

有關健康飲食、糖尿病預防與控制的秘訣



當您的身體無法妥善地利用和儲存食物以提供能量時，就會患上糖尿病。您身體的能量主要來源於葡萄糖，這種糖來自含有碳水化合物的食物，諸如水果、牛奶、部分蔬菜、穀類、澱粉類食物和糖。當您的身體無法利用葡萄糖來提供能量時，葡萄糖就會在血液中累積，進而導致較高的血糖水準。

視糖尿病類型而定，可能需要丸劑、胰島素，或其他針劑藥物來控制血糖。

糖尿病類型	這種類型的治療方式
第一型糖尿病 胰臟無法產生胰島素。血糖會在血液中累積，而不會用於提供能量。	<ul style="list-style-type: none">• 胰島素注射• 健康的飲食
第二型糖尿病 肝臟無法產生足夠的胰島素，或者身體無法妥善地利用自身所分泌的胰島素。	<ul style="list-style-type: none">• 健康的飲食• 身體活動• 丸劑以及/或是胰島素或其他針劑藥物
糖尿病前期 血糖水準高於正常水準，但是尚未高到足以被診斷為第二型糖尿病的程度。	<ul style="list-style-type: none">• 健康的飲食• 身體活動
妊娠糖尿病 在懷孕期間發生的高血糖問題。	<ul style="list-style-type: none">• 健康的飲食• 可使用胰島素或丸劑

每天食用多種健康食物



即使有人在服用糖尿病藥物，健康的飲食也有助於更好地控制所有類型的糖尿病。知道要吃什麼以及吃多少將有助於您控制自己的血糖水準。

- 食用更多的蔬菜 (白菜、青花菜)。它們富含營養素，且熱量較低。
- 選擇精益動物蛋白質，諸如魚肉、雞肉、瘦肉、低脂起司，或蛋類。選擇更多的植物蛋白質，例如豆腐。
- 選擇植物油，諸如橄欖油、芥花油和堅果油，而非動物脂肪和椰子油。
- 每餐食用少量穀類和澱粉類食物，包括全穀物麵包、粥、米飯 (糙米、白米、蒸谷米)，或麵條。
- 用原味優格和一片水果來結束您的一餐。

趁手定量指南

您的雙手在估算適當的需食用食物份量時會非常有用。當您安排膳食時，請將以下食用份量作為指南：



水果/穀類和澱粉類食物

選擇您拳頭大小份量的穀類或澱粉類食物，或是水果。



蔬菜

選擇雙手最多能拿取的份量。選擇色澤鮮艷的蔬菜。



蛋白質食物

選擇手掌大小以及小指厚度的份量。



脂肪

將脂肪攝取量限制為拇指尖大小。



水果/穀類和澱粉類食物

範例：

水果、米飯、麵條、燕麥、粥

蔬菜

範例：

白菜、菜心、蘑菇、青花菜、高麗菜

蛋白質食物

豆腐、瘦牛肉、家禽肉、魚肉、優格、牛奶 (1% 或脫脂)、營養強化豆奶

脂肪

範例：

非氫化人造奶油、菜籽油、橄欖油、花生油

範例膳食安排

中式	西式
早餐： <ul style="list-style-type: none">雞湯米粉或通心粉(1 杯，250 毫升)*，烹製後量取瘦肉 (1 盎司，30 公克)菜心營養強化豆奶 (不加糖或加有人工甜味劑) 1 杯，250 毫升	早餐： <ul style="list-style-type: none">麥片 (1/2 杯，125 毫升)*，烹製後量取全穀物吐司 (1 片)1 個橙子低脂牛奶或營養強化豆奶 (1 杯，250 毫升)花生醬 (2 湯匙，30 毫升)茶或咖啡
午餐： <ul style="list-style-type: none">麵條 (1 杯，250 毫升)*，烹製後量取瘦肉 (2 盎司，60 公克)配清湯蔬菜 或者 <ul style="list-style-type: none">什錦蔬菜炒豆腐 (3/4 杯，150 公克豆腐)糙米飯 (2/3 杯，150 毫升)1 個中等大小的蘋果熱茶	午餐： <ul style="list-style-type: none">三明治2 片全穀物麵包或 6 吋皮塔餅瘦肉、雞肉或魚肉 (2-3 盎司，60-90 公克)番茄片非氫化人造奶油 (1 茶匙，5 毫升)葡萄 (1/2 杯，125 毫升)低脂原味優格 (3/4 杯，175 毫升)茶或咖啡
晚餐： <ul style="list-style-type: none">冬瓜湯糙米飯 (2/3 杯，150 毫升)*，烹製後量取青花菜炒牛肉 (1 盎司，30 公克牛肉)薑蔥清蒸魚 (2 盎司，60 公克魚肉)蒜蓉炒菠菜少量油爆炒1 個中等大小的橙子熱茶	晚餐： <ul style="list-style-type: none">番茄 (中等大小 1 個) 或麵條 (1 杯，250 毫升)蔬菜非氫化人造奶油 (1 茶匙，5 毫升)瘦肉、雞肉或魚肉 (2 盎司，60 公克)哈密瓜 (1 杯，250 毫升)低脂牛奶 (1 杯，250 毫升)茶或咖啡
宵夜： <ul style="list-style-type: none">營養強化豆奶 (不加糖或加有人工甜味劑)，1 杯，250 毫升無鹽什錦堅果 (2 湯匙，30 公克)	宵夜： <ul style="list-style-type: none">低脂起司 (1 盎司，30 公克)全穀物薄脆餅乾 (4 片)營養強化豆奶 (不加糖或加有人工甜味劑)，1 杯，250 毫升

範例膳食安排僅供參考。請向註冊營養師尋求有關選擇健康食物的建議。



保持健康有助於您和您的家人

以下是洽詢註冊營養師前，可為您提供幫助的一些秘訣。

何時吃？	
秘訣	為什麼？因為……
<ul style="list-style-type: none">務必要吃早餐。每天定時吃三餐。用餐間隔時間不超過六小時。您可以加入健康的點心。	<ul style="list-style-type: none">這會開啟美好的一天。在適當的時間食用適當的份量有助您保持血糖平衡。
<ul style="list-style-type: none">若您要在用餐時間外出，可打包健康的食物外帶（諸如全穀物薄脆餅乾、起司和蔬菜）。	<ul style="list-style-type: none">這讓您無論前往何處，都可以選擇健康的食物。
吃什麼	
<ul style="list-style-type: none">享用每頓正餐或點心時都食用多種食物	<ul style="list-style-type: none">從所有食物類別中選擇食物，可確保身體取得保持健康所需的所有營養素。
<ul style="list-style-type: none">限制糖和甜點份量，例如普通清涼飲料，諸如年糕、卡士達塔、糖果、果醬和蜂蜜等甜點。人工甜味劑在少量攝取時可以是安全的。	<ul style="list-style-type: none">您食用或飲用的糖越多，您的血糖水準就會越高。
<ul style="list-style-type: none">限制高脂和油膩的食物，諸如油炸食物、春捲、油炸中式點心、甜甜圈。以健康的方式準備食物，諸如焗、烤、燉、蒸、文火煮、烤、爆炒、煎。	<ul style="list-style-type: none">高脂食物不利於心臟健康，可能會導致體重增加。健康的體重更有利於心臟健康，且有助於控制血糖。
<ul style="list-style-type: none">每餐至少吃兩種不同的蔬菜。	<ul style="list-style-type: none">蔬菜富含讓身體保持健康所需的營養素。
<ul style="list-style-type: none">加入富含纖維的食物（全穀物麵包、印度烤餅、穀類、扁豆、乾豆子、糙米、蔬菜和水果）更多時候選擇升糖指數較低的食物（麵條、義大利直麵、義大利細麵、蕎麥麵）	<ul style="list-style-type: none">高纖維食物可讓您有飽腹感，並降低您的血糖和膽固醇水準。
<ul style="list-style-type: none">如果您口渴，就喝水。	<ul style="list-style-type: none">飲用普通汽水、果汁、加糖咖啡和茶，會提升您的血糖水準。
吃多少	
<ul style="list-style-type: none">細嚼慢咽，並在吃飽吃好時停下來。	<ul style="list-style-type: none">適當的食物份量可以為您的身體提供保持健康所需的營養素。如果吃太多，您的身體會將額外的能量作為脂肪儲存起來。食用超過需求份量的食物，還可能會導致您體重增加。

進行身體活動也是糖尿病患者保持良好生活品質的方式

秘訣	為什麼？因為……
<ul style="list-style-type: none">盡量進行一些身體活動，諸如每天散步	<ul style="list-style-type: none">定期進行身體活動可改善您的血糖控制情況。Diabetes Canada 建議每週進行 150 分鐘的身體活動。您可將這 150 分鐘的身體活動分成一週五次，每次 30 分鐘的身體活動。您也會感覺身體更棒，精神更好。

如何在生活中增加身體活動量？

秘訣	範例
<ul style="list-style-type: none">逐漸增加您日常生活中的身體活動時間。	<ul style="list-style-type: none">在附近四處走走、走樓梯、搭乘公車時提前一站下車。
<ul style="list-style-type: none">開始時放慢節奏，然後逐漸增加活動量。	<ul style="list-style-type: none">從慢走開始。準備好後，加快您的步伐。
<ul style="list-style-type: none">盡量在一週內的大多數日子都進行身體活動。Diabetes Canada 建議每週進行 150 分鐘中等到高強度的身體活動。	<ul style="list-style-type: none">快走、掃落葉、慢跑、游泳、籃球、吸塵。
<ul style="list-style-type: none">建議每週至少進行兩次阻力鍛鍊。	<ul style="list-style-type: none">舉重、俯臥撐、仰臥起坐和阻力帶鍛鍊。
<ul style="list-style-type: none">讓家庭活動活躍起來，而非宅家看電視或出去看電影。	<ul style="list-style-type: none">圍繞附近騎自行車或帶全家人去當地泳池游泳。
<ul style="list-style-type: none">嘗試新活動，挑戰自己。	<ul style="list-style-type: none">學跳舞、打網球或練瑜伽。
<ul style="list-style-type: none">在室內保持活躍狀態。	<ul style="list-style-type: none">舉重、俯臥撐、仰臥起坐和阻力帶鍛鍊。一次持續上下樓梯 10 分鐘或逛商場。



限制飲酒量

酒精可能會影響血糖水準。它還會導致您體重增加並改變您身體的藥物使用情況。

向您的健康照護團隊洽詢對您安全的飲酒量。

全面照顧您的身體，享受更健康的生活！以健康的方式控制您的糖尿病！

想要瞭解更多資訊？

請造訪 www.diabetes.ca



字彙

碳水化合物 碳水化合物為您的身體提供能量。它存在於以下食物中，例如穀類 (即米飯、麵條、粥和燕麥片等)、水果、牛奶、優格和澱粉類蔬菜 (即馬鈴薯、玉米)。碳水化合物會在您的體內被分解為葡萄糖。如果您患有糖尿病，那麼將無法妥善利用來自食物的葡萄糖。如此一來，血液中的葡萄糖可能會過多，進而導致您的血糖水準上升高於正常值。

身體活動 每個人都可以透過身體活動來改善健康狀態，提升幸福感。它不包括去健身房鍛煉或進行馬拉松長跑。身體活動可以只是上下走樓梯、在附近四處走走，以及做家務，如吸塵。

Diabetes Canada 建議每週進行 150 分鐘中等到高強度的活動。此外還建議在您的例行身體活動中每週增加至少兩次阻力鍛煉，例如舉重和阻力帶鍛煉。

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

有氧活動 有氧活動會使您的呼吸更困難，心跳更快。

舉例而言包括：快走、溜冰和騎自行車

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

阻力鍛煉 阻力鍛煉包括藉助負重方式、重量訓練器材、阻力帶，或自身體重，進行短暫重複的鍛煉，以增加肌肉力量。

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabetes Canada 讓人們意識到糖尿病的隱性流行趨勢及其緊迫性。將近 1,150 萬加拿大人患有糖尿病或處於糖尿病前期。消滅糖尿病 - 其健康影響，以及與之相關的指責、羞愧感和錯誤資訊，現在正當時。Diabetes Canada 與加拿大人攜手，透過教育和支援服務、健康照護專業人員資源、面向政府、學校和工作場所的倡議，以及資助改善治療效果，尋求治愈方法的研究，來消滅糖尿病。

本文件反映了 © 2018 The Canadian Diabetes Association (加拿大糖尿病協會) 的《2018 年 Diabetes Canada 臨床實踐指南》(2018 Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines)。加拿大糖尿病協會是 Diabetes Canada 這一名稱的註冊擁有者。02/22