

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

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃中文電台 FM 94.7 進行廣播。

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

(1) 糖尿病概述信息:

糖尿病是一種慢性疾病，我們的身體要麼不能產生足夠的胰島素，要麼不能正確使用所產生的胰島素。胰島素是胰腺產生的一種激素。

胰島素的作用是調節血液中葡萄糖（糖）的含量。必須仔細調節血糖，以確保身體正常運作。過多的血糖會對器官、血管和神經造成損害。我們的身體都需要胰島素來幫助我們使用血液中流動的糖以獲取能量。

糖尿病不是由飲食中攝入過多的糖或人們身體懶惰引起的，儘管我們從社交媒體上普遍大多這樣認為。人們患糖尿病的原因可能有很多。糖尿病的危險因素取決於我們的基因、家族史、種族背景（例如：亞洲人，南亞血統）和其他因素（例如：環境和您的健康）。這也取決於您患有的糖尿病類型。某人患上 1 型糖尿病的原因與另一個人患上 2 型糖尿病的原因非常不同。沒有適用於各種糖尿病的共同原因。

(2) 我們可以預防糖尿病嗎？

儘管在此領域進行了大量研究，但尚未確定預防 1 型糖尿病的安全有效方法。

當我們談論預防糖尿病時，我們通常指的是預防 2 型糖尿病。然而，對於許多人來說，2 型糖尿病是可以預防或延遲的，這是個好消息。如果你認為被診斷出患有 2 型糖尿病對你來說是不可避免的，健康的生活方式包括達到並保持健康的體重，吃低脂肪和低糖、高纖維的健康飲食，每天進行身體鍛煉。

今天，我們的主要重點是健康飲食。許多研究表明，健康均衡的膳食可以幫助我們降低患病風險：

- 幫助我們更好地，有效地管理血糖、體重；
- 達到健康的血脂水準和血壓；
- 保持整體健康。

(3) 健康飲食的第一步是什麼？

好的第一步是減少高度加工食品，精製穀物，如白麵包，含糖食品 and 飲料。計劃您的膳食圍繞蔬菜（包括冷凍）、更多植物性蛋白質、全穀物、乳製品、瘦肉、脂肪多的魚、堅果和健康的植物油（如橄欖油、花生油）。

Disclaimer

and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use. Last updated September 2023.

(4) 亞省健康生活計劃如何支持社區中的華人？

- ✓ 亞省醫療服務局 Alberta Health Services AHS 我們有一位註冊營養師，會說普通話和廣東話，可以通過電話，Zoom 或面對面諮詢提供一對一的飲食建議。
- ✓ 我們還提供普通話和廣東話，與營養相關的健康教育課程，如健康飲食，糖尿病前期和糖尿病的飲食以及心臟健康的飲食。
- ✓ 目前，所有課程都使用 Zoom 虛擬平臺或通過電話會議進行。
- ✓ 這些服務不收費，由亞省衛生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要醫護人員轉介 - 您只需致電預約即可。
- ✓ 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請打 1-844-527-1160。待英語錄音播放完，會有人接聽，向他要求廣東話/國語如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接聽員快速接上口譯員。
- ✓ 您還可以在線註冊免費的營養相關課程，方法是上 [AHS.ca/ AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，點擊我們課程表指南 Class Schedule Guide 中您感興趣的課程標題 或點擊卡爾加里區的課程描述手冊 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: 糖尿病之健康飲食 (Healthy Eating For diabetes)

(1) 健康均衡的飲食/膳食是怎樣的?

- ✓ 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劑、維生素、礦物質、纖維等營養素，並有助於預防心臟病。
- ✓ 好處包括幫助我們保持健康的體重，並保持更長時間的飽腹感。
- ✓ 每餐 1/4（25%）的食物份量應可包括全穀物+澱粉，如雜糧麵包，大米或糙米。
- ✓ 全穀物富含纖維、蛋白質和維生素 B 等營養成分，有助於預防心臟病。
- ✓ 好處包括幫助我們保持健康和使飽腹感時間更長。
- ✓ 每餐 1/4（25%）的食物份量可包括蛋白質如豆類、豆腐、雞肉、火雞、魚、貝類、堅果和種子，特瘦豬肉和牛肉。
- ✓ 在每餐中加入蛋白質很重要。
- ✓ 好處包括幫助我們強健骨骼、肌肉和皮膚。
- ✓ 進餐時，可以加一杯低脂牛奶、低糖大豆飲料或 3/4 杯原味酸奶，不加糖。
- ✓ 植物性蛋白質比動物性蛋白質提供更多的纖維和更少的飽和脂肪。富含不飽和脂肪的魚，蛋白質含量高，含有維生素 D 和有益的奧米加-3 脂肪。

(2) 避免哪種食物？

所有食物都可以包括在內。重要的是要知道吃什麼，什麼時候吃以及吃多少。盡量限制添加糖的食物，喝水或低脂牛奶而不是果汁，100%果汁（鮮榨或商店購買）沒有添加糖，但含有大量天然糖。

(3) 在診斷為 2 型糖尿病前期或 2 型糖尿病后，應該採取什麼樣的生活方式？

- ✓ 保持健康的體重。如果您超重或肥胖，請考慮將體重減輕 5-10% 將使您患糖尿病的風險降低一半。如果一個人體重 100 公斤，您可以首先減掉 5 公斤。健康的體重減輕是每周 1 到 2 磅。
- ✓ 均衡膳食。嘗試每天至少吃三餐，這有助於控制血糖水準。您可能需要也可能不需要在兩餐之間加入零食。健康餐應有 1/4 是穀物產品，如米飯、麵條、土豆，1/4 是雞肉、魚、瘦豬肉、雞蛋、豆腐和 1/2 是不同顏色的蔬菜。您也可以添加水果 1/2 杯 和一杯低脂牛奶或純大豆飲料。
- ✓ 保持活躍。定期的體能鍛煉可以說明您的身體降低血糖（糖）水平，促進減肥，減輕壓力並增強整體健康。嘗試增加活動量。最新的身體活動指南建議每周 5 天，至少 30 分鐘。從幾分鐘開始，慢慢增加你的時間，盡可能增加你的耐受。還要嘗試每周至少進行 2 次瑜伽、舉重等活動，這有助於增強肌肉張力。如果您長時間沒有活動，請在開始任何活動之前諮詢您的醫生。
- ✓ 壓力管理：學習在日常生活中減少/管理壓力水準可以說明糖尿病患者更好地管理他們的病情。

- ✓ 血壓：高血壓會導致眼部疾病、心臟病、中風和腎臟疾病，因此糖尿病患者應盡量將血壓水準保持在 130/80 以下。為此，您可能需要改變您的飲食和身體活動習慣和/或服用藥物。

(4) 亞省健康生活計劃如何支持社區中的華人？

- ✓ 亞省医疗服务局 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。
- ✓ 我們還提供普通話和廣東話，與營養相關的健康教育課程，如健康飲食，糖尿病前期和糖尿病的飲食以及心臟健康的飲食。
- ✓ 目前，所有課程都使用 Zoom 虛擬平臺或通過電話會議進行。
- ✓ 這些服務不收費，由亞省衛生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要醫護人員轉介 - 您只需致電預約即可。
- ✓ 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請打 1-844-527-1160。待英語錄音播放完，會有人接聽，向他要求廣東話/國語如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接聽員快速接上口譯員。
- ✓ 您還可以在線註冊免費的營養相關課程，方法是上 [AHS.ca/AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，點擊我們課程表指南 Class Schedule Guide 中您感興趣的課程標題 或點擊卡爾加里區的課程描述手冊 Class Description Handbook。
- ✓ 更好的選擇，更好的健康（Better Choices, Better Health BCBH）計劃設慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粵語提供，他們可以通過打電話 1-844-527-1160 註冊這個為期 6 周的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。