

## 糖尿病飲食系列-外食技巧

## 夜市小吃

逛夜市小吃前，先計劃今天想吃的食物種類並規劃份量，若想吃的種類很多，建議與親友分食，以免進食過量。

1. 蚵仔麵線、筒仔米糕、蔥抓餅、甜不辣與豬血糕等含醣類較高，為主食類的小吃，需注意攝取過量。
2. 一份筒仔米糕、大碗的蚵仔麵線相當於3份主食。
3. 臭豆腐、炸雞排與熱狗等油炸類食物應減少攝取。

