

## 預防患上糖尿病的飲食方法

### Eating Right to Prevent Diabetes

體重增加、運動不足、不良飲食習慣、吸煙和過量飲酒都會增加患上 2 型糖尿病的風險。籍著生活方式的改變，很多情況下糖尿病是可以預防的。其中最重要一點是，實行健康的飲食習慣，以及保持適當的體重。

以下的建議可以幫助您調節血糖水平和體重：

| 多選擇                                  | 少選擇                             |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 高纖維穀類和全穀類食品（糙米、全麥麵包、燕麥片、即食燕麥片、全麥麵條等） | 經高度加工，精製澱粉類食物（白米飯、白麵包、白麵條等）     |
| 水、清茶、純咖啡                             | 高熱量含糖飲料（波霸奶茶、果汁飲料、汽水等）          |
| 健康脂肪（牛油果、魚、植物油、堅果、種子等）               | 不健康脂肪（動物脂肪、飽和脂肪、反式脂肪）           |
| 豆類、魚、去皮家禽、豆腐、植物蛋白質                   | 紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）和加工肉類（煙肉、火腿、熱狗、臘腸等） |
| 新鮮水果和蔬菜，無糖罐裝/幹/冷凍水果，無鹽罐裝/幹/冷凍蔬菜      | 果汁、蔬菜汁                          |

#### 附加的小叮嚀

- 按時進餐
- 控制份量
- 偶爾吃一次甜品
- 在食物和飲料中少放鹽和糖
- 女士飲酒每天限制不超過 1 份量，男士不超過 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
- 戒煙
- 多運動