

閱讀營養成分標籤

這些小字體細節對糖尿病患者有重要參考價值。



幾乎所有包裝食品都有營養成分標籤。這些標籤能提供選擇健康食物時所需的一切資訊。以下介紹營養成分的意義。

從這裡開始

吃的內容很重要，同時，吃的份量也很重要。這裡顯示這種食物的每一份量是 $\frac{2}{3}$ 杯。標籤顯示每攝取 $\frac{2}{3}$ 杯食物所獲得的營養素和熱量。這一包裡有 8 份。如果吃掉一整包，攝取的熱量、脂肪和其他營養素就會是標籤上所顯示數字的 8 倍！請與糖尿病照護團隊討論您每天需要攝取的各種營養素份量。

熱量

如果想要維持或減輕體重，攝取的熱量就很重要。請與糖尿病照護團隊討論您每天需要多少熱量。請使用這一行查看這種食物是否符合您的計畫。閱讀營養成分標籤，就能比較各種食物的熱量數值，幫助您找出熱量最低的選擇。

總脂肪

這一行會告訴您每份食物中含有多少脂肪。包括有益於您的脂肪，例如單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪，也包括對您身體有害的脂肪，例如：

- 飽和脂肪
- 反式脂肪

多吃脂肪含量較低的食物，有助於控制熱量並保持健康的體重。低脂食物每份含有 3 克或更少的脂肪。

鈉

鈉不會影響血液中的葡萄糖（血糖），但許多人攝取的鈉含量都超過所需的量。針對大多數糖尿病和糖尿病前期患者，建議每天攝取的量不要超過 2300 毫克（1 茶匙）。¹提到鈉的來源時，通常會想到食鹽，但是我們吃的很多食物都含有鈉。閱讀營養成分標籤可以幫助您比較食物中的鈉含量，促使您選擇鈉含量較低的食物。

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

Calories **230**

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



請與糖尿病照護團隊
討論您的膳食計畫應
包含哪些內容。



閱讀營養成分標籤

總碳水化合物

如果要計算碳水，就要非常重視這一欄。「總碳水化合物」包括糖、澱粉和纖維。

纖維

纖維是植物性食物中不能被身體消化的部分。成年人每天應攝取 25 到 30 克纖維。

糖

糖可使血糖快速升高。因此，必須注意含糖量高的食物。請避免含有添加糖的食物。添加糖是指在食物加工過程中額外加入的糖（如加入汽水或餅乾裡的糖），和食物中天然存在的糖（如水果中的糖）不同。

蛋白質

身體需要蛋白質。蛋白質能幫助產生飽足感，但不會提高血糖。大多數人都沒有攝取足夠的蛋白質。

% 每日攝取量

- 每日攝取量為 5% 或更少，表示食物中這種營養素的含量較低
- 每日攝取量為 20% 或更多，表示食物中這種營養素的含量較高

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

達到適當的營養均衡：

• 少攝取：飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇和鈉

• 足量攝取：鉀、纖維、維生素 A、D 和 C、鈣和鐵

請造訪 www.NovoCare.com，獲取其他資源和實用資訊！請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼，即可透過手機快速進入網站。



請掃描這裡！

參考資料：1. 美國糖尿病協會。〈糖尿病照護標準——2024〉。《Diabetes Care》。2024;47 (suppl 1): S1-S314。Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式，並顯示版權聲明的情況下，授予許可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare®是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2024 Novo Nordisk 美國印刷 US24DI00274 2024 年 4 月

www.NovoCare.com

