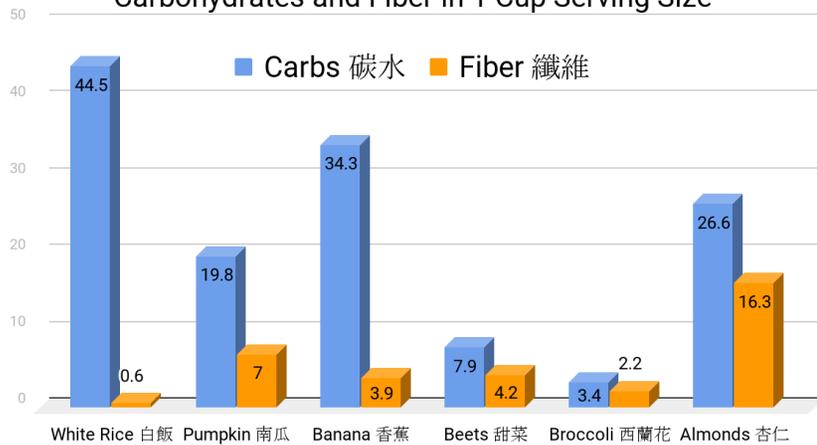


根據碳水化合物和纖維的份量明智地選擇食物

Choose foods wisely based on their carbohydrates and fiber

1杯份量的碳水化合物和纖維

Carbohydrates and Fiber in 1 Cup Serving Size



高纖維食物有助於減慢血糖的上升。葡萄糖和胰島素的穩定水平可以防止餐後的飢餓感。
High fiber foods help lower the rise of blood sugar. Stable levels of glucose and insulin may prevent feelings of hunger between meals.

1 杯 (標準) 1 cup

一個拳頭大小 Size of a fist



以下食物的份量均以1杯為量度單位 Serving size of the following is 1 cup

	碳水 (克) Carbs (g)	纖維 (克) Fiber (g)		碳水 (克) Carbs (g)	纖維 (克) Fiber (g)
白飯 White Rice	44.5	0.6	捲心菜 Cabbage	2	2
糙米 Brown Rice	44.8	3.5	豌豆 Pea	25	8.8
白麵條 White Pasta	43.3	2.5	杏仁 Almonds	26.6	16.3
麥片 Oatmeal	27	4	香蕉 Banana	34.3	3.9
玉米 Corn	22.3	2.4	葡萄 Grapes	27.3	1.4
西蘭花 Broccoli	3.4	2.2	蘋果 Apple	17.3	3
甜菜 Beets	7.9	4.2	藍莓 Blueberry	21.1	3.6
黑豆 Black Beans	40.8	15	亞麻籽 Flaxseed	48.5	45.9



AAMG
美亞醫療集團

Visit our website, Facebook page, and YouTube channel to learn more about various health topics!

到訪我們的網站、Facebook專頁及YouTube頻道，了解更多有關各種健康主題的資訊！



aamgdoctors.net



tinyurl.com/AAMGYouTube



facebook.com/DoctorsAAMG