健康飲食有助於戰勝糖尿病

即使只採取下述一項措施，也能確實改善健康狀況

如果你...	你可以改為...
吃得太多	**減少份量—吃得越多未必越好！** 養成查看食品標簽的習慣。一般一袋食品的份量通常超過一份—這就意味著如果你全吃了它，就會攝入多餘的卡路里！
喝汽水和其它種類的含糖飲料	**喝水，或者試著改喝無糖或低糖飲料、賽爾茲爾水（seltzer：一種常見的無糖或加味碳酸水）、或者含1%脂肪的牛奶。**
水果和蔬菜吃得太少	**每頓飯吃一只水果或一種蔬菜。** 它們也是很棒的零食。每次你去買菜的時候，試著買些過去沒有吃過的水果或蔬菜。最好是新鮮的，不過冷凍的也可以。
有吃速食的習慣	**少吃速食食品，一週不要超過一次。** 避免選購大份量和超級份量的速食食品，而是選擇更健康的種類，例如拌有低脂調味品的沙拉（涼拌生菜）。
經常外出就餐	**多在家裡做飯吃。** 在一起做飯是很開心的事情。如果你真要外出就餐，就和別人分著吃一份食物，或者留一半帶回家。
屬於垃圾食品的零食 （例如土豆片、糖果和餅乾）	**試著改吃更健康的零食：** Pretzels麵條圈、低脂爆米花、小胡蘿蔔、芹菜杆、葡萄、蘋果片、草莓、乾果或者低脂冷凍優酪乳（酸奶）。
吃高脂乳製品 （例如全脂奶和冰淇淋）	**改吃含1%脂肪的牛奶或脱脂奶、優酪乳（酸奶）、乳酪和冷凍優酪乳（酸奶）。** 這些食物的口感也很好，但不含所有的脂肪和卡路里。
總是買牛羊肉吃	**試著改吃魚肉、雞肉或火雞肉。** 用燒烤或蒸煮來代替油炸。
攝入不健康的脂肪和食用油 （例如豬油、起酥油、黃油和人造黃油）	**改吃橄欖油或芥花油等更健康的食用油。在選購食用油、麵包塗醬和食品時，注意查看標簽，選擇那些注明“反型脂肪含量為0克 (0 grams *trans* fat)”的產品。**
常常不吃早餐	**每天吃一頓健康的早餐。** 早餐可吃的食物很多，例如穀類食品（cereal）外加水果和含有1%脂肪的牛奶、加有葡萄乾的燕麥片、塗花生醬的全麥吐司麵包和一只香蕉、煎蛋白外加蔬菜和低脂乳酪、或者優酪乳（酸奶）和水果以及低脂麥片條（granola）等。

HPD1X25-62-04.06 (Chinese)

NYC Health
紐約市健康與心理衛生局
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長
nyc.gov/health

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！