

食用分量

当你不能测量食物分量的时候可以这么做

借助双手...

要知道你摄取的食物有多少，也就是知道你的食用分量，最好的办法就是使用量杯、量勺或用秤称重。有时候，例如当你外出饮食的时候，你不能采取这种做法。这里提供了几个方法，让你借助双手来了解你要摄取多少食物。

*每一个食物种类的食用分量以成年女性的手作为参考。



一个拳头 = 8液盎司

- 冷饮和热饮



双手捧着 = 1杯

- 早餐谷类食品
- 汤
- 绿色蔬菜沙拉（生菜或菠菜）
- 混合菜肴（墨西哥辣豆酱、炖菜、通心粉和奶酪）
- 中国菜



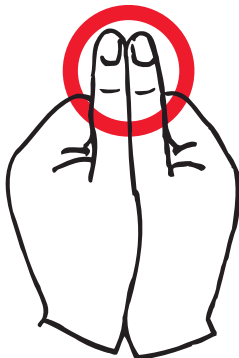
单手捧着 = 半杯

- 意大利面、米饭
- 热谷类食品（燕麦片、谷粉）
- 水果沙拉、莓类、苹果酱
- 西红柿或意大利面酱
- 豆类（烹煮或罐装）
- 卷心菜或土豆沙拉
- 土豆泥
- 白干酪
- 布丁、果冻



手掌 = 3盎司

- 熟肉（汉堡包肉饼、鸡胸肉、鱼排、猪排）
- 罐装鱼肉（鲑鱼、鲑鱼）



两支大拇指并拢 = 1汤匙

- 花生酱
- 沙拉酱
- 酸奶油
- 蘸酱
- 鲜奶油
- 甜点酱
- 人造黄油
- 奶油干酪
- 蛋黄酱

*此分发资料仅作为指导。你膳食计划中的食物摄取量可能会有所不同。

网上提供的免费教育服务，网址是 www.learningaboutdiabetes.org。

Translated program created by Black Creek Community Health Centre, Toronto, ON, Canada.

© 2011 Learning About Diabetes, Inc., USA. All rights reserved.