

血糖偏高

日常生活保健

1. 合理體重、避免肥胖，盡量保持理想體重或達到合理預期的體重。
2. 少吃含有精製糖的加工食品(例如：餅乾、蘇打餅、酥油)。
3. 炒菜時可改用植物油(避免動物油如：豬油、牛油、奶油、肥肉，及飽和植物油如：棕櫚油、椰子油)。
4. 減少油炸食品的攝取。
5. 飲食宜清淡，切忌吃太鹹。
6. 建議戒菸、戒酒、少喝含糖飲料。
7. 增加蔬菜及含有高纖維食品攝取量，有助延緩血糖升高。
8. 飲食均衡，每日依國民健康署-我的餐盤手冊，攝取：
每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、
菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、
豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
9. 養成定食定量的進食習慣，不要延遲進餐，保持生活正常規律。
10. 定期定時規律運動：運動方式應事先與醫師討論，選擇適合個人身體狀況、喜好、年齡及生活型態。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161