

你們可根據醣質交換法來計算適合的食物份量,例如:

食物	份量(1 份醣質)
五穀類	
白飯	1 滿湯匙或 1/5 碗
米粉(熟)	1/5 碗
上海麵(熟)	1/5 碗
通粉/意大利粉(熟)	1/3 碗
潮州粥	1/3 碗
方包	半片
熟麥皮	1/2 碗
消化餅(低脂)	1 塊
梳打餅	2 塊
根莖類蔬菜	
薯仔/蕃薯/芋頭	1 隻雞蛋體積
南瓜/蓮藕/紅蘿蔔	2 隻雞蛋體積
粟米	1/3 條
馬蹄	4 粒
水果	
細蘋果/橙/柑/梨/奇異果	1 個
小提子	10 粒
香蕉	半條
鮮橙汁	半杯
豆類	
鮮栗子(去殼)	2 粒
紅/綠豆(熟)	2 滿湯匙
粉絲	半碗(濕)
青豆/黑豆/茄汁豆(熟)	4 平湯匙
奶品類	
低脂/脫脂牛奶	240 毫升
脫脂奶粉	4 平湯匙

註:一碗=中號碗(300 毫升)

資料來源: 香港糖尿聯會