

# 健康膳食建議

營養豐富的膳食對身體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體重。

## 準備健康的一餐

在構思飯菜時，務必做到適量食用多種有營養的食物。

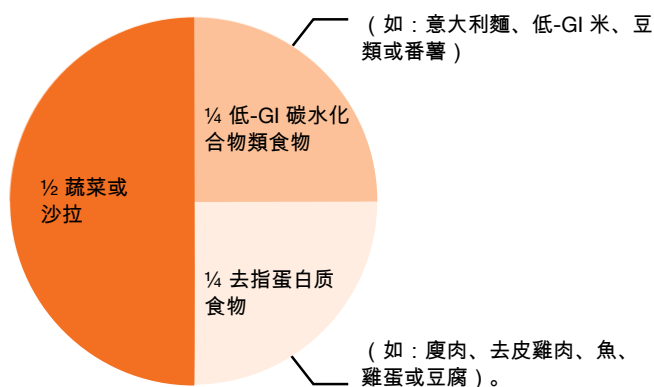
午餐和晚餐的一般準則：

- » 一個標準大小的餐碟 (25 cm)，一半用來盛各種非澱粉質類蔬菜或沙拉。



- » 餐碟四分之一用來盛富含蛋白質的低脂食物，如：瘦肉（牛、羊和豬）、去皮家禽（如：雞和火雞）、魚或海鮮、豆腐、鹵印尼豆腐或雞蛋。
- » 餐碟四分之一（大約拳頭大小）用來盛營養豐富、血糖指數（glycemic index, GI）低的碳水化合物類食物，如：全麥或豆製意大利麵、印度香米、糙米或 Doongara™ 米、藜麥、薏米、麥米（freekeh）、白米、蕎麥或綠豆麵、豆類、玉米、低-GI 馬鈴薯或番薯。如需進一步了解有關 GI 的資訊，請參閱 The glycemic index NDSS fact sheet（NDSS 血糖指數資料單）。

加入一些健康的脂肪及油類食物，作為均衡飲食的一部分。這些食物包括：牛油果、不加鹽的堅果與種子、以及諸如橄欖油等的油類。



## 健康膳食建議

以下建議可助您構思包括各種營養食物的膳食。這裡所顯示的份量是一個成人的建議食量。這些資訊僅供參考——您需要根據個人的營養要求進行調整。請向營養師諮詢如何滿足您的個人需要和食物偏好。

### 早餐建議

- 用 1 杯低脂牛奶（或加鈣豆奶）、 $\frac{1}{2}$  杯低脂天然酸奶和 1 杯冷藏雜莓調製的冰果露
- 2 片全麥多士加 1 個荷包蛋、烤番茄和蘆筍
- 2 塊麥谷餅乾加  $\frac{1}{2}$  杯低脂牛奶和  $\frac{1}{2}$  杯藍莓
- 1 片抹天然堅果醬並加 1 條切片香蕉的全麥多士
- 150-200g 低脂原味酸奶加  $\frac{1}{4}$  杯未烤過的燕麥片和  $\frac{1}{2}$  杯莓類
- 2 小片全麥清香多士加  $\frac{1}{4}$  個牛油果、1 個半熟的水煮蛋、炒小菠菜和蘑菇
- 半杯減鹽焗豆加 1 片全麥多士和烤番茄
- 1 杯新鮮水果沙拉加 100g 低脂天然酸奶、30g 什錦堅果和種子

### 午餐建議

- 半杯減鹽焗豆加 1 片全麥多士和 1 杯蔬菜沙拉
- 1 小個全麥卷，內餡用 2 個煮雞蛋混合天然酸奶、細香蔥、生菜、紅蘿蔔碎和番茄碎
- 1 個全麥皮塔口袋餅加  $\frac{1}{4}$  個小牛油果；餡料用 50g 烤雞（去皮雞肉）碎、生菜碎、紅蘿蔔碎、1 個切塊的番茄、燈籠椒和黃瓜
- 沙拉： $\frac{3}{4}$  杯罐頭扁豆（瀝乾）、 $\frac{1}{2}$  杯低脂意式乳清乾酪、 $\frac{1}{3}$  杯烤南瓜、 $\frac{1}{3}$  杯煮熟的藜麥、黃瓜塊、小菠菜、新鮮薄荷、30g 核桃仁、橄欖油和意大利香醋
- 2 片全麥麵包加  $\frac{1}{4}$  個牛油果、2 片低脂起司、生菜、黃瓜和番茄切片
- 沙拉： $\frac{3}{4}$  杯洋薏米、100g 罐頭三文魚、2 杯什錦沙拉加檸檬汁和橄欖油調味
- 1 個減鹽全麥卷加鷹嘴豆泥，餡料用 2-3 粒炸豆丸子、生菜、番茄、紅蘿蔔碎和黃瓜
- 沙拉：100g 罐頭三文魚、1 杯煮熟的螺旋意大利麵、小番茄、紅洋蔥、燈籠椒切塊以及橄欖油沙拉調味汁
- 1 條黑米或糙米壽司卷，內餡用三文魚、吞拿魚或蔬菜，外加一份日本毛豆
- 湯：100 克雞肉絲、1 杯煮熟的麵條、亞洲蔬菜，並用減鹽高湯煮成

## 晚餐建議

- 用橄欖油、不加鹽的罐頭番茄、新鮮香草和調味料，以及 1½ 杯什錦蔬菜來煎 100g 雞胸肉，享用時配 2/3 杯北非珍珠米飯
- 用烤箱烤 100g 三文魚，享用時配 2/3 杯煮熟的藜麥、2 杯以橄欖油和醋調味的田園沙拉
- 用芝麻油、新鮮香草和調味料、1½ 杯雜菜以及 30g 不加鹽的腰果炒 100g 瘦豬肉，享用時配 2/3 杯煮熟的低-GI 糙米飯
- 自製牛肉蔬菜湯，享用時配穀粒卷
- 用蒜頭、橄欖油、小番茄煮 100g 蝦/海鮮，並以西芹點綴，享用時配 1 杯煮熟的意大利麵和 2 杯以橄欖油調味的田園沙拉
- 用噴油煎 100g 瘦牛排，享用時配 1 個中等大小的低-GI 蒸馬鈴薯、1 個中等大小的玉米棒以及 1½ 杯蒸好的綠色蔬菜加檸檬汁和胡椒
- 100g 炒羊肉條，享用時配 ½ 個全麥黎巴嫩式薄餅加番茄切片、黃瓜、洋蔥、1 杯塔布勒沙拉和 2 湯匙鷹嘴豆泥
- ¾ 杯墨西哥辣肉醬，享用時配 ½ 杯煮熟的低-GI 糙米飯、¼ 個牛油果和 2 杯蔬菜沙拉
- 用新鮮香草和調味料、1½ 杯亞洲綠色什錦蔬菜以及杏仁條炒 170g 豆腐，享用時配 2/3 杯煮熟的低-GI 米飯
- 100g 波隆那瘦牛肉醬（用不加鹽的罐頭番茄、紅蘿蔔、洋蔥和蒜頭製成），享用時配 1 杯煮熟的意大利斜管麵和 2 杯以橄欖油調味的蔬菜沙拉

## 為膳食調味

有多種香草和香料供您選擇，為菜餚調味。諸如醋、檸檬汁和青檸汁等的調味料，也可以用來調味。

**香草、香料和調味料（如：檸檬或青檸汁和醋）可為膳食增添風味。**



## 健康零食

部分糖尿病患者也許希望在正餐之間吃碳水化合物類的零食。營養師可以告訴您是否需要吃零食以及最合適的零食。

## 喝什麼

務必保持身體有足夠的水分。水是最佳的飲料，但水的替代品可包括：

- » 加檸檬片/青檸片/冷藏漿果/黃瓜/新鮮薄荷調味的礦泉水或蘇打水
- » 紅茶/烏龍茶/綠茶/草本茶
- » 加脫脂或低脂牛奶的咖啡或脫咖啡因的咖啡。

偶爾喝一次無糖果汁飲料或無糖軟性飲料既豐富了膳食的多樣性，又不會造成額外的糖分或熱量負擔。

**營養師可向您提供全家適用的健康膳食建議和食譜。**



## 重要建議

- 營養師可以幫助您制定適合您的飲食計畫。
- 請撥打 **NDSS 服務熱線 (Helpline) : 1800 637 700**，諮詢專業醫務人員，瞭解如何控制糖尿病。
- 如需口譯服務，請致電 **131 450** 聯絡口筆譯服務署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。說明您的語言。等待接通，並要求轉接到 **1800 637 700**。
- 如需閱覽或下載翻譯版的資源，請訪問網站：[ndss.com.au/information-in-your-language](https://ndss.com.au/information-in-your-language)，或致電 **NDSS 服務熱線 (Helpline) : 1800 637 700**，要求將資料發送給您。

## NDSS 與您

NDSS 提供一系列支援服務、資訊和補貼產品，以說明您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。