

記錄你的飲食 (Track your food)

記錄飲食的重要性

實驗研究顯示：記錄飲食將有效改善您的飲食習慣！這不是一個枯燥的機械化作業，可以想像成是藉數據來做飲食的反思。這麼做會幫助您：

- 發現您的飲食習慣
- 找出問題所在, 更能覺察並對吃下肚的東西負責
- 更能提高意識選擇健康的食物
- 幫助你評估每天的飲食是否達到所訂定的目標

記錄飲食可以幫助您意識到原來沒有意識到的問題, 這些問題也歡迎您在複習/問答時間時出。

我應該記錄什麼？

1. 你吃或喝了什麼 (包括零食飲料)
2. 份量
3. 如果食物不易描述, 例如有添加油脂、起司、或醬汁, 則可列出所含的成分。
4. 如果常有咀饞或不能控制零食的傾向, 除記錄以上 1-3, 請記錄吃喝的時間, 地點, 饑餓程度和心情

我該記錄在哪裡？

您可以使用個人的 MEDS 日記, 或像 MyFitnessPal 或 Fitbit 一類食物記錄器, 只要最貼合您的生活習慣, 就是最好的方法。

測量食物:

測量食物幫助您檢測自己的實際進食和建議目標及健康餐盤配比的差距



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

測量方法:

量杯




- 固體食物：裝滿量杯後刮平
- 流質食物：眼睛平視讀量杯的刻度

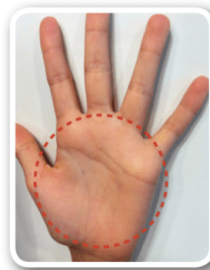
量匙：盛滿量匙後刮平

這些測量指南可以幫助您瞭解食品確切的數量以及符合您需求的量。

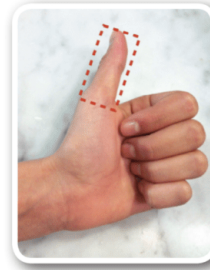
小提示：可將量好食物放在平日吃飯的碗或盆中，以後便可以按照這個份量進食

除了使用器具測量外，您也可以利用以下這些有用的工具！

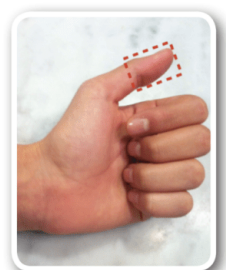
Serving Size	Object
2 tablespoons	 Ping-pong ball
1 ounce of cheese	 4 dice
3 ounces of meat or poultry	 Palm of your hand, or a deck of cards
¼ cup	 Golf ball
½ cup	 Tennis ball
1 cup	 Baseball
1 medium baked potato	 Computer mouse
1 medium apple	 Tennis ball
1 medium waffle	 CD



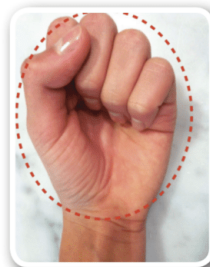
About 3 ounces



About 1 tablespoon



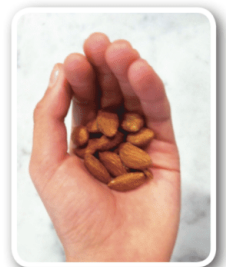
About 1 teaspoon



About 1 cup



1 serving of fruit



About ¼ cup

解讀營養標示

<https://aadi.joslin.org/tw/Education%20Materials/05.ReadingAFoodLabel-CT.pdf>

我們每個人都看過也可能閱讀過，但是我們要如何運用這些標示來預防糖尿病呢？

請下載加斯林美國亞裔糖尿病研進會(Joslin Diabetes Center AADI) 的中文”閱讀營養標籤”
<https://aadi.joslin.org/tw/Education%20Materials/05.ReadingAFoodLabel-CT.pdf>

小提示

- **食用份量 (serving size)** – 這是廠商所做出的基準。注意看，這項標示定義了這包食品的份量。如果你食用了兩份的食用份量，所有的營養成分計算都要加倍。
- **卡路里**是能量的單位。卡路里一定要以食用的份數為基準。
- **營養成分和每日建議攝取量**：脂肪，膽固醇，鈉，碳水化合物，和蛋白質等營養成分，及每日建議攝取量的百分比，都會顯示在食品包裝上。每日攝取量百分比是以 **2000** 卡路里的飲食為基準，不見得適用於所有人。

食物選擇的原則：

- 低卡路里，脂肪，和糖份
- 有**豐富**的膳食纖維及水份
- 有**豐富**的維他命及蛋白質

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/>