

孕期血糖高，三餐应该怎么安排

◎安岳县妇幼保健计划生育服务中心 罗 浩

孕期是女性生命中一个极为特殊的阶段，此时母体不仅要满足自身营养需求，还要为胎儿的生长发育提供充足的养分。有些孕妇在孕期会出现血糖升高的情况，这不仅影响孕妇自身的健康，还可能对胎儿造成不良影响。科学合理地安排孕期三餐+加餐，对于控制血糖水平至关重要。

早餐：开启活力与血糖平稳的一天

碳水化合物的选择：早餐中的碳水化合物是能量的主要来源，但孕期血糖高的孕妇应选择低升糖指数（GI）的食物，如全麦面包2片、燕麦片30g煮成粥或糙米粥1小碗。这些食物消化吸收相对缓慢，能避免血糖迅速升高。搭配适量的蛋白质，如水煮鸡蛋1个、低脂牛奶200ml或无糖豆浆200ml，有助于延缓胃排空，进一步稳定血糖。

蔬菜与水果的搭配：早餐中加入新鲜蔬菜，如菠菜50g焯水凉拌、黄瓜50g切条或西红柿50g切块，既能提供丰富的维生素和矿物质，又能增加膳食纤维的摄入，有助于改善肠道健康，降低血糖波动。水果方面，应选择低糖分的品种，如苹果50g、柚子50g或猕猴桃50g。

避免高糖高脂食物：孕期血糖高的孕妇应避免早餐时食用高糖高脂的食物，如甜面包、油炸食品或含糖饮料。这些食物会迅速提升血糖水平，增加胰岛素分泌负担，不利于血糖控制。

上午加餐：补充能量小缺口

上午10点，可少量食用坚果类（如巴旦木10颗、核桃2个），坚果富含优质脂肪、蛋白质与膳食纤维，能缓慢释放能量，辅助稳定血糖，同时为孕妈补充营养，吃完可

进行30分钟轻度运动（如慢走）。

午餐：均衡营养，控制热量

主食的精细化选择：午餐主食应以粗粮为主，如糙米饭1小碗（约50g生重）、全麦面条50g或玉米半根。这些食物富含膳食纤维，能增加饱腹感，减少总热量摄入，同时有助于稳定血糖。避免过多摄入精制米面制品，如白米饭、白面包等，它们升糖速度较快。

优质蛋白质的摄入：午餐应包含足够的优质蛋白质，如瘦肉（如去皮鸡肉、牛肉50g）、鱼类（如清蒸鲈鱼100g）、豆制品（如北豆腐50g）或蛋类（水煮蛋1个）。这些食物不仅营养丰富，还能提供持久的饱腹感，有助于控制餐后血糖。烹饪方式上，尽量选择清蒸、炖煮或凉拌，避免油炸或油煎。

蔬菜的多样化搭配：午餐蔬菜应多样化，包括绿叶蔬菜（如油菜、生菜100g）、根茎类蔬菜（如胡萝卜、莴笋50g）和菌菇类（如香菇、平菇50g）等。不同颜色的蔬菜含有不同的营养成分，搭配食用能更全面地满足孕妇的营养需求。蔬菜中的膳食纤维有助于延缓碳水化合物的吸收，降低血糖波动。

下午加餐：延续营养供给

下午3~4点加餐一次，可选择黄瓜1根、圣女果10颗（控糖优选水

果），搭配无糖酸奶100g，补充维生素与蛋白质，食用后进行30分钟运动（如孕妇瑜伽基础动作），助力血糖平稳。

晚餐：轻盈不油腻，助眠又控糖

晚餐时间的合理安排：晚餐时间的把握对于孕期血糖高的孕妇而言尤为重要。理想的晚餐时间应安排在傍晚6~7点之间，这样既能确保孕妇在睡前有足够的时间进行消化，又能避免夜间因血糖过高而引发的不适。

食物种类的选择：晚餐食物的选择应以清淡、易消化且营养均衡为原则。主食方面，推荐选择一些低GI的粗粮或薯类，如红薯50g、紫薯50g或山药50g，它们富含膳食纤维，有助于延缓碳水化合物的吸收，降低血糖波动。蛋白质来源可以选择豆腐50g、鱼肉（如清蒸鳕鱼100g）或瘦肉（如瘦猪肉50g）等，这些食物不仅营养丰富，还能提供持久的饱腹感，有助于控制餐后血糖。晚餐中应搭配大量蔬菜，特别是绿叶蔬菜（如菠菜、油菜100g），它们富含维生素和矿物质，且热量低，对血糖影响小，是孕期血糖管理的理想选择。

餐后活动的规划：晚餐后适当进行轻度活动，对于孕期血糖高的孕妇来说大有裨益。散步或孕妇瑜伽等轻度运动，可以促进消化，加速新陈代谢，有助于降低血糖水平。活动时间应控制在饭后半小时至一小时之间，每次活动时间不宜过长，以20~30分钟为宜。强度方面，应以孕妇感到舒适为宜，避免剧烈运动导致身体不适或影响胎儿安全。

晚上加餐：温和收尾

睡前1~2小时，可吃少量苏打饼干2片+低脂牛奶100ml，避免夜间因饥饿引发血糖波动，为睡眠提供基础能量支持。☺