

外食怎麼辦？

1 宴會

- a. 熟知自己每餐能吃的份量，並參考前面的食物選擇原則選菜。
- b. 用餐時間不要和平常相差半小時以上，如果宴會時間延得太遲，可先準備一份點心食用，避免低血糖的發生。
- c. 注意調味方式，亦不宜攝取沙拉（或列入脂肪類代換）
- d. 若對內容物或製備方法不了解，不吃比較保險。
- e. 堅果類、勾芡食物、油炸食品、魚子等食物均為宴席的主角，應特別注意，勾芡食物應先將湯汁瀝乾，油炸食品則應去皮。
- f. 宴席中供應的湯類含油鹽味精量多，儘量避免飲用。
- g. 以新鮮水果（也應注意攝取份量）取代飯後甜點

2 中式自助餐或餐館

- a. 熟知自己每餐能吃的份量，並參考前面的食物選擇原則選菜。
- b. 以清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等低油烹調的食物為主。
- c. 油炸食品應避免，若非吃不可則應去皮。
- d. 肉丸、肉餅、火腿、香腸等高動物油脂的加工食品應盡量避免。
- e. 食用青菜時應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取。
- f. 勿以湯汁配飯，因含大量鹽油。
- g. 儘量不點炒飯、炒麵、炒米粉。
- h. 點清湯不點濃湯，並除去上層浮油。
- i. 餐館內的油、鹽、味精含量較高，可事先要求少放。

3 火鍋

- a. 明瞭各類食物的份量代換
- b. 可以芋頭、玉黍蜀取代主食類，冬粉較不宜食用，因為也是屬於糊化程度較高的食物。
- c. 肉類以選擇脂肪低的種類為主，魚餃、蝦餃、蛋餃、魚丸、肉丸等因含油量較高，不要吃太多，並應視為肉類代換。
- d. 沾食沙茶醬等調味料勿沾太重，並應去除上層浮油。
- e. 火鍋湯應去除上層浮油再喝

4 速食店

- a. 一般速食店的食物多屬高油脂、高熱量、高澱粉類食物，且蔬菜含量較少，除非必要，儘量少吃
- b. 避免食用含糖食物（可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等），亦可向櫃台索取代糖調味

5 西餐

- a. 注意食物分類與份量代換，烤洋芋及玉米蜀應視為主食類，含油麵包（如大蒜麵包）應計入脂質份量
- b. 沙拉醬應注意份量（列入脂肪類代換），或使用糖尿病患專用沙拉醬
- c. 肉類以海鮮及雞肉（低油脂肉類）為優先選擇
- d. 以新鮮水果或添加代糖食物作為甜食，並注意食用份量
- e. 儘量避免添加奶精（主要成份為飽和脂肪酸及多醣類）

其實糖尿病的飲食原則一點都不複雜，它和正常健康人的飲食原則是相似的。只是更需要注意定時定量，更需要避免垃圾食物的攝取。控制良好的糖尿病病人，生活品質也不遜於一般人的。