

Find us on facebook



職場健康促進實務

Follow us on facebook



含澱粉食物

麵粉類	各式麵條、麵線、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、饅頭、銀絲捲、吐司、麵包、蛋糕、燒餅、油條、蔥油餅、洋芋片、各種餅乾、珍珠、粉圓、西谷米、豆簽麵
米製品	年糕、米糕、油飯、各式粽子、碗粿、湯圓、麻糬、肉圓皮、米粉、板條、米苔目、蘿蔔糕、豬血糕、狀元糕、米香、米餅、米漿
米飯類	白米、糙米、黑(糙)米、糯米、黑糯米=紫米、小米、稀飯、粥
根莖類	馬鈴薯、地瓜、芋頭、南瓜、山藥、牛蒡、蓮藕、荸薺、豆薯
雜糧類	玉米、紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆、蓮子、粟子、菱角、薏仁、大小麥、燕麥、蕎麥、豌豆仁、紅藜、爆米花、冬粉、粉絲
※以上皆可攝取，欲減重或高血醣者每日每餐應管控總攝取量	

水果類

低升糖指數	蘋果、芭樂、葡萄柚、梨子、奇異果、檸檬、紅柿、蓮霧、椪柑、西洋梨、水蜜桃、玫瑰桃、楊桃、棗子、李子、火龍果、柳丁、柑橘、櫻桃、小蕃茄、草莓、金桔、百香果
中高升糖指數	鳳梨、西瓜、文旦、芒果、香蕉、木瓜、桃子、釋迦、香瓜、哈密瓜、榴槤、山竹、荔枝、龍眼、葡萄
建議少攝取	果汁、甘蔗汁、椰子水
※欲減重或高血醣者應避免攝取過多高升糖指數的水果	

品項	米漿	全脂鮮奶	無糖豆漿
每 100ml			
碳水化合物	10.6g	4.8g	3.5g
蛋白質	1.1g	3.2g	3.4g
脂肪	2.0g	3.7g	1.9g
熱量	64.8kcal	65.3kcal	40.7kcal

每 100g	榛果	核桃	杏仁	腰果	開心果
熱量	628kcal	714kcal	601kcal	568kcal	578kcal
醣類	16.7g	12.3g	19g	35.2g	26.6g
脂肪	60.75g	68g	49.8g	43.7g	43.8g
蛋白質	4.2g	16.1g	21.9g	16.4g	24.6g
膳食纖維	9.7g	6.2g	9.8g	5.0g	10.3g

