

## 11 合理膳食

合理膳食对控制糖尿病非常重要。  
下面是您偶尔可以食用、需要节制或优先食用的食物列表。

### 需要节制的食物



饮用茶或咖啡时，您可以使用人造甜味剂，这样可以限制糖、蜂蜜和果酱的用量。购买有“糖尿病人食物”标签的食物时务必仔细：您必须学会阅读标签。



含有大量糖的食物通常也含有大量脂肪。尽量限制蛋糕和糕饼的食用量，巧克力、糖食、果冻、饼干、零食和冰淇淋的食用量也得限制。



两份每份150克的新鲜水果最好连皮一起食用，有益身体健康，但应避免果汁、榨汁或果泥以及甜饮料、糖浆和干果（如葡萄、李子、无花果、枣、糖渍水果等）。



肉类和鱼类每天可以食用一次，烹制时不应加入过多脂肪（即应蒸、烤、烘或煮）。



注意调味油脂。它们存在于许多包装食品中，包括甜食和咸食（例如小吃、薯片和零食），应该只偶尔食用。

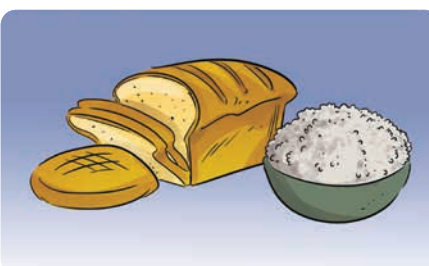


面条、面包、大米、土豆、蒸肉丸及比萨饼：这些食物含有大量碳水化合物。每餐只能食用一份这些食物，分量也应有节制。

### 首选食物



可以食用蔬菜，比如沙拉、西红柿、辣椒等。您可以随意食用这些蔬菜。也可以随意食用蔬菜汤、调味品和调味料，以便使您的食物更有风味。



优先选择全谷类食物、鱼和无脂肪烹饪的白肉。推荐选择单一的主食（例如面食和豆类，或米饭和豌豆），但不要过量。



您可以进食牛奶和酸奶，但是一天只能吃两次。尽量选择喝水而非其他饮料。