



參與者指南

外出時的健康飲食



課程重點

外出時健康飲食有助於預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

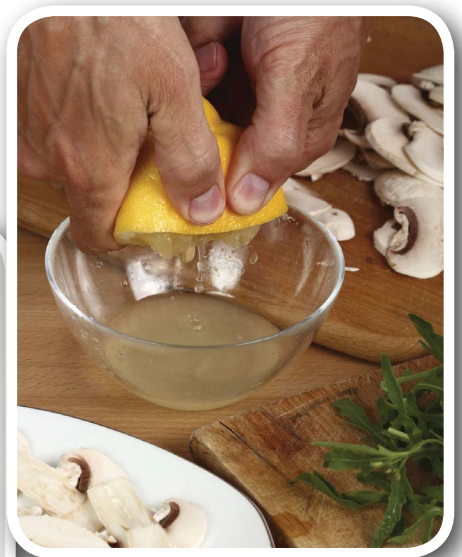
- 在餐廳和社交活動中面臨的一些健康飲食方面的挑戰
- 如何規劃和應對這些挑戰

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 提出有關成分以及食物製作情況的問題。
- ✓ 參加社交活動前在家吃一些健康的點心。這將有助於您做出健康的選擇。





José 的故事

José 的醫生告訴他，他面臨罹患二型糖尿病的風險。所以他需要改變自己的飲食方式。José 每天在家吃健康的早餐和晚餐。而午餐就是另外一回事了。

José 是一名建築承包商。白天，他總是奔波在不同的工作地點之間。他在免下車的快餐店購買午餐。他通常吃漢堡、薯條，喝汽水。

José 喜歡與家人在一起。但是他發現在這些場合很難吃得很好。他難以找到健康的選擇。並且他的母親總是把她的肉餡卷餅給他吃。為了不讓她傷心，他只好吃了一個。

José 決定在外出時能有更好的選擇。他嘗試在晚上準備第二天的健康午餐。如果他購買午餐，他會點一個火雞三明治和一份配菜沙拉。他不再喝蘇打水，而是喝水。José 現在也能更好地應對母親遞來的肉餡卷餅，他會說「不，謝謝」。





在餐廳健康飲食

您更有可能在以下地點找到健康的食物：

- 有沙拉吧的地方
- 堂吃餐廳
- 素食餐廳

您不太可能在以下地點找到健康的食物：

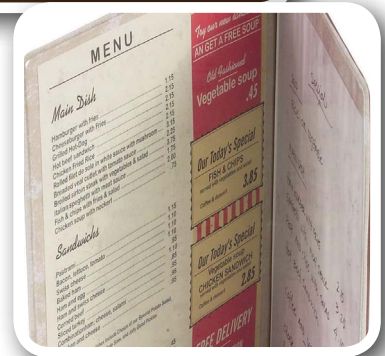
- 隨便吃的自助餐
- 漢堡店
- 大部分速食快餐店
- 披薩店

在菜單上，尋找這些詞：

- 烘焙
- 炙烤
- 低熱量
- 架烤
- 健康
- 輕
- 低脂或脫脂
- 蒸
- 植物油
- 全穀類或全麥類

要知道某個食品是否健康，請詢問：

- 這是如何製作的？
- 這裡面有哪些原料？
- 這是用什麼油烹飪的？





在餐廳健康飲食

要制定健康的替換食品，請詢問：

- 我可以用烘焙/蒸/炙烤/架烤來代替油炸嗎？
- 我可以在三明治裡加入更多蔬菜來代替奶酪嗎？
- 我可以不加沙拉醬/蘸醬/肉汁/酸奶油/黃油嗎？
- 我可以選擇烘烤的馬鈴薯而不是炸薯條嗎？
- 我可以用沙拉來代替涼拌捲心菜嗎？
- 這道菜可以用植物油而不是豬油/黃油來烹飪嗎？
- 我可以吃一些水果而不是甜點嗎？
- 在烹飪之前，可以去除其中的肥肉嗎？
- 在烹飪之前，可以將雞肉去皮嗎？
- 我可以在咖啡中加入脫脂牛奶而不是稀奶油嗎？
- 我可以選擇檸檬水而不是蘇打水嗎？

為了確保您攝入了健康的份量，請詢問：

- 我可以購買該食物的最小份嗎？
- 我可以選擇開胃菜代替主菜嗎？
- 我的朋友可以與我共享這份食物嗎？
- 您送餐時，可以給我一個打包盒嗎？（然後，您可以在開始吃飯前將其中一半包起來！）





在社交活動中健康飲食

為社交活動做好準備：

- 在家吃點健康的點心，這樣您才不會太餓。這將有助於您在社交活動中做出健康的選擇。
- 告訴主人您的飲食計劃。告訴他們，您正在以這種飲食方式來預防二型糖尿病。請他們支持您。
- 建議一些健康的選擇。
- 詢問是否能自己帶一些健康的食品。
- 練習說「不，謝謝」。



在社交活動期間健康飲食：

- 給自己一點小獎勵。
- 詢問有關原料以及菜餚是如何製作的問題。
- 吃您帶來的健康菜餚。
- 用非澱粉類蔬菜或喝肉汁清湯填飽肚子。
- 手邊隨時放置一杯水。
- 限制飲用酒類。
- 說「不，謝謝」。
- 遠離自助餐。
- 告訴其他客人您的飲食計劃，以及您為什麼遵循該計劃。

