



扫一扫，精彩更多

“交换份”究竟是何方神圣？

食物交换份是一种，常用的衡量热量大小的单位。通常约定每1个交换份产生90千卡热量，那1个交换份相当于多少水果呢？

如果今天水果吃到了上线，还想再吃咋办呢？那就用运动来替代吧。做了多少运动就可以吃多少对应的水果。



看了这些，我们知道糖尿病病人不是不能吃水果，而是怎么吃的问题。

水果含碳水化合物约6%–20%，水果中含多种维生素、食物纤维和微量元素，血糖控制好后可以适当食用，总之，糖尿病患者食用水果时要注意时机、时间、种类、数量4个要素哦。

要素一：时机。当血糖控制比较理想，如：空腹血糖（FBG）<7.8mmol/l，餐后血糖（PBG）<10.0mmol/l，糖化血红蛋白 HbA1c<7.5% 可以吃水果。

要素二：时间。吃水果的时间因人而异，如：上顿接不上下顿的人选择在两次正餐中间吃。食用时间最好在两餐之间或运动前，也可随餐吃。

要素三：种类。应选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。如：草莓、柚子、山楂、樱桃、苹果、梨等（可查询血糖生成指数表选择低血糖生成指数的水果）。

要素四：数量。切莫大量吃，要把水果中的热量算在总热量范围内，也可与其它类别的食品等份交换，使每日摄入的总热量保持不变。

只要掌握好糖尿病人食用水果的四个要素，对糖尿病人而言，完全可以做到既控制好血糖，又享受到食用水果的好处。

按上述要素去做的同时，糖尿病人还应自己摸索规律，如果能在吃水果前和吃水果后2小时测一下血糖，了解自己吃这种水果和血糖的关系，吃的是否过量会很有帮助。

如果符合条件，又会交换，那可敬请享用。

【本文作者：张晓义，通大附院糖尿病专科护士，副主任护师，南通大学教学实践基地兼职副教授，南通市糖尿病护理专业委员会秘书，高级公共营养师，获南通市科技进步奖、南通市新技术引进奖等多项。】