

北京协和医院营养专家倾力打造

# 糖尿病人 怎么吃

——饮食调养及食疗药膳专家方案



马方 | 北京协和医院营养科主任  
编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员



精品生活 汇

中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病人怎么吃: 饮食调养及食疗药膳专家方案 / 马方编著.  
—北京: 中国轻工业出版社, 2009.1  
ISBN 978-7-5019-6692-9

I. 糖… II. 马… III. 糖尿病—食物疗法—食谱  
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165047 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱  
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 张瑞英

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6692-9/TS · 3890 定价: 39.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81009S2X101ZBF



# 吃

# 糖尿病人 怎么吃

——饮食调养及食疗药膳专家方案

马方 | 北京协和医院营养科主任  
编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员

# 目录

c o n t e n t s

## Part 1

### 糖尿病与饮食

6

- 自测患糖尿病的可能性 ..... 8
- 确定自己患有糖尿病的诊断标准 ..... 9
- 糖尿病症状 ..... 10
- 糖尿病的并发症 ..... 12
- 糖尿病预防及控制的饮食原则 ... 15
- 选择合理的烹调方法 ..... 17
- 特别关注:**
- 糖尿病患者外出饮食应注意什么 ..... 18
- 特别关注:**
- 口服降糖药应注意什么 ..... 19

## Part 2

### 糖尿病患者适宜吃的食物

20

- 水果** ..... 22
- 樱桃 ..... 23
- 猕猴桃 ..... 24
- 柚子 ..... 25
- 山楂 ..... 26
- 草莓 ..... 27
- 苹果 ..... 28
- 特别关注:**
- 糖尿病患者能吃糖吗 ..... 29
- 蔬菜** ..... 30
- 大蒜 ..... 31
- 洋葱 ..... 32
- 苦瓜 ..... 33
- 丝瓜 ..... 34
- 冬瓜 ..... 35
- 黄瓜 ..... 36
- 南瓜 ..... 37
- 菜花 ..... 38
- 芹菜 ..... 39
- 菠菜 ..... 40
- 大白菜 ..... 41
- 萝卜 ..... 42

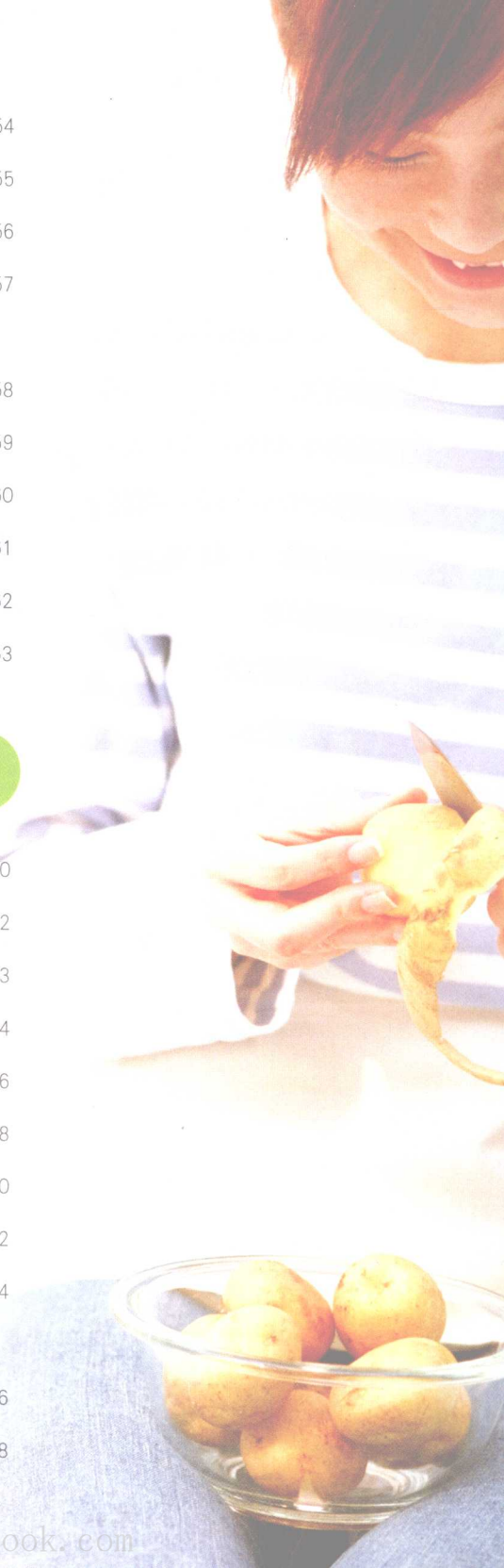
胡萝卜	43	黑芝麻	54
芦笋	44	大豆	55
银耳	45	赤小豆	56
山药	46	白扁豆	57
魔芋	47	<b>特别关注:</b>	
<input type="checkbox"/> <b>谷豆类</b>	48	注射胰岛素应注意什么	58
荞麦	49	<input type="checkbox"/> <b>水产</b>	59
玉米	50	黄鳝	60
小米	51	海参	61
糙米	52	牡蛎	62
燕麦	53	海带	63

Part  
3

## 糖尿病患者适宜吃的中药

64

葛根	66	人参	90
灵芝	68	地骨皮	92
知母	70	桑白皮	93
何首乌	72	川芎	94
生地黄	74	蛤蚧	96
黄芪	76	玉米须	98
黄精	78	麦冬	100
玉竹	80	淫羊藿	102
茯苓	82	桔梗	104
黄连	84	<b>特别关注:</b>	
枸杞子	86	走出用药误区	106
玄参	88	糖尿病患者怎样喝	108





最易操作的中药单方 .....	110	糖尿病常用中成药 .....	113
常用的中药复方 .....	111	降糖药与非降糖药的配伍宜忌 .....	115

Part

4

## 用食品交换份制定食谱

118

什么是食品交换份 .....	120	计算每日所需食品交换份 ..	126
同类食物之间的等值交换表 ..	121	以食品交换份为基础制定食谱 ..	127
计算每日所需总热量 .....	124	糖尿病饮食误区 .....	133

Part

5

## 不同热量的食品组成与食谱

138

基础饮食 .....	140
1200~1300 千卡热量的食品组成与食谱 .....	141
1400~1500 千卡热量的食品组成与食谱 .....	145
1600~1700 千卡热量的食品组成与食谱 .....	149
1800~1900 千卡热量的食品组成与食谱 .....	154

Part

6

## 各类型糖尿病及其并发症的食疗及保健

158

老年糖尿病患者的食疗及保健 .....	160
儿童糖尿病食疗及保健 .....	163
妊娠糖尿病食疗及保健 .....	166
肥胖型糖尿病食疗及保健 .....	169
糖尿病并发冠心病食疗及保健 .....	172
糖尿病性肾病食疗及保健 .....	176
糖尿病并发高脂血症食疗及保健 .....	179

糖尿病并发高血压食疗及保健 .....	182
糖尿病并发痛风食疗及保健 .....	185
糖尿病并发肝病食疗及保健 .....	187
糖尿病并发便秘食疗及保健 .....	190
糖尿病并发骨质疏松食疗及保健 .....	193
糖尿病并发眼病食疗及保健 .....	196
糖尿病足食疗及保健 .....	199

Part

7

## 糖尿病患者四季保健及饮食须知 202

春季 .....	204
夏季 .....	206
秋季 .....	208
冬季 .....	210

Part

8

## 糖尿病居家调养食疗方 212

粥疗 .....	214
汤品 .....	220
蔬果汁 .....	226
醋蛋酒 .....	230
茶疗 .....	235

### 附赠 1:

血糖、血压、血脂、体重控制自测表 .....	238
------------------------	-----

附赠 2: 糖尿病患者低血糖时求助卡 .....	239
--------------------------	-----



# 糖|尿|病|与|饮|食



自测患糖尿病的可能性

确定自己患有糖尿病的诊断标准

糖尿病症状

糖尿病的并发症

糖尿病预防及控制的饮食原则

.....





# \* 自测患糖尿病的可能性

请选择最符合或接近你实际症状的答案。

1. 你的父母或兄弟姐妹中有糖尿病患者吗?  
A. 有 B. 没有
2. 你身体本来肥胖,餐后3~4小时即感到饥饿、心慌、手抖、乏力吗?  
A. 是 B. 不是
3. 你近日有嗓子发干、饮水多而口干、小便增多等现象吗?  
A. 是 B. 不是
4. 你常有空腹感吗?  
A. 是 B. 不是
5. 你有肩部、手足麻木、下肢脉管炎、足部溃疡、感染和组织坏死等症状吗?  
A. 是 B. 不是
6. 你年纪尚轻已有白内障,视力减退得迅速吗?  
A. 是 B. 不是
7. 你皮肤疖肿层出不穷,化脓性感染日久不愈,局部药物治疗效果不佳吗?  
A. 是 B. 不是
8. 你原患的肺结核突然恶化,用药效果不明显吗?  
A. 是 B. 不是
9. 你全身性皮肤发痒,尤其是女性阴部瘙痒难忍吗?  
A. 是 B. 不是
10. 你尿中有蛋白质、身体浮肿、甚至出现尿毒症吗?  
A. 是 B. 不是
11. 你什么也未干,身体也觉得疲倦吗?  
A. 是 B. 不是

测试结果:

选A得1分,选B得0分,将得分加起来:

10分及以上:你患糖尿病的可能性极大,应马上到医院进行检查。

7分~9分:你可能属于轻度糖尿病,应到医院进行检查,并注意节制饮食,改善生活方式。

6分及以下:你有存在糖尿病的可能性,但可能性不大,要注意饮食,调整生活方式,定期到医院进行体检。



如果怀疑患有糖尿病,就要去医院进行检查

# \* 确定自己患有糖尿病的诊断标准

## 糖尿病的诊断标准

一般情况下,当患者出现明显的糖尿病典型症状或糖尿病不典型症状时,就要考虑到自己可能患有糖尿病,但单凭口渴、喝水多、尿多等症状不能诊断自

己患有糖尿病,因为糖尿病的诊断是以血糖水平为标准的。另外,尿糖阳性也不是糖尿病的诊断标准,因为尿糖出现加号(+),有时在正常人中也会出现。所以要诊断糖尿病,必须是以静脉抽血检查出的血糖浓度为准。

### 糖尿病诊断标准 单位:毫克/分升(毫摩尔/升)

血糖检查项目	正常	糖调节(糖耐量)受损	糖尿病
空腹血糖	<100(5.6)	100~125	≥ 126(7.0)
餐后2小时血糖	和<140(7.8)	和(或)140~199	和(或)≥ 200(11.1)
糖耐量试验 (服糖后2小时血糖)	<140(7.8)	140~199	≥ 200(11.1)

注:这里的餐后2小时,常常是以进餐100克馒头为标准,因为我们知道进餐的多少也会影响血糖的高低。

#### 依据上表可确诊为糖尿病:

- 具有典型症状,空腹血糖 $\geq 126$ 毫克/分升(7.0毫摩尔/升)或餐后2小时血糖 $\geq 200$ 毫克/分升(11.1毫摩尔/升)。
- 没有典型症状,仅空腹血糖 $\geq 126$ 毫克/分升(7.0毫摩尔/升)或餐后2小时血糖 $\geq 200$ 毫克/分升(11.1毫摩尔/升)应再重复一次,仍达以上值者,可以确诊为糖尿病。
- 没有典型症状,仅空腹血糖 $\geq 126$ 毫克/分升(7.0毫摩尔/升)或餐后2小时血糖 $\geq 200$ 毫克/分升(11.1毫摩尔/升)、糖耐量试验2小时血糖 $\geq 200$ 毫克/分升(11.1毫摩尔/升)者,可以确诊为糖尿病。

#### 依据上表可排除糖尿病:

- 如糖耐量试验在140~199毫克/分升(7.8~11.1毫摩尔/升)之间,为糖耐量低减;如空腹血糖为110~125毫克/分升(6.1~7.0毫摩尔/升)为空腹血糖受损,均不诊断为糖尿病。
- 若餐后2小时血糖 $< 140$ 毫克/分升(7.8毫摩尔/升)及空腹血糖 $< 100$ 毫克/分升(5.6毫摩尔/升)可以排除糖尿病。

#### 注释

- 严重症状和明显高血糖者,血糖值超过以上指标即可确诊。无症状者不能依一次血糖值诊断,必须另一次也超过诊断标准。

# \* 糖尿病症状

## 最典型的症状是“三多一少”

糖尿病的症状根据病变类型、病程长短及并发症多少各有不同，成年起病的患者，大部分病情较轻，多无明显症状，直至发生并发症而出现症状。一般来说，I型糖尿病患者往往发病比较急，症状比较明显；II型糖尿病患者发病时症状出现得比较缓慢，有些患者甚至无症状，而是在体检时发现血糖高，不易引起注意。

### 糖尿病的“三多一少”



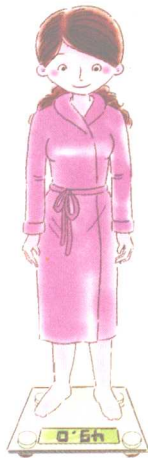
多：饮水量增加



多：小便频繁



多：饭量加大，易饿



少：体重下降，急剧消瘦

糖尿病的典型症状是“三多一少”，即多饮、多尿、多食和体重减少，这四种症状在不同类型的糖尿病中出现的顺序、时间可能有所不同，但在整个发病过程中随时可能会出现。

□ **多饮**：表现为口渴、心烦、饮水量以及饮水次数明显增加。

□ **多尿**：表现为尿频，部分老年患者伴有尿急。每次排尿尿量增多，尿的泡沫多，尿渍呈白色，发黏。

□ **多食**：表现为易饥饿、饭量增加、进食后没有饱足感。

□ **体重减少而消瘦**：由于糖的利用障碍，而使人体的“能源”供应减少，为满足机体的需要，机体不断分解脂肪和蛋白质，从而使体重下降，日渐消瘦。另外，由于代谢紊乱，水电解质失衡，能量不能正常释放，故患者时常感到精神不振、乏力。不过，有些糖尿病患者的体重下降不明显，甚至在早期表现为肥胖，不易引起注意。

## ■ □ 糖尿病早期信号

□ **手足麻木**：糖尿病可引起末梢神经炎，出现手足麻木、疼痛以及烧灼感等，也有人会产生走路如踩棉花的感觉。在糖尿病的晚期，末梢神经炎的发病率会更高。

□ **视力下降**：糖尿病可引起白内障，导致视力下降，病情发展较快，有时也会引起急性视网膜病变，引起急性视力下降。

□ **腹泻与便秘**：糖尿病可引起内脏神经病变，造成胃肠功能失调，从而出现顽固性腹泻与便秘，这种腹泻使用抗生素治疗是无效的。

□ **皮肤瘙痒**：糖尿病引起的皮肤瘙痒，往往使人难以入睡，特别是女性阴部的瘙痒更为严重。

□ **排尿困难**：男性糖尿病患者中出现排尿困难者约占21.7%。因此，中老年男性若发生排尿困难，除前列腺肥大外，也要考虑患有糖尿病的可能性。

□ **尿路感染**：糖尿病引起的尿路感染有两个特点。

首先，菌尿起源于肾脏，而一般的尿路感染多起源于下尿道；其次，尽管给予适宜的抗感染治疗，但急性肾盂肾炎的发热期仍比一般尿路感染的发热期长。

□ **胆道感染**：糖尿病并发胆囊炎的发病率甚高，有时可不伴有胆石症，有时胆囊会发生坏疽及穿孔。

□ **脑梗死**：糖尿病患者容易发生脑梗死。在脑梗死患者中，大约有10%~13%是由糖尿病引起的。因此，脑梗死患者应常化验血糖。

□ **阳痿**：糖尿病可引起神经变和血管病变，从而导致男性性功能障碍，以阳痿最为多见。据统计，男性糖尿病患者发生阳痿者达60%以上。

□ **女性上体肥胖**：在腰围与臀的比例大于0.7~0.85(不论体重多少)的女性中，糖耐量试验异常者达60%。有人认为，这种体型也可作为诊断糖尿病的一项重要指标。

## 专家提醒

### 糖尿病患者是不是都有症状？

值得注意的是，不是所有的糖尿病患者都有明显的症状，也就是说，没有糖尿病症状的人不见得就一定不是糖尿病患者。有些人对糖尿病的知识一无所知，虽然已有糖尿病的症状却没有认识到，多饮多食还以为是“能吃能喝身体好”，体重下降又认为“有钱难买老来瘦”。这些情况很容易造成漏诊，以至贻误病情。

国外研究发现，有的糖尿病患者从患病到诊断明确之间，可能间隔了7~10年的时间。换句话说，很多糖尿病患者在得到明确诊断之前，已不知不觉地忍受了糖尿病多年之害，这种情况特别容易发生在Ⅱ型糖尿病患者身上，尤其值得警惕。

# \* 糖尿病的并发症

糖尿病并发症是由于糖尿病及糖尿病属血糖状态而继发的急性或慢性疾病以及临床症状,病变可涉及一个脏器、也可涉及多个脏器、多个系统,与糖尿病病程长短及控制好坏有关。

## 糖尿病慢性并发症

我们在临床上常见的、并给患者身心造成巨大痛苦的慢性并发症主要有以下几种:

### 糖尿病性心脑血管病

糖尿病患者心脑血管病发生的危险性较一般人群多2~4倍,并且发病年龄提前。糖尿病性心脑血管病通常是指糖尿病人并发或伴发的冠状动脉粥样硬化性心脏病、糖尿病性心肌病以及微血管病变、植物神经功能紊乱所致的心律及心功能失常。心脑血管病变的特点是脑梗死多于脑出血,且往往留有后遗症。另外,高血压、冠心病的发病率也明显增高,可发生无痛性心肌梗死。

### 糖尿病性肾病

糖尿病性肾病是对糖尿病患者危害极为严重的一种病症,一般起病隐匿,且呈进行性恶化。微量白蛋白尿是糖尿病性肾病的先兆。微量白蛋白尿的出现率在糖尿病病程10年和20年后可分别达到10%~30%和40%,且20年后有5%~10%的患者恶化成终末期肾病。青年期发病的糖尿病患者到50岁时有40%发展为严重的肾病,需要血液透析和肾移植。

### 糖尿病性神经病变

神经病变患病率在糖尿病病程为5年、10年、20年后可分别达到30%~40%、60%~70%和90%。糖

尿病性神经病变是糖尿病在神经系统发生的多种病变的总称,是糖尿病最常见和危害最严重的并发症之一。它涵盖植物神经系统、中枢神经系统、运动神经系统、周围神经系统等。其中糖尿病性周围神经病变是糖尿病最常见的合并症,突出表现为双下肢麻木、胀痛,伴有针刺样、烧灼样异常感,很难忍受。有的患者可出现闪电样痛或刀割样痛。

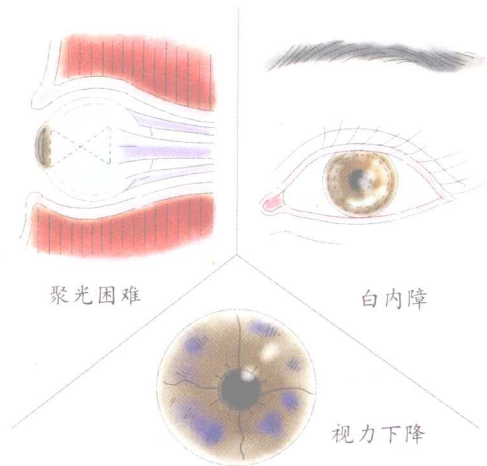
### 糖尿病足

糖尿病足是较严重的糖尿病并发症之一,由于糖尿病患者的血管和神经病变,常导致足部溃疡,进而截肢。据统计,有15%的糖尿病患者会并发糖尿病足,其中有10%~14.5%的患者会因此截肢,截肢后30天内死亡率为10%。此并发症多发生于年龄较大、病程较长而病情控制不佳的患者。



## □ 糖尿病性眼病

糖尿病性眼病最常见的是糖尿病性视网膜病变。在病程为10年和15年后，有40%~50%和70%~80%的患者并发该病。大约有10%的患者在起病15年后会发展成严重的视力损伤，而2%的患者将完全失明。它是糖尿病致盲的重要原因之一。其次是糖尿病性白内障，也是糖尿病破坏视力最常见的合并症。一般可出现在糖尿病发病后5年，病情越重，年龄越大，发生视网膜病变的几率越大。



几种糖尿病性眼病的症状

## □ 糖尿病性功能障碍

大多数糖尿病患者都有阳痿、早泄、性欲低下或是月经紊乱等性功能障碍，可能与糖尿病症状同时出现，但大多数在糖尿病症状之后出现。医学认为糖尿病对性功能的影响可能与血管病变、骨盆植物神经病变有关。

## ■ □ 糖尿病急性并发症

糖尿病患者在感染、过度刺激、手术、外伤或饮食控制不良的情况下，可出现病情急剧加重，如严重脱水、恶心呕吐、神志障碍或昏迷，此时应考虑出现了急性并发症。糖尿病急性并发症来势凶猛，发展迅

速，轻则可危害患者多个系统、多个器官，重则有生命危险，因此应尽快到医院诊治。

## □ 糖尿病酮症酸中毒

糖尿病酮症酸中毒是胰岛素不足或升糖激素不当升高引起的代谢紊乱，以高血糖、高血酮和代谢性酸中毒为主要表现的临床综合征。

**【常见诱因】** 胰岛素不适当减量或突然停用，饮食不当(饮食过量或不足，大量吃甜食、酗酒等)，胃肠疾病(呕吐、腹泻等)，其他应激(急性感染、手术、创伤、妊娠、分娩、精神刺激等)，有时可无明显诱因。

**【主要症状】** 发病初期，“三多一少”等临床症状加重，患者感觉软弱、乏力、肌肉酸痛；发病中期出现恶心、呕吐、上腹痛、呼吸加深加快、呼气中有烂苹果味、头昏、头痛、烦躁、反应迟钝甚至嗜睡、昏迷等，临床脱水症状显著；发病严重者出现心肾功能衰竭、休克、深度昏迷，抢救不及时可导致死亡。



糖尿病酮症酸中毒在发病初期“三多一少”等症状加重

## □ 乳酸性酸中毒

由各种原因引起血乳酸水平升高而导致的酸中毒称为乳酸性酸中毒。此病死亡率较高，多发于老年糖尿病患者。

### 【常见诱因】

- (1) 乳酸生成过多，比如由于心肺功能障碍或者血管堵塞造成氧气供应不足，在缺氧的条件下，乳酸的生成就会明显增加。
- (2) 糖尿病患者在缺氧状态下使用双胍类降糖药或药物应用不当时，血糖明显升高，多余乳酸不能排出体



症状为幻觉、癫痫样抽搐及昏迷等

外，发生中毒，严重者会发生昏迷。

(3)乳酸的去路不畅，比如肝脏功能障碍，不能将乳酸迅速转化，或者肾脏功能不全，不能将多余的乳酸完全排出体外，就会造成乳酸在体内的堆积。

**【主要症状】**轻症表现为乏力、恶心、食欲降低、头昏、嗜睡、呼吸稍深快；中至重度可有恶心、呕吐、头痛、头昏、全身酸软、口唇发绀、呼吸深大，血压下降、脉弱、心率快等表现，并有脱水或意识障碍、四肢反射减弱、肌张力下降、瞳孔扩大、深度昏迷或休克等情况。

### □ 糖尿病非酮症高渗性综合征

糖尿病非酮症高渗性综合征是胰岛素绝对或相对不足，在各种诱因作用下，血糖显著升高，引起渗透性利尿，使水和电解质大量丢失。由于患者多有不同程度的肾功能损害和没能及时补充水分，使高血糖、脱水及高血浆渗透压逐渐加重，最后导致发病。多发于老年性Ⅱ型糖尿病患者。

#### 【常见诱因】

(1)有糖尿病而毫无察觉：没有采取正规的治疗，甚至因诊断为脑血管意外而误用高浓度的糖输液，使血糖显著升高。

(2)应激：有感染、心绞痛或心肌梗死、脑血管意外、

外科手术等急性情况。

(3)渴感减退：患者因年老、饮水中枢不敏感而造成进水太少、血液浓缩等。

**【主要症状】**“三多一少”症状加重，皮肤干燥脱水严重，精神萎靡不振，昏睡以致昏迷，常伴有抽搐、偏瘫、失语等中枢神经功能障碍，很容易被误诊为脑血管意外。

### □ 低血糖反应及昏迷

低血糖是糖尿病患者在治疗过程中经常会发生的一种并发症，是指由于胰岛素或口服降糖药过量、食物摄取不足或推迟进食、运动量过大以及酗酒等各种原因导致血糖浓度低于2.5毫摩尔/升，临床产生以相应症状者即为低血糖症。

**【常见诱因】**轻中度低血糖表现为出虚汗、心悸、心跳加快、头晕、颤抖、饥饿、双腿无力或全身无力、紧张、焦虑、恐惧感、脸色苍白、怕冷、头疼、血压轻度升高，同时可能出现视力障碍、复视、听力减退、嗜睡、突然的性格行为改变；严重低血糖表现为失去定向能力、言语含糊等，最后出现昏迷，昏迷6小时可造成脑组织损伤甚至死亡。

## 专家提醒

### 并发症比糖尿病本身更可怕

在人类的疾病中，如果按照可引发的疾病数量排序，糖尿病应排在前列。其中糖尿病的并发症高发生率，导致了高致死率和高致残率。研究表明，糖尿病发病后10年有30%~40%的患者至少会发生一种并发症。据我国有关资料统计，因糖尿病引发的心、脑、肝、肺、肾、眼、肢体、皮肤、神经等急性或慢性并发症达80多种。



# \* 糖尿病预防及控制的饮食原则

## ■ □ 三餐定时定量

要控制好血糖，不论是服用或注射药物，除了需要控制体重，最基本的饮食原则就是“定时定量”。绝对不能三餐减为两餐吃，也不宜早、午餐吃得少，晚餐大吃大喝，不要过了用餐时间就不吃，也不要不停地进食，因为这些进食方式，都会使血糖值变得忽高忽低。

此外，摄取的食物量尤其重要，特别是含糖类的食物摄取量，最好需要经过计算。

## ■ □ 均衡摄取六大类食物

饮食控制虽然是控制血糖的必要方法，但是也不能过于严格，对太多食物忌口。忌口过度反而会因为饮食不均衡导致营养不良，使身体功能衰退，更有可能使病情恶化。糖尿病患者需要的营养成分与一般人无异，每天应以科学的比例均衡摄取奶类、五谷根茎类、豆蛋鱼肉类、蔬菜类、水果类及油脂类等食物，均衡饮食，才能吃出健康来。

## ■ □ 摄取多纤维质的食物

要多吃纤维质丰富的食物。因为纤维质可增加饱足感、使胃肠道吸收变慢，具有延缓血糖上升的作用，所以制定饮食计划时，应注意每餐是否摄取了足够的纤维。另外，纤维质还有刺激肠胃蠕动与控制血脂等益处，对人体有很大的帮助。

摄食五谷根茎类食物时，可适度选择糙米、全谷类或全麦面包等来代替白米饭、面包等，每

天三餐至少一盘蔬菜(100克)，最好每天吃不同颜色的蔬菜，多吃深绿与深黄色蔬菜，如胡萝卜、南瓜、菠菜等。

## ■ □ 减少高盐食物的摄取

除了血糖应该控制，盐分的摄取也须注意。常常食用高盐分的食物容易影响血压，还会增加肾脏额外的负担，对健康不利。一般人与糖尿病患者的饮食都应该避免高盐与过度加工的食品，如罐头、火腿、腊肉、梅干菜、腌菜、泡菜、蜜饯等等。

## ■ □ 吃甜食要小心

一般来说，除非发生低血糖，糖尿病患者的饮食中，应减少含有白糖、砂糖、果糖、冰糖等容易吸收的糖类，因为白糖、砂糖、果糖、冰糖等属于单糖或双糖类，在肠胃中吸收较快，会促使血糖快速上升。

糖类应依饮食计划中的比例摄取，而且要以多糖类为主，避免单糖或双糖。所以，糖果、饮料、果汁、运动饮料等额外添加糖类的饮食应少吃，冰淇淋、蛋糕等中西式糕饼、甜点除了含有糖分，油脂也很多，也要少吃。如果要吃，建议事先与营养师讨论可食用的分量与如何与食物代换。

## ■ □ 少吃高油脂与高胆固醇食物

为了保护心血管，降低糖尿病并发症产生的几率，血脂肪的控制也十分重要。像蛋黄、鱼卵、内脏、海鲜这类含高胆固醇的食物要尽量少吃。高油脂的食物含有很高的热量，不仅容易影响血糖，还会使胆固醇无法正常在人体内代谢，所以油炒、油煎、油酥与猪皮、鸡皮这类油脂高的食物应该避免。

