



第4招

愛上運動

運動能提高新陳代謝，是穩定血糖的最有效方法之一，研究發現，每次運動30分鐘，穩定血糖效果能保持48小時（即2天！）。余思行建議大家從今天起養成運動習慣。以下小貼士可幫助大家愛上運動。

- a. 多步行，少乘車。早上提早出門，提早一至兩個車站下車，步行回公司。
- b. 由最簡單的運動開始，例如晚上回家時走樓梯代替升降機。
- c. 與家人多參與戶外活動，例如遠足、踏單車、游泳等。



第5招

控血壓、膽固醇

糖尿病控制包括控制血糖、血壓及膽固醇，三者相互影響。

要控制血壓，就要注意鈉質攝取量，以每日不多於2,300毫克為限量，選購食物時，宜選每份低於140毫克的低鈉食物。

進食種類可參考著名的降血壓餐單「DASH」，包括每日4份生果、4份蔬果、5份穀類食物、3份奶類產品及兩份肉類。另外戒煙、控制酒精攝取量、學懂釋放壓力，亦是控制血壓妙法。

降膽固醇，要留意應減少進食飽和脂肪，即動物油脂，多進食含不飽和脂肪酸油類，如橄欖油、芥花籽油、粟米油、茶花籽油等。另外核桃、杏仁等亦含大量不飽和脂肪酸，作為餐間小吃，有助降低膽固醇。



第6招

學懂閱讀營養標籤

香港的營養標籤法例將於明年七月一日起生效，現在不少食物已加上營養標籤，我們選購時不再盲摸摸得個估字。

a. 熱量

首先要學懂的是熱量，但切勿被誤導，最緊要對照「食用份量」。例如食用份量是10克，熱量是80卡路里，你每次食三份，即吃下240卡路里。

b. 碳水化合物

碳水化合物進入人體後會被轉化成葡萄糖，故糖尿病人必須控制吸收，每餐以不超過40-50克為準。

c. 脂肪

脂肪宜選不飽和脂肪為主，飽

和脂肪量愈低愈好，反式脂肪以0為最佳。

d. 膽固醇

膽固醇愈低愈好，包裝標明「低膽」或「low cholesterol」不一定代表膽固醇含量低，大家必須閱讀標籤，每份以低於20毫克膽固醇才算「低膽」。

e. 纖維

我們每日需要25克纖維素，每次食用份量能提供5克纖維素，便可稱為高纖食品。

Nutritional Information 營養資料		
Nutrient 營養素	Per Serving (35g)	Per 100g
	每份(35克)	每100克
Energy 熱量 (kcal/千卡)	128.6	367.4
Protein 蛋白質 (g/克)	5.3	15.2
Total Fat 脂肪 (g/克)	3.0	8.6
- Saturated Fat 飽和脂肪 (g/克)	0.6	1.7
Cholesterol 膽固醇 (mg/毫克)	0.0	0.0
Carbohydrate 碳水化合物 (g/克)	22.0	62.9
Dietary Fiber 膳食纖維 (g/克)	3.5	10.0
- Soluble Fiber 水溶性纖維 (g/克)	1.5	4.3
- Insoluble Fiber 非水溶性纖維 (g/克)	2.0	5.7
Iron 鐵 (mg/毫克)	1.6	4.5
Magnesium 鎂 (mg/毫克)	36.4	104.0
Phosphorus 磷 (mg/毫克)	161.0	460.0
Sodium 鈉 (mg/毫克)	1.3	3.7
Zinc 鋅 (mg/毫克)	0.9	2.6

第3招

以手衡量



控制血糖及體重最重要是控制食量，如何控制因人而異，但要我們帶着量磅去選食物，似乎不可行。余思行就教大家用自己的手掌作食量準則。

「每一餐的碳水化合物份量，應以一個拳頭為準a；蔬菜則兩隻手的份量b；肉類以掌心的大小及厚度為準c；至於脂肪，不宜超過拇指指頭d！每天再加一杯高鈣飲品如脫脂奶或高鈣豆漿，及每天兩份以拳頭大小作準的水果。」



第7招

減肥

糖尿病患者不少屬肥胖人士，研究發現，減肥有助降低血糖。但減肥必須有法，不可胡亂節食或以其他非常方法達到目標，摧殘身體。

余思行建議，以減走5-10%體重為目標，每星期減1-2磅就最健康，減得超過這速度的，減走的只是水分，不是脂肪，而且有機會引致營養不良。

控血糖 要有計

第1招

飲食基本功

- a. 每日三餐，每餐相隔不應超過六小時。定時進食，可保持血糖穩定。
- b. 由於糖分進入體內後會直接被身體吸收，故飲食中的糖分攝取，例如加糖飲品、糖果、甜品、果醬、雪糕等都應限制。
- c. 肥胖是糖尿病的其中一個高風險因素，故高脂食物要限制，薯片、油炸食物及高脂肪肉類絕對要小心。
- d. 多進食高纖維食物，例如全麥穀物、全麥早餐粟米片、蔬菜、生果等。



第2招

每餐食物種類要平均

很多時繁忙都市人忘記均衡飲食，以致將大量高脂高糖食物吃下肚，蔬菜生果卻忘記吃。余思行就教大家，每一餐都要平均，別以為這一餐只吃肉不吃菜，下一餐補數便沒問題。事實是，下一餐還有下一餐，不立即進行的結果是餐餐營養都不均！

「大家記住，每一餐應有一半食物是蔬菜。另外四分之一是碳水化合物，例如米飯、意粉或薯仔。最後四分之一是肉類，提供每日所需蛋白質。」



註冊註冊營養師 余思行

糖尿病已成為已發展國家的最常見病症之一，現時香港就大約有六十萬名糖尿病患者，中國則有四千萬，全球患者更不斷上升，據世界衛生組織估計，在二〇二五年，全球糖尿病患者將增至三億三千萬！

剛過去的星期六（十一月十四日）是世界糖尿病日，營養師余思行為喚起大家的關注，教大家7招健康飲食法踢走糖尿病！