

# 糖尿病的健康飲食

疾病預防控制中心建議，對於2019 新冠肺炎病毒 (COVID-19) 引起的並發症有較高風險的人士 (譬如糖尿病患者) 要採取額外措施，去保護他們的健康。以下是一些糖尿病健康飲食的小貼士。在你開始新的飲食計劃之前，你要先諮詢醫生或營養師。

## 1

### 吃水果和蔬菜

- 把你盤子的一半放滿蔬菜。
- 為了控制你的血糖，你可以選擇不含澱粉質的蔬菜，譬如菠菜、甜菜(紅菜頭)、茄子(矮瓜)、蘆筍、蘑菇、胡蘿蔔(紅蘿蔔)或豆角(四季豆)。
- 含澱粉質的蔬菜，譬如土豆(馬鈴薯/薯仔)、紅薯(番薯)、玉米(粟米)和豌豆(青豆)也可以是健康飲食的一部分，但你要注意進食的份量。
- 雖然水果會使你的血糖升高一些，它們是健康飲食其中重要的一環。請選擇新鮮、冷藏或罐裝的種類。

## 2

### 蛋白質 -- 選擇瘦肉或非肉類的蛋白質

- 儲存瘦肉蛋白。譬如罐裝水質包裝的淡金槍魚(吞拿魚)、鮭魚或白肉雞肉(無鹽)。你也可以冷藏瘦肉、家禽或魚類在冰箱中。
- 健康的非肉類蛋白質包括豆腐、豆類(罐裝或乾制)和堅果(果仁)。
- 蛋白質能讓你在進食後感到飽腹和滿足，並有助穩定你的血糖。



## 3

### 減少額外的糖份

- 在選擇罐裝水果時，選擇沒有額外添加糖和以100%果汁或水包裝的種類，以減少攝取額外的糖份。

## 4

### 選擇全穀類食物

- 多選擇全穀類食物。儲存乾的全穀食物，譬如藜麥、糙米、燕麥片(麥皮)和全麥意大利面。把全穀類麵包切成薄片並冷藏在冰箱中，以延長其保存時間。

有些食物可能較難找到，有些食物可能價錢太貴。但你可以盡你所能去善用你能夠找到的食物。