



# 阅读营养成分标签

精美印刷品对糖尿病患者有重要参考价值。

几乎所有包装食物都有营养成分标签。这些标签只介绍了您为选择健康食物而需要了解的一切。以下介绍如何阅读。

## 从这里开始

您吃什么东西很重要。但是，您吃了多少也很重要。您会发现这种食物的份量是  $\frac{2}{3}$  杯。标签显示每吃  $\frac{2}{3}$  杯所摄入的营养素和热量。此容器中有 8 份食物。如果您吃了整个容器的食物，您将摄入标签所示的卡路里、脂肪和其他营养素的 8 倍！与您的糖尿病护理团队讨论您每天需要的每种营养素含量。

## 热量

当要维持或减轻体重时，您摄入的热量（卡路里数）很重要。与您的糖尿病护理团队讨论您每天需要多少热量。使用这一行来查看这种食物选择是否适合您的计划。阅读营养成分标签，比较食物的热量，并找到热量最低的选择。

## 总脂肪

这一行告诉您一份食物中的脂肪含量。它包括有益于您的脂肪，例如单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。它还包括对您不利的脂肪，例如：

- 饱和脂肪
- 反式脂肪

吃低脂食物有助于控制热量和保持健康体重。低脂食物中，每份含 3 克或更少脂肪。

## 钠

钠不会影响您的血糖（血糖）。但许多人摄入的钠比他们需要的多。对于许多糖尿病和前期糖尿病患者，建议每天摄入不超过 2300 毫克（1 茶匙）。<sup>1</sup>当我们考虑钠来源时，我们通常想到食盐。但是我们吃的许多食物都含有钠。阅读标签可以帮助您比较食物中的钠含量，以便选择低钠选项。

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



与您的糖尿病护理团队讨论您的饮食计划应包含哪些内容。



# 阅读营养成分标签

## 总碳水化合物

如果您计算碳水化合物含量，则此处是一个非常重要的阅读要点。“总碳水化合物”包括糖、淀粉和纤维。

## 纤维

纤维是植物性食物中所含的身体不能消化的部分。成人应尽量每天吃 25~30 克纤维。

## 糖

糖可使血葡萄糖迅速升高。因此，了解含大量糖的食物很重要。避免含添加糖的食物。添加糖是在加工处理过程中添加的糖（如苏打水或小饼干）。这不同于天然存在于食物（如水果）中的糖。

## 蛋白

蛋白是身体需要的物质。蛋白可帮助您感觉饱胀，但不会增加血糖。大多数人未摄入足够的蛋白。

## 每日值的百分比

- 5% 或更低的每日值意味着食物中的营养素含量较低
- 20% 或更高的每日值意味着食物中的营养素含量较高

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving **230**

Calories % Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## 达到正确的营养平衡：

- 保持以下物质的低摄入量：饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇和钠
- 获得足够的以下成分：钾、纤维、维生素 A、D 和 C、钙和铁

请访问 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划！将您的智能手机摄像头对准二维码，以便在您手机上快速访问网站。



扫描我！

参考文献：1. 美国糖尿病学会。糖尿病医疗标准——2022。  
*Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1-S270.

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的，但前提是资料以原始格式保存，且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2022 Novo Nordisk 美国印刷 US22DI00341 2022 年 11 月

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

