

在外出就餐时 做健康的决定



在外就餐已经成为很多人生活方式的一部分。即使我们也会打包食物带到公司，但我们经常在餐馆就餐，或从食品外卖柜台、杂货商店购买食物，或者直接点外卖。

当在家准备食物时做健康的决定
有助于控制糖尿病病情。

保持合理平衡与食用份量

加拿大的《食品指南》包含三大类食物：

- 蔬菜和水果
- 全谷物产品
- 蛋白质食物

从各种食物中做合理选择可以确保您获得身体所需的所有营养。

下方的餐盘搭配法 (Plate Method) 可以帮助您在准备餐饮时管理食用份量并保持合理平衡。

每天摄入多种健康食物



检查您的食物份量

在外就餐时的食物份量往往过大。除“餐盘搭配法”以外，*用手衡量法* (Handy Portion Guide) 也可以帮助控制食用份量。

要外出就餐时保持血糖水平稳定，您可能需要调整食用份量、胰岛素剂量（如果您使用胰岛素）或体力活动。如果份量比平时大或小，又或者摄入不及时，您的血糖水平将会受到影响。在餐馆时，您可以请他们打包吃不完的食物、与其他人分享您的前菜，或要求份量减半。

用手衡量法

您的双手可用来估算适当的份量。在准备食物时，请参考以下食用份量：



水果/谷物和淀粉

选择拳头大小的谷物或淀粉，或者水果。



蔬菜

选择双手可以抓取的份量。蔬菜色泽鲜艳。



蛋白质食物

选择手掌大小的份量，厚度与小指相当。



脂肪

脂肪份量限制在拇指指尖大小。

打包食物

如果可能，打包食物是不错的选项，因为您可以完全控制并了解您的膳食组成，从而更好地满足您的营养需求和喜好。打包在家制作的健康食物，如在餐盒中放入大约拳头大小的糙米、手掌大小的瘦肉、鸡肉或鱼肉，以及大量煮熟或生鲜蔬菜。至于点心，可打包坚果、水果、日本青豆，或洗净并且切好的蔬菜。



在外就餐时留心碳水化合物

含碳水化合物的食物会使血糖升高。为了控制糖尿病病情，您需要知道哪些食物含有碳水化合物，以及您的正餐或点心中含有多少碳水化合物。在外就餐时尤其要注意。如果您正在使用胰岛素，和您的医疗团队讨论如何规划您的饮食以及调整胰岛素剂量。



在选择含碳水化合物的食物时的一般指引

您应该摄入的碳水化合物的份量要基于个人需求；与医疗团队的营养师讨论，确定适合您的份量。一般指引如下：

碳水化合物的份量	女性	男性
正餐	45 到 60 克	60 到 75 克
点心	15 到 30 克	15 到 30 克

餐前和餐后的血糖水平应该为多少？

在外出就餐时要确定您的目标血糖水平，并且随身携带血糖仪。如此一来，您就能知道摄入的碳水化合物的份量太少、刚刚好，或者太多。这样做将帮助您更好地规划未来的饮食。首先，您要在用餐前检查您的血糖水平，然后在用餐 2 个小时后再次测量。

适用于大多数人的目标血糖水平：

餐前	4 到 7 毫摩尔/升
餐后 2 个小时	5 到 10 毫摩尔/升

如果您的餐后血糖水平过高，问自己以下几个问题：

- 我是否摄入一些蛋白质和脂肪？
(摄入蛋白质和脂肪有助于防止血糖水平升得过高)
- 我是否摄入过多碳水化合物？
(碳水化合物最有可能使您的血糖水平升高)
- 我的运动量是否足够？
(运动可以帮助将您的血糖水平控制在目标范围)
- 我应该和我的医疗团队讨论更换用药吗？

按时用餐

正餐之间要隔 4 到 6 个小时。如果正餐比平时早或晚，您可能需要调整您的胰岛素剂量（若您使用胰岛素）或更改吃点心的时间。这样做将避免血糖水平过高或过低。如果您知道要外出就餐，不要略过正餐或点心，如果它们是您的餐饮计划的一部分。略过正餐可能致使您在餐馆或活动现场吃得过多。

规划在外就餐的菜单

很多餐馆会把菜单或营养信息发布到网上。这意味着您可以提前规划您要点什么，并检查会摄入多少碳水化合物。

在此之前，您可以查看某人员的以下菜单示例，他/她一整天都会在外面用餐。然后，使用空白的规划表来制作您自己的菜单。

早餐

地点：自己打包早餐在工作时食用

时间：上午 8 点

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
全麦面包, 2 片	30
花生酱 (2 汤匙, 30 毫升)	0
强化大豆饮料 (1 杯, 250 毫升) 原味	11
1 个中等大小的橙子	15
红茶或黑咖啡	0
总计	56 克

午餐

地点：XYZ 餐馆

时间：中午 12 点

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
米粉 (1 杯, 250 毫升)	45
瘦肉 (2 盎司, 60 克)	0
菜心 (1 杯, 250 毫升)	0
1 个中等大小的水果或 1/2 杯切好的混合水果	15
总计	60 克

下午茶

地点：办公场所

时间：下午 3 点

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
低脂原味酸奶 (3/4 杯, 175 毫升)	15
蓝莓 (1/2 杯, 125 毫升)	9
总计	24 克

晚餐

地点：WXY 餐馆

时间：下午 6 点

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
冬瓜汤 (2 杯, 500 毫升)	0
大米, 煮熟后份量 (2/3 杯, 150 毫升)	30
炒西兰花配牛肉 (1 盎司, 30 克牛肉)	0
葱姜蒸鱼 (4 盎司, 120 克鱼)	0
1 个中等大小的水果或 1/2 杯切好的混合水果	15
1 杯热茶, 红茶	0
总计	45 克

在餐馆用餐的 6 点健康建议

1 提出特殊要求

- 要求以不同方式准备您的餐饮。例如，用烘烤替代煎炸。
您还可以要求不要在您的食物中添加糖类或脂肪。
- 要求以蔬菜替代薯条。
- 要求单独提供沙拉酱、调味料和调味酱，以便自行决定要摄入的脂肪量。
- 选择小份量。我们经常会把眼前的食物吃光，而忽略自己是否已经饱了。这可能导致我们吃得太多，从而使餐后的血糖读数过高。
- 在西餐厅，试着将沙拉或肉汤作为前菜，避免在用餐前摄入所提供的面包和黄油。

根据不同的烹调方法，有些主菜的脂肪含量可能更高或更低。如果不确定，您最好询问服务员。

2 替代食物

在中餐厅：

与其选择...

不如选择...

在点心餐馆：

春卷、炸芋头糕（肉馅）、炸芝麻球、米纸卷、萝卜糕、叉烧酥、炸馄饨、蛋挞、蛋糕、糯米鸡、卤凤爪、锅贴

虾饺、烧麦、荷叶蒸鸡、白灼蔬菜、潮州粉果（蔬菜馅）、蒸牛肉球

在馄饨面馆：

炒面（炒粉）、油条、葱油饼（煎或炸）、粽子、炒饭。

白灼或炒蔬菜、肉、鱼粥、瘦肉汤面或汤粉、馄饨汤、炒肉盖饭（配蔬菜）

甜点：

甜汤、芒果布丁、西米椰汁布丁、椰丝糯米丸、沙琪玛

新鲜水果

在西餐厅：

与其选择...	不如选择...
薯条、薯饼、炒饭	全麦面包、米饭、意大利面、大麦饭、北非米饭、马铃薯或番薯
高脂酱料，如酸奶油	萨尔萨辣酱
奶油沙拉酱或酱料，如培根粒、面包丁或芝士	低脂酱料，如油醋汁或柠檬汁
奶油汤	肉汤或菜汤
高盐高脂的肉，如猪排、鸡翅、香肠、维也纳小香肠，以及加工午餐肉	瘦肉、去皮禽肉、鱼、蛋、低脂芝士、豆腐、豆制品、豆类（如扁豆、鹰嘴豆、黄豆）
高钠（盐）调味品，如酱油、肉汁和番茄酱	低钠（盐）选项。或者，单独提供调味品，以便酌情控制摄入量
高脂甜点	水果、酸奶，以及使用脱脂牛奶的拿铁或卡布奇诺

3 了解烹调方法

- 在菜单上寻找更健康的烹调方法：烘、蒸、白煮、烤或炒。
- 注意煎炒用咸酱汁（如酱油、耗油和海鲜酱）的钠含量可能较高，会造成血压升高。一汤匙（15 毫升）酱油含有超过 900 毫克钠，十分惊人！
- 选择使用番茄的料理，而不是奶油酱。
- 如果您对某菜品不熟悉，询问服务员它所使用的食材和烹调方法。

4 选择更健康的饮料

- 选择水、低脂牛奶、无糖或低糖饮料、清茶，或不添加糖、蜂蜜或糖浆的花草茶或黑咖啡。
- 用餐时摄入过多酒精可能导致血糖过高或过低。与医疗团队讨论是否可以喝酒，以及能喝多少。

5 在吃自助餐时做有意识的选择

- 清楚自助餐桌上都供应哪些食物。注意对您有吸引力的食物和您可以不吃的食物。
- 每次取餐只拿一道菜品。如果自助餐太具诱惑性，则用菜单点餐（如果可能）。
- 使用餐盘搭配法作为参考。
- 如果您喜欢多种菜品，每种食物只摄入少量。或者，与您在普通餐馆的摄入份量相当。食用一种前菜（如沙拉）、一道主菜，并选择更健康的甜点。

6 控制节奏

- 细细咀嚼，享受美食。
- 有饱足感时停止进食。在您吃饱的大约 20 分钟以后，大脑才会意识到。
- 喝水可以帮助避免吃得过多。

早餐

地点：

时间：

食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

上午茶

地点：

时间：

食物	碳水化合物的克数（大约值）
总计	

午餐

地点:

时间:

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
总计	

下午茶

地点:

时间:

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
总计	

晚餐

地点:

时间:

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
总计	

夜宵

地点:

时间:

食物	碳水化合物的克数 (大约值)
总计	

术语

血糖

血糖指的是血液中的葡萄糖（糖）的含量。

碳水化合物

碳水化合物是食物所含的三大营养物质之一。淀粉、水果、奶制品和部分蔬菜均含有碳水化合物。人体需要碳水化合物提供能量。您的身体会将其分解成葡萄糖。



**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabetes Canada 致力于推广并帮助人们认识糖尿病。接近 1,150 万加拿大人口患有糖尿病或前期糖尿病。现在，我们要结束糖尿病、它对健康的影响，以及与之相关的责备、羞耻感和误解。Diabetes Canada 与 Canadians to End Diabetes 合作，为医疗专业人士提供知识、支持服务和资源，向政府、学校和工作场所进行宣导，并资助改进治疗方案与寻找治愈方法的研究。

本文档的内容参考《2018 年 Diabetes Canada 临床实践指南》(2018 Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines) © 2018 年加拿大糖尿病协会。加拿大糖尿病协会是 Diabetes Canada 名称的注册所有人。02/22