

糖尿病友為什麼不敢吃水果？因為怕血糖高。

#

建議糖尿病友如何食用水果？建議直接食用原型水果，避免果汁、加工水果及果醬。

#

每天建議攝取多少份水果？每天建議攝取 2 份水果。

#

水果的升糖指數受哪些因素影響？澱粉組成、含糖總量、加工和烹調方式、膳食纖維質及種類。

#

一份水果的量大約是多少？一份水果約像棒球大小的量或是一般的碗切好在碗裡約 8 分滿。

#

紅豆屬於哪種類別的食物？紅豆屬於澱粉類也是全穀雜糧類食物。

#

飲用無加糖的紅豆湯會對血糖產生什麼影響？無加糖的紅豆湯會影響血糖。

#

在什麼情況下建議患者改打胰島素？使用其它降血糖藥物後，無法穩定控制血糖時建議改打胰島素。

#

哪些糖尿病患者需要直接使用胰島素注射治療？有些糖尿病初期患者需要直接使用胰島素注射治療。

#

胰島素本身是否會造成洗腎？胰島素本身並不會造成洗腎。

#

記錄飲食有哪些方法可以提高完整度？使用文字、拍照、食物資料庫等方法。

#

記錄飲食的關鍵資訊有哪些？醣量和熱量。

#

醣量為什麼是飲食記錄中的關鍵指標？因為它直接影響飯後血糖。

#

熱量對於哪些人來說是重要指標？對於有體重管理需求的人來說。

#

記錄時容易出現哪些常見問題？只寫食物名稱不記錄份量，不記錄烹調方式等。

#

烹調方式對於飲食控制有何影響？不同烹調方式會大幅影響食物熱量。