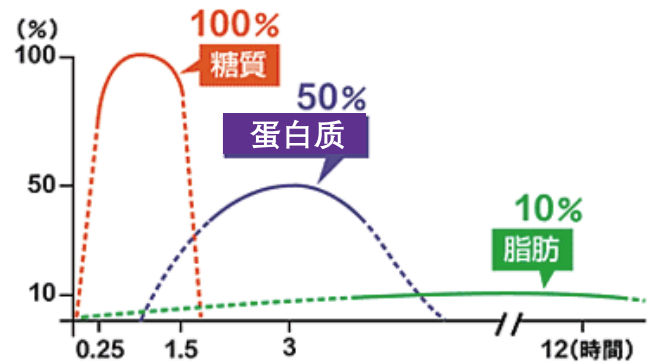


# 銀座泰江内科式血糖値改善飲食法

## 改善血糖水平饮食三大条

- 1 首先吃蔬菜和大豆等食物纤维
- 2 不要吃得过快
- 3 睡前3小时不要吃东西

高升血糖水平的原因是  
糖质=碳水化合物



## 饮酒时的三大建议

1. 选择含少量糖质的酒精饮料
2. 请喝与酒同量的水
3. 每周戒酒一天做个爱肝日

## 高碳水化合物食品



## 低碳水化合物食品



## 《含多糖质的酒精饮料》

- 老酒/绍兴酒  
1杯180毫升 (ml) 糖質10克 (g)
- 啤酒  
1杯350毫升 (ml) 糖質11克 (g)

相当4块分的方糖



## 《糖质0克的酒精饮料》

- 红葡萄酒/白葡萄酒
- 威士忌
- 白兰地
- 白酒

~必须注意~

即使含有0克碳水化合物的酒精饮料, 饮酒过量也会对肝脏和胰腺等各种器官带来不好的影响。