



# 參與者指南

有關碳水化合物的更多資訊



## 課程重點

瞭解碳水化合物可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

### 本次課程，我們將討論：

- 碳水化合物與二型糖尿病之間的聯繫
- 碳水化合物的種類
- 健康攝入碳水化合物的方式
- 如何確定食物中碳水化合物的含量



### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 食用大麥或糙米，而不要選擇白米。
- ✓ 食用肉桂蒸蘋果，而不要選擇蘋果派。



## 碳水化合物的種類

碳水化合物主要有三種：

1. 澱粉
2. 糖類
3. 纖維

### 1. 澱粉類食物包括：

- 含澱粉的蔬菜
- 大豆類、豌豆類和扁豆類
- 穀類食物

#### 澱粉類蔬菜包括：

- 玉米
- 青豆
- 歐洲蘿蔔
- 大蕉
- 馬鈴薯
- 冬南瓜
- 番薯

#### 大豆類、豌豆類和扁豆類包括：

- 黑豆、班豆和蠶豆
- 黑眼豆
- 鷹嘴豆(雞豆)
- 紅扁豆、棕扁豆和黑扁豆
- 豌豆





## 碳水化合物的種類

### 穀類食物包括：

- 全穀物
- 精製穀物

### 全穀物食品包括：

- 大麥
- 由 100% 全麥麵粉製成的麵包和其它烘焙食品
- 糙米和野生稻米
- 燕麥片和燕麥粥
- 100% 全麥穀物
- 由 100% 全麥麵粉製成的意大利麵
- 爆米花
- 由 100% 全麥麵粉或 100% 玉米麵製成的墨西哥薄餅

### 精製穀物食品包括：

- 由白麵粉製成的麵包和其它烘焙食品
- 由白麵粉製成的意大利麵
- 白米

### 選擇全穀物

全穀物含有纖維、維他命、礦物質和澱粉。

精製穀物僅含澱粉。







## 碳水化合物種類

### 2. 糖類包括：

- 水果糖(果糖)
- 奶糖(乳糖)
- 白糖、紅糖和糖粉
- 玉米糖漿
- 楓糖漿
- 蜂蜜
- 糖漿

### 3. 高纖維食物包括：

- 大豆類、豌豆類和扁豆類
- 蔬菜和水果，特別皮或籽也可以吃的蔬果
- 堅果，如花生、核桃和杏仁
- 全穀物食品

### 限制堅果的攝入

它們的熱量很高。



### 限制糖的攝入

在三種碳水化合物中，糖導致血糖值上升最快。

### 獲取充足的纖維

纖維在人體內不會被消化吸收。因此能夠消除飢餓感，而不會增加卡路里。纖維還能降低人體的血糖和膽固醇。

儘量每天攝入 25 至 30 克纖維。對照營養標示標籤，查看食品含有的纖維量。

很多人都沒有攝入充足的纖維。如需增加纖維攝入量，應緩慢逐量增加。而且要多喝水。這樣才能防止胃部不適。

最好從食物中獲取纖維，而不要服用補充劑。因為除了纖維外，食物中還有許多營養物質，如維他命和礦物質。



## Desmond 的故事

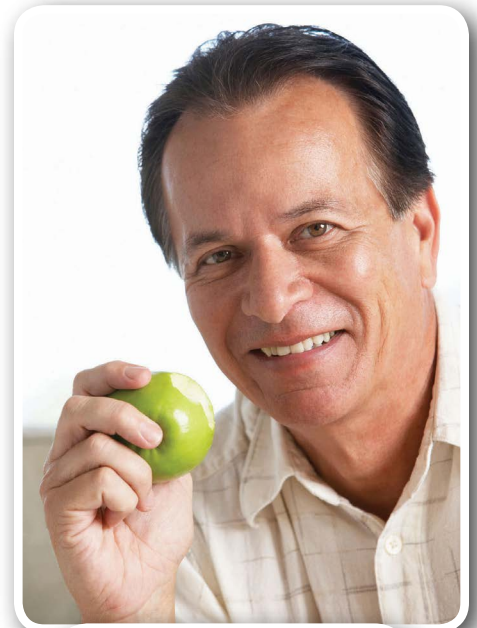
Desmond 面臨罹患二型糖尿病的風險。他的醫生告訴他，攝入的碳水化合物越多，他的血糖值就會越高。因此，醫生督促 Desmond 以健康的方式攝入碳水化合物。

「試著減少碳水化合物的攝入，」Desmond 的醫生說道，「如果一定要攝入，那麼選擇一種健康的碳水化合物。」

Desmond 決定進行以下食物替換：

- 用水果，如蘋果、柳丁和漿果，代替糖果和蛋糕
- 用非澱粉類蔬菜，如花椰菜、辣椒和胡蘿蔔，代替馬鈴薯和玉米
- 用 100% 全麥麵包代替白麵包
- 用糙米代替白米

這些日子，Desmond 以健康的方式攝入碳水化合物。他使用食物標籤，找出能滿足他的碳水化合物目標的健康食物。他還堅持運動。因此，Desmond 的血糖下降了。





## 健康攝入碳水化合物的方式

儘量以健康的方式攝入碳水化合物。方法如下。

### 搭配您自己的健康餐

碳水化合物應占您飲食的四分之一。

### 謹慎地選擇碳水化合物

如果一定要攝入碳水化合物，應選擇：

- ✓ 卡路里、脂肪和糖份較低的食物
- ✓ 富含纖維和水分的食物
- ✓ 富含維他命、礦物質和蛋白質的食物

### 選擇有益健康的替代品

嘗試以下建議。

不要食用……	嘗試……
甜飲料，如一般汽水、加糖冰茶、水果混合飲料以及運動飲料	水、氣泡水或原味冰茶
果汁	整個水果
馬鈴薯	番薯
由精製麵粉製成的麵包	由 100% 全麥麵粉製成的麵包
白米	糙米或大麥
由精製穀物製作的麥片	由全穀物製作的麥片，或燕麥粥
加糖全脂酸奶	加果醬原味無脂酸奶
蘋果派	肉桂蒸蘋果
巧克力塊	加了無脂牛奶、可可粉和一丁點糖的熱巧克力



## 碳水化化合物的含量

### 閱讀食品標籤

採用下述方法閱讀食品標籤，是瞭解食品中的碳水化合物含量的一種方法。方法如下。

首先，查看份量大小。由此獲知一份食品的量。

然後，查看碳水化合物的總量。由此得知一份該食品中碳水化合物的含量。

這一盒有三份。因此，如果整盒吃完，攝入的碳水化合物為一份中碳水化合物總量的三倍。



### 瞭解食物中碳水化合物含量的其他方法包括：

- 智能手機或電腦中的應用程式
- 網站

#### 營養成分

食用份量 1 杯 (228g)

每盒份量 3

每份含量

卡路里 250 來自脂肪的熱量 110

每日攝入量百分比

總脂肪 12g	18%
飽和脂肪 3g	15%
膽固醇 30mg	10%
鈉 470mg	20%
總碳水化合物 31g	10%
食用纖維 0g	0%
糖 5g	
蛋白質 5g	
維他命 A	4%
維他命 C	2%
鈣	20%
鐵	4%

\* 每日卡路里攝入量為 2,000 卡路里。

根據您需要的卡路里數，您每日的卡路里值可能高於或低於該值。

	卡路里	2,000	2,500
總脂肪	低於	65g	80g
飽和脂肪	低於	20g	25g
膽固醇	低於	300mg	300mg
鈉	低於	2,400mg	2,400mg
總碳水化合物		300g	375g
食用纖維		25g	30g

該食物的食用份量為 1 杯。這一盒有 3 份。

1 份中的碳水化合物總量為 31 克。

因此，如果整盒吃完，攝入的碳水化合物為 93 克。





## 碳水化合物含量

### 一份食品中的碳水化合物含量

以下食品的碳水化合物含量均為 15 克。也就是一份食品的含量。

- 1 小塊新鮮水果 (4 盎司)
- ½ 杯罐裝或冷凍水果
- 1 塊麵包 (1 盎司) 或 1 塊 (6 英吋) 墨西哥薄餅
- ½ 杯燕麥粥
- ⅓ 杯意大利麵或米飯
- 4 至 6 塊餅乾
- ½ 個英式鬆餅或漢堡麵包
- ½ 杯黑豆或澱粉類蔬菜
- ¼ 個大烤馬鈴薯 (3 盎司)
- ⅔ 杯原味無脂酸奶
- 2 塊小曲奇
- 2 英吋方形布朗尼蛋糕或無糖霜的蛋糕
- ½ 杯雪糕或雪酪
- 1 茶匙糖漿、果醬、果凍、糖或蜂蜜
- 2 茶匙稀糖漿
- 6 個雞塊
- 1 杯湯
- ¼ 份中份薯條

來源：美國糖尿病協會





## 我的碳水化合物

將您最喜歡的一些碳水化合物寫下來。逐一確定是否為健康食品。如果不健康，則寫下您將嘗試的健康替代食品。

我最喜歡的碳水化合物	是否健康？	我將嘗試的健康替代食品
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	