

计算碳水化合物数值： 简体中文版简易指南

什么是碳水化合物类食物？

碳水化合物类食物，或 碳水，是身体的能量和营养来源。

碳水 包括：

- » **糖类**，例如水果和奶类中的天然糖分或碳酸饮料和许多包装食品中的添加糖分。
- » **淀粉类**，包括小麦、黑麦、大麦、燕麦、大米及其他谷物；由这些谷物制成的食品，例如面包、意大利面及早餐麦片；淀粉质蔬菜，例如玉米和土豆；以及干制豆类、小扁豆 (lentil) 与豌豆。

为什么碳水化合物的摄入量很重要？

一经摄入，碳水会在肠胃中分解生成葡萄糖，让您的血糖值升高。因此：

- » 单次食用量或饮用量较大，可导致较高的血糖水平。
- » 食用量过少或某顿饭没有吃，则可导致较低的血糖水平，这被称为低血糖症（简称为低血糖）。如果您服用胰岛素或某些其他糖尿病药物，就可能出现这种情况。

如何计算碳水数值？

计算 碳水 数值就是记录您一天中在三餐、餐间点心及饮料中摄入的碳水量。

每 “交换份” 含有 15 克左右碳水化合物。

**1 交换份
=
15 克碳水化合物**

Carbohydrate counting: a quick guide - Chinese Simplified



您应该摄入多少？

这取决于您的年龄、性别、体重以及活动水平。

大致的参考数值如下：

主餐中的碳水化合物 克数 (g)	交换份
女性	30g - 45g
男性	45g - 60g

您需要吃餐间点心吗？

大多数需要服用胰岛素或其他降血糖药物的人不需要在一天中或睡前靠餐间点心来预防低血糖。但是对有些人来说，可能建议吃餐间点心。请向糖尿病专科的医务人员咨询该建议是否适合您的情况。

如果您希望在膳食计划中添加餐间点心，请咨询营养师，了解最佳添加方法。

对于需要碳水餐间点心的成年人来说，大致参考数值是每顿点心包含 1-2 个碳水交换份（15-30 克碳水）。

如需获取此份资料，请浏览网站：ndss.com.au

餐点计划示例

下面为您示范“碳水”数值的计算，每餐次提供两种范例。每顿主餐含有三 (3) 个交换份，每顿点心含有一个 (1) 个交换份。碳水化合物类食物的名称用**粗体**显示。

餐次	食物	碳水化合物 交换份
----	----	--------------

早餐	香菇鸡肉粥 <ul style="list-style-type: none">• ½ 杯煮熟的泰国香米*加上 ¼ 杯煮熟的碾压制燕麦片• 取 1 杯泡发并切成薄片的香菇• 将一块手掌大小的去皮鸡肉切成薄片		3
	或者 饺子 <ul style="list-style-type: none">• 将 6-8 个猪肉蔬菜馅饺子蒸熟或煮熟，配菜为蔬菜，例如凉拌木耳和黄瓜。• 1 杯低脂牛奶或豆浆（例如 SoGood 牌豆浆）		
餐间点心	½ 杯原味低脂酸奶配 ½ 杯冷冻什锦莓果 或者 1 个新鲜水果 （例如一个苹果）		1
	中式炒菜 <ul style="list-style-type: none">• 将一块手掌大小的瘦猪肉切片，与青椒一起翻炒• 2 杯翻炒过的什锦蔬菜（荷兰豆、藕片、胡萝卜片等）• 配 ¾ 杯 米饭*（例如 Doongara Clever 品种的大米）		3
午餐	或者 炒面 <ul style="list-style-type: none">• 将一块手掌大小的瘦牛肉切片• 1 杯福建面• 与 1½ 杯什锦时蔬（例如菜椒、蘑菇、洋葱与荷兰豆）一起翻炒		

* 每交换份的米饭可能相当于 ¼ 到 ½ 杯的量，具体情况取决于大米的品种及其烹制与计量时压得紧实与否。

餐点计划示例——接上页

餐次	食物	碳水化合物 交换份
餐间点心	1 个新鲜水果 (例如一根小香蕉) 或者 5 个蒸熟或烤熟的栗子 (50g)	 1
晚餐	萝卜炖瘦牛腩 <ul style="list-style-type: none">• 取 $\frac{1}{2}$ 杯切块萝卜与牛腩 (手掌大小) 一起烹煮• 将 1 杯西兰花切成小朵，与大蒜末一起翻炒，最后洒上红辣椒末• 1 份海带猪骨汤• $\frac{3}{4}$ 杯杂粮米饭或长粒米饭* (例如 Doongara Clever 品种的大米) <p>或者</p> 蒸鱼配青菜 <ul style="list-style-type: none">• 将单手大小的整鱼 (例如盲曹鱼或鲷鱼) 蒸熟，撒上姜丝、红葱末和红辣椒末• 2 把青菜加蒜蓉酱翻炒• 配 $\frac{3}{4}$ 杯杂粮米饭*	 3
餐后点心	1 杯 (250ml) 低脂牛奶或者豆浆 (例如 SoGood 牌的豆浆) 或者 1 个新鲜水果 (例如一个中等大小的苹果)	 1

* 每交换份的米饭可能相当于 $\frac{1}{4}$ 到 $\frac{1}{3}$ 杯的量，具体情况取决于大米的品种及其烹制与计量时压得紧实与否。

碳水化合物交换份

以下食物交换份大约含有**15克碳水化合物**。仅供大致参考。

面包与早餐麦片

				
1 片正常大小的面包或 果干面包 (35g)	$\frac{1}{2}$ 张全谷卷饼 (35g)	1 个小小的白馒头或 $\frac{1}{2}$ 个大的白馒头 (30g)	1 块小的印度饼 (roti 或 chapati, 直径 15 厘米) (40g)	$\frac{1}{2}$ 杯生的碾压制燕麦片 (30g)
<ul style="list-style-type: none">• 1 个圆形松饼 (crumpet) (40g)• $\frac{1}{2}$ 个小面包 (35g)• $\frac{1}{4}$ 个贝果 (30g)• $\frac{1}{3}$ 个土耳其面包 (40g)	<ul style="list-style-type: none">• 2 个较小的猪肉包子或 1 个较大的 猪肉包子 (60g)• 2-4 片中等大小的杂谷方饼干 (25g)• $\frac{1}{4}$ 杯原味木斯里什锦麦片 (30g)	<ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ 块麦片饼干类型的麦片 (25g)• $\frac{1}{2}$ 杯玉米片类型的麦片, 含果干 (30g)• $\frac{1}{2}$ 杯燕麦粥 (水煮燕麦片) (130g)		

稻米、面条、谷物及面粉

			
1½ 汤匙生的意大利玉米粉 (polenta) (25g)	$\frac{1}{3}$ 杯煮熟的面条 (鸡蛋面、 米线、粉丝或荞麦面) (60g)、 小麦面 (福建面或乌冬面) (55g)、大麦面 (65g)	$\frac{1}{4}$ 杯米饭* (50g) 或古斯米饭 (couscous) (55g)	$\frac{1}{2}$ 杯煮熟的意大利面 (50g)、 藜麦 (quinoa) (95g)、韩式 红薯粉条 (Dangmyeon) (50g) 或小米(70g)
			
7-9 片 (30g) 年糕 (切片装)	1½ 张米纸卷皮 (45g)	2 汤匙面粉或玉米粉 (20g)	$\frac{1}{2}$ 个普通寿司卷 (50g)

淀粉质蔬菜

			
1 个小土豆 (100g) 或 $\frac{1}{2}$ 杯土豆泥	$\frac{1}{2}$ 杯生红薯 (100g)	$\frac{1}{2}$ 杯甜玉米粒 (90g) 或 1 根 中等大小的玉米棒 (170g)	$\frac{1}{2}$ 杯切丁煮熟的芋头 (60g)

* 每交换份的米饭可能相当于 $\frac{1}{4}$ 到 $\frac{1}{3}$ 杯的量, 具体情况取决于大米的品种及其烹制与计量时压得紧实与否。

豆类

			
<p>½ 杯煮熟或罐装的杂豆 (95g)、 鹰嘴豆 (85g)、腰豆 (95g)、 意大利白豆 (cannellini beans) (130g) 或茄汁黄豆 (140g)</p>	<p>¾ 杯煮熟或罐装的小扁豆 (140g)</p>	<p>¾ 杯干黄豆 (130g)</p>	<p>1 杯毛豆 (190g)</p>

水果

			
<p>1 个中等大小的苹果或梨 (150g)</p>	<p>1 根小香蕉或 ½ 根大香蕉 (130g)</p>	<p>1½ 杯切块的哈密瓜、西瓜或 蜜瓜 (250g)</p>	<p>½ 杯葡萄 (100g)</p>

			
<p>2 个猕猴桃 (170g)</p>	<p>10 个荔枝 (100g)</p>	<p>2 个中等大小的橘子 (150g)</p>	<p>½ 个小芒果 (100g)</p>

- 3 个较大的杏子或李子 (200g)
- 1/4 杯去皮的新鲜榴莲 (60g)
- 4 个去核干枣 (20g)
- 6 片苹果干 (20g)
- 8 片切半的杏干 (30g)
- 2-3 条芒果干 (20g)
- 榴莲干 (20g)
- 1½ 汤匙或 20 粒 sultana 葡萄干 (25g)
- 1 个柿子 (75g)
- 1 杯或 20 个樱桃 (150g)
- 1 杯木瓜干 (250g)

奶类、奶制品及其替代品

				
<p>1 杯低脂或全脂奶或 豆浆 (250ml)</p>	<p>250g 低脂或全脂天然 酸奶</p>	<p>100g 低脂或全脂水果 酸奶</p>	<p>½ 杯脱脂淡奶 (135g)</p>	<p>½ 杯脱脂奶粉 (35g)</p>

其他食物

	
<p>3 杯空气爆米花 (25g)</p>	<p>5 个栗子 (50g)</p>

酱料、调味料及涂抹酱

- 2 汤匙海鲜酱 (40g)
- 3 汤匙蚝油 (60g)
- 1 汤匙甜辣酱 (30g)
- 1½ 汤匙照烧酱 (35g)
- 2 汤匙韩式辣椒酱 (40g)
- 3 汤匙或 ¼ 杯番茄酱 (65g)
- 1½ 汤匙烧烤酱 (35g)

偶尔食用的食物



1 杯原味薯片 (25g)



4 小方块牛奶巧克力 (25g)



1 汤匙果酱 (20g)



3 茶匙蜂蜜 (20g)



3 茶匙白糖 (15g)

- 2 汤匙或 7 茶匙巧克力饮料粉 (25g)
- 2 块原味甜饼干 (20g)
- 1 小块无填充馅料、无糖霜的蛋糕 (30g)
- 1 个普通大小的油炸春卷或 2 个较小的油炸春卷 (60g)
- 1 个中等大小的香草味冰淇淋球 (70g)

查询营养师

如有任何问题，请咨询您的营养师。查询营养师，请访问 dietitiansaustralia.org.au 或联系 Dietitians Australia (澳大利亚营养师协会)。拨打 1800 812 942 或发送电子邮件至 info@dietitiansaustralia.org.au

计算碳水化合物数值能够帮助您更好地管理糖尿病。

NDSS 与您的关系

通过 NDSS 可使用多种服务及支持，帮助您管理糖尿病。这包括通过 NDSS 帮助热线和网站提供的糖尿病管理相关信息。所提供的产品、服务以及教育计划可以帮助您管理好糖尿病。