糖尿病外出飲食 - 飲宴

引言：

中國人在喜慶節日都會舉辦宴會，只要懂得選擇食物，糖尿病患者一樣可以在宴會中吃出滋味。

飲宴場景：

其實糖尿病患者也可以去飲宴，但要注意一些事項。

肉類方面，可吃一件較瘦的乳豬，要去掉皮層和肥膏。

炸子雞也是進食一件，要避免食雞皮。

另外，可吃一湯匙魚肉。一片鮑片，一至兩件帶子或蝦。

多進食蔬菜，例如西蘭花、節瓜甫和生菜，進食時盡量撇除芡汁。

可進食一小碗雞絲翅，可吃含較低脂肪的水餃湯麵一小碗。

避免進食甜點、糖水。

進食水果時，若是一個大橙，最好分一半給他人。

如果是水果拼盆，如西瓜、蜜瓜、哈蜜瓜，可吃約兩小片。

選擇飲品方面，宜選熱茶或無糖汽水，不宜選普通汽水或果汁等。

總結：

- 若飲宴的進食時間比平日晚餐遲，可於 2 至 3 小時前吃少量含碳水化合物的食物，例如一片方包或四塊全麥餅。
- 飲宴時，禮貌地婉拒不合適的食物。
- 若有剩餘，可用食物盒載走，不要勉強吃完。