

## 預防二型糖尿病的健康飲食 (Eat well to prevent T2)

### 人如其食

#### 糖尿病預防計畫 (DPP)的營養理念

√ 攝取高纖維, 植物性飲食、

X 精製的碳水化合物, 動物脂肪和加工食品, 甜飲料與油炸食物。

我們建議每天坐下來好好地吃三頓餐, 包括早餐. 每天攝取一份 (拳頭大) 的水果、12 顆堅果, 以及至少兩份 (兩個拳頭大) 的非澱粉蔬菜。

了解什麼是0-1-2-12目標:

0 份加糖飲料

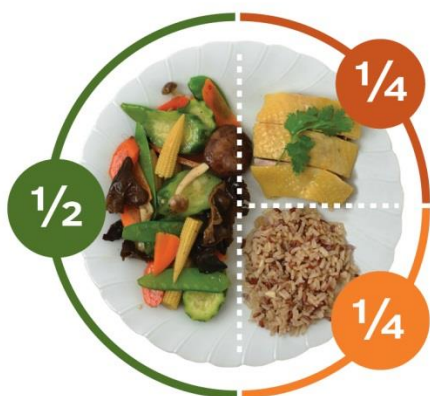
2 份水果

1 份蔬葉

12 顆堅果

#### 我的健康餐盤 (Plate Method):

無論您關注的是你的血糖、心血管、還是腰圍, 這個方法都有效!



—— 直徑九吋的餐盤 ——

- 四分之一: 優質低脂蛋白質
- 四分之一: 未經加工的全穀類
- 二分之一: 多種顏色的非澱粉類蔬菜



**El Camino Health**

華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi



不夠飽？健康餐盤在於食物的配比而非食物的總量，只要按照建議的食物配比，你可以安心吃到飽。

**小提示：**進食次序會影響升糖程度和食量

- 1) 先吃蔬菜,利用其纖維先將胃填住,其他食物自然便會少吃些,而且蔬菜熱量和醣份都較低,是營養密度高的食材
- 2) 隨著吃蛋白質. 這不單可以減少碳水化合物的攝取量,而且會啟動腸胃開始慢慢消化蛋白質,也就讓隨後吃的澱粉質也慢慢地消化,有助平穩血糖
- 3) 最後吃澱粉類

## 了解碳水化合物的來源

現代社會中，碳水化合物似乎名聲不佳，但您真的了解什麼是碳水化合物嗎？

碳水化合物為人體提供熱能的三種主要的營養素中最廉價的營養素。食物中的碳水化合物分成兩類：人可以吸收利用的有效碳水化合物如單醣、雙醣、多醣和人不能消化的無效碳水化合物，如纖維素，是人體必須的物質。

含碳水化合物的食物包括：

- 穀物（麵包、米飯、麵條、小米、黑米、十穀米、粉絲、藜麥、麥片等米、麵類食物及其他五穀雜糧）
- 水果（新鮮、冷凍、果乾、果汁）
- 乳品（奶、優格）
- 豆類（紅豆、黃豆、綠豆、蠶豆、毛豆等）
- 澱粉類蔬菜（馬鈴薯、紅薯、紫薯、南瓜、山藥、蓮藕、玉米、豌豆等）

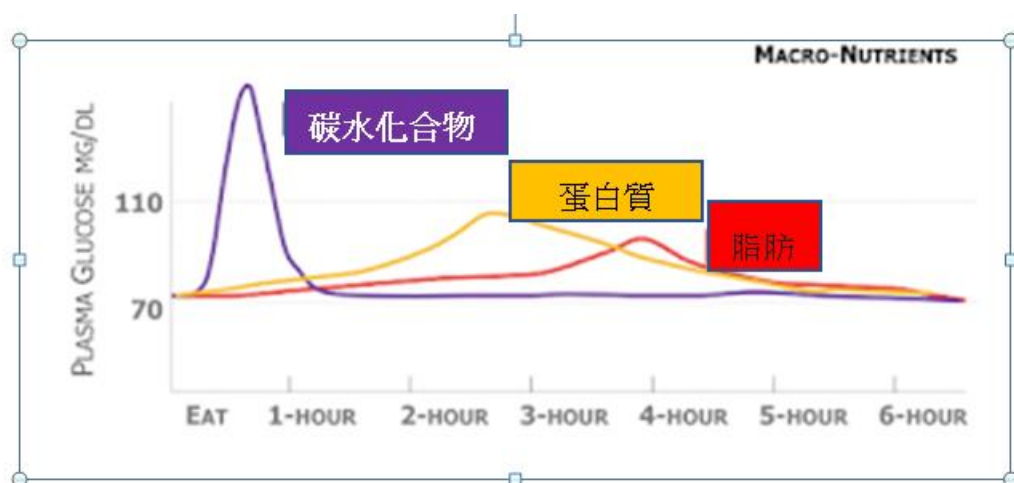
## 碳水化合物與糖尿病的關聯

三種主要營養素 - 都會提供身體熱量

1. 碳水化合物
2. 脂肪
3. 蛋白質

我們攝入碳水化合物的一到二小時內，血糖會自然升高。在健康的人體內，血糖升高會驅使胰臟分泌胰島素（一種降血糖的荷爾蒙）協助糖分進入細胞，作為細胞能量使用並進行自然的新陳代謝。

脂肪與蛋白質並不會以同樣的方式升高血糖。反之，飲食中的蛋白質和脂肪可以減緩碳水化合物的消化和吸收。



**糖尿病與前期糖尿病:** 胰島素抗拒（細胞無法有效利用胰島素）或胰臟無法製造足夠的胰島素的結果都是二型糖尿病의 根源。如果體內的血糖濃度一直很高，會產生嚴重的健康問題。

**碳水化合物:** 聰明選擇未加工的全穀類 (高纖維食物)

碳水化合物的話題經常引發許多疑問。例如，水果可以吃嗎？我應該禁絕所有的碳水化合物嗎？可以吃多少？

有很多方式都可以達到健康飲食的目標。餐盤飲食法是一個簡單而又可以一目了然的方法用以減低碳水化合物的攝取量。

一般而言，禁吃碳水化合物是一種偏食，不但難以持久，而且可能會導致營養不良。若能了解碳水的種類和攝取量，就可以幫助您達到均衡飲食攝取到最佳營養。請點擊此連結以了解更多：**碳水化合物：是好是壞** (英文: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/carbohydrates--good-or-bad-for-you>)

這裡還有其他資訊：**聰明看待碳水化合物** (英文: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-smart-way-to-look-at-carbohydrates>)

什麼是全穀類？

全穀類完整地保留了穀物的三個部分—麩皮、胚芽、及胚乳，並且比例不變。

加工過的穀類為了降低成本、延長銷售期限、或增添口感，往往會把一項或更多部位去除。

營養強化(Fortification)指的是在製造過程把去除的營養素加回去，以彌補加工時流失的養分。



請到此了解更多有關 [全穀類vs加工穀類 \(Whole Grains vs Refined Grains\)](#)的資訊！

### 注重纖維攝取

- 一天建議攝取量：21-28 毫克
- 部分碳水化合物無法被我們的身體消化，且可以完整通過腸道，纖維可協助體內廢物的排除。
- 纖維可以減緩葡萄糖釋放到血液的速度。
- 非可溶性和可溶性纖維都對心血管健康有好處

### 纖維的主要來源

- 水果
- 蔬菜
- 全穀類
- 堅果
- 種子
- 豆類(Legumes)

### 非可溶性纖維

- 提供飽足感
- 改善排便規律

- 協助營養有效吸收

### 可溶性纖維

- 降低三酸甘油脂和低密度脂蛋白
- 降低血糖
- 減緩消化速度
- 讓身體有時間吸收必須營養素、維他命和礦物質

## 糖分攝取指南

DPP提倡「零糖飲料」，並依據2015年飲食指南，建議盡可能減少人工添加糖如下：將糖攝取量控制在熱量的百分之十以下

*例如：如果你每天應該攝取的熱量是1600卡，那麼糖攝取量最多是160卡（即不超過40克，大約3湯匙的糖）*

許多研究顯示，不僅是人工添加糖對健康有害，連代糖（人工甜味劑）也可能會刺激身體和大腦想吃更多甜食，最後對自己的身體造成傷害。

雖然一湯匙糖的熱量非常少（尤其是人工甜味劑），但其危害卻足以嚴重破壞我們的健康。

**注意：**含碳水化合物的食物天然成分就有糖，完全不攝入糖是幾乎不可能的。您可以只加一點點糖犒賞自己一下，但不要超過一天熱量的百分之十。

現在食品的營養標示並沒有清楚區分天然糖（即使碳水來源是全穀類）或人工添加糖，因此看一下成分表通常有幫助。**精緻雙糖與單糖這類糖會快速吸收，增加胰島素分泌的負荷，導致高血糖，並容易攝取過多熱量而導致肥胖。**

4毫克的糖 = 大約1茶匙

1茶匙的糖大約16卡（每克糖或碳水化合物 = 4卡）

### 哪些可稱為糖？

天然來源：

- 果糖 (fructose)
- 乳糖 (lactose)
- 蔗糖（白糖、紅糖 或 黑糖）
- 高果果糖玉米糖漿或玉米糖漿

- 棕櫚糖
- 楓糖漿、糖蜜、蜂蜜
- 椰糖
- 甜菊糖（代糖）

*以上清單只是舉例而已，並未涵蓋所有單糖*

**人工來源：**

- 阿斯巴甜Aspartame（Equal, NutraSweet, NutraTaste Blue）
- 三氯蔗糖Sucralose (Splenda)
- 甜菊葉糖（Truvia）
- Acesulfame potassium (ACE K, Sunette, Equal Spoonful, Sweet One, Sweet 'n Safe) 乙酰磺胺酸鉀（一種人工代糖）
- 糖精 Saccharin (Sweet 'N Low, Sweet Twin)

*美國心臟協會建議每天的人工添加糖不要超過6-9茶匙。請點擊 [此連結](#) 了解更多。*

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(NIH)糖尿病防治計畫（DPP）的教材。