

健康膳食建议

营养丰富的膳食对身体健康起到了重要作用。均衡食用健康食物可助您有效地管理糖尿病和体重。

准备健康的一餐

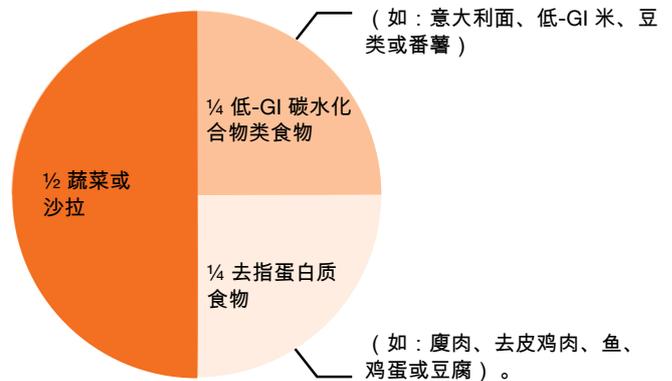
在做饮食计划的时候，适量选择多种有营养的食物是很重要的。

午餐和晚餐的一般准则：

- » 一个标准大小的餐碟 (25 cm)，一半用来盛各种非淀粉质类蔬菜或沙拉。

- » 餐碟四分之一用来盛去掉脂肪的蛋白质食物，如：瘦肉（牛、羊和猪）、去皮家禽（如：鸡和火鸡）、鱼或海鲜、豆腐、卤印尼豆腐或鸡蛋。
- » 餐碟四分之一（大约拳头大小）用来盛营养丰富、血糖指数（glycemic index, GI）低的碳水化合物类食物，如：全麦或豆制意大利面、印度香米、糙米或 Doongara™ 米、藜麦、薏米、麦米（freekeh）、白米、荞麦或绿豆面、豆类、玉米、低-GI 马铃薯或番薯。如需进一步了解有关 GI 的信息，请参阅 The glycemic index NDSS fact sheet（NDSS 血糖指数资料单）。

加入一些健康的脂肪及油类食物，作为均衡饮食的一部分。这些食物包括：牛油果、不加盐的坚果与种子、以及诸如橄榄油等的油类。



健康膳食建议

以下建议可以在您做饮食计划的时候帮助您摄取多种营养丰富的食物。这些信息仅供参考——您需要根据个人的营养要求进行调整。请向营养师咨询如何满足您的个人需要和食物偏好。

早餐建议

- 用 1 杯低脂牛奶（或加钙豆奶）、 $\frac{1}{2}$ 杯低脂天然酸奶和 1 杯冷藏杂莓调制的冰果露
- 2 片全谷物吐司面包加 1 个荷包蛋、烤西 红柿和芦笋
- 2 块麦谷饼干加 $\frac{1}{2}$ 杯低脂牛奶和 $\frac{1}{2}$ 杯蓝莓
- 1 片抹天然果酱的全谷物吐司面包加 1 条切片香蕉
- 150-200g 低脂原味酸奶加 $\frac{1}{4}$ 杯未烤过的燕麦片和 $\frac{1}{2}$ 杯莓类
- 2 小片全谷物面包加 $\frac{1}{4}$ 个牛油果、1 个半熟的水煮蛋、炒小菠菜和蘑菇
- 半杯减盐焗豆加 1 片全谷物吐司和烤西红柿
- 1 杯新鲜水果沙拉加 100g 低脂天然酸奶、30g 什锦坚果和种子

午餐建议

- 半杯减盐焗豆加 1 片全麦多士和 1 杯蔬菜沙拉
- 1 小个全谷物卷，内馅用 2 个煮鸡蛋混合天然酸奶、细香葱、生菜、红萝卜碎和西红柿碎
- 1 个全麦皮塔口袋饼加 $\frac{1}{4}$ 个小牛油果；馅料用 50g 鸡丝（去皮鸡肉）、生菜丝、红萝卜丝、1 个切块的西红柿、灯笼椒和黄瓜
- 沙拉： $\frac{3}{4}$ 杯罐头扁豆（沥干）、 $\frac{1}{2}$ 杯低脂意式乳清干酪、 $\frac{1}{3}$ 杯烤南瓜、 $\frac{1}{3}$ 杯煮熟的藜麦、黄瓜块、小菠菜、新鲜薄荷、30g 核桃仁、橄榄油和意大利香醋
- 2 片全谷物面包加 $\frac{1}{4}$ 个牛油果、2 片低脂起司、生菜、黄瓜和西红柿切片
- 色拉： $\frac{3}{4}$ 杯洋葱米、100g 罐头三文鱼、2 杯什锦色拉加柠檬汁和橄榄油调味
- 1 个减盐全麦卷加鹰嘴豆泥，馅料用 2-3 粒炸豆丸子、生菜、西红柿、红萝卜碎和黄瓜
- 沙拉：100g 罐头三文鱼、1 杯煮熟的螺旋意大利面、小西红柿、红洋葱、灯笼椒切块以及橄榄油沙拉调味汁
- 1 条黑米或糙米寿司卷，内馅用三文鱼、吞拿鱼或蔬菜，外加一份日本毛豆
- 汤：100g 鸡肉丝、1 杯煮熟的面条、亚洲蔬菜，并用减盐高汤煮成

晚餐建议

- 用橄榄油、不加盐的罐头西红柿、新鲜香草和调味料，以及 1½ 杯什锦蔬菜来煎 100g 鸡胸肉，享用时配 ⅔ 杯北非珍珠米饭
- 用烤箱烤 100g 三文鱼，享用时配 ⅔ 杯煮熟的藜麦、2 杯以橄榄油和醋调味的田园沙拉
- 用芝麻油、新鲜香草和调味料、1½ 杯杂菜以及 30g 不加盐的腰果炒 100g 瘦猪肉，享用时配 ⅔ 杯煮熟的低-GI 糙米饭
- 自制牛肉蔬菜汤，享用时配谷物面包卷
- 用蒜头、橄榄油、小西红柿煮 100g 虾/海鲜，并以西芹点缀，享用时配 1 杯煮熟的意大利面和 2 杯以橄榄油调味的田园沙拉
- 用喷油煎 100g 瘦牛排，享用时配 1 个中等大小的低-GI 蒸马铃薯、1 个中等大小的玉米棒以及 1½ 杯蒸好的绿色蔬菜加柠檬汁和胡椒
- 100g 炒羊肉条，享用时配 ½ 个全麦黎巴嫩式薄饼加西红柿切片、黄瓜、洋葱、1 杯塔布勒沙拉和 2 汤匙鹰嘴豆泥
- ¼ 杯墨西哥辣肉酱，享用时配 ½ 杯煮熟的低-GI 糙米饭、¼ 个牛油果和 2 杯蔬菜沙拉
- 用新鲜香草和调味料、1½ 杯亚洲绿色什锦蔬菜以及杏仁条炒 170g 豆腐，享用时配 ⅔ 杯煮熟的低-GI 米饭
- 100g 波隆那瘦牛肉酱（用不加盐的罐头西红柿、红萝卜、洋葱和蒜头制成），享用时配 1 杯煮熟的意大利斜管面和 2 杯以橄榄油调味的蔬菜沙拉

为膳食调味

有多种香草和香料供您选择，为菜肴调味。诸如醋、柠檬汁和青柠汁等的调味料，也可以用来调味。

香草、香料和调味料（如：柠檬或青柠汁和醋）可为膳食增添风味。



健康零食

部分糖尿病患者也许希望在正餐之间吃碳水化合物类的零食。营养师可以告诉您是否需要吃零食以及最合适的零食。

喝什么

务必保持身体有足够的水分。水是最佳的饮料，但水的替代品可包括：

- » 加柠檬片/青柠片/冷藏浆果/黄瓜/新鲜薄荷调味的矿泉水或苏打水
- » 红茶/乌龙茶/绿茶/草本茶
- » 加脱脂或低脂牛奶的咖啡或脱咖啡因的咖啡。

偶尔喝一次无糖果汁饮料或无糖软性饮料既丰富了膳食的多样性，又不会造成额外的糖分或热量负担。

营养师可向您提供全家适用的健康膳食建议和食谱。



重要建议

- 营养师可以帮助您制定适合您的饮食计划。
- 请拨打 **NDSS 服务热线 (Helpline) : 1800 637 700**，咨询专业医务人员，了解如何控制糖尿病。
- 如需口译服务，请致电 **131 450** 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。
- 如需阅览或下载翻译版的资源，请访问网站：ndss.com.au/information-in-your-language，或致电 **NDSS 服务热线 (Helpline) : 1800 637 700**，要求将资料发送给您。

NDSS 与您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。