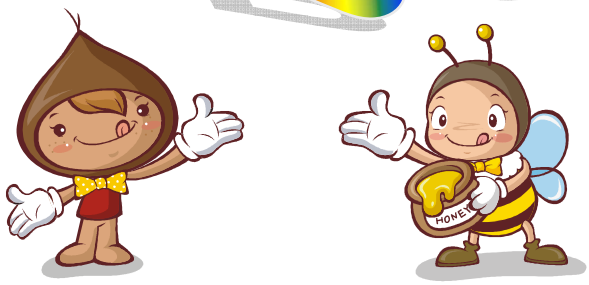
香港糖尿科護士協會有限公司
Association of Hong Kong Diabetes Nurses Limited

糖尿ABC課程



飲食十訣

- 汽水甜品要識揀，選用代糖一樣盞
- 無論我想食D乜，每餐應有澱粉質
- 搣脂搣皮搣內臟
- 煮饌少油吾駛慌
- 餐餐食菜易飽肚，大便暢通腸胃好
- 水果甜度要分清，調較份量至精靈
- 魚又係肉，蛋都當肉；食魚食肉，食五至六
- 老火湯、滾清湯，去肥隔渣實健康
- 出街食飯少芡汁，走油走甜先至得
- 餐餐定時係最好，隨意零食要 Say NO