

# 御糖有術-糖尿病預防課程

預防重於治療，好的開始是成功的一半！

歡迎加入御糖有術！恭喜！您已經做出承諾要維持健康。您即將進入一場深度之旅，開始提升並改變生活型態。讓我們協助您邁出正確的步伐，引導您進行此項計畫。

## 我們可以阻止糖尿病發生嗎？

這項課程的原型來自於疾病防治局(CDC)的糖尿病預防計畫(Diabetes Prevention Program，簡稱 DPP)。這項計畫最早由國家衛生研究院(NIH)資助，對超過三千名前期糖尿病成人病患進行三年研究。研究證明，以改變生活型態的 DPP 計畫比服用降血糖藥物二甲雙胍 ( metformin )，更加有效。減輕百分之五到七的體重，並且維持每星期至少一百五十分鐘的中度運動，便能降低百分之五十八罹患二型糖尿病的機率。針對六十歲以上的人，生活型態調整更將罹病的機率大幅降低百分之七十一！

## 御糖有術課程架構

御糖有術的課程有完整的結構，以成效卓越的全國糖尿病防治計畫課程為基礎，並配合華人飲食和生活習慣等文化元素調整而成。

 <b>M</b> Meditation 靜坐 靜坐默想 或舒壓行為	 <b>E</b> Exercise 運動 規律，多樣，高強度	 <b>D</b> Diet 飲食 均衡營養 自然食材 全穀蔬菜	 <b>S</b> Sleep 睡眠 規律睡眠 充分休息
目標	目標	目標	目標
開始進行減壓的活動	每週 150 分鐘 1 週 5 次, 每次 20 -30 分鐘 力量訓練 - 每週 2 次, 每次 15 - 20 分鐘 每坐 30 分鐘就站起來或走動一下	每天: 定時 3 餐 起碼有 2 餐使用 餐盤飲食法**  64 oz 水 1 -2 水果	7-8 小時 (每晚)



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

## 健康餐盤 (Plate Method)

# 健康餐盤 (Plate Method)

- **四分之一**：優質低脂蛋白質
- **四分之一**：未經加工的全穀類
- **二分之一**：多種顏色的非澱粉類蔬菜

一目了然的比例  
簡單好用的方法



### 多元化運用健康餐盤

當您使用中式餐具或與家人一起用餐時，也可以應用健康餐盤的概念，只要保持相同的食物配比，就可以達到均衡和健康飲食的目標。



## 2. 訂定目標, 擬定成功計畫

### 設定目標, 踏上健康之路

運用SMART原則來協助你更清晰和具體的把你的健康目標設定出來:



#### 設定目標

- 具體明確的
- 可衡量的
- 可達成的
- 相關聯的
- 具時效性的

我參加這個課程的目的是:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

我的健康目標在未來四個月內是:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

我需要做什麼才可達到我的目標？

---

我什麼時候會開始？

---

當我達到目標, 我會如何獎勵自己？

---

### 3, 監察健康生態和指數

追蹤, 記錄您的進展, 可以助您如何前進, 它是您健康之路的 GPS

- 使用您的穿戴式電子裝置: 如 FITBIT, Apple Watch
- 使用您最喜歡的 APPS: 如 [myfitnesspal.com](http://myfitnesspal.com)  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/searchmenu.php](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenu.php)

每天紀錄:

- 三餐和小吃(包括份量)
- 運動時間多少分鐘
- 睡眠時間多少,小時

每週紀錄

- 體重 (正常為 18.5 至 22.9. 附上 BMI 表, 作參考之用)
- 腰圍 (正常女子腰圍為 31.5 英寸, 80 公分)
- (正常男子腰圍為 35.5 英寸, 90 公分)

我的健康之旅護照

	開課前	中期	結業時
A1C 糖化血色素		N/A	
FBG 空腹血糖			
體重			
BMI			
腰圍			

**現在就將此網頁加入您的書籤！**

[御糖有術資源與課程！](#)

這個網站涵蓋了所有您必須瞭解的資訊，供您經常查閱參考。