

# 选择健康的食物

健康的饮食加上定期的体育活动，可有助于您控制糖尿病。除此以外，还有助于您管理高血压或超出健康指标的胆固醇与甘油三酸酯等其他风险因素。

糖尿病患者的健康饮食和推荐给普罗大众的健康饮食并无差别。没有必要单独煮食或购买专门的食物 - 健康的膳食全家都可以享用。

适合糖尿病患者的饮食疗法可以有多种。当中包括地中海式饮食、低脂植物性饮食或碳水化合物较少的饮食计划。

以下指南属于一般性的建议，适合多数糖尿病患者。然而，营养师可帮助您制定饮食计划满足您对食物的喜好和对营养的需求。

要选择健康的食物，就要：

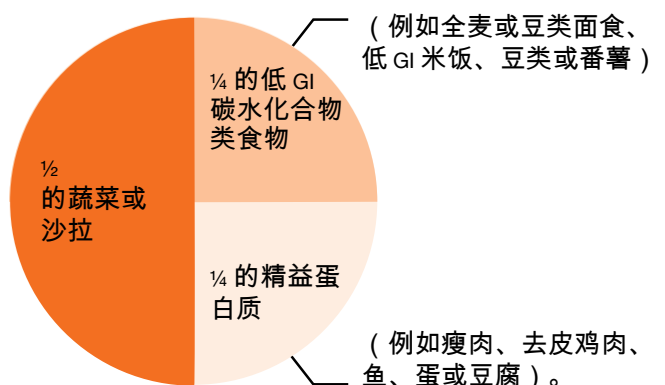
- » 三餐定时，这有助于管理能量和血糖水平
- » 选择纤维含量高、glycaemic index (GI, 升糖指数) 较低的碳水化合物类食物
- » 限制饱和脂肪含量高的食物并选择健康的脂肪
- » 在您的饭菜中加入精益蛋白质食物
- » 选择添加盐分 (钠) 含量低的食物并避免在食物中加盐。

## 定期进食，份量合适

努力做到一日三餐，按照能量需求选择食用份量。咨询您的营养师，谈谈您的个人需要以及适合您的食用份量。

在预备健康膳食的过程中，尽力做到：

- » 餐盘中有一半是各种非淀粉类蔬菜或沙拉
- » 餐盘的四分之一 (手掌大小的份量) 用来盛精益蛋白质食物，例如瘦肉、去皮家禽肉、鱼、海鲜、印尼豆鼓、豆类或蛋
- » 餐盘的四分之一用来盛有营养的、GI 较低的碳水化合物类食物，例如全谷物或豆类面食或面条、糙米、印度香米或 Doongara™ 米、藜麦、荞麦面或绿豆粉丝、豆类 (例如鹰嘴豆、芸豆、扁豆)、大麦、freekeh 小麦、玉米、低 GI 土豆或番薯。



均衡的膳食里包含部分健康的脂类和油类 - 例如用于烹调或调制沙拉的橄榄油、用作抹酱的牛油果和用于炒菜或沙拉的坚果和种籽。

## 选择高纤维、低 GI 的碳水化合物类食物

碳水化合物类食物是人体能量的主要来源。您的身体将食物中的碳水化合物分解成葡萄糖，然后葡萄糖将进入您的血液并被身体细胞用作能量。碳水化合物类食物中的葡萄糖是我们人体的首选燃料源。含营养的碳水化合物类食物为健康的消化系统提供所需的纤维和抗性淀粉以及多种其他维生素和矿物质。

含碳水化合物的食物包括:

- » 面包、谷类和其他谷物或淀粉类食物，如米饭、藜麦和意大利面
- » 淀粉类蔬菜，如土豆、番薯和玉米
- » 扁豆、鹰嘴豆和干豆或罐装豆等豆类
- » 水果和水果产品
- » 奶和酸奶等乳制品
- » 含糖食物和饮料
- » 其他甜味食物，例如蜂蜜、枫糖浆和其他糖浆。

食用种类和份量恰当的碳水化合物类食物将有助于管理您的血糖水平。



每餐饭都加入少量的碳水化合物类食物可有助于在一天当中均匀地分配您所摄入的碳水化合物类食物。这可以有助于保持您的能量水平，而不会使血糖水平上升至超过或下降至低于您的目标范围。然而，每一个人的营养需求都是不同的，所以请咨询您的营养师以了解适合您的碳水化合物份量。如果您服用胰岛素，就务必按照您的碳水化合物摄入量配对您的胰岛素剂量和种类。

碳水化合物有不同的种类。有些碳水化合物很快就分解成葡萄糖，有些则分解得很慢。GI 对碳水化合物类食物影响血糖水平的速度进行评级。高 GI 的碳水化合物类食物很快就分解成葡萄糖，这意味着饭后血糖水平会升得更高、更快。

低 GI 的碳水化合物类食物分解成葡萄糖的速度很慢。和高 GI 的食物相比，这些食物使餐后血糖水平的上升幅度较小，速度也较慢。碳水化合物的最佳选择是高纤维、GI 较低的食物，例如密实的全麦或花籽面包、燕麦片、大麦和藜麦等谷物、豆类以及大部分水果。

查阅“一天膳食计划示例”，通过例子了解如何选择最佳的碳水化合物类食物并如何将这些食物在一天当中平均摊分。

## 糖和甜味剂

糖也是一种碳水化合物。健康的饮食计划可包含少量的糖，例如在一杯茶或咖啡中加入一茶匙的糖或者给麦片粥加一茶匙蜂蜜。

务必考虑您所吃的食物的营养价值和数量。含糖量高的食物 - 例如糖果、棒棒糖和普通软饮料 - 没有任何营养效益并且可能导致您的血糖水平上升超过您的目标范围。这些食物还可能导致体重增加以及健康状况不佳。

尽管没有必要使用替代性甜味剂，而且这种甜味剂也不提供任何营养，部分人依然选择使用这种甜味剂，在不增加糖分和热量的情况下增加甜味。

如果您选择使用甜味剂，请注意，把食谱里的糖换成甜味剂 - 或者购买贴有“无糖”标签的产品 - 这一选择无法保证其健康性，也无法保证不会影响您的血糖水平。

现在有多种不同的替代性甜味剂。一定要看清楚营养信息，确保产品符合您的需求，或者询问营养师。所有在澳大利亚获准售卖的甜味剂都经过 Food Standards Australia New Zealand 检测并被认为可安全食用。

## 限制饱和脂肪含量高的食物并选择健康的脂肪

请务必考虑您食用的脂肪的份量和种类。食物中存在的脂肪主要为饱和脂肪、反式脂肪和不饱和脂肪。

### 饱和脂肪和反式脂肪

饱和脂肪令体内的胰岛素更难以正常发挥作用并且会提高您血液的 low-density lipoprotein levels (亦称 LDL，低密度脂蛋白，或“不良”胆固醇)。因此，最好在您的饮食中限制这些脂肪，并取而代之以较健康的脂肪。饱和脂肪存在于动物性食物中，例如肥肉、全脂乳类食品、牛油和奶油；也存在于植物油类中，例如棕榈油和椰子油。在许多外卖和加工食物中也存在。

反式脂肪可提高您血液的 LDL 胆固醇并降低您的 high-density lipoprotein levels (亦称 HDL，高密度脂蛋白，或“良好”胆固醇)。大多数反式脂肪是在食品生产过程中形成的，其存在于油炸食品和饼干、蛋糕和糕点等烘焙食品中。

查看成分清单中的“hydrogenated oils”（“氢化油”）或“partially hydrogenated vegetable oils”（“部分氢化植物油”），避免食用含有这些成分的食物，因其反式脂肪含量可能很高。

### 不饱和脂肪

不饱和脂肪包括多元不饱和脂肪和单一不饱和脂肪。这些脂肪会更健康，因其有助于降低 LDL 胆固醇水平并提高您的 HDL 胆固醇水平。以不饱和脂肪代替饱和脂肪可有助于保持血管健康并降低心脏病的风险。

多元不饱和脂肪包括：

- » 鲭鱼、沙丁鱼、三文鱼和吞拿鱼（omega-3 脂肪）等油性鱼类中存在的脂肪
- » 核桃、巴西胡桃、松仁、芝麻与葵花籽、奇亚籽和亚麻仁等坚果和种子
- » 葵花、红花、黄豆、玉米、棉花籽、葡萄籽和芝麻油。

单一不饱和脂肪包括：

- » 牛油果
- » 坚果和种籽，例如：杏仁、腰果、榛子、夏威夷果、美洲山核桃、花生和开心果
- » 橄榄油、菜籽油、花生油和夏威夷果油。





## 摄入适量健康脂肪的建议

- 选择降脂或低脂奶、酸乳和乳酪。
- 选择切掉脂肪的瘦肉和去皮鸡肉块。
- 限制牛油、猪油、烤油、奶油、酸奶油、硬化椰子油、椰子汁和椰浆。
- 选择橄榄油、葵花籽油、菜籽油或其他不饱和油类用于烹饪和调制沙拉。
- 只在特殊场合食用糕点、蛋糕、布丁、巧克力、包装饼干和风味小吃。
- 限制食用加工肉类熟食（如萨拉米香肠）和香肠。
- 限制肥腻的外卖食品，如薯条、炸鸡、炸鱼、馅饼和糕点。
- 以少量新鲜坚果为点心，或在炒菜或调制沙拉时加入一些坚果。
- 将牛油果涂抹在三明治和烤面包上，或加入沙拉中。
- 在吐司上使用天然坚果和种子酱而不是牛油。
- 每周吃两、三顿鱼（尤其是油性鱼类）。

## 加入精益蛋白质食物

蛋白质食物可有助于您产生较长时间的饱腹感，同时是均衡膳食的重要组成部分。蛋白质食物包括肉类、家禽、鱼类或海鲜、蛋类、坚果、种子、乳制品、豆制品（如豆腐和印尼豆豉）和豆类（干豆和扁豆）。选择精瘦的蛋白质食物。

## 选择添加盐分含量低的食物并避免在食物中加盐

食用太多盐（钠）对健康不利，可能导致高血压。如果您的血压已经很高，减少吃盐可能有助于降低血压，并且降低患心脏病和中风的风险。

通过选择更多天然低钠的新鲜食物来限制您的盐摄入量。在购买包装食品时，关注低盐或减盐类别，并避免在烹饪过程中或进食前往食物中添加盐。如要增加味道而不想放盐，可以使用各种香草、香料和调味品（如柠檬汁或青柠汁和醋）。

## 吃大量的蔬菜

吃大量的蔬菜对良好的健康很重要。大多数蔬菜的碳水化合物含量和热量都很低，不会影响您的血糖水平。这些蔬菜是很好的纤维、维生素和矿物质来源。

吃各种不同颜色的蔬菜和沙拉，如西红柿、黄瓜、芹菜、蘑菇、圆椒、洋葱、花椰菜、西葫芦、西兰花、菠菜、豌豆、卷心菜、生菜、青豆、茄子、胡萝卜、韭菜、小南瓜、大南瓜和亚洲绿叶菜。

## 该喝什么

在一天当中要保持水分充足，这很重要。水是最好的饮料，但除此以外还可以选择：

- » 用柠檬片或青柠片、冷冻浆果、黄瓜或新鲜薄荷调味的普通矿泉水或苏打水
- » 红茶、乌龙茶、绿茶或花草茶
- » 含脱脂、低脂牛奶或无糖植物奶的咖啡或无咖啡因咖啡。

如偶尔喝低糖甜果汁或低糖软饮料，则可增加饮料品种而不摄入额外糖分或热量。

## 如果您喝酒，请限制摄入量

没有“安全”的饮酒方式。为了减少酒精相关危害的风险，须将饮酒量限制在每周不超过 10 个标准杯，任何一天内不超过 4 个标准杯。

一个标准杯等同于：

- » 285ml 普通啤酒
- » 375ml 中等烈度啤酒
- » 425ml 低酒精啤酒（酒精含量低于 3%）
- » 60ml 加度葡萄酒
- » 100ml 葡萄酒
- » 30ml 烈酒。

如果您正在服用胰岛素或某些糖尿病药片，您就可能患上酒精相关的低血糖（低血糖症）。当血糖水平降至 4mmol/L 以下时，则为低血糖症。低血糖症可能在饮酒过程中发生 - 或在饮酒多个小时之后发生 - 并且可能是危险的。为了减少低血糖症的风险，请连同含碳水化合物的饭菜或小吃一起饮酒，并定期检查血糖水平。

## 健康的小吃

有些糖尿病患者可能需要在两餐饭之间吃一份碳水化合物类小吃。这将取决于您的体重、身体活动水平以及您为控制糖尿病而服用的药物或胰岛素的类型。

营养师可配合您查出您是否需要加入小吃以及最好选择什么小吃，但我们也提出一些建议：

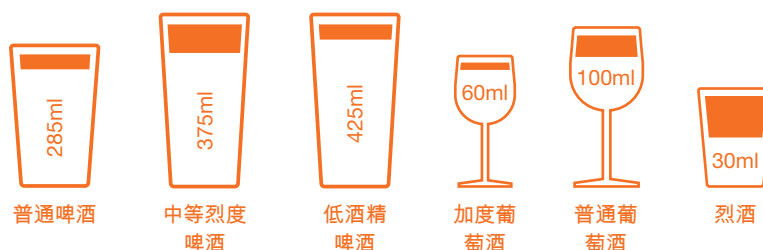
- 一小杯低脂奶
- 一小桶低脂天然酸乳或无糖酸乳
- 一份新鲜水果
- 2-3 份全麦脆面包，涂上意大利乳清干酪、天然花生酱或牛油果。

## 一天膳食计划示例

以下膳食计划举例说明了如何在一天内均匀分配碳水化合物类食物以及如何加入各种营养物质。含有碳水化合物的食物以粗体突出显示。

此处显示的份量是针对个人的建议份量 - 这些份量仅作为指南，您可能需要根据自己的营养需求进行调整。与营养师探讨并寻求如何满足您个人需求和食物偏好的建议。

## 标准杯



## 早餐

- ¾ 杯全熟的牛奶燕麦片，表面撒上新鲜浆果或者
- 2 薄片全麦烤面包，轻抹一层花生酱、牛油果或意大利乳清干酪，铺上西红柿或煮熟的鸡蛋或荷包蛋或者
- 1 杯新鲜水果沙拉，撒上 100g 低脂天然酸乳
- 茶、咖啡或水

## 午餐

- 2 薄片全麦烤面包或 1 个全麦面包卷，抹上薄薄一层牛油果或鹰嘴豆泥
- 蔬菜沙拉
- 少量瘦肉、去皮家禽、罐装鱼、鸡蛋、腌制豆腐或减脂奶酪
- 水或气泡矿泉水

## 晚餐

- 手掌大小份量 (100 g) 的瘦肉、去皮家禽、鱼、海鲜、2 个鸡蛋、170g 老豆腐或 1 杯豆类
- 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 米饭或者 1 杯番薯或玉米或者 1 杯鹰嘴豆或芸豆
- 水或气泡矿泉水。

## 小吃:

- 1 片新鲜水果或者
- 1 桶低脂天然酸乳或者
- 1 杯低脂牛奶或者
- 1 片全麦面包或者
- 2 汤匙鹰嘴豆泥加胡萝卜和芹菜
- 30g 新鲜坚果。

## 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](http://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。