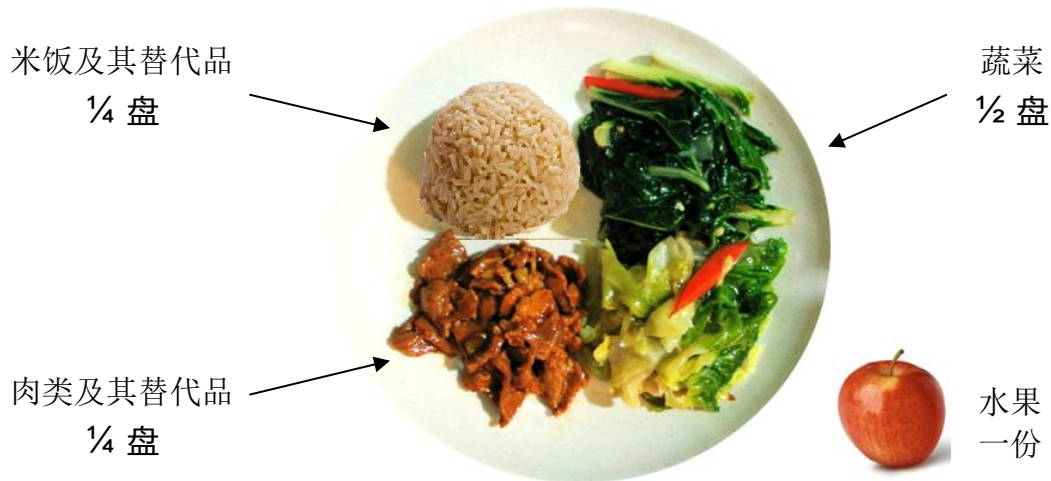


## 健康饮食与血糖

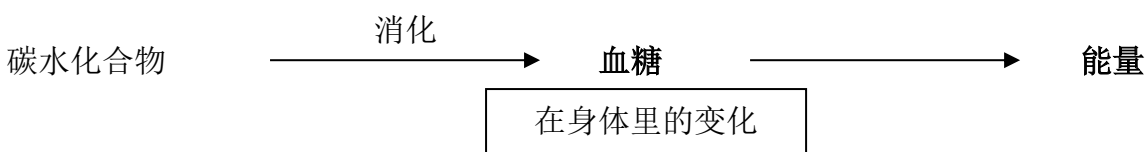
**健康饮食** - 糖尿病并没有特别的饮食。您不需要另外准备特别饮食或购买特别的食物。要控制血糖，定时与健康饮食最重要！要吃得健康与均衡，请用以下的健康餐盘概念作为指南。



**健康饮食**须注意以下的重点：

**定时饮食** - 您得吃三餐：早餐，午餐和晚餐。定时饮食有助于控制血糖。您得在每 4-5 小时内吃些能够提供碳水化合物的食物。

**碳水化合物** - 包括米饭、面、面包、麦片、饼干、印度烧饼 (chapati)、多西 (thosai) 及含有淀粉的蔬菜如马铃薯、豆类、玉蜀黍和芋头。此外，水果、牛奶和酸乳酪也同样含有碳水化合物。



摄取过量碳水化合物会导致高血糖，所以您须控制每餐所吃的份量。您可以询问您的营养师以了解您每餐所需的碳水化合物的份量。

**糖** - 包括白糖、砂糖、冰糖、蜜糖、蔗糖，果糖和椰糖（gula melaka）

- 限制含有高糖份的食物或饮料的摄取量，例如普通汽水、糖果、蛋糕、果汁、甜品、冰淇淋等。
- 选择白开水。
- 选择不含糖份的饮料。

**脂肪** - 所有脂肪都有高热量（卡路里）。摄取过量脂肪会导致体重增加和高血脂肪。它也能够间接的影响您的血糖。您可以用以下的要点来降低脂肪的摄取量。

- 用较健康的烹调方法如蒸、烧烤、滚、烫、炒等。减少油炸食物。
- 选择瘦肉。去除多余脂肪，去掉家禽（如鸡、鸭）的皮。
- 每星期摄取至少两次的深海鱼（如三文鱼、金枪鱼等）。
- 选用低脂乳制产品。
- 油炸食物一星期不超过两次。
- 不添加额外酱汁。

**纤维** - 含有高纤维素的食物消化得比较慢，这能够给予您较长时间的饱足感。此外，纤维也能帮助控制血糖与降低胆固醇。从以下食物中摄取纤维：

- 蔬菜和水果。每天都得摄取两份蔬菜和两份水果。
- 全谷类产品，例如全麦或全谷类面包、全麦饼干、燕麦、糙米、车前子壳、豆类等。



营养师： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_