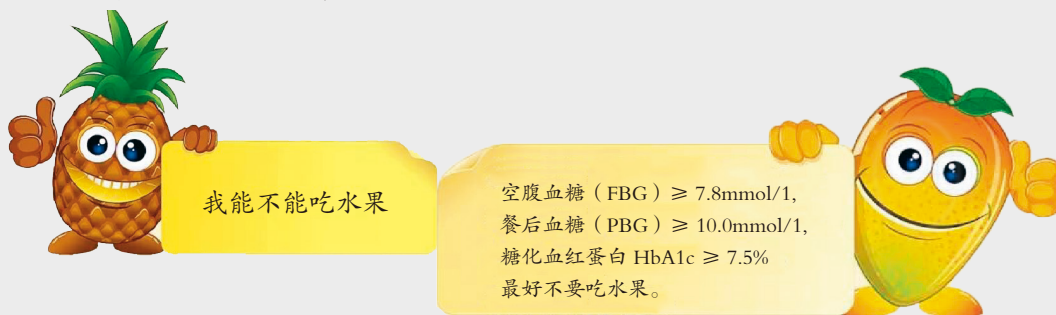


夏天水果该怎么吃？

文 | 张晓义

水果有“三宝”：维生素、无机盐和膳食纤维，对维持人体健康起着特殊的作用。患有糖尿病的盆友往往认为水果含糖高，食用后会升高血糖，加重病情。故长期以来水果被排除在糖尿病食品之外，其实糖对糖尿病人也是必须的能量物质。



其实，血糖控制比较理想的糖友可参考下面的表格选择水果。

分类	水果种类	含糖量 (每2两水果)
适量食用	鸭梨、青瓜、柠檬、李子、苹果、草莓、枇杷、西瓜、猕猴桃等	< 10克
谨慎食用	香蕉、山楂、鲜枣、海棠、荔枝、芒果、甜瓜、橘子、桃杏等	10-20克
不宜食用	干枣、红枣、蜜枣、柿饼、杏干、桂圆干、果脯、葡萄干等	> 20克

