

反應性低血糖症患者示範菜譜

示範菜譜

以下示範菜譜，為如何計劃主食和零食，以有利於預防反應性低血糖症提供了建議。

您每日所需的食物量取決於您的年齡、性別和活動水準。選擇食物要有多樣性，大約每隔三小時進食一些小零食或主食。

示範菜譜 1

早餐
<p>桂皮燕麥粥</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮熟的無糖燕麥粥 山核桃碎 桂皮 亞麻籽粉
藍莓和蘋果丁
低脂牛奶（脫脂、脂肪含量1%、2%）或強化大豆飲料
水、咖啡或茶
早午餐之間的零食
煮透的雞蛋配黃瓜、芹菜和胡蘿蔔條
午餐
<p>玉米粉圓餅卷雞肉</p> <ul style="list-style-type: none"> 全麥玉米粉圓餅 雞肉丁 葵花籽 生菜絲 蛋黃醬

胡蘿蔔和綠椒條
李子
低脂牛奶或強化大豆飲料
午晚餐之間的零食
鷹嘴豆泥（鷹嘴豆和芝麻抹醬）
棕米餅乾
聖女果（櫻桃番茄）
晚餐
烘魚肉配檸檬和小蔥
藜米
蒸西藍花撒芝麻籽
捲心菜色拉加油、醋調料
水、咖啡或茶
傍晚零食
低脂乳酪（牛奶脂肪含量低於20%）配黑麵包脆
梨

示範菜譜 2

早餐
水煮雞蛋
全麥的裸麥粉粗麵包
低脂牛奶或強化大豆飲料

桃

早午餐之間的零食

低脂原味優酪乳配杏仁和香蕉片

午餐

煎三文魚

- | 三文魚丁
- | 棕米
- | 紅椒
- | 西藍花
- | 無頭甘藍

低脂牛奶或強化大豆飲料

水、咖啡或茶

午晚餐之間的零食

無鹽種子或（一把）堅果和乾果

晚餐

素食辣椒配全麥乾小麥碎

菠菜沙拉

- | 菠菜
- | 木莓
- | 核桃
- | 沙拉調料

低脂牛奶或強化大豆飲料

水、咖啡或茶

傍晚零食

低脂牛奶和全麥藍莓瑪芬鬆餅

其它健康零食範例

- | 堅果、葡萄乾和小麥碎片混合什錦
- | 低鈉、低脂肪軟乳酪或無糖優酪乳配鮮果
- | 全麥辣味玉米片配豆子、牛油果和西紅柿薩爾薩蘸醬
- | 碎香蕉抹花生醬
- | 半份剩午餐或晚餐：
 - | 用全麥麵包、瘦肉、西紅柿、生菜和蛋黃醬做的半個三明治
 - | 全麥義大利粉和肉醬
 - | 紅薯蔬菜配雞肉咖喱。



其他資訊來源

[HealthLinkBC File \(卑詩省健康鏈接檔案\) #68h纖維與您的健康](#)

發送信件（致電8-1-1）或 [上網](#)，可獲取營養服務情況說明單頁（Dietitian Services Fact Sheets）

- | [《反應性低血糖症患者健康飲食指南》\(Healthy Eating Guidelines For People with Reactive Hypoglycemia\)](#)

[《加拿大食品指南助您健康進食》\(Eating Well with Canada's Food Guide\)](#)

[加拿大糖尿病協會關於《血糖指數》\(Glycemic Index\) 和《基本知識進階》\(Beyond the Basics\) 的情況說明單頁](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。