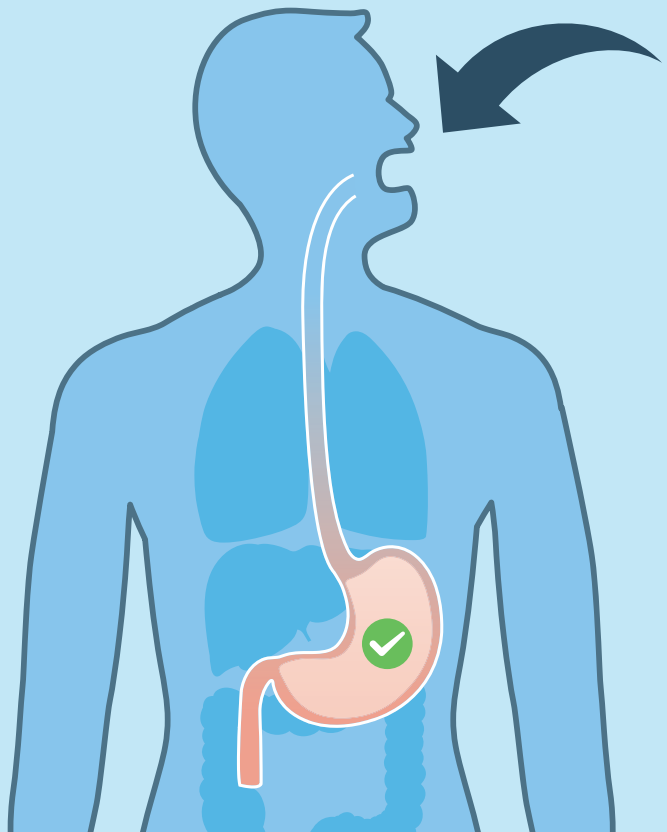


吃些会让您有 饱足感且不会 快速转化为糖分 (葡萄糖)的食物



高纤维食物



全谷类淀粉质食物



新鲜水果



果汁



果干



其他食物选择

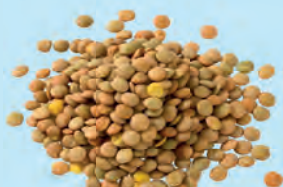
肉类及替代选择



去皮鸡胸



豆类



扁豆



鸡蛋



虾类、白鱼、三文鱼



豆腐

水果



火龙果



番石榴



木瓜



梨



橙



苹果



其他食物选择

蔬菜



西兰花



茄子



辣椒



椰菜



芥兰



蘑菇

淀粉质蔬菜

(视为碳水化合物)



马铃薯



甜薯



芋头



玉米



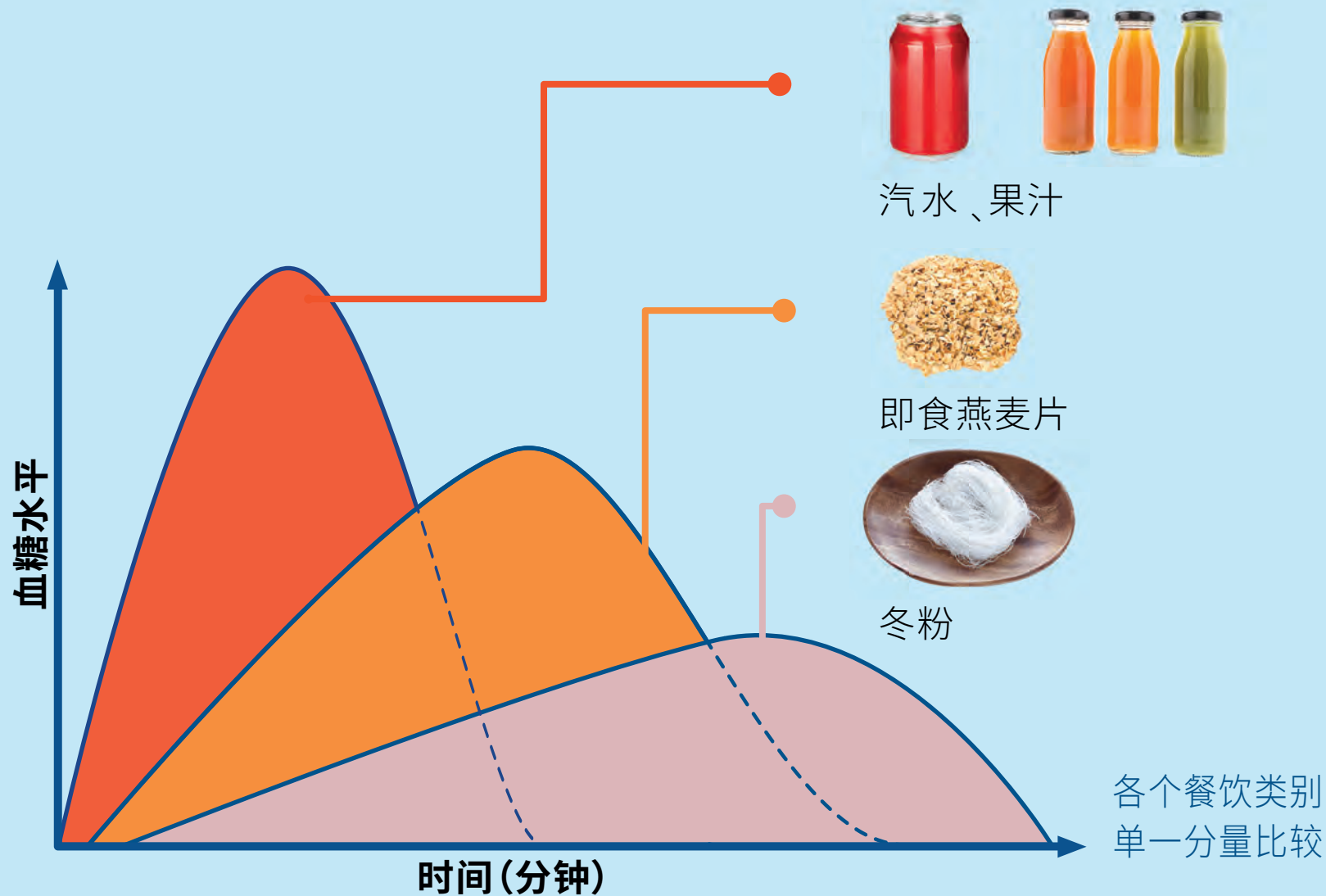
南瓜



豌豆



尽可能**审慎**选择餐饮



尽可能**审慎选择**餐饮

- **不同食物类别**对血糖释出情况**有不同影响**
- **升糖指数 (Glycaemic Index)** 就食物中的碳水化合物成分 对血糖水平的影响状况进行评级
- **升糖指数低的碳水化合物**消化过程缓慢, 所引发的血糖水平上升幅度较小也较缓
- **升糖指数高的碳水化合物**消化过程较快, 会导致血糖水平突然飙升

您知道吗？

您体内过多的糖分将转化为脂肪囤积

如何作出既健康又美味的三餐？

更健康的烹调法



清炒



水煮或清蒸



烤或焗



减少用盐，改而使用天然调味料（如香草、香料）



选用更健康的食油（例如葵花油，橄榄油或芥花油）



烹调前将所有看得见的脂肪去除

节庆期间如何让自己继续吃得健康？



预先**规划菜式**



选用**更健康食材**



采用**更健康的烹调法**



吃得适量, 避免暴饮暴食



尽可能**别喝酒**



按时吃药, 适量注射胰岛素

节庆期间如何让自己继续吃得健康？

选用更健康食材

- 选择多种蔬菜和全谷类食物

使用更健康的烹调法

- 清炒
- 水煮或清蒸
- 烤或焗

尽可能避免喝酒

- 切勿空腹喝酒
- 如果不得不喝酒, 应限制在每天不超过一个标准饮品分量(10克酒精)