

## 饮食记录

### 为什么饮食记录很重要：

- 精确地饮食记录有助于调整胰岛素剂量。
- 饮食记录有助于发现碳水化合物计算的错误。
- 饮食记录可以评估饮食是否平衡、营养是否充足。热量、蛋白质、脂肪、钙及其他维生素或微量元素的摄入都可以得到很好地评估。

### 保持精确地饮食记录，你需要什么：

- ✓ 量杯和计量勺。
- ✓ 一个食物天平是很非常有帮助的，并且在家居用品商店大约 10-15 美元就能够买到。应确保所购的天平是以盎司或克为计量单位。
- ✓ 下面的项目提供了碳水化合物量的相关信息：  
食物交换书籍、碳水化合物计量列表、碳水化合物计量参考书籍、快餐手册、食物标签。

### 怎样填好一份饮食记录：

确保列出食物份量、食物种类及其所含碳水化合物的量。

没有食物份量和食物所含碳水化合物量，就不可能准确评估碳水化合物。应当非常具体。应确保记录中包含所有食物和饮料。

例如：

#### 列入食物份量、食物种类、碳水化合物量

1 杯面 = 45 g

½ 杯面酱汁 = 5 g (标签)

1 杯牛奶 = 15 g

½ 杯煮熟的萝卜 = 5 g

1 个小苹果 = 15 g (如果你使用食物天平，你可以记录 4 盎司苹果 = 15 g)

3 个肉丸 = 0