醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

三東院華
TUNG WAH GROUP OF HOSPITALS
SINCE 1870

預防糖尿病飲食要點

東華東院
營養師 黎永佳

預防糖尿安全路 職業司機齊做到!

均衡飲食

油、鹽、糖類
Fat/Oil, Salt and Sugar
吃最少
Eat the least
油 Oil
鹽 Salt
糖 Sugar
奶類及代替品
Milk and Alternatives
每天 1 - 2 杯
1 - 2 glasses every day
1 杯 = 240 毫升
1 glass = 240 ml
肉、魚、蛋及代替品
Meat, Fish, Egg and Alternatives
每天 5 - 8 兩
5 - 8 taels every day
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類
1 tael = meat in the size of a table tennis ball
蔬菜類 Vegetables
每天最少 3 份
At least 3 servings every day
1 份 = ½ 碗熟菜
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables
水果類 Fruits
每天最少 2 份
At least 2 servings every day
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)
穀物類 Grains
每天 3 - 8 碗
3 - 8 bowls every day
1 碗 = 250 - 300 毫升
1 bowl = 250 - 300 ml
每天應喝 6 - 8 杯流質
Drink 6 - 8 glasses of fluid every day
包括清水、清茶、奶、清湯
Including water, tea, milk, clear soup

多選擇全穀類食物
減少精製碳水化合物

- 全穀類食品的升糖指數比精製碳水化合物較低，其糠及膳食纖維能減低及減慢血糖及胰島素的上升，對預防糖尿病有一定幫助。
- 全穀類食品中的豐富維生素及礦物質，而有助減低患上糖尿病的風險。

多選擇全穀類食物
減少精製碳水化合物

- 多選擇全穀類食品：包括糙米、原片燕麥、小麥(全麥麵或意粉)、黑麥(全黑麥麵包)、藜麥及蕎麥等。

多選擇全穀類食物
減少精製碳水化合物

- 減少精製碳水化合物：包括白米飯、米粉、白麵包、玉米片、餅乾、饅頭及糯米等。

避免含添加糖飲料

- 過量飲用含添加糖的飲料可導致肥胖，亦會引致血糖及血液中的胰島素快速上升。
- 含添加糖的飲料包括: 汽水、含添加糖的果汁、茶、咖啡、運動飲品或涼茶等。

善用營養標籤

- 預先包裝食物上的營養標籤，可幫助我們選擇較健康的食物。
- 多作比較，選擇較低熱量、脂肪及糖的食物。

檸檬茶 Lemon Tea A

營養資料 Nutrition Information	每 100 毫升 Per 100 mL
能量 Energy	20 千卡 kcal
蛋白質 Protein	0 克 g
總脂肪 Total Fat	0 克 g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	0 克 g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 g
碳水化合物 Carbohydrates	5 克 g
- 糖 Sugars	5 克 g
鈉 Sodium	15 毫克 mg

糖及熱量較低

檸檬茶 Lemon Tea B

營養資料 Nutrition Information	每 100 毫升 Per 100 mL
能量 Energy	40 千卡 kcal
蛋白質 Protein	0 克 g
總脂肪 Total Fat	0 克 g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	0 克 g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 g
碳水化合物 Carbohydrates	10 克 g
- 糖 Sugars	10 克 g
鈉 Sodium	15 毫克 mg

外出飲食建議

- 出外飲食原則以少汁、少肉及多菜為主。

茶樓	• 雞包仔、菜肉包 • 菜肉餃、素餃、雞絲粉卷 • 時菜肉絲湯米
飯盒	• 燒味飯: 瘦叉燒飯 (免汁)、切雞飯 (去皮、免葱油) • 金針雲耳蒸雞飯、蒸肉餅飯 (免汁) • 北菇雞球蒸飯 (雞去皮) • 菜遠肉片飯
粉麵	• 鯪魚球米粉、牛肉麵、雞絲米粉、瘦叉燒米粉 • 灼菜 (走油)
中式小菜	• 薑葱蒸魚 • 鯪魚肉釀豆腐 • 蒸水蛋 • 雜菜煲
飲品	• 無糖飲品

控制體重

- 過重是糖尿病的主要成因之一。
- 過重人士患上糖尿病的機會是正常體重人士的大約7倍。而肥胖人士患上糖尿病的機會是正常體重人士的大約20至40倍。
- 假如你的體重高於正常水平，只要能把體重減低7-10%，你患上糖尿病的風險便可減低一半。

控制體重

- 何謂「過重」及「肥胖」?

- 「體重指標」(BMI) = 體重(公斤)/身高(米)^2
  - 正常: BMI = 18.5 – 22.9
  - 過重: BMI = 23 – 24.9
  - 肥胖: BMI = 25或以上

- 「中央肥胖」
  - 男性: 腰圍 90厘米/35.4吋或以上
  - 女性: 腰圍 80厘米/31.5吋或以上
  - 中央肥胖人士患上糖尿病的機會亦會較高。

預防糖尿病重點

- 均衡飲食
- 多選擇全穀類食物，減少精製碳水化合物
- 避免含添加糖的飲品
- 善用食物營養標籤，多作比較
- 外出飲食以少汁、少肉及多菜為主
- 保持理想體重
- 適量運動
- 如有吸煙習慣，嘗試戒煙