

在外出就餐时 做健康的决定



在外就餐已经成为很多人生活方式的一部分。即使我们也会打包食物带到公司，但我们经常在餐馆就餐，或从食品外卖柜台、杂货商店购买食物，或者直接点外卖。

当在家准备食物时做健康的决定
有助于控制糖尿病病情。

保持合理平衡与食用份量

加拿大的《食品指南》包含三大类食物：

- 蔬菜和水果
- 全谷物产品
- 蛋白质食物

从各种食物中做合理选择可以确保您获得身体所需的所有营养。

下方的餐盘搭配法 (Plate Method) 可以帮助您在准备餐饮时管理食用份量并保持合理平衡。

每天摄入多种健康食物



检查您的食物份量

在外就餐时的食物份量往往过大。除“餐盘搭配法”以外，*用手衡量法* (Handy Portion Guide) 也可以帮助控制食用份量。

要在外出就餐时保持血糖水平稳定，您可能需要调整食用份量、胰岛素剂量（如果您使用胰岛素）或体力活动。如果份量比平时大或小，又或者摄入不及时，您的血糖水平将会受到影响。在餐馆时，您可以请他们打包吃不完的食物、与其他人分享您的前菜，或要求份量减半。

用手衡量法

您的双手可用来估算适当的份量。在准备食物时，请参考以下食用份量：



水果/谷物和淀粉

选择拳头大小的谷物或淀粉，或者水果。



蔬菜

选择双手可以抓取的份量。蔬菜色泽鲜艳。



蛋白质食物

选择手掌大小的份量，厚度与小指相当。



脂肪

脂肪份量限制在拇指指尖大小。

打包食物

如果可能，打包食物是不错的选项，因为您可以完全控制并了解您的膳食组成，从而更好地满足您的营养需求和喜好。打包在家制作的健康食物，如在餐盒中放入大约拳头大小的糙米、手掌大小的瘦肉、鸡肉或鱼肉，以及大量煮熟或生鲜蔬菜。至于点心，可打包坚果、水果、日本青豆，或洗净并且切好的蔬菜。



在外就餐时留心碳水化合物

含碳水化合物的食物会使血糖升高。为了控制糖尿病病情，您需要知道哪些食物含有碳水化合物，以及您的正餐或点心中含有多少碳水化合物。在外就餐时尤其要注意。如果您正在使用胰岛素，和您的医疗团队讨论如何规划您的饮食以及调整胰岛素剂量。



在选择含碳水化合物的食物时的一般指引

您应该摄入的碳水化合物的份量要基于个人需求；与医疗团队的营养师讨论，确定适合您的份量。一般指引如下：

碳水化合物的份量	女性	男性
正餐	45 到 60 克	60 到 75 克
点心	15 到 30 克	15 到 30 克

餐前和餐后的血糖水平应该为多少？

在外出就餐时要确定您的目标血糖水平，并且随身携带血糖仪。如此一来，您就能知道摄入的碳水化合物的份量太少、刚刚好，或者太多。这样做将帮助您更好地规划未来的饮食。首先，您要在用餐前检查您的血糖水平，然后在用餐 2 个小时后再次测量。

适用于大多数人的目标血糖水平：

餐前	4 到 7 毫摩尔/升
餐后 2 个小时	5 到 10 毫摩尔/升

如果您的餐后血糖水平过高，问自己以下几个问题：

- 我是否摄入一些蛋白质和脂肪？
(摄入蛋白质和脂肪有助于防止血糖水平升得过高)
- 我是否摄入过多碳水化合物？
(碳水化合物最有可能使您的血糖水平升高)
- 我的运动量是否足够？
(运动可以帮助将您的血糖水平控制在目标范围)
- 我应该和我的医疗团队讨论更换用药吗？

按时用餐

正餐之间要隔 4 到 6 个小时。如果正餐比平时早或晚，您可能需要调整您的胰岛素剂量（若您使用胰岛素）或更改吃点心的时间。这样做将避免血糖水平过高或过低。如果您知道要外出就餐，不要略过正餐或点心，如果它们是您的餐饮计划的一部分。略过正餐可能致使您在餐馆或活动现场吃得过多。

规划在外就餐的菜单

很多餐馆会把菜单或营养信息发布到网上。这意味着您可以提前规划您要点什么，并检查会摄入多少碳水化合物。

在此之前，您可以查看某人员的以下菜单示例，他/她一整天都会在外面用餐。然后，使用空白的规划表来制作您自己的菜单。

早餐	
地点：自己打包早餐在工作时食用	时间：上午 8 点
食物	碳水化合物的克数（大约值）
全麦面包，2 片	30
花生酱（2 汤匙，30 毫升）	0
强化大豆饮料（1 杯，250 毫升）原味	11
1 个中等大小的橙子	15
红茶或黑咖啡	0
总计	56 克

午餐	
地点：XYZ 餐馆	时间：中午 12 点
食物	碳水化合物的克数（大约值）
米粉（1 杯，250 毫升）	45
瘦肉（2 盎司，60 克）	0
菜心（1 杯，250 毫升）	0
1 个中等大小的水果或 1/2 杯切好的混合水果	15
总计	60 克

下午茶	
地点：办公场所	时间：下午 3 点
食物	碳水化合物的克数（大约值）
低脂原味酸奶（3/4 杯，175 毫升）	15
蓝莓（1/2 杯，125 毫升）	9
总计	24 克

晚餐	
地点：WXY 餐馆	时间：下午 6 点
食物	碳水化合物的克数（大约值）
冬瓜汤（2 杯，500 毫升）	0
大米，煮熟后份量（2/3 杯，150 毫升）	30
炒西兰花配牛肉（1 盎司，30 克牛肉）	0
葱姜蒸鱼（4 盎司，120 克鱼）	0
1 个中等大小的水果或 1/2 杯切好的混合水果	15
1 杯热茶，红茶	0
总计	45 克

在餐馆用餐的 6 点健康建议

1 提出特殊要求

☐ 要求以不同方式准备您的餐饮。例如，用烘烤替代煎炸。
您还可以要求不要在您的食物中添加糖类或脂肪。

☐ 要求以蔬菜替代薯条。

☐ 要求单独提供沙拉酱、调味料和调味酱，以便自行决定要摄入的脂肪量。

☐ 选择小份量。我们经常会把眼前的食物吃光，而忽略自己是否已经饱了。这可能导致我们吃得太多，从而使餐后的血糖读数过高。

☐ 在西餐厅，试着将沙拉或肉汤作为前菜，避免在用餐前摄入所提供的面包和黄油。

根据不同的烹调方法，有些主菜的脂肪含量可能更高或更低。如果不确定，您最好询问服务员。

2 替代食物

在中餐厅：	
与其选择...	不如选择...
在点心餐馆：	
春卷、炸芋头糕（肉馅）、炸芝麻球、米纸卷、萝卜糕、叉烧酥、炸馄饨、蛋挞、蛋糕、糯米鸡、卤凤爪、锅贴	虾饺、烧麦、荷叶蒸鸡、白灼蔬菜、潮州粉果（蔬菜馅）、蒸牛肉球
在馄饨面馆：	
炒面（炒粉）、油条、葱油饼（煎或炸）、粽子、炒饭。	白灼或炒蔬菜、肉、鱼粥、瘦肉汤面或汤粉、馄饨汤、炒肉盖饭（配蔬菜）
甜点：	
甜汤、芒果布丁、西米椰汁布丁、椰丝糯米丸、沙琪玛	新鲜水果

在西餐厅：	
与其选择...	不如选择...
薯条、薯饼、炒饭	全麦面包、米饭、意大利面、大麦饭、北非米饭、马铃薯或番薯
高脂酱料，如酸奶油	萨尔萨辣酱
奶油沙拉酱或酱料，如培根粒、面包丁或芝士	低脂酱料，如油醋汁或柠檬汁
奶油汤	肉汤或菜汤
高盐高脂的肉，如猪排、鸡翅、香肠、维也纳小香肠，以及加工午餐肉	瘦肉、去皮禽肉、鱼、蛋、低脂芝士、豆腐、豆制品、豆类（如扁豆、鹰嘴豆、黄豆）
高钠（盐）调味品，如酱油、肉汁和番茄酱	低钠（盐）选项。或者，单独提供调味品，以便酌情控制摄入量
高脂甜点	水果、酸奶，以及使用脱脂牛奶的拿铁或卡布奇诺

3 了解烹调方法

☐ 在菜单上寻找更健康的烹调方法：烘、蒸、白煮、烤或炒。

☐ 注意煎炒用咸酱汁（如酱油、耗油和海鲜酱）的钠含量可能较高，会造成血压升高。一汤匙（15 毫升）酱油含有超过 900 毫克钠，十分惊人！

☐ 选择使用番茄的料理，而不是奶油酱。

☐ 如果您对某菜品不熟悉，询问服务员它所使用的食材和烹调方法。

4 选择更健康的饮料

☐ 选择水、低脂牛奶、无糖或低糖饮料、清茶，或不添加糖、蜂蜜或糖浆的花草茶或黑咖啡。

☐ 用餐时摄入过多酒精可能导致血糖过高或过低。与医疗团队讨论是否可以喝酒，以及能喝多少。

5 在吃自助餐时做有意识的选择

- ☐ 清楚自助餐桌上都供应哪些食物。注意对您有吸引力的食物和您可以不吃的食物。
- ☐ 每次取餐只拿一道菜品。如果自助餐太具诱惑性，则用菜单点餐（如果可能）。
- ☐ 使用餐盘搭配法作为参考。
- ☐ 如果您喜欢多种菜品，每种食物只摄入少量。或者，与您在普通餐馆的摄入份量相当。食用一种前菜（如沙拉）、一道主菜，并选择更健康的甜点。

6 控制节奏

- ☐ 细细咀嚼，享受美食。
- ☐ 有饱足感时停止进食。在您吃饱的大约 20 分钟以后，大脑才会意识到。
- ☐ 喝水可以帮助避免吃得过多。

早餐

地点：

时间：

食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

上午茶

地点：

时间：

食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

午餐

地点：	时间：
食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

下午茶

地点：	时间：
食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

晚餐

地点：	时间：
食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

夜宵

地点：	时间：
食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	



术语

血糖

血糖指的是血液中的葡萄糖（糖）的含量。

碳水化合物

碳水化合物是食物所含的三大营养物质之一。淀粉、水果、奶制品和部分蔬菜均含有碳水化合物。人体需要碳水化合物提供能量。您的身体会将其分解成葡萄糖。

**DIABETES
CANADA**

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

Diabetes Canada 致力于推广并帮助人们认识糖尿病。接近 1,150 万加拿大人口患有糖尿病或前期糖尿病。现在，我们要结束糖尿病、它对健康的影响，以及与之相关的责备、羞耻感和误解。Diabetes Canada 与 Canadians to End Diabetes 合作，为医疗专业人士提供知识、支持服务和资源，向政府、学校和工作场所进行宣导，并资助改进治疗方案与寻找治愈方法的研究。

本文档的内容参考《2018 年 Diabetes Canada 临床实践指南》(2018 Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines) © 2018 年加拿大糖尿病协会。加拿大糖尿病协会是 Diabetes Canada 名称的注册所有人。02/22