

糖尿病病尿糖

糖尿病

是一種人體的新陳代謝紊亂，食物里的葡萄糖不能被吸入體內細胞而造成血糖過高。原因是胰島腺不能為身體分泌所需足夠的胰島素或是身體無法使用胰島腺所分泌的胰島素所造成的。

若長期沒有控制好血糖，它將會影響眼睛、腎臟、心臟及神經的功能。雖然如此，健康飲食，積極運動，控制健康的體重和按需要吃藥（如需服用藥物）可以保持血糖含量平穩、降低糖尿病併發症的機會，並提高生活品質。

生命之樹 - 平衡的生活



活得
活得



開心！！
開心！！



Traditional Chinese Version

回到從前...華人古時的飲食作息



1. 健康飲食 - 低脂、高纖維的飲食

食物種類：

- **大量**的蔬菜
- **適量**的水果
- **瘦肉**、豆腐、魚、及各種豆類
- 糙米、麥包



烹調方式：

- ✓ 烹調以前，先去掉食物中所有可以看到的脂肪
- ✓ 採用烤、烘、頓或蒸的方法代替炒或煎炸



- ✓ 使用如橄欖油、芥花籽油、豆油或花生油
- ✓ 用少量的油來預備及烹調（大約每人1茶匙份）

食物選擇

每一種食物被消化及被吸收的速度不一樣，所以對血糖也有不一樣的影響。 主要因素包括：

- 纖維質含量
- 食物澱粉的種類及
- 食物處理的程度

纖維質含量越**高**的食物、人工處理得越**少**的食物，越**慢**被消化及被吸收，以致血糖升得越**慢**。



食物選擇的建議：

谷類 麵包 豆類	✓ 麥片、薏米、小麥和米糠
	✓ 用印度米 (Basmati) 或長米(Long rice) 來代替短米
	✓ 完整的種子、薏米和麥皮做成的麵包
	✓ 各種類的豆類或扁豆。 豆類有豐富的纖維質。每天吃豆類有助於控制血糖和降低膽固醇水平
麵條、冬粉比米飯消化得慢，所以能幫助血糖的控制	
蔬菜及水果	✓ 蔬菜和水果，特別是表皮含有高纖維質
	✓ 選擇不同顏色及多元種類的蔬菜及水果

每一餐平衡的食物種類的比例：



預備適當的份量：
澱粉類… 大約是食者拳頭大小的份量
肉類… 食者的手掌心大的份量



- 如果您的感覺仍敏銳：七分飽為最佳
- 減慢您吃飯的速度可以幫助您避免吃多了，並有助於消化

2: 保持健康的體重



健康的體重是控制糖尿病的關鍵。多餘的脂肪會降低體內胰島素的效能以至血糖沒有辦法正常的被吸入體內細胞。這情形使血糖難以降低。特別是腰圍的脂肪更增加患心臟病及糖尿病的機率。

健康的腰圍尺寸： 男性 < 90cm
女性 < 80cm



3. 運動

運動能帶給您什麼幫助？

降低血糖	降低血壓	減輕壓力
控制體重	心情舒暢	增加精力
增強心臟	增強肌肉	增強骨骼
改善睡眠	改善血液循環	

我可以做什麼運動？

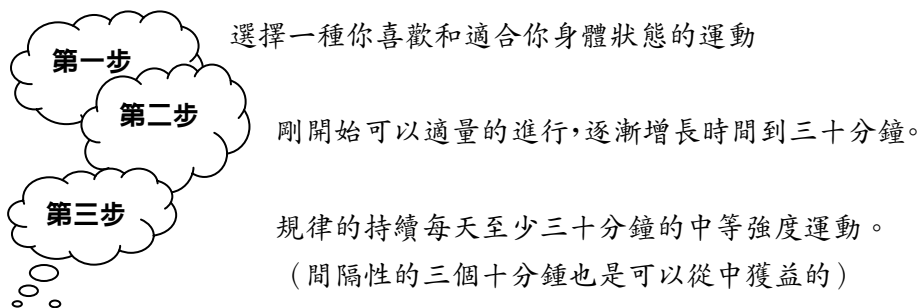
種類：有氧運動是最好的燃燒脂肪的運動 - 就是消耗氧氣的運動。

例子：



速度：可以舒暢的談話，但無法唱歌

運動三大步驟：



安全運動的小建議：

- 規律的運動會降低服糖尿病藥物者的血糖。如果這發生在您身上，您可能需要見您的醫生或糖尿病小組來調整您的藥量。
- 如果您已經很久沒有運動或是已患有糖尿病併發症，請在開始任何運動前，事先詢問您的醫生。
- 還有，不要忘了多喝水！！



跨越障礙...

您是否覺得自己太忙了？

- 在您的日常事物中作一些調整，例如：走樓梯取代坐電梯；走路上班、購物取代汽車。
- 您不必每次花上幾個小時做運動，最有效的方法是每週几天做適量和有規律的運動。

您是否覺得自己的體力不夠，**虛弱**？

- 簡單的運動，如漫步，一點點開始並堅持下去，有規律的身體活動會很快的幫助您增加體力。

您是否覺得缺少**動力**？

- 找一個運動同伴與您一起彼此鼓勵互動。
- 將運動融入您的嗜好。例如：如果喜歡交際，您可以參加一些有和您年齡相仿成員的課程小組，如步行小組、舞蹈班、太極班等。
- 您可以找一個促進您改變的目標，如活得更久或是健壯的體型，常常提醒自己，特別是當您想逃避運動時。

謹記：維持健康飲食及規律的運動是不容易的，但是請不要低估您可以做的改變。每次的血糖或血壓水平的改進，即使是很小的改進都將幫助您減少併發症發生的危險性喔！



本手冊乃針對奧塔哥大學營養專業之學位要求而設計完成

©黃艷蓉及奧塔哥大學



Te Whare Wānanga o Ōtago