



相关链接

糖尿病饮食控制的常见误区

误区1：“不能吃、不能喝”，结果导致营养不良。

误区2：“主食越少，血糖越好”，结果导致能量缺乏，也容易导致油脂和蛋白质摄入过多。

误区3：“咸的食品不用控制”，结果导致血压波动，也可能造成能量增高。

误区4：“多吃了食物则只要加大口服降糖药的量就没事”，结果就是恶性循环。

误区5：“植物油不需限制”，植物油也是油，大量摄入也可升高血脂和血糖。

误区6：“吃馒头比吃米饭升血糖更高”，等量的米和面对血糖的影响没有显著差异。

71

痛风患者怎么选择食物？

根据食物嘌呤含量，我们可将食物分为4类。

(1) 含嘌呤最多的食物（每100克含嘌呤150~1000毫克）。包括：动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、浓肉汤等。

(2) 含嘌呤较多的食物（每100克含嘌呤75~150毫克）。包括：扁豆、干豌豆、鲤鱼、大比目鱼、鲈鱼、贝壳类水产品、熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、野鸡肉、鸽子肉、野鸭肉、鹌鹑肉、鹅肉、兔肉、鹿肉、火鸡、鳗鱼、鳝鱼、淡鸡汤、淡肉汤等。

(3) 含嘌呤较少的食物（每100克含嘌呤30~75毫克）。包括：芦