



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# 健康饮食

健康饮食是指进食高品质、营养丰富的、可改善健康状况的食物。健康的饮食模式包括各种五颜六色的蔬菜、水果、全谷物、乳制品、蛋白质和油脂的稀薄来源，同时将盐、添加糖、饱和脂肪和反式脂肪的摄取降至最低。

## 字墙

### 跟踪食物

您吃的或喝的所有东西都会影响您的血糖（糖）、血压、血脂（例如胆固醇）和体重。那么，您如何弄清楚所有这些呢？一种方法是跟踪饮食，至少要持续几天，直到您开始看到可以帮助您决定可能做出的改变的模式。

使用移动应用程序、纸张和铅笔日志，或最适合您的任何其他方法。您可以通过找到热量和其他营养素的适当平衡来实现自己的体重和健康目标，从而实现自己的目标。跟踪识别趋势以帮助减少总体卡路里摄入量是确定如何实现平衡的最佳方法。

### 与您的健康护理团队合作

您可能对选择健康食品有很多疑问，例如如何选择最喜欢的食物和饮料、外出就餐、准备健康的膳食和小吃、运动、旅行或家庭聚会时该吃什么。

在健康饮食方面，没有适合每个人的饮食模式。与您的糖尿病护理和教育专家以及注册营养师一起制定适合您的需求并满足您的健康需求的计划。

### 心脏代谢健康：

保持心脏和血管健康，让前驱糖尿病或糖尿病得到良好管理。

### 营养密集的食物：

在相对少量的食物中含有大量维生素和矿物质的食物。

**碳水化合物 (Carbs)** 包括淀粉、纤维和糖。存在于牛奶、水果/果汁、蔬菜、大米、谷物、面包、豆类/小扁豆、糖和蜂蜜中。

**蛋白质** 蛋白质由氨基酸组成，是修复和维持健康身体的基础。存在于牛奶、奶酪、肉、禽肉、鱼肉、蛋、坚果和大豆中。

**脂肪：**存在于油、坚果、涂抹酱、橄榄、鳄梨、亚麻籽、花生酱和色拉调料中的浓缩能量来源。每克食物中的脂肪具有的热量是蛋白质和碳水化合物的两倍。





## 糖尿病护理和教育专家和注册营养师可以帮助您：

- 设定现实、可实现的健康饮食目标。
- 从食物日志中发现趋势，并帮助您确定可以帮助您实现健康目标的细小调整。
- 制定适合您的日常程序饮食计划。
- 了解适合您的份量。
- 了解如何利用营养成分标签做出健康的选择。
- 学会计算碳水化合物。
- 了解您所吃食物中的盐和饱和脂肪的来源，以及可以帮助您实现血压或胆固醇目标的微小调整。
- 针对身体活跃度、假日和旅行调整饮食计划。
- 查找用于跟踪或查找食品价值的应用程序。



**问题：**糖尿病患者是否可以吃糖？

**回答：**可以，但要适度。糖是一种碳水化合物，被算作总碳水化合物克数的一部分。含天然糖的食物和饮料，例如牛奶、水果和含淀粉的蔬菜（如豌豆、玉米和土豆），给您带来的不仅仅是热量。它们含有比薯片或饼干更健康的营养素。添加糖有所不同，并在营养成分标签中的总糖中列出。它们包括在加工过程中添加到食品中的糖。

### 做出健康的选择：开始行动

经常食用这些食物		限制这些食物	
<b>非淀粉类蔬菜</b>	绿叶蔬菜、青豆、黄瓜、胡萝卜、花椰菜、抱子甘蓝等。	<b>加糖</b>	糖果、含卡路里的饮料、烘焙食品和甜点。
<b>精益蛋白</b>	鱼（鲑鱼、金枪鱼、鳕鱼、鲱鱼、沙丁鱼、鳟鱼等）、鸡肉、火鸡、鸡蛋、坚果和大豆食品	<b>高脂肪</b>	牛肉、家禽皮、排骨、培根、香肠、熟食以及萨拉米、博洛尼亚和热狗等加工肉类。
<b>健康脂肪</b>	植物油，例如蔬菜油、橄榄油或低芥酸菜籽油。	<b>饱和脂肪含量高的食物</b>	黄油、猪油、热带油（椰子，棕榈）冰淇淋和甜点。
<b>水果</b>	小块水果，如苹果、橙子、桃子或梨子、小杯浆果。	<b>咸味小吃</b>	薯片、炸薯条、咸菜、罐头汤和食盐。

## 学习阅读营养成分标签

营养成分标签可以帮助您做出健康的饮食决定。学会阅读食物标签，通过比较相似的食物和选项来指导您的选择。请咨询您的糖尿病护理和教育专家以及注册营养师，以获取指导。

营养成分	
每个容器有 8 份 份量	2/3 杯 (55g)
每份的量	
<b>卡路里</b>	<b>230</b>
每日价值百分比 %*	
全脂 8g	10%
饱和脂肪 1g	5%
反式脂肪 0g	
胆固醇 0mg	0%
钠 160mg	7%
总碳水化合物 37g	13%
膳食纤维 4g	14%
全糖 12g	
包括 10g 添加糖	20%
蛋白质 3g	
维生素 D 2mcg	10%
钙 260mg	20%
铁 8mg	45%
钾 240mg	6%

\* 每日价值 (DV) 百分比 % 告诉您食物中的营养成分对日常饮食的贡献。每天 2,000 卡路里被用作一般营养建议。

此标签显示一份为 2/3 杯。但是，每个容器有 8 份。如果您吃了整个容器的食物，则必须将所有值乘以 8 才能得到所有成分的正确总计数值。

总碳水化合物量将糖和纤维计算在内。如果要计算碳水化合物，这是要注意的数字。



您所吃的东西、活跃程度以及服用的药物可以共同帮助您实现糖尿病护理目标。健康饮食对您的糖尿病管理有很大影响，并且涉及一些重要技能，例如：

- 测量食物以熟悉您的份量。
- 确定适合您的正确份量。
- 阅读标签。
- 设定餐后用药的时间。
- 了解或计算您吃的碳水化合物食物，以更好地了解它们对血糖的影响。

糖尿病自我管理教育和支持 (DSMES) 服务将这些技能传授给它们的参与者。注册营养师也具有这种专业知识，可以为您提供帮助。要求您的服务提供者提供转介，以便您可以创建自己的个人化健康饮食计划，从而最有效地管理糖尿病。这是您应得的！

要了解糖尿病护理和教育专家如何为您提供帮助，请访问 [DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes](http://DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes)。

如需了解有关这方面以及其他行为的更多信息，以便更好地管理糖尿病，请访问 [DiabetesEducator.org/ADCES7](http://DiabetesEducator.org/ADCES7)。