

# 阿猴城小吃 斤斤計較

文／營養師◎馮淑燕

“王者以民為天，而民以食為天”，無論是東方人還是西方人，皆需仰賴食物來生存。

飲食會因為種族、環境、文化、氣候、習俗、習慣等差異不同，而造成台灣各地不同的飲食特色。以美食聞名的台灣由於風味小吃琳瑯滿目加上不同的小吃各具特色，對於需要飲食控制的糖尿病人而言，選擇適合的小吃便成為一大挑戰。

糖尿病飲食是以“均衡飲食”為基礎，以每餐攝取「固定醣量」和「高纖」「低油」等方式達到控制血糖及維持健康的目的。

對外食的糖尿病患者來說估算醣類可能會有些困難，因此～阿猴城小吃～斤斤計較帶領各位品嚐美食之際，也不忘兼顧平穩的血糖。

## 《雞肉飯》

雞肉飯是營養師們在衛教時常聽到的美食佳餚，在品嚐美食之前，我們首先應該了解，現在要吃的東西是屬於哪一類的食物！接下來，要清楚知道自己能夠吃的份量，因為，飲食是有個別性的！每個人可以吃的份量會因為體型、活動量而有所差異。因為我們只要吃得過多而動得太少，結果就會直接反應在體重上；而飲食的內容、份量及型態，往往影響血脂以及飯後血糖，因此我們要怎麼吃才不會過量？怎麼樣吃才不會讓血糖飆高或讓血脂增加？除了請教專業的營養師之外，在糖尿病飲食控制最好的方式就是《配對式的血糖監測》，藉由監測飯前及飯後血糖來調整飲食。

### ◎雞肉飯

(小碗)



(大碗)



主食1份=飯50g=1/4碗飯

雞肉飯(小碗)約250g=1又1/4碗飯=主食5份；(大碗)約300g=1.5碗飯=主食6份

雞肉絲(小碗)約30g=中脂肉類1份；(大碗)約45g=中脂肉類1.5份

黃蘿蔔：約10g=0.1份加工蔬菜類



### 雞肉飯營養分析：

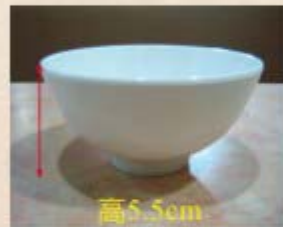
#### \* (小碗)

熱量：528.8大卡  
醣類：77克  
蛋白質：14.7克  
脂肪：18克  
膳食纖維：1.8克  
膽固醇：22克  
鈉：162.3毫克

#### \* (大碗)

熱量：657.4大卡  
醣類：93克  
蛋白質：19.6克  
脂肪：23克  
膳食纖維：1.9克  
膽固醇：33克  
鈉：171.5毫克

#### 標準碗



高5.5cm



內直徑10.3cm

標準碗一平碗=4份主食=200g

## 《豬血糕》

什麼？店內除了好吃的雞肉飯之外，還有我喜歡吃的豬血糕！營養師，我可以點一份吃嗎？

### ◎豬血糕(一份)



主食1份=豬血糕35g  
豬血糕一份：  
豬血糕245g=  
1又3/4碗飯=主食7份

#### 營養分析(不含醬汁)：

豬血糕7份=245g  
食物分類：全穀根莖類  
熱量：490大卡  
醣類：98克  
脂肪：2.8克  
蛋白質：20.3克  
膳食纖維：1.96克  
膽固醇：51.45毫克

### ※營養師的叮嚀：

由上述營養分析得知，一碗小碗雞肉飯的熱量就相當於一個500大卡的便當，一碗大碗雞肉飯就相當於700大卡的便當，如果再加上豬血糕熱量就高達1020~1150大卡，真的很可怕，若雞肉飯加肉汁上去油脂含量就達到每日建議量的2/3了，那我們該怎麼吃呢？

1. 主食只選一種，選雞肉飯(小碗)或豬血糕。
2. 吃適當的主食份量。
3. 請老闆雞肉飯的肉汁少放(或不加肉汁)，減少脂肪的攝取。
4. 請老闆將豬血糕醬料及麻油另外放(用沾的方式減少醬料攝取)。
5. 增加蔬菜類攝取，如：買一份燙青菜不加肉燥及味素、或是一杯無糖愛玉或大番茄、或搭配關東煮的香菇、蒟蒻、蘿蔔及海帶...等，讓這餐更均衡更營養。
6. 有高血脂、腎病變等其他慢性疾病者，建議少吃並依詢營養師建議攝取食用量。