

## 選擇健康的食物

健康的飲食加上定期的體育活動，可有助於您控制糖尿病。除此以外，還有助於您管理高血壓或超出健康指標的膽固醇與甘油三酸酯等其他風險因素。

糖尿病患者的健康飲食和推薦給普羅大眾的健康飲食並無差別。沒有必要單獨煮食或購買專門的食物 - 健康的膳食全家都可以享用。

適合糖尿病患者的飲食療法可以有許多種。當中包括地中海式飲食、低脂植物性飲食或碳水化合物較少的飲食計劃。

以下指南屬於一般性的建議，適合多數糖尿病患者。然而，營養師可幫助您制定飲食計劃滿足您對食物的喜好和對營養的需求。

要選擇健康的食物，就要：

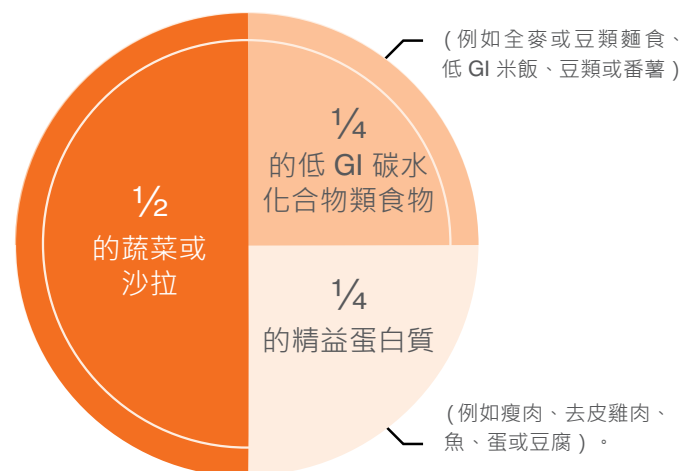
- » 三餐定時，這有助於管理能量和血糖水準
- » 選擇纖維含量高、glycaemic index (GI，升糖指數) 較低的碳水化合物類食物
- » 限制飽和脂肪含量高的食物並選擇健康的脂肪
- » 在您的飯菜中加入精益蛋白質食物
- » 選擇添加鹽分 (鈉) 含量低的食物並避免在食物中加鹽。

### 定期進食，份量合適

努力做到一日三餐，按照能量需求選擇食用份量。諮詢您的營養師，談談您的個人需要以及適合您的食用份量。

在預備健康膳食的過程中，盡力做到：

- » 餐盤中有一半是各種非澱粉類蔬菜或沙拉
- » 餐盤的四分之一 (手掌大小的份量) 用來盛精益蛋白質食物，例如瘦肉、去皮家禽肉、魚、海鮮、印尼豆豉、豆類或蛋
- » 餐盤的四分之一用來盛有營養的、GI 較低的碳水化合物類食物，例如全穀物或豆類麵食或麵條、糙米、印度香米或 Doongara™ 米、藜麥、蕎麥面或綠豆粉絲、豆類 (例如鷹嘴豆、芸豆、扁豆)、大麥、freekeh 小麥、玉米、低 GI 土豆或番薯。



**NDSS 求助熱線 1300 136 588**

**ndss.com.au**

均衡的膳食裡包含部分健康的脂類和油類 - 例如用於烹調或調製沙拉的橄欖油、用於抹醬的牛油果和用於炒菜或沙拉的堅果和種籽。

### 選擇高纖維、低 GI 的碳水化合物類食物

碳水化合物類食物是人體能量的主要來源。您的身體將食物中的碳水化合物分解成葡萄糖，然後葡萄糖將進入您的血液並被身體細胞用作能量。碳水化合物類食物中的葡萄糖是我們人體的首選燃料源。含營養的碳水化合物類食物為健康的消化系統提供所需的纖維和抗性澱粉以及多種其他維生素和礦物質。

含碳水化合物的食物包括：

- » 麵包、穀類和其他穀物或澱粉類食物，如米飯、藜麥和意大利面
- » 澱粉類蔬菜，如土豆、番薯和玉米
- » 扁豆、鷹嘴豆和幹豆或罐裝豆等豆類
- » 水果和水果產品
- » 奶和酸乳等乳製品
- » 含糖食物和飲料
- » 其他甜味食物，例如蜂蜜、楓糖漿和其他糖漿。

食用種類和份量恰當的碳水化合物類食物將有助於管理您的血糖水準。



每餐飯都加入少量的碳水化合物類食物可有助於在一天當中均勻地分配您所攝入的碳水化合物類食物。這可以有助於保持您的能量水準，而不會使血糖水準上升至超過或下降至低於您的目標範圍。然而，每一個人的營養需求都是不同的，所以請諮詢您的營養師適合您的碳水化合物份量。如果您服用胰島素，就務必按照您的碳水化合物攝入量配對您的胰島素劑量和種類。

碳水化合物有不同的種類。有些碳水化合物很快就分解成葡萄糖，有些則分解得很慢。GI 對碳水化合物類食物影響血糖水準的速度進行評級。高 GI 的碳水化合物類食物很快就分解成葡萄糖，這意味著飯後血糖水準會升得更高、更快。

低 GI 的碳水化合物類食物分解成葡萄糖的速度很慢。和高 GI 的食物相比，這些食物使進餐後血糖水準的上升幅度較小，速度也較慢。碳水化合物的最佳選擇是高纖維、GI 較低的食物，例如密實的全麥或花籽麵包、燕麥片、大麥和藜麥等穀物、豆類以及大部分水果。

查閱「一天膳食計劃示例」，通過例子瞭解如何選擇最佳的碳水化合物類食物並如何將這些食物在一天當中平均攤分。

### 糖和甜味劑

糖也是一種碳水化合物。健康的飲食計劃可包含少量的糖，例如在一杯茶或咖啡中加入一茶匙的糖或者給麥片粥加一茶匙蜂蜜。

務必考慮您所吃的食物的營養價值和數量。含糖量高的食物 - 例如糖果、棒棒糖和普通軟飲料 - 沒有任何營養效益並且可能導致您的血糖水準上升超過您的目標範圍。這些食物還可能導致體重增加以及健康狀況不佳。

儘管沒有必要使用替代性甜味劑，而且這種甜味劑也不提供任何營養，部分人依然選擇使用這種甜味劑，在不增加糖分和熱量的情況下增加甜味。

如果您選擇使用甜味劑，請注意，把食譜裡的糖換成甜味劑 - 或者購買貼有「無糖」標籤的產品 - 這一選擇無法保證其健康性，也無法保證不會影響您的血糖水準。

現在有多種不同的替代性甜味劑。一定要看清楚營養資訊，確保產品符合您的需求，或者詢問營養師。所有在澳大利亞獲准售賣的甜味劑都經過 Food Standards Australia New Zealand 檢測並被認為可安全食用。

### 限制飽和脂肪含量高的食物並選擇健康的脂肪

請務必考慮您食用的脂肪的份量和種類。食物中存在的脂肪主要為飽和脂肪、反式脂肪和不飽和脂肪。

#### 飽和脂肪和反式脂肪

飽和脂肪令體內的胰島素更難以正常發揮作用並且會提高您血液的 low-density lipoprotein levels (亦稱 LDL，低密度脂蛋白，或「不良」膽固醇)。因此，最好在您的飲食中限制這些脂肪，並取而代之以較健康的脂肪。飽和脂肪存在於動物性食物中，例如肥肉、全脂乳類食品、牛油和奶油；也存在於植物油類中，例如棕櫚油和椰子油。在許多外賣和加工食物中也存在。

反式脂肪可提高您血液的 LDL 膽固醇並降低您的 high-density lipoprotein levels (亦稱 HDL，高密度脂蛋白，或「良好」膽固醇)。大多數反式脂肪是在食品生產過程中形成的，其存在於油炸食品和餅乾、蛋糕和糕點等烘焙食品中。

查看成分清單中的「hydrogenated oils」(「氫化油」)或「partially hydrogenated vegetable oils」(「部分氫化植物油」)，避免食用含有這些成分的食物，因其反式脂肪含量可能很高。

#### 不飽和脂肪

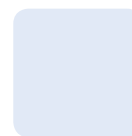
不飽和脂肪包括多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪。這些脂肪會更健康，因其有助於降低 LDL 膽固醇水準並提高您的 HDL 膽固醇水準。以不飽和脂肪代替飽和脂肪可有助於保持血管健康並降低心臟病的風險。

多元不飽和脂肪包括：

- » 鯖魚、沙丁魚、三文魚和吞拿魚 (omega-3 脂肪) 等油性魚類中存在的脂肪
- » 核桃、巴西胡桃、松仁、芝麻與葵花籽、奇亞籽和亞麻仁等堅果和種子
- » 葵花、紅花、黃豆、玉米、棉花籽、葡萄籽和芝麻油。

單一不飽和脂肪包括：

- » 牛油果
- » 堅果和種籽，例如：杏仁、腰果、榛子、夏威夷果、美洲山核桃、花生和開心果
- » 橄欖油、菜籽油、花生油和夏威夷果油。





### 攝入適量健康脂肪的建議

- 選擇降脂或低脂奶、酸乳和乳酪。
- 選擇切掉脂肪的瘦肉和去皮雞肉塊。
- 限制牛油、豬油、烤油、奶油、酸奶油、硬化椰子油、椰子汁和椰漿。
- 選擇橄欖油、葵花籽油、菜籽油或其他不飽和油類用於烹飪和調製沙拉。
- 只在特殊場合食用糕點、蛋糕、布丁、巧克力、包裝餅乾和風味小吃。
- 限制食用加工肉類熟食（如薩拉米香腸）和香腸。
- 限制肥膩的外賣食品，如薯條、炸雞、炸魚、餡餅和糕點。
- 以少量新鮮堅果為點心，或在炒菜或調製沙拉時加入一些堅果。
- 將牛油果塗抹在三明治和烤麵包上，或加入沙拉中。
- 在吐司上使用天然堅果和種子醬而不是牛油。
- 每週吃兩、三頓魚（尤其是油性魚類）。



### 加入精益蛋白質食物

蛋白質食物可有助於您產生較長時間的飽腹感，同時是均衡膳食的重要組成部分。蛋白質食物包括肉類、家禽、魚類或海鮮、蛋類、堅果、種子、乳製品、豆製品（如豆腐和印尼豆豉）和豆類（幹豆和扁豆）。選擇精瘦的蛋白質食物。

### 選擇添加鹽分含量低的食物並避免在食物中加鹽

食用太多鹽（鈉）對健康不利，可能導致高血壓。如果您的血壓已經很高，減少吃鹽可能有助於降低血壓，並且降低患心臟病和中風的風險。

通過選擇更多天然低鈉的新鮮食物來限制您的鹽攝入量。在購買包裝食品時，關注低鹽或減鹽類別，並避免在烹飪過程中或進食前往食物中添加鹽。如要增加味道而不想放鹽，可以使用各種香草、香料和調味品（如檸檬汁或青檸汁和醋）。

### 吃大量的蔬菜

吃大量的蔬菜對良好的健康很重要。大多數蔬菜的碳水化合物含量和熱量都很低，不會影響您的血糖水準。這些蔬菜是很好的纖維、維生素和礦物質來源。

吃各種不同顏色的蔬菜和沙拉，如番茄、黃瓜、芹菜、蘑菇、圓椒、洋蔥、花椰菜、西葫蘆、西蘭花、菠菜、豌豆、捲心菜、生菜、青豆、茄子、胡蘿蔔、韭菜、小南瓜、大南瓜和亞洲綠葉菜。

## 該喝什麼

在一天當中要保持水分充足，這很重要。水是最好的飲料，但除此以外還可以選擇：

- » 用檸檬片或青檸片、冷凍漿果、黃瓜或新鮮薄荷調味的普通礦泉水或蘇打水
- » 紅茶、烏龍茶、綠茶或花草茶
- » 含脫脂、低脂牛奶或無糖植物奶的咖啡或無咖啡因咖啡。

如偶爾喝低糖甜果汁或低糖軟飲料，則可增加飲料品種而不攝入額外糖分或熱量。

### 如果您喝酒，請限制攝入量

如果您喝酒，現行指南建議將您的攝入量限制為每天兩個標準杯。如果每週有幾天不喝酒，也不失為良策。

一個標準杯含 10 克酒精。瞭解不同酒類的標準杯很重要，這樣您就能監控自己的攝入量。

一個標準杯等同於：

- » 285 毫升普通啤酒
- » 375 毫升中等烈度啤酒
- » 425 毫升低酒精啤酒（酒精含量低於 3%）
- » 60 毫升加度葡萄酒
- » 100 毫升葡萄酒
- » 30 毫升烈酒

如果您正在服用胰島素或某些糖尿病藥片，您就可能患上酒精相關的低血糖（低血糖症）。當血糖水準降至 4mmol/L 以下時，則為低血糖症。低血糖症可能在飲酒過程中發生 - 或在飲酒多個小時之後發生 - 並且可能是危險的。為了減少低血糖症的風險，請連同含碳水化合物的飯菜或小吃一起飲酒，並定期檢查血糖水準。



### 健康的小吃

有些糖尿病患者可能需要在兩餐飯之間吃一份碳水化合物類小吃。這將取決於您的體重、身體活動水準以及您為控制糖尿病而服用的藥物或胰島素的類型。

營養師可配合您查出您是否需要加入小吃以及最好選擇什麼小吃，但我們也提出一些建議：

- » 一小杯低脂奶
- » 一小桶低脂天然酸乳或無糖酸乳
- » 一份新鮮水果
- » 2-3 份全麥脆麵包，塗上義大利乳清乾酪、天然花生醬或牛油果。

## 一天膳食計劃示例

以下膳食計劃舉例說明了如何在一天內均勻分配碳水化合物類食物以及如何加入各種營養食物。含有碳水化合物的食物以粗體突出顯示。

此處顯示的份量是針對個人的建議份量 - 這些份量僅作為指南，您可能需要根據自己的營養需求進行調整。與營養師探討並尋求如何滿足您個人需求和食物偏好的建議。



### 更多資訊

Accredited practising dietitian ( APD · 經認證的執業營養師 ) 可幫助您選出最合適的食物。聯繫 Dietitians Association of Australia 電話：1800 812 942 或瀏覽 [daa.asn.au](http://daa.asn.au)

如需瞭解標準杯，請瀏覽 [alcohol.gov.au](http://alcohol.gov.au)

如需進一步瞭解升糖指數，請瀏覽 [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com) 或 [gisymbol.com](http://gisymbol.com)

### 早餐

- » 3/4 杯全熟的**牛奶燕麥片**，表面撒上新鮮漿果或者
- » 2 薄片**全麥烤麵包**，輕抹一層花生醬、牛油果或義大利乳清乾酪，鋪上番茄或煮熟的雞蛋或荷包蛋或者
- » 1 杯新鮮水果沙拉，撒上 100 克低脂**天然酸乳**
- » 茶、咖啡或水

### 午餐

- » 2 薄片**全麥烤麵包**或 1 個**全麥麵包卷**，抹上薄薄一層牛油果或**鷹嘴豆泥**
- » 蔬菜沙拉
- » 少量瘦肉、去皮家禽、罐裝魚、雞蛋、醃製豆腐或減脂乳酪
- » 水或氣泡礦泉水

### 晚餐

- » 手掌大小份量 ( 100 克 ) 的瘦肉、去皮家禽、魚、海鮮、2 個雞蛋、170 克老豆腐或 1 杯豆類
- » 1½ 杯全熟蔬菜或者 2 杯沙拉
- » 1 杯**全熟意面**或者 2/3 杯**低 GI 米飯**或者 1 杯**番薯**或玉米或者 1 杯**鷹嘴豆**或**芸豆**
- » 水或氣泡礦泉水。

### 小吃

- » 1 片新鮮水果或者
- » 1 桶低脂**天然酸乳**或者
- » 1 杯低脂牛奶或者
- » 1 片**全麥麵包**或者
- » 2 湯匙**鷹嘴豆泥**加**胡蘿蔔**和**芹菜**
- » 30 克新鮮堅果。

## NDSS 與您

您可以通過 NDSS 獲得各種各樣的服務與支援，幫助您控制糖尿病。當中包括 NDSS 求助熱線和網站提供的糖尿病管理資訊。該計劃所提供的產品、服務和教育課程能夠幫助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次發佈。