

24 素食和糖尿病

素食饮食基于植物来源的食物，不包括或仅部分包括动物来源的食物。

最常见类型的素食可能含有奶、蛋和蔬菜，并包括动物源性制品（奶、奶酪和蛋），但不含有动物肉类（畜肉和鱼肉）。

素食：一些建议



尽量不吃经过加工的谷物，而须食用天然食物和谷物。后者含有更多的纤维、维生素和矿物质。三餐时各食用一份。



每周至少吃四次豆类。它们是植物蛋白、纤维、矿物质和复杂碳水化合物的重要来源。



每天摄入一份坚果或油籽类食物。它们含有蛋白质、纤维、维生素和矿物质。坚果和种子是欧米茄3脂肪酸的极好来源。



每天摄入两份新鲜水果，要注意季节性和多样性。它们是单糖、纤维、维生素和矿物质的丰富来源。相比果汁、离心果汁和提取物，更倾向于食用新鲜水果，因为果汁这些能更快地提高血糖水平。



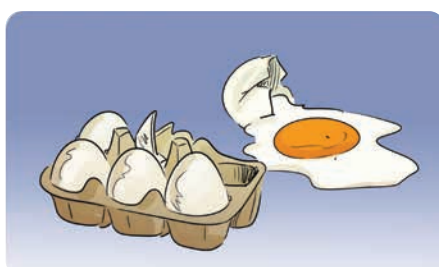
每餐尽量进食大量蔬菜。蔬菜中含有膳食纤维，能让人有饱胀感，还能减慢糖和脂肪被吸收入血液，且能保证您的肠道功能正常。



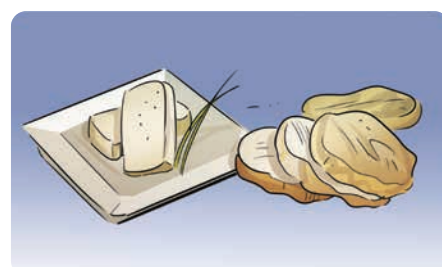
选择您食用的脂肪类型时须慎重。最好食用生的橄榄油。尽量避免食用烘烤食物或含有氢化植物油的食物，这些食物非常有害。



每天摄入1-2份牛奶或酸奶。它们是优质的钙来源。要适度食用奶酪，并优先选择新鲜奶酪而不是老化奶酪（后者含有更多的脂肪和胆固醇）。



每周食用2到4个鸡蛋，如果有高胆固醇血症最多2个。鸡蛋含有脂肪（饱和脂肪和不饱和脂肪）和蛋白质，其中蛋白质主要存在于蛋白中。



植物性蛋白质的主要来源包括豆类，如大豆及其制品（豆腐、豆浆），坚果和由麸质制成的麸。