

TAKE 5

照顾好您自己

阅读营养成分标签

精美印刷品对糖尿病患者有重要参考价值。



几乎所有包装食物都有营养成分标签。这些标签只介绍了您为选择健康食物而需要了解的一切。以下介绍如何阅读。

从这里开始

您吃什么东西很重要。但是，您吃了多少也很重要。您会发现这种食物的份量是 $\frac{2}{3}$ 杯。标签显示每吃 $\frac{2}{3}$ 杯所摄入的营养素和热量。此容器中有 8 份食物。如果您吃了整个容器的食物，您将摄入标签所示的卡路里、脂肪和其他营养素的 8 倍！与您的糖尿病护理团队讨论您每天需要的每种营养素含量。

热量

当要维持或减轻体重时，您摄入的热量（卡路里数）很重要。与您的糖尿病护理团队讨论您每天需要多少热量。使用这一行来查看这种食物选择是否适合您的计划。阅读营养成分标签，比较食物的热量，并找到热量最低的选择。

总脂肪

这一行告诉您一份食物中的脂肪含量。它包括有益于您的脂肪，例如单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。它还包括对您不利的脂肪，例如：

- 饱和脂肪
- 反式脂肪

吃低脂食物有助于控制热量和保持健康体重。低脂食物中，每份含 3 克或更少脂肪。

钠

钠不会影响您的血葡萄糖（血糖）。但许多人摄入的钠比他们需要的多。对于许多糖尿病和前期糖尿病患者，建议每天摄入不超过 2300 毫克（1 茶匙）。¹当我们考虑钠来源时，我们通常想到食盐。但是我们吃的许多食物都含有钠。阅读标签可以帮助您比较食物中的钠含量，以便选择低钠选项。

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving
Calories **230**

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**
 Saturated Fat 1g **5%**
 Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



与您的糖尿病护理团队
 讨论您的饮食计划应包
 含哪些内容。



阅读营养成分标签

总碳水化合物

如果您计算碳水化合物含量，则此处是一个非常重要的阅读要点。“总碳水化合物”包括糖、淀粉和纤维。

纤维

纤维是植物性食物中所含的身体不能消化的部分。成人应尽量每天吃 25~30 克纤维。

糖

糖可使血葡萄糖迅速升高。因此，了解含大量糖的食物很重要。避免含添加糖的食物。添加糖是在加工处理过程中添加的糖（如苏打水或小饼干）。这不同于天然存在于食物（如水果）中的糖。

蛋白

蛋白是身体需要的物质。蛋白可帮助您感觉饱胀，但不会增加血糖。大多数人未摄入足够的蛋白。

每日值的百分比

- 5% 或更低的每日值意味着食物中的营养素含量较低
- 20% 或更高的每日值意味着食物中的营养素含量较高

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving **230**

Calories % Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

达到正确的营养平衡：

- 保持以下物质的低摄入量：饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇和钠
- 获得足够的以下成分：钾、纤维、维生素 A、D 和 C、钙和铁

请访问 [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划！将您的智能手机摄像头对准二维码，以便在您手机上快速访问网站。

🍎 饮食

🏃 活动

🩺 治疗

🎯 保持正轨



扫描我！

参考文献：美国糖尿病学会。糖尿病医疗标准——2021。
Diabetes Care. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的，但前提是资料以原始格式保存，且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

Cornerstones4Care® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2021 Novo Nordisk 美国印刷 US21DI00193 2021 年 11 月

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

