



手把手教你搭配“控糖餐”

◎石家庄市桥西区长兴社区卫生服务中心 武趁

很多人觉得糖尿病患者就得完全不吃主食，这其实是错的。主食是人体能量的重要来源，完全不吃会导致能量不足，还可能引发低血糖等问题。那糖尿病患者该怎么吃才科学？下面就来详细说说。

常见误区要避免

误区1：完全不吃主食

很多人觉得主食是升糖“元凶”，于是完全不吃。但主食里的碳水化合物是人体能量的主要来源，长期不吃会让人乏力、头晕，还可能引发低血糖，甚至影响大脑功能。

误区2：只吃粗粮，一点细粮都不碰

粗粮富含膳食纤维，升糖指数较低，被不少人当成糖尿病患者的“专属食物”。但长期只吃粗粮，可能加重胃肠负担，导致消化不良、腹胀，粗细搭配才更科学。

误区3：不敢吃任何水果

水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对健康有益。很多糖尿病患者因担心水果含糖量高而不敢吃，其实只要选低糖水果、控制好量，是可以适量吃的。

糖尿病饮食三原则

原则1：控制每天总热量

糖尿病患者要根据自己的年龄、性别、体重、活动量等，通过专业的计算公式算出每天需要的总热量，再合理分到每一餐。控制总热量是控糖的基础。例如，一位45岁、身高170cm、体重70kg、从事轻体力劳动的男性糖尿病患者，每日每公斤体重所需热量约25~30千卡，经计算其每日总热量约1750~2100千卡，可按照早餐

30%、午餐40%、晚餐30%的比例分配至三餐，以此为框架制定个性化的控糖餐单。

原则2：营养要均衡

饮食要包含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和膳食纤维等。其中碳水化合物应占总热量的50%~60%，建议优先选择全谷物、杂豆类等复合型碳水，消化吸收更缓慢，利于血糖平稳；蛋白质占15%~20%，推荐瘦肉、鱼虾、豆类等优质蛋白来源，既补充营养又减轻代谢负担；脂肪占20%~30%，以橄榄油、鱼油等不饱和脂肪酸为主，减少反式脂肪摄入，帮助降低心血管疾病风险。

原则3：少食多餐更稳妥

少食多餐能避免一次吃太多导致血糖骤升，还能减少低血糖的发生。建议每天吃3餐，必要时可加2~3次加餐。每餐的食物种类搭配要合理，遵循碳水化合物、蛋白质、膳食纤维的黄金配比。例如，早餐可选择燕麦粥搭配水煮蛋和一小把坚果；加餐以低糖水果如蓝莓、黄瓜片或无糖酸奶为宜。这样既能保证身体持续获得能量供应，又能有效维持血糖稳定。

“控糖餐”搭配有技巧

主食这样选和搭：选低升糖指数（GI）的主食，比如燕麦、糙米、全麦面包、杂豆等，这些食物消化吸收慢，升糖速度也慢，有助

于控糖。粗细搭配更合适，比如白米饭里加糙米或杂豆，面条里加全麦面粉，既能保证口感，又能增加膳食纤维。还要控制主食量，根据个人血糖和总热量需求，每餐主食（生重）一般建议50~100克。

蛋白质吃对才健康：选优质蛋白质，比如瘦肉、鱼、虾、蛋、奶、豆类等，这些蛋白质富含人体必需的氨基酸，且脂肪含量较低。别吃太多蛋白质，否则会增加肾脏负担，一般建议每公斤体重每天吃0.8~1.2克。

蔬菜做法有讲究：多吃蔬菜，蔬菜富含膳食纤维、维生素和矿物质，热量又低，有助于控糖和控制体重。建议每天吃500克以上，其中绿叶蔬菜要占一半以上。烹饪方式尽量选清炒、凉拌、蒸煮等低油低盐的，避免油炸、油煎等高油高盐的做法。

这些食物要少碰：少吃高糖、高脂、高盐食物，比如糖果、蛋糕、油炸食品、腌制品等，这些会让血糖升高，还可能增加心血管疾病风险。每天要多喝水，水是人体代谢的重要物质，一般建议每天喝1500~2000毫升。还要戒烟限酒，吸烟和饮酒都会影响血糖控制。

【食谱参考】

早餐：燕麦粥（燕麦50克，牛奶200毫升），水煮蛋1个，凉拌黄瓜100克。

午餐：杂粮饭（糙米50克，大米50克），清蒸鱼100克，清炒西兰花200克，西红柿鸡蛋汤（西红柿100克，鸡蛋1个）。

晚餐：全麦馒头1个（约50克），鸡胸肉炒香菇（鸡胸肉100克，香菇100克），凉拌菠菜200克。

加餐：无糖酸奶100克，苹果1个（约100克）。😊