

开心饮食 不再烦恼

请访问NutritionMonth2017.ca



管理一种身体状况或疾病 (例如糖尿病): 唉! 我要如何管理我的糖尿病?



Tim

这位是Tim。他现在58岁并患有二型糖尿病。有时候,他在选择食物时感到非常艰难,因为他不确定某些食物会如何影响他的血糖水平。当在餐厅或商场餐饮区吃饭时,他会感到特别困难。他知道他需要作出一些饮食上的改变,但是他不不确定从哪里开始。他尝试了三步法:

发现问题

Tim说“我有糖尿病,无论在家或是外出用餐,我都因为每日要做关于食物的决定而感到不知所措”。

获取资讯

为了学习更多关于糖尿病的知识, Tim在加拿大糖尿病协会的网站www.diabetes.ca 开始了他的研究。他了解到,如果科学地管理他的糖尿病,他可以有一个健康长寿的生活。糖尿病的管理包括:

- 吃得健康营养
- 积极的身体活动和锻炼
- 监测血糖水平
- 按规定和处方服药

营养师的专业小贴士



Laurie Barker
Jackman
注册营养师

- 食物是管理糖尿病的关键组成部分,所以有一个营养师作为你护理团队的一部分将会帮助你达到你的健康目标
- 没有一种简单的饮食方法是万全并适合所有人的。一个营养师可以与你合作,以满足你的个人目标
- 在外用餐时,份量通常都会比我们所需要的更大。划分你的这顿饭并将吃剩的打包回家以享用另一顿,或者与你的用餐同伴分享一顿饭。

想找本地注册营养师,请访问
www.dietitians.ca/find

试试这些!



白菜卷酿豆



印度香扁豆



五香酸奶烤鸡块



辣牛油果鹰嘴豆泥

想看全部12个特色食谱,请访问
www.NutritionMonth2017.ca



访问eaTracker, 实时记录你的饮食和运动情况
访问Cookspiration, 获取营养菜谱, 激发烹饪灵感



管理一种身体状况或疾病 (例如糖尿病)

请访问NutritionMonth2017.ca

获取资讯 (续)

- 调节压力
- 将血糖水平保持在一个和他的健康护理团队设立的目标范围内

Tim以前没有寻求过任何关于糖尿病的营养建议,因为他担心那意味着他要放弃他所喜爱的食物。但是,当他读到更多关于营养和糖尿病的信息时,他了解到营养师可以帮助他将最喜爱的食物纳入他的日常饮食习惯中。他也发现,规划一顿饭并不需要很复杂。他所需要的全部就是遵从几个基本的技巧。

他读到关于使用“划分餐盘法”作为一种在外出用餐时确定份量和选择食品的实用方法。

在了解到这些事实和真相后,他感到好奇并想向营养师学习更多知识

寻求帮助

寻求支持和帮助:Tim了解到,他可以致电加拿大糖尿病协会 1-800-BANTING (226-8464) 以询问关于糖尿病的问题。他已经有一个医生了,但是由于大多数糖尿病护理方案都包含团队合作的方法,他也将会和一个营养师一起合作。他可以在当地的糖尿病诊所找到一个营养师,或在www.dietitian.ca/find

开心饮食,不再烦恼

饮食应当是一件开心的事情,而不是烦恼和困惑的源头。如果你正在遭遇饮食的烦恼,试试下面这三个步骤:

1. 发现问题

明确什么原因导致你的饮食烦恼

2. 获取资讯

从可信赖的来源获取资讯,来决定你应当做什么以战胜你的烦恼

3. 寻求帮助

在营养师、家人和朋友的支持下,开始将计划付诸行动

想看全部5份资料摘要?请访问
www.NutritionMonth2017.ca

Official Sponsors:



Fact Sheet Sponsors:



This fact sheet is distributed compliments of: