

碳水化合物 計算法

撰稿 / 許苑慧營養師

碳水化合物計算法是控制血糖飲食計劃的一種方法。食物含有碳水化合物會增加血糖。計算您食用的碳水化合物總量，並設定最高食用量後，您就可以將您的血糖控制到您的目標範圍。正確的碳水化合物需要量是有許多因素來決定的包括您的活動量及您服用的藥品。

需要多少碳水化合物？

最基本的開始是每餐食用45至60克的碳水化合物，但您的需要量受到您控制糖尿病效果的好壞而有所不同，您應和您的醫生及營養師合作來決定每餐需要的份量。一旦決定了每餐碳水化合物的需要量，您就可以選擇適當的食物種類及食用份量。



哪些食物含有碳水化合物？

- ◎ 澱粉類的食物如粥、粉麵、飯、麵包、燕麥、麥糠片、餅干；
- ◎ 水果、果汁；
- ◎ 牛奶、乳酪或奶製品；
- ◎ 乾豆類如黃豆、赤小豆、眉豆、紅豆、綠豆；
- ◎ 澱粉性的蔬菜如馬鈴薯、玉米；
- ◎ 甜食及零食如汽水、果汁或果汁飲品、蛋糕、曲奇、糖果及薯片；

食物的碳水化合物含量有多少？

仔細閱讀食物包裝上的營養標籤是認知食物碳水化合物含量的最好方法，如果沒有標籤的話，您就必須利用基本份量準則來估算碳水化合物的含量。

以下一份食用份量就含有15克的碳水化合物：

- ◎ 1個小型水果(4 安士)
- ◎ 1/2杯罐裝或冷凍水果
- ◎ 1片麵包(1安士) 或1 (6寸) 薄餅或木須餅
- ◎ 1/2杯熟麥片
- ◎ 1/3杯飯或粉麵
- ◎ 2條腸粉
- ◎ 2個餃子
- ◎ 5個蝦餃、燒賣、或魚翅餃
- ◎ 1/2個雞包仔
- ◎ 4-6塊餅干
- ◎ 1/2杯乾豆或澱粉性蔬菜如玉米、青豆、毛豆
- ◎ 1/4大馬鈴薯(3安士)
- ◎ 2/3杯無糖脫脂乳酪或用代糖製的乳酪
- ◎ 2個小曲奇
- ◎ 2寸方型蛋糕
- ◎ 1/2杯雪糕
- ◎ 1湯匙糖漿、果醬、糖、蜜糖
- ◎ 2湯匙低糖糖漿
- ◎ 6塊炸雞塊
- ◎ 1/2杯沙鍋菜式
- ◎ 1杯湯
- ◎ 1/4中薯條

蛋白質及脂肪

使用碳水化合物計算法很容易讓您忘記了餐中的蛋白質及脂肪，其實每餐還應包括含蛋白質及脂肪類的食物，以達到均衡飲食的目標。

食物標籤

假如有食物標籤，碳水化合物的計算是很簡單的。您可以先看您要吃的食物中有多少碳水化合物，再決定您可以吃多少。兩項最重要的大原則是每份食用份量及總碳水化合物的份量。

- ◎ 先查看每份食用份量。標籤上的營養分析是依據每份食用量來說明。如您的食用量是每份用量的双倍，那標籤上營養分析也必須乘双倍。
- ◎ 查看標籤的總碳水化合物量包括糖份、澱粉及膳食纖維。如您知道可以吃多少碳水化合物，您就可以計算出相對的食用份量。

其他標籤重要的知訊：

- ◎ 如您想減肥應該看其中的卡路里熱量，在比較不同食品時可選擇較低熱量的食物。
- ◎ 如要減少心臟病及中風的危險因素，就應該查看飽和脂肪及反式脂肪量，然後選擇含量最低的食品。
- ◎ 如有高血壓，應該查看鈉成份，應選擇含鈉較低的食物。