

連續血糖監測~血糖變化



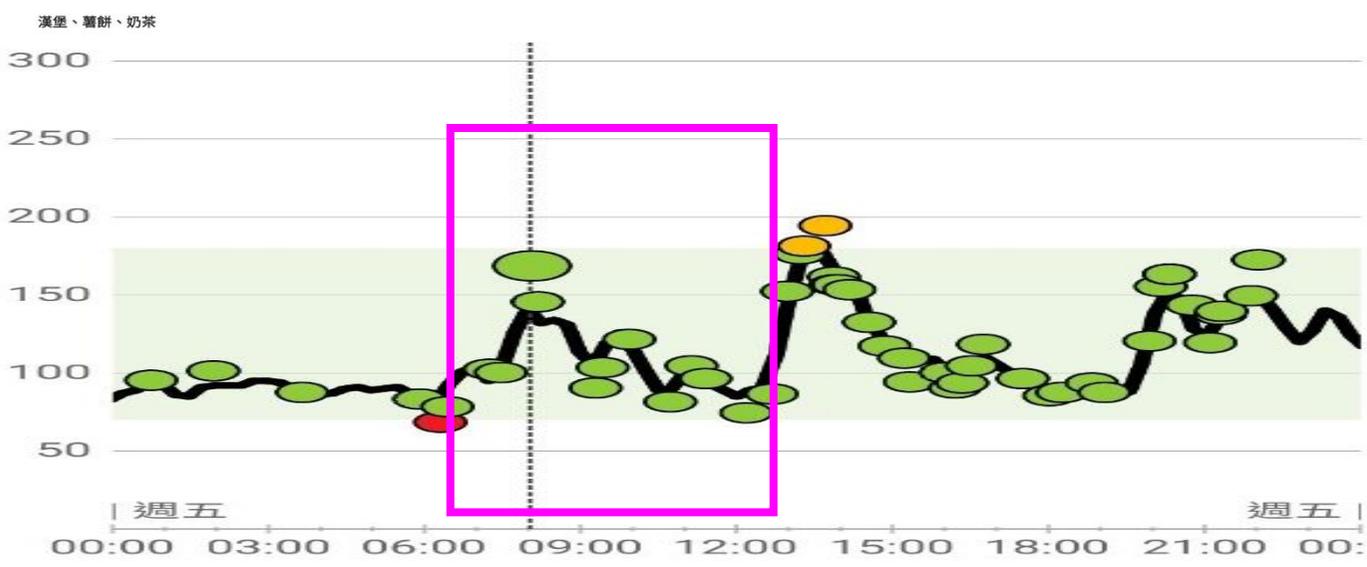
高升糖飲食
易使血糖急遽變化
 例如:
 果醬吐司、麵包
 油炸類
 炒麵
 奶茶



血糖波動大的影響

1. 影響飯後血糖
2. 導致下餐過度進食
3. 嗜睡
4. 氧化壓力和發炎: 血管內皮損傷→ 大、小血管併發症

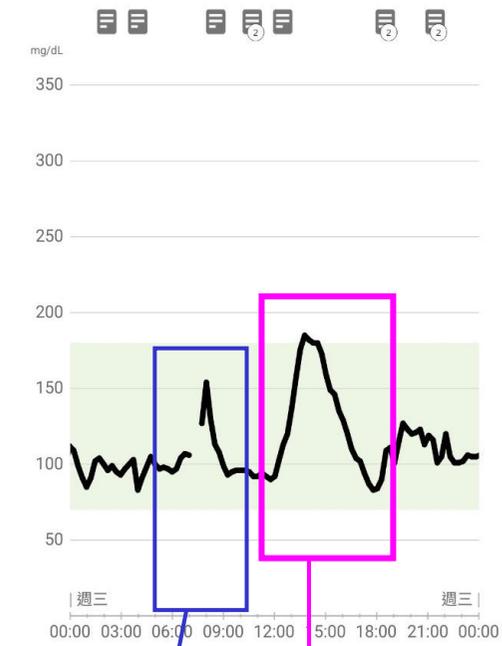
其他選擇
 例如:
 茶葉蛋
 漢堡(和生菜、大番茄、洋蔥)
 黑咖啡...等



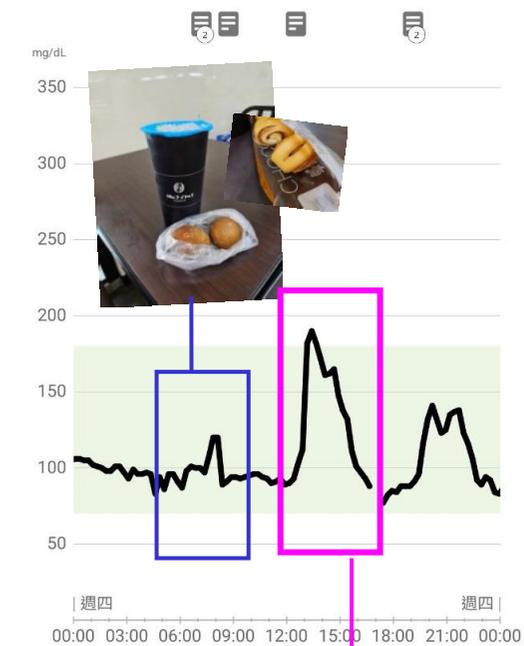
可以這麼做

1. 細嚼慢嚥
2. 高纖、低油、低升糖
3. 定時、定量
4. 紓壓，減少情緒性飲食

連續血糖監測~外食對血糖的影響



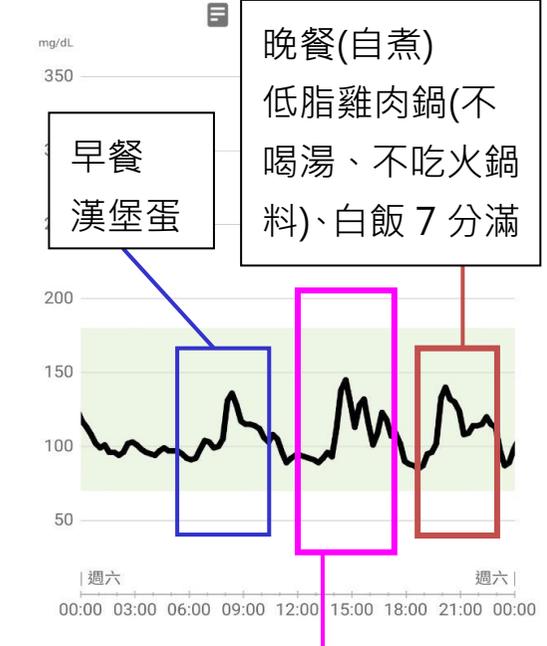
午餐:
雞腿便當



午餐:自助餐
皮蛋豆腐、三杯雞一
塊、豬瘦肉一塊、油到
發亮的白菜、荷蘭豆



午餐:
越南豬肉湯泡麵
(湯喝光光)



晚餐(自煮)
低脂雞肉鍋(不
喝湯、不吃火鍋
料)、白飯 7 分滿

早餐
漢堡蛋

午餐沒吃，吃點心
堅果一小匙+4 根蛋捲

外食:高油、低纖維、精緻澱粉(如:麵包)，易使血糖起伏大
★可以這麼做→青菜太油，可以稍微過熱水、或選燙青菜；減少外食的機會，自己煮可以增加青菜量...等
~西園醫院 衛教室 關心您~