

# 常见食物营养素表

以下表格扩展了之前的补充内容，提供30种糖尿病友好食物（低GI、全食物来源），聚焦9种矿物质。数据来源于USDA数据库（通过网络搜索摘要，如Healthline、ADA指南和USDA FoodData Central）。表包括标准份量（e.g., 100g或常见份，如1杯）和mg含量（硒为µg；值均为近似平均，实际因品种/准备方式变异；临床使用时建议用App如MyFitnessPal验证）。强调Cluster 3平衡模式：优先富含多矿物质的食物，避免高钠。

食物示例 (糖尿病友好)	份量	钙 (mg)	磷 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	硒 (µg)	
菠菜 (生)	100g	99	49	79	2.7	0.5	0.1	79	558	1.0	
羽衣甘蓝 (生)	100g	254	92	47	1.7	0.6	1.5	53	348	1.3	
西兰花 (生)	100g	47	66	21	0.7	0.4	0.0	33	316	2.5	
杏仁 (生)	28g	75	136	76	1.0	0.9	0.3	0	206	1.2	
南瓜种子 (生)	28g	13	346	168	2.5	2.2	0.4	5	228	2.7	
希腊酸奶 (低脂)	170g	187	230	19	0.1	1.0	0.0	61	240	16	
鸡蛋 (全)	50g	28	99	6	0.9	0.6	0.0	71	69	15	
豆腐 (硬)	100g	201	190	37	2.7	1.6	0.2	63	148	17	
沙丁鱼 (罐头, 排水)	106g	405	520	41	3.1	1.4	0.2	325	421	56	
糙米 (煮)	195g	19	150	84	1.0	1.2	0.2	2	154	19	
香蕉 (中)	118g	6	26	32	0.3	0.2	0.1	1	422	1.2	
巴西坚果	28g	45	206	107	0.7	1.2	0.5	1	187	544	
扁豆 (煮)	198g	38	180	36	3.3	1.3	0.3	4	369	2.8	
藜麦 (煮)	185g	31	281	118	2.8	2.0	0.4	13	318	16	
三文鱼 (煮)	85g	8	214	25	0.7	0.5	0.2	50	326	38	

鳄梨 (中)	201g	24	104	58	1.1	1.3	0.4	14	975	0.8
蓝莓	148g	9	18	9	0.4	0.2	0.1	1	114	0.1
瘦鸡胸 (煮)	85g	13	205	25	0.9	0.8	0.0	63	218	24
燕麦片 (煮)	234g	42	180	63	2.1	1.5	0.2	5	165	12
奇亚籽	28g	177	265	94	2.2	1.2	0.3	4	114	15
核桃	28g	27	98	44	0.8	0.9	0.4	1	123	1.4
胡萝卜 (生)	128g	42	45	15	0.4	0.3	0.1	88	410	0.1
红甜椒 (生)	149g	10	39	18	0.6	0.3	0.1	6	314	0.1
火鸡胸 (煮)	85g	6	210	22	0.6	1.2	0.1	53	250	26
低脂奶酪	226g	206	542	54	0.4	2.8	0.1	921	306	33
黑豆 (煮)	172g	46	241	120	3.6	1.9	0.4	2	611	2.1
草莓	152g	24	36	20	0.6	0.2	0.1	2	233	0.6
亚麻籽	28g	72	180	110	1.6	1.2	0.3	8	228	7.1
罐装金枪鱼 (水)	85g	3	190	22	1.0	0.5	0.0	247	179	70
苹果 (中)	182g	11	20	9	0.2	0.1	0.1	2	195	0.0

说明：值基于USDA平均（来源：Healthline, ADA, USDA FoodData Central摘要）。临床使用时，推荐结合患者总热量（e.g., 2000kcal/天），目标匹配Cluster 3高平衡水平。添加脚注：“数据近似；优先多样化以覆盖所有矿物质。”