



參與者指南

追蹤您的飲食



課程重點

每天追蹤您的飲食可幫助您預防和延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

- 追蹤的目的
- 如何追蹤您的飲食
- 如何理解食物標籤

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 嘗試每天追蹤您的飲食。
- ✓ 隨着時間的推移，追蹤更多事項。首先追蹤您進食的食物以及進食的時間。在您開始適應後，就可以開始追蹤您的食量，以及攝入的卡路里。



Sally 的故事

Sally 有患二型糖尿病的風險。她希望減重 15 磅。她每週都在嘗試更好的飲食方式。一個月後，Sally 告訴她的朋友 Tina 她很沮喪。她仍然沒有減掉任何體重。Tina 對此感到驚訝，請她描述前一天所吃的食物。Sally 告訴 Tina，她認為自己吃了哪些食物。

下表顯示了 Sally 認為自己每餐所吃的食物。還顯示了 Sally 實際上每餐所吃的食物。同時還顯示了她額外攝入的卡路里數。



早餐				
Sally 認為自己吃了什麼	卡路里	Sally 實際上吃了什麼	卡路里	額外卡路里
一碗牛奶麥片粥	100 (麥片粥) 100 (牛奶)	含有 8 盎司全脂牛奶的 1½ 杯麥片粥	150 (麥片粥) 150 (牛奶)	150
		加了 1 湯匙全脂牛奶和 2 湯匙糖的咖啡	50 (牛奶和糖)	
早餐總計	200	早餐總計	350	
午餐				
Sally 認為自己吃了什麼	卡路里	Sally 實際上吃了什麼	卡路里	額外卡路里
火腿三明治	150 (麵包) 200 (火腿) 150 (蛋黃醬)	用 2 片麵包、6 盎司火腿和 1½ 湯匙蛋黃醬製成的三明治	150 (麵包) 200 (火腿) 150 (蛋黃醬)	150
蘋果	50	中等大小的蘋果	50	
		加糖的冰茶	150 (糖)	
午餐總計	550	午餐總計	700	



Sally 的故事

零食				
Sally 認為自己吃了什麼	卡路里	Sally 實際吃了什麼	卡路里	額外卡路里
		燕麥棒	200	250
		加了 1 湯匙全脂牛奶 和 2 湯匙糖的咖啡	50 (牛奶和 糖)	
零食總計	0	零食總計	250	
晚餐				
Sally 認為自己吃了什麼	卡路里	Sally 實際吃了什麼	卡路里	額外卡路里
沙拉	100	沙拉搭配 2 湯匙藍奶 酪醬	50 (沙拉) 150 (醬汁)	275
馬鈴薯泥	100	用全脂牛奶和 3 湯匙 黃油製成的 1 杯馬鈴 薯泥	100 (馬鈴薯) 100 (黃油)	
魚片	200	3 盎司魚	200	
		8 盎司加糖冰茶	75 (糖)	
晚餐總計	400	晚餐總計	675	
甜點				
Sally 認為自己吃了什麼	卡路里	Sally 實際吃了什麼	卡路里	額外卡路里
小碗冰淇淋	175	1 杯冰淇淋	320	145
甜點總計	175	甜點總計	320	
每天總計	1,325	每天總計	2,295	額外卡路里總 計 970



如何追蹤您的飲食

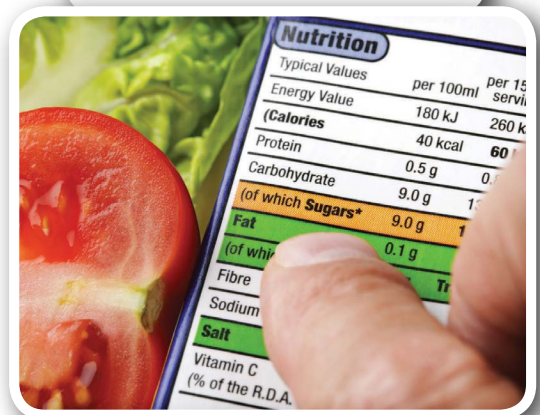
查明所攝入食量的方法：

- 量杯和湯匙
- 廚房用磅秤
- 食物標籤
- 計算器

記錄您攝入的食物、時間和份量：

- 線圈筆記本
- 電子表格
- 智能手機應用程式
- 電腦應用程式
- 錄音
- 食物照片

最後，把這些詳細資訊寫在您的食物日誌裡。





日常物品和食用份量

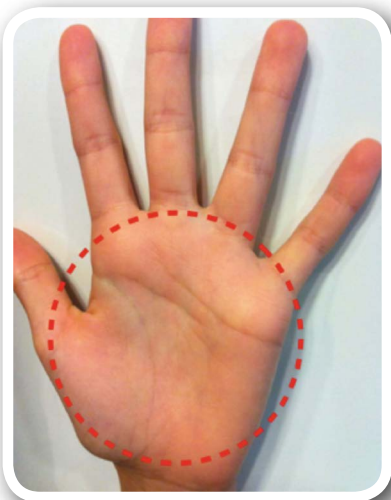
您可以使用日常物品來估計食用份量。以下是一些示例：

食用份量	物品
2 湯匙	 乒乓球
1 盎司奶酪	 4 個骰子
3 盎司肉或家禽肉	 您的手掌或者一幅紙牌
¼ 杯	 高爾夫球
½ 杯	 網球
1 杯	 棒球
1 粒中等大小的烤馬鈴薯	 電腦滑鼠
1 個中等大小的蘋果	 網球
1 塊中等大小的華夫餅	 CD

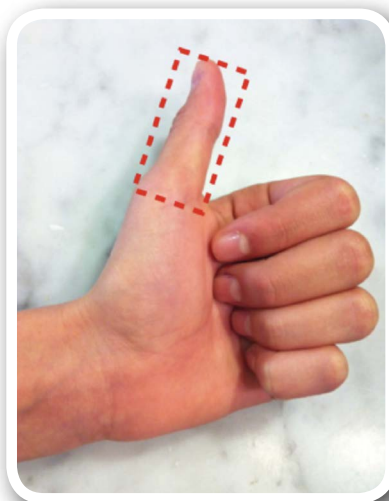


手和食用份量

您可以用手來估計食物的份量。



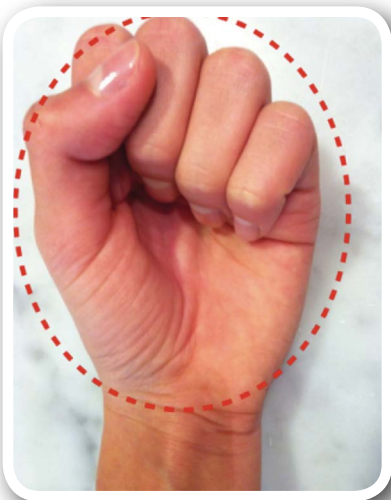
大約 3 盎司



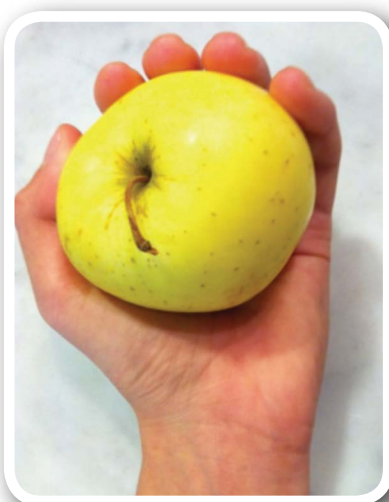
大約 1 湯匙



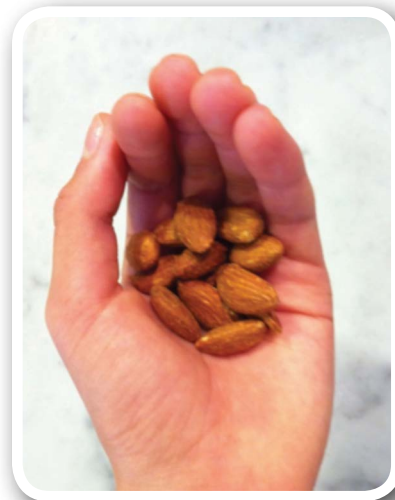
大約 1 茶匙



大約 1 杯



1 份水果



大約 1/4 杯



理解食物標籤

通心粉和奶酪的標籤樣本

① 食用份量 →

營養成分

食用份量 1 杯 (228g)
每盒份量 2

② 卡路里

每份含量

卡路里 250

來自脂肪的卡路里 110

③ 應限制的
營養素
(黃色項目)

每日攝入量百分比

脂肪總計 12g	18%
飽和脂肪 3g	15%
反式脂肪 3g	
膽固醇 30mg	10%
鈉 470mg	20%
總碳水化合物 31g	10%

④ 應足量攝入
的營養素
(藍色項目)

膳食纖維 0g	0%
糖 5g	
蛋白質 5g	
維他命 A	4%
維他命 C	2%
鈣	20%
鐵	4%

來源: FDA (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)



理解食物標籤

這些數字引用了該講義第一頁上的通心粉和奶酪的標籤樣本。

1. 食用份量

首先查看一份的份量。這就是一份的份量。標籤上的其他成分標示均基於此數量。

同時查看一整包中的份數。這一整包中包含了兩份。因此，如果您食用了一整包，則您需要將標籤上的其他成分標示乘以二。如果您願意，也可以使用計算器。

2. 卡路里

瞭解卡路里可以幫助您達到或保持健康的體重。這些卡路里是您從一份食物中攝入的能量數。許多美國人攝入的卡路里比他們所需的多。嘗試從脂肪中攝入少於 30% 的卡路里。

3. 應限制的營養素

大多數美國人攝入的這些營養素已經足夠，甚至過多。攝入過多的脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇或鈉會增加您出現某些健康問題的風險，包括心臟病、一些癌症和高血壓。



Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%



理解食物標籤

4. 攝入足夠的營養素

大多數美國人沒有攝入足夠的纖維、維他命 A、維他命 C、鈣和鐵。攝入足夠的營養素可以改善您的健康，降低發生某些健康問題的風險。

例如，攝入足夠的鈣會有助於增強您的骨骼和牙齒。攝入大量的纖維可以幫助您減重並降低膽固醇。

Dietary Fiber 0g	0%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

瞭解營養標示的其他方法：

- 電腦應用程式
- 智能手機應用程式
- 網站





如何應對挑戰

追蹤您的飲食可能具有挑戰性。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
我太忙了。	<input type="checkbox"/> 找時間進行追蹤。每餐後進行記錄只需要幾分鐘。 <input type="checkbox"/> 記住追蹤的目的——降低二型糖尿病的患病風險！	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我在讀寫方面存在困難。	<input type="checkbox"/> 使用智能手機或其他設備錄音。 <input type="checkbox"/> 拍照記錄您的食物。 <input type="checkbox"/> 請您的教練、朋友或家人協助，在您的食物日誌上寫下您的飲食。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我很健忘。	<input type="checkbox"/> 讓追蹤成為您日常生活的一部分。 <input type="checkbox"/> 在手機或電腦中設置提醒。 <input type="checkbox"/> 設置定時器。 <input type="checkbox"/> 在您可以看到的地方給自己留字條。 <input type="checkbox"/> 請朋友或家人提醒您。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我不喜歡進行追蹤。	<input type="checkbox"/> 與他人分享您的結果。 <input type="checkbox"/> 在達到飲食目標後，給自己一個小小的（非食物）獎勵。 <input type="checkbox"/> 也請朋友或家人記錄其攝入的食物。 <input type="checkbox"/> 嘗試使用智能手機和電腦應用程式。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____