糖尿病外出饮食 - 饮宴

引言：

中国人在喜庆节日都会举办宴会，只要懂得选择食物，糖尿病患者一样可以在宴会中吃出滋味。

饮宴场景：

其实糖尿病患者也可以去饮宴，但要注意一些事项。

肉类方面，可吃一件较瘦的乳猪，要去掉皮层和肥膏。

炸子鸡也是进食一件，要避免食鸡皮。

另外，可吃一汤匙鱼肉。一片鲍片，一至两件带子或虾。

多进食蔬菜，例如西兰花、节瓜甫和生菜，进食时尽量撇除芡汁。

可进食一小碗鸡丝翅，可吃含较低脂肪的水饺汤面一小碗。

避免进食甜点、糖水。

进食水果时，若是一个大橙，最好分一半给他人。

如果是水果拼盆，如西瓜、蜜瓜、哈蜜瓜，可吃约两小片。

选择饮品方面，宜选热茶或无糖汽水，不宜选普通汽水或果汁等。

总结：

- 若饮宴的进食时间比平日晚餐迟，可于 2 至 3 小时前吃少量含碳水化合物的食物，例如一片方包或四块全麦饼。
- 饮宴时，礼貌地婉拒不合适的食物。
- 若有剩余，可用食物盒载走，不要勉强吃完。