


中山醫學大學 附設醫院
 Chung Shan Medical University Hospital
 宗旨：醫人 醫病 醫心
 願景：國際醫學中心
 目標：智慧醫療 家庭照護 國際交流 卓越發展

控糖聰明選糕點麵包

主講者:張靖欣營養師
 日期:2022.08.05



控糖聰明選糕點麵包

- 控糖哪些種類適合吃?
- 早餐怎麼搭配?
- 點心怎麼選擇?
- 糖友中秋節可以吃月餅嗎?
- 動動腦

2

控糖哪些種類適合吃?

控糖哪些種類適合?

麵包是屬於六大類食物中的**全穀雜糧類**



4

控糖哪些種類適合?

- 麵包是**精緻澱粉類**(升糖指數高)
- 原料:麵粉、油、糖、酵母、牛奶、雞蛋、鹽、水



5

控糖哪些種類適合?

- 麵包紅綠燈

綠燈(可吃)	黃燈(少吃)	紅燈(忌口)
		
(全麥)吐司 全麥麵包 雜糧麵包 硬式麵包(法式)	貝果 無餡餐包	牛角麵包、可頌麵包、 波蘿麵包、奶酥麵包、 紅豆麵包、奶油麵包、 奶油蛋糕、甜甜圈
		

6

控糖哪些種類適合？

吃麵包控糖小技巧

- 每次不超過一個女生手掌大小
- 不包餡、不加工果乾(葡萄乾、蔓越莓、桂圓)
- 吃麵包時不搭配其他含糖食物
- 搭配蔬菜或優質蛋白質食物/飲品
- 血糖監測



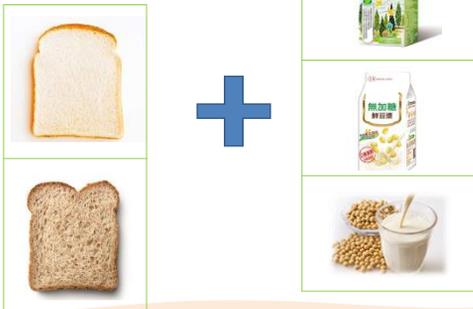
7

早餐怎麼搭配？

8

早餐怎麼搭配？

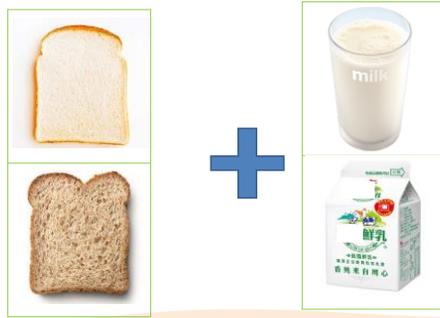
- 麵包+無糖豆漿



9

早餐怎麼搭配？

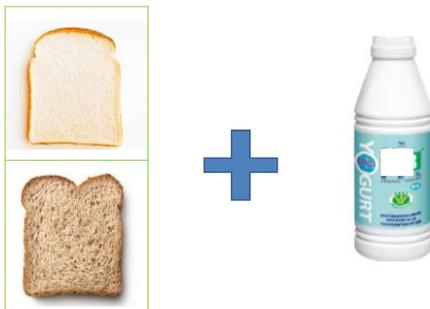
- 麵包+牛奶



10

早餐怎麼搭配？

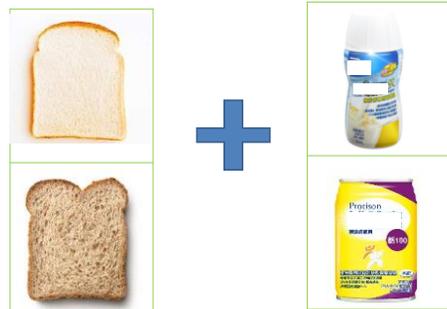
- 麵包+無糖優酪乳



11

早餐怎麼搭配？

- 麵包+糖尿病營養品



12

早餐怎麼搭配?

- 麵包+蛋+(蔬菜)



13

早餐怎麼搭配?

- 麵包+蛋+牛奶/無糖豆漿

覺得吃不飽



14

早餐怎麼搭配?

- 水果三明治
- 果醬吐司

血糖會超標

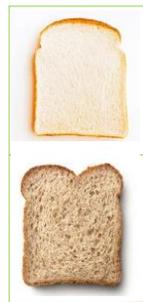


15

早餐怎麼搭配?

- 避免

血糖會超標



16

糖友中秋節可以吃月餅嗎?

17

糖友中秋節可以吃月餅嗎?

- 月餅主材料
- 麵粉
- 酥油
- 內餡-甜豆沙

哇~香又酥

精緻糖食品



18

糖友中秋節可以吃月餅嗎？

醱類代換

			
重量(克/個)	55	95	
	24.5	53	
碳水化合物(克/個)	 (約近半碗飯)	 (約近8分滿飯)	
油量(克/個)	14.5  (約近1湯匙油)	15  (約1湯匙油)	
熱量(大卡/個)	251	374	

講糖小提醒:建議品嚐月餅前注意營養標示或先磅秤

19

糖友中秋節可以吃月餅嗎？

醱類代換

			
重量(克/個)	125	55	
	72.4	34	
碳水化合物(克/個)	 (約1又1/4碗飯)	 (約半碗多的飯)	
油量(克/個)	22.8  (約1.5湯匙油)	13.4  (約近1湯匙油)	
熱量(大卡/個)	524	266	

講糖小提醒:建議品嚐月餅前注意營養標示或先磅秤

20

糖友中秋節可以吃月餅嗎？

- 切小塊與親友分享
- 搭配無糖茶、黑豆茶
- 增加走路運動
- 血糖監測



21

糖友中秋節可以吃月餅嗎？

柚子一份醱，美味不怕胖

一份柚子大約有多重？

帶皮含籽 約270公克

去皮去籽 約165公克

沒有磅秤量怎麼辦？

大白柚 約2瓣

紅柚 約4瓣

(一份以含醱類15公克計算)

宜：小品嚐 | 忌：與高血壓、降血脂藥物使用

22

動動腦

23

一起來動動腦

- 什麼種類麵包比較適合糖友？
- 麵包可以怎麼搭配飲品比較均衡？
- 吃月餅要怎麼控制份量？
- 柚子一次吃多少？一天可以吃幾次水果？

24

