

# 通过食物重量来计算碳水化合物含量

## 为什么要知道食物的重量？

不同食物的形状和大小是不同的。通过食物重量了解的碳水化合物含量对于准确计算碳水化合物非常有帮助。对于您不熟悉的食物，您可以用食物重量来计算碳水化合物含量。

## 如何通过食物重量来计算碳水化合物含量

要想通过食品重量来计算其中碳水化合物的含量，您必须知道这种食品每单位重量中的碳水化合物的克数。这个数也叫做这种食品的系数。食物的单位重量可以用克或盎司来表示。

用以下公式来计算碳水化合物含量：

$$\text{食物重量} \times \text{食物系数} = \text{食物中碳水化合物克数}$$

以下这些表列出常见的含有碳水化合物的食物的系数。如果你以盎司作为食物重量的单位，使用食物系数“克/每盎司”，如果你以克作为食物重量的单位，使用食物系数“克/每克”。

例：

计算一片面包片碳水化合物的克数：

1. 用食品秤来称面包的重量（盎司）- 2 盎司。
2. 查找面包的”克/每盎司”食物系数 - 面包： 15 克碳水化合物/每盎司。
3. 用面包的重量乘以面包的”克每盎司”食物系数： 2 盎司的面包 x 15 克碳水化合物/每盎司 = 30 克的碳水化合物。
4. 因此，这片面包有 30 克碳水化合物。

| 淀粉                    |              |              |
|-----------------------|--------------|--------------|
| 食品项目                  | 克（碳水化合物）/每盎司 | 克（碳水化合物）/每克  |
| 面包                    | 15           | 0.53         |
| 烤面包圈                  | 15           | 0.53         |
| 土豆，烤或水煮               | 5            | 0.18         |
| 大米，白或棕色               | 7.5          | 0.27         |
| 面食，面条 <sup>2</sup>    | 7.5          | 0.27         |
| 豆类，豌豆，鹰嘴豆，菜豆，芸豆，白豆，黑豆 | 3 to 5       | 0.11 to 0.18 |

| 酸奶                |              |             |
|-------------------|--------------|-------------|
| 食品项目              | 克（碳水化合物）/每盎司 | 克（碳水化合物）/每克 |
| 脱脂和添加各种口味无糖甜味剂的酸奶 | 2            | 0.07        |
| 脱脂纯酸奶             | 2            | 0.07        |

| 整个水果 <sup>1</sup> |              |             |
|-------------------|--------------|-------------|
| 水果重量包括果皮，果核，和子    |              |             |
| 食品项目              | 克（碳水化合物）/每盎司 | 克（碳水化合物）/每克 |
| 苹果                | 3.75         | 0.13        |
| 杏                 | 2.73         | 0.10        |
| 香蕉                | 3.75         | 0.13        |
| 樱桃                | 5            | 0.18        |
| 无花果               | 4.29         | 0.15        |
| 葡萄柚               | 1.36         | 0.05        |
| 葡萄                | 5            | 0.18        |
| 猕猴桃（奇异果）          | 4.29         | 0.15        |
| 芒果                | 2.73         | 0.10        |
| 油桃                | 3            | 0.11        |
| 橙子                | 2.3          | 0.08        |
| 桃子                | 2.5          | 0.09        |
| 梨                 | 3.75         | 0.13        |
| 李子                | 3            | 0.11        |
| 桔子                | 1.88         | 0.07        |

<sup>1</sup>以上整个水果的数值来自于《选择你的食物：糖尿病人食物换算单》

| 切片水果（水果可食部分） <sup>1</sup> |              |             |
|---------------------------|--------------|-------------|
| 水果                        | 克（碳水化合物）/每盎司 | 克（碳水化合物）/每克 |
| 带皮苹果                      | 3.91         | 0.14        |
| 去皮苹果                      | 3.61         | 0.13        |
| 去皮熟苹果                     | 3.86         | 0.14        |
| 香蕉                        | 6.46         | 0.23        |
| 黑莓 <sup>2</sup>           | 1.22         | 0.04        |
| 蓝莓                        | 4.10         | 0.15        |
| 哈密瓜                       | 2.30         | 0.08        |
| 淡糖浆综合水果罐头                 | 4.23         | 0.15        |
| 无籽葡萄                      | 5.12         | 0.18        |
| 白兰瓜                       | 2.57         | 0.09        |
| 猕猴桃                       | 4.15         | 0.15        |
| 芒果                        | 4.81         | 0.17        |
| 油桃                        | 2.99         | 0.11        |

|                 |      |      |
|-----------------|------|------|
| 脐橙              | 3.55 | 0.13 |
| 西班牙橙            | 3.36 | 0.12 |
| 木瓜              | 2.78 | 0.10 |
| 桃               | 2.70 | 0.10 |
| 梨               | 4.38 | 0.15 |
| 菠萝              | 3.71 | 0.13 |
| 李子              | 3.23 | 0.11 |
| 仙人球果            | 2.71 | 0.10 |
| 山莓 <sup>2</sup> | 1.54 | 0.05 |
| 草莓              | 2.17 | 0.08 |
| 橘子              | 3.78 | 0.13 |
| 西瓜              | 2.14 | 0.08 |

<sup>1</sup> 以上切片水果的数值来自于美国农业部营养数据库。  
<sup>2</sup> 一份量中的食物纤维含量大于 5 克。食物纤维值已经从总碳水化合物值中减去。

| 甜点            |              |             |
|---------------|--------------|-------------|
| 食品项目          | 克（碳水化合物）/每盎司 | 克（碳水化合物）/每克 |
| 布朗尼，无奶油       | 15           | 0.53        |
| 奶油蛋糕          | 15           | 0.53        |
| 甜饼干，加奶油的三明治饼干 | 22           | 0.78        |
| 油炸圈饼，刷糖       | 15           | 0.53        |
| 甜花卷或丹麦甜饼      | 15           | 0.53        |

| 混合食品        |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 食品项目        | 克（碳水化合物）/每盎司 | 克（碳水化合物）/每克 |
| 金枪鱼砂锅面条     | 3.75         | 0.13        |
| 意大利烤宽面条     |              |             |
| 意大利面条和肉丸    |              |             |
| 辣椒炖豆        |              |             |
| 奶酪通心粉       |              |             |
| 薄片比萨饼       | 6            | 0.21        |
| 薄片肉比萨饼      | 6            | 0.21        |
| 蔬菜牛肉汤，鸡丝面条汤 | 1.88         | 0.07        |

### 参考文献

有关营养的资料来自于以下来源：  
 选择你的食物：膳食计划的换算表  
 美国农业部营养数据库

加州大学旧金山分校医学中心 2008 年 2 月