



夏秋吃西瓜，糖尿病患者稳控血糖有妙招

◎首都医科大学附属北京中医医院针灸科 张圆圆

夏秋季节，捧着一块冰镇西瓜大快朵颐，大概是最解暑的事儿了——饱满的汁水、清甜的滋味，简直是酷暑里的“救赎”！可对糖尿病患者来说，西瓜却像个“甜蜜刺客”：它的升糖指数（GI）高达72，属于高GI食物，进入人体后糖分会被快速消化吸收，导致血糖短时间内猛涨；更“狡猾”的是，西瓜含水量超90%、质地松软，饱腹感特别低，很容易不知不觉就吃超量，比如抱着半个瓜用勺子挖着吃时，摄入的糖分可能早就超标了。

别慌！掌握下面这些方法，就能轻松“降服”西瓜刺客，安心享受夏日美味。

选对西瓜：避开高糖款

想少吃糖，选瓜是第一步，这3个细节一定要注意：

口感选“脆”不选“沙”：建议优先选口感脆爽的品种，比如京欣系列；像宁夏瓜、早春红玉这类沙瓤西瓜，虽然入口即化、吃着更甜糯，但通常含糖量更高，升糖速度也更快。相比之下，脆瓜不仅糖分略低，质地还更扎实，吃一点就能更早早有饱腹感，不容易吃多。

颜色别只挑“全红”：别刻意选薄皮西瓜！靠近瓜皮的淡绿色或白色瓜肉，虽然甜度低，却富含膳食纤维。吃西瓜时不用追求“片片全红”，刻意留一些靠近瓜皮的淡色部分一起吃，既能增加纤维摄入、延缓糖分吸收，还能减少单位体积内的糖量。

品种优先“稳糖款”：虽然每个人对食物的反应有差异，但从普遍情况来看，黑美人、早佳（8424）等品种口感较稳定，适合糖尿病患者适量吃；而麒麟瓜虽然甜度高、很受欢迎，糖尿病患者吃的时候一定要更谨慎，严格控制分量。

控制分量：200克是红线

吃西瓜的关键是“控量”，这两个方法能帮你精准掌握尺度。

严守“200克红线”，记得减

主食：每次吃西瓜，去皮去籽后的可食重量要严格控制在200克以内（大概是小半碗普通饭碗的量，或一个中等苹果的大小）。要注意的是，200克西瓜约含15克碳水化合物，相当于半碗米饭的碳水含量，所以吃了西瓜，就要相应减少正餐的主食量，避免碳水叠加。

提前切好称重，别用勺子“豪放吃”：千万别抱着半个西瓜用勺子挖着吃——这种吃法特别容易失控。最好的做法是：提前把西瓜去皮去籽，切成2~3厘米见方的小块，用厨房秤准确称出200克，装在小碗里，吃完就停。用“一碗”做视觉参照，比估算“一片”“一块”要精准得多，能有效避免吃超。

选对时间+找对搭档：吃对时机不升糖

光选对、控好量还不够，吃的时间和搭配也会影响血糖，这两点要记牢：

吃瓜选“黄金窗口”：两餐之间最稳妥：吃西瓜的最佳时间是两餐之间，尤其是午餐后2~3小时，或晚餐前1~2小时。这时候上一餐的食物已经消化大半，血糖处于相对平稳的状态，身体调节糖分的能力更好。绝对别把西瓜当餐后

水果吃——如果已经吃了米饭、面条等主食，再吃西瓜就是“碳水叠加”，很容易让血糖“爆表”。

别让西瓜“独行”，找好搭档稳血糖：单独吃西瓜风险高，一定要搭配能“稳住血糖”的食物。可以直接利用西瓜皮，把瓜皮最外层的硬皮削掉，切成丝或丁，用少量盐、醋、橄榄油凉拌，再撒点白芝麻或坚果碎。这盘凉拌西瓜皮富含纤维，是西瓜瓤的“完美搭档”，既能增加饱腹感，还能“拖住”糖分吸收的速度；另外，吃的时候要放慢速度：小口咀嚼，细细品味西瓜的清甜，别狼吞虎咽——吃得越快，血糖上升也越快，慢慢吃才能给身体调节血糖的时间。

其实，糖尿病患者不是不能吃西瓜，而是要“智慧吃”——选对、吃对、控好量，再细心观察自己吃后的血糖变化。比如，可以选择瓜皮较厚、糖分相对较低的品种；将西瓜切成小块，搭配富含膳食纤维的坚果或酸奶一起食用，延缓血糖上升速度。监测血糖时，不仅要关注餐后2小时数值，还可增加餐后1小时和3小时的检测，全面了解血糖波动。做到这些，这份夏日的清凉甘甜，就能成为糖尿病患者也能安心拥抱的“小确幸”。愿每一位糖友都能清凉度夏，甜蜜无忧！◎