

## 一般糖尿病食譜

### 一、早餐

1. 主食：高纖維饅頭或餅等高纖維主食
2. 副食：
  - (1) 煮雞蛋或荷包蛋一個。
  - (2) 淡豆漿、牛奶或小米粥可任選一種。
  - (3) 涼拌蔬菜。

### 二、午餐

1. 主食：高纖維大米飯、高纖維饅頭、高纖維麵條或其他高纖維主食
2. 副食：
  - (1) 瘦肉、魚、雞、鴨可根據情況選擇。
  - (2) 清炒蔬菜、涼拌蔬菜、豆製品等。

### 三、晚餐

1. 主食：
  - (1) 高纖維饅頭、高纖維大米飯等高纖維主食。
  - (2) 喜歡喝粥者可根據個人習慣選擇小米粥、綠豆粥、紅小豆粥等。
2. 副食：蔬菜、豆製品等。雞、鴨、肉、魚等可根據個人喜愛情況選擇。

### 四、晚上睡覺前喝純牛奶一杯，約 300 毫升。

### 五、說明

1. 每日主食必須吃夠，不得少於 300 克（幹品）。
2. 每日所食蔬菜必須依照“糖尿病飲食治療規則”上指定的品種進行選擇，必須吃夠 500 克以上。
3. 每日所食蔬菜品種和副食要多樣化，不要單調。
4. 食鹽不超過 6 克，食用油用植物油，不超過 18 克為宜。
5. 每日主食做到大米、麵粉混合食用才有宜健康，即一天二頓大米主食、一頓面主食；或一頓大米主食、二頓面主食。
6. 中醫養生學認為“汗要出透，水要喝夠，便要排清，才能長壽”，所以說糖尿病人在科學合理飲食的基礎上，每天的水要喝夠，不要等渴了才暴飲。