

血糖高还想吃月饼？中心医院专家告诉您怎么吃才“安全”

原创 内分泌科

2021-09-17原文



中秋降至，各式各样的月饼也都纷纷上市，看得人是眼花缭乱。

月饼不仅成为了中秋的必备甜品，更是文化遗产的产物，中秋佳节，一家人在吃过团圆饭后也都会切些“月饼”围坐一团，赏月谈天。

对于糖尿病患者或是糖耐量异常人群，月饼这个话题却略显“沉重”。

——吃了，血糖飙升，难受！

——不吃，口水直流，难受！

许多患者发问——**血糖高可以吃月饼吗？**



中心医院专家告诉您

搞清楚这些知识点，让你即能过嘴瘾也能保血糖

01

月饼成分决定可以吃多少

月饼大都由面粉、食用油、糖等制成月饼皮，馅料就更是五花八门，比如：五仁、水果、豆沙、蛋黄等都是高糖、高热量、高胆固醇，对于有血糖问题的人群确实是“高危”食品，吃之前一定要查看月饼包装上的营养成分表，根据营养成分决定吃多少。

举个例子



100克（2两）

约含

热量487千焦



双黄莲蓉月饼

100克 约含 热量3612千焦



约

7碗米饭

玫瑰豆沙月饼



100克 约含 热量1683千焦



约

3碗米饭



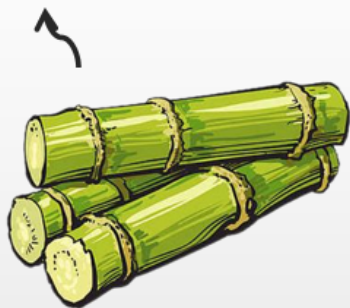
这样您就可以根据平常饮食控制后的血糖情况，来选择吃哪种，吃多少。如果您平时一餐吃**二两米饭**血糖控制良好，那你可以选择当餐吃**1两米饭**，再吃**六分之一**大小的五仁月饼。

02

无糖或低糖月饼可以安心吃吗？

无糖月饼实际上是用糖醇代替了传统的蔗糖。糖醇是一种低热值食品甜味剂，在糖醇月饼中，糖醇替代了普通月饼配料表里的白砂糖或绵白糖，如木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等。但月饼本身的热量变化不大，因此也要认真查看营养成分表再吃，需要注意的是“无糖月饼”中的糖醇不易被吸收，食用过量易引起腹泻。

蔗糖



木糖醇



糖尿病患者或血糖异常的患者
吃月饼需要注意以下几点：

1

先吃咸后吃甜
如有甜、咸两种月饼，应按先咸后甜顺序来品尝，否则就吃不出味道来。

2

吃月饼要适量 对于糖尿病患者来说，要严格限量，建议可以将普通月饼分成4块或者8块，每次吃一小块，既品尝了美味，也不用担心血糖升高过快。还可以配合一些淡茶、菊花茶等。

3

糖尿病患者也要合理挑选食用时间。月饼最好是在早上或中午，晚上应少吃或不吃，特别是老年人更应如此，否则，有可能成为血液凝固、形成血栓的某些因素。患者不能空腹或者和各种甜食一同食用，要挑选时机，避免血糖过度升高。

4

要吃新鲜月饼 人们往往一次买许多月饼，而月饼放置时间久了易引起馅料变质，吃后容易发生食物中毒。因此，月饼最好随买随吃。

5

以下状况一定不可食用
一旦空腹血糖超过10mmol/l，餐后2小时超过15mmol/l，或者严重的急性并发症：糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷及血糖持续在高位时就不可食用了。

中秋佳节，食月饼乃最符合节日气氛的一件事情，对于正常人来说，要限量，对于糖尿病患者来说更要限量。为了健康，请“浅尝辄止”，请别让您的血糖飙升的太快。祝您安康，预祝各位度过一个愉快的中秋佳节！

专家介绍



张燕燕 攀枝花市中心医院内分泌科副主任

硕士研究生导师，四川省医师协会内分泌代谢专委会常务委员，四川省医疗卫生与健康促进会内分泌专委会常务委员。

擅长糖尿病、甲状腺疾病、骨质疏松症、高脂血症等常见内分泌疾病的诊治。对肾上腺、垂体、性腺等内分泌少见疾病有独到的见解，曾诊治多例疑难的内分泌疾病。

门诊时间：周二上午



李春北

攀枝花市中心医院内分泌科主任医师

四川省医学会内分泌糖尿病分会常委。

擅长：糖尿病、甲状腺、垂体、肾上腺等内分泌代谢疾病的诊治。

门诊时间：周一、周五上午

作者简介



胡钰滨

主管护师

毕业于重庆医科大学护理系。工作中，始终以患者为中心，用心做好护理工作，并不断提高自己的综合素质，2015年9月取得糖尿病专科护士资格证，2018年获第一届四川省胰岛素规范注射教育比赛第三名。



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...