

## 年節假日的飲食 (Eating for the Holidays)

年節假日又到了！

逢年過節我們總是有應接不暇的活動：親友團聚、辦公室派對、節日大餐，沒完沒了：吃喝玩樂樣樣俱全，是吧？雖然由於 COVID-19, 今年的年節可能和往年不同, 但不論在家還是在外, 美食和慶祝年節總是分不開的。

那麼，面對充斥眼前的諸多誘惑，您該如何堅持原本訂定的**成功計畫**呢？學習體重管理及預防糖尿病，是一輩子的功課，運用 MEDS 並學會有效的策略，可以幫助您獲得長期的成功！

**以下八個要領可以讓你繼續實踐 MEDS，同時暢快享受年節假期！**

### 1. 預先設想活動

您會有家庭聚會？吃到飽的節日聚餐嗎？

- 事先打聽聚餐會提供哪些食物和飲料
- 盡可能計劃特殊餐飲要求

您非吃碳水化合物不可嗎？下面這篇文章，會讓您了解過節期間要少吃糖和高碳水食物，為何是一項生理性挑戰，以及怎麼做可以幫助您成功過關：[紐約時報 少吃碳水為什麼這麼難 \( NY Times Why Cutting Carbs is So Tough \)](#)

事先計畫

- 「預存熱量」- 前一餐少吃一點，把熱量額度留給餐宴，並在活動前後安排多一些運動。
- 事先預算好要吃那些東西和吃多少，例如紅酒只喝一杯，或吃半片派, 但不吃前菜。
- 先填一下肚子- 故意在活動前先吃一點東西，到了會場就不會太餓



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

把注意力放在和飲食無關的事情上

- 孩子們的活動
- 寒暄社交

## 2. 計劃飲食以外的其他活動

- 計畫在聚會中或前後加插一些運動
- 家人一起散步或遠足

## 3. 召集家庭會議

- 事先和家人們討論下列事項：
  - 節日飲食和外食的策略
  - 運動
  - 互相鼓勵
- 運用您的社交支持系統

## 4. 設定合理的期望

節慶假期是特殊時期，所以運用不同策略可能比較有效：

- 保持體重比減重來得實際
- 不要奢求完美
- 您喜愛的食物若是不會令你一發不可收拾的話, 你可以適量地享用
- 甜點只能吃一小份

## 5. 減少壓力

- 優先考慮自己
- 不要太在意取悅他人
- 每天都要找時間放鬆

## 6. 設法多運動

- 如果時間較短，就增加強度
- 記住，日常生活中的活動也算運動（車停遠一點，爬樓梯）
- 嘗試季節性的運動（雪上或水上活動）。

## 7. 提防有勸食習慣的人

您知道生活裡總有一些人...他們是一番好意，然而，他們也會讓您想堅持的目標非常難達成！

Sparkpeople 的 Erin Whitehead 歸納出「婉拒勸食」的十一種方法！也許您可以從中找到一個理由，應用在這次的年節假期：

勸食者：「這是我的拿手好菜，你一定要嚐嚐看！」

您可回答：「我等一下就吃！」

為何奏效：拖延是對付勸食者很有效的方法，幸好勸食的人通常都不會緊迫盯人，追究您到底吃了沒有，如果他們最後想起來並問您好不好吃，就跟他們說您疏忽了，下次一定記得好好嚐嚐。

## 8. 訂定假日後的計畫

有時候我們因為事先規劃完善，安然度過假日的挑戰，不料隨後幾天卻功虧一簣。

- 為假日結束後安排一些值得期待的活動，激勵自己保持健康的生活型態，來對抗所謂的「假日憂鬱」或「節日後症候群」。

### 記得御糖有術的飲食原則和建議:

- 運用健康餐盤的概念
- 儘量以高纖維食物為主的飲食, 並以真正而沒有加工食物為本
- 儘量坐下來定時進食三餐
- 並限制: 精製碳水化合物, 動物性脂肪, 加工食品, 果汁及加糖飲料及油炸食物

這份教材是以美國疾病控制中心 ( CDC ) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>