

获得较全面的营养素呢？

1. 碳水化合物

◎主食定量：一般碳水化合物摄入量为每日200～300克，如果血糖控制不好，应适当减量，药物治疗可适当放宽。可用简单又实用的“手掌法则”来估算，即每顿主食（如馒头、米饭等）一个拳头大小。

◎选择低血糖生成指数食物：血糖生成指数可衡量不同碳水化合物升高血糖的幅度，粗制谷物、杂粮低，精制谷物和土豆相对较高，豆类和未加工的谷物（燕麦、大麦、干小麦、小扁豆、通心粉、全麦面包）中等，无淀粉的水果（柚子、草莓、樱桃等）和蔬菜相对低。应优先选择低血糖生成指数食物，如全谷物、各种豆类、蔬菜等，水果要适量。

2. 膳食纤维

膳食纤维在人体内虽不能被消化酶分解，但在肠道内具有重要的生理作用，可预防治疗慢性便秘及预防结肠肿瘤的发生。还能延长食物在胃内的停留时间，从而减缓餐后血糖上升，有利于糖尿病的防控。日常生活中，如何做？

◎多食新鲜绿叶蔬菜，每天保证500克左右，两手一捧的量可满足需要，其中深色蔬菜应占一半以上。

◎增加全谷类食品，如小麦、大麦、燕麦、玉米、荞麦等加工食物。

◎每周吃2～3次豆类。

◎低糖分水果每天100～200克，如猕猴桃、无花果等。水果中的纤维主要存在于皮和果肉中，建议吃整果，少喝不含纤维素的果汁。

3. 蛋白质

蛋白质摄入量要充足，避免摄食不足引起消瘦、贫血、抵抗力降低、衰弱等情况。日常生活中，如何做？

◎蛋白质摄入选择以鱼、虾、肉、蛋、奶等优质蛋白为主，还可选择大豆或豆制品等植物蛋白。

◎一般每日蛋白质摄入量需大于每千克体重1克，50克的蛋白质约为掌心大小、小指厚的一块。

但对于糖尿病肾病患者，每日蛋白质的摄入量需减少至每千克体重0.6～0.8克。

4. 脂肪和胆固醇

限制脂肪和胆固醇的摄入量，同时减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量。富含不饱和脂肪酸的饮食可改善糖代谢、血脂，降低心血管疾病的发生概率。日常生活中，如何做？

◎烹饪油不能太多，每人每天大概一拇指尖的量。

◎少吃肥肉、富含胆固醇（如脑、心、肺、肝等动物内脏及蛋黄等）的食物，胆固醇摄入量每日应小于200克。

◎每周两份以上的海鱼（煎鱼除外），可提供不饱和脂肪酸，减少血管病变。

5. 维生素和矿物质

需关注维生素和矿物质摄入量。虽然每日由膳食提供的维生素量很少，但缺乏会产生特异的营养缺乏病；矿物质在人体内也具有非常重要的生理功能。日常生活中，如何做？

◎对于食量减少的老年人，每日要适当补充多种维生素，B族维生素对糖尿病治疗有益。

◎一些微量元素如锌、铬、硒等与糖尿病有较为密切的关系，应尽可能通过饮食多样化预防其缺乏，但不能过量，否则会适得其反，不可取。

总之，任何营养支持要以控制血糖接近正常值为基础，应根据自身情况制定相应能量及营养素的摄入目标，避免热量摄入不足或过多，在营养素需求和供给之间保持平衡，达到膳食平衡。

