

预防患上糖尿病的饮食方法

Eating Right to Prevent Diabetes

体重增加、运动不足、不良饮食习惯、吸烟和过量饮酒都会增加患上 2 型糖尿病的风险。籍著生活方式的改变，很多情况下糖尿病是可以预防的。其中最重要一点是，实行健康的饮食习惯，以及保持适当的体重。

以下的建议可以帮助您调节血糖水平和体重：

| 多选择 | 少选择 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 高纤维穀类和全穀类食品（糙米、全麦麵包、燕麦片、即食燕麦片、全麦麵条等） | 经高度加工，精製淀粉类食品（白米饭、白麵包、白麵条等） |
| 水、清茶、純咖啡 | 高热量含糖饮料（波霸奶茶、果汁饮料、汽水等） |
| 健康脂肪（牛油果、鱼、植物油、坚果、种子等） | 不健康脂肪（动物脂肪、饱和脂肪、反式脂肪） |
| 豆类、鱼、去皮家禽、豆腐、植物蛋白质 | 红肉（牛肉、猪肉、羊肉）和加工肉类（烟肉、火腿、热狗、腊肠等） |
| 新鲜水果和蔬菜，无糖罐装/干/冷冻水果，无盐罐装/干/冷冻蔬菜 | 果汁、蔬菜汁 |

附加的小叮咛

- 按时进餐
- 控制份量
- 偶尔吃一次甜品
- 在食物和饮料中少放盐和糖
- 女士饮酒每天限制不超过 1 份量，男士不超过 2 份量
1 份量 = 12 安士啤酒或 5 安士葡萄酒或 1.5 安士烈酒
- 戒烟
- 多运动