

美國亞裔族群之健康生活

加斯林糖尿病中心

617-732-2606, www.aadi.joslin.harvard.edu



健康與長壽

糖尿病之於美國亞裔

相較於其他族群，即使體重較輕，美國亞裔患糖尿病的機率更高。目前美國亞裔每十人中有一人患有糖尿病。

常見關於糖尿病的迷思

迷思

1. 糖尿病患者不能吃甜食或巧克力。
2. 吃太多的糖會造成糖尿病。
3. 一旦患有糖尿病，不可以吃米飯或麵。
4. 人們可以只罹患「一點點的」糖尿病。

正確觀念

1. 只要結合運動及健康飲食計畫，糖尿病患者也可享受甜食。
2. 糖尿病是由基因或生活型態所造成。體重過重會增加發展成第二型糖尿病的風險。
3. 一日食用三至四份中等份量的碳水化合物，仍可以是健康飲食計畫中的一部分。
4. 在得到第二型糖尿病之前，病患會先進入糖尿病前期。不過，經由生活型態的改善，糖尿病前期的患者仍然可以預防真正糖尿病的

內容目錄：

什麼是糖尿病?

第二頁

我的體重過重嗎?

第三頁

我如何預防糖尿病?

第四頁

健康飲食指南

第五至六頁

關於糖尿病我需要詢問的問題

第六頁

保持最佳體能

第七頁

自我測驗與有用的連結

第八頁

發生。這方面您糖尿病前期的患者仍然可以預防真正糖尿病的發生。

什麼是糖尿病?

徵兆與症狀

未經控制的糖尿病患經常有下列症狀：

- 極度虛弱無力
- 容易飢餓或口渴
- 經常解尿
- 未預期的體重驟降
- 視力模糊

糖尿病是一種胰島素分泌缺陷或胰島素作用缺陷的疾病。

胰島素是一種可以轉換糖、澱粉、或其他食物來源為能量的激素。

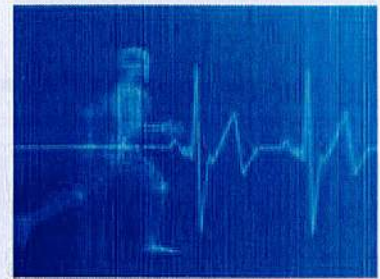
糖尿病主要分為二型：

1 型糖尿病

此型糖尿病患者的胰腺無法產生胰島素；主要見於兒童或 35 歲以下的青年成人。

2 型糖尿病

此型糖尿病患者，體內胰島素無法被有效利用，或者胰腺產生的胰島素不足。多發於體重過重的人。

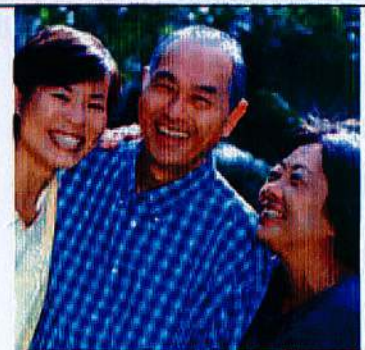


為什麼越來越多亞洲人罹患糖尿病？

儘管體重較輕，美國亞裔患糖尿病機率比白人要高。糖尿病患發生率的快速增長已成為移居美國的亞洲人和太平洋島國人的嚴重健康問題。10%美國亞裔正受糖尿病影響，而其中有 90~95%患者罹患的是 2 型糖尿病。亞裔高比例的 2 型糖尿病罹患率是由於基因及環境的綜合影響。有趣的是，與生活在中國大陸的人相比較，美國華裔患糖尿病的機率明顯更高。雖然原因尚未明朗，一般相信這些現象與西方飲食中含高脂肪、高熱量，現代人體力活動減少，以及亞洲人存在糖尿病易感基因有關。加斯林美國亞裔糖尿病研進會 (AADI) 目前正進行一項針對不同飲食的研究，以期瞭解飲食對於亞裔發生糖尿病的影響。

什麼樣的人是糖尿病較高危險群？

- * 亞裔、太平洋島嶼族群、美國非裔、本土美國人、和西班牙裔族群。
- * 近親患有糖尿病的人。
- * 年齡大於 45 歲以上的人。
- * 體重過重且缺乏經常運動的人。



Body Mass Index (BMI) Chart for Asian Adults
亚洲成人身体质量指数表
 BMI is a tool that measures your weight status by comparing your weight to height
 身体质量指数是根据您的身高与体重来评价您是否过重的方法

How to use this chart: Look down the grey column to find your height. Then look across the row and find the number that matches your weight on the grey row.
 如何使用身体质量表：上方黑色区域为身高，左方灰色区域为体重。将您的身高和体重的号码找出来便可以在表格内找出您的身体质量指数。

WEIGHT HEIGHT	80 lbs (36 kg)	85 (39)	90 (41)	95 (43)	100 (45)	105 (48)	110 (50)	115 (52)	120 (54)	125 (57)	130 (59)	135 (61)	140 (64)	145 (66)	150 (68)	155 (70)	160 (73)	165 (75)	170 (77)	175 (80)	180 (82)	185 (84)	190 (86)	195 (89)	200 (91)	205 (93)	210 (95)	215 (98)	220 (100)	225 (102)	230 (104)	235 (107)	240 (109)	245 (111)	250 (114)	255 (116)	260 (118)	265 (120)	270 (123)	275 (125)	280 (127)	285 (130)	290 (132)	295 (134)	300 (136)	
4'10" (147cm)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63		
4'11" (150)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	60	60	
5'0" (152)	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	60	
5'1" (155)	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	60	
5'2" (157)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
5'3" (160)	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	
5'4" (162)	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	
5'5" (165)	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
5'6" (167)	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
5'7" (170)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
5'8" (172)	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
5'9" (175)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
5'10" (177)	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
5'11" (180)	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
6'0" (182)	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
6'1" (185)	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
6'2" (187)	12	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
6'3" (190)	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
6'4" (192)	11	12	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54

Measuring your BMI, waist circumference and body fat% at every doctor's visit may help you control your weight and reduce risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, dyslipidemia and hypertension.
 每一次看您的医生时测量身体质量指数、量度腰围及身体脂肪百分比可以帮助您控制您的体重，减少心血管疾病、血脂异常和高血压。

Note: BMI may not apply to elderly people, pregnant women, children and athletes who tend to have large muscle mass.
 注意：身体质量指数不适用于老人、孕妇、小孩及运动员。

BMI 身体质量指数	Color Area 色區	Means 意圖
Below 18.5 低於	White 白色	Underweight 過輕
18.5 - 22.9	Green 綠色	Ideal Weight 理想體重
23 - 26.9	Purple 紫色	Overweight 過重
27 and Above 以上	Yellow 黃色	Obese 肥胖

Waist Circumference 腰圍
More than 80 cm (32") for women 女性超過80公分
More than 90 cm (36") for men 男性超過90公分



如何預防糖尿病？

#1 吃得正確

好消息是，藉由飲食改變以及體力活動量增加，我們仍能預防 2 型糖尿病的發生。雖然有時候很難確定什麼該吃什麼不該吃，遵循下述即能掌握健康飲食之鑰：沒有什麼是「完美的」食物，因此我們應攝取多樣化食物來源，並且注意份量的大小。



我們應攝取多樣化食物來源，並且注意份量的大小。

最好能攝取低脂食物，並注意碳水化合物在其中的含量。這兒有一些例子教你某些替代食物可以簡單又美味！

不吃這些



改試這些

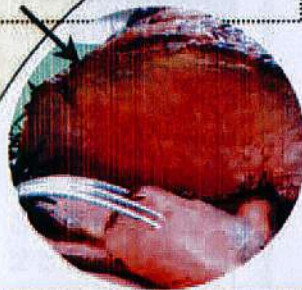


盤裡該放什麼？

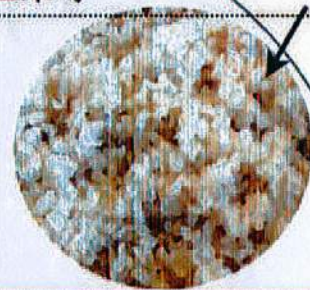
份量控制是維持健康飲食計畫中極重要的一環。有時候很難估計到底份量是否正確。我們現在就教你幾個訣竅以幫助你攝取身體所需的正確食物份量：



1/4 盤的蛋白質：肉、魚、禽類、或豆腐等



1/4 盤的碳水化合物：米、麵、馬鈴薯(土豆)、或玉米等



1/2 盤的非澱粉類蔬菜：綠色花椰菜、胡蘿蔔、黃瓜、番茄、或白色花椰菜等



9 寸盤子

健康飲食

香菇粟米糙米粥

共 4 中碗

營養分析-每人份量 (1 中碗) 提供:

135.3 卡路里, 0.7 g 脂肪, 29.8 g 碳水化合物,
3.2 g 蛋白質, 0 mg 膽固醇, 3.1 g 纖維素

低膽固醇

材料:

½ 杯糙米, ½ 杯白米, 4-5 朵香菇, ½ 杯玉米粒, 1 小片白木耳, 8 杯水, ½ 茶匙鹽

做法:

浸泡糙米三小時
泡軟白木耳
去除白木耳與香菇柄並切段
滾水加入糙米白米煮至粥狀, 加入香菇、玉米粒、白木耳及鹽
再滾 10 分鐘即可盛碗上桌..



咖哩雞沙律配全麥比得包

2 人份量

高纖維素

材料:

- 1 塊去皮雞胸或雞腿肉
- 1 個奇異果 1/2 個蘋果
- 1/2 條西芹 1 湯匙提子乾
- 2 片生菜 1 塊全麥比得包
- 1/4 茶匙鹽

汁料: 3 湯匙低脂純味乳酪, 3/4 茶匙咖哩粉, 2 茶匙黃糖, 2 茶匙檸檬汁

做法:

雞胸肉加調味料, 蒸熟或煎熟, 切細塊, 奇異果去皮, 蘋果, 西芹及奇異果細粒, 雞胸肉, 奇異果, 蘋果, 西芹提子乾放於大碗中拌勻。

將汁料於小碗中拌, 再加入雞肉沙律中拌勻。

比得包切兩邊。

中間夾入生菜及雞肉沙律便成。

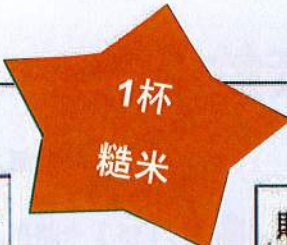
營養分析-每人份量提供:

235 卡路里, 2.2 g 脂肪, 34.1 g 碳水化合物, 21.7 g 蛋白質, 45 mg 膽固醇, 4.6 g 纖維素



編著: 張翠芬 林思為 劉碧珊 抗膽固醇:

營養師私房菜 跨版生活圖書出版, Hong Kong, 2008



Nutrition Facts	
Serving Size (242g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 2g	
Protein 10g	
Vitamin A 50%	Vitamin C 2%
Calcium 4%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

貼士 1: 找出一份量
營養資訊是按照食品公司所定的一份量。

貼士 2: 找出脂肪份量
1. 選擇總脂肪等於或少於 3 克。
2. 選擇飽和脂肪等於或少於 1 克
3. 選擇含單元不飽和脂肪的批皮

貼士 3: 找出總碳水化合物份量
總碳水化合物包括:
1. 食用纖維:
 選擇食品含纖維素相等或多於 3 克. 計算總碳水化合物時可以減去纖維素
2. 食用糖:
 食用糖是總碳水化合物份量一部份



關於糖尿病您需要詢問的問題：

如果您的血糖水平長年持續偏高，可能衍生許多健康問題。不過，只要您配合醫生指示，設法維持一定的血糖值，您將可以預防或延遲許多糖尿病長期併發症，例如：心臟疾病、中風、視覺喪失、腎功能衰竭、神經及血管損害、以及男性不孕。這裡有幾個問題您應該於下次就診時請教您的醫生：

- 我得到 2 型糖尿病的風險有多高？
- 我應該多久測一次我的血糖以防糖尿病？
- 我的體重指數 (BMI) 是多少？我的理想體重為何？
- 我的血壓是多少？
- 我的膽固醇和三酸甘油脂的指數是多少？
- 我應該做多少的體力活動以降低罹患糖尿病的風險？
- 為降低糖尿病風險，什麼樣的運動適合我？
- 什麼樣的健康飲食計畫適合我？
- 什麼樣的食物可以幫助我減低罹患糖尿病的風險？



#2 保持最佳體能！

運動的好處：

幫助控制體重，降低體脂肪
提高新陳代謝
改善血糖控制以及 A1C
降低壓力及焦慮，幫助感覺身心舒暢
改善血壓、膽固醇指數
增加肌肉強度與耐力
改善生活品質
維持心理健康

三種類型的運動

有氧運動：健行、游泳、騎自行車、跳舞、手部自行車運動、水中活動等。靠背式單車運動是關節炎患者很好的選擇。

耐力訓練：運用自由重量訓練器材、操作機械式重量訓練器材、使用乳膠健身帶、做瑜珈、彼拉提斯塑身等。

柔軟度訓練：伸展操或瑜珈。



耐力訓練可以幫助：

1. 增大肌肉
2. 當您處於休息狀態時也能燃燒較多熱量
3. 提高基礎代謝率，並且在運動後維持此代謝率長達兩小時之久

運動的時間長度及次數

糖尿病與塑身	減重及維持
每週五天	每週六至七天
每次 30 分鐘	每次 60 至 90 分鐘

進行運動計畫前請先諮詢醫生！

運動安全

運動的強度：

遵循「談話測試」或者以特定心率為目標（請諮詢您的醫生）

- 如果在活動當中您能哼唱或吹口哨，表示您的運動強度溫和。
- 如果您能在活動當中舒適地完成與人對話，表示您的運動強度中等。
- 如果您在活動當中喘得無法完成對話，表示您正在進行劇烈運動。
- 如果您覺得不舒服或疼痛，請停止運動。



如何才能爭取更多運動的機會？

你可透過不同方法在日常生活中，提高運動機會。每日進行 30 分鐘以上中等強度的運動，對身體健康有莫大益處。你是可以分段來做。要達到健康的效益，每次運動應最少維持 10 分鐘。今天就開始吧！

- 逛公司購物時盡量多點走走
- 盡量上樓梯或下樓梯
- 利用午飯時間以輕快步代步行 10 分鐘
- 一邊講電話，一邊走路
- 看電視時避免使用遙控操作，在播放廣告時應站起來伸展筋骨
- 與兒童及寵物玩耍
- 每天做點 家務或種花

您對糖尿病的瞭解有多少？



請圈選是或否

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| 1. 頻尿、劇渴、及不尋常減重皆是糖尿病的症狀。(見第二頁) | 是 | 否 |
| 2. 美國非裔、亞裔、拉丁裔發生糖尿病機率較低。(見第二頁) | 是 | 否 |
| 3. 糖尿病控制不良可導致失明或腎衰竭。(見第二頁) | 是 | 否 |
| 4. 2型糖尿病是可以被延遲或預防的。(見第四頁) | 是 | 否 |
| 5. 吃太多糖會導致糖尿病。(見第一頁) | 是 | 否 |
| 6. 美國亞裔患糖尿病機率是白人的兩倍。 | 是 | 否 |
| 7. 只有年長者或體重過重的人才會得糖尿病。(見第二頁) | 是 | 否 |
| 8. 每 10 秒鐘就有兩個人患糖尿病。 | 是 | 否 |

答案 1. 是, 2. 否, 3. 是, 4. 是, 5. 否, 6. 是, 7. 否, 8. 是

關於糖尿病以下列舉有用的

資訊來源：

<http://aadi.joslin.harvard.edu>

www.joslin.org

www.diabetes.org

www.dlife.com

www.spiral.tufts.edu/index.html



誌謝

本計畫由加斯林糖尿病中心(Joslin Diabetes Center)以及哈佛醫學院美國亞裔健康協會(AAHA--Asian American Health Association)協力進行。麥當勞叔叔慈善之家(Ronald McDonald House Charities)並提供部分教育補助經費。

欲知更多資訊請聯絡：

Joslin's Asian American Diabetes Initiative

加斯林糖尿病中心美國亞裔糖尿病研進會

One Joslin Place Boston, MA 02215

617-732-2606

aadi@joslin.harvard.edu