

生病期間的飲食

1. 生病時，你會很難熬得過正常的三餐。因此，你需要經常喝水或軟性食物補充不足的碳水化合物。
2. 生病時，最好每小時消耗 15 公克的碳水化合物：
 - A. 一杯湯
 - B. 半杯煮熟的麥片
 - C. 1 又 1/2 杯番茄汁或蔬菜汁
 - D. 半杯果汁或 6 盎司 (1/2 罐) 汽水
 - E. 10 盎司牛奶
 - F. 半杯冰淇淋
 - G. 半杯果凍
 - H. 6 片薄脆鹹餅乾
 - I. 1 支冰棒 (2 支)
 - J. 8 盎司運動飲料
3. 不要忘了：
 - A. 按時服用糖尿病藥。
 - B. 多喝流體。
 - C. 經常檢驗血糖。
 - D. 必要時打電話給醫生。

