

健康安老通訊

2021年11月/12月



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
註冊營養師

11月是全國糖尿病月

據估計，目前有超過1.22億美國人患有前期糖尿病或2型糖尿病
([國家糖尿病統計報告，2020年](#))



糖尿病實情

- 在美國，超過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該病。
- 65歲及以上的老年人患有前期糖尿病的人數超過2,400萬。
- 2019年，糖尿病是美國第七大**致死原因**。
- 美國是發達國家中糖尿病患病率最高的國家。
- 已確診的糖尿病患者的**醫療費用**和工作/工資損失每年高達3,270億美元。
- 糖尿病患者的醫療費用是未患糖尿病者的2倍。



一些風險因素可導致患上2型糖尿病：

- **肥胖**——過於肥胖，尤其是上腹部贅肉會增加患糖尿病的風險。
- **缺乏身體鍛鍊**——不經常運動會增加患糖尿病的風險。
- **家族病史**——父母或兄弟姐妹中有 2 型糖尿病患者，這會增加您患糖尿病的機率。
- **種族/族裔背景**——雖然目前尚未完全瞭解，但非洲裔美國人、西班牙裔美國人、亞裔美國人和美國原住民患糖尿病的風險更高。
- **年齡**——45 歲以上的人患糖尿病的風險更高。
- **多囊卵巢綜合症（PCOS）**——患有多囊卵巢綜合症的女性患糖尿病的風險更高。
- **妊娠期糖尿病**——如果您在懷孕期間患有妊娠期糖尿病，那麼您在以後的生活中可能患上2型糖尿病的機率更大。



通過飲食和運動，保持健康生活方式永遠不會太晚，這可以幫助預防或更好地控制
2型糖尿病！

請點擊[此處](#)瞭解更多關於2型糖尿病的信息。

2型糖尿病患者的血糖控制改善方法：

- **攝入各種健康食品**例如水果、蔬菜、低脂乳製品（不添加糖）、複合碳水化合物、脂肪含量低的蛋白質來源，以及對心臟健康有好處的脂肪，而不是**飽和脂肪**。
- **選擇更多非澱粉類蔬菜**，在攝入正餐或吃零食時，選擇更多此類蔬菜，而不是選擇澱粉類蔬菜，前者的碳水化合物含量較低。
 - 例如：青豆、菠菜、西紅柿、蘆筍、西蘭花。
- **所有正餐和零食中均要有脂肪含量低的蛋白質來源**。這將有助於減緩碳水化合物/糖類的消化和吸收，改善血糖控制。
 - 例如：將一根小香蕉和一湯匙果仁奶油搭配作為零食。
- 避免不吃飯或為了吃一兩頓大份餐食而“節食”，而不是食用三頓中份或大份的餐食。
- **閱讀食品標籤**，瞭解食用份量、總的碳水化合物和糖分。進行份量控制，確保您不會過量飲食。
- 查閱《2020年—2025年美國居民膳食指南》資料，瞭解如何**減少糖分的攝入**。
- **日常身體鍛鍊**是幫助調節血糖的最佳方法之一，特別是當我們“過量”攝入食物或零食時。還可以降低患心臟病的風險，這是一種常見於糖尿病患者的疾病。
- **保持或獲得符合您年齡的健康體重**。
- **口服藥物和/或注射胰島素**，即使改變了飲食和運動方式，可能日後仍需要上述藥物。按照醫師/藥劑師的處方服藥，這點很重要。

節日季節快到了，您是否感覺有點茫然不知所措？

請點擊[此處](#)，查看相關指南，瞭解適合糖尿病患者的健康感恩節膳食！



請點擊[此處](#)，測試您在糖尿病及食品方面的知識！

關注[世界糖尿病日](#)！



world diabetes day
14 November

- 安排以集體方式進行的身體鍛鍊——散步、椅子瑜伽、用塑料保齡球和保齡球瓶打保齡球，或者跳舞。
- 提供免費的血糖篩查。
- 提供相關信息，內容涉及糖尿病健康飲食和糖尿病預防。
- 舉辦“瞭解糖尿病”會議，邀請護士、經認證的糖尿病教育者或註冊營養師進行情況介紹或問題解答。
- 舉辦小型“糖尿病健康交流會”，與當地醫院和糖尿病診所/工作人員合作，提供涉及飲食、藥物和生活方式等方面信息，有助於控制糖尿病。

12月——健康的節日習慣

節日活動正如火如荼地進行著，到處充滿著美食誘惑。不用擔心，您仍然可以享受節日樂趣，而不至於飲食無度！



堅持您的正常作息而不要跳過一餐不吃

- 為了吃一兩頓大餐而“節食”並不是最佳的策略——堅持您平時的飲食習慣和規律——您的身體會感謝您的。

在節日期間要保持飲食平衡——假日膳食中的碳水化合物含量往往很高

- 碳水化合物對您來說並不是“不好的”，但很容易攝入超過您身體所需的份量。
- 選擇富含纖維或需要較長時間消化的優質[碳水化合物來源](#)（例如，全穀物、豆類、蔬菜、大部分水果等），並確保選擇脂肪含量低的蛋白質來源。
- 利用成分/食物的替換或變更來進行傳統節日膳食改善——請點擊[此處](#)，瞭解更多信息。

學會控制份量

- 挑選您喜歡的甜點和配菜，並比平時少吃一些。
- 避免嘗試“每樣都吃一點”，因為這通常會讓您感到難過，而且對您的血糖也沒有好處。

從水果、蔬菜和全穀物中攝取纖維

- 尋找食品標籤上每份至少有 2.5 克纖維的食品，並以每天攝入 25~30 克纖維為目標。
- “良好來源”的纖維每份有 2.5 克~4 克纖維。
- “優質來源”的纖維每份有 5 克或以上的纖維。
- 請記住，在飲食中添加更多纖維時，要循序漸進，同時要增加流體的攝入量，以便幫助防止便秘/腹瀉。

別忘了鍛鍊身體

- 在有助於心理和情緒健康方面，散步、跳舞、瑜伽、騎自行車或太極拳等身體鍛鍊活動可以發揮作用：
 - 改善睡眠
 - 減輕壓力和抑鬱情緒
 - 提高自身的能量水平
 - 改善整體情緒健康和心情

點擊以下鏈接來瞭解更多信息

[關於節日健康飲食的5個小貼士](#)

隨著天氣開始變冷，像湯和燉菜這類爽心美食是攝入額外蔬菜並保持身心溫暖的好方法。請查看下面的這兩個食譜！



請點擊[此處](#)，獲取一份具有秋季靈感的辣味食譜。

請點擊[此處](#)，獲取一份快速簡單的西紅柿羅勒湯食譜。

瞭解以往各期的《健康安老通訊》，或如需查看不同*語言版本的通訊內容，[請點擊此處](#)。

*該通訊的翻譯版本可能不會立即發布在網站上。
請稍後查看！

注：本通訊的內容並不意在診斷、治愈或治療任何醫療、健康或其他狀況。如果您有任何關於醫療狀況的問題，請諮詢您的醫生或其他合格的醫療機構。

訪問我們的網站



[取消訂閱aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[關於Constant Contact](#)

由melanie.kluzek@illinois.gov發送，合作夥伴



立即免費體驗電子郵件營銷!