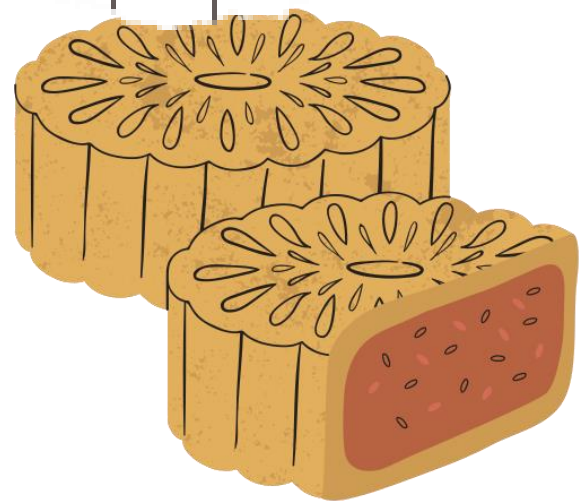
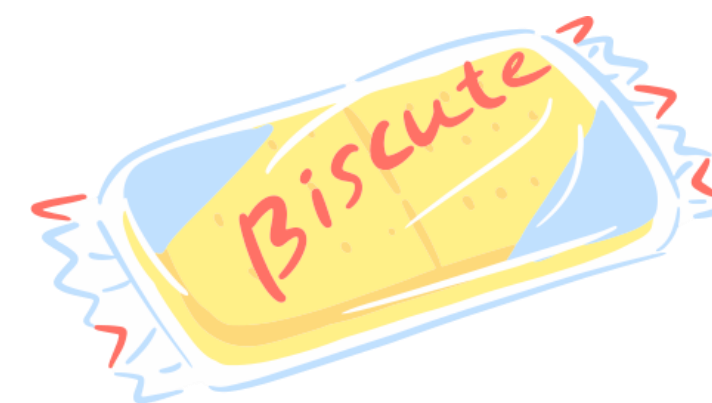
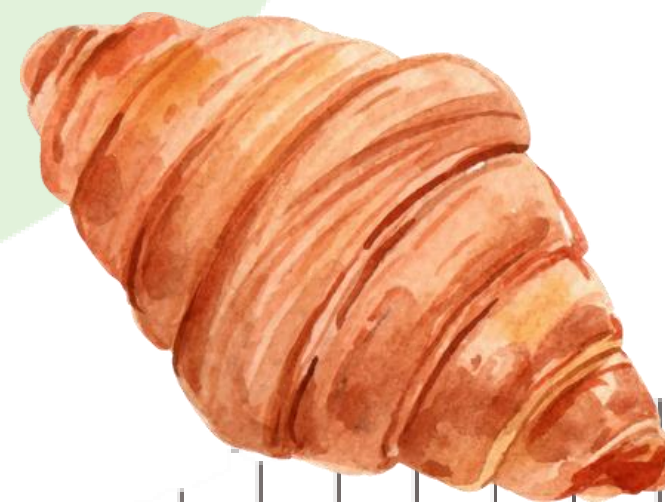
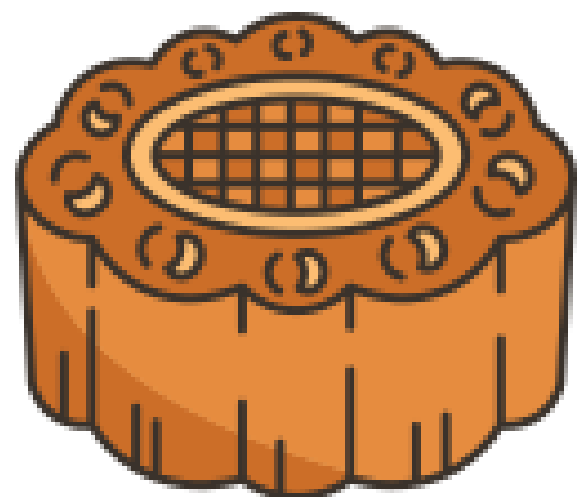




控糖糕點聰明選

主講者:許嘉恩營養師

日期:112.8.10



今天你會了解到的：

什麼是控糖？誰需要控糖？

控糖哪些種類的食物適合吃？

早餐怎麼搭配？

點心怎麼選擇？

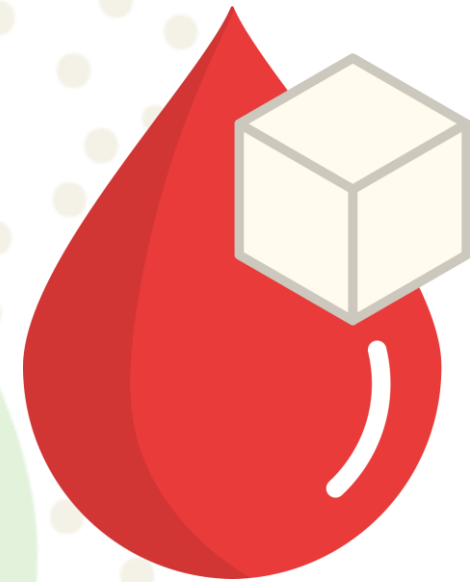
糖友中秋節可以吃月餅嗎？



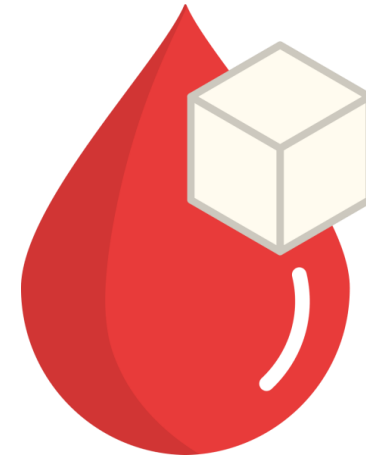
什麼是控糖？



控糖——穩定血糖



誰需要控糖？



糖尿病或有家族史
代謝症候群患者

肥胖

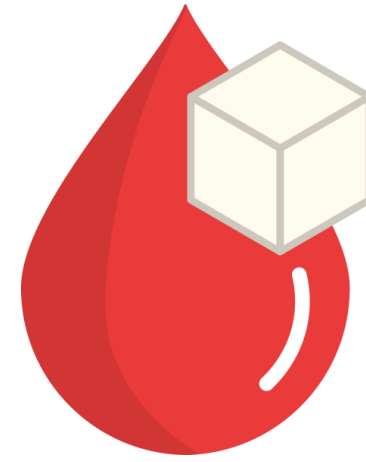


誰需要控糖？

糖尿病或有家族史

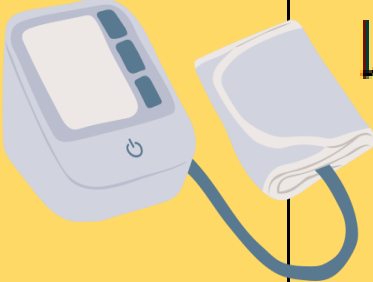
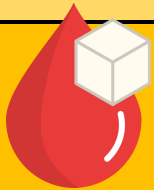
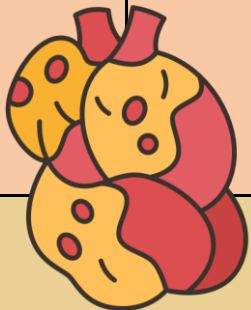
代謝症候群患者

肥胖



你是代謝症候群的一員嗎？

符合其中三項(含)
即為代謝症候群

	危險因子	檢查值
一粗	 腹部肥胖	男性 ≥ 90 公分(35 吋) 女性 ≥ 80 公分(31 吋)
二高	 血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
	 空腹血糖偏高	≥ 100 mg/dl
血脂異常	三酸甘油脂過高 	≥ 150 mg/dl
	高密度膽固醇偏低	男性 ≤ 40 mg/dl 女性 ≤ 50 mg/dl

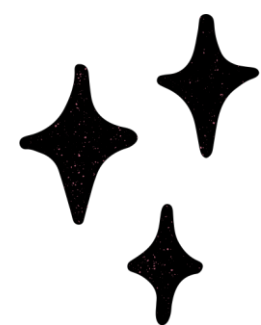
哪些食物會升高我們的血糖？



哪些食物會升高我們的血糖？



影響血糖最多，也攝取量最大的：



全穀雜糧類建議選非精緻澱粉

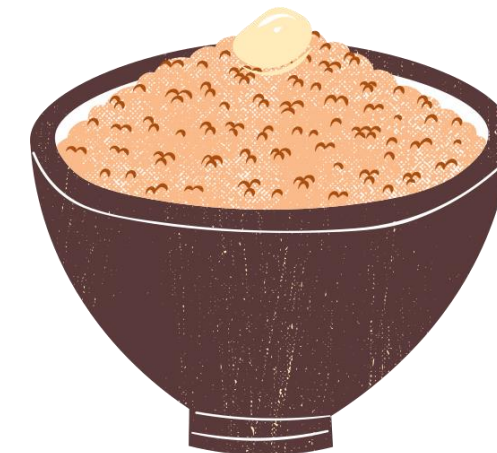
少加工、原型食物



地瓜

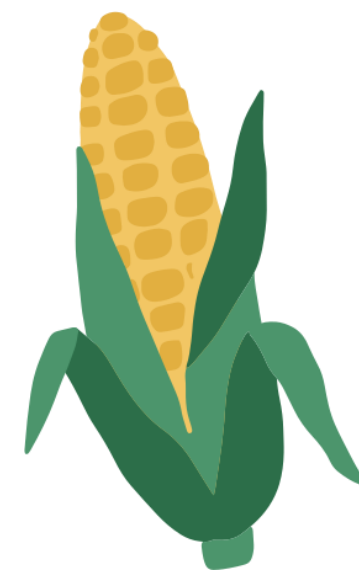
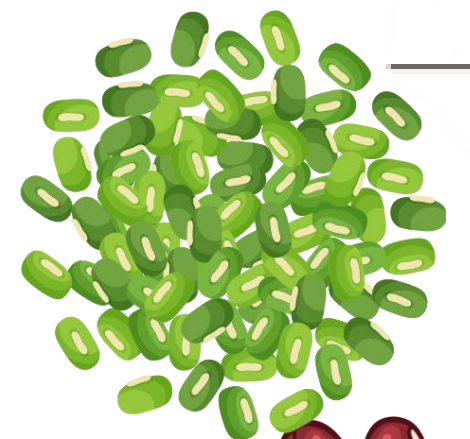


南瓜



五穀飯

紅豆、綠豆



玉米



燕麥



芋頭

糕點、麵包也是屬於全穀雜糧類
為精緻澱粉，攝取後血糖上升速度快



原料:麵粉、油、糖、酵母、牛奶、雞蛋、鹽、水

真的不能吃麵包嗎？

三撇步：份量控制好，種類選擇好
，均衡搭配好，血糖沒煩惱！



撇步1:份量控制

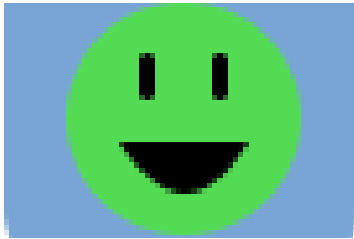
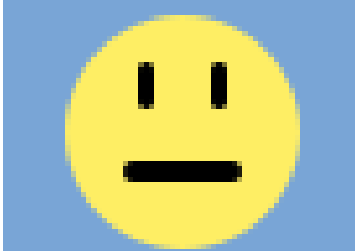
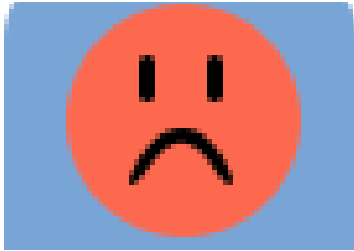
- 每次不超過一個女生手掌大小

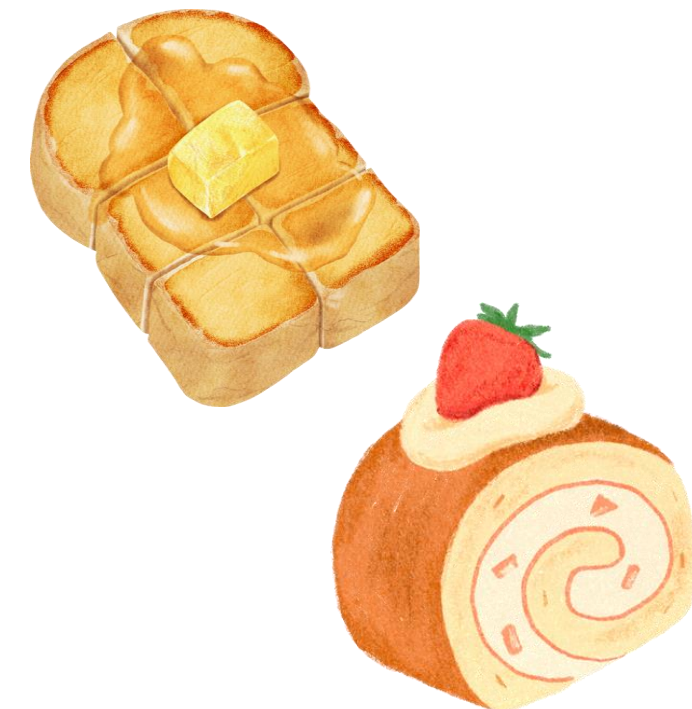


V.S



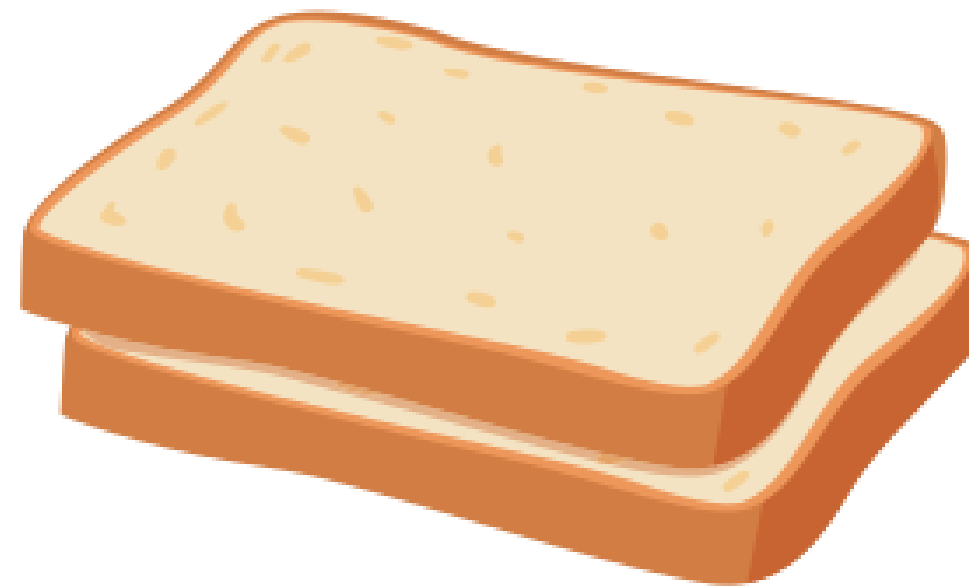
2. 種類選擇：麵包糕點紅綠燈

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



撇步2:種類聰明選

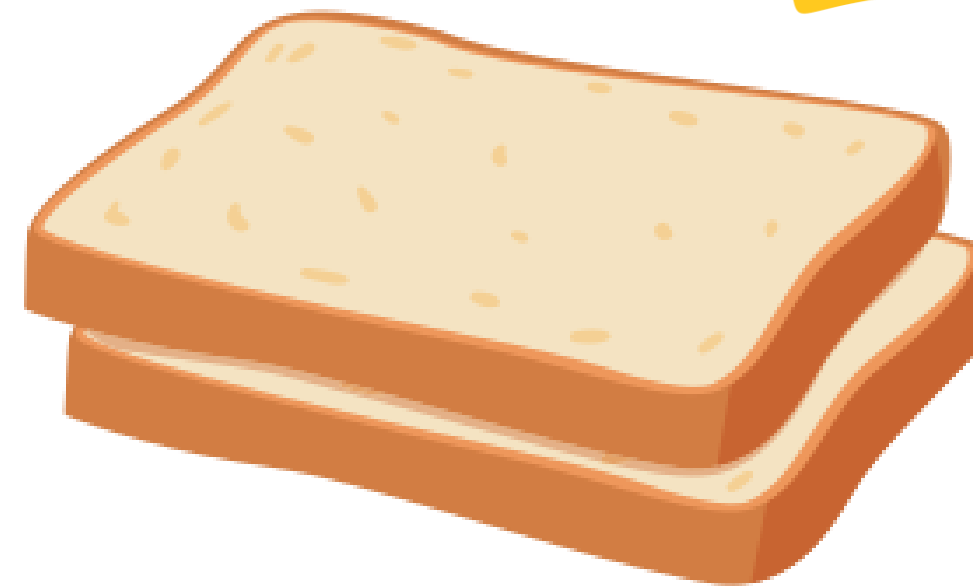
不包餡、不加果乾(葡萄乾、蔓越莓、桂圓)



葡萄乾吐司 v.s 全麥吐司

撇步2:種類聰明選

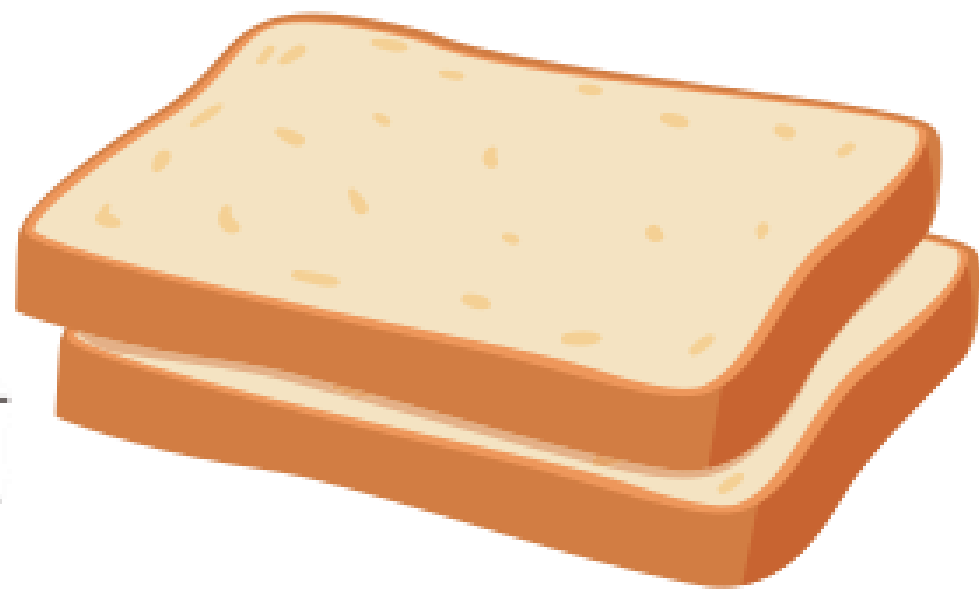
不包餡、不加果乾(葡萄乾、蔓越莓、桂圓)



葡萄乾吐司 v.s 全麥吐司

撇步3:均衡搭配

- 吃麵包時**不建議搭配其他含糖食物**
- 搭配蔬菜或優質蛋白質食物/飲品或蔬菜

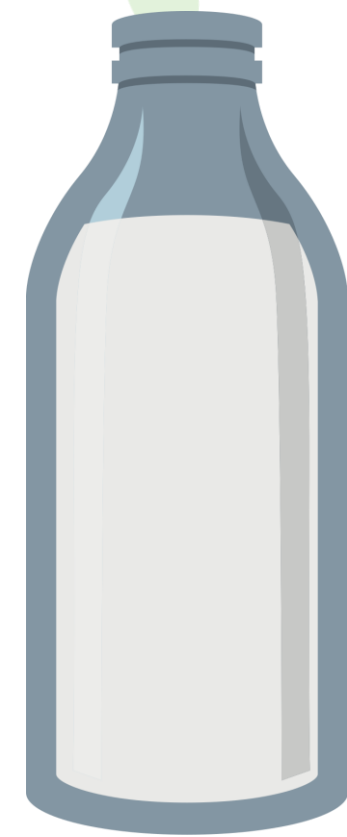


+



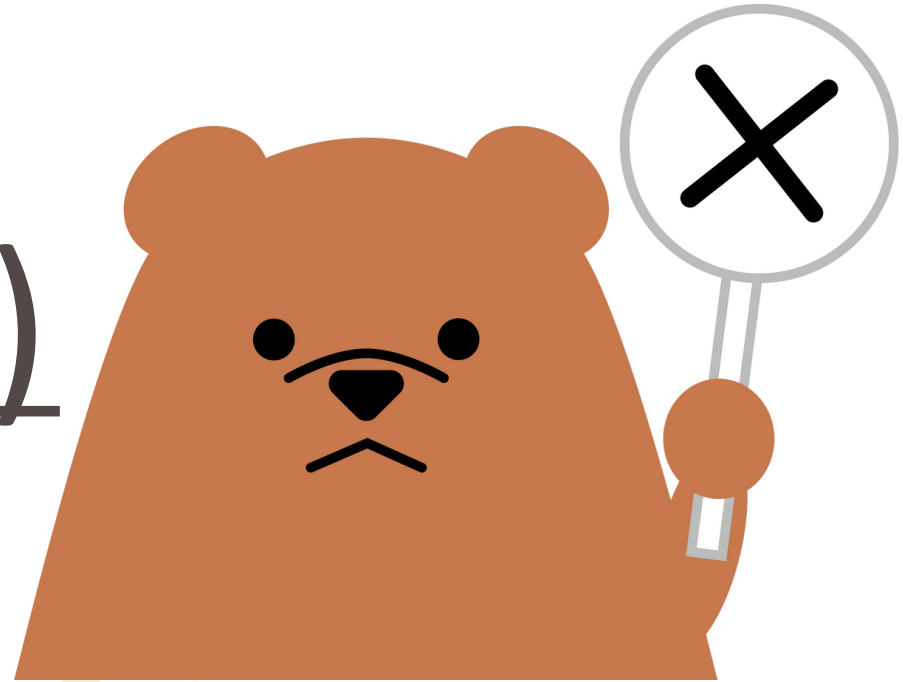
無糖豆漿

或

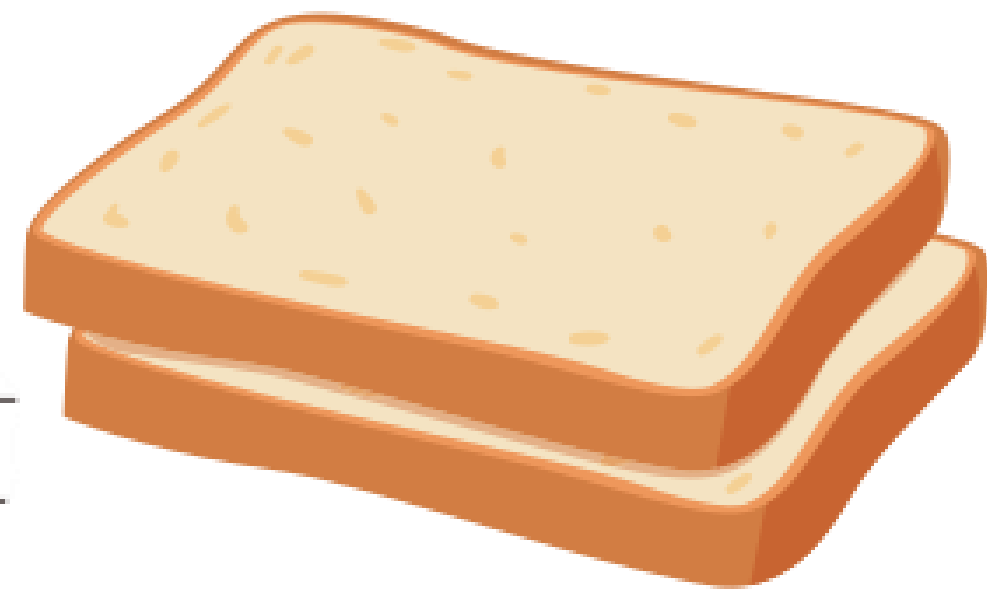


牛奶

撇步3:均衡搭配 (錯誤示範)



- 吃麵包時**搭配其他含糖食物**
- 搭配蔬菜或優質蛋白質食物/飲品或蔬菜



+



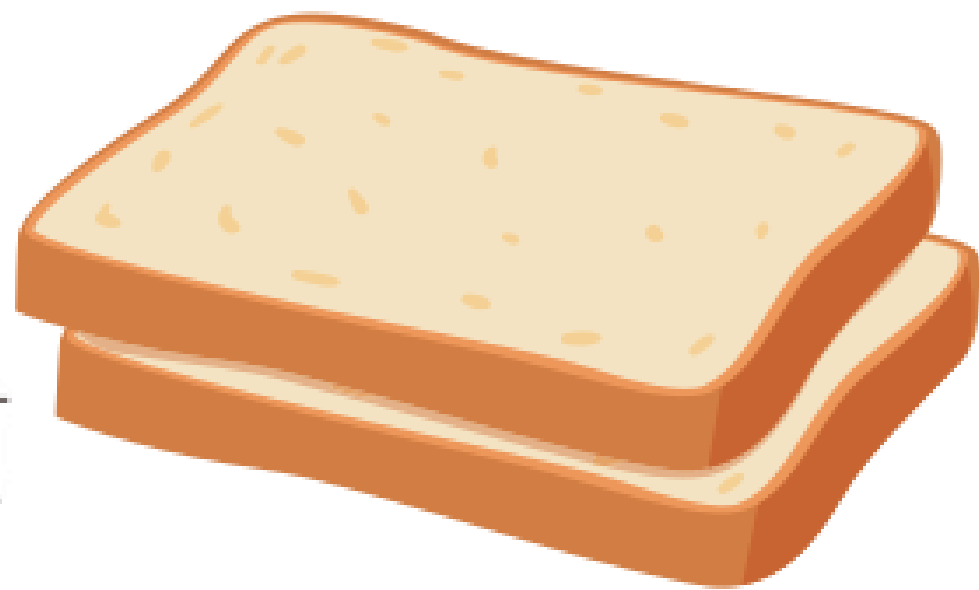
含糖紅茶/綠茶

三合一咖啡



撇步3:均衡搭配

- 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/飲品或蔬菜



+



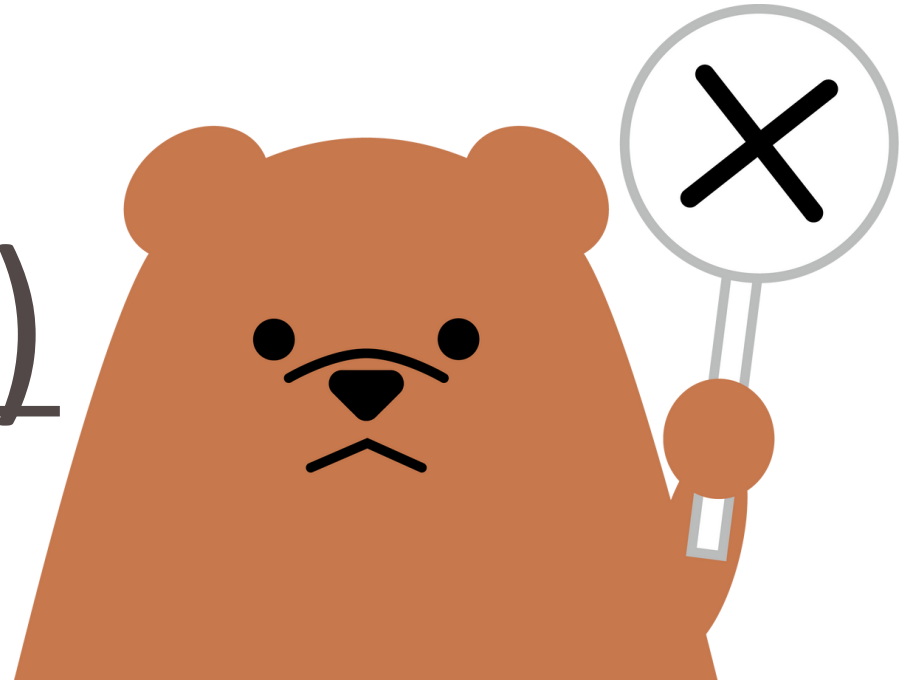
荷包蛋

+



小黃瓜、牛番茄

撇步3:均衡搭配 (錯誤示範)



- 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/飲品或蔬菜



塗果醬、奶油、花生醬



水果三明治

提醒

- 有糖尿病建議血糖監測
- 飯前+飯後



想一想

餐間肚子餓了，點心怎麼選擇比較好？



餐間肚子餓了，點心怎麼選擇比較好？



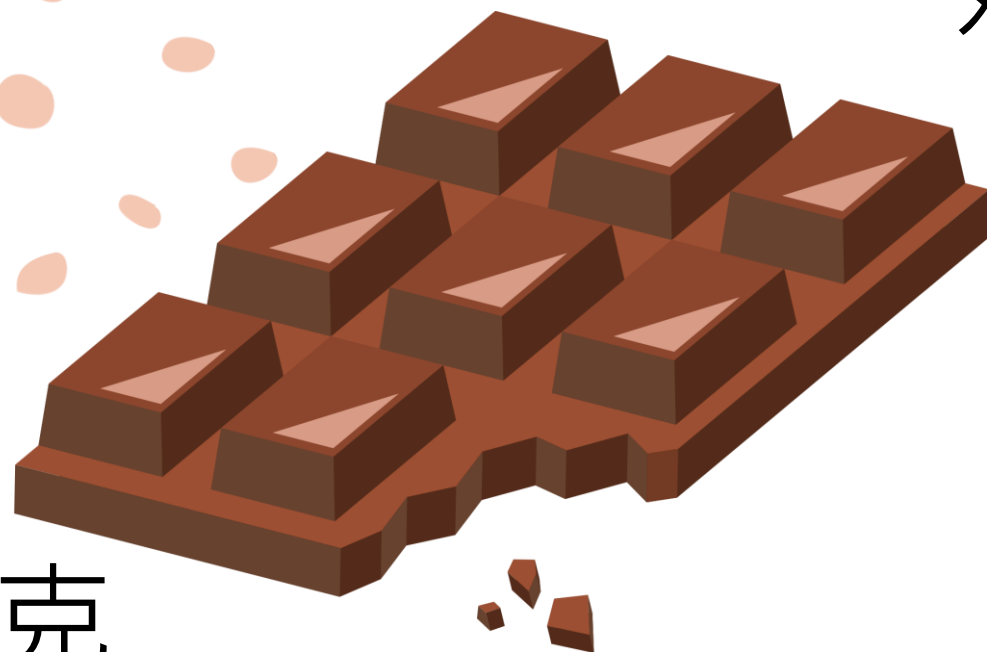
甜餅乾



奶油蛋糕



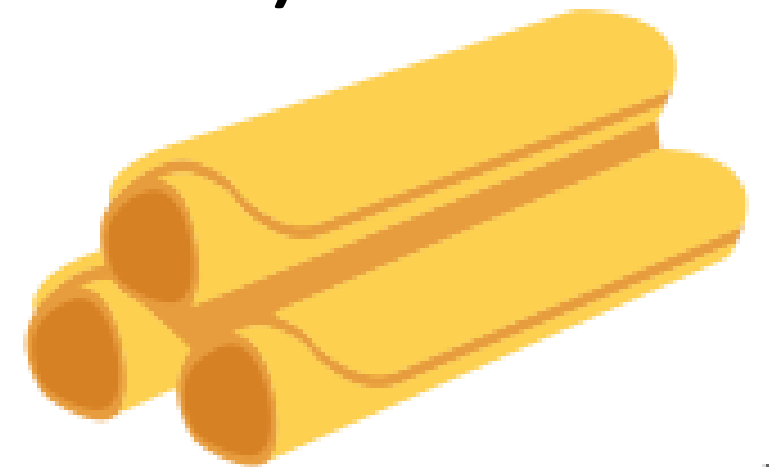
馬卡龍(甜點)



牛奶巧克



牛角麵包



蛋捲

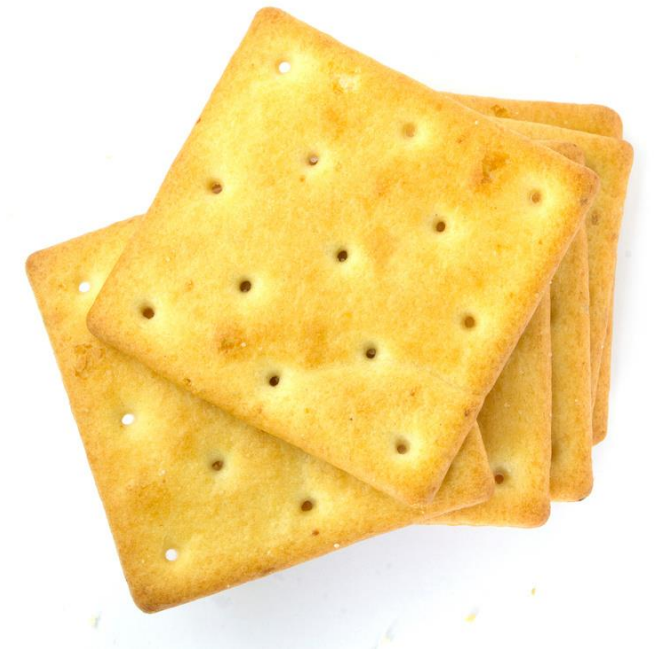
餐間肚子餓了，點心怎麼選擇比較好？



無糖豆漿



水煮蛋、茶葉蛋1顆



蘇餅乾2-3片
(一小包)

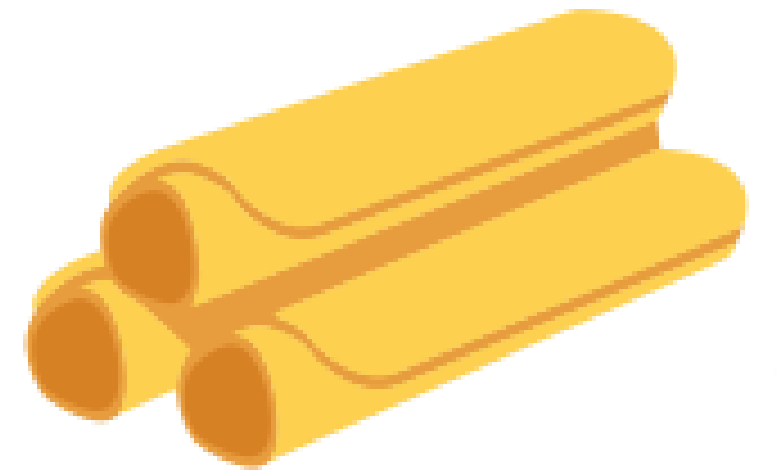
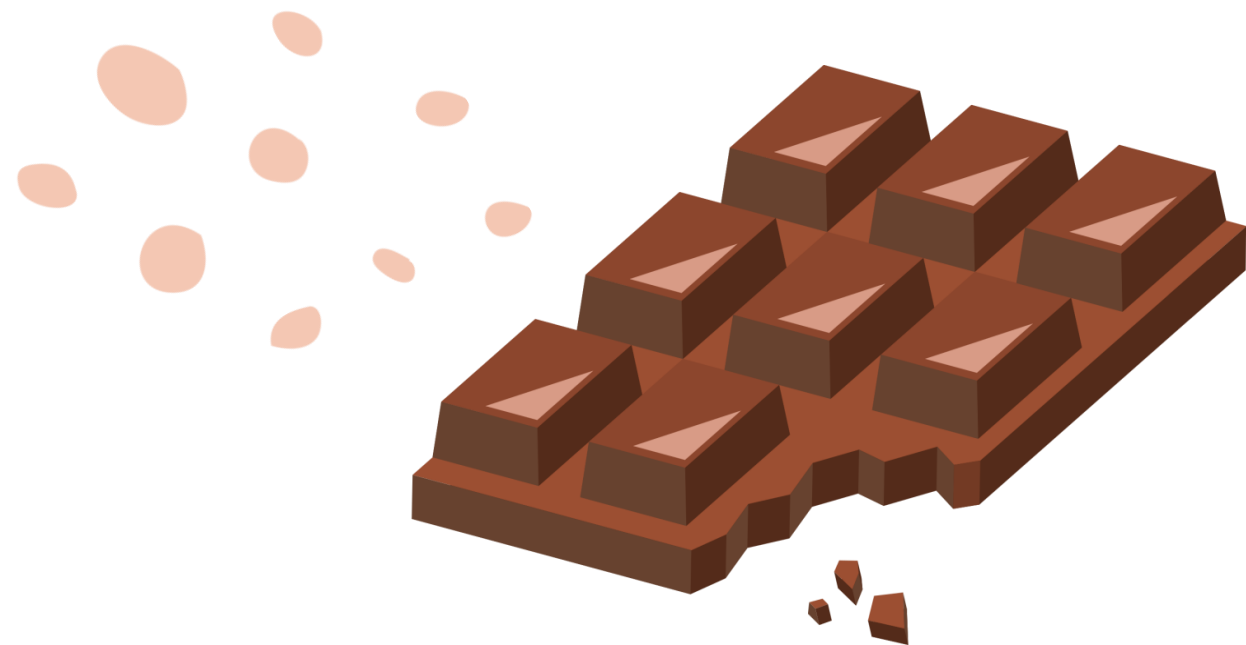


糖尿病營養品



鮮奶240C.C

餐間肚子餓了，點心怎麼選擇比較好？



餐間肚子餓了，點心怎麼選擇比較好？



無糖豆漿



水煮蛋、茶葉蛋1顆



蘇餅乾2-3片
(一小包)



糖尿病營養品



鮮奶240C.C

中秋節要到了

糖友中秋節可以吃月餅嗎？





月餅主材料：麵粉、酥油月餅、甜豆沙(內餡)、糖

醣類代換

	 蛋黃酥	 綠豆椪
重量(克/個)	55	95
碳水化合物 (克/個)	24.5  (約近半碗飯)	53  (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

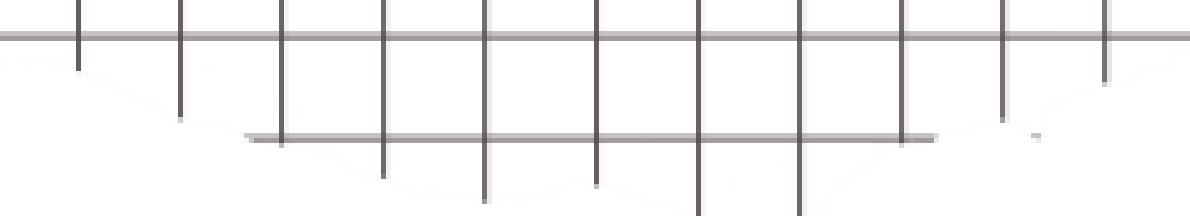
資料來源：講糖

醣類代換

	 棗泥月餅	 鳳梨酥
重量(克/個)	125	55
碳水化合物 (克/個)	72.4  (約1又1/4碗飯)	34  (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

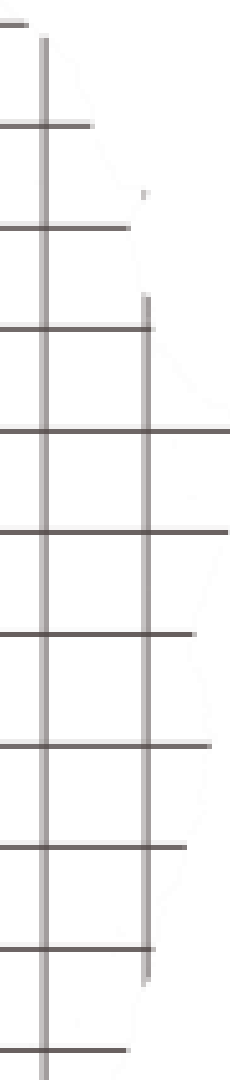
講糖小提醒：建議品嚐月餅前注意營養標示或先磅秤

資料來源：講糖



* 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
- 
- 

糖

柚子一份醣，美味不怕胖

一份柚子大約有多重？



大白柚 約2瓣 

紅柚 約4瓣 

(一份以含醣類15公克計算)

宜：小品嚐 | 忌：與高血壓、降血脂藥物使用

資料來源：講糖

動動腦

- 什麼種類麵包比較適合控糖的族群？
- 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？
一次吃還是分開吃比較好？

謝謝聆聽

