

糖尿病飲食-外食篇

♠ 前言

上班族工作忙碌，很多人以外食為主，三餐沒辦法定時、定量，又得應酬，很晚才吃晚餐，對於三餐老是在外的「老外」外食族來說，只要掌握「少油、均衡、適量」三個重要的飲食正確技巧，即使是糖尿病人也可以把血糖控制好。

♠ 外食早餐

- ★ 避免常吃高油脂早餐，如水煎包、蛋餅、燒餅油條、乾麵、漢堡等，另外早餐常見的西點麵包也隱藏大量的油脂與反式脂肪酸，不要常食用糕餅西點當早餐，建議以清淡的食物替代如：饅頭、地瓜、麥片等或三明治取代。
- ★ 搭配 1-2 份富含蛋白質的食物，如脫脂或低脂奶、豆漿等為佳；米漿或薏仁漿等為全穀雜糧類飲料，若食用需和早餐全穀雜糧類合併計算一餐總醣量。
- ★ 避免選擇空有熱量、沒有營養價值的奶茶、含糖茶類飲料，若想喝咖啡或茶提神，應以無糖、不加奶精(或以鮮奶、豆漿取代)為原則。

♠ 外食午、晚餐

- ★ 建議每餐以適量主食及豆魚蛋肉類，少量油脂，至少攝取 2-3 份蔬菜或 1 份水果。
- ★ 男性正餐主食類建議約為____份(飯____碗)，女性約為____份(飯____碗)，若於同餐中有吃到其他全穀雜糧類，如：南瓜、玉米、地瓜、芋頭、米血、蓮藕等，須節制並扣除主食的份量，以免過量。
- ★ 外食時記得要叫盤燙青菜，或於晚上回家後再補足蔬菜量，每日需吃一碗半以上的蔬菜。

★ 低油的進食技巧：去皮、少喝湯、不拌肉燥或燴汁、少吃炒麵或改吃湯麵不喝湯來降低油脂攝取、少吃加工品、少沾醬。

★ 減少果汁、汽水等含糖飲料，以熱茶代替；喝酒切忌「乾杯」，淺嚐即可。

★ 自助餐選擇技巧：

(1) 以一道肉類、一道半葷素及二道青菜類的搭配為佳。

(2) 避免選擇油炸、糖醋、蜜汁及勾芡菜式，多選用蒸、煮、烤、燉等菜式。

(3) 避免選擇加工類及碎肉製品。

(4) 多選擇青菜以增加飽足感，並選擇位於上層之青菜。

(5) 勿將任何湯汁泡飯吃。

★ 麵食選擇技巧：

(1) 多選清湯麵，少選羹麵、酸辣湯麵、炒麵。

(2) 攝取足量蔬菜，搭配燙青菜或蔬菜類小菜，例如：小黃瓜、木耳、海帶。

(3) 豬頭皮、豬耳朵、大腸油脂含量高，可用滷蛋、滷豆干、涼拌豆腐代替。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!