### **糖尿病饮食记录**

| **日期** | **时间** | **活动** | **食物** | **血糖值 (mmol/L)** | **备注** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024-05-13 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.8 | - |
| 2024-05-13 | 08:00 | 早餐 | 全麦面包1片、煮鸡蛋1个、无糖豆浆1杯 | 9.1 | - |
| 2024-05-13 | 12:30 | 午餐 | 糙米饭1碗、蒸鸡胸肉、青菜沙拉 | 8.5 | - |
| 2024-05-13 | 15:00 | 加餐 | 苹果半个 | 7.9 | - |
| 2024-05-13 | 18:30 | 晚餐 | 红薯1个、清蒸鱼、炒青菜 | 7.6 | - |
| 2024-05-13 | 21:00 | 睡前 | - | 8.2 | - |
| 2024-05-14 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.5 | - |
| 2024-05-14 | 08:00 | 早餐 | 燕麦粥1碗、鸡肉三明治、低脂牛奶1杯 | 8.8 | - |
| 2024-05-14 | 12:30 | 午餐 | 全麦意大利面、鸡肉沙拉 | 8.3 | - |
| 2024-05-14 | 15:00 | 加餐 | 巧克力棒1根 | 9.5 | 含糖量较高 |
| 2024-05-14 | 18:30 | 晚餐 | 糙米饭1碗、烤鸡腿、炒西兰花 | 7.4 | - |
| 2024-05-14 | 21:00 | 睡前 | - | 8.0 | - |
| 2024-05-15 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.6 | - |
| 2024-05-15 | 08:00 | 早餐 | 煮玉米1根、煎蛋2个、低脂酸奶1杯 | 8.9 | - |
| 2024-05-15 | 12:30 | 午餐 | 全麦三明治、蔬菜沙拉 | 8.4 | - |
| 2024-05-15 | 15:00 | 加餐 | 薯片1小包 | 9.0 | 高脂肪 |
| 2024-05-15 | 18:30 | 晚餐 | 汉堡包1个、薯条 | 9.3 | 高脂肪高碳水化合物 |
| 2024-05-15 | 21:00 | 睡前 | - | 8.5 | - |
| 2024-05-16 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.7 | - |
| 2024-05-16 | 08:00 | 早餐 | 燕麦粥1碗、鸡肉三明治、低脂牛奶1杯 | 9.0 | - |
| 2024-05-16 | 12:30 | 午餐 | 全麦意大利面、鸡肉沙拉 | 8.6 | - |
| 2024-05-16 | 15:00 | 加餐 | 坚果一小把 | 8.0 | - |
| 2024-05-16 | 18:30 | 晚餐 | 糙米饭1碗、烤鸡腿、炒西兰花 | 7.7 | - |
| 2024-05-16 | 21:00 | 睡前 | - | 8.3 | - |
| 2024-05-17 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.8 | - |
| 2024-05-17 | 08:00 | 早餐 | 全麦面包1片、煮鸡蛋1个、无糖豆浆1杯 | 9.2 | - |
| 2024-05-17 | 12:30 | 午餐 | 糙米饭1碗、蒸鸡胸肉、青菜沙拉 | 8.5 | - |
| 2024-05-17 | 15:00 | 加餐 | 蛋糕1块 | 9.8 | 含糖量较高 |
| 2024-05-17 | 18:30 | 晚餐 | 红薯1个、清蒸鱼、炒青菜 | 7.6 | - |
| 2024-05-17 | 21:00 | 睡前 | - | 8.2 | - |
| 2024-05-18 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.9 | - |
| 2024-05-18 | 08:00 | 早餐 | 燕麦粥1碗、鸡肉三明治、低脂牛奶1杯 | 9.1 | - |
| 2024-05-18 | 12:30 | 午餐 | 全麦意大利面、鸡肉沙拉 | 8.4 | - |
| 2024-05-18 | 15:00 | 加餐 | 黄瓜条 | 8.2 | - |
| 2024-05-18 | 18:30 | 晚餐 | 糙米饭1碗、烤鸡腿、炒西兰花 | 8.0 | - |
| 2024-05-18 | 21:00 | 睡前 | - | 8.4 | - |
| 2024-05-19 | 07:30 | 早餐前 | - | 8.2 | - |
| 2024-05-19 | 08:00 | 早餐 | 全麦面包1片、煮鸡蛋1个、无糖豆浆1杯 | 9.3 | - |
| 2024-05-19 | 12:30 | 午餐 | 糙米饭1碗、蒸鸡胸肉、青菜沙拉 | 8.7 | - |
| 2024-05-19 | 15:00 | 加餐 | 冰淇淋1杯 | 10.2 | 含糖量较高 |
| 2024-05-19 | 18:30 | 晚餐 | 红薯1个、清蒸鱼、炒青菜 | 7.9 | - |
| 2024-05-19 | 21:00 | 睡前 | - | 8.1 | - |
| 2024-05-20 | 07:30 | 早餐前 | - | 7.8 | - |
| 2024-05-20 | 08:00 | 早餐 | 燕麦粥1碗、鸡肉三明治、低脂牛奶1杯 | 9.0 | - |
| 2024-05-20 | 12:30 | 午餐 | 肉夹馍+刀削面 | 10.0 | 高脂肪高碳水化合物 |
| 2024-05-20 | 15:00 | 加餐 | 苹果半个 | 8.5 | - |
| 2024-05-20 | 18:30 | 晚餐 | 糙米饭1碗、烤鸡腿、炒西兰花 | 8.0 | - |
| 2024-05-20 | 21:00 | 睡前 | - | 8.3 | - |

不健康的饮食记录：

2024-05-14 下午15:00 加餐：

巧克力棒1根：含糖量较高，对血糖波动影响大。

2024-05-15 下午15:00 加餐：

薯片1小包：高脂肪，对血糖和心血管健康不利。

2024-05-15 晚餐：

汉堡包1个、薯条：高脂肪和高碳水化合物，对血糖和心血管健康不利。

2024-05-17 下午15:30 加餐：

蛋糕1块：含糖量较高，对血糖波动影响大。

2024-05-19 下午17:00 加餐：

冰淇淋1杯：含糖量较高，对血糖波动影响大。

2024-05-20 午餐：

肉夹馍+刀削面：高脂肪和高碳水化合物，对血糖和心血管健康不利。