

## 糖尿病飲食系列-外食技巧

## 日式料理

- ◇ 主食類可選擇飯、壽司類、拉麵，適量攝取。
- ◇ 低油烹調之蔬菜類可多吃，油炸油煎之食物盡量少吃。
- ◇ 適量選擇燒烤、生魚片之肉類。但須注意減少沾醬，或以檸檬片提味取代醬油。
- ◇ 手卷類內有美乃滋是屬於油脂量略高的日本料理，不宜多攝取。
- ◇ 鰻魚飯及炸豬排飯其烹調方法較不適合，鰻魚屬於高脂的肉類，且以刷醬來烤，熱量及鈉含量較高。
- ◇ 湯品宜選擇低鹽低油之蔬菜湯。

## 日式料理 聰明選：健康吃！

## 主食與湯品：適量清淡佳！



飯、壽司、拉麵 (適量)

低鹽低油蔬菜湯 (宜選)

## 烹調方式：低油多吃，油炸少碰！



低油烹調蔬菜 (多吃)

油炸油煎 (少吃)

## 肉類與沾醬：燒烤生魚片，檸檬提味！



燒烤、生魚片 (適量)

減少沾醬，檸檬取代

## 高脂地雷：手卷、鰻魚、炸豬排要注意！



手卷：美乃滋油脂高 鰻魚飯：高脂、刷醬 炸豬排飯：油炸不適合

熱量鈉含量高，不宜多攝取！

