

糖尿病的健康饮食

疾病预防控制中心建议，對於2019 新冠肺炎病毒(COVID-19) 引起的并发症有较高风险的人士(譬如糖尿病患者) 要采取额外措施，去保护他们的健康。以下是一些糖尿病健康饮食的小贴士。在你开始新的饮食计划之前，你要先咨询医生或营养师。

1

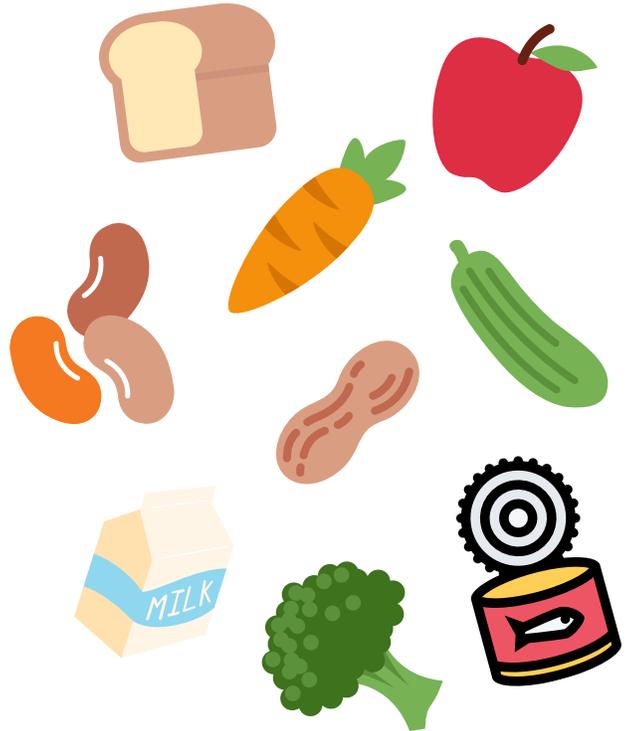
吃水果和蔬菜

- 把你盘子的一半放满蔬菜。
- 为了控制你的血糖，你可以选择不含淀粉质的蔬菜，譬如菠菜、甜菜(紅菜头)、茄子(矮瓜)、芦笋、蘑菇、胡萝卜(紅萝卜)或豆角(四季豆)。
- 含淀粉质的蔬菜，譬如土豆(马铃薯/薯仔)、红薯(番薯)、玉米(粟米)和豌豆(青豆)也可以是健康饮食的一部分，但你要注意进食的份量。
- 虽然水果会使你的血糖升高一些，它们是健康饮食其中重要的一环。请选择新鲜、冷藏或罐装的种类。

2

蛋白质-- 选择瘦肉或非肉类的蛋白质

- 储存瘦肉蛋白。譬如罐装水质包装的淡金枪鱼(吞拿鱼)、鲑鱼或白肉鸡肉(无盐)。你也可以冷藏瘦肉、家禽或鱼类在冰箱中。
- 健康的非肉类蛋白质包括豆腐、豆类(罐装或干制)和坚果(果仁)。
- 蛋白质能让你在进食后感到饱腹和满足，并有助稳定你的血糖。



3

减少额外的糖份

- 在选择罐装水果时，选择没有额外添加糖和以100%果汁或水包装的种类，以减少摄取额外的糖份。

4

选择全谷类食物

- 多选择全谷类食物。储存干的全谷食物，譬如藜麦、糙米、燕麦片(麦皮)和全麦意大利面。把全谷类面包切成薄片并冷藏于冰箱中，以延长其保存时间。

有些食物可能较难找到，有些食物可能价钱太贵。但你可以尽你所能去善用你能够找到的食物。

