

記錄你的飲食 (Track your food)

記錄飲食的重要性

實驗研究顯示：記錄飲食將有效改善您的生活習慣！這不是一個枯燥的機械化作業，可以想成是藉數據來做飲食的反思。這麼做會幫助您：

- 發現您的飲食習慣
- 找出困難
- 更能覺察並對吃下肚的東西負責
- 歡慶祝成果

這會成為您與教練展開討論與建立關係的基礎，並會幫助您做出有益身心的決定，成功迎向健康人生。

其實，如果您每天記錄飲食，之前所提到的健康餐盤和 **0-1-2-12** 目標都可以輕易地實行。

我應該記錄什麼？

1. 你吃或喝了什麼
2. 份量
3. 如果食物不易描述，例如有添加油脂、起司、或醬汁，則可列出所含的成分。

測量食物：

測量食物幫助您每日進食不過量

測量指南

量杯

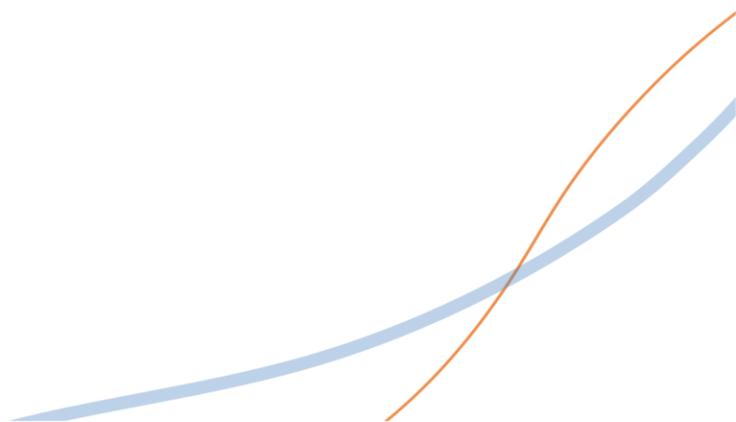
- 固體食物：裝滿量杯後刮平
- 流質食物：眼睛平視讀量杯的刻度



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    



量匙: 盛滿量匙後刮平

這些測量指南可以幫助您瞭解食品確切的數量以及符合您需求的量。

除了使用器具測量外，您也可以利用以下這些有用的工具！

小提示: 可將量好食物放在平日吃飯的碗或盆中, 以後便可以按照這個份量進食

Serving Size	Object
2 tablespoons	 Ping-pong ball
1 ounce of cheese	 4 dice
3 ounces of meat or poultry	 Palm of your hand, or a deck of cards
$\frac{1}{2}$ cup	 Golf ball
$\frac{1}{2}$ cup	 Tennis ball
1 cup	 Baseball



解讀營養標示

我們每個人都看過也可能閱讀過，但是我們要如何運用這些標示來預防糖尿病呢？

- **食用份量** – 這是廠商所做出的基準。注意看，這項標示定義了這包食品的份量。如果你食用了兩份的食用份量，所有的營養成分計算都要加倍。
- **卡路里**是能量的單位。卡路里一定要以食用的份數為基準。
- **營養成分和每日建議攝取量**：脂肪，膽固醇，鈉，碳水化合物，和蛋白質等營養成分，及每日建議攝取量的百分比，都會顯示在食品包裝上。每日攝取量百分比是以2000卡路里的飲食為基準，不見得適用於所有人。



食物選擇的原則：

- 低卡路里，脂肪，和糖份
- 有豐富的膳食纖維及水份
- 有豐富的維他命及蛋白質

我該記錄在哪裡？

您可以使用個人的MEDS日記，或像MyFitnessPal 或 Fitbit 一類的食物記錄器，只要最貼合您的生活習慣，就是最好的方法。

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」（DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱GLB）內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫（DPP）的教材。傳單內容部分擷取自「追蹤卡路里（Be a Calorie Detective）」。