

糖尿病飲食基要



Just the basics

糖尿病是指身體不能正常地運用和儲存食物作為能量。我們身體所需要的燃料是一種稱為葡萄糖的糖類。葡萄糖來自食物例如水果，奶類，某些蔬菜，澱粉食物和食糖。

要有效控制血糖水平，您需要吃健康食物，保持活躍，亦可能需採用藥物或胰島素。

Traditional Chinese

見註冊營養師前，這些小提示可以幫助您

提示

理由

每日三餐，定時進食，每餐相隔不超過六小時。
健康小食可能對您有益。

定時進食可以幫助您的身體控制血糖。

限制進食糖類和甜食，例如食糖，汽水，甜品，糖果，果醬和蜜糖。

您吃的糖份越多，血糖就越高。代糖可能對您有幫助。

限制高脂肪食物如油炸食物，薯片，酥皮糕點等。

高脂肪食物可引致體重增加。健康體重有助您控制血糖，也令您的心臟更健康。

多吃高纖維食物，如全穀物麵包、麥片、扁豆、乾豆、乾豌豆、糙米、蔬菜和水果。

高纖維食物令您覺得飽肚，又能降低血糖和膽固醇水平。

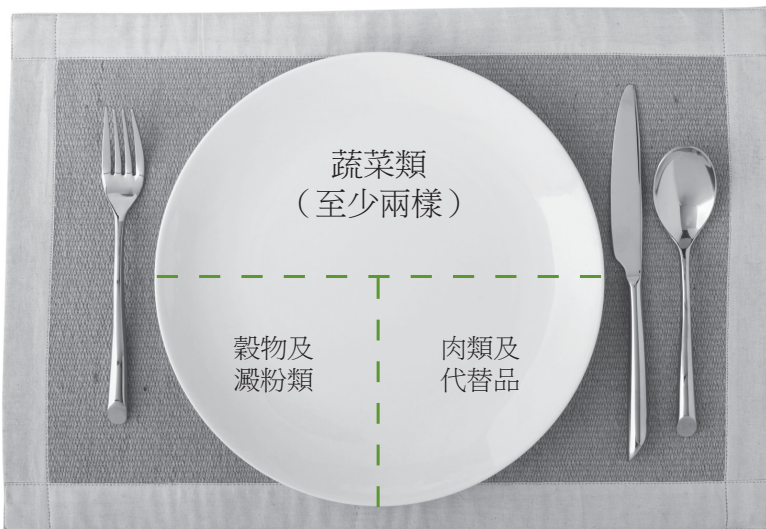
如果您感到口渴，可以喝清水。

喝汽水或果汁會升高血糖。

把運動加入您的日常生活當中。

經常運動有助血糖的控制。

健康飲食計劃



- 飯後喝一杯牛奶及吃一份水果，可令您的膳食更均衡。
- 酒精會影響血糖水平並導致體重增加。與專業醫療人士商討應否把酒精包括在您的膳食計劃當中，以及份量。

- 進食多些蔬菜。蔬菜含有非常高的營養和低熱量。
- 每餐選擇澱粉質食物如全穀物麵包及麥片，糙米，麵條或馬鈴薯。
- 膳食中應包括魚，瘦肉，低脂乳酪，雞蛋或素食蛋白食品。

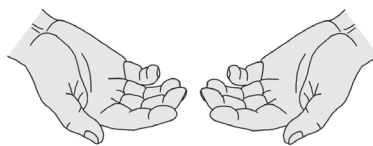
對應該吃什麼有疑問是很自然的。註冊營養師可以幫助您，把您喜愛的食物包括在您個人飲食計劃中。

簡易份量指南

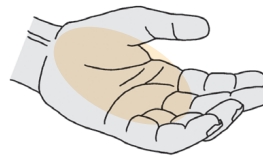
您的雙手可以幫助您用來估計合適的份量。當您計劃餐單時，請用以下的方法作為份量準則：



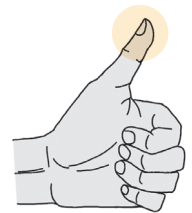
水果/五穀及澱粉質：
選擇不超過您拳頭大小的份量



蔬菜類：
選擇您雙手可以拿起最多的份量



肉類及代替品：
選擇不超過您掌心大小，像您小指般厚度的份量



脂肪類：
限制脂肪的份量不超過拇指尖大小

奶類及代替品： 每餐可以喝多至250毫升(8安士)的低脂牛奶。

增加您的活動量

- 把體育運動時間融入日常生活中。
- 嘗試一星期中有大部份的日子都是有活動的。
- 儘量走路，以步行代替坐車。
- 逐漸增加您的運動量，例如從散步到急步。
- 讓家庭活動充滿活力，嘗試以游泳或溜冰代替看電視或電影。
- 嘗試新的活動，學習跳舞，打籃球或騎腳踏車。
- 享受您身心更健康的感覺。

- 加拿大糖尿病協會建議，所有糖尿病患者都應該遵循註冊營養師的飲食指導。
- 有效控制糖尿病，包括健康飲食，保持活躍及服用所需的藥物。
- 一定要吃早餐，早餐提供一天好的開始。

餐單樣本 (西式)

早餐:

麥片 (半杯, 125毫升)
全穀烘麵包 (1片)
橙 (1個)
低脂牛奶 (1杯, 250毫升)
花生醬 (2湯匙, 30毫升)
茶或咖啡

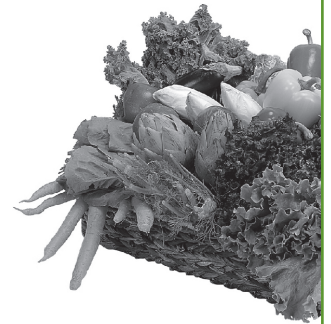


午餐:

三明治 (1份)

- 2片全麥麵包或6吋中東皮塔餅
- 肉類, 雞或魚 (2安士, 60克)
- 非氫化人造牛油 (1茶匙, 5毫升)

紅蘿蔔條
低脂原味酸奶 (3/4杯, 175毫升)
茶或咖啡

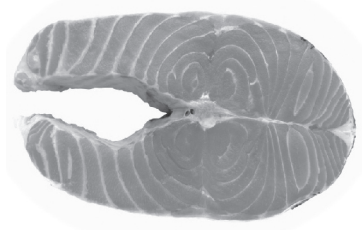


晚餐:

中型馬鈴薯 (1個) 或米飯 (2/3杯, 150毫升)
蔬菜
非氫化人造奶油 (1茶匙, 5毫升)
瘦肉, 雞或魚 (2安士, 60克)
哈密瓜 (1杯, 250毫升)
低脂牛奶 (1杯, 250毫升)
茶或咖啡

睡前小點:

低脂乳酪 (1安士, 30克)
全穀餅乾 (4塊)



幫助您控制 或預防糖尿病 遵循一個 健康的生活方式

- 每餐都要包括從加拿大飲食指南中列出的四種主要食物類型中的三種 (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php)
 - 蔬菜和水果
 - 澱粉類食物
 - 奶類及替代品
 - 肉類及替代品
- 進食份量應以幫助達到或維持健康體重為準。
- 包括高纖維食物,如全穀麵包、麥片、新鮮水果、蔬菜和豆類。
- 選擇低脂肪食物(例如：脫脂牛奶，瘦的碎牛肉，去掉脂肪的瘦肉，雞肉等。只用少量的食油或沙拉醬即可)。
- 健康的飲食習慣應環繞健康的生活方式而建立-每天都保持活躍。

餐單樣本 (中式)

開始時您可以使用量杯，確保進食的份量正確。

早餐：

清雞湯米粉或通心粉 (1杯，250毫升)
瘦肉 (1安士，30克)
菜心 (隨意)
高鈣豆漿 (無糖或加代糖，1杯，250毫升)

午餐：

麵條 (1杯，250毫升)+瘦肉(2安士，60克)
+ 清湯 或
海鮮粥 (2杯，500毫升，海鮮2安士，60克)
白灼芥蘭 (隨意)
中型蘋果 (1個)
清茶 (1杯)

晚餐：

西洋菜湯
飯 (2/3 杯，150毫升)
西蘭花 炒牛肉 (1安士，30克牛肉)
薑蔥蒸魚 (2安士，60克魚肉)
蒜茸菠菜
油 (不超過2茶匙，10毫升)
中型橘子 (橙) (1個)
清茶 (1杯，250毫升)

睡前小點：

高鈣豆漿 (1杯，250毫升)
全麥鹹餅乾 (4塊)

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。
我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、
各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。
在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

Related articles: *Physical activity and diabetes, Fibre and diabetes, Glycemic index, Eating away from home, Alcohol and diabetes, Managing weight and diabetes*

diabetes.ca | 1-800 BANTING