

糖尿病人健康吃



三少一高

飲食健康 身體好

均衡攝取食物

少油

清蒸、水煮、少油炸
肉吃瘦肉、少吃肥肉



少糖

少吃甜點、有糖飲料
水果不能多



少鹽

減少鹽、醬料及醃漬
加工食品



高纖

選五穀糙米、全麥
多吃蔬菜



因每人年齡、身高、體重..等因素不同，飲食份量可洽詢營養師

參考資料來源：成大總院 HEC

製作單位：健康促進

製作日期：99.06

修訂日期：113.06

DL-15-1-022



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您