

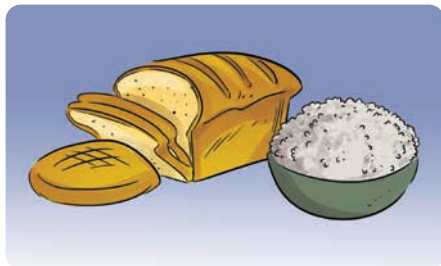
23 外出就餐

当外出就餐时，请有意识地选择食物，以避免摄入过多的热量，同时也不要削减碳水化合物的摄入。

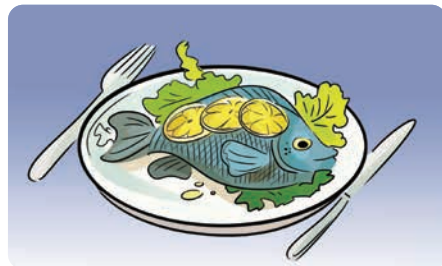
我应该吃什么？



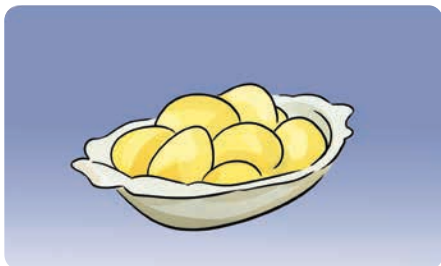
前菜：选餐时请不要选有蛋黄酱、西红柿酱或其他酱的餐品，并尽量计算餐品中所含的碳水化合物量，以确定您所需的胰岛素剂量。



首道餐品：尽量选择较为简单的餐品、最好是正确烹制的面条或米饭，若是天然食物就更好。尽量弄清份量与您通常所吃的份量是否相同，这样您才能确定您需要多大的胰岛素剂量。



第二道餐品：还是要尽量选择较为简单的餐品，避免煎炸食品和有面包屑包衣的食品。



蔬菜：最好避免油炸土豆，因为总是会升高您的血糖水平，即使一小份油炸土豆也含有大量脂肪和热量。无论是用水煮或是烘烤，土豆都含有大量热量，因此必须知道其可替代面条或面包。



蔬菜：餐厅中的烹制蔬菜可能含有大量的低质量脂肪。最好的办法是食用新鲜的生蔬菜。若您想吃豆子，记住要计算您的餐食中的碳水化合物总量。



奶酪：奶酪本身就是一道菜，不应将其视为“额外加餐”。绝不能拌着蜂蜜或果酱食用奶酪，否则可能升高您的血糖水平。



甜点：当您在餐厅就餐时，尽量避免点甜点。若您觉得必须点，务必点最简单的甜点。



水果：尽量选择当季新鲜水果。吃水果沙拉时要小心：须确保其不含奶油和过多的糖。



饼干和面包条：它们不仅含有碳水化合物，还富含脂肪和盐。如果要控制热量摄入，需要考虑这一点。