

糖尿病人适合的十佳水果

中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员 向雪松

有的糖尿病人认为水果中含糖，从而不敢吃水果，其实糖尿病人是可以吃水果的，而且适量吃水果是有好处的。有研究显示，常吃适量水果可降低死亡和心血管并发症的风险，普通人多吃新鲜水果还可预防糖尿病。但是，有些水果食用后血糖会迅速升高，所以并不是所有的水果的都能够让糖尿病病人安全地食用，对于存在血糖异常升高的人群来说，食用后对血糖影响较小的水果才是适合他们健康状况的选择。

不过，并不是所有糖尿病人都可以放心吃水果。首先较好地控制血糖，即保持血糖水平稳定，短期内（约 14~28 天内）没有大的波动；餐后血糖 < 11.1mmol/L，糖化血红蛋白在正常范围内。其次，吃水果的时间最好选在两餐之间，可以在饥饿时或者体力活动之后。

一、 糖尿病人选择吃水果的原则

1、选择含糖量低的。

糖尿病人应该选择含糖量较低的水果，相同进食量情况下，含糖量较低的水果引起血糖升高较少。各种水果的碳水化合物含量为 2%~70%。应选择含糖量相对较低的水果。

含糖量在 5%以下的水果可以较多食用，比如山楂、柠檬等水果，或者水果代用品。含糖量 5%-10%的水果也可以选择苹果、番石榴、猕猴桃、柚子、草莓、火龙果杨梅、香瓜、杨桃、乌梅等糖度中等的水果，应该适量选用。含糖量中等的水果，如蜜桔、葡萄、山竹、梨、橙、樱桃应慎重选用。含糖量极高的水果或者干果，柿子、荔枝、龙眼、甘蔗、水蜜桃、所有的果干果脯等应该禁食。

	水果名称	含糖量 (g/100g)
--	------	--------------

含糖量低的水果	西红柿、菜瓜、黄瓜（水果代用品） 山楂、柠檬、	<5
含糖量较低的水果	杨梅、香瓜、杨桃、乌梅、 番石榴、猕猴桃、柚子、 草莓、火龙果、苹果	5~10
含糖量中等的水果	蜜桔、葡萄、山竹、梨、 橙、樱桃	10~15
含糖量高的水果	柿子、荔枝、龙眼、甘蔗、 水蜜桃、所有的果干果脯	>15

2、选择血糖生成指数低的。

血糖生成指数（GI）通常反映了一个食物能够引起人体血糖升高多少的能力。低GI食物，在胃肠中停留时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，葡萄糖进入血液后的峰值低、下降速度也慢，简单说就是血糖比较低。糖尿病人应该选择GI低的水果。

下表是不同水果的GI平均值，但是相同水果又因为品种、产地、成熟度等不同，对血糖的影响也不一样。糖尿病患者选择水果需要跟健康人选择水果的方式不一样，尽量选择不太甜的，成熟度低的水果。

水果名称	GI
樱桃	22
李子	24
柚	25
桃，生	28
香蕉/生	30
杏干	31
苹果	36
梨	36
枣	42

葡萄	43
柑（橘子）	43
猕猴桃	52
香蕉	52
芭蕉/甘蕉、板蕉	53
芒果	55
葡萄/淡黄色，小，无核	56
葡萄干	64
菠萝	66
哈密瓜	70
西瓜	72

3) 当然，不同的糖尿病患者对水果糖分的敏感度存在个体差异，每个人的具体情况不一样，可根据自身的实践经验做出选择。同时在进食水果时还应当增加血糖监测频次，若出现血糖大幅波动，及时停用或医院就诊。

4、控制水果食用量

1) 含糖量低的水果也不能无限制吃，不要吃得太多。一般来说，根据水果对于血糖的影响，水果一日量一般在 100 克左右。但是需要观察血糖以及尿糖的变化。

2) 吃了水果之后，应当减少主食。如果每天吃 200 克水果（平均含糖 10%），应该减少主食约 25 克，来保持每日摄入的总热量不变。如果只增加水果的摄入，而不减少主食，这样会使摄入的碳水化合物量增加，对于血糖控制可能出现波动。可以在吃水果之前以及吃水果之后的两小时的时候，分别测一下血糖，来观察自己对于这种水果，吃了是不是对血糖控制不稳定。从而来选择适合自己吃的水果。

5、掌握吃水果的时间。

建议水果一般是在两次正餐之间吃，或者睡前一小时吃比较合适。比如上午 10 点或者下午 3 点。避免在饭前或者餐后立即吃水果，这样会使饭后血糖再次升高。

二、推荐适合糖尿病人吃的十种水果。

1、草莓

关键点：低 GI，低热量、富含维生素、矿物质

草莓热量较低，可防止餐后血糖值迅速上升，不会增加胰岛功能的负担。此外，草莓富含维生素和矿物质，胡萝卜素、果胶等膳食纤维。

2、苹果

关键点：低 GI，糖成分较合理，富含果胶、膳食纤维

苹果的 GI 值较低，其糖成分以升血糖较慢的果糖为主，适合糖尿病人食用。苹果所含的果胶等膳食纤维，有利于缓解血糖急剧升高。此外，苹果还含有较多的钾，维生素、苹果酸等有益成分。但苹果熟透后会释放出较多的游离糖分，因此糖尿病人不宜选择熟得太透的苹果。

3、雪莲果

关键点：低 GI，富含低聚果糖

雪莲果的块根中不含淀粉，主要由低聚果糖、蔗糖、果糖、葡萄糖组成，其中低聚果糖是雪莲果的主要糖类物质，含量占果实干物质的45 ~65%，是所有植物中最高的。低聚果糖是一种功能性低聚糖，在人体内不能被胃和小肠消化吸收而直接进入大肠，因此不会引起血糖升高，同时是肠道双歧杆菌的有效增殖因子。

4、野生猕猴桃

关键点：肌醇含量高，富含膳食纤维、维生素 C

野生猕猴桃中的肌醇是天然糖醇类物质，对调节糖代谢很有好处。猕猴桃含有维生素 C 等多种维生素，营养全面，属于膳食纤维丰富的食品，是糖尿病患者较为理想的水果。猕猴桃不同品种之间差异较大。

5、柠檬

关键点：含糖量很低，富含维生素 C

柠檬中含糖量极低，不易引起血糖升高；同时含有大量维生素 C，在人体中可起到抗氧化、增加毛细血管韧性、促进胶原蛋白合成、促进抗体合成和促进钙和铁等营养素吸收的作用，对糖尿病患者预防感染性疾病、促进糖尿病造成的毛细血管病变及皮肤溃疡很有帮助，还可以增强身体的抵抗力。

6、火龙果

关键点：低糖分、低热量、富含膳食纤维

火龙果是一种低能量、高纤维的水果，富含水溶性纤维，但蔗糖含量少，食用后对血糖影响较小，因此比较适合给糖尿病人群食用。紫红色火龙果还含有大量具有抗氧化作用的花青素，可以减轻高血糖对组织及血管的有害作用。

7、杨桃

关键点：水分多、低糖分、低热量

杨桃水分多，热量低，果肉香醇，有清热解毒、消滞利咽、通便等功效，糖分低，是较为适合糖尿病患者食用的水果。此外杨桃含有大量柠檬酸、苹果酸等，可以促进食物消化，增进食欲，改善胃肠功能。

但是杨桃中含有微量的杨桃毒素，对肾功能正常的人来说并无危害，但是肾功能不全的病人若食用杨桃，身体可能无法及时将毒素清除而造成机体中毒，严重时危及生命，因此，因各种原因导致的肾功能不全的病人应少吃杨桃。

8、山楂

关键点：低糖分、富含黄酮类物质

山楂含糖量较低，同时含有丰富维生素 C、胡萝卜素、黄酮类物质、胆碱、果胶等，有助于调节血糖。中医还认为山楂有利于消化。

9、樱桃

关键点：低 GI、富含花青素苷

樱桃的 GI 值较低，有的品种甚至是 22，适合糖尿病人食用。同时樱桃中富含的花青素苷是一种抗氧化剂，能改善血管壁弹性，从而控制糖尿病并发症的发生。不过樱桃的品种很多，相对来说，红皮樱桃更适合糖尿病患者食用。

10、番石榴

关键点：低糖分、富含多种维生素和膳食纤维

番石榴糖分含量较低，适合糖尿病人食用。同时含有较高的维生素 A、C，膳食纤维、黄酮类化合物，以及磷、钾、钙、镁等矿物质，对于预防和改善糖尿病并发症的损害有一定的帮助。