

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

健康飲食以預防二型糖尿病 (T2)

健康飲食以預防二型糖尿病 (T2)

課程重點

健康飲食有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊介紹了健康飲食的概念。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 解釋如何健康飲食來預防或延緩二型糖尿病
- ▶ 解釋如何搭配健康餐
- ▶ 找到每個食物組別中的食物

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☒ 一盤一口大小的非澱粉類蔬菜，配低糖和低脂蘸醬
- ☒ 一盤烘焙的低鹽玉米片和莎莎醬
- ☒ 一盤一口大小的水果，配低糖和低脂蘸醬
- ☒ 「健康也可以很美味」影片：<https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE>
- ☒ 可連接網際網路以觀看影片的投影儀

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁 10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 如何健康飲食 第 7 頁 10 分鐘
- ☐ 如何搭配健康餐 第 10 頁 10 分鐘
- ☐ 食物組別 第 12 頁 13 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 17 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 18 頁 10 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來！這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天，我們將討論健康飲食，以預防或延緩二型糖尿病。在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**您對上次課程有什麼疑問？

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說: 健康飲食可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 如何健康飲食 ■ 如何搭配健康餐 ■ 每個食物組別中的食物 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>如何健康飲食 (10 分鐘)</p> <p>► 說: 我們首先討論如何健康飲食以降低您患二型糖尿病的風險。首先，您要選擇低卡路里的食物。</p> <p>► 提問: 有誰能告訴我什麼是卡路里嗎？</p> <p>回答: 卡路里是能量的一種計量單位。可從食物和飲料中攝入卡路里。您的身體燃燒卡路里就像汽車燃燒汽油一樣。</p>

教練筆記	如何健康飲食
	<p>說：如果您要每週減重一磅，您需要每週減少 3,500 卡路里。</p> <p>同時，您要選擇低<u>脂肪</u>的食物。</p> <p>► 提問：為什麼要選擇低脂肪的食物？</p> <p>回答：脂肪熱量高。此外，室溫下固態的脂肪會損害您的心臟。</p> <p>► 說：您還要選擇低<u>糖</u>的食物。</p> <p>► 提問：為什麼要選擇低糖的食物？</p> <p>回答：甜食的熱量很高（雖然不如高脂肪食物的熱量高）。（1 湯匙白糖含 48 卡路里。1 湯匙黃油含 102 卡路里。）此外，甜食會導致血糖升高。</p> <p>► 說：同時，您要選擇纖維和水分含量<u>高</u>的食物。</p> <p>► 提問：有誰能告訴我什麼是纖維嗎？</p> <p>回答：纖維是一種碳水化合物，會通過您的身體但不会被消化。</p>

教練筆記	如何健康飲食
	<p>▶ 提問：為什麼要選擇纖維和水分含量高的食物？</p> <p>回答：它們能夠消除飢餓感，而不會增加卡路里。</p> <p>▶ 說：最後，您要選擇富含維他命、礦物質和蛋白質的食物。</p> <p>▶ 提問：為什麼要選擇富含維他命、礦物質和蛋白質的食物？</p> <p>回答：您的身體需要它們，以保持健康。很多人都沒有攝入充足的維他命、礦物質和蛋白質。</p> <p>▶ 說：讓我們換個角度。</p> <p>▶ 提問：要預防二型糖尿病，您要<u>限制</u>哪些食物的攝入？</p> <p>回答：限制具有以下特性的食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>卡路里、脂肪和糖分含量高</u> ■ <u>低纖維及水分含量低</u> ■ <u>維他命、礦物質和蛋白質含量低</u>

教練筆記	如何搭配健康餐(10 分鐘)
	<p>► 說：現在，讓我們把這些想法變為實際行動。讓我們來看看這個模塊的講義。請看第 3 頁上的「健康餐」。</p> <p>這張圖就展示了一份健康餐。這是根據美國糖尿病協會的創建您的餐食的想法來製作的。</p> <p>正如您看到的，您會：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 您的餐盤中有一半是<u>非澱粉類蔬菜</u>（如花椰菜、萵苣、辣椒） ■ 您的餐盤中有四分之一是<u>谷物類和澱粉類食物</u>（如馬鈴薯和燕麥） ■ 您的餐盤中另外四分之一是<u>蛋白質食物</u>（如雞肉、瘦肉、魚）

教練筆記	如何搭配健康餐
<p>參與者可以使用該圖片作為指導。每個食物組別僅可使用一次。</p>	<p>您還可以食用：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 少量<u>乳製品</u> (例如 1 杯脫脂牛奶) ■ 少量<u>水果</u> (例如一個蘋果、半根香蕉或半杯漿果) ■ 低熱量或無熱量的<u>飲料</u> (例如水、氣泡水或無糖咖啡) <p>這些都顯示在盤子的一邊。</p> <p>↗ 做：根據需要進行討論。</p> <p>▶ 說：請看第 4 頁上的「搭配您自己的健康餐」。讓我們一起給圖片做標籤。</p> <p>↗ 做：幫助參與者在每條線上寫下正確的食物組別編號。</p>



教練筆記

非澱粉類蔬菜的卡路里、脂肪和糖分含量低。它們的纖維含量很高，並且有些富含水分。

非澱粉類蔬菜包括花椰菜、菠菜和辣椒。

.....
此活動為可選。

食物組別 (13 分鐘)

► **說：**現在讓我們討論一下每個食物組別中的食物。請看第 5 頁至第 7 頁的「可選食物」。

讓我們從非澱粉類蔬菜開始。這些佔據了「搭配您自己的健康餐」圖片中一半的食物。這是最大的部分。

冷凍蔬菜和新鮮蔬菜一樣對您有益。但是請儘量限制食用罐頭蔬菜，其維他命和礦物質含量較低。

💬 **討論：**非澱粉類蔬菜有哪些？



.....
✳ **活動：**品嘗蔬菜

👉 **做：**給參與者提供一盤一口大小的非澱粉類蔬菜，配低糖和低脂蘸醬，例如由原味無脂酸奶、草藥和香料製成的蘸醬。

► **說：**以下是一些非澱粉類蔬菜。此蘸醬的糖和脂肪含量較低。

💬 **討論：**蔬菜和蘸醬味道如何？它們是否能填飽肚子？

教練筆記	食物組別
<p>穀物類和澱粉類食物的卡路里、脂肪、糖和纖維含量不同。並且大多數水分含量都較低。</p> <p>健康的穀物類和澱粉類食物包括豆類、糙米和燕麥。</p> <p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>.....</p>	<p>► 說：現在讓我們繼續來看穀物類和澱粉類食物。這些佔據了「搭配您自己的健康餐」圖片中四分之一的食物。</p> <p>在您所選擇的穀物類食物中，請儘量確保至少一半為全穀物。它們的維他命、礦物質和蛋白質含量較高。</p> <p>所以，去找找全穀物食物吧。同時要尋找低脂和低糖的穀物類食物。</p> <p> 討論：健康的<u>穀物類</u>和<u>澱粉類</u>食物有哪些？</p> <p>.....</p> <p> 活動：品嘗穀物類食物</p> <p> 做：給參與者提供一盤烘焙的低鹽玉米片和莎莎醬。</p> <p>► 說：這些薯片經過烘烤，因此脂肪含量低。它們也是由全穀物製成的。該莎莎醬的糖和脂肪含量較低。</p> <p> 討論：薯片和莎莎醬的味道如何？它們是否能填飽肚子？</p> <p>.....</p>

教練筆記	食物組別
<p>蛋白質食物富含蛋白質，但不同食物所含的卡路里不同，並且它們含糖量較低。但是纖維和水的含量也很低。</p> <p>健康的蛋白質食物包括去皮雞肉、瘦肉和魚。</p> <p>乳制品的卡路里和水分含量不同。它們能為您補充維他命、礦物質和蛋白質。但是它們的纖維含量較低。</p> <p>健康的乳制品包括 1 杯脫脂牛奶或 6 盎司原味無脂酸奶。</p>	<p>► 說：現在讓我們來看看蛋白質食物。這些佔據了「搭配您自己的健康餐」圖片中<u>四分之一</u>的食物。</p> <p>儘量選擇脂肪含量低的肉。您還要限制攝入的蛋黃數量——蛋黃含有大部分脂肪。因此蛋白是更好的選擇。</p> <p> 討論：健康的<u>蛋白質</u>食物有哪些？</p> <p>► 說：現在讓我們來看看乳制品。用餐時您可以攝入少量的乳製品。儘量選擇低糖和低脂的乳製品。</p> <p> 討論：健康<u>乳製品</u>的選擇有哪些？</p>

教練筆記	食物組別
<p>水果的卡路里含量相當低。它會為您提供維他命和礦物質。並且水果中富含纖維和水分。但是其含糖量高於蔬菜。</p> <p>健康的水果選擇包括一個蘋果、半根香蕉或半杯漿果。</p> <p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>.....</p> <p>飲料水分含量高。它們的卡路里、蛋白質、維他命、礦物質和糖的含量不同。大多數飲料的纖維含量都較低。</p>	<p>► 說：讓我們來看看<u>水果</u>。用餐時您可以攝入少量的水果。</p> <p>冷凍水果與新鮮水果一樣對您有益。但是儘量限制食用加糖罐裝水果、水果乾和果汁。它們的糖含量很高。此外，果汁中的纖維極少，因此它不能像整個水果那樣填飽您的肚子。</p> <p>💬 討論：健康<u>水果</u>有哪些？</p> <p>.....</p> <p>✳ 活動：品嘗水果</p> <p>👉 做：給參與者提供一盤一口大小的水果，配低糖和低脂蘸醬，例如由原味無脂酸奶。</p> <p>► 說：此蘸醬的糖和脂肪含量較低。</p> <p>💬 討論：水果配蘸醬的味道如何？它是否能填飽肚子？</p> <p>.....</p> <p>► 說：現在讓我們來看看飲料。您可以隨餐喝沒有熱量或低熱量的飲料。儘量選擇脂肪和糖含量都很<u>低</u>的飲料。</p>

教練筆記

健康的飲料包括水、氣泡水和無糖咖啡。


甜食和高脂肪食物的卡路里含量很高。它們大多數維他命、礦物質和蛋白質含量較低。並且纖維含量通常也很低。此外，甜食含糖量高。

甜食包括糖果、曲奇和糖。


高脂肪食物包括豬油、培根和全脂起司。

.....
此活動為可選。如果您願意，將鏈接分享給參與者，讓他們在家觀看影片。在稍後的課程中，將學習如何購買和烹飪健康食物。
.....

食物組別


 **討論：**健康的飲料有哪些？

► **說：**現在讓我們來看一下第 8 頁上的「需要限量攝入的食物」。
甜食和高脂肪食物對您有害，因此不要攝入過多。

 **討論：**甜食有哪些？高脂肪食物有哪些？

.....
 **活動：**影片

 **做：**展示兩分半的影片「健康也可以很美味」。

 **討論：**您喜歡的健康食品有哪些？
.....

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的關於健康飲食的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>



教練筆記

此討論為可選活動。



在家嘗試的事情：

- 搭配您自己的健康餐
- 如何應對挑戰
- 行動計劃

總結和結束語 (10 分鐘)

► **說：**請看我們今天早些時候做過標記的第 4 頁上的「搭配您自己的健康餐」。我希望您在家完成。列出您喜歡的食物來製作健康餐飲。您可以參考第 5 至第 7 頁上的「可選食物」來獲得幫助。

健康飲食可能會面臨很多挑戰。請看第 9 和 第 10 頁上的「如何應對挑戰」。它展示了一些常見的挑戰以及應對之道。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。

💬 **討論：**健康飲食可能會給您帶來什麼挑戰？

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了健康飲食如何能幫助您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了……

- 如何健康飲食
- 如何搭配健康餐
- 每個食物組別中的食物

💬 **討論：**您對我們今天的討論是否有任何問題？

► **說：**下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。

感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。

會議結束。