

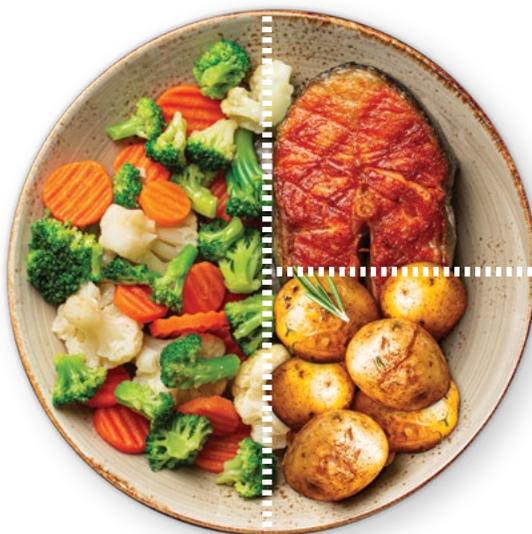
建立均衡膳食

您攝取的食物會對糖尿病管理產生很大的影響。



建立健康膳食的好方法！

嘗試制定健康膳食計畫時，有時會讓人不知道該從哪裡開始。利用美國糖尿病協會的糖尿病餐盤法，幫助您輕鬆建立均衡膳食。



做法如下：

將餐盤分區

請在盤子*中間畫出一條假想線。然後將其中的半邊再分成兩半。現在盤子裡應該會有 1 大 2 小的 3 個分區。

先擺蔬菜

在最大分區裡放滿非澱粉類蔬菜。比如：

- 蘆筍
- 四季豆
- 菠菜
- 綠花椰菜
- 羽衣甘藍
- 櫛瓜
- 白花椰菜
- 萵苣
- 芹菜
- 蘑菇

接下來擺碳水化合物

在 1 個小分區裡放入一些穀物和澱粉類食物。比如：

- 豆類（黑豆、腰豆、斑豆）
- 豌豆
- 南瓜
- 義大利麵
- 番薯/山藥
- 麵包
- 馬鈴薯
- 玉米薄餅
- 糙米
- 藜麥

然後加入蛋白質

在另一個小分區裡放入瘦肉蛋白。例如以下選擇：

- 雞肉
- 鮭魚
- 鮪魚
- 蛋類
- 吳郭魚
- 火雞
- 低脂乳酪
- 豆腐

添加水果和/或乳製品

加入一份水果或一份乳製品，如牛奶或優格，或者只要您的膳食計畫允許，也可以兩者皆有。

別忘了補充水分！

可加入低熱量飲料，比如飲用水、無糖冰茶或無糖咖啡，讓您的膳食更完整。

可視情況攝取脂肪

如果您不確定能否在膳食計畫中加入脂肪，請與您的營養師或糖尿病照護團隊討論。可在諮詢照護團隊之後，添加少量的健康脂肪，例如酪梨或堅果。烹調時，請使用植物油。製做沙拉時，可嘗試加入堅果、種子和油醋醬。

開始享用健康膳食吧！

*以 9 吋餐盤為例



