

节庆的糖尿病管理

邹希妍，美国注册营养师，美国营养学硕士
(The Mindful Chow 诊所创始人)

过传统节日（中国新年、印度排灯节、伊斯兰开斋节、圣诞节等）或者特别日子（亲友生日等）时，因为想与亲朋欢聚共同庆祝，所以更难控制血糖。以下分享一些可以帮助你度过节庆的小技巧，希望你未来你都能利用同样的饮食观念来控糖，轻松地度过佳节：

一 定时吃三餐或零食，不要不吃饭！

如果聚会在下午或晚上，许多人会选择早上不吃饭，这样他们就可以在聚会上吃得更多。但是不定时进食会导致你的血糖进一步急剧下降，然后进食时会因为摄取大量的碳水导致血糖急剧上升——这样的血糖大降大升非常伤害身体！所以，就算是节庆时，尽量每3到4小时进食，有效地管理你的血糖。



二 均衡饮食，每餐都包括淀粉类食物、蛋白质、脂肪和大量蔬菜。

糖尿病患者可以吃淀粉类食物。然而，如果只吃大量的淀粉类食物，那么血糖就会急剧上升。蛋白质、脂肪和纤维有助于减缓葡萄糖释放到血液中的速度，所以血糖上升会比较缓慢。在节日餐中可以尝试多加蛋白质、脂肪和大量非淀粉类蔬菜，来均衡饮食。

三 细心品尝每一口，提升满足感。

有时会因为顾忌糖尿病，所以无法充分享受传统节日的菜肴。如果节庆的食物很多，可以每道菜试一点，然后细心品尝每一口。在进食过程中，慢慢咀嚼，然后用五官好好感受食物的色香味。这样的话，你会感到更满足！

四 多补充水份。

节庆其中，补充水份尤其重要。水、不加糖的茶、无糖或低糖饮料都是比较理想的饮料。记得适量饮用酒精和含糖饮料，搭配均衡饮食。

五 多做你喜欢的运动。

运动有助于降低血糖。选择你喜欢的运动，例如散步或跳舞。好好聆听你的身体——如果身体累了，多多休息，做一些舒缓类的运动也可以。

六 继续监测血糖，并按照医生的指示服用药物。

按照医生的指示监测血糖水平和服用药物。注意低血糖或高血糖的迹象！

七 加油，佳节期间就多多包容自己吧！

如果在节庆吃得比预期多，请不要太自责。压力大也会让血糖升高的哦。糖尿病管理就像一场持久战，短暂的失败不会抹去你所有的努力。长期的血糖管理更重要，所以继续加油！