

健康零食

均衡地食用健康的食物可帮助您更好的管理糖尿病。零食可作为日常营养的一部分。选择健康的食物并注意份量对管理好健康非常重要。

碳水化合物类零食

以下列举的零食含一个碳水化合物交换份（约 15g 碳水化合物）。请咨询您的糖尿病医护团队，了解是否需要食用碳水化合物类零食。

水果

- » 新鲜水果：一个苹果、雪梨、橙子、大桃子、大油桃或小香蕉；三个中等大小的杏或小柑橘；两个猕猴桃或李子；一杯葡萄、樱桃或甜瓜
- » 天然果汁浸泡的罐头水果（沥干）：一杯水果色拉、杏或桃子
- » 水果干：一汤匙葡萄干；六块西梅干；四块杏干（八个半块的杏干）

蔬菜类

- » 半杯不加盐的焗豆
- » 一根蒸玉米棒
- » 小罐 (125g) 玉米粒

乳制品及替代品

- » 100g 低脂调味酸奶或 200g 无糖、天然或原味酸奶。用坚果或种子为天然酸奶调味
- » 250ml 低脂原味牛奶或加钙豆奶
- » 中杯卡布奇诺咖啡、拿铁咖啡或加低脂牛奶或豆奶的鲜奶浓缩咖啡



面包与谷类

- » 一片浓密谷粒或种子面包（原味或烤制），加一薄层黄油果酱、低脂意式乳清干酪、茅屋起司或鹰嘴豆泥、西红柿片及豆芽
- » 半个英式全谷物马芬，加一片低脂起司和西红柿片一起烤制
- » 一小个全麦皮塔口袋饼，馅料用红萝卜丝及低脂起司碎
- » 两块全谷物薄脆饼干，加茅屋起司、低脂忌廉起司、鹰嘴豆泥或牛油果及西红柿块

燕麦与坚果棒

燕麦与坚果棒是“偶尔”吃一次的零食——因为含高热量、高脂肪及糖分。请参阅营养成分表，以判断产品是否为健康之选。只能偶尔吃一次。

自制零食

自制零食可为健康之选，但仍可能含高热量。请偶尔少量食用。

可使用以下原料令在家烘焙的蛋糕、饼干、马芬及面包片更加健康：橄榄油、芥花籽油、米糠油、葡萄籽油或葵花油；以烩水果或水果干代替糖；全麦面粉、燕麦或燕麦麸、豆类面粉、坚果以及种子。



低碳水化合物类零食

对于想吃零食，又不想血糖水平受影响的人士，这些零食是好的选择。请在建议的份量内尝试以下零食：

坚果与种子

- » 30 克（一小把）原味、不加盐的生坚果：什锦坚果、夏威夷果、核桃仁、杏仁、腰果、巴西果、榛子、美洲山核桃仁或开心果
- » 30 克（一小把）南瓜子或葵花籽

色拉与蔬菜

- » 蔬菜棒：芹菜、红萝卜、灯笼椒、黄瓜或荷兰豆，加一片 (20g) 低脂起司或一汤匙鹰嘴豆泥、西红柿莎莎酱或酸奶黄瓜酱
- » 芹菜船色拉，加 2 汤匙天然花生酱或鹰嘴豆泥
- » 一把小西红柿

瘦肉与替代品

- » 一小罐吞拿鱼、三文鱼或沙丁鱼加半个灯笼椒或一杯生菜
- » 一个全熟水煮蛋
- » 一片烤过的腌制豆腐
- » 半杯水煮或烤日本毛豆（青大豆）

谷物

- » 一杯以气爆法制作的原味爆米花，或外加一点肉桂或红辣椒粉调味

水果

某些水果的碳水化合物含量不足以影响血糖水平。这些水果包括：

- » 两个百香果
- » 半杯草莓
- » 半杯覆盆子或黑莓
- » 一个新鲜的无花果

饮料

保持身体有足够的水分是非常重要的。水是最佳的饮料——以下列举了一些替代品。

- » 加柠檬片/青柠片/冷藏浆果/黄瓜/新鲜薄荷调味的矿泉水或苏打水
- » 红茶/乌龙茶/绿茶/草本茶
- » 加一点脱脂或低脂牛奶的咖啡或脱咖啡因的咖啡

偶尔喝一次无糖饮品既丰富了零食的多样性，又不会造成额外的糖分或热量负担。

尽量限制购买饱和脂肪、糖分和盐分（钠）含量高的零食——例子如下。

- 甜饼干和某些薄脆饼干
- 蛋糕、马芬以及蛋糕块
- 油酥糕点
- 巧克力与糖果
- 马铃薯片、玉米片以及其他加盐的零食
- 加工及预先包装好的零食
- 快餐及高脂外卖食物

重要建议

- 营养师可以帮助您制定适合您的饮食计划。
- 请拨打 **NDSS 服务热线 (Helpline) : 1800 637 700**，咨询专业医务人员，了解如何控制糖尿病。
- 如需口译服务，请致电 **131 450** 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。
- 如需浏览或下载翻译版的资源，请访问网站：ndss.com.au/information-in-your-language，或致电 **NDSS 服务热线 (Helpline) : 1800 637 700**，要求将资料发送给您。

NDSS 与您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。