

2023 年 4 月 - 5 月 糖尿病之健康饮食 (Healthy Eating For Diabetes)

亚省医疗服务局多元社区联络组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2023 年 4 月: 糖尿病之健康饮食 (Healthy Eating For diabetes)

(1) 糖尿病概述信息:

糖尿病是一种慢性疾病，我们的身体要么不能产生足够的胰岛素，要么不能正确使用所产生的胰岛素。胰岛素是胰腺产生的一种激素。

胰岛素的作用是调节血液中葡萄糖（糖）的含量。必须仔细调节血糖，以确保身体正常运作。过多的血糖会对器官、血管和神经造成损害。我们的身体也需要胰岛素来帮助我们使用血液中流动的糖来获取能量。

糖尿病不是由饮食中摄入过多的糖或人们身体懒惰引起的，尽管我们从社交媒体上普遍大多这样认为。人们患糖尿病的原因可能有很多。糖尿病的危险因素取决于我们的基因、家族史、种族背景（例如：亚洲人，南亚血统）和其他因素（例如：环境和您的健康）。这也取决于您患有的糖尿病类型。某人患上 1 型糖尿病的原因与另一个人患上 2 型糖尿病的原因非常不同。没有适用于各种糖尿病的共同原因。

(2) 我们可以预防糖尿病吗？

尽管在此领域进行了大量研究，但尚未确定预防 1 型糖尿病的安全有效方法。

当我们谈论预防糖尿病时，我们通常指的是预防 2 型糖尿病。然而，对于许多人来说，2 型糖尿病是可以预防或延迟的，这是个好消息。如果你认为被诊断出患有 2 型糖尿病对你来说是不可避免的，健康的生活方式包括达到并保持健康的体重，吃低脂肪和低糖、高纤维的健康饮食，每天进行身体锻炼。

今天，我们的主要重点是健康饮食。许多研究表明，健康均衡的膳食可以帮助我们降低患病风险：

- 帮助我们更好地，有效地管理血糖、体重；
- 达到健康的血脂水平和血压；
- 保持整体健康。

(3) 健康饮食的第一步是什么？

好的第一步是减少高度加工食品，精制谷物，如白面包，含糖食品和饮料。计划您的膳食围绕蔬菜（包括冷冻）、更多植物性蛋白质、全谷物、乳制品、瘦肉、脂肪多的鱼、坚果和健康的植物油（如橄榄油、花生油）

(4) 亚省健康生活计划如何支持社区中的华人？

- ✓ 亚省医疗服务局 Alberta Health Services AHS 我们有一位注册营养师，会说普通话和广东话，可以通过电话，Zoom 或面对面咨询提供一对一的饮食建议。
- ✓ 我们还提供普通话和广东话，与营养相关的健康教育课程，如健康饮食，糖尿病前期和糖尿病的饮食以及心脏健康的饮食。
- ✓ 目前，所有课程都使用 Zoom 虚拟平台或通过电话会议进行。
- ✓ 这些服务不收费，由亚省卫生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要医护人员转介 - 您只需致电预约即可。
- ✓ 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请打 1-844-527-1160。待英语录音播放完，会有人接听，向他要求广东话/国语如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接听员快速接上口译员。
- ✓ 您还可以在线注册免费的营养相关课程，方法是上 AHS.ca/AHLP，点击我们课程表指南 Class Schedule Guide 中您感兴趣的课程标题 或点击卡尔加里区的课程描述手册 Class Description Handbook.
- ✓ 更好的选择，更好的健康 (Better Choices, Better Health BCBH) 计划设慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粤语提供，他们可以通过打电话 1-844-527-1160 注册这个为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

2023 年 5 月: 糖尿病之健康饮食 (Healthy Eating For diabetes)

(1) 健康均衡的饮食/膳食是怎样的?

- ✓ 每餐一半(50%)的食物可包括蔬菜和水果、如苦瓜、白菜、菜心、芥菜、芥兰、茄子、西红柿、胡萝卜、番石榴、猕猴桃(奇异果)、橙子、浆果、芒果、木瓜。
- ✓ 蔬菜和水果富含抗氧化剂、维生素、矿物质、纤维等营养素，并有助于预防心脏病。
- ✓ 好处包括帮助我们保持健康的体重，并保持更长时间的饱腹感。
- ✓ 每餐 1/4 (25%)的食物份量应可包括全谷物+淀粉，如杂粮面包，大米或糙米。
- ✓ 全谷物富含纤维、蛋白质和维生素 B 等营养成分，有助于预防心脏病。
- ✓ 好处包括帮助我们保持健康和使饱腹感时间更长。
- ✓ 每餐 1/4 (25%)的食物份量可包括蛋白质如豆类、豆腐、鸡肉、火鸡、鱼、贝类、坚果和种子，特瘦猪肉和牛肉。
- ✓ 在每餐中加入蛋白质很重要。
- ✓ 好处包括帮助我们强健骨骼、肌肉和皮肤。
- ✓ 进餐时，可以加一杯低脂牛奶、低糖大豆饮料或 3/4 杯原味酸奶，不加糖。
- ✓ 植物性蛋白质比动物性蛋白质提供更多的纤维和更少的饱和脂肪。富含不饱和脂肪的鱼，蛋白质含量高，含有维生素 D 和有益的奥米加-3 脂肪。

(2) 避免哪种食物？

所有食物都可以包括在内。重要的是要知道吃什么，什么时候吃以及吃多少。尽量限制添加糖的食物，喝水或低脂牛奶而不是果汁，100%果汁（鲜榨或商店购买）没有添加糖，但含有大量天然糖。

(3) 在诊断为 2 型糖尿病前期或 2 型糖尿病后，应该采取什么样的生活方式？

- ✓ 保持健康的体重。如果您超重或肥胖，请考虑将体重减轻 5-10% 将使您患糖尿病的风险降低一半。如果一个人体重 100 公斤，您可以首先减掉 5 公斤。健康的体重减轻是每周 1 到 2 磅。
- ✓ 均衡膳食。尝试每天至少吃三餐，这有助于控制血糖水平。您可能需要也可能不需要在两餐之间加入零食。健康餐应有 1/4 是谷物产品，如米饭、面条、土豆，1/4 是鸡肉、鱼、瘦猪肉、鸡蛋、豆腐和 1/2 是不同颜色的蔬菜。您也可以添加水果 1/2 杯 和一杯低脂牛奶或纯大豆饮料。
- ✓ 保持活跃。定期的体能锻炼可以帮助您的身体降低血糖（糖）水平，促进减肥，减轻压力并增强整体健康。尝试增加活动量。最新的身体活动指南建议每周 5 天，至少 30 分钟。从几分钟开始，慢慢增加你的时间，尽可能增加你的耐受。还要尝试每周至少进行 2 次瑜伽、举重等活动，这有助于增强肌肉张力。如果您长时间没有活动，请在开始任何活动之前咨询您的医生。
- ✓ 压力管理：学习在日常生活中减少/管理压力水平可以帮助糖尿病患者更好地管理他们的病情。

- ✓ 血压：高血压会导致眼部疾病、心脏病、中风和肾脏疾病，因此糖尿病患者应尽量将血压水平保持在 130/80 以下。为此，您可能需要改变您的饮食和身体活动习惯和/或服用药物。

(4) 亚省健康生活计划如何支持社区中的华人？

- ✓ 亚省医疗服务局 Alberta Health Services AHS 我们有一位注册营养师，会说普通话和广东话，可以通过电话，Zoom 或面对面咨询提供一对一的饮食建议。
- ✓ 我们还提供普通话和广东话，与营养相关的健康教育课程，如健康饮食，糖尿病前期和糖尿病的饮食以及心脏健康的饮食。
- ✓ 目前，所有课程都使用 Zoom 虚拟平台或通过电话会议进行。
- ✓ 这些服务不收费，由亚省卫生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要医护人员转介 - 您只需致电预约即可。
- ✓ 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请拨打 1-844-527-1160。待英语录音播放完，会有人接听，向他要求广东话/国语如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接听员快速接上口译员。
- ✓ 您还可以在线注册免费的营养相关课程，方法是上 AHS.ca/AHLP，点击我们课程表指南 Class Schedule Guide 中您感兴趣的课程标题 或点击卡尔加里区的课程描述手册 Class Description Handbook.
- ✓ 更好的选择，更好的健康 (Better Choices, Better Health BCBH) 计划设慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粤语提供，他们可以通过打电话 1-844-527-1160 注册这个为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。