

## 碳水化合物

我们吃的食物中含有碳水化合物。碳水化合物转化为葡萄糖，而葡萄糖是一种重要的给人身体提供能量的燃料。胰岛素就像一把打开细胞的钥匙，让葡萄糖可以进入到细胞内给细胞提供能量。碳水化合物和胰岛素之间的平衡可以帮助机体血糖保持在一个健康的范围内。食物中的碳水化合物是以克作为计量单位的。

### 哪些食物中含有碳水化合物？

- 牛奶和酸奶
- 水果和果汁
- 米，谷物， 面条
- 面包， 饼， 饼干， 及各类面食
- 豆类
- 土豆， 玉米， 红薯， 豌豆和冬瓜

甜食中含有碳水化合物。甜食包括糖， 蜂蜜， 糖浆， 糕点， 甜饼干， 汽水和糖果。

### 如何计算食物中的碳水化合物？

- 阅读食品标签
- 了解食物交换表

#### 食品标签

控制碳水化合物的饮食的两个最重要的信息 “一次食用量” 和 “总碳水化合物克数”。你可以在食品标签找到这两个信息。食品标签中通常会列出 “一次食用量” (Serving Size)， “每包内食用份数” (Serving Per Container)， 总碳水化合物克数 (Total Carbohydrate)和其它信息。

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup	
Serving Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories 90    Calories from Fat 30	
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 80% - Vitamin C 60%	
Calcium 4% - Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories:    2,000    2,500	
Total Fat	Less Than 65g    80g
Sat Fat	Less Than 20g    25g
Cholesterol	Less Than 300mg    300mg
Sodium	Less Than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300mg    375mg
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9    -    Carbohydrate 4    -    Protein 4	

这种食物的“一次食用量”是一杯。

这种食物的重量单位。

这个包装中有两份，也就是两杯，这种食物

总碳水化合物指的是一次食用量中碳水化合物的克数

糖已经算在总碳水化合物的克数中。在这里列出的是一次食用量中天然存在或加入的糖的克数。