認識食物六大類
及含醣食物

每日飲食指南

全穀根莖類
1.5-4碗
蔬菜類
3-5碟
水果類
2-4份
豆魚
肉蛋類
3-8份
低脂乳品類
1.5-2杯（一杯240毫升）
油脂與堅果種子類
油脂3-7茶匙及堅果種子類1份
水

全穀根莖類：

1份含蛋白質2g，醣類15g，熱量70大卡

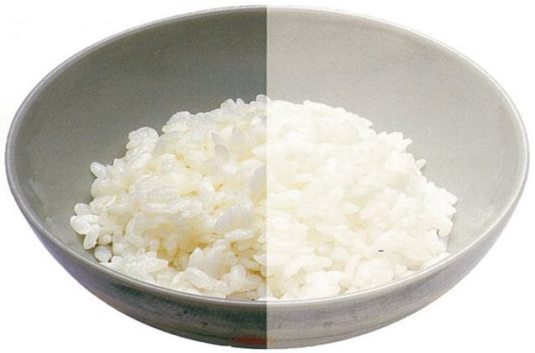
=1/4碗白飯

=1/2碗麵=1/2碗稀飯=1/2束關廟麵(紮實)

=1片吐司

=3湯匙麥片=3張水餃皮

=3片蘇打餅乾



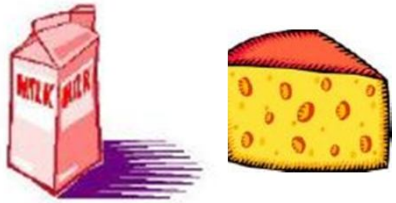
水果類：

1份含醣類15g，熱量60大卡

=1個橘子=1顆柳丁=1顆小蘋果

=10顆葡萄=10顆小番茄

低脂乳品類：

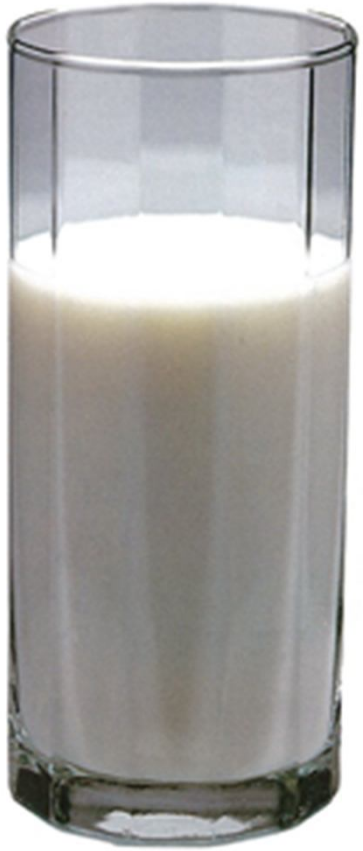


1份含蛋白質2g，脂肪4g，醣類12g，

熱量120大卡

=3湯匙脫(低)脂奶粉

=240CC 低脂鮮奶



豆魚肉蛋類：

1份含蛋白質7g，脂肪5g(中脂)，熱量120大卡

=1兩肉/魚=2湯匙肉/魚

=1顆蛋=半塊豆腐

蔬菜類：

1份含蛋白質1g，醣類5g，熱量25大卡

=半碗煮熟蔬菜(不計收縮率)

- 不列入醣類計算

油脂與堅果種子類：

1份含脂肪5g，熱量45大卡

=1茶匙油

計算醣量方法

1. 計算**醣類**克數➔較為精準
2. 計算**醣類**份數

- 1份醣類=15公克醣

1份醣類有多少?

- 奶類1杯
- 水果類1份
- 五穀根莖類1份
- 含糖（15公克）食物1份

醣類計算工具

- 標準碗、杯、盤、碟
- 標準量匙、家用湯匙
- 食物秤
- 健康餐盤

醣類計算資訊來源

1. 食物代換表估算
2. 台灣地區食物營養成分資料庫
3. 營養相關書籍
4. 各國或各餐廳食物成分表（速食店）
5. 食品營養標示

練習

- 白飯1碗=?
- 水餃15顆=?
- 奶粉3匙+麥片6匙=?
- 鳳梨1顆=?

飲食紀錄實作及分析

飲食記錄

1. 食物種類
2. 份量大小
3. 記錄每種食物的醣類數量
4. 進食時間

例如 13：00午餐白飯8分滿（含45公克醣）

飲食日誌範例

生活作息:

早上5點起床，運動(走路30分鐘)

早餐(7點)火腿蛋三明治1份+鹹豆漿1碗或米漿1杯+木瓜6兩。

午餐(12點)飯3兩或地瓜6兩+滷肉2兩+炒青菜1碗+竹筍湯(竹筍半碗)

晚餐(6點)飯3兩或地瓜6兩+滷肉2兩+炒青菜1碗+竹筍湯(竹筍半碗)

晚上9點就寢

飲食評估的注意事項

評估飲食型態的方法

- 營養師做飲食史紀錄
- 24小時飲食回憶法
- 病人做1至3天的飲食記錄

飲食評估

- 飲食史
  - 詢問食物攝取習慣、喜好
- 飲食回憶
  - 24小時飲食回憶：最近24小時攝取的食物與飲料

- 平日/假日飲食習慣 、內容
- 飲食份量
- 外食/速食頻率
- 食物喜好
- 食物選擇習慣；如低脂產品、全脂產品；糙米飯、白米
- 進食餐次、時間
- 特殊節慶飲食
- 飲食環境

飲食評估常見錯誤

- 只評三餐，點心或零食常忽略
- 份量估算誤差
- 未以容器、標準份量正確定義飲食記錄的內容
- 忽略特殊活動飲食（拜拜、旅遊、應酬）
- 誠實度

醣類計算之應用

- 醣類食物與血糖的重要關係。
- 那些食物含有醣類。
- 含一份醣類的食物份量。
- 如何尋求和利用醣類資訊。
- 需要那些測量工具，例如定量餐具。
- 定時定量醣類食物
- 每次餐點進食的醣量，營養師與病患應根據平日醣類攝取量和分配、營養治療目標、藥物和運動量來決定目標。

餐後－餐前血糖差距值之運用

血糖值差距型態	可能原因
不一致	醣類攝取的種類與數量不一致 藥物劑量改變
過大(>60mg/dl)	醣類攝取量過多 攝取高升糖指數食物 血糖控制不良 藥物劑量不足 藥物無法快速作用
過小(<30mg/dl)	醣類攝取量過少 運動 藥物劑量過大

練習

日期	早餐前/後		午餐前/後		晚餐前/後		睡前
5/2	100	87					
5/4	95	92					
5/6			82	191			
5/8			79	203			
5/10					102	146	
5/12					98	155	

解析:1.

2.