

计算碳水化合物简单方法

本页所列举的食物都含有 15 克碳水化合物

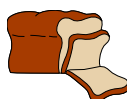
奶制品类（一杯 = 8 盎司液体）：

- 一杯牛奶（脱脂，1%脂，2%脂或全脂）
- 一杯豆浆
- 一杯酸牛奶
- 2/3 杯无糖酸奶
- 2/3 杯加甜味剂酸奶



淀粉类：

- 1 片面包（称重 1 盎司）
- 1/4 大的面包圈
- 1/2 个汉堡包，热狗面包，皮塔饼，英式松饼
- 1/3 杯的大米，面条，小米，粗麦粉，藜，玉米粥，馅
- 1/2 杯豆（花斑豆，腰豆，鹰嘴豆），扁豆或豌豆
- 1/2 杯含淀粉的蔬菜：马铃薯，玉米，豌豆，红薯，山药
- 1/2 杯燕麦，麦片粥，玉米碴子，小麦片
- 1 张小薄饼（面粉或玉米粉，直径 15 公分左右）
- 1/3 张大薄饼（面粉或玉米粉，直径 25 公分左右）
- 6 块苏打饼干
- 3 块饼干
- 3 杯爆玉米花



水果类：

- 1 个小苹果，桔子，梨，桃，油桃（如果水果比较大则 1/2 个）
- 1 个小香蕉（半个一般大小的香蕉）
- 1/2 个葡萄柚
- 1/2 杯不加糖的苹果酱或芒果
- 3/4 杯新鲜菠萝，蓝莓，或黑莓
- 17 个小葡萄
- 3 个梅干或枣
- 1 1/4 杯草莓，西瓜
- 1 杯黄金瓜，白兰瓜，覆盆子，或木瓜
- 1 个大猕猴桃
- 2 个小桔子或李子
- 2 汤匙葡萄干
- 1/2 杯橙汁，苹果汁，或柚子汁





非淀粉类蔬菜

以下每 1/2 杯煮熟的或 1 杯生蔬菜中含有 5 克碳水化合物。

朝鲜蓟，芦笋，竹笋，豆角，豆芽，甜菜，苦瓜，白菜，西兰花，甘蓝，卷心菜，胡萝卜，白菜花，芹菜，佛手瓜，黄瓜，茄子，青菜（芥蓝，芥菜，萝卜缨），棕榈心，豆薯，大头菜，韭菜，黄秋葵，洋葱，香菇，荷兰豆，青椒，小红萝卜，豌豆，菠菜，瑞士甜菜，番茄，番茄酱，萝卜，蔬菜汁，荸荠和西葫芦。



肉，蛋白质和脂肪



碳水化合物可忽略不计

肉类（牛肉，猪肉，羊肉）	植物油（所有类型）
家禽：（鸡，火鸡）	烹饪油（喷剂）
海鲜：（鱼类，贝类）	黄油
种子：（葵花子，南瓜）	人造奶油
花生酱（不加糖）	蛋黄酱
坚果	奶油乳酪
鸡蛋	酸奶油
奶酪	奶油，一半一半
豆腐	鳄梨，鳄梨酱
	橄榄

免计算食品



不含碳水化合物并低卡路里



含甜味剂的非酒精饮料，生菜，柠檬/酸橙，甜味剂，矿泉水，肉汤，调料，咖啡，辣椒酱，生姜，无糖果冻，茶，蒜和无糖口香糖。

加州大学旧金山分校医学中心
食品营养服务处