

7. 如用含淀粉高的根茎类如土豆、芋头、莲藕等作蔬菜，则应从每天主食减去相对应量的主食。

8. 少量含糖量低的、升糖指数低的水果可以在两餐之间吃。

9. 尽量减少外出吃饭。

远离糖尿病，要迈开腿

运动对于控制血糖至关重要，医生会建议糖尿病患者饭后一小时适当运动一下，因为运动会消耗身体的一部分热量。

远离糖尿病，要戒烟酒

长期吸烟酗酒的人更易罹患糖尿病，同样，确诊了糖尿病，如果还不戒烟戒酒，血糖同样会控制不佳，而且吸烟酗酒会加速糖尿病并发症的形成。

远离糖尿病，要少熬夜

熬夜的人群，罹患糖尿病的风险会大大提高，这是因为熬夜的人内分泌功能会更加紊乱，很多人喜欢熬夜的时候吃零食，无意间也导致了血糖升高。

远离糖尿病，要学会释放压力

压力虽然是无形的，但是产生的副作用却一点也不少，长期承受巨大的压力，不仅血压会升高，血糖也会异常，这主要是应激作用所致，如果确诊了糖尿病，依然不能释放压力，血糖会控制得更差。

总结

以上五点秘诀中，最重要的就是饮食，而我们却总是忽略它。所以，管住嘴，迈开腿，什么时候都适用，大家知道了吗！