

# 預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



## 生活方式教練培訓指南

享用您喜歡的健康食物

## 享用您喜歡的健康食物

### 課程重點

享用健康的食物可以讓人心情愉悅，還有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何享用他們喜歡的健康食物。

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將描述：

- ▶ 如何採取健康的飲食方式
- ▶ 如何做出健康的選擇
- ▶ 如何享用他們喜歡的健康食物

## 資料清單

### 您將需要：

- 您的參與者筆記本
- 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份)
- 空白的健身日誌(根據需要)
- 空白的飲食日誌(根據需要)
- 空白的行動計劃(根據需要)
- 生活方式教練日誌
- 胸牌(根據需要)
- 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- 手錶或時鐘
- 鋼筆

### 可選物品：

- 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- 「用草藥、香料和其他調味料烹飪」影片：  
[https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video\\_herbs.aspx](https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video_herbs.aspx)
- 可連接網際網路以觀看影片的投影儀

## 要做的事情

### 課程開始之前：

- 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- 收集需要的物品。
- 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- 提前到達。
- 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

### 當每位參與者到達時：

- 問候參與者。
- 私下給參與者稱體重。
- 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在體重日誌上。
- 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

### 課程結束之後：

- 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

## 模塊概要

### 課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- 歡迎和回顧 ..... 第 6 頁 .....10 分鐘
- 目的 ..... 第 7 頁 .....2 分鐘
- 採用健康的飲食方式 ..... 第 7 頁 .....10 分鐘
- 做出健康的選擇 ..... 第 8 頁 .....10 分鐘
- 享用您喜歡的健康食物 ..... 第 10 頁 .....18 分鐘
- 為取得成功做計劃 ..... 第 11 頁 .....5 分鐘
- 總結和結束 ..... 第 12 頁 .....5 分鐘

## 生活方式教練手稿

教練筆記	歡迎和回顧(10 分鐘)
	<p>▶ <b>說:</b> 歡迎大家回來!這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。</p> <p>今天,我們要討論如何享用您喜歡的健康食物。</p> <p>在開始之前,讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我可以回答你們的任何問題。</p> <p>↗ <b>做:</b> 簡要總結上次課程。</p> <p>💬 <b>討論:</b> 大家對我們上次討論的內容是否有任何疑問?</p> <p>▶ <b>說:</b> 讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。</p> <p>💬 <b>討論:</b> 哪些進展順利?哪些進展不順利?</p> <p>▶ <b>說:</b> 現在,讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何?</p> <p>💬 <b>討論:</b> 哪些進展順利?哪些進展不順利?</p>

<p><b>教練筆記</b></p>	<p><b>目的 (2 分鐘)</b></p>
	<p>▶ <b>說:</b> 健康的食物可以很美味嗎?當然可以!</p> <p>今天,我們將討論如何享用您喜歡的健康食物。我們將討論如何:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採用健康的飲食方式</li> <li>■ 做出健康的選擇</li> <li>■ 享用您喜歡的健康食物</li> </ul> <p>最後,您將制定新的行動計劃。</p>
	<p><b>採用健康的飲食方式 (10 分鐘)</b></p>
	<p>▶ <b>說:</b> 人們吃東西的原因多種多樣。採取健康的方法飲食可以幫助您享用您喜歡的健康食物。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Anthony 的故事」。</p> <p>↗ <b>做:</b> 朗讀 (或請志願者朗讀) 故事。</p> <p>💬 <b>討論:</b> 當您非常餓的時候,您感覺如何? 當您非常餓的時候,您是否曾經選擇過不健康的食物? 您在不餓的時候吃過東西嗎?為什麼?</p>

<p><b>教練筆記</b></p>	<p><b>採用健康的飲食方式</b></p>
	<p>▶ <b>說:</b>我們討論了當您非常餓的時候的飲食。我們還討論了當您不餓的時候的飲食。</p> <p>▶ <b>提問:</b>什麼是更健康的飲食方式?</p> <p><b>回答:</b> 只在你餓的時候吃東西,但不要到了特別餓的時候才吃。</p> <p>▶ <b>說:</b>請看此模塊講義第 4 頁的「適量進食」。</p> <p>↗ <b>做:</b>瀏覽講義。簡要討論。</p>
	<p><b>做出健康的選擇 (10 分鐘)</b></p>
	<p>▶ <b>說:</b> Anthony 的醫生告訴他,他面臨罹患二型糖尿病的風險。</p> <p>▶ <b>提問:</b> Anthony 應選擇什麼類型的食物?</p> <p><b>回答:</b>選擇具有以下特性的食物:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 卡路里、脂肪和糖份較低的食物</li> <li>■ 富含纖維和水分的食物</li> <li>■ 富含維他命、礦物質和蛋白質的食物</li> </ul>

## 教練筆記

纖維是一種碳水化合物，通過您的身體而不會被消化。

## 做出健康的選擇

► **提問：**Anthony 應限制攝入什麼類型的食物？

**回答：**限制具有以下特性的食物：

- 卡路里、脂肪和糖分含量高
- 低纖維及水分含量低
- 維他命、礦物質和蛋白質含量低

► **提問：**為什麼您要選擇纖維和水分含量高的食物？

**回答：**它們能夠消除飢餓感，而不會增加卡路里。

► **說：**除了卡路里含量低之外，纖維還有其他優點：消化時間長。因此您感覺飽腹的時間長。您是否曾經吃過一份薯條，然後一個小時後又覺得餓了？這是因為薯條的纖維含量低。

請看此模塊講義第 5 頁上的「預防二型糖尿病的健康選擇」。

↗ **做：**瀏覽講義。簡要討論。解釋為什麼第 2 列中的選擇比第 1 列中的選擇更健康。

💬 **討論：**您是否能想出一些其他健康的選擇來預防二型糖尿病？

## 教練筆記

為了讓他祖母的食譜更健康，Anthony 可以：

- 用火雞肉糜代替牛肉糜
- 使用全穀物千層麵麵條
- 用脫脂或半脫脂的意大利乳清乾酪和馬蘇里拉起司代替全脂
- 使用非澱粉類蔬菜代替一半的起司，如蘑菇、菠菜和紅辣椒
- 用非澱粉類蔬菜代替一半的麵條
- 添加額外的香草和香料

## 享用您喜歡的健康食物 (18 分鐘)

► **說：**吃是人生真正的樂趣之一。食物不僅僅是能讓您感到飽腹的東西。同時也是一場感官盛宴。

Anthony 擔心他的新飲食將會讓他失去所有享用食物的樂趣。他喜歡烹飪，但是他對健康的烹飪瞭解甚少。他以為他會吃很多生菠菜。

🗨️ **討論：**您認為享受您的食物有多重要？您是否能堅持一種您不喜歡的飲食方式？

► **說：**請看第 7 頁的「改良食譜」。

🔗 **做：**瀏覽講義。簡要討論。

🗨️ **討論：**還有哪些方法能使人選擇自己喜歡的健康飲食？

► **說：**Anthony 最喜歡的一個菜餚是千層麵——就像他的祖母做的那樣。她的食譜有意大利乳清乾酪、馬蘇里拉起司、牛肉糜、番茄醬，當然還有意大利寬麵條。

🗨️ **討論：**Anthony 還有什麼方法可以使他祖母的千層麵食譜更健康——並且味道依舊還不錯？

► **說：**這聽起來很好吃！

<p><b>教練筆記</b></p>	<p><b>享用您喜歡的健康食物</b></p>
<p>.....</p> <p>此活動為可選。如果您願意，將鏈接分享給參與者，讓他們在家觀看影片。</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ 活動：</b>影片</p> <p>▶ <b>說：</b>讓我們看看一個廚師是如何做出美味的健康食物的。</p> <p>↗ <b>做：</b>播放 5 分鐘的影片：「用香草、香料和其他調味料烹飪」簡要討論</p> <p>.....</p>
	<p><b>為取得成功做計劃 (5 分鐘)</b></p>
	<p>▶ <b>說：</b>請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的關於享用您喜歡的健康食物的內容。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃
	<p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 切合實際</li> <li>■ 可行</li> <li>■ 具體</li> <li>■ 靈活</li> </ul> <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↩️ <b>做：</b>給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>
	<p><b>總結和結束語 (5 分鐘)</b></p>
	<p>▶ <b>說：</b>請看此模塊講義第 6 頁上的「預防二型糖尿病的健康選擇」。從現在到下次課程期間，我希望您能在空白的圖表上寫下您對健康選擇的想法。</p> <p>↩️ <b>做：</b>根據需要回答問題。</p> <p>▶ <b>說：</b>我們一起把 Anthony 的千層麵食譜變得更健康。從現在到下次課程期間，我希望您能完成自己的改良食譜。</p>

## 教練筆記



在家嘗試的事情：

- 預防二型糖尿病的健康選擇
- 改良食譜
- 行動計劃

## 總結和結束

請選擇您最喜歡的食譜之一。找到使其更健康的方法。您可以參考第 7 頁的「改良食譜」。如果您願意，您甚至可以進行烹飪！並且我們歡迎您與小組分享您的新食譜的副本。

我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了享用您喜歡的健康食物。我們討論了如何：

- 採用健康的飲食方式
- 做出健康的選擇
- 享用您喜歡的健康食物

 **討論：** 您對我們今天的討論是否有任何問題？

► **說：** 下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 \_\_。

感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。

**會議結束。**