



好吃好健康!

健康餐盘中的美食搭配

饮食误区
与真相
翻页了解
更多详情
→

多吃各种蔬菜



包菜



什锦蔬菜



白菜



菠菜



西兰花、胡萝卜和芹菜



芦笋



黄瓜



什锦蔬菜沙拉

每天吃2份水果



1粒中等的苹果



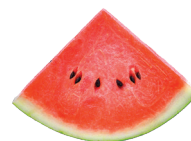
1个小的梨子



10-15粒葡萄



1条小香蕉



1块西瓜

选择整粒水果而不是果汁



蔬菜和水果

多吃全麦食物



燕麦



全麦印度煎饼



全麦面包



糙米



芋头



玉米



红薯



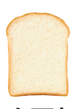
马铃薯

淀粉类蔬菜也属于碳水化合物。如要食用，请确定分量并代替餐食中的其他淀粉类食物。

少吃精制谷物



白米



白面包

碳水化合物

蛋白质

选择瘦肉、植物蛋白和乳制品



豆腐



鱼肉



鸡肉



豆类



乳制品



鸡蛋

豆类和一些乳制品(牛奶, 酸奶)应该被视为碳水化合物摄取的一部分。



选择更健康的不饱和脂肪和油来烹饪食物：
橄榄油、芥花籽油、葵花籽油。



选择蒸或煮而非油炸的烹饪方式。

值得信赖的健康建议:

HealthXchange.sg



现在可在以下应用程序使用血糖追踪工具:



SingHealth DukeNUS
ACADEMIC MEDICAL CENTRE

Diabetes Centre



误区

所有“无糖”产品都不含卡路里？



请检查标签。

“无糖”零食可能含有淀粉形式的碳水化合物，这也会增加您的血糖水平。

味道苦的食物有助于降低血糖水平？



味道苦的食物不会降低血糖水平。

血糖水平取决于您摄入的碳水化合物的含量。

糖尿病患者绝对不能吃糖？



咨询您的营养师，

了解如何计算食物中碳水化合物的含量，您也许可以在饮食中加入糖。

替换成全谷物大米，意味着我可以吃更多的米饭？



全谷物大米中的碳水化合物含量与普通大米类似。

全谷物大米是一个更健康的选择，因为它含有更多的纤维。

低血糖的时候可以吃最爱的甜食吗？



如果出现低血糖症状 (血糖低于4mmol/L):

仅摄取15克快速作用的碳水化合物即可。避免过度摄取含糖零食，因为这可能导致您的血糖水平上升过高。

糖尿病患者不能吃水果吗？



糖尿病患者仍可以食用各种水果，因为它们富含抗氧化剂、维生素、矿物质和纤维。
每天吃2份新鲜水果。
避免喝果汁。

健康餐盘

翻页了解更多详情

