



瞭解更多資訊

以下是預防二型糖尿病的一些資源列表。

1. 美國運動醫學學院和美國糖尿病協會聯合聲明：運動和二型糖尿病
(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/>)
2. 美國疾病控制預防中心，糖尿病前期意識——美國，2005 年 – 2010 年。週刊，2013 年 3 月 22 日 / 62(11);209-212
(<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6211a4.htm>)
3. 美國疾病控制預防中心，應對壓力
(http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html)
4. 美國疾病控制預防中心，2014 糖尿病預防識別計劃標準和操作程式
(<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/standards.htm>)
5. 美國疾病控制預防中心，吃得越多，體重越輕？如何不餓肚子還能管理您的體重
(http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/Energy_Density.pdf)
6. 美國疾病控制預防中心，成人需要多大運動量？
(<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/>)
7. 美國疾病控制預防中心，低熱量食物和體重管理：控制飢餓的同時減少卡路里
(http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_energy_density.pdf)
8. 美國疾病控制預防中心，管理壓力
(<http://www.cdc.gov/features/handlingstress/>)
9. 美國疾病控制預防中心，美國國家糖尿病預防計劃課程
(<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/curriculum.htm>)



瞭解更多資訊

10. 美國疾病控制預防中心，運動的好處
(<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>)
11. 美國疾病控制預防中心，超重和肥胖症的健康影響
(<http://www.cdc.gov/healthyweight/effects/index.html>)
12. 美國衛生與人類服務部 (DHHS)，健康飲食，保持運動
(http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Complete.pdf)
13. 美國衛生與人類服務部，重新考慮您的飲料
(http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf)
14. 美國衛生與人類服務部，美國農業部，美國人飲食指南：2015 年 - 2020 年
(<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>)
15. 美國衛生與人類服務部，糖尿病預防計劃
(<http://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Pages/default.aspx>)
16. 美國食品和藥物管理局 (FDA)，如何理解和使用營養標示標籤
(<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)
17. Medline Plus，份量大小
(<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000337.htm>)
18. NASA，份量到份量
(http://www.nasa.gov/sites/default/files/heo-cpfc-portion_to_portion_seg3.pdf)
19. 全美糖尿病教育計劃，糖尿病與心血管疾病之間的關聯
(http://ndep.nih.gov/media/CVD_FactSheet.pdf)



瞭解更多資訊

20. 美國國家心臟、肺和血液研究所，運動指南
(https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/phy_act.htm)
21. 美國國家心臟、肺和血液研究所，什麼是冠心病？
(<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cad>)
22. 國家老齡化研究所/美國國立衛生研究院，在鍛煉和運動中保持安全
(<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)
23. 美國國立糖尿病、消化和腎臟疾病研究所 (NIDDK)，我是否面臨罹患二型糖尿病的風險？採取措施降低您患糖尿病的風險
(<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/type-2-diabetes-taking-steps-lower-your-risk-diabetes/Pages/index.aspx>)
24. 禁止吸菸，您制定戒菸計劃了嗎？
(<http://smokefree.gov/quit-plan>)
25. 美國預防服務工作組 (USPSTF)，2012 年，預防成年人心血管疾病的促進健康飲食和運動的行為諮詢干預：美國預防服務工作組建議聲明
(<http://www.guideline.gov/content.aspx?id=37711>)
26. 美國農業部，選擇我的餐食，運動使用 (燃燒) 多少卡路里？
(<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)
27. 美國農業部，選擇我的餐食，外出就餐時做出更好的選擇
(<http://www.choosemyplate.gov/when-eating-out>)