

一般食品碳水化合物（澱粉質及糖）成份 Carbohydrate (Starch & Sugar) Content of Common Foods

糖尿病患者之
碳水化合物建議進食份量:

每餐 45 – 70 克

小吃 20 – 40 克

For Diabetics
Recommended Intake of Carbohydrate:

Per Meal 45 – 70 gm

Per Snack 20 – 40 gm

Abbreviations:

gm = 克

oz = 安士

c. = 杯 (八安士)

sl. = 片

tsp. = 茶匙

med. = 中型

Gram

Ounce

Cup (8 oz)

Slice

Teaspoon

Medium

Reference:

Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 18th Edition 2003.

華人社區健康資源中心編譯
1997 年版權所有, 8/2004 年修正
© 1997 Chinese Community Health Resource Center, revised 8/2004

一般食品碳水化合物（澱粉質及糖）成份

Carbohydrate (Starch & Sugar) Content of Common Foods

<u>澱粉質類（煮熟）</u>		<u>份量</u>	<u>碳水化合物（克）</u>	<u>熱量</u>
<u>STARCHES, COOKED</u>		<u>AMT</u>	<u>CARBOHYDRATE (gm)</u>	<u>CALORIES</u>
白飯	White rice	1c.	44	205
糙米飯	Brown rice	1c.	45	216
糯米飯	Sweet rice	1c.	53	242
餃子	Dumplings	7-8	40	240
河粉	Ho-fun	1c.	50	240
米粉	Mei-fun	1c.	50	230
瀨粉	Lai-fun	1c.	44	190
粉絲	Bean thread (Fun-see)	1c.	45	200
麵	Noodles	1c.	40	200
意大利粉	Spaghetti	1c.	39	192
通心粉	Macaroni	1c.	40	197
麥皮	Oatmeal	1c.	25	145
薏米	Barley	1c.	44	193
白麵包	White bread	1sl.	12	70
麥麵包	Wheat bread	1sl.	12	70
餅乾	Crackers	5	11	60
黃豆	Soy beans	1c.	17	298
蠶豆	Lima beans	1c.	39	217
黑豆	Black beans	1c.	41	221
眉豆	Blackeye peas	1c.	35	190

鮮果類		份量	碳水化合物 (克)	熱量
FRUITS, FRESH		AMT	CARBOHYDRATE (gm)	CALORIES
萍果	Apple	1 med.	19	72
杏	Apricots	3	12	51
雪梨	Asian pear	1 med.	13	51
香蕉	Banana	1 med.	28	105
香瓜	Cantaloupe	1c.	13	57
車厘子	Cherries	10	11	49
榴槤	Durian	3 oz.	28	147
葡萄	Grapes	18	14	57
西柚	Grapefruit	½ med.	10	40
蜜瓜	Honeydew	1c.	15	60
奇異果	Kiwi	1 med.	11	46
龍眼	Longan	10	5	20
枇杷果	Loquats	10	12	47
荔枝	Lychee	10	16	66
芒果	Mango	½ med.	18	67
桃李	Nectarine	1 med.	16	67
橙	Orange	1 med.	16	65
桃	Peach	1 med.	10	37
啤梨	Pear	1 med.	25	98
柿子	Persimmon	1 med.	8	32
黑李	Plum	1 med.	8	36
木瓜	Papaya	½ med.	15	60
菠蘿	Pineapple	1c.	19	77
沙田柚	Pummelo	1c.	18	71
士多啤李	Strawberries	1c.	10	45
柑	Tangerine	1 med.	9	37
西瓜	Watermelon	1c.	11	50
乾果類				
FRUITS, DRIED				
杏脯	Apricots	5	11	40
蜜棗	Dates	5	30	114
無花果	Figs	5	61	238
西梅	Prunes	5	26	100
葡萄乾	Raisins	1/3 c.	40	150

蔬菜類 (煮熟)		份量	碳水化合物 (克)	熱量
<u>VEGETABLES, COOKED</u>		<u>AMT</u>	<u>CARBOHYDRATE (gm)</u>	<u>CALORIES</u>
蘆筍	Asparagus	1c.	8	44
竹筍	Bamboo shoots	1c.	2	15
豆芽	Bean sprouts	1c.	5	26
西蘭花	Broccoli	1c.	8	44
白菜	Bok choy	1c.	3	16
紅籮蔔	Carrots	1c.	16	70
玉米 *	Corn *	1c.	41	180
芹菜	Celery	1c.	6	26
椰菜	Cabbage	1c.	7	32
椰菜花	Cauliflower	1c.	6	30
青瓜 (生)	Cucumber, raw	1c.	3	14
茄子	Eggplant	1c.	6	26
葛 *	Gourd *	1c.	25	100
豆角	Green beans	1c.	10	44
生菜 (生)	Lettuce, raw	1c.	2	10
蓮藕	Lotus root	10 sl.	15	60
芥菜	Mustard green	1c.	3	22
紹菜	Napa cabbage	1c.	8	36
洋蔥	Onions	1c.	14	60
南瓜	Pumpkin	1c.	12	48
青碗豆 *	Peas *	1c.	25	134
馬鈴薯 *	Potato *	1 med.	22	93
蕃薯 *	Sweet potato *	1 med.	34	148
菠菜	Spinach	1c.	7	42
節瓜	Squash	1c.	8	36
草菇	Straw mushroom	1c.	8	60
冬菇	Dried mushroom	4	10	40
芋頭 *	Taro *	4 oz.	46	188
籮蔔	Turnip	1c.	8	28
蕃茄 (生)	Tomato, raw	1 med.	6	26
西洋菜	Watercress	1c.	0.5	4
馬蹄	Waterchestnut	1c.	30	130

* = Starchy Vegetables (高澱粉質瓜菜)

飲料		份量	碳水化合物 (克)	熱量
<u>BEVERAGES</u>		<u>AMT</u>	<u>CARBOHYDRATE (gm)</u>	<u>CALORIES</u>
汽水	Soda, regular	1 can (12 oz)	40	150
葡萄酒	Wine	4 oz	<2	70
啤酒	Beer	12 oz	12	145
烈酒	Liquor	1 oz	0	82
茶	Tea	1c.	0	0
咖啡	Coffee	1c.	0	0
果汁	Fruit juice	1c.	26-42	105-170
蔬菜汁	Vegetable juice	1c.	11	56
牛奶	Milk	1c.	12	90-180
淡豆漿	Soy milk (unsweetened)	1c.	4	79
糖				
<u>SUGARS</u>				
沙糖	White sugar	1 tsp.	4	15
黃糖	Brown sugar	1 tsp.	4	17
蜜糖	Honey	1 tsp.	5	21
果醬	Jam	1 tsp.	4	16
糖漿	Syrup	1 tsp.	5	20
其他				
<u>OTHER</u>				
蛋	Egg	1	0	75
肉類	Meat	3 oz	0	150-250
魚類	Fish	3 oz	0	70-120
果仁	Nuts	1 oz	4-7	160-200
栗子	Chestnuts	1 oz	14	64
白果	Ginko nuts	1 oz	11	52
蓮子	Lotus seeds	1 oz	18	94
花生醬	Peanut butter	1 tsp.	1	35
油	Oil	1 tsp.	0	45
豆腐	Tofu (bean curd)	4 oz	4	100