

# 聰明吃湯圓



## 減重

湯圓熱量高，2顆包餡湯圓就等同半碗飯之熱量，且容易不小心吃太多，適量攝取、少喝甜湯湯底、配合適度運動，對於需體重控制者較為恰當。



## 糖尿病

吃湯圓要注意醣量的份數，一般紅白湯圓10顆及包餡料的湯圓2顆約等同1/4碗飯量，冬至吃湯圓要適當的做好食物代換，取代當餐澱粉攝取量，例如：白飯、麵等主食類。建議可用無糖豆漿當湯底，達到減糖/醣與增加蛋白質攝取。

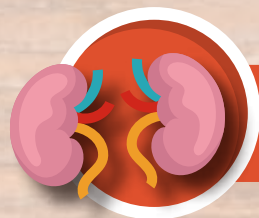
湯圓吃巧不吃飽，因應過節氣氛不是吃到飽



# 聰明吃

# 湯

# 圓



## 腎臟病

- ➡ 鹹湯圓的湯底及內餡，鈉與鉀含量較高，建議不喝湯。包餡鹹湯圓與紅白湯圓煮成的鹹湯圓都含有蛋白質，正餐的蛋白質要減量攝取。
- ➡ 包餡的甜湯圓，例如：紅豆、花生、芝麻等，磷含量較高，所以建議腎臟病患者以無包餡的紅白湯圓做為優先選擇較佳。

創辦人 周汝川博士





# 健康吃火鍋

由於火鍋是水煮的形式，一般認為是  
不錯的飲食方式，但若因為是水煮  
而大吃大喝，過量的攝取及大量的  
沾醬使用，仍會對身體帶來很大的  
負擔喔！



火鍋湯底的鉀含量高，  
腎臟病友應吃料就好，減少攝取火鍋湯；  
糖尿病病友則需注意，若有吃到如南瓜、芋頭、  
火鍋料等含醣食物，白飯、冬粉與烏龍麵則要減  
量攝取。





## 火鍋怎麼吃？

# 健康吃火鍋

### 低脂的海鮮或白肉

肉類選擇建議以低脂的海鮮（蝦、蟹、貝殼類等）或白肉（雞肉）較佳。



### 自調火鍋沾料

薄鹽醬油加黑醋、及辛香料（如薑絲、蒜茸等）調味是較好的選擇，減少攝取含飽和脂肪酸的沾料（沙茶醬）。

### 湯底選擇

#### 新鮮食材為基底

**注意加工食品的攝取**（貢丸、魚餃、燕餃等）。



### 大量蔬菜類攝取

蔬菜類（白菜、高麗菜、蘿蔔、茼蒿、玉米筍、金針菇等）增加多樣性及纖維攝入，也不容易發胖。



### 飯後運動

適量不過量，飯後運動好棒棒！

