

## 常见食物营养成分

食物的能量如何估算呢？下面就为您列举常见的 15 种加餐食物，每 100 克含有多少能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物。这样对食物的量和能量都能做到心中有数。



患者加餐会吃坚果类食物、饼干、薯类、奶制品、水果、小零食、蔬菜等，这些加餐食物也要计入一日总能量中。这些加餐食物的能量如何估算呢，下面就为您列举常见的 15 种加餐食物，每 100 克含有多少能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物。这样，加餐时对食物的量和能量都能做到心中有数。

### 一、坚果组

#### ■ 南瓜子

南瓜子的可食部分为 68%，图为 100 克带壳南瓜子的量。该示例份南瓜子含能量 390 千卡，蛋白质 24.5 克，脂肪 31.3 克，碳水化合物 5.4 克，膳食纤维 2.8 克。



### ■葵花籽

炒制的葵花籽可食部分为 56%，图为 100 克带壳葵花籽的量，约 3 小把。该示例份葵花籽含能量 321 千卡，蛋白质 11.8 克，脂肪 27.5 克，碳水化合物 9.0 克，膳食纤维 2.5 克。



### ■扁桃仁

扁桃仁可食部为 100%，图为 100 克某品牌扁桃仁的量。据该扁桃仁的营养成分表，该示例份扁桃仁含能量 538 千卡，蛋白质 23.5 克，脂肪 37.8 克，碳水化合物 25.9 克，钠 81 毫克。



坚果类零食还有很多，上述三种仅是举例，希望“糖友”对100克坚果的量有一个直观概念。在超市购买坚果类食物时，注意阅读食品标签，并有意识地控制食用数量。

## 二、饼干组

### ■ 苏打饼干

图为100克某品牌苏打饼干的量，16片。据该品牌苏打饼干的营养成分表，该示例份苏打饼干含能量571千卡，蛋白质8.5克，脂肪36.1克，碳水化合物53克，钠480毫克。



### ■ 五谷杂粮饼干

图为 100 克某品牌五谷杂粮饼干的量，8 片。据该品牌五谷杂粮饼干的营养成分表，该示例份苏打饼干含能量 468 千卡，蛋白质 7.6 克，脂肪 21.9 克，碳水化合物 60 克。平均 1 片能量 50 千卡以上。



### ■ 鲜奶薄饼

图为 100 克某品牌鲜奶薄饼的量，9 包。据该品牌鲜奶薄饼的营养成分表，该示例份鲜奶薄饼含能量 439 千卡，蛋白质 15 克，脂肪 11 克，碳水化合物 70 克。1 包所含能量近 50 千卡。

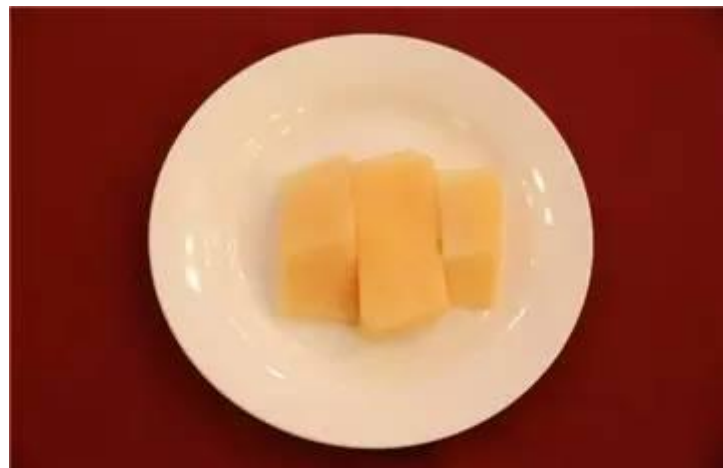


饼干是糖尿病患者的常见加餐零食，每种饼干的能量均不一样。糖尿病患者最好能够明确每一片饼干的能量，这对糖尿病患者控制总能量摄入大有好处。通过以上数据可以看出，同等重量下，苏打饼干的能量并不低。

### 三、果蔬组

#### ■ 哈密瓜

图为 100 克哈密瓜的量。该示例份哈密瓜含能量 34 千卡，蛋白质 0.5 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 7.9 克，膳食纤维 0.2 克。



## ■葡萄

葡萄的可食部 86%，图为 100 克葡萄的量，约 7 粒。该示例份葡萄含能量 37.4 千卡，蛋白质 0.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 8.9 克，膳食纤维 0.3 克。



## ■圣女果

图为 100 克圣女果的量，10 粒。该示例份圣女果含能量 22 千卡，蛋白质 1 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 5.8 克，膳食纤维 1.8 克。



## ■迷你黄瓜

图为 100 克迷你黄瓜的量。该示例份迷你黄瓜含能量 12 千卡，蛋白质 1 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 2.5 克，膳食纤维 0.9 克。



糖尿病患者不必和水果绝缘，只要血糖控制稳定，只要控制好总能量摄入，什么水果都可以吃，但不能多吃，不必计较水果的甜度。圣女果和迷你黄瓜是适合血糖控制不佳的糖尿病患者食用的蔬菜。

## 四、零食组

### ■山楂饼

图为 100 克某品牌山楂饼的量，约 8 卷。该示例份含能量 356 千卡，蛋白质 0 克，脂肪 4 克，碳水化合物 80 克。平均每卷含能量 45 千卡。





### ■红薯

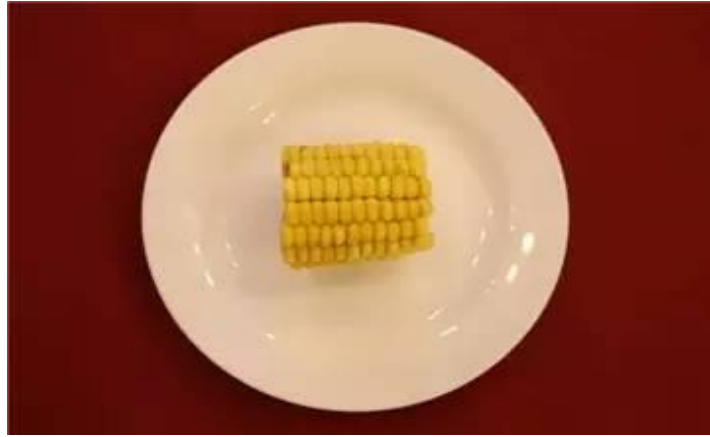
红薯可食部为 90%，图为 100 克红薯的量。该示例份红薯含能量 88 千卡，蛋白质 1 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 22 克，膳食纤维 1.4 克。



### ■玉米

鲜玉米的可食部为 46%，图为 100 克鲜玉米的量。该示例份玉米含能量 45 千卡，蛋白质 1.7 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 9.6 克，膳食纤维 1.2 克。





### ■巧克力

图为 100 克巧克力的量，1 袋德芙纯黑巧克力的重量为 80 克。据该巧克力的食物成分表，该示例份巧克力能量 618 千卡，蛋白质 6.3 克，脂肪 44.9 克，碳水化合物 47.1 克。平均 1 格巧克力能量约为 60 千卡。



### ■奶酪

图为 100 克奶酪的量，约 6 片。据该奶酪的营养标签，该示例份奶酪含能量 239 千卡，蛋白质 17.5 克，脂肪 12.5 克，碳水化合物 14.2 克。平均 1 片约含 40 千卡能量。



小零食种类繁多，牛奶、酸奶、豆浆、豆腐干等都是适合糖尿病患者的零食。建议糖尿病患者尽量选择能量低的品种，最好自己制作，这样更容易控制食物的能量。