

您渴望或觉得需要补充一些额外的能量来度过这一天吗？试试下面介绍的美味又健康的零食！

以下是一些关于点心或零食（以下通称零食）的建议，可以用来搭配您个人的膳食计划。根据您的生活方式或药物疗程，您一天之中可能需要不同数量的零食。含少于 10 克碳水化合物（carb）的零食被称为『低碳水化合物』零食，只要您不吃超过正常建议的份量通常不会使血糖升高。您的营养师可以给您关于点心或零食更具体的建议。

低卡路里零食

（如果一天内吃不到 3 份，您可以将下列零食当作『零负担食物』）

1. 新鲜蔬菜汁或低钠蔬菜汁
2. 水煮四季豆，低钠海苔红萝卜卷
3. 切片黄瓜和味增沾酱（1 汤匙低盐味增和½汤匙醋）
4. 无糖果冻（吉利丁/明胶）或仙草加上¼杯脱脂淡奶
5. 混合蔬菜汤（见范例菜单）
6. 无糖冰棒
7. 蔬菜沙拉（见范例菜单）

※『无糖』并不等于『不含碳水化合物』！许多无糖食品仍含有碳水化合物。

※注意您的摄入的量。并比较此量和食品标签上所定义一份的含量。

※包装零食通常含有较多的钠。尽量选择那些每份含量少于 140 毫克的食物！

※选择高纤维零食以达成您一天纤维摄取量的目标！

※只需要好好计划，您可以健康地享用零食而仍乐趣无穷！

10g

低碳水化合物零食

(碳水化合物每份含量少于 10 克)

1. 1 杯水煮或清蒸毛豆，*可结合其它蔬菜作沙拉
2. 1 个以低钠肉汤或水为底的蒸蛋，*可以添加蘑菇、葱、姜
3. 1 个水煮鸡蛋
4. 1 杯无糖豆浆
5. 1 杯原味杏仁奶
6. 1 杯豆腐布丁，*若加上沸腾 Splenda 代糖水与姜片可成糖浆甜点
7. 1 把含低钠盐的无糖坚果 (约 ¼ 杯)
8. ¾ 杯低碳水化合物 (低 carb) 的优酪
9. 1 片低碳水化合物面包与 ½ 汤匙花生酱或低脂乳酪
10. 10. 切片青椒与沾酱，*试试像蟹肉一样的吃法--2 盎司青椒配上 2 茶匙低脂美乃滋 (蛋黄酱) 及香菜！
11. 1 支无糖 冰棒 (Fudgesicle)

15g

15 克碳水化合物零食

(碳水化合物每份含量约 15 克)

1. 1 小块的水果 (棒球大小)
2. ½ 杯鹰嘴豆与芹菜和胡萝卜
3. ½ 杯苹果酱 (不加糖)
4. 1 杯 6-8 盎司低脂轻优酪 (注意食品标签)
5. ½ 杯无糖布丁
6. 1 杯无糖热巧克力
7. 4 或 5 块全麦饼干
8. 混合了 ½ 杯综合豆类及茼蒿 (魔芋) 加上轻沙拉酱的沙拉
9. 1 片全麦面包，1 汤匙花生酱
10. 1 个水煮鸡蛋或炒鸡蛋加上 1 片全麦吐司
11. 燕麦棒 (麦果条) / 点心棒**

**記得要檢查標籤，以確定碳水化合物份量。

30g

30 克碳水化合物与蛋白质零食

(碳水化合物及蛋白质每份含量共约 30 克。这也可以当作便餐)

1. 鲑鱼饭团：5 盎司糙（玄）米加上佐以低脂美乃滋（蛋黄酱）的鲑鱼
2. 6 个以肉汤为底的煮饺子，*可以搭配蔬菜食用哦！
3. 2 个越南春卷与 1 汤匙花生酱
4. 7 至 10 个云吞汤或煎馄饨
5. ¼杯轻优酪（19 至 25 克碳水化合物不等）和¼杯坚果
6. 1 杯燕麦片和 1 汤匙花生酱
7. 低脂干酪（8 盎司）搭配下列之一：
 - 1 个大的水果
 - 4 块年糕
 - 6 片瓦萨饼干（Wasa crackers）
8. 1 条中型香蕉或苹果和 1 汤匙花生酱
9. 轻乳酪条和 1 个中型水果
10. 小的水果加上¼杯坚果和 4 盎司轻优酪
11. 低脂乳酪（2 片），或 2 汤匙奶油乳酪，或 1 汤匙花生酱搭配饼干
(请见上列的选择)

吃得健康+运动适量 =健康的个体！

美味菜单范例

沙拉

非淀粉类蔬菜属于『零负担食物』，因此您可以依照您的喜好调整每部分蔬果的量。

混合芹菜、黄甜椒、番茄、1片小的苹果与6盎司低脂香草优酪。

1. 以低钠高汤煮大白菜、四季豆、和切片红萝卜。待蔬菜都煮软，用1片大白菜叶包卷四季豆和红萝卜片。
2. 黄瓜切小片或丁（在低钠高汤中略煮），撒上芝麻和低脂芝麻酱。
3. 番茄切片成大块，加上鲑鱼鱼浆（见下列食谱）：
• 1汤匙法式狄戎芥末酱
• 1汤匙低脂美乃滋（蛋黄酱）
• 少许黑胡椒
• 6盎司含脂量低的长鳍鲑鱼
• 1茶匙橄榄油
• 1汤匙碎葱
• 1汤匙切碎的芹菜
4. 将卷心莴苣、胡萝卜、红甜椒、和夏南瓜（西葫芦）切成丁，加上煮熟毛豆。添加低脂意大利或醋沙拉酱。

汤类

1. **蘑菇汤**：将香菇、金针菇、杏鲍菇切片或段，在低钠鸡汤里煮沸。起锅前添加1汤匙橄榄油和少许九层塔（罗勒）。
2. **绿豆汤**：以低钠高汤煮绿豆、胡萝卜、和切片番茄。
3. **牛蒡蒟蒻（魔芋）汤**：2盎司牛蒡根、切块蒟蒻、切片胡萝卜、和1汤匙姜片。所有材料放入低钠鸡汤煮沸。
4. **嫩豆腐汤**：将3盎司嫩豆腐切成小块，添加1汤匙葱花和1杯切成块的冬瓜。所有材料在低钠高汤中煮沸。
5. **木耳白菜汤**：将½杯切成块的大白菜、3盎司豆腐、1盎司金针菇、和½杯木耳浸泡在水中。将所有材料于低钠鸡汤中煮软。关火后添加1汤匙橄榄油。