

糖尿病病尿糖

糖尿病

是一种人体的新陈代谢紊乱，食物里的葡萄糖不能被吸入体内细胞而造成血糖过高。原因是胰岛腺不能为身体分泌所需足够的胰岛素或是身体无法使用胰岛腺所分泌的胰岛素所造成的。

若长期没有控制好血糖，它将会影响眼睛、肾脏、心脏及神经的功能。虽然如此，健康饮食，积极运动，控制健康的体重和按需要吃药（如需服用药物）可以保持血糖含量平稳、降低糖尿病并发症的机会，并提高生活品质。

生命之树 - 平衡的生活



活得
活得



开心！！
开心！！



Simplified Chinese Version

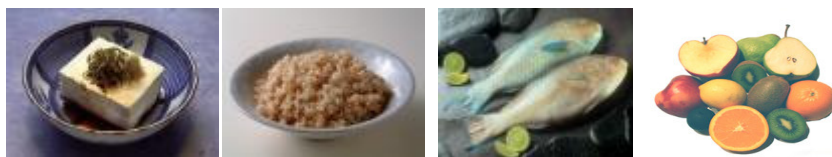
回到从前... 华人古时的饮食作息



1. 健康饮食 - 低脂、高纤维的饮食

食物种类:

- 大量的蔬菜
- 适量的水果
- 瘦肉、豆腐、鱼、及各种豆类
- 糙米、麦包



烹调方式:

- ✓ 烹调以前，先去掉食物中所有可以看到的脂肪
- ✓ 采用烤、烘、顿或蒸的方法代替炒或煎炸



- ✓ 使用如橄榄油、芥花籽油、豆油或花生油
- ✓ 用少量的油来预备及烹调 (大约每人1茶匙份)

食物选择

每一种食物被消化及被吸收的速度不一样，所以对血糖也有不一样的影响。 主要因素包括:

- 纤维质含量
- 食物淀粉的种类及
- 食物处理的程度

纤维质含量越高的食物、人工处理得越少的食物，越慢被消化及被吸收，以致血糖升得越慢。



食物选择的建议:

谷类 面包 豆类	✓ 麦片、薏米、小麦和米糠
	✓ 用印度米 (Basmati) 或长米 (Long rice) 来代替短米
	✓ 完整的种子、薏米和麦皮做成的面包
	✓ 各种类的豆类或扁豆。 豆类有丰富的纤维质。 每天吃豆类有助于控制血糖和降低胆固醇水平
蔬菜及水果	✓ 面条、冬粉比米饭消化得慢，所以能帮助血糖的控制
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 蔬菜和水果，特别是表皮含有高纤维质 ✓ 选择不同颜色及多元种类的蔬菜及水果

每一餐平衡的食物种类的比例：



预备适当的份量：
淀粉类… 大约是食者拳头大小的份量
肉类… 食者的手掌心大的份量



- 如果您的感觉仍敏锐：七分饱为最佳
- 减慢您吃饭的速度可以帮助您避免吃多了，并有助于消化

2: 保持健康的体重



健康的体重是控制糖尿病的关键。多馀的脂肪会降低体内胰岛素的效能以至血糖没有办法正常的被吸入体内细胞。这情形使血糖难以降低。特别是腰围的脂肪更增加患心脏病及糖尿病的机率。

健康的腰围尺寸：
男性 < 90cm
女性 < 80cm



3. 运动

运动能带给您什麼帮助？

- | | | |
|------|--------|------|
| 降低血糖 | 降低血压 | 减轻压力 |
| 控制体重 | 心情舒畅 | 增加精力 |
| 增强心脏 | 增强肌肉 | 增强骨骼 |
| 改善睡眠 | 改善血液循环 | |

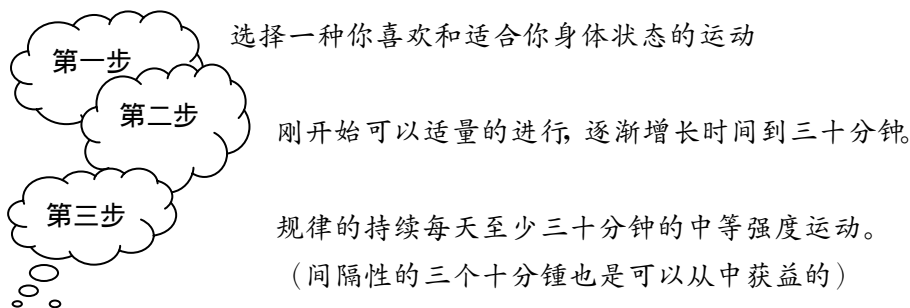
我可以做什麼运动？

种类：有氧运动是最好的燃烧脂肪的运动 - 就是消耗氧气的运动。
例子：



速度：可以舒畅的谈话，但无法唱歌

运动三大步骤:



安全运动的小建议:

- 规律的运动降低服糖尿病药物者的血糖。如果这发生在您身上, 您可能需要见您的医生或糖尿病小组来调整您的药量。
- 如果您已经很久没有运动或是已患有糖尿病并发症, 请在开始任何运动前, 事先询问您的医生。
- 还有, 不要忘了多喝水!!



跨越障碍...

您是否觉得自己太忙了?

- 在您的日常事物中作一些调整, 例如: 走楼梯取代坐电梯; 走路上班、购物取代汽车。
- 您不必每次花上几个小时做运动, 最有效的方法是每周几天做适量和有规律的运动。

您是否觉得自己的体力不够, 虚弱?

- 简单的运动, 如漫步, 一点点开始并坚持下去, 有规律的身体活动会很快帮助您增加体力。

您是否觉得缺少动力?

- 找一个运动同伴与您一起彼此鼓励互动。
- 将运动融入您的嗜好。例如: 如果喜欢交际, 您可以参加一些有和您年龄相仿成员的课程小组, 如步行小组、舞蹈班、太极班等。
- 您可以找一个促进您改变的目标, 如活得更久或是健壮的体型, 常常提醒自己, 特别是当您想逃避运动时。

谨记: 维持健康饮食及规律的运动是不容易的, 但是请不要低估您可以做的改变。每次的血糖或血压水平的改进, 即使是很小的改进都将帮助您减少并发症发生的危险性喔!



本手册乃针对奥塔哥大学营养专业之学位要求而设计完成

©黄艳蓉及奥塔哥大学



Te Whare Wānanga o Ōtago