



欢度健康佳节—提早计划

Have a Happy Healthy Holiday - Planning Ahead

节日是一个与家人及朋友相聚庆祝的时候，这也是大多数人参加派对和节日盛宴的时候。节日餐点一般含较高的脂肪量和卡路里，也常有较高的碳水化合物含量。有研究指出，许多人在节日期间体重可增加 1 磅，而大多数人并不会在节日过后就减去所增加的体重。如您有糖尿病，您亦可能在这段时间发现血糖的起伏。只要提早计划，您仍然可以享受节日而不影响您的健康。

1. 选择健康菜肴

假如您作东,你可预备一些较低卡路里和脂肪的菜肴,例如:

- 清炒蔬菜
- 沙拉搭配较低卡路里或脂肪的沙拉酱
- 以水果作为甜品
- 以茶或以少量果汁跟开水混合的果汁水当作饮料

2. 遵循健康饮食原则准备菜肴

- 以有益心脏健康的油（如芥花籽油、橄榄油）取代影响心脏健康的油（如酥油、猪油）
- 去掉可见到的脂肪（如把鸡皮去掉）
- 以脂肪含量较低食材（如 90%瘦碎牛肉或牛绞肉、猪里脊肉、1%低脂牛奶）取代较高脂肪食材（如 80%瘦碎牛肉或牛绞肉、猪腩肉或五花肉、全脂牛奶）
- 以全谷物食品（如糙米）取代精致谷物食品（如白米）
- 以低或较低钠（盐）食品（如低钠鸡汤）取代一般产品

3. 事先选好食物

如外出用膳，先查看该餐厅的菜单，预先选定配合您饮食计划的菜肴。

4. 与您的营养师讨论您的个人化饮食计划

在节日前，与您的营养师会面并讨论如何把节日食物融入到您个人的饮食计划内。

5. 保持活跃

不要忘记保持活跃！体能活动对体重和糖尿病管理十分重要。您可能在节日期间有较多空闲时间做运动，这将是尝试新的锻炼计划的最佳时机。

