

糖尿病飲食 哪些水果最適合食用？

導讀：現代人不是只有老年人才有可能有糖尿病，有些年輕人，甚至是孕婦，都有可能會有糖尿病。對於病患來說，飲食控制是最重要的，其中，水果的糖分很高，更要慎選種類，蘋果、柳橙、芭樂都非常適合食用。

一、最適合糖尿病患者的水果

1、蘋果纖維量高

每天食用一個中等大小的蘋果有利於糖尿病患者，因為它的熱量和 GI 值很低，纖維含量高。青蘋果比紅蘋果更好，因為青蘋果碳水化合物只有 20 克，GI 值只有 39。

2、柳橙可抗肥胖

柳橙富含維生素 C 和纖維，這有助於降低血糖水平和提高胰島素作用。此外，它也含有橙皮素，具有非常好的抗肥胖效果，可幫助減去重量。

水果糖分高，容易升高血糖。

3、芭樂可抗氧化

含有豐富的維生素 C，番石榴富含抗氧化劑。它還可幫助控制血糖水平。番石榴纖維含量高，血糖指數低，所以很適合糖尿病患者，

4、草莓抵抗力佳

妳可以吃一份草莓。因為它富含纖維、維生素 C 和抗氧化劑，因此可以幫助提高免疫力，幫助妳預防各種疾病。

5、西瓜有助減肥

一碗西瓜含有 90% 的水分，並且只有 30 的卡路里。因此，它有助於保持血糖水平，並可幫助減肥。但是，避免在夜晚食用，因為它會導致腹脹。

6、可以食用鳳梨

雖然鳳梨吃起來味甘，但是熱量低、血糖生成指數較低。雖然鳳梨不會讓血糖突然升高，但妳不應該吃超過 3/4 碗，以控制糖尿病。

二、如何有效管理糖尿病？

1、務必規律飲食

飲食不固定容易造成血糖波動，讓糖尿病更不好管理。因此，務必要讓妳的飲食正常，定時定量，千萬不可跳過不吃。

2、做好飲食控制

妳應該更加注意妳吃的食物，做好飲食控制。減少糖和鹽的攝取，並且避免油炸、辛辣類的食物，以防止血糖太高。此外，容易升高血糖的食物最好也要避免。

3、規律運動習慣

運動可以幫助消耗熱量，提高新陳代謝，因此可以幫助降低血糖水平。養成規律的運動習慣，讓自己每天運動至少 30 分鐘。

4、經常檢測血糖

對糖尿病患者來說，隨時監測血糖是必須的，因為血糖太高或太低都可能會出現昏迷或是其他等不適。因此，一定要隨時監測血糖。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

