











# 隱藏的糖分與 糖尿病

許多食物都包含比想像中更多的糖分。食用高糖分的食物，讓您難以管理血糖，而可能造成嚴重的健康問題。

以下是人們常吃的高糖分食物。\*

 = 1 茶匙的糖或  
4 克碳水化合物

|  |  |
|--|--|
| 普通「可樂」飲料 (12 盎司)<br>152 大卡、39 克碳水化合物     |    |
| Kool-aid 飲品 (12 盎司)<br>150 大卡、38 克碳水化合物  |    |
| 蜂蜜 (1 茶匙)<br>64 大卡、17 克碳水化合物             |    |
| 果凍 (1/2 杯)<br>83 大卡、20 克碳水化合物            |   |
| 硬糖 (3 片 - 奶油糖類)<br>66.6 大卡、16 克碳水化合物     |  |
| 甜味穀片 (1/2 杯至 1 杯)                        | 這類穀片很多都屬於高熱量、<br>高碳水化合物和高糖分。   |
| 果醬 (1 茶匙)<br>51 大卡、14 克碳水化合物             |  |
| 含濃縮糖漿的罐頭水果 (1 杯)<br>189 大卡、51 克碳水化合物     |  |
| 天然果汁 (柳橙、葡萄等)<br>(8 盎司) 112 大卡、26 克碳水化合物 |  |
| 薑汁汽水 (12 盎司)<br>124 大卡、32 克碳水化合物         |  |

\*以上顯示的碳水化合物和卡路里為平均值。所有數字都已四捨五入。

您的糖尿病目標就是讓血糖水準盡可能保持接近正常水準。避免食用高糖分食物是方法之一。

購物時請仔細閱讀食品標示。食品標示對您很有幫助！