

糖尿病飲食節慶系列-年節

♠ 前言

春節是中國人傳統的大節日，必定少不了豐盛的餐點，因此許多糖尿病患者便擔心過了年，血糖會上升；其實只要有正確的選擇，病友們就能輕鬆、愉快地過好年！

♠ 如何開開心心過好年

- ★ 勿暴飲暴食。
- ★ 蘿蔔糕、水餃、發糕、年糕、炒米粉屬主食類，應扣除主食份量且含糖量高者應避免攝取過量，若食用甜的年糕，建議 1 小塊(6cm*2cm)即可，不宜多吃。
- ★ 製備較清淡的菜式，如：豆豉蒸鱸魚、烤鮭魚、清蒸草蝦、涼拌海蜇皮、滷牛腱、干貝菜心等，避免糖醋、蜜汁等加糖的食物。
- ★ 年節期間常會煮筍乾、長年菜、梅干菜，切勿煮太油，避免醃製蔬菜。
- ★ 過年期間多大魚大肉，每餐仍不宜超過 3 份，在肉類的製備上也可以加入青菜，例如：菇類、青花菜、蘿蔔等。
- ★ 避免食用富含精緻糖類的點心，如：糖果、糕餅、蛋捲、汽水、飲料等。
- ★ 過年常吃的開心果、腰果、葵瓜子、堅果、花生，都是屬於油脂類食物，建議一天攝取在 5~10 顆即可。
- ★ 喝酒要節制：如果血糖控制不好的話，最好不要喝酒，若血糖值在理想範圍內，亦應適量，每日最多不超過兩份酒精當量。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!