



饮食方法

控糖食材

美味食谱

降糖茶饮

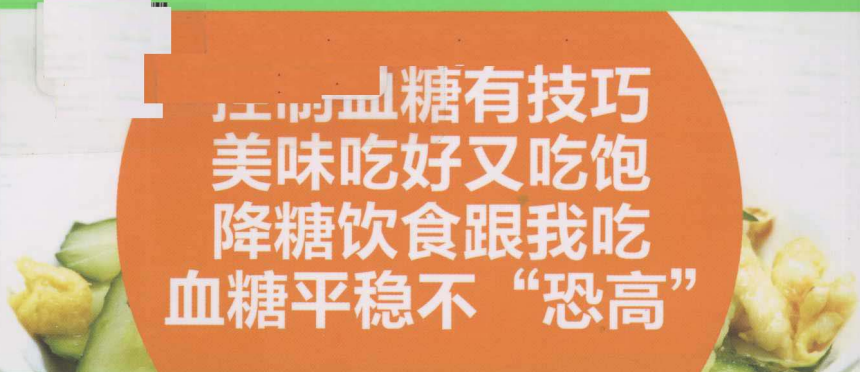
血糖高了 跟我吃

XUETANG GAOLE GENWOCHI

—— 主 编 高 音 ——



控制血糖有技巧
美味吃好又吃饱
降糖饮食跟我吃
血糖平稳不“恐高”



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



血糖高了 跟我吃

中国医学科学院肿瘤医院 中国医学科学院肿瘤医院 中国医学科学院肿瘤医院

中国医学科学院肿瘤医院



血糖高了 跟我吃

XUETANG GAOLE GENWOCHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

血糖高了跟我吃 / 高 音主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5091-4568-5

I. ①血… II. ①高… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 263274 号

血糖高了跟我吃



策划编辑: 李鸿涛 文字编辑: 于赫男 责任审读: 伦踪启

出 版 人: 石虬

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 13671173738

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12 字数 200千字

版、印次: 2011年1月第1版第1次印刷

印数: 00001 ~ 23000

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书凡有缺、倒、脱页者本社负责调换

前言

认识糖尿病

很多人以为糖尿病是因为摄入过多的糖所致，事实不这么简单。西医管糖尿病叫作甜性的多尿；中医管糖尿病叫作消渴，就是消瘦加上烦渴。实际上糖尿病从医学的角度上来看有这样一个定义：糖尿病是一种慢性的代谢异常疾病，原因是体内胰岛素作用不足，导致血糖持续增高，体内的脂肪、蛋白质也产生异常的代谢状况，继而引起一连串的急、慢性合并症。胰岛素由人体胰中的胰腺分泌，胰岛素能使血液中的葡萄糖顺利进入人的各器官组织的细胞中，为它们提供能量。因此正常人血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内。而如果缺少胰岛素或是胰岛素不能正常工作时，就会使血液中的葡萄糖无法进入细胞提供能量，血糖因此会升高并引起糖尿病。糖尿病的临床症状以高血糖为主要标志，糖尿病的特征表现为血液中葡萄糖的浓度异常升高及尿中有尿糖。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒



等。随着糖尿病患病时间的延长，身体内的代谢紊乱如果得不到很好的控制，进一步发展则会引起全身各种严重的急、慢性合并症，甚至危及人的生命。

控制饮食和改变生活方式是治疗糖尿病的关键。糖尿病患者要有自己科学的饮食原则。

✿1. 合理控制总热量，维持标准体重。

✿2. 适量食用糖类。除重体力劳动者外，每日糖类摄入量女性以200~250克大米，男性以300~350克大米为宜。应严格限制单糖及双糖的摄入。

✿3. 供给身体充足的优质蛋白质。蛋白质的主要食品来源为蛋、鱼、虾、瘦肉（牛、羊、猪肉等）等动物食品及大豆等豆类食品。若蛋白质长期摄入不足可以导致消瘦、贫血、抵抗力降低、糖尿病病情恶化，严重时甚至危及生命。但是，蛋白质摄入过多对糖尿病亦无好处，高蛋白饮食可引起病人肾小球滤过压增高，由此容易发生糖尿病肾病。

✿4. 控制脂肪和胆固醇摄入。肥胖患者应采用低脂肪膳食，无论是饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸均应严格加以限制，但应在控制每日总热量的前提下，注意维持营养成分的基本平衡。

✿5. 膳食纤维要充足。膳食纤维能有效改善糖代谢，也利于糖尿病患者的脂质代谢。饮食中可适当选用粗杂粮（如荞麦面、燕麦片、玉米等），多食蔬菜，如芹菜、青菜、韭菜、海带、紫菜等。

✿6. 合理安排餐次。尽可能少食多餐，防止一次进食量过多加重胰岛负担，或进食量过少发生低血糖。

本书介绍了糖尿病患者控制血糖的饮食方式，并且从中医食疗的角度介绍了对控制血糖有益的食物。希望能够帮助糖尿病患者科学地吃，吃得丰富，营养均衡，来使身体得到自我改善。



一

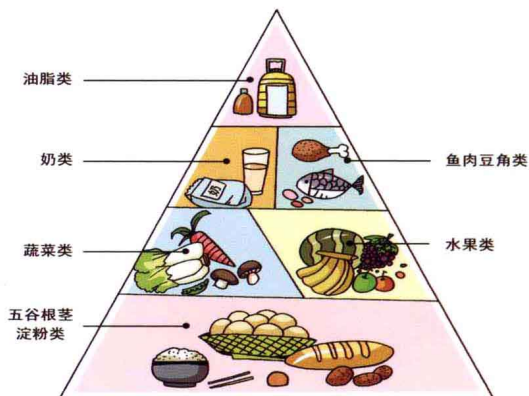
血糖升高后 饮食习惯要改变

- 002 血糖高了以后日常饮食的守则是什么
- 003 是不是每日摄取的总热量越低越好
对糖尿病患者来说, 哪些食物是好食物
- 004 减少主食, 增加肉类食物好不好
吃素是否容易控制热量
必须精确按照每餐热量吃吗
- 005 饮酒会影响血糖吗
可以吃零食吗
什么是膳食纤维
- 006 膳食纤维对降低血糖有什么好处
- 007 哪些食物膳食纤维丰富
是不是膳食纤维吃的越多越好
- 008 是不是口感越粗糙的食物膳食纤维越多呢
减一顿饭好不好
减饭量时总感觉没吃饱怎么办
- 009 选择吃升糖指数低的食物有什么好处
是不是最好全部食物都选择升糖指数低的食物呢
- 010 喝粥为什么血糖升高明显
糖尿病患者要控制摄入脂肪的量吗
是不是少吃多餐好
- 011 什么是空热量食物
- 012 在外吃饭要注意什么
怎样检查自己的生活方式是否健康

二

给自己制订一个 科学的饮食处方

- 015 第一步: 计算出你的标准体重
第二步: 判断你的活动强度, 计算每日需要热量
- 016 第三步: 计算每日可以吃多少食物
- 022 第四步: 参考血糖生成指数选择食物





三

控制血糖的 食谱菜谱

024 薏仁（薏米、薏苡仁）

025 冬瓜薏仁瘦肉汤/莲子萝卜薏仁粥/薏仁番茄炖鸡/薏仁莲子番茄汤/薏仁冬瓜脯

026 荞麦

026 毛豆荞麦粥/芝麻荞麦饼
027 山楂荞麦粥/荞麦黑鱼饺/麻酱荞麦凉面/荞麦挂面
028 荞麦面扒糕/荞麦面疙瘩汤

029 大麦米

029 麦片花生芝麻粥
030 豌豆瘦肉粥/大麦豇豆粥/大麦羊肉汤

031 玉米

031 玉米蚌肉汤/甜玉米粒干贝粥
032 三合面发糕/玉米粒煎鸡蛋/玉米粒蒸鸡蛋糕/玉米粒肉饼/玉米菠菜粥
033 玉米面丝糕/玉米鱼粒/山药玉米粥/松仁玉米

034 小米（粟米）

034 小米菜饼
035 海带小米粥/小米南瓜补血粥/小米发糕/小米香豆蛋饼

036 大豆及豆制品

036 茯苓豆腐
037 荸荠豆腐/苦瓜豆腐汤/豆腐炖蛤蜊/清汤豆腐
038 羊杞豆腐汤/素三丝/豆腐煲
039 三鲜豆腐/虾仁炒豆腐/豆腐丸子
040 虾皮豆腐/豆腐烧香菇
041 奶汁豆腐/虾仁酿豆腐/芝麻豆腐

042 豆腐渣

042 豆腐渣炒青蒜
043 葱末豆腐渣/茄汁豆腐渣/三色豆腐渣/锅塌豆腐渣

044 黑芝麻

044 蒜泥鸡蛋/黑芝麻核桃扁豆泥/黑芝麻山药丸子
045 首乌芝麻粥/黑芝麻杏仁米粥/黑芝麻桑椹米糊/芝麻绿豆粉/核桃仁芝麻饼/黑芝麻面茶

046 绿豆

046 三豆饮/绿豆麦片粥
047 章鱼绿豆煲莲藕/鲜百合煎酿绿豆/绿豆菜饼/绿豆南瓜汤

048 赤小豆

048 薏米赤小豆粥
049 赤小豆鲤鱼汤/冬瓜赤小豆汤/赤小豆山药粥/温中益气养颜煲





MULU 目录

050 黑豆

- 050 黑豆鸡爪汤
- 051 大枣黑豆鱼尾汤/海带炖黑豆
- 052 大枣黑豆粥/黑豆枸杞粥/黑豆乌鸡汤/双黑茶

053 番薯(红薯、甘薯)

- 054 姜汁番薯条/咸香白薯粥/番薯芥菜鲛鱼丸
- 055 百合番薯粥/双色薯泥/番薯鱼肉饼

056 番薯叶

- 057 香辣番薯菜/番薯绿泉/番薯叶薏仁小米羹

058 兔肉

- 058 酱兔肉
- 059 桑皮炖兔肉/芝麻香兔/兔肉炖南瓜/红烧野兔肉

060 鸡肉

- 060 墨鱼鸡块
- 061 黄精蒸鸡/归芪蒸鸡/猴头菇炖柴鸡/鸡丝芹菜饭

062 鸭肉

- 062 玉竹沙参焖老鸭/苦瓜鸭片
- 063 赤小豆炖子鸭/金针白鸭汤/子姜鸭

064 鹌鹑

- 064 香菇鹌鹑汤
- 065 鹌鹑豆腐/茄子烧鹌鹑脯/土豆烧鹌鹑/苹果鹌鹑

066 鲫鱼

- 066 洋参鲫鱼汤/清蒸绿茶鲫鱼
- 067 鲫鱼炖豆腐/鲫鱼烧茼蒿/鲫鱼木耳煲/清炖鲫鱼汤
- 068 香菇蒸鲫鱼/鱼羊鲜汤煲/萝卜丝鲫鱼汤

069 鲤鱼

- 069 豆瓣鱼
- 070 干烧鲤鱼/茄汁鲤鱼/洋参鲤鱼汤
- 071 酥黄豆烩鱼粒/鱼泥番茄豆腐

072 黄鳝

- 072 归参黄鳝羹
- 073 砂仁黄鳝丝/蒜薹炒鳝段/茄皮烧鳝片/黄鳝汤
- 074 爆炒鳝片/西瓜皮爆鳝丝/芹菜炒黄鳝

075 山药

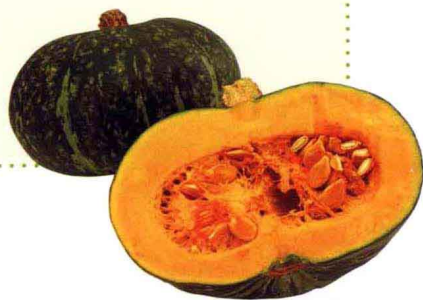
- 075 山杞煲苦瓜
- 076 银耳山药薏仁羹/山药冬瓜汤/山药薏仁粥/椰汁枸杞拌山药/生地黄芪猪胰汤
- 077 山药炖羊排/番茄炒山药/山药炒猪腰/凉拌山药丝

078 西葫芦

- 078 西葫芦黑豆渣饼/西葫芦鸡蛋饼
- 079 烤鸭焖西葫芦/韭菜炒西葫芦/香菇西葫芦/西葫芦炒虾皮/蒜蓉西葫芦

080 南瓜

- 080 南瓜仙人掌汤
- 081 拌南瓜丝/辣炒南瓜条/南瓜面饼/肉末南瓜
- 082 珍珠南瓜汤/南瓜杏仁汁/山药南瓜汤/鸡粒椰汁南瓜蓉
- 083 南瓜杂菜汤/早蒸南瓜/南瓜豆浆汁/南瓜粥



084 芦笋

- 084 芦笋粥
085 凉拌芦笋/芦笋烧虾仁/草菇烩芦笋/芦笋蛋饼

086 莴笋

- 086 椒香莴笋
087 清炒莴笋丝/枸杞莴笋/核桃仁莴笋/猪蹄炖莴笋
088 清炒莴笋虾仁/莴笋炒香菇/拌二笋

089 西兰花

- 090 西兰花豆酥鳕鱼/蓝花香菇/番茄双花/蓝花肉片
091 西兰花炒大蒜/奶香口蘑烧花菜/鲜鱿蓝花汤/蓝花烩胡萝卜片

092 紫甘蓝

- 093 青椒拌紫甘蓝/醋熘紫甘蓝/红泡菜

094 圆白菜

- 095 糖醋圆白菜/麻辣炆莲花白/拌圆白菜丝/芥末白菜丝
096 包菜粉/肉片炒圆白菜/圆白菜炒蘑菇/圆白菜炒肉丝

097 香菇

- 097 香菇木耳焖豆腐
098 香菇烧二冬/香菇酥桃仁/番茄炒香菇/香菇炒松仁/油菜炒香菇
099 香菇蓝花汤/香菇炖双耳/珍菌饺/香菇炒瘦肉/香菇炒冬笋

100 黑木耳

- 101 双耳拌海蜇/木耳炒羊肉片/凉拌双耳/翠衣拌木耳
102 木耳豆腐汤/肉片炒木耳/腐竹炒木耳

103 海带

- 103 银耳三粉汤/海带炒肉
104 橘味海带丝/海带豆芽汤/海带煲草鱼/海带薏仁鸡蛋汤

105 芹菜

- 105 红椒炒芹菜
106 芹菜水饺/西芹百合/芹菜煮豆腐/芹菜炒鸡蛋
107 芹菜炒玉米笋/豆豉芹菜/芹菜炒海蜇
108 芹菜猪血汤/芹菜丝瓜汁/芹菜拌花生米/芹菜叶饼
109 虾仁炒芹菜/水芹炒干丝/芹菜芦荟汁/百合西芹炒乳鸽/麻油拌双菜

110 葱

- 111 葱爆羊肉/大葱鸡脯卷/大葱拌羊肉/葱椒虾皮

112 洋葱

- 112 洋葱烧香菇
113 洋葱烧牛肉/凉拌洋葱/洋葱拌黄豆/洋葱拌番茄/洋葱肉干丝
114 拌洋葱圈/芹菜洋葱汁/洋葱虾泥/洋葱菠菜粥/洋葱爆炒虾

115 韭菜

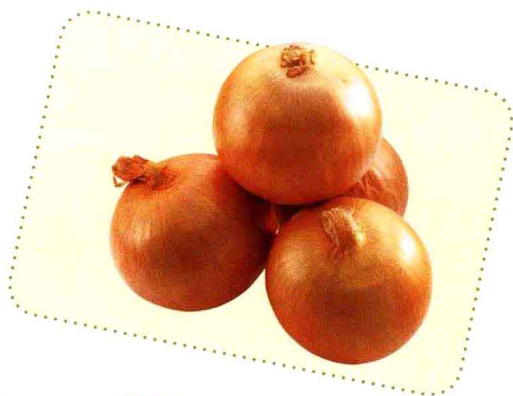
- 115 韭菜炒淡菜
116 桃香韭菜/韭香海米/红椒拌韭菜/韭菜炒肉丝
117 韭香鸭血汤/韭菜炒鱿鱼/韭菜合子/韭菜烧猪血/核桃炒韭菜/韭菜炒青虾

118 豆芽菜

- 119 凉拌豆芽金针菇/金钩豆芽汤/碧玉炒银条/银芽贡菜
120 银芽鸡丝/黄豆芽蘑菇汤/什锦豆芽/银条炒金块/糖醋黄豆芽
121 掐菜肉丝/豆芽豆腐排骨汤/甜椒炒绿豆芽/绿豆芽甜椒汤/山楂炒绿豆芽



MULU 目录



122 裙带菜

122 裙带菜土豆饼/裙带菜炖豆腐

123 空心菜(蕹菜)

123 荸荠空心菜汤

124 腐乳炒空心菜/凉拌空心菜/空心菜白萝卜汁

125 苋菜

125 苋菜豆腐汤/炒苋菜

126 蒜泥苋菜/苋菜汤/紫苋粥/凉拌苋菜

127 菊芋

127 菊芋汤/菊芋汁/菊芋粥

128 魔芋

128 凉拌魔芋丝

129 剁椒魔芋/素炒杂烩/豌豆魔芋/麻辣魔芋

130 竹笋

130 素炒竹笋

131 清炒春笋/拌双笋/爆炒竹笋/肉片春笋

132 冬菇炆竹笋/冬笋冬菇汤/冬笋炒肉片/竹笋虾仁汤

133 金针菇

133 红枣金针菇汤/金针菇烧豆腐

134 金针菇炒虾仁/金针菇炒双耳/金针菇炒鸡丝/猪肉炒金针菇

135 双菇炒肉丝/金针菇拌黄瓜/肉片金针煲腐竹

136 番茄

136 番茄焖牛腩

137 番茄黄豆炖牛肉/番茄烧豆腐/番茄西柚汁/西芹番茄汁/番茄炒鱼片

138 番茄生菜汁/番茄炒肉片/番茄油菜汁/番茄海带汤/八宝番茄

139 菠菜

139 菠菜根粥/菠菜拌豆芽

140 菠菜拌海蜇头/菠菜海鲜蛤蜊汤/四蔬蜜汁/菠菜汁

141 菠菜拌蛋皮/香油芹菠菜/拌菠菜/芝麻拌菠菜/银耳炒菠菜/麻油拌菠菜粉丝/菠菜炒鸡蛋

142 芥菜(盖菜)

142 干贝芥菜

143 芥菜烧肚尖/芥菜鸡块/虾米芥菜/芥菜豆腐羹

144 丝瓜

144 彩椒炒丝瓜/丝瓜豆腐汤

145 丝瓜虾仁/丝瓜榨菜肉片汤/丝瓜虾皮粥/木耳丝瓜汤

146 苦瓜

146 黑蚁炒苦瓜/苦瓜梅菜

147 苦瓜粳米粥/苦瓜芥菜瘦肉汤/苦瓜瘦肉煲/蒜蓉苦瓜/苦瓜茶

148 炆辣油苦瓜/肉片苦瓜/怪味苦瓜/蚝油豆豉苦瓜

149 苦瓜炖猪蹄/苦瓜煮棒骨/苦瓜封/苦瓜绿豆汤/苦瓜蚌肉汤



150 萝卜

- 150 白萝卜茶
- 151 酱汁萝卜/木耳炒萝卜/白萝卜丝汤/葱油白萝卜丝/萝卜汁
- 152 炒三丁/红焖萝卜海带/回锅萝卜/萝卜炖羊肉
- 153 萝卜羊肾汤/煎萝卜饼/红烧萝卜/萝卜丝炒鸡蛋

154 胡萝卜(红萝卜)

- 154 胡萝卜炒木耳/胡萝卜生菜汁
- 155 胡萝卜烧蘑菇/胡萝卜拌菠菜/酸辣胡萝卜丝/胡萝卜虾皮汤/胡萝卜饼

156 扁豆(豆角)

- 156 扁豆炒鲜蘑/肉末扁豆
- 157 清炒扁豆/清爽扁豆

158 冬瓜

- 158 冬瓜小米粥/薯叶粉瓜汤
- 159 冬瓜饮/番薯叶冬瓜饮/蛤蜊冬瓜汤/海米冬瓜/芦笋扒冬瓜
- 160 口蘑烧冬瓜/虾米冬瓜汤/冬瓜烧肉/冬瓜肉丸汤/冬瓜木耳汤

161 银耳

- 161 银耳炖乳鸽
- 162 银耳拌冬瓜/银耳拌黄瓜/银耳炖豆腐/银杞明目汤/银耳西洋参粥

163 山楂

- 163 山楂荷叶茶/无花果山楂粥
- 164 山楂肉条/鲤鱼山楂鸡蛋羹/麦芽山楂羹/菊花山楂茶
- 165 山楂鸡片/山楂鱿鱼卷

四 常用药食两用中药

167 桑叶

- 167 桑麻核桃肉/罗布双花茶/桑菊银楂茶

168 玉竹

- 168 玉竹蒸海参
- 169 玉竹炒藕片/沙参玉竹煲鹅肉/玉合苹果汤/玉竹乌梅茶/玉竹粥

170 葛根(粉葛、干葛)

- 170 芹菜葛根茶/粉葛瘦肉汤
- 171 葛麦五味茶/葛根粉粥/无花果葛根芝麻糊/粉葛鱼头汤

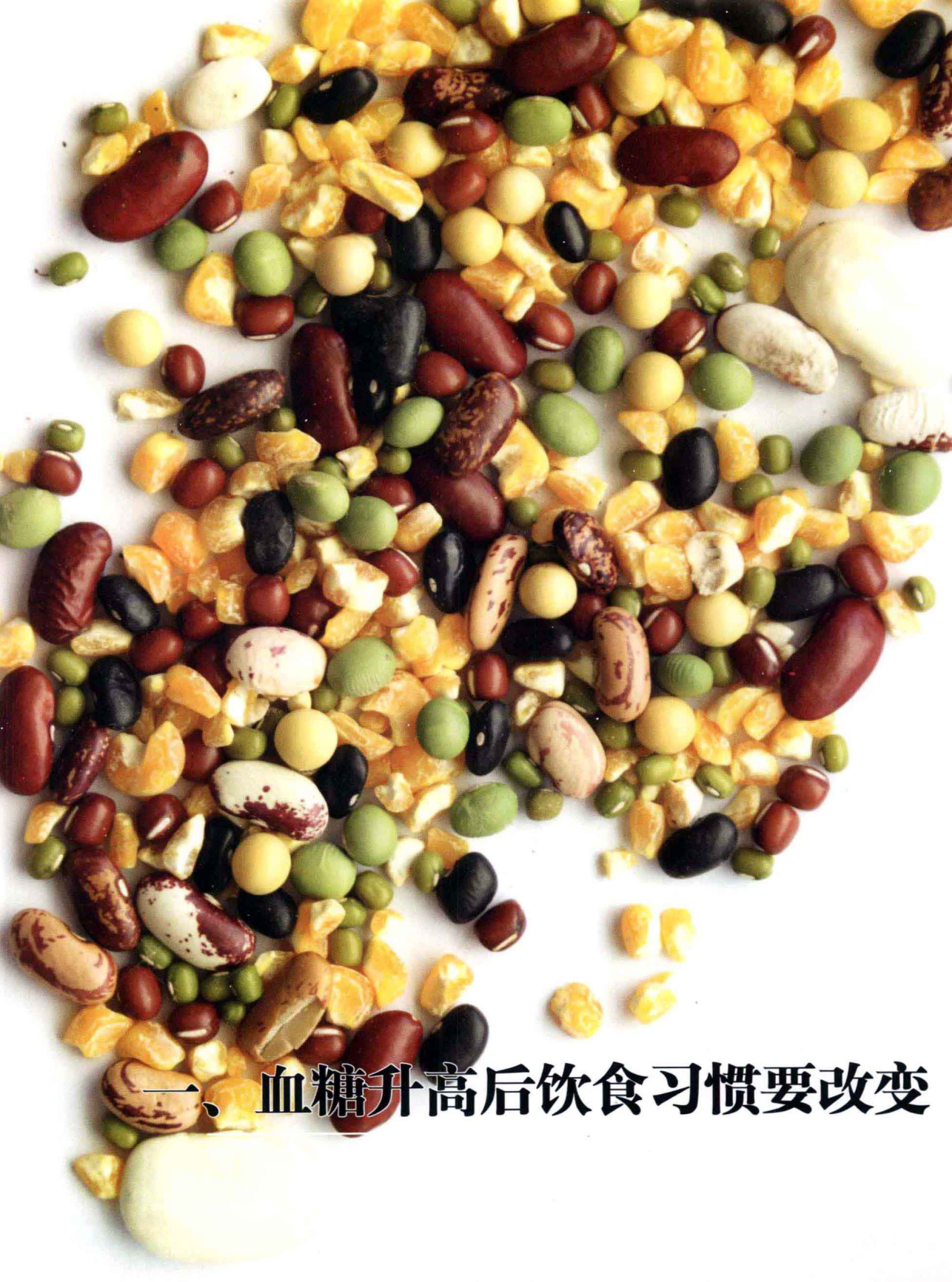
172 枸杞

- 172 山药枸杞汤/枸杞烧牛肉
- 173 枸杞烧海参/杞豆炖鱼头/长生杞果茶/杞子麦片粥
- 174 补身鱼头汤/杞子南瓜粥/黄瓜枸杞鸡蛋汤/枸杞肉丝

五 糖尿病食疗茶饮

- 176 小麦大枣茶/杏菊饮/白豆花粉消渴茶/麦冬乌梅茶/柿叶茶
- 177 生地石膏茶/罗汉果茶饮/西洋参茶/二冬润肺消渴茶

附录： 常见食品每百克可食比例及热量表



一、血糖升高后饮食习惯要改变

血糖高了以后日常饮食的守则是什么

- ✿ 1. 多脂、味重的食物少吃或者不吃。往往越香的食物，油越大，盐越多。
- ✿ 2. 尽量不吃或少吃油炸、油煎的食物。
- ✿ 3. 尽量不吃零食，不论一日几餐，要定时。
- ✿ 4. 每顿饭吃七八分饱。
- ✿ 5. 放慢吃饭速度，每口食物可以咀嚼 20 ~ 30 次。
- ✿ 6. 一日吃的食物尽量种类多些，最好吃 30 种以上。
- ✿ 7. 不可忽视主食。
- ✿ 8. 不要喝含糖饮料。
- ✿ 9. 晚上睡前 3 小时不要再进食（夜间血糖低者除外）。
- ✿ 10. 饮酒要适量，酒的热量要计算到一日总热量中。
- ✿ 11. 每日要摄取一定量的高膳食纤维食物，如魔芋、蘑菇、海带等。
- ✿ 12. 少吃红肉（牛、羊、猪肉），可以选择吃白肉（禽类、鱼肉）。
- ✿ 13. 多吃蔬菜，特别是红绿色蔬菜。
- ✿ 14. 每日食盐要控制在 6 克以下，烹调油控制在 25 克以下。



是不是每日摄取的总热量越低越好

不是。为了利用有限的胰岛素，我们就必须控制摄入过多的葡萄糖。对于控制血糖来说，控制热量是第一位的。但是如果摄取热量过低，也会增加胰腺的负担。因此一般来说男性每日摄取的热量不能低于1400千卡，女性每日摄取的热量不能低于1200千卡这个最低标准，也就是维持人的基础热量，是维持人体正常生命活动的最少的能量。

✱ 成人每日需要的热量 = 人体基础代谢需要基本热量 + 体力活动所需要的热量 + 消化食物所需要的热量。

✱ 消化食物所需要的热量 = $10\% \times (\text{人体基础代谢需要的最低热量} + \text{体力活动所需要的热量})$

✱ 成人每日需要的热量 = $1.1 \times (\text{人体基础代谢需要的最低基本热量} + \text{体力活动所需要的热量})$

年 龄		公 式
女子	18~30岁	$14.6 \times \text{体重(千克)} + 450$
	31~60岁	$8.6 \times \text{体重(千克)} + 830$
	60岁以上	$10.4 \times \text{体重(千克)} + 600$
男子	18~30岁	$15.2 \times \text{体重(千克)} + 680$
	31~60岁	$11.5 \times \text{体重(千克)} + 830$
	60岁以上	$13.4 \times \text{体重(千克)} + 490$

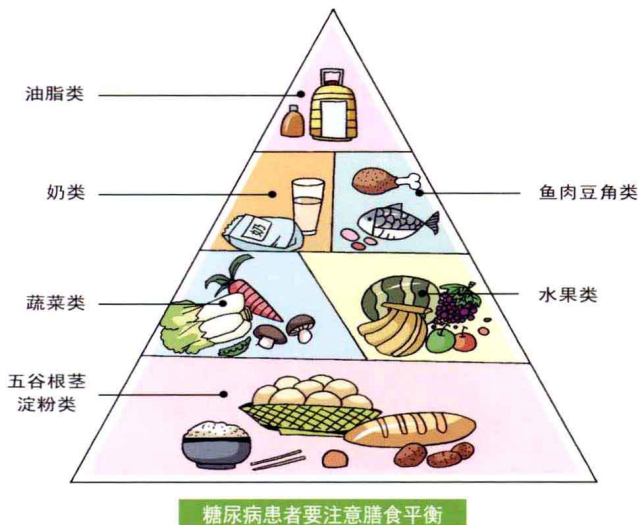
对糖尿病患者来说，哪些食物是好食物

从降糖来说，好食物就是高膳食纤维的糖类食物，例如白薯、燕麦、荞麦、糙米、山药等，不好的食物就是蔗糖含量高的食物，例如含糖饮料、小食品、糕点等。在选择蛋白质时，鱼、禽（去皮）肉要比家畜肉好；在选择烹调油时，植物油要比动物油和氢化植物油好。要说明的是，没有任何一种食物绝对好或者绝对不好，均衡营养、少量多样是重要的原则。



减少主食，增加肉类食物好不好

为了减少主食的摄入量，有的患者采取不吃主食或者减少主食，增加肉食的办。结果糖类是减少了，但脂肪摄入量上去了。在一天的热量当中，三大营养素的平衡分配是这样的：50%～60%是糖类，15%～20%是蛋白质，20%～30%是脂肪，这是理想的比例。食肉过多就会增加脂肪的摄入量，对于减重或预防高血脂、冠心病都是不利的。



吃素是否容易控制热量

因为肉类中含有较多的脂肪，所以往往热量比较高。但是肉类中含有优质蛋白，这是其他食物难以替代的，因此吃素对身体健康不利。吃肉食如何控制热量摄入呢？可以注意以下几点。

✿ 1. 吃肉前认真选择，尽量去掉肥肉油脂。

✿ 2. 尽量不要吃五花肉、牛腩、羊尾、肥牛肉、腊肉、火腿，以及肉类加工食品，比如火腿肠、肉罐头、咸肉等，而选择鸡胸、兔肉、里脊等瘦肉。

✿ 3. 吃禽类时要去皮，并且少吃猪皮。

✿ 4. 在烹饪肉食之前，先用水氽一遍，去掉一些油脂。

✿ 5. 肉菜尽量做得淡一些，免得增加主食食量。

必须精确按照每餐热量吃吗

血糖稍高的准病人，就应该制订食谱控制血糖了。控制血糖的食谱，计算方法看上去很麻烦，比较琐碎，实际上长期使用以后就能熟练把握了。在小数点以下可以四舍五入，因为每日食物种类多，加加减减，误差就抵消了。每日总热量最大误差不超过 ± 100 千卡就可以了。或者前一天多吃了 200 千卡，后一天少吃 200 千卡，热量也就均衡了。但是，服药特别是注射胰岛素的糖尿病患者，不要作这样的调整，还是要严格计算每日每顿饭的热量，遵从医生给予的饮食方案。

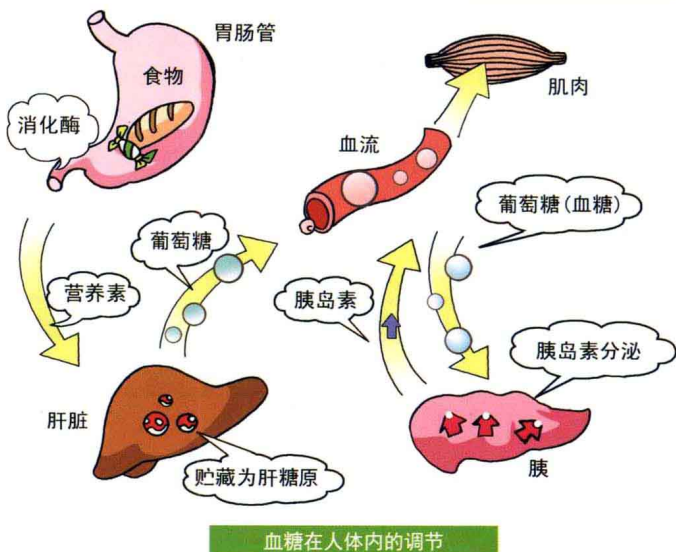
饮酒会影响血糖吗

只要是酒，都含有较高的热量。人体对液态中所含的成分吸收很快，饮酒后血糖会急剧上升，增加胰腺的负担。而且酒精会促进胃液分泌，刺激食欲，从而造成食量增加。

也不是糖尿病患者禁忌饮酒，如果喜欢喝酒，又没有肥胖和其他疾病，血糖控制较好，糖化血红蛋白长期稳定，可适量饮用。一瓶啤酒的热量大约是 245 千卡，100 毫升葡萄酒的热量大约是 70 千卡，50 毫升白酒的热量大约是 80 千卡，酒的热量要加在全日总热量之中。

可以吃零食吗

血糖高了以后，要停止吃零食。糕点和饮料中所含的糖与主食中的糖（糖类）不同，糕点中的白糖、红糖吸收速度快，会使血糖急剧上升。如果非常想吃点心的话，可以在下午吃一些不含油脂的点心，一定不要吃难以计算热量的袋装零食，这种点心虽小，但是容易在不知不觉中吃过量。



什么是膳食纤维

膳食纤维是一类不被消化的食物营养素，膳食纤维虽然来自于天然植物，但身体不能吸收这种物质。膳食纤维不是一种养分，因此不包含热量。它既不能被胃肠道消化吸收，也不能产生热量，曾一度被认为是一种“无营养物质”。

膳食纤维主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。它可分为两个基本类型：水溶性纤维与非水溶性纤维。纤维素、半纤维素和木质素是 3 种常见的非水溶性纤维，存在于植物细胞壁中，例如小麦糠、玉米糠、芹菜、果皮和根茎类蔬菜含量较多。而果胶和树胶等属于水溶性纤维，常见的大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、亚麻、燕麦和燕麦糠等食物都含有丰富的水溶性纤维。摄取足够的膳食纤维有预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病的益处。膳食纤维可以清洁肠壁和增强消化功能，膳食纤维同时可以稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的排出，可减缓消化速度并排泄胆固醇。