

健康安老通讯

2021年11月/12月



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
注册营养师

11月是全国糖尿病月

据估计，目前有超过1.22亿美国人患有前期糖尿病或2型糖尿病

([国家糖尿病统计报告, 2020年](#))



糖尿病实情

- 在美国，超过三分之一的成年人患有前期糖尿病。
- 21.4%的2型糖尿病患者不知道自己患有该病。
- 65岁及以上的老年人患有前期糖尿病的人数超过2,400万。
- 2019年，糖尿病是美国第七大[致死原因](#)。
- 美国是发达国家中糖尿病患病率最高的国家。
- 已确诊的糖尿病患者的[医疗费用](#)和工作/工资损失每年高达3,270亿美元。
- 糖尿病患者的医疗费用是未患糖尿病者的2倍。



一些风险因素可导致患上2型糖尿病：

- **肥胖**——过于肥胖，尤其是上腹部赘肉会增加患糖尿病的风险。
- **缺乏身体锻炼**——不经常运动会增加患糖尿病的风险。
- **家族病史**——父母或兄弟姐妹中有2型糖尿病患者，这会增加您患糖尿病的几率。
- **种族/族裔背景**——虽然目前尚未完全了解，但非洲裔美国人、西班牙裔美国人、亚裔美国人和美国原住民患糖尿病的风险更高。
- **年龄**——45岁以上的人患糖尿病的风险更高。
- **多囊卵巢综合征（PCOS）**——患有多囊卵巢综合征的女性患糖尿病的风险更高。
- **妊娠期糖尿病**——如果您在怀孕期间患有妊娠期糖尿病，那么您在以后的生活中可能患上2型糖尿病的几率更大。



通过饮食和运动，保持健康生活方式永远不会太晚，这可以帮助预防或更好地控制2型糖尿病！

请点击[此处](#)了解更多关于2型糖尿病的信息。

2型糖尿病患者的血糖控制改善方法：

- **摄入各种健康食品**例如水果、蔬菜、低脂乳制品（不添加糖）、复合碳水化合物、脂肪含量低的蛋白质来源，以及对心脏健康有好处的脂肪，而不是**饱和脂肪**。
- **选择更多非淀粉类蔬菜**，在摄入正餐或吃零食时，选择更多此类蔬菜，而不是选择淀粉类蔬菜，前者的碳水化合物含量较低。
 - 例如：青豆、菠菜、西红柿、芦笋、西兰花。
- **所有正餐和零食中均要有脂肪含量低的蛋白质来源**。这将有助于减缓碳水化合物/糖类的消化和吸收，改善血糖控制。
 - 例如：将一根小香蕉和一汤匙果仁奶油搭配作为零食。
- **避免不吃饭**或为了吃一两顿大份餐食而“节食”，而不是食用三顿中份或大份的餐食。
- **阅读食品标签**，了解食用份量、总的碳水化合物和糖分。进行份量控制，确保您不会过量饮食。
- 查阅《2020年—2025年美国居民膳食指南》资料，了解如何**减少糖分的摄入**。
- **日常身体锻炼**是帮助调节血糖的最佳方法之一，特别是当我们“过量”摄入食物或零食时。还可以降低患心脏病的风险，这是一种常见于糖尿病患者的疾病。
- **保持或获得符合您年龄的健康体重**。
- **口服药物和/或注射胰岛素**，即使改变了饮食和运动方式，可能日后仍需要上述药物。按照医师/药剂师的处方服药，这点很重要。

节日季节快到了，您是否感觉有点茫然不知所措？

请点击[此处](#)，查看相关指南，
了解适合糖尿病患者的健康感恩节膳食！



请点击[此处](#)，测试您在糖尿病及食品方面的知识！

关注**世界糖尿病日**！



world diabetes day

14 November

- 安排以集体方式进行的身体锻炼——散步、椅子瑜伽、用塑料保龄球和保龄球瓶打保龄球，或者跳舞。
- 提供免费的血糖筛查。
- 提供相关信息，内容涉及糖尿病健康饮食和糖尿病预防。
- 举办“了解糖尿病”会议，邀请护士、经认证的糖尿病教育者或注册营养师进行情况介绍或问题解答。
- 举办小型“糖尿病健康交流会”，与当地医院和糖尿病诊所/工作人员合作，提供涉及饮食、药物和生活方式等方面信息，有助于控制糖尿病。

12月——健康的节日习惯

节日活动正如火如荼地进行着，到处充满着美食诱惑。不用担心，您仍然可以享受节日乐趣，而不至于饮食无度！



坚持您的正常作息而不要跳过一餐不吃

- 为了吃一两顿大餐而“节食”并不是最佳的策略——坚持您平时的饮食习惯和规律——您的身体会感谢您的。

在节日期间要保持饮食平衡——假日膳食中的碳水化合物含量往往很高

- 碳水化合物对您来说并不是“不好的”，但很容易摄入超过您身体所需的份量。
- 选择富含纤维或需要较长时间消化的优质[碳水化合物来源](#)（例如，全谷物、豆类、蔬菜、大部分水果等），并确保选择脂肪含量低的蛋白质来源。
- 利用成分/食物的替换或变更来进行传统节日膳食改善——请点击[此处](#)，了解更多信息。

学会[控制份量](#)

- 挑选您喜欢的甜点和配菜，并比平时少吃一些。
- 避免尝试“每样都吃一点”，因为这通常会让您感到难过，而且对您的血糖也没有好处。

从水果、蔬菜和全谷物中摄取纤维

- 寻找食品标签上每份至少有 2.5 克纤维的食品，并以每天摄入 25~30 克纤维为目标。
- “良好来源”的纤维每份有 2.5 克~4 克纤维。
- “优质来源”的纤维每份有 5 克或以上的纤维。
- 请记住，在饮食中添加更多纤维时，要循序渐进，同时要增加流体的摄入量，以便帮助防止便秘/腹泻。

别忘了锻炼身体

- 在有助于心理和情绪健康方面，散步、跳舞、瑜伽、骑自行车或太极拳等身体锻炼活动可以发挥作用：
 - 改善睡眠
 - 减轻压力和抑郁情绪
 - 提高自身的能量水平
 - 改善整体情绪健康和心情

点击以下链接来了解更多信息
[关于节日健康饮食的5个小贴士](#)

随着天气开始变冷，像汤和炖菜这类爽心美食是摄入额外蔬菜并保持身心温暖的好方法。请查看下面的这两个食谱！



请点击[此处](#)，获取一份具有秋季灵感的辣味食谱。

请点击[此处](#)，获取一份快速简单的西红柿罗勒汤食谱。

欲了解以往各期的《健康安老通讯》，或如需查看不同*语言版本的通讯内容，[请点击此处](#)。

*该通讯的翻译版本可能不会立即发布在网站上。
请稍后查看！

注：本通讯的内容并不意在诊断、治愈或治疗任何医疗、健康或其他状况。如果您有任何关于医疗状况的问题，请咨询您的医生或其他合格的医疗机构。

访问我们的网站



[取消订阅aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[关于Constant Contact](#)

由melanie.kluzek@illinois.gov发送, 合作伙伴



立即免费体验电子邮件营销