

外出就餐時作出健康的選擇



外出就餐已成為許多人生活方式的一部分。即使我們上班時會帶便當去吃，也常常會在餐廳就餐，或是從外賣櫃檯和雜貨店購買食物，抑或是點外賣。

當我們吃在家準備的食物時，
作出健康的選擇有助於控制糖尿病。

保持營養的均衡和適當的份量

加拿大的食物指南包含三個主要的食物類別：

- 蔬菜和水果
- 全穀類製品
- 蛋白質食物

從所有食物類別中選擇食物，確保您的身體取得所需的所有營養素。

以下的餐盤法可幫助您在安排膳食時控制食物份量，保持營養均衡。

每天食用多種健康食物



查看您的食物份量

在外享用的食物通常供應的份量過多。除餐盤法以外，*趁手定量指南*也有助於控制您的食物份量。

若要在外出就餐時保持穩定的血糖水準，您可能需要調整食物份量、您的胰島素劑量（如您使用胰島素），或您的身體活動量。如果供應份量比您平常食用的份量更大或更小，或者用餐時間推遲，則可能會影響您的血糖水準。在餐廳，您可以要求將剩食打包，與其他人分享您的前菜，或是要求將份量減半。

趁手定量指南

您的雙手在估算適當份量時會非常有用。安排膳食時，請將以下食用份量作為指南：



水果/穀類和澱粉類食物

選擇您拳頭大小份量的穀類或澱粉類食物，或是水果。



蔬菜

選擇雙手最多能拿取的份量。
選擇色澤鮮艷的蔬菜。



蛋白質食物

選擇手掌大小以及小指厚度的份量。



脂肪

將脂肪攝取量限制為拇指尖大小。

打包餐食外帶

在可能的情況下，打包餐食外帶可能是絕佳的選擇，因為您能完全控制並瞭解自己的餐食中所包含的食物，並能最好地滿足您的營養需求和個人喜好。外帶自製的健康食物，諸如用便當盒裝入糙米飯（大概是您的拳頭大小）、手掌大小的瘦肉、雞肉或魚肉，以及足量的熟/生蔬菜。至於點心，可以打包堅果、水果、毛豆，以及洗淨切好的蔬菜。



外出期間關注您的碳水化合物攝取情況

含有碳水化合物的食物會提升您的**血糖水準**。若要控制糖尿病，您需要知道含有碳水化合物的食物，以及您的餐食或點心中的碳水化合物含量。在您外出時，關注這些方面也至關重要。如果您使用胰島素，請向您的健康照護團隊洽詢膳食安排和胰島素調整事宜。



有關碳水化合物選擇的一般指南

您應食用的碳水化合物量取決於您的個人需求；請洽詢您健康照護團隊的營養師，以瞭解適合您的攝取量。以下是一般指南：

碳水化合物攝取量	女士	男士
一頓正餐	45 至 60 公克	60 至 75 公克
一份點心	15 至 30 公克	15 至 30 公克

餐前與餐後我的血糖水準應是多少？

瞭解您的目標，並在外出就餐時隨身攜帶血糖機。這樣您能瞭解自己的碳水化合物攝取量是過少、剛好足夠，還是過多。這將有助於您安排接下來的膳食。首先要在餐前以及餐後 2 小時監測您的血糖。

大多數人的血糖目標：

餐前	4 至 7 mmol/L
開始用餐 2 小時後	5 至 10 mmol/L

如果您餐後的血糖過高，請問問自己：

- 我加入了一些蛋白質和脂肪嗎？
(加入蛋白質和脂肪有助於防止血糖過高)
- 我食用了過多的碳水化合物嗎？
(碳水化合物是最能提升您血糖水準的食物)
- 我的運動量足夠嗎？
(運動能幫助您將血糖保持在目標範圍內)
- 我應當向自己的健康照護團隊洽詢變更藥物事宜嗎？

盡量按時就餐

您的用餐間隔時間應為 4 至 6 小時。如果用餐時間比平時更早或更晚，那麼您可能需要調整胰島素的劑量 (如您使用胰島素) 或變更享用點心的時間。這樣可以避免血糖水準過高或過低。如果您知道自己會外出就餐，不要省略您膳食計畫中包含的正餐或點心。略餐可能會導致您在到達餐廳或活動現場時過度進食。

安排您外出時的菜單

許多餐廳都已將他們的菜單和營養資訊上傳到網路上。這意味著您可以提前安排要點的菜，並確定您會攝取的碳水化合物量。

若要開始安排，請查看為一人全天在外就餐安排的以下範例菜單。隨後，使用**空白安排圖**來定制您自己的菜單。

早餐

地點：自帶早餐在工作場所食用

時間：早上 8 點

食物	碳水化合物公克數 (約略數)
全麥麵包，2 片	30
花生醬 (2 湯匙，30 毫升)	0
營養強化豆奶 (1 杯，250 毫升) 原味	11
1 個中等大小的橙子	15
紅茶或黑咖啡	0
總計	56 公克

午餐

地點：XYZ 餐廳

時間：中午 12 點

食物	碳水化合物公克數 (約略數)
米粉 (1 杯，250 毫升)	45
瘦肉 (2 盎司，60 公克)	0
菜心 (1 杯，250 毫升)	0
1 個中等大小的水果或 1/2 杯切好的混合水果	15
總計	60 公克

下午茶

地點：工作場所

時間：下午 3 點

食物	碳水化合物公克數 (約略數)
低脂原味優格 (3/4 杯，175 毫升)	15
藍莓 (1/2 杯，125 毫升)	9
總計	24 公克

晚餐

地點：WXY 餐廳

時間：下午 6 點

食物	碳水化合物公克數 (約略數)
冬瓜湯 (2 杯，500 毫升)	0
米飯，煮熟後量取 (2/3 杯，150 毫升)	30
青花菜炒牛肉 (1 盎司，30 公克牛肉)	0
薑蔥清蒸魚 (4 盎司，120 公克魚肉)	0
1 個中等大小的水果或 1/2 杯切好的混合水果	15
1 杯熱紅茶	0
總計	45 公克

6 個更健康的餐廳用餐方式秘訣

1 提出特殊的要求

☐ 要求以不同的方式準備您的膳食。例如，要求將爆炒改為焗烤。
您還可以要求在所點菜品中不加糖或脂肪。

☐ 要求將炸薯條換成額外的蔬菜。

☐ 要求單獨盛放沙拉醬、配料和醬汁，以便自行決定脂肪攝取量。

☐ 選擇更小的份量。我們往往會吃完面前的食物，而忽略了自己已經吃飽。這可能會導致我們吃太多，進而導致餐後血糖值過高。

☐ 在西餐廳，嘗試點沙拉或清湯作為開胃菜，避免在開始用餐時就吃奶油麵包。

視食譜的差異而定，一些主菜的脂肪含量可能更高或更低。如果您想要確定，最好詢問服務員。

2 選擇替代菜品

在中餐廳：	
將以下菜品	換成以下菜品
在港式茶餐廳：	
春捲、酥炸肉餡芋頭酥、酥炸芝麻球、米紙卷、蘿蔔糕、叉燒酥、酥炸雲吞、焗蛋撻、甜蛋糕、糯米雞、滷雞爪、鍋貼	蝦餃、燒麥、蒸雞肉卷、白灼蔬菜、蔬菜餡潮州粉果、山竹牛肉球
在雲吞麵館：	
炒麵 (例如炒麵、炒粉)、酥炸油條、香煎或酥炸蔥油餅、粽子、炒飯。	白灼或爆炒蔬菜、肉或魚粥、瘦肉湯麵或米粉、雲吞湯、蔬菜炒肉配白飯
關於甜點：	
糖水、芒果布丁、焗西米椰子布丁、椰蓉糯米球、沙琪瑪	新鮮水果

在西餐廳：

將以下菜品	換成以下菜品
炸薯條、薯餅、炒飯	全穀物麵包、米飯、義大利麵、大麥、庫司庫司、原味馬鈴薯或番薯
高脂調料，諸如酸奶油	莎莎醬
奶油沙拉醬或配料，諸如培根碎、酥脆麵包丁和起司	低脂調料，諸如油醋醬或檸檬汁
奶油濃湯	清湯或蔬菜湯
高鹽高脂肉類，例如豬肋排、雞翅、香腸、燻肉香腸，以及加工午餐肉	瘦肉、去皮家禽肉、魚肉、蛋類、低脂起司、豆腐、豆製品、豆類 (諸如扁豆、雞豆、豆莢)
高鈉 (鹽) 含量醬汁，諸如醬油、肉汁和番茄醬	可選低鈉醬汁。或者，要求單獨盛放醬汁，以便您控制自己食用的醬汁量
高脂甜點	水果、優格、脫脂牛奶拿鐵或卡布奇諾咖啡

3 查看烹飪方式

- ☐ 在菜單上尋求更健康的烹飪方式：焗、蒸、文火煮、烤，或爆炒。
- ☐ 請注意，炒菜中所用的鹹醬汁，諸如醬油、蠔油、海鮮醬可能鈉含量較高，因此會導致高血壓。一湯匙 (15 毫升) 的醬油添加了 900 毫克的鈉，如此之多！
- ☐ 尋求佐以番茄醬，而非奶油醬的菜品。
- ☐ 如果不瞭解菜單上的菜品，則向服務員詢問其食材和烹飪方式。

4 選擇更健康的飲品

- ☐ 要求提供水、低脂牛奶、無糖或零卡飲料、清茶，或者飲品，諸如花草茶，或是不加糖、蜂蜜或糖漿的黑咖啡。
- ☐ 用餐時飲酒過多可能會導致您的血糖水準過高或過低。向您的健康照護團隊洽詢是否可以放心飲酒，以及可以飲用多少酒。

5 在吃自助餐時作出明智的選擇

- ☐ 圍繞自助餐桌走動，查看提供哪些食物。留意您感興趣的食物以及不需要的食物。
- ☐ 只在自助餐檯穿行一遍來查看每道菜。如果自助餐的誘惑太多，在可以選擇的情況下，改為從菜單點菜。
- ☐ 將餐盤法作為您的參考指南。
- ☐ 如果您喜歡種類多樣的菜品，那麼只拿取少量您喜歡的各種食物。或者，食用您在普通餐廳會食用的份量。食用一份開胃菜，諸如沙拉，一份主菜，然後盡量選擇一份健康的甜點。

6 放慢步調

- ☐ 慢慢品味每一口食物，享受用餐的樂趣。
- ☐ 吃飽吃好時停下來。您的大腦需要大約 20 分鐘才能意識到您已經吃飽了。
- ☐ 喝水有助於避免過度進食。

早餐

地點：

時間：

食物	碳水化合物公克數 (約略數)
總計	

早茶

地點：

時間：

食物	碳水化合物公克數 (約略數)
總計	

午餐

地點：	時間：
食物	碳水化合物公克數 (約略數)
總計	

下午茶

地點：	時間：
食物	碳水化合物公克數 (約略數)
總計	

晚餐

地點：	時間：
食物	碳水化合物公克數 (約略數)
總計	

宵夜

地點：	時間：
食物	碳水化合物公克數 (約略數)
總計	



字彙

血糖

血糖是血液中的葡萄糖 (糖) 含量。

碳水化合物

碳水化合物是食物中存在的三種主要營養素之一。澱粉類食物、水果、乳製品，以及部分水果中都含有碳水化合物。您的身體需要碳水化合物來提供能量。您的身體可將其分解為一種稱為葡萄糖的糖。

**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabetes Canada 讓人們意識到糖尿病的隱性流行趨勢及其緊迫性。將近 1,150 萬加拿大人患有糖尿病或處於糖尿病前期。消滅糖尿病 - 其健康影響，以及與之相關的指責、羞愧感和錯誤資訊，現在正當時。Diabetes Canada 與加拿大人攜手，透過教育和支援服務、健康照護專業人員資源、面向政府、學校和工作場所的倡議，以及資助改善治療效果，尋求治愈方法的研究，來消滅糖尿病。

本文件反映了 © 2018 The Canadian Diabetes Association (加拿大糖尿病協會) 的《2018 年 Diabetes Canada 臨床實踐指南》(2018 Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines)。加拿大糖尿病協會是 Diabetes Canada 這一名稱的註冊擁有者。02/22