

# 健康零食

均衡地食用健康的食物可幫助糖尿病患者過上好的生活。零食可作為日常營養的一部分。務必選擇健康的食物並注意份量，以管理好健康。

## 碳水化合物類零食

以下列舉的零食含一個碳水化合物交換份（約 15g 碳水化合物）。請諮詢您的糖尿病醫護團隊，了解是否需要食用碳水化合物類零食。

## 水果

- » 新鮮水果：一個蘋果、雪梨、橙子、大桃子、大油桃或小香蕉；三個中等大小的杏或小柑橘；兩個奇異果或李子；一杯葡萄、櫻桃或甜瓜
- » 天然果汁浸泡的罐頭水果（瀝乾）：一杯水果沙拉、杏或桃子
- » 水果乾：一湯匙葡萄乾；六塊西梅乾；四塊杏乾（八個半塊的杏乾）

## 蔬菜類

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

## 乳製品及替代品

- » 100g 低脂調味酸奶或 200g 無糖、天然或原味酸奶。用堅果或種子為天然酸奶調味
- » 250ml 低脂原味牛奶或加鈣豆奶
- » 中杯卡布奇諾咖啡、拿鐵咖啡或加低脂牛奶或豆奶的鮮奶濃縮咖啡



## 麵包與穀類

- » 一片濃密穀粒或種子麵包（原味或烤製），加一薄層牛油果醬、低脂意式乳清乾酪、茅屋起司或鷹嘴豆泥、番茄片及豆芽
- » 半個英式全麥馬芬，加一片低脂起司和番茄片一起烤製
- » 一小個全麥皮塔口袋餅，餡料用紅蘿蔔絲及低脂起司碎
- » 兩塊薄脆餅乾，加茅屋起司、低脂忌廉起司、鷹嘴豆泥或牛油果及番茄塊

## 燕麥與堅果棒

燕麥與堅果棒是“偶爾”吃一次的零食——因為含高熱量、高脂肪及糖分。請參閱營養成分表，以判斷產品是否為健康之選。只能偶爾吃一次。

## 自製零食

自製零食可為健康之選，但仍可能含高熱量。只能偶爾少量地吃。

可使用以下原料令在家烘焙的蛋糕、餅乾、馬芬及麵包片更加健康：橄欖油、芥花籽油、米糠油、葡萄籽油或葵花油；以燴水果或水果乾代替糖；全麥麵粉、燕麥或燕麥麩、豆類麵粉、堅果以及種子。



## 低碳水化合物類零食

對於想吃零食，又不想血糖水平受影響的人士，這些零食是好的選擇。請在建議的份量內嘗試以下零食：

### 堅果與種子

- » 30 克（一小把）原味、不加鹽的生堅果：什錦堅果、夏威夷果、核桃仁、杏仁、腰果、巴西果、榛子、美洲山核桃仁或開心果
- » 30 克（一小把）南瓜子或葵花籽

### 沙拉與蔬菜

- » 蔬菜棒：芹菜、紅蘿蔔、燈籠椒、青瓜或荷蘭豆，加一片 (20g) 低脂起司或一湯匙鷹嘴豆泥、番茄莎莎醬或酸奶黃瓜醬
- » 芹菜船沙拉，加 2 湯匙天然花生醬或鷹嘴豆泥
- » 一把小番茄

## 瘦肉與替代品

- » 一小罐吞拿魚、三文魚或沙丁魚加半個燈籠椒或一杯生菜
- » 一個全熟水煮蛋
- » 一片烤過的醃製豆腐
- » 半杯水煮或烤日本毛豆（青大豆）

## 穀物

- » 一杯以氣爆法製作的原味爆米花，或外加一點肉桂或紅辣椒粉調味

## 水果

某些水果的碳水化合物含量不足以影響血糖水平。這些水果包括：

- » 兩個百香果
- » 半杯草莓
- » 半杯覆盆子或黑莓
- » 一個新鮮的無花果

## 飲料

務必保持身體有足夠的水分。水是最佳的飲料——以下列舉了一些替代品。

- » 加檸檬片/青檸片/冷藏漿果/青瓜/新鮮薄荷調味的礦泉水或蘇打水
- » 紅茶/烏龍茶/綠茶/草本茶
- » 加一點脫脂或低脂牛奶的咖啡或脫咖啡因的咖啡

偶爾喝一次無糖飲品既豐富了零食的多樣性，又不會造成額外的糖分或熱量負擔。

盡量限制購買飽和脂肪、糖分和鹽分（鈉）含量高的零食——例子如下。

- 甜餅乾和某些薄脆餅乾
- 蛋糕、馬芬以及蛋糕塊
- 油酥糕點
- 巧克力與糖果
- 馬鈴薯片、玉米片以及其他加鹽的零食
- 加工及預先包裝好的零食
- 快餐及高脂外賣食物

## 重要建議

- 營養師可以幫助您制定適合您的飲食計畫。
- 請撥打 **NDSS 服務熱線 (Helpline) : 1800 637 700**，諮詢專業醫務人員，瞭解如何控制糖尿病。
- 如需口譯服務，請致電 **131 450** 聯絡口筆譯服務署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。說明您的語言。等待接通，並要求轉接到 **1800 637 700**。
- 如需閱覽或下載翻譯版的資源，請訪問網站：[ndss.com.au/information-in-your-language](http://ndss.com.au/information-in-your-language)，或致電 **NDSS 服務熱線 (Helpline) : 1800 637 700**，要求將資料發送給您。

## NDSS 與您

NDSS 提供一系列支援服務、資訊和補貼產品，以說明您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。