

帮助你增加体重的小贴士 **Tips to Help You Gain Weight**

糖尿病与妊娠 **Diabetes and Pregnancy**

1. 如果吃正餐时很快会饱，请放慢速度。把饮料留到最后喝。先想着吃食物。
2. 在饮食中增加蛋白质和脂肪。这会在不增加碳水化合物（淀粉和糖）的情况下增加热量，具体方法见第 2 页。
3. 尽量不要用大量低热量食物填饱肚子，如蔬菜、沙拉、清汤或健怡饮料（特别是含咖啡因的饮料）。
4. 切勿错过正餐或点心。即使你自己不饿，腹中宝宝的生长和发育也需要营养。
5. 找人帮忙做家务、做饭和照料孩子。时间宽松可能有助于体重增加。如果没人帮忙，你可能需要使用更多预加工食物。
6. 尽量做到睡眠充足。晚上睡好觉的最佳办法是保持良好的睡眠习惯。
 - 养成定时就寝和醒来的习惯。
 - 睡前喝热牛奶，稍微吃点点心。
 - 卧室只用来睡觉。不要在卧室里看电视、看书或使用电脑。
7. 运动有助于控制血糖，但可能会导致体重不必要地减轻。关键是运动量适度，足以保持健康即可，而不要导致体重降低。如果你的体重在减轻，可能需要减少运动量来“节省”热量。

增加蛋白质和脂肪的方法

蛋	<ul style="list-style-type: none"> 将煮熟鸡蛋切块加到沙拉和炖菜中。 选择用鸡蛋烹饪的菜肴, 如煎蛋卷或乳蛋饼。 	豆腐	<ul style="list-style-type: none"> 加到汤或炒蛋里面。 用作主菜或加在炒菜中。
干酪	<ul style="list-style-type: none"> 将干酪丝加到沙拉、汤、酱汁、炖菜、土豆和意大利面中。 将干酪融化在全麦面包或饼干上。 干酪配苹果。 	牛奶	<ul style="list-style-type: none"> 将奶粉加入炖菜、肉饼或健康的自制烘焙食品中。 使用全脂或 2% 牛奶。
原味酸奶 (高脂)	<ul style="list-style-type: none"> 与新鲜水果和坚果混合当点心。 可以用来代替酸奶油。 	黄油 人造黄油	<ul style="list-style-type: none"> 双倍加在土司、三明治和蔬菜里。 放入汤、土豆、热麦片、米饭和面条中。 用作海鲜蘸酱。
花生酱 其他坚果酱 种子酱	<ul style="list-style-type: none"> 涂在三明治、土司、全麦饼干或水果片上。 用来制作健康的烘焙食品。 用作生蔬菜的蘸料。 	蛋黄酱 鳄梨	<ul style="list-style-type: none"> 用在调味汁和蘸酱中。 加到三明治中。 与肉、煮熟的鸡蛋或鱼一起做三明治的夹料。 用在意大利面或沙拉中。
坚果和种子	<ul style="list-style-type: none"> 当零食吃。 洒在不加糖的布丁或酸奶上面作为配料。 磨碎并混入炖菜、肉饼或馅饼和蔬菜中。 	酸奶油	<ul style="list-style-type: none"> 在调味汁和蘸料中用作调味品。 配土豆和汤。
亚麻籽粉 奇亚籽 小麦胚芽	<ul style="list-style-type: none"> 撒在慢慢煮熟的全谷热麦片上。 加到健康的烘焙食品中。 用来代替面包屑。 	不加糖的 打发奶油 餐用稀奶 油	<ul style="list-style-type: none"> 加在不加糖的热巧克力上作为配料。 用作新鲜水果的蘸酱。 加在低糖甜点上面作为配料, 例如健怡 Jell-O 或布丁。
豆类 (干豌豆、黄豆和扁豆)	<ul style="list-style-type: none"> 尝试烤豆或辣椒。 把煮熟的豆子加在汤、炖菜和意大利面中。 用鹰嘴豆泥作蔬菜的蘸酱。 	肉类 鱼 家禽	<ul style="list-style-type: none"> 当作主菜。 加到炖菜、汤和沙拉中。 用在三明治和煎蛋卷中。