

酒精和糖尿病

关于酒精的常识：

- 酒精营养价值低，热量高。由于肝脏把酒精转化成脂肪，因此，饮酒不仅使人发胖，还会促发高血脂。
- 对于服用某些降糖药的患者，酒精会促发低血糖的发生。在正常情况下，肝脏会释放葡萄糖到血液中以维持血糖浓度平稳。但是当你饮酒时，肝脏会因忙于降解酒精，而顾不上释放葡萄糖到血液中。所以空腹饮酒会导致低血糖的发生。

安全饮酒须知：

- 向你的医生询问你是否可以喝酒。
- 如果你喝酒，一定要有节制。男士一天不超过“两份酒精饮料”，女士一天不超过“一份酒精饮料”。“一份酒精饮料”相当于 375 毫升啤酒，125 - 150 毫升葡萄酒，或 45 毫升烈酒（如朗姆酒，杜松子酒，威士忌酒等等。）
- 如果你患有糖尿病：
 - 随时佩戴您的医疗手链。
 - 喝酒时一定要吃有碳水化合物的食物。不要少吃一顿正餐，或以酒代饭。
 - 为防止血糖过低，随身要携带碳水化合物食品，如葡萄糖片、果汁、或硬糖。
 - 酒精会使你对低血糖症状变得不敏感，饮酒后要频繁检查血糖，及时发现低血糖。

多少是“一份酒精饮料”？

- 下表记录了常见饮料的“一份量”，其中的碳水化合物的含量和热量。

饮料	一份量 (液体盎司)	碳水化合物 (克)	热量
啤酒类			
普通啤酒	12	13	150
轻啤酒	12	5	100
无酒精啤酒	12	12	60
葡萄酒类			
干白, 干红	4	极少	80
甜葡萄酒	4	5	105
果汁葡萄酒	12	30	215
汽酒类			
香槟酒	4	4	100
甜犹太葡萄酒	4	12	132
开胃酒和餐后甜酒			
雪利酒	2	2	74
甜雪利酒, 波特酒	2	7	90
甜酒, 利口酒	1 ½	18	160
白酒			
40度 (杜松子酒, 朗姆酒, 伏特加, 威士忌, 苏格兰威士忌)	1 ½	极少	100
干白兰地, 科涅克白兰地	1	极少	75
鸡尾酒			
血腥玛丽	5	5	116
代基里鸡尾酒	5	10	281
杜松子酒	7 ½	16	170
曼哈顿酒	2	2	178
玛格丽特鸡尾酒	6	29	205
马蒂尼鸡尾酒	2 ½	极少	156
椰林飘香	4 ½	32	245
汤姆·柯林酒	7 ½	3	120
酸威士忌	3 ½	14	162
试管酒 (Shooters)			
杏仁酸酒	1 ½	19	118
Fuzzy Navel	1 ½	7	120
犀利鸡尾酒	1 ½	2	150
泥石流 (Mud Slide)	1 ½	17	160
涡轮 (Turbo)	1 ½	3	110
鸡尾酒配料 (Mixers)			
无热量配料 (矿泉水, 无糖汽水)	任何量	0	0
通宁水	4 oz	11	41
番茄汁, 血腥玛丽配料	4 oz	5	25
橙汁, 柚子汁, 菠萝汁	4 oz	15	60

请勿饮酒过度或酒后开车!