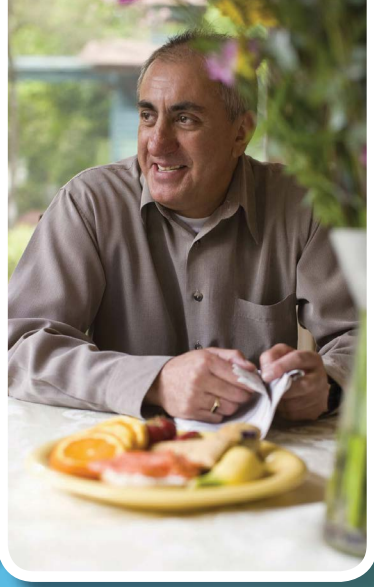


參與者指南

享用您喜歡的健康食物

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

享用健康的食物可以讓人心情愉悅，還有助於預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論如何：

- 採用健康的飲食方式
- 做出健康的選擇
- 享用您喜歡的健康食物

您還將制定新的行動計劃！

小提示：

✓ 在飢餓時，先吃一些非澱粉類蔬菜或喝肉汁清湯。

✓ 嘗試更改您最喜歡的菜餚，讓其變得更健康。

Anthony 的故事

週三，Anthony 一整天都在工作。他沒有吃午飯，甚至沒有吃點心。開車回家時，Anthony 開始感到非常非常餓。

在飢餓時，您可能會感到：

- 焦慮
- 迷茫
- 渴望吃東西
- 容易生氣
- 頭暈
- 飢腸轆轆
- 顫抖
- 虛弱

當您非常餓的時候，您的感覺如何？

因為 Anthony 有此感覺，所以他在回家的路上停在了一家商店門前。他買了一包薯片。然後他坐在車裡吃了半包。

有時候，Anthony 甚至會在不餓的時候吃東西。在不感到飢餓時，您可能會因為出現以下情況而吃東西：

- 感到無聊、悲傷或焦慮
- 對某個食品擁有愉快的回憶
- 僅僅喜歡食物的味道
- 不想浪費食物
- 專注於看電視、工作、開車等，因而甚至沒有意識到自己正在吃東西

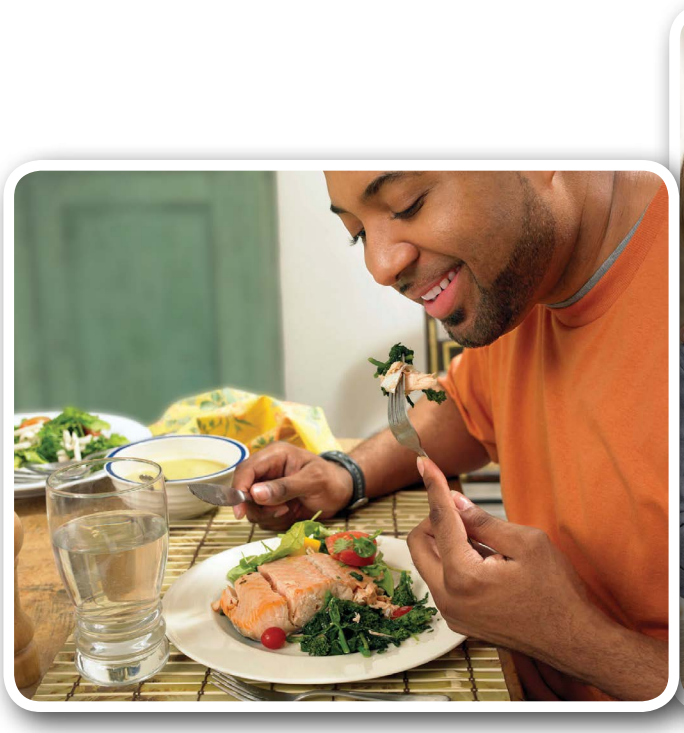
為什麼不餓的時候您要吃東西？

這幾天，Anthony 嘗試只在餓的時候才吃東西。他在家和工作時都將切碎的蔬菜放在隨手可得的地方。這樣，他永遠不會感到太餓。

適量進食

適量進食是健康飲食的一部分。嘗試這些小竅門。

- ✓ 只有在感到餓的時候才吃東西。注意您的飢餓信號。嘗試不要因為其他原因（例如：感到無聊或悲傷）而吃東西。找尋其他方法來應對這些感覺。
- ✓ 但是不要等到非常餓時才吃東西。如果您這樣做，可能會做出不健康的選擇或吃得太多。
- ✓ 不要用大袋子或大碗吃東西。相反，將您的食物分成小份。這有助於您控制食量。
- ✓ 使用小碟子或單份包裝。它們讓您感到更滿足。
- ✓ 關注食物的色、香、味和聲音。嘗試不要在進食時看書、開車或看電視。這樣您會更享受您的食物。
- ✓ 細嚼慢嚥。這樣讓您的大腦有機會獲得您吃飽的訊息。
- ✓ 感覺吃飽了就別吃了。注意您吃飽的信號。別讓自己吃得太飽。



預防二型糖尿病的健康選擇

做出健康的選擇是健康飲食的一部分。選擇具有以下特性的食物：

- 卡路里、脂肪和糖分含量低
- 高纖維及水分含量高
- 維他命、礦物質和蛋白質含量高

不要使用……	選擇……
½ 杯巧克力布丁（153 卡路里）	½ 杯無脂原味酸奶，加 1 茶匙果醬（85 卡路里）
1 杯油烤杏仁（953 卡路里）	1 杯空氣爆米花（31 卡路里）
1 份中份量的炸薯條（378 卡路里）	1 份配菜沙拉（17 卡路里）
1 片意大利香腸披薩（338 卡路里）	1 杯意大利蔬菜湯（127 卡路里）
½ 杯奶酪口味莎莎醬（179 卡路里）	½ 杯普通莎莎醬（38 卡路里）
1 杯柳丁汁（122 卡路里）	1 顆中等大小的柳丁（69 卡路里）

預防二型糖尿病的健康選擇

寫下您所認為的健康的選擇。在下圖的左欄中，寫下您要更換的食物。在右欄中，寫下用來替換的健康食物。

不要食用……	選擇……
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

改良食譜

自從 Anthony 的醫生告訴他，他有罹患二型糖尿病的風險之後，他一直擔心他的新飲食方式會讓他失去享受美食的所有樂趣。他喜歡烹飪，但是他對健康的烹飪瞭解甚少。他以為他會吃很多生菠菜。以下是一些能使人享受健康飲食的方法。

- 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。
- 用香草、香料、低脂沙拉醬、檸檬汁、醋、辣醬、無脂原味酸奶和莎莎醬搭配食物。
- 燒烤或烘烤蔬菜和肉類以散發風味。
- 從書籍、文章和影片中學習新的烹飪技巧和食譜。或參加健康烹飪課程。
- 與朋友和家人分享想法和烹飪方法。
- 嘗試新的烹飪方法和配方。