參與者指南

健康飲食以預防二型糖尿病

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃

課程重點

健康飲食可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

- 如何健康飲食
- 如何搭配健康餐
- 每個食物組別中的食物

您還將制定新的行動計劃！

小提示：

- ✓ 使用草藥、香料、檸檬汁和低脂調味料，使蔬菜風味更佳。
- ✓ 多攝入高纖維食物和水分。
- ✓ 與朋友和家人一起購買、烹煮及食用健康食品。

要記住的要點：

選擇具有以下特性的食物：

- 低卡路里、低脂肪和低糖分
- 高纖維及水分含量高
- 富含維他命、礦物質和蛋白質

儘量少食用具有以下特性的食物：

- 高卡路里、高脂肪和高糖分
- 低纖維及水分含量低
- 維他命、礦物質和蛋白質含量低

健康餐

您希望：

- 您的餐盤中有一半是非澱粉類蔬菜（如花椰菜、萵苣、辣椒）
- 您的餐盤中有四分之一是谷物類和澱粉類食物（如馬鈴薯、燕麥）
- 您的餐盤中另外四分之一是蛋白質食物（如雞肉、瘦肉、魚）

您還可以食用：

- 少量乳製品（1 杯脫脂牛奶）
- 少量水果（一個蘋果、半根香蕉、半杯漿果）
- 低熱量或無熱量的飲料（水、氣泡水、無糖咖啡）

搭配您自己的健康餐

在每條線上寫下正確的食物組別編號。然後列出您喜歡的食物來搭配健康餐。您可以參考第 5-7 頁上的「可選食物」來獲得幫助。

食物組別

1.非澱粉類蔬菜
2.谷物類和澱粉類食物
3.蛋白質食物
4.乳製品
5.水果
6.飲料

可選食物

非澱粉類蔬菜：

- 蘆筍
- 花椰菜
- 白菜
- 胡蘿蔔
- 芹菜
- 黃瓜
- 綠葉蔬菜
- 蘑菇
- 洋蔥
- 辣椒
- 番茄
- 您最喜歡的是：

_____

_____

_____

谷物類和澱粉類食物：

- 100% 玉米餅
- 100% 全麥穀物
- 100% 全麥麵包
- 黑豆
- 糙米
- 玉米
- 青豆
- 扁豆
- 燕麥
- 爆米花
- 馬鈴薯
- 南瓜
- 番薯
- 您最喜歡的是：

_____

_____

_____

來源：疾病控制預防中心 (CDC)、
美國糖尿病協會 (ADA)

可選食物

蛋白質食物：

- 蛋（但少吃蛋黃）
- 魚類和海鮮（鯰魚、鱈魚、蝦）
- 瘦肉（瘦牛肉糜、去皮雞肉和火雞肉、豬里脊）
- 堅果（因為脂肪含量高，需要限量攝入）
- 您最喜歡的是：

_____

_____

_____

乳製品：

- 低脂奶酪
- 低脂原味豆漿或杏仁奶
- 無脂或低脂原味酸奶
- 脫脂或低脂牛奶
- 您最喜歡的是：

_____

_____

_____

來源：疾病控制預防中心 (CDC)、美國糖尿病協會 (ADA)

可選食物

水果：

- 蘋果
- 杏
- 藍莓
- 椰棗
- 葡萄柚
- 葡萄
- 柳丁
- 草莓
- 您最喜歡的是：

_____

_____

_____

飲料：

- 無糖咖啡
- 氣泡水
- 無糖茶
- 水
- 您最喜歡的是：

_____

_____

_____

來源：疾病控制預防中心 (CDC)、
美國糖尿病協會 (ADA)

需要限量攝入的食物

甜食：

- 糖果
- 曲奇
- 玉米糖漿
- 蜂蜜
- 冰淇淋
- 糖漿
- 加工零食
- 糖
- 其他示例：

_____

_____

_____

高油脂食物：

- 黃油
- 奶油沙拉醬
- 油炸食品（薯條）
- 肥肉（培根、波隆那熏腸、普通牛肉糜）
- 全脂奶酪
- 豬油
- 酥油
- 全脂牛奶
- 其他示例：

_____

_____

_____

來源：疾病控制預防中心 (CDC)、
美國糖尿病協會 (ADA)

如何應對挑戰

購買、烹煮及食用健康食品都具有挑戰性。以下是一些常見的挑戰以及相關應對方法。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。

挑戰	應對方法	其他應對方法
這樣購物成本太高。	☐ 使用優惠券。 ☐ 批量購買。 ☐ 購買促銷商品。 ☐ 自己種植蔬菜和水果。 ☐ 購買冷凍蔬菜和水果。 ☐ 購買當季蔬菜和水果。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
這樣購物和烹飪佔用太多時間。	**一般而言，若要挪出時間：** ☐ 需要更有條理。 ☐ 請朋友或家人幫忙。 ☐ 帶您的孩子一起去雜貨店，讓購物變成有趣的出行。 **要找時間來購買健康食物：** ☐ 在週末購物。 ☐ 批量購物。 ☐ 使用購物清單以確保您買齊所需的一切物品。 ☐ 購買健康的方便食品，如免洗沙拉。 **要找時間來烹煮健康的食物：** ☐ 尋找快速又健康的美味食譜。 ☐ 早晨上班前做一些準備工作。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
我不喜歡這種食物的味道。	☐ 更改您最喜歡的菜餚，讓其變得更健康。 ☐ 選擇味道濃郁、低脂肪的奶酪，如帕爾馬奶酪和菲達奶酪。 ☐ 選擇高質量的食品。 ☐ 選擇具有各種味道、質地、氣味和顏色的食品。 ☐ 輕度烹煮諸如青豆和花椰菜之類的蔬菜，這樣可以保持脆度和鮮艷度。 ☐ 用草藥、香料、低脂沙拉醬、檸檬汁、醋、辣醬、無脂原味酸奶和沙拉點綴食物。 ☐ 燒烤或烘烤蔬菜和肉類以提味。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
這樣的購物、烹飪和飲食方式很不愉快/無趣/很難。	☐ 與朋友和家人一起購買、烹煮及食用健康食品。 ☐ 從書籍、文章和影片中學習新的烹飪方法和食譜，或參加健康烹飪課程。 ☐ 嘗試新的食物原料。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____