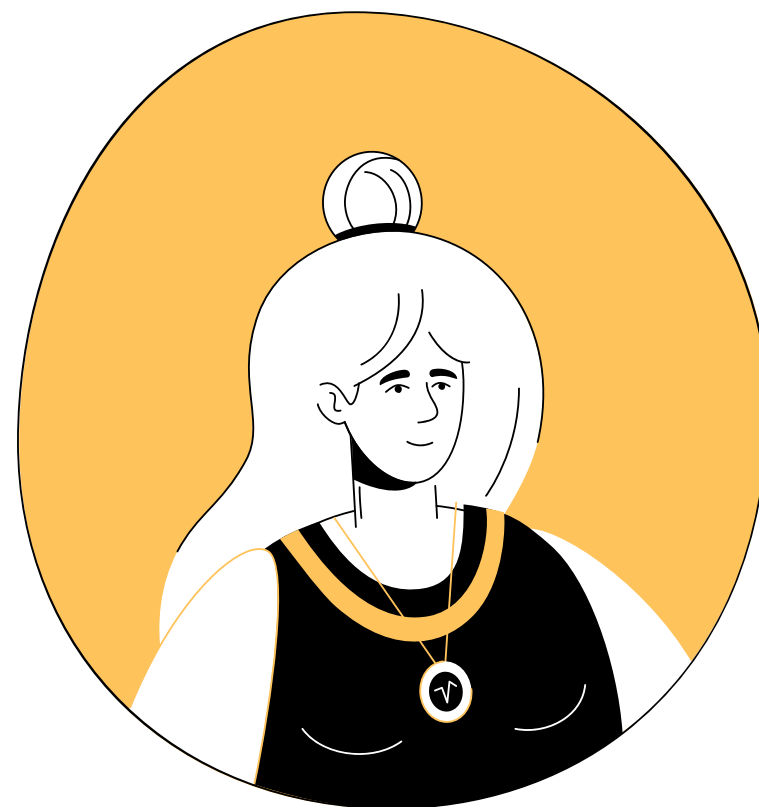
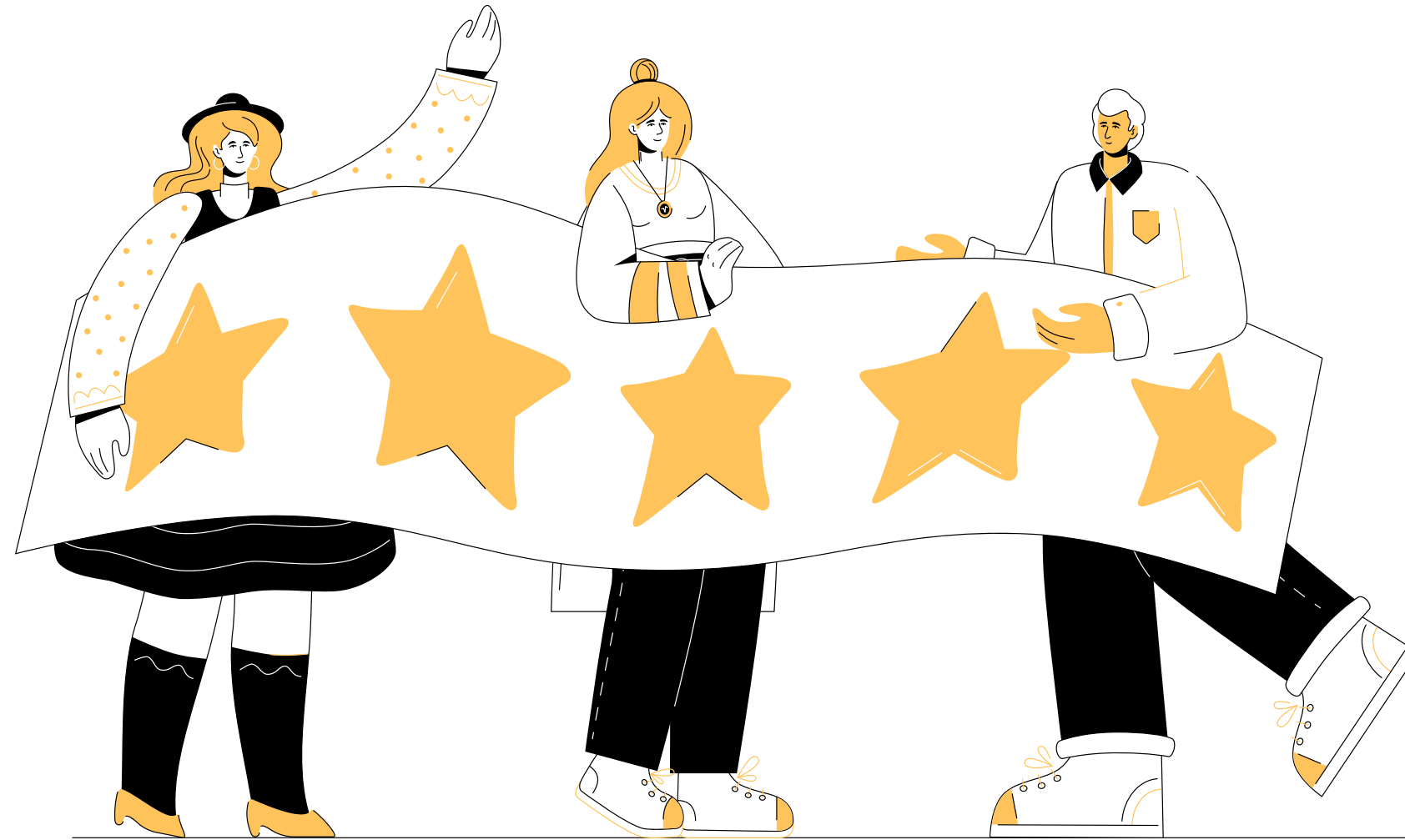




營養翻翻樂

認識食物和血糖的關係





哪些食物會影響血糖？

認識食物分類





試試看怎麼搭配比較好

提示：均衡搭配，對血糖最穩定喔！





迷思問答





問題 1：過年吃花生堅果，會影響血糖嗎？





問題 2：



**糖尿病到底要少量多餐，還是
三正餐就好了呢？**





Q&A

歡迎提問

