

碳水化合物

碳水化合物是我们身体的主要能量来源。在我们的饮食中, 碳水化合物主要包括淀粉和糖分。一经摄入, 糖和淀粉会在消化过程中分解成葡萄糖 (糖的一种) 然后被吸收到我们的血液中。与蛋白质和脂肪相比, 碳水化合物对血糖的影响最大。碳水化合物的种类和食用量会影响糖分进入血液的速度。



碳水化合物交换份

您可以使用碳水化合物交换量作为简单的指南, 来计划全天的碳水化合物摄入量。这即可以帮助您获得每天所需的能量, 也不会导致血糖水平大幅波动。您的营养师将与您一起制定您每餐及全天所需的碳水化合物交换份。

1个碳水化合物交换份 = 15g 碳水化合物

每日总碳水化合物交换份	_____ 交换份
早餐	_____ 交换份
午餐	_____ 交换份
下午茶	_____ 交换份
晚餐	_____ 交换份
宵夜	_____ 交换份

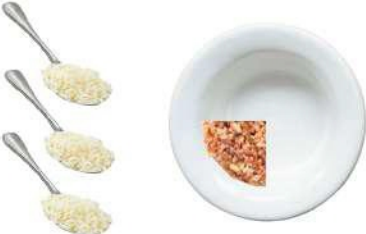
请参考接下来的几页以了解一些常见碳水化合物食物的碳水数值。

为了帮助您估算食物中的碳水化合物含量, 请熟悉以下的测量单位:

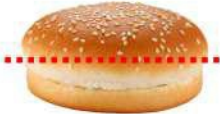
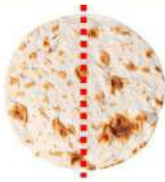
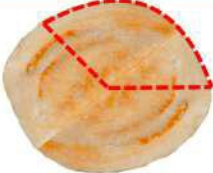
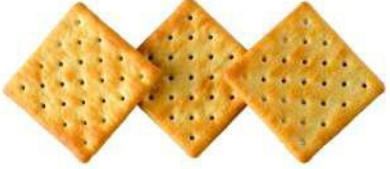
			
茶匙 (5ml)	点心匙 (10ml)	汤匙 (15ml)	汤勺 (30ml)
			
水杯/ 马克杯 (250ml)	盘子 (23cm)	汤碗 (16.5cm, 1L)	饭碗 (11.5cm, 300ml)

淀粉

米饭、意大利面和面条

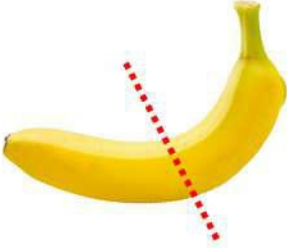
		
3个点心匙或 1/4 饭碗煮熟的白米/ 糙米饭 (50g)	1/2 饭碗粥 (130g)	2片煮熟的 ketupat/ lontong (70g)
		
1/3 饭碗煮熟的米粉/ 粿条 (70g)	1/4 饭碗煮熟的意大利面/ 鸡蛋面 (50g)	1/3 饭碗煮熟的薏米 (70g)

面包、饼干和麦片

 1片白/全麦面包 (30g)	 ½ 片汉堡面包 (30g)	 直径18cm, ½ 片印度烧饼 (Chapati) (30g)
 直径36cm, ⅓ 大片多萨 (Thosai) (45g)	 直径9cm, 1块印度蒸米浆糕 (Idli) (75g)	 直径20cm, ⅓ 片原味馕饼 (Naan) (30g)
 2点心匙 (堆满) 生的碾压制燕麦片 (23g)	 3点心匙 (堆满) 生的速溶燕麦片 (22g)	 ⅔ 杯原味玉米片 (17g)
 ½ 杯麸皮片 (20g)	 2块曲奇饼 (例如花生酱三明治饼干、奥利奥) (15g)	 3块玛莉饼干 (21g)
 3块奶油梳打饼干 (15g)		 1.5块消化饼干 (30g)

水果和蔬菜

水果

		
1小粒苹果 (150g)	3粒中等大小的新鲜杏子 (135g)	3粒杏桃干 (30g)
		
½ 条中等大小的香蕉 (例如 Cavendish) (100g, 15-20cm)	1.5条小香蕉 (例如 Pisang Mas、Pisang Rastasli、 迷你香蕉) (100g, 9-10cm)	¾ 杯蓝莓 (120g)
		
12颗樱桃 (90g)	2汤匙干的蔓越莓 (20g)	1颗大枣 (例如 Medjool) (1粒约20-24g)
		
2颗小枣 (例如 Deglet Nour、Ajwa、Mazafati) (1粒约8-10g)	½ 粒火龙果 (140g)	1粒大榴莲种子 (50g)



15颗小葡萄 (75g) 或
8颗大葡萄 (75g)



1片蜜瓜 (125g)



3个中等大小的
菠萝蜜种子 (200g)



4粒带种子的尖不辣
(Cempedak) (94g)



2粒中等大小的青肉
奇异果 (185g)



1.5粒中等大小的黄金
奇异果 (100g)



8颗龙眼 (100g)



7颗荔枝 (100g)



½ 个小芒果 (100g)



4粒小山竹 (80g)



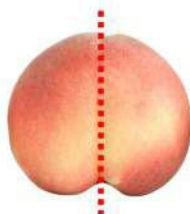
1粒中等大小的橙 (140g)



1片木瓜 (150g)



1小粒桃子 (例如蟠桃、黄
肉桃、迷你桃) (100g)



½ 粒大的桃子
(例如白桃) (100g)



1小粒梨子 (150g)



½ 粒大的梨子 (例如青皮梨、水晶梨) (150g)



1.5片柚子 (150g)



1片黄梨 (140g)



2小粒李子
(例如甜李子、櫻桃李)
(120g)



1.5粒中等大小的李子
(例如日本/ 中国李子)
(120g)



3粒梅干/ 李子干 (25g)



2汤匙葡萄干 (20g)



6粒红毛丹 (110g)



1个中等大小的杨桃
(300g)



15颗中等大小的草莓 (180g)



1片西瓜 (220g)

果汁*

 ½ 杯苹果汁 (125ml)	 ¾ 杯橙汁 (200ml)	 ⅓ 杯乌梅汁 (85ml)
---	--	--

* '无添加糖' 果汁。请查看产品标签以了解碳水化合物含量。

淀粉类蔬菜

 ½ 个中等大小的马铃薯 (90g)	 ½ 个中等大小的番薯 (60g)	 ½ 个中等大小的芋头 (60g)
 ½ 条中等大小的玉米棒 (~100-120g)	 4汤匙玉米粒 (新鲜/ 冷冻/ 罐装) (75g)	 ½ 杯青豆 (105g)

豆类



$\frac{1}{3}$ 杯烤豆 (73g)



$\frac{1}{2}$ 杯煮熟的毛豆 (75g)



$\frac{1}{2}$ 杯 / 3汤匙煮熟的扁豆 (例如 dhal) 或
豆类 (例如绿豆 / 红豆 / 黑豆) (75g)

坚果 - 选择无糖种类



$\frac{1}{2}$ 杯杏仁 / 腰果 / 花生 / 混合坚果 (50-60g)



$\frac{1}{3}$ 杯夏威夷果 (40g)

牛奶及替代品

 1杯无味低脂牛奶 (250ml)	 6茶匙 (堆满) 奶粉	 ½ 杯淡奶 (125ml)
 ¾ 杯普通豆奶 (200ml)	 1杯低糖豆奶 (250ml)	 1小杯原味无添加糖 酸奶 (200g)

糖

 3茶匙白糖/ 普通果酱/ 蜂蜜/ 煎饼糖浆	 4茶匙炼乳
 4茶匙即溶麦芽饮料粉 (例如美禄、好立克、阿华田)	 5茶匙美禄粉 (Gao Siew Dai/ Kosong)

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of January 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure