

## 健康建议

根据分析您的身体数据，我们为您做出如下健康建议：

### 1、以清淡饮食为主

多吃清淡食物才能让血糖下降，让病情更加稳定，可以吃瘦肉，豆制品，蔬菜，水果，杂粮以及粗粮，油腻的食物以及动物油脂一定要少吃一些，一些刺激性的食物是需要避免的。

### 2、限制盐分摄入

盐分摄入过多就会让血糖不那么稳定，每天的盐分摄入量最好控制在三克左右，应该多吃钙质含量丰富的饮食，像冬瓜，西瓜，海带，莴笋，茄子等非常不错，还可以吃绿色蔬菜，芝麻酱，虾皮，酸奶，牛奶等食物。

### 3、及时戒烟戒酒

香烟以及酒都会对身体健康造成危害，所以患者及时戒烟戒酒就相当重要，如果没有好好控制就会让心脑血管发生病变，让疾病更加严重。

### 4、控制饮食量

每天一日三餐一定要控制好，按时按量进食，吃饭以八分饱为主，可以适当吃一些可以降低血糖的食物，像葫芦，芹菜，马蹄，黑木耳等都非常好。

### 5、补充充足膳食纤维

膳食纤维的吸水性不错，能够让食物在肠道里面的传送时间变得更长，这样血糖就能降低，避免冠心病高血脂症出现，像豆类食物，荞麦等都是很好的选择。

### 6、补充充足水分

当出现高血糖以后水分一定不要胡乱限制，否则血液粘稠程度就会增高，血栓形成机率变得更加严重，而且水源代谢紊乱，代谢产物没有办法及时排除就会导致各种不良的后果出现，所以水分的正确补充也很重要。

