

參與者指南

預防二型糖尿病的健康購物和烹飪方式



課程重點

健康的購物和烹飪方式有助於您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

- 健康食物
- 如何購買健康食物
- 如何烹飪健康食物

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 瞭解當地雜貨店的促銷情況。查看當地報紙或線上查看。農產品直銷店也許是一個不錯的選擇。
- ✓ 按量配出一份零食（例如空氣爆米花）。將其放入袋中或容器中。



Jerry 的故事

Jerry 的媽媽患有二型糖尿病。他希望避免罹患這種病。所以他正在嘗試健康飲食。

Jerry 去一家健康食品店時，發現價格高於他的預算。他問媽媽，她是如何購買經濟實惠的健康食物的。

她告訴 Jerry，自己在購物之前會進行幾項工作。準備購物前，她：

1. 收集健康食品的優惠券
2. 看看當地雜貨店的降價促銷情況
3. 計劃一個星期的餐食和點心
4. 檢查廚房，看看有什麼食材
5. 製作購物清單
6. 享受健康點心

第二個星期天，Jerry 幫助媽媽做好購物前的準備。然後他和媽媽一起去商店。他對媽媽所花的錢買到的健康食物數量感到吃驚。

Jerry 決定按媽媽的方式去購物。此外，他在線上查找健康食譜。他還上了健康烹飪課。他甚至為媽媽做了一些健康餐食。





Jerry 的餐點和點心

Jerry 計劃了一整週的餐點和點心。

	早餐	點心	午餐	點心	晚餐	點心
週一	<ul style="list-style-type: none"> ■ 燕麥 ■ 草莓 ■ 脫脂牛奶咖啡 	拌鷹嘴豆泥的米飯	<ul style="list-style-type: none"> ■ 雞胸肉 ■ 菠菜和番茄沙拉 ■ 檸檬茶 	蘋果	<ul style="list-style-type: none"> ■ 含有番茄、低脂切達起司和莎莎醬的黑豆墨西哥卷餅 ■ 檸檬氣泡水 	柳丁
週二	<ul style="list-style-type: none"> ■ 無脂原味酸奶 ■ 草莓 ■ 脫脂牛奶咖啡 	蘋果	<ul style="list-style-type: none"> ■ 含有萵苣和番茄的火腿三明治 ■ 泡菜 ■ 檸檬茶 	柳丁	<ul style="list-style-type: none"> ■ 填滿糙米的甜椒 ■ 沙拉 ■ 檸檬氣泡水 	炸玉米片配莎莎醬
週三	<ul style="list-style-type: none"> ■ 蔬菜炒蛋白製品 ■ 全麥吐司 ■ 脫脂牛奶咖啡 	水果和堅果棒	<ul style="list-style-type: none"> ■ 雞肉沙拉 ■ 皮塔薯片 ■ 檸檬茶 	淋有無脂酸奶的花椰菜	<ul style="list-style-type: none"> ■ 蔬菜炒雞肉 ■ 檸檬氣泡水 	低脂巧克力布丁
週四	<ul style="list-style-type: none"> ■ 燕麥 ■ 草莓 ■ 脫脂牛奶咖啡 	全麥餅乾配花生醬	<ul style="list-style-type: none"> ■ 雞肉沙拉 ■ 檸檬茶 	蘋果	<ul style="list-style-type: none"> ■ 烤豬里脊 ■ 蒸花椰菜 ■ 全麥意大利麵 ■ 檸檬氣泡水 	空氣爆米花



Jerry 的餐點和點心

	早餐	點心	午餐	點心	晚餐	點心
週五	<ul style="list-style-type: none"> 100% 全麥麵包配花生醬 脫脂牛奶咖啡 	芹菜配低脂鮮奶油起司	<ul style="list-style-type: none"> 雞胸肉 菠菜和番茄沙拉 檸檬茶 	柳丁	<ul style="list-style-type: none"> 田園雞肉沙拉 烤馬鈴薯 水果 脫脂牛奶 	炸玉米片配莎莎醬
週六	<ul style="list-style-type: none"> 蔬菜炒蛋白製品 脫脂牛奶咖啡 	水果和堅果棒	<ul style="list-style-type: none"> 含有萵苣和番茄的火腿三明治 檸檬茶 	胡蘿蔔配鷹嘴豆泥	<ul style="list-style-type: none"> 烤火雞漢堡 100% 全麥卷 沙拉 檸檬氣泡水 	低脂巧克力布丁
週日	<ul style="list-style-type: none"> 無脂原味酸奶 草莓 脫脂牛奶咖啡 	米餅配花生醬	<ul style="list-style-type: none"> 取自冷櫃的蔬菜湯 皮塔薯片 檸檬茶 	蘋果	<ul style="list-style-type: none"> 取自冷櫃的紅辣椒，配莎莎醬、低脂切達起司和番茄 脫脂牛奶 	空氣爆米花



我的餐點和點心

計劃一整週的餐點和點心。您可以參考「Jerry 的餐點和點心」。

	早餐	點心	午餐	點心	晚餐	點心
週一						
週二						
週三						
週四						



我的餐點和點心

	早餐	點心	午餐	點心	晚餐	點心
週五						
週六						
週日						



Jerry 的購物清單

購物清單

非澱粉類蔬菜

- 萵苣
- 番茄
- 胡蘿蔔
- 菠菜
- 花椰菜
- 辣椒
- _____
- _____
- _____
- _____



蛋白質食物

- 雞胸肉
- 蛋白製品
- 火雞肉片
- 豬里脊
- _____
- _____
- _____



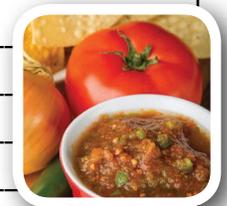
谷物類和澱粉類食物

- 黑豆
- 100% 全麥
- 麵包
- 100% 玉米麵
- 玉米粉薄餅



其他物品

- 莎莎醬
- 大蒜
- 鷹嘴豆泥
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



乳製品

- 低脂
- 切達起司
- 脫脂牛奶
- 無脂原味
- 酸奶
- _____
- _____

水果

- 柳丁
- 蘋果
- 草莓
- 檸檬
- _____
- _____
- _____

飲料

- 茶
- 氣泡水
- _____
- _____
- _____



我的購物清單

在您計劃了一整週的餐點和點心後，請檢查廚房，看看您有什麼食材。然後列出您需要購買的食品。您可以參考「Jerry 的購物清單」。

購物清單

非澱粉類蔬菜

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



蛋白質食物

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



谷物類和澱粉類食物

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



其他物品

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



乳製品

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

水果

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

飲料

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



健康購物訣竅

您可以購買健康食物，而不必花費大量時間或金錢。嘗試這些小竅門。

購物之前	購物時
 <p>瞭解當地雜貨店的促銷情況。查看當地報紙或線上查看。農產品直銷店也許也是一個不錯的選擇。</p>	<p>尋找單價最低的食品。您可以根據類別在貨架上找到它。它顯示了每磅、每盎司的產品價格。</p> 
<p>如果您喜歡的商店提供折扣卡，記得拿取一張。</p> 	<p>使用食品標籤來幫助您選擇健康食品。</p> 
<p>收集健康食品的優惠券。在網上、郵件和當地報紙上尋找優惠券。</p>	<p>堅持按清單採購。遠離引誘您的區域。</p> 
<p>在網路上、書籍或雜誌上找食譜。或與您的朋友和家人交換想法。</p> 	<p>選擇胡蘿蔔、蘋果、香蕉、馬鈴薯、白菜、豆類、米和燕麥。這些往往價格更低。</p>
<p>計劃一個星期的餐點和點心。想想健康食品的促銷活動、優惠券和想要嘗試的食譜。還要考慮當週的任何特殊活動。</p> 	<p>購買當季或冷凍蔬菜和水果。這些往往價格較低且味道更好。如果您選擇罐頭蔬菜和水果，請避免選用加鹽或糖的蔬菜和水果。或如果您選擇了加鹽或糖的蔬菜和水果，食用前請將多餘的鹽或糖沖洗掉。</p> 



健康購物訣竅

購物之前	購物時
 <p>檢查廚房，看看有什麼食材。</p>	<p>選擇家庭包裝、商店品牌和降價商品。這些往往價格更低。</p>
<p>列出製作您計劃的餐點和點心所需的物品清單。</p>	 <p>避免購買現成的飯菜，如罐頭湯和冷凍晚餐。您自己烹飪的食物往往花費更少且更健康。</p>
 <p>準備健康的點心，這樣您才不會太餓。這將有助於您做出健康的選擇。</p>	<p>如果食品的價格可接受，則儘可能多購買一些。</p>

其他健康購物想法

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





健康烹飪訣竅

您不需要花費大量時間就可以烹飪健康食物。嘗試這些小竅門。

- 烹飪時做好清潔。
- 烹飪大量透過冷凍可完好存儲的食材，例如醬汁、燉菜和砂鍋料理。將其保存在冷櫃內。
- 提前切好蔬菜或水果。將其保存在冰箱或冷櫃內。
- 烹製您計劃的一整週的餐點和點心。(請參閱「健康購物訣竅」)。
- 按量配出一份零食(例如空氣爆米花)。將其放入袋中或容器中。
- 使用慢燉鍋，所以您不需要多次攪拌。
- 在煎蛋卷、麵食或米飯、燉菜、湯、沙拉或卷餅中使用剩餘的蔬菜和肉類。這樣可以節省金錢和時間。





健康烹飪訣竅

您可以烹飪自己喜歡的健康食物。嘗試這些訣竅。

- 更改您最喜歡的菜餚，讓其變得更健康。或使用原始食譜的一小部分。
- 選擇高質量的食品。
- 選擇具有各種味道、質地、氣味和顏色的食品。
- 輕度烹煮諸如青豆和花椰菜之類的蔬菜，這樣可以保持脆度和鮮艷度。
- 用香草、香料、低脂沙拉醬和肉汁、檸檬汁、醋、辣醬、原味無脂酸奶和莎莎醬裝點食物。如果您的醫療服務提供者告知您要限制鹽份攝入，則請查找鈉含量低的食品。
- 燒烤或烘烤蔬菜和肉類以提味。
- 從網路上、書籍、雜誌、電視節目中學習健康的烹飪方法。向您的朋友和家人學習。或參加健康烹飪課程。
- 嘗試新的烹飪方式和原料。

使用更少的脂肪進行烹飪

- 使用少量的健康油進行烘烤、架烤、燒烤或爆炒。
- 在平底鍋噴上健康的烹飪噴霧油。
- 用水或雞湯燉。
- 蒸煮或用微波爐加熱。
- 烹飪前先去除雞皮。
- 烹飪之前先去除肉中的肥肉。
- 使用不粘鍋廚具。





健康烹飪訣竅

其他健康烹飪想法

