

解馋必看 | 糖尿病患者“火锅菜单”

都知道血糖高了要控制饮食，但是“天天一成不变的饮食好恼火嘛”，“过年过节家人朋友喊吃个火锅我能不去吗？”糖尿病患者如何打牙祭，今天我们就来讲讲适合糖友们的火锅菜单。

友情提示：

糖友们平时一定要遵循医师和营养师的建议，主动做到“**按时按量用药、合理搭配饮食**”，在血糖控制较好的前提下才可以考虑吃火锅，并在用餐前、后根据自身血糖情况适当调整控糖药物用量，而且像火锅这样“一不小心就在危险边缘试探”的食物，每个月顶多打一两次牙祭即可。

注意：如果血糖近期飚高或波动较大，不要想着吃火锅啦！赶紧到医院复诊调整用药及饮食吧。

那么，如何将火锅吃成更有利于血糖控制的样子呢~下面我们开始点菜啦！

1 锅底要清淡

首先，我们来选择锅底，对于糖尿病患者，锅底选择的原则是**尽量清淡，少油腻，减少过多脂肪摄入**。

最优选的当属“清汤锅底”，清水中加入葱段、姜、番茄等，或是煮一锅高汤撇去浮油，就是清淡不油腻的锅底了。对于爱吃辣的糖友，我们也可以加入适量辣椒调味，清汤锅底制作简单，在家吃火锅也可以轻松拥有。

在无辣不欢的川渝地区，辣味本身并不是糖尿病患者的禁忌，但是辣味锅底往往伴随着重油、重盐的特点。

如果在外聚餐，要吃麻辣火锅的话，那就吃**鸳鸯锅**嘛，搭配一个少油锅底，肉类、豆制品可适量涮红锅，蔬菜等涮清汤锅。

优选	慎选
清水锅、清汤锅、菌汤锅、冬阴功锅底、潮汕牛肉锅底、椰子鸡锅底等	清油/牛油锅

2 蘸料少油盐

蘸料部分我们依旧强调**少盐、少油腻、低热量**。

常用的油碟，麻酱等油脂含量高，加上满满的芝麻、花生碎，再往肉片上面裹一圈~又是满满一口热量，糖友们可要口下留情了。

除了香油和麻酱，我们可以选择的蘸料还有很多，比如酸酸辣辣的泰式蘸碟、鲜美提味的海鲜汁，或是自己 DIY 一份低脂低卡的蘸料等，都更有利于糖友们的血糖控制。

优选	慎选
酱油、醋、海鲜汁、芥末、葱、蒜泥、香菜、小米辣、干辣椒末、青柠等	香油、芝麻酱、花生酱、辣椒油等

3 蔬菜多安排

蔬菜是最好的涮锅材料，吃起来算是最没有负担的了。蔬菜对血糖影响小，饱腹感强，但是菜叶子上容易携带更多的油脂，切记：蔬菜要涮清汤锅、不沾油碟！

优选	慎选
叶类、瓜茄类、菌菇类、魔芋等	无

4 瘦肉和豆制品

加工肉制品如鱼丸，虾饺、小酥肉等多含有较高的淀粉，动物内脏如肥肠，脑花等多含有较高的脂肪，这些都不推荐糖友们过多食用。

推荐适量食用鱼、虾、瘦肉、豆制品等。

优选	慎选
鱼肉、虾、去皮禽类、瘦牛、羊、猪肉、豆腐、豆花、豆干等	含淀粉的：火腿肠、午餐肉、蟹棒、丸类、小酥肉等 脂肪含量高的：小酥肉、肥肠、脑花、五花肉、肉皮

5 适当的主食

避免摄入过多精制米面类的食物。

优选	慎选
杂粮饭、水果玉米、土豆、藕等	红糖糍粑、糯米饭、炒饭、白粥、方便面等

6 饮品

对于糖友们，优选白开水或无糖的花茶、凉茶、苏打水等，避免含糖饮料和酒。

优选	慎选
白开水，无糖苏打水、茶水、牛奶等	冰淇淋、含糖饮料、酒等

除此之外，进餐顺序也是有讲究的，进餐顺序换一换，可能有意想不到的控糖效果。

推荐的进餐顺序是：开餐前先喝点水 → 再涮一些蔬菜 → 适量的瘦肉 → 最后吃主食。

这样一来，就可以延缓碳水化合物的吸收速度，更有利于餐后血糖的控制。总而言之，对于糖友们，无论吃什么、或是在什么场合下进餐，都应尽量遵循糖尿病饮食的原则，在享用美食的同时尽量控制好血糖。

作 者：王 柯

图文制作：王 柯

编 辑：刘晓阳

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科