



歡度健康佳節－提早計劃

Have a Happy Healthy Holiday - Planning Ahead

節日是一個與家人及朋友相聚慶祝的時候，這也是大多數人參加派對和節日盛宴的時候。節日餐點一般含較高的脂肪量和卡路里，也常有較高的碳水化合物含量。有研究指出，許多人在節日期間體重可增加 1 磅，而大多數人並不會在節日過後就減去所增加的體重。如您有糖尿病，您亦可能在這段期間發現血糖的起伏。只要提早計劃，您仍然可以享受節日而不影響您的健康。

1. 選擇健康菜餚

假如您作東，您可預備一些較低卡路里和脂肪的菜餚，例如：

- 清炒蔬菜
- 沙拉搭配較低卡路里或脂肪的沙拉醬
- 以水果作為甜品
- 以茶或以少量果汁跟開水混合的果汁水當作飲料

2. 遵循健康飲食原則準備菜餚

- 以有益心臟健康的油（如芥花籽油、橄欖油）取代影響心臟健康的油（如酥油、豬油）
- 去掉可見到的脂肪（如把雞皮去掉）
- 以脂肪含量較低食材（如 90%瘦碎牛肉或牛絞肉、豬里脊肉、1%低脂牛奶）取代較高脂肪食材（如 80%瘦碎牛肉或牛絞肉、豬腩肉或五花肉、全脂牛奶）
- 以全穀物食品（如糙米）取代精緻穀物食品（如白米）
- 以低或較低鈉（鹽）食品（如低鈉雞湯）取代一般產品

3. 事先選好食物

如外出用膳，先查看該餐廳的菜單，預先選定配合您飲食計劃的菜餚。

4. 與您的營養師討論您的個人化飲食計劃

在節日前，與您的營養師會面並討論如何把節日食物融入到您個人的飲食計劃內。

5. 保持活躍

不要忘記保持活躍！體能活動對體重和糖尿病管理十分重要。您可能在節日期間有較多空閒時間做運動，這將是嘗試新的鍛鍊計劃的最佳時機。

