

計算碳水化合物攝取量： 快速指引（繁體中文版）

何謂碳水化合物食物？

碳水化合物食物或碳水化合物是負責為身體提供能量及營養的來源。

碳水化合物是指：

- » 糖份，如生果和牛奶中蘊含的天然糖份，或汽水及不同包裝食物內的添加糖。
- » 澱粉，當中包括小麥、黑麥、大麥、燕麥、米及其他穀類等；使用以上穀類所製造的食物，例如麵包、意粉、穀類早餐、如粟米及薯仔等澱粉質蔬菜；及乾豆、小扁豆、豌豆。

碳水化合物的攝取量為何重要？

當碳水化合物進入胃部後，便會分解成葡萄糖，使血糖水平上升，從而：

- » 同時進食或飲用大量碳水化合物會導致高血糖水平。
- » 進食太少或吃少一餐會導致低血糖水平，即「低血糖」（hypoglycaemia，英文俗稱「hypo」）。如果目前有注射胰島素或服用某種糖尿病藥物，亦可能會出現這些情況。

如何計算碳水化合物攝取量

計算碳水化合物攝取量的方法很簡單，即每日記錄三餐、零食及飲品攝入的份量。

如果使用食物轉換的單位計算，即大概含有15克的碳水化合物。

**1個食物轉換計算單位
=
15克碳水化合物食物**

Carbohydrate counting: a quick guide - Chinese Traditional



應該攝取多少？

攝取量視乎個人年齡、性別、體重和每日活動量。

一般指引：

主餐的碳水化合物重量 (以克「grams/g」為 計算單位)	食物轉換 計算單位
女性 30克至45克	2至3
男性 45克至60克	3至4

是否須要進食零食？

對於大多數須要服用胰島素或其他降血糖藥物的人士，則無需在日間或就寢前進食零食預防低血糖。但對於某部分人士而言，進食零食是值得推薦的。請諮詢專業營養師意見，以了解上述要求是否適用於自身情況。

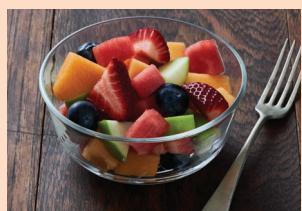
如果您希望將零食納入膳食計劃內，則請與營養師商量最佳處理方式。

對於須要進食碳水化合物零食的成年人，一般而言，每份零食應攝取一至兩個食物轉換計算單位（15克至30克碳水化合物食物）。

請前往 ndss.com.au 網站查閱本資料單張

膳食計劃範例

以下列出兩個計算碳水化合物攝取量的例子。每一餐均有三個 (3) 食物轉換計算單位，而每份零食則有一個 (1)。碳水化合物食物以粗體顯示。

主餐	食物	碳水化合物 轉換計算單位
早餐	<p>蘑菇雞肉粥</p> <ul style="list-style-type: none">• 半杯熟泰國香米*混三份之一杯生燕麥片• 一杯乾身冬菇薄片• 手掌大小的去皮雞肉薄片 <p>或者</p> <p>餃子</p> <ul style="list-style-type: none">• 六至八件水煮豬肉餃/豬肉蒸餃及水煮蔬菜餃/蔬菜蒸餃，加上蔬菜為主的配菜，例如木耳、青瓜沙律等。• 一杯低脂奶或豆奶（例如SoGood牌豆奶）	 3
零食	<p>半杯純乳酪低脂乳酪加半杯急凍雜果莓</p> <p>或者</p> <p>一份新鮮生果（例如蘋果）</p>	 1
午餐	<p>中式小炒</p> <ul style="list-style-type: none">• 炒手掌大小的瘦豬肉片• 青辣椒• 炒兩杯雜錦蔬菜（荷蘭豆、蓮藕、紅蘿蔔片等）• 配四份之三杯飯*（例如Doongara牌子Clever系列的米） <p>或者</p> <p>炒麵</p> <ul style="list-style-type: none">• 手掌大小瘦牛肉片• 一杯福建炒麵• 炒一杯半雜錦時菜 (例如：三色椒、蘑菇、洋蔥及荷蘭豆等)	 3

* 視乎米的種類、烹飪方式及包裝方式，一份轉換計算單位的飯由四份之一杯至三份之一杯不等。

膳食計劃範例（續篇）

主餐	食物	碳水化合物 轉換計算單位
零食	一件新鮮生果（例如細香蕉） 或者 五粒蒸栗子或烤栗子（50克）	 1

燉瘦牛腩肉配白蘿蔔

- 將牛腩（手掌大小）及半杯蘿蔔塊煮熟，並切成小塊
- 將一杯西蘭花切成小塊，加入蒜蓉快炒，並配上紅色辣椒綴飾
- 一份用紫菜及豬骨頭煮的清湯
- 四份之三杯雜穀米或長粒米*

晚餐
或者

白菜蒸魚

- 手掌大小的蒸魚（例如盲曹、紅鯛魚等），撒上薄姜片、蔥及紅色辣椒
- 兩撮白菜加蒜蓉醬快炒
- 配四份之三杯雜穀飯*



3

零食	一杯（250毫升）低脂奶或豆奶 (例如SoGood品牌豆奶) 或者 一件新鮮生果（例如中型蘋果）	 1
----	---	--

* 視乎米的種類、烹飪方式及包裝方式，一份轉換計算單位的飯由四份之一杯至三份之一杯不等。

碳水化合物轉換計算單位

以下食物的轉換計算單位含有大概**15克**的碳水化合物。僅限一般指引之用。

麵包和穀類早餐

				
一片正常大小的麵包或水果麵包 (35克)	半個全麥薄餅 (35克)	一個細饅頭或半個大饅頭 (蒸包) (30克)	一件細印度薄餅 (直徑15厘米) (40克)	三分之一杯生燕麥片 (30克)

- 一件圓烤餅 (40克)
- 半個圓麵包 (35克)
- 四份之一個麵包圈 (30克)
- 三份之一個土耳其麵包 (40克)
- 兩個細豬肉蒸包或一個大豬肉蒸包 (60克)
- 兩至四塊中型大小的雜穀方餅乾 (25克)
- 四份之一杯天然乾果果仁燕麥片 (30克)
- 一又二份之一份小麥餅乾穀物片 (25克)
- 半杯含乾果的穀物片 (30克)
- 半碗粥 (用水煮熟的燕麥) (130克)

飯、粉麵、穀粒、麵粉

			
一湯匙半生粟米粥 (25克)	三份之一杯熟粉麵 (例如蛋麵、米粉、米線或蕎麥麵等) (55克)、小麥麵 (福建炒麵或烏冬) (55克)、或大麥麵 (65克)	四份之一杯飯* (50克) 或蒸粗麥粉 (55克)	半杯熟意粉 (50克)、藜麥 (95克)、番薯麵 (冬粉) (50克) 小米 (70克)
			

澱粉類蔬菜

			
一個細薯仔 (100克) 或半杯薯蓉	半杯紅色番薯 (100克)	半杯粟米粒 (90克) 或一條中型粟米 (170克)	半杯熟芋頭粒 (60克)

* 視乎米的種類、烹飪方式及包裝方式，一份轉換計算單位的飯由四份之一杯至三份之一杯不等。

豆類



半杯熟雜錦豆或罐裝雜錦豆（95克）、鷹嘴豆（85克）、紅腰豆（95克）、白腰豆（130克）或焗豆（140克）



四份之三杯熟小扁豆或罐裝小扁豆（140克）



四份之三杯大豆（130克）



一杯毛豆（190克）

生果



一個中型蘋果或梨（150克）



一條細香蕉或半條大香蕉（130克）



一杯半哈密瓜粒、西瓜粒或蜜瓜粒（250克）



半杯提子（100克）



兩個奇異果（170克）



十粒荔枝（100克）



兩個中型柑橘（150克）



半個芒果（100克）

- 三個大杏桃（170克）
- 四份之一杯去皮新鮮榴蓮（60克）
- 四粒去核乾蜜棗（20克）
- 六片乾蘋果（20克）

- 八個乾半杏桃（30克）
- 兩至三塊芒果乾（20克）
- 榴槤乾（20克）
- 一湯匙半或20粒提子乾（25克）

- 一個柿（75克）
- 一杯車厘子或20粒車厘子（150克）
- 一杯木瓜粒（250克）

奶、奶類製品及其他奶類代替品



一杯低脂奶或豆奶/一杯全脂奶或豆奶（250克）



250克低脂天然乳酪或全脂天然乳酪



100克低脂生果乳酪或全脂生果乳酪



半杯蒸發脫脂奶（135克）



三分之一杯脫脂奶粉（35克）

其他/不同種類的食物



三杯氣爆爆谷（25克）



五粒栗子（50克）

醬汁、調味料及/或塗抹醬

- 兩湯匙海鮮醬 (40克)
- 三湯匙蠔油 (60克)
- 一湯匙甜辣醬 (30克)
- 一湯匙半照燒醬 (35克)
- 兩湯匙辣椒醬 (韓式) (40克)
- 三湯匙或四份之一杯番茄醬 (65克)
- 一湯匙半燒烤醬 (35克)

偶然進食的食物



一杯無添加調味料的薯條 (25克)



四塊牛奶朱古力 (25克)



一湯匙果醬 (20克)



三茶匙蜜糖 (20克)



三茶匙糖 (15克)

- 兩湯匙朱古力飲品沖劑 (25克)
- 兩塊甜味餅乾 (20克)
- 一件無餡無糖霜的蛋糕 (30克)
- 一件正常大小的炸春卷或兩件迷你炸春卷 (60克)
- 一勺中型份量的純雲呢拿味雪糕 (70克)

尋找營養師

如有疑問，請諮詢營養師。欲與營養師見面，請瀏覽 dietitiansaustralia.org.au 或聯絡澳洲營養師協會 (Dietitians Australia)。請致電1800 812 942或電郵 info@dietitiansaustralia.org.au

碳水化合物計算法是用於有效管理糖尿病的工具。

NDSS與您

NDSS提供一系列服務及支援，助您管理糖尿病。這類服務及支援包括使用NDSS查詢熱線和相關網站，以獲取與管理糖尿病相關的資訊，當中所提供的產品、服務及教育活動均有助您管理糖尿病。