

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

有關碳水化合物的更多資訊

有關碳水化合物的更多資訊

課程重點

學習更多關於碳水化合物的知識有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊讓參與者對碳水化合物有更深入的理解。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 認識碳水化合物與二型糖尿病之間的聯繫
- ▶ 識別碳水化合物的不同種類
- ▶ 描述健康攝入碳水化合物的方式
- ▶ 解釋如何確定食物中的碳水化合物含量

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☒ **各種碳水化合物：有的健康(燕麥、糙米、扁豆)，有的不健康(糖果、曲奇、蛋糕)**
- ☒ **碳水化合物計算的應用程式和網站**

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁.....10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁.....2 分鐘
- ☐ 碳水化合物和二型糖尿病 第 7 頁.....5 分鐘
- ☐ 碳水化合物的種類 第 8 頁.....15 分鐘
- ☐ 健康攝入碳水化合物的方式 第 9 頁.....10 分鐘
- ☐ 碳水化合物的含量 第 10 頁.....8 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 11 頁.....5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 12 頁.....5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來!這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天,我們要學習更多關於碳水化合物的知識。

在開始之前,讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

✚ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**大家對我們上次討論的內容有任何疑問?

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利?哪些進展不順利?

► **說：**現在,讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何?

💬 **討論：**哪些進展順利?哪些進展不順利?

| 教練筆記 | 目的 (2 分鐘) |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>► 說：瞭解碳水化合物可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 碳水化合物與二型糖尿病之間的聯繫 ■ 碳水化合物的種類 ■ 健康攝入碳水化合物的方式 ■ 如何確定食物中碳水化合物的含量 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p> |
| | <p>碳水化合物和二型糖尿病 (5 分鐘)</p> |
| | <p>► 說：讓我們先討論碳水化合物與二型糖尿病之間的關聯。</p> <p>您需要碳水化合物維持健康。您的身體將大多數碳水化合物分解或轉換為葡萄糖。</p> <p>► 提問：什麼是葡萄糖？</p> <p>回答：一種糖</p> <p>► 說：您攝入的碳水化合物越多，您的血糖將會越高。</p> <p>在沒有患二型糖尿病的人群體內，糖離開血液進入細胞。這種糖給細胞提供能量。</p> |

| 教練筆記 | 碳水化合物和二型糖尿病 |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>如需瞭解更多關於二型糖尿病的資訊，請參見關於二型糖尿病的更多資訊模塊的講義。</p> | <p>► 提問：身體中的哪種激素能幫助糖離開血液進入細胞？</p> <p>回答：胰島素</p> <p>► 說：二型糖尿病患者體內無法正常產生或充分利用胰島素。因此糖份無法進入細胞，而是在體內越積越多。這樣一來，細胞就無法獲得足夠的能量。</p> <p>如您所知，久而久之高血糖會引發許多健康問題。</p> |
| | <p>碳水化合物的種類 (15 分鐘)</p> <p>► 說：我們討論了碳水化合物與二型糖尿病之間的聯繫。現在讓我們來討論碳水化合物的不同種類。請看此模塊講義第 3 至 第 5 頁 的「碳水化合物的種類」。</p> <p>↗ 做：使用講義討論碳水化合物的三大種類：澱粉類、糖類和纖維類。</p> |

教練筆記

如需瞭解更多關於健康飲食的資訊，請參見健康飲食以預防二型糖尿病 (T2) 模塊的講義。

.....
此活動為可選。

健康的碳水化合物是卡路里、脂肪和糖含量低的食物；纖維和水含量高的食物；維他命、礦物質和蛋白質含量高的食物。

.....

健康攝入碳水化合物的方式 (10 分鐘)

► **說：**我們討論了碳水化合物的不同種類。現在我們將討論如何處理日常生活中的碳水化合物。

讓我們來看一個例子。請翻到第 6 頁的「Desmond 的故事」。

↗ **做：**朗讀 (或請志願者朗讀) 故事。

► **說：**讓我們多討論一下健康攝入碳水化合物的方式。請看第 7 頁的「健康攝入碳水化合物的方式」。

↗ **做：**使用講義來討論如何搭配健康餐、謹慎地選擇碳水化合物，以及換用健康的替代餐食。

.....
✳ **活動：**給碳水化合物分類

↗ **做：**拿出各種碳水化合物：有的健康 (燕麥、糙米、扁豆)，有的不健康 (糖果、曲奇、蛋糕)。將它們放在書桌或桌子上。

請參與者根據它們的健康程度進行分類。讓參與者作為一個班級一起進行這項活動。或將他們分成小組。

.....

教練筆記

如需瞭解更多關於衡量食物和理解食物標籤的知識，請參見 追蹤您的飲食模塊的講義。

碳水化合物的含量 (8 分鐘)

► **說：**我們討論了健康攝入碳水化合物的方式。現在讓我們來討論如何確定食物中的碳水化合物含量。請翻到第 8 和第 9 頁的「碳水化合物的含量」。

↗ **做：**使用講義討論閱讀食物標籤和其他確定食物中碳水化合物含量的方法。看下一份碳水化合物的一些例子。如果您願意，可以分享碳水化合物計算的應用程式和網站。

► **說：**詢問您的醫療服務提供者您是否應該每天都計算您攝入的碳水化合物。如果回答是肯定的，問問您每天的目標量是多少。

| 教練筆記 | 為取得成功做計劃 (5 分鐘) |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>► 說：請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天學習的關於碳水化合物的知識。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p> |



教練筆記



在家嘗試的事情：

- 我的碳水化合物
- 行動計劃

總結和結束語 (5 分鐘)

► **說：**請看第 10 頁的「我的碳水化合物」。從現在到下次課程期間，寫出一些您最喜歡的碳水化合物。逐一確定是否為健康食品。如果不健康，寫下替代的健康食品。

↗ **做：**根據需要回答問題。

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們學習了更多關於碳水化合物的知識。我們討論了：

- 碳水化合物與二型糖尿病之間的聯繫
- 碳水化合物的種類
- 健康攝入碳水化合物的方式
- 如何確定食物中碳水化合物的含量

💬 **討論：**對於我們今天的討論，您是否有任何問題？

► **說：**下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。

感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。

會議結束。