

糖尿病飲食系列-外食技巧

火鍋

◇火鍋湯底以清湯、少調味料或低油為宜。食材宜選用時鮮蔬菜、海鮮、豆腐及瘦肉。少用丸類與火鍋餃等加工製品。

◇調味料要適量選用，以醬油、白醋、檸檬汁、蘿蔔泥等取代沙茶醬，可減少熱量攝取。

◇不適合挑選壽喜鍋，因湯頭內有添加糖。

◇飲品選用白開水、無糖茶類為宜。

◇主食應注意控制份量，如鍋內有冬粉、南瓜、芋頭等食材，應減少飯量食用。

火鍋聰明吃，健康少負擔！



湯底與食材：選清湯、鮮食，少加工！



沾醬：輕食調味，少沙茶！



飲品：無糖茶水，最解膩！



特殊提醒：壽喜鍋與澱粉要注意！

壽喜鍋
(含糖湯頭)若有冬粉、南瓜、芋頭
飯量要減少！