

关于健康饮食、糖尿病预防和病情控制的建议



糖尿病会使人体无法正常使用和储存食物以提供能量。葡萄糖是为人体提供能量的主要来源，它是一种糖类，来自含碳水化合物的食物，如水果、牛奶、部分蔬菜、谷物、淀粉类食物和糖。当人体无法使用葡萄糖来提供能量时，葡萄糖会在血液中累积，从而导致血糖水平升高。

根据糖尿病类型，患者可能需要使用药片、胰岛素或其他注射药物来控制血糖。

糖尿病的类型	如何治疗
1 型糖尿病 胰腺不分泌胰岛素。葡萄糖在血液中累积，而不会被用于提供能量。	• 注射胰岛素 • 健康饮食
2 型糖尿病 胰腺不会分泌足够胰岛素，或者人体无法正常使用所分泌的胰岛素。	• 健康饮食 • 体力活动 • 药片和/或胰岛素或其他注射药物
前期糖尿病 血糖水平高于正常值，但不足以被诊断为 2 型糖尿病。	• 健康饮食 • 体力活动
妊娠糖尿病 怀孕期间血糖过高。	• 健康饮食 • 可能要使用胰岛素或药片

每天摄入多种健康食物



即使使用糖尿病治疗药物，健康饮食有助于控制各型糖尿病的病情。知道要吃什么以及吃多少可以帮助您管理血糖水平。

- 吃更多蔬菜（白菜、西蓝花）。它们富含营养而且卡路里较低。
- 选择精瘦动物蛋白，如鱼肉、鸡肉、瘦肉、低脂芝士，或蛋类。选择更多蔬菜蛋白，如豆腐。
- 选择植物油，如橄榄油、芥花油和坚果油，而不是动物脂肪和椰子油。
- 每顿正餐包含少量谷物和淀粉，包括全麦面包、粥、大米（糙米、白米、蒸谷米），或者面。
- 选择原味酸奶和适量水果作为正餐的一部分。

用手衡量法

您的双手可被用来估算食物的食用份量。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。



水果/谷物和淀粉

示例：

水果、大米、面、燕麦片、粥

蔬菜

示例：

白菜、菜心、蘑菇、西蓝花、卷心菜

蛋白质食物

豆腐、瘦牛肉、家禽肉、鱼、酸奶、牛奶（1% 或脱脂）、强化大豆饮料

脂肪

示例：

非氢化人造黄油、芥花油、橄榄油、花生油

餐饮计划示例

中餐	西餐
早餐： · 鸡汤米粉或通心粉 · （1 杯，250 毫升）*煮熟后份量 · 瘦肉（1 盎司，30 克） · 菜心 · 强化大豆饮料（不加糖或使用人工甜味剂）1 杯，250 毫升	早餐： · 燕麦片（1/2 杯，125 毫升）*煮熟后份量 · 全麦吐司（1 片） · 1 个橙子 · 低脂牛奶或强化大豆饮料（1 杯，250 毫升） · 花生酱（2 汤匙，30 毫升） · 茶或咖啡
午餐： · 面（1 杯，250 毫升）*煮熟后份量 · 瘦肉（2 盎司，60 克） · 肉汤 · 蔬菜 或 · 煎豆腐配多种蔬菜（3/4 杯，150 克豆腐） · 糙米（2/3 杯，150 毫升） · 1 个中等大小的苹果 · 热茶	午餐： · 三明治 2 片全麦面包或 6 寸皮塔饼 - 瘦肉、鸡肉或鱼肉（2-3 盎司，60-90 克） - 番茄片 - 非氢化人造黄油（1 汤匙，5 毫升） · 葡萄（1/2 杯，125 毫升） · 低脂原味酸奶（3/4 杯，175 毫升） · 茶或咖啡
晚餐： · 冬瓜汤 · 糙米（2/3 杯，150 毫升）*煮熟后份量 · 炒西兰花配牛肉（1 盎司，30 克牛肉） · 葱姜蒸鱼（2 盎司，60 克鱼） · 蒜炒菠菜 · 少油煎炒 · 1 个中等大小的橙子 · 热茶	晚餐： · 马铃薯（1 个中等大小）或面（1 杯，250 毫升） · 蔬菜 · 非氢化人造黄油（1 汤匙，5 毫升） · 瘦肉、鸡肉或鱼肉（2 盎司，60 克） · 甜瓜（1 杯，250 毫升） · 低脂牛奶（1 杯，250 毫升） · 茶或咖啡
夜宵： · 强化大豆饮料（不加糖或使用人工甜味剂）1 杯，250 毫升 · 无盐混合坚果（2 汤匙，30 克）	夜宵： · 低脂芝士（1 盎司，30 克） · 全麦薄脆饼干（4 片） · 强化大豆饮料（不加糖或使用人工甜味剂）1 杯，250 毫升

餐饮计划示例仅供参考。咨询注册营养师，以获得关于选择健康饮食的建议。



保持健康是您和您的家人的福祉

以下是在咨询注册营养师前可为您提供帮助的若干建议。

什么时候吃？	
建议	为什么？ 因为...
• 确保吃早餐。 • 一天三顿，按时用餐。 • 正餐间隔不要超过六个小时。 • 您可能希望包括健康的点心。	• 它是一天的良好开端。 • 在适当的时间摄入适当份量有助于保持血糖平衡。
• 打包健康食物（如全麦薄脆饼干、芝士和蔬菜），以防不得不在外用餐。	• 这有助于您做出健康的选择，无论您在哪里。
吃什么	
• 每次吃正餐或点心时要包含多种食物	• 选择摄入各种食物可以确保身体获得保持健康所需的全部营养。
• 限制糖分摄入（如普通软饮）、甜点（如年糕、蛋挞、糖果、果酱和蜂蜜）。 • 摄入少量人工甜味剂是安全的。	• 摄入的糖越多，血糖水平会升得越高。
• 限制高脂和油腻的食物，如煎炸食品、春卷、炸制点心、甜甜圈。 • 以健康方式准备食物，如烘、烧、炖、蒸、白煮、烤、炒、煸。	• 高脂食物对心脏造成负担，并且可能使体重增加。 • 保持健康体重对心脏有利，可帮助控制血糖水平。
• 每顿正餐至少有两种不同的蔬菜。	• 蔬菜富含要保持身体健康所需的营养物质。
• 包括高纤维食物（全麦面包、烤肉、谷类食物、扁豆、干豆、糙米、蔬菜和水果） • 多摄入升糖指数较低的食物（面、意大利面、粉、荞麦面）	• 高纤维食物更容易产生饱足感，并且降低血糖和胆固醇水平。
• 口渴时喝水。	• 饮用一般汽水、果汁、加糖咖啡和茶，会导致血糖升高。
吃多少	
• 细细咀嚼，并在有饱足感时停止进食。	• 适当份量的食物可帮助身体保持健康。 • 如果吃得过多，身体会将多余能量储存成脂肪。 • 您还有可能因为摄入多于所需而导致体重增加。

对于糖尿病患者来说，体力活动也是保持健康的方式之一。

建议	为什么？ 因为...
· 试着保持适量体力活动，如坚持每天散步	· 正常体力活动有助于控制血糖。 · Diabetes Canada 建议每周保持 150 分钟活动时间。 · 您可以将 150 分钟体力活动分为每次 30 分钟时间，每周五次。 · 您的身体和精神状态都将有所改善。

如何增加日常体力活动？

建议	示例
· 养成每天锻炼身体的习惯。	· 在社区附近散步、爬楼梯，提前一站下车。
· 开始逐步地慢慢增加活动量。	· 从慢走开始。适应后加快节奏。
· 在一周的大多数时间保持活跃状态。Diabetes Canada 建议每周保持 150 分钟中高强度运动。	· 快走、清扫落叶、慢跑、游泳、篮球，以及用吸尘器打扫屋子。
· 建议每周坚持至少两次力量和阻力锻炼。	· 举重、引体向上、仰卧起坐和阻力带锻炼。
· 勤做家务，而不要一直看电视或出去看电影。	· 骑车围绕社区，或带家人到当地游泳池游泳。
· 挑战自己，尝试新的活动。	· 学习跳舞、打网球或做瑜伽。
· 在室内保持活跃状态。	· 举重、引体向上、仰卧起坐和阻力带锻炼。单次爬楼梯要坚持 10 分钟，或者逛商场。



限制酒精摄入

酒精可能会影响血糖水平。它还会导致体重增加并改变使用药物的方式。

和您的医疗团队讨论多少酒精对您来说是安全的。

全面照顾您的身体，享受更健康的生活！以健康的方式控制您的糖尿病病情！

要了解更多信息？

请访问 www.diabetes.ca



术语

碳水化合物 碳水化合物为人体提供能量。它存在于谷物（即大米、面、粥和燕麦片等）、水果、牛奶、酸奶和淀粉类蔬菜（即马铃薯和玉米）当中。碳水化合物会在人体中被分解为葡萄糖。如果您患有糖尿病，来自食物的葡萄糖不会被正确使用。这样一来，血液当中的葡萄糖可能会过多，导致血糖水平高于正常值。

体力活动 每个人都可以通过体力活动来提升健康和幸福感。它不包括在健身房锻炼或参加马拉松长跑。体力活动可能只是上下爬楼梯，在社区附近散步，以及做家务，如用吸尘器打扫屋子。

Diabetes Canada 建议每周保持 150 分钟中高强度体力活动。此外还建议在每周的体力活动中增加至少两次阻力锻炼，例如举重和阻力带锻炼。

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

有氧运动 有氧运动使您的呼吸变深，心跳加快。

示例包括：快走、滑雪和骑自行车。

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

阻力锻炼 阻力锻炼包括通过重量训练、重量训练器材和阻力带，或者自身体重进行简短而重复的锻炼，以便增加肌肉力量。

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

**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