

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG THỰC ĐƠN MẪU

- Ăn 3 buổi thường lệ hàng ngày.
- Gồm bánh mì còn hột và ngũ cốc, rau cải và trái cây hàng ngày.
- Gồm đậu khô, đậu tách đôi, đậu lăng và lúa mạch.
- Ăn thêm cho no từ danh sách “ĂN TỰ DO”.
- Bỏ hết mỡ trong thịt và lột bỏ da gà.
Đừng dùng chúng làm thức ăn khác.
- Dùng ít dầu để chiên xào. Nên hấp, luộc, xào nước.
- Chỉ phép ít bơ thực vật lên bánh mì.
- Dùng ít muối và ít xì dầu và bột ngọt vì chúng chứa nhiều muối.
- Dùng ít thịt và rau cải bảo quản dùng nhiều muối hoặc đường.
- Rượu có ảnh hưởng việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Nó chứa nhiều ca-lo-ri và năng lượng. Hãy hỏi ý với chuyên gia về khoa dinh dưỡng hoặc bác sĩ.
- Nếu mập quá, hãy giảm cân dần dần.
- Tập thể dục rất là cần thiết.
Cố tập 30 phút một ngày như: đi bộ, bơi lội, khiêu vũ.

Hãy nhớ

Ăn qua loa chỉ cần thiết khi phải dùng insulin hay đang điều trị bệnh tiểu đường. (Thường không cần thiết khi chỉ dùng thuốc Metformin, Glucophage hay Acarbose mà thôi)

Cần học hỏi nhiều về cách ăn uống cho được khỏe mạnh. Liên hệ với chuyên gia về khoa dinh dưỡng, họ có thể giúp bạn với kế hoạch ăn uống cho riêng chính bạn.

Khối lượng thay đổi tùy theo mỗi người.

Ăn Sáng

1 Chén cơm hay mì
và rau cải từ danh sách “Ăn Tự Do”
hoặc cháo
hoặc Nhiều chất xơ, ngũ cốc ít đường, và sữa chua ít chất béo
và một trái cây tươi hay 1 tách trái cây không đường
và\hoặc bánh mì nướng loại có hột
phết ít bơ thực vật hay bơ đậu lạc hoặc bơ vegemite/marmite hay mứt không thêm đường

Ăn Trưa

Thức ăn vừa một nắm tay nhỏ: thịt, cá hay gà
hoặc một suất ăn nhỏ: trứng, đậu hay đậu hủ
và một chén cơm hay mì
hoặc Bánh mì có hột, hay mẩu bánh mì tròn và rau cải từ danh sách “Ăn Tự Do”
và 1 trái cây tươi
hoặc sữa chua ít chất béo

Ăn Chiều

Xúp, xà lách xoong, dưa hấu
Thức ăn vừa một nắm tay nhỏ: thịt nạc, gà, cá
hoặc một suất ăn nhỏ trứng, đậu hay đậu hủ
hoặc 1 củ khoai tây cỡ trung bình
và rau cải từ danh sách “Ăn Tự Do” và 1 trái cây tươi, hoặc một ly trái cây không ngọt

Giữa các buổi ăn

Nước, trà, cà phê, hoặc thức uống ít ca-lo-ri
2 lát bánh mì giòn, hoặc 2 miếng bánh lạt, 1 trái cây tươi,
hoặc một lọ sữa chua ít béo, hay 1 ly sữa ít béo hay một lát bánh mì hột.

VIETNAMESE

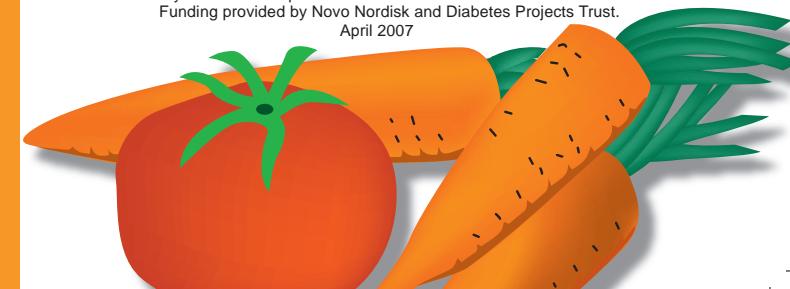
COUNTIES MANUKAU DISTRICT
HEALTH BOARD
A Community Partnership

Thức ăn
căn bản cho
người bị
bệnh tiểu
đường

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR
PEOPLE WITH DIABETES

Produced by the diabetes specialist dietitian of Whitiora Diabetes Service CMDHB.
Funding provided by Novo Nordisk and Diabetes Projects Trust.

April 2007



TRÁNH

Quá nhiều đường

Đường- Đủ loại

Mứt hạt sen/bánh ngọt đậu xanh

Mứt, mứt cam, mật ong

Mật đường, xi-rô

Kẹo, sô-cô-la,bánh ngọt carob, kẹo đậu phộng

Sữa đặc có đường

Trái cây ngọt, trái cây khô

Thạch

Kem, bánh ngọt pu-đinh, bánh kếp

Bánh ngọt, bánh bích quy,
bánh bao ngọt

Thỏi ngủ cốc Mu-e-li

Nước ép ngọt

Bột trái cây để uống

Trà đá đường

Thức uống có mùi sữa và cà phê

Thức uống có ga, nước khoáng ngọt
có pha mùi

Nước trái cây, nước mía



Quá nhiều mỡ

Thịt mỡ ví dụ như lợn muối, xúc xích

Gà, vịt, giò heo

Bánh thịt nướng, bánh bột nướng, chả giò

Khoai tây chiên, bánh phồng tôm

Thức ăn chiên bột

Kem béo, cốt dừa, kem phó mách

Xốt ma-iô-ne, dầu dấm trộn xà lách

Mỡ gà, mỡ quay, dầu ăn

Mỡ trăng, bơ, bơ lông, dầu co

Thức ăn chiên nhiều mỡ

Thức ăn mang đi nhiều mỡ

Dấm-xà chiên nhiều mỡ



ĂN THƯỜNG XUYÊN

Thức ăn có nhiều chất bột

- Ăn cùng lượng thức ăn có chất tinh bột cho mỗi bữa ăn
- Thức ăn nẩy giúp cân bằng lượng đường trong máu
- Chữ đậm là thức ăn tiết dầu chất hy-drat cac-bon**

Gạo: gạo Ấn độ, gạo Úc hạt dài, hay gạo hấp như Uncle Bens

Mì sợi, nui, mì đùa, cháo

Bánh mì còn hột hay bánh mì ổ tròn,

hay bánh mì đen

Bánh mì ổ dài, bánh mì gói, bánh bích quy lạt, bánh mì giòn

Đậu khô, đậu nướng, đậu nành, đậu khô chè đũi, đậu lăng

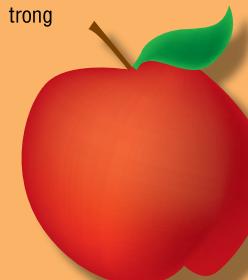
Khoai tây, khoai lang, bắp, củ cải vàng

Thức ăn sáng bằng ngũ cốc - có chất xơ cao, chứa ít đường

Yến mạch xay nhỏ, Nguyên cám (All Bran), Special K, Weetbix

Trái cây: tươi, xay nhô hoặc đóng hộp không đường

Lượng trung bình, 3 - 4 lần một ngày



Thức ăn có chất đậm

- Chọn cỡ một nắm tay 1 hoặc 2 bữa một ngày

Cắt bỏ mỡ thịt, da gà. Vứt đi

Thịt nạc, gà, cá, đồ biển,

Chao, đậu khô,

Trứng từ 3 - 4 trứng/tuần



Thức ăn sữa ít béo

- Chọn từ 2-3 suất ăn/ngày

Sữa giảm béo, sữa đậu nành, sữa chua, - không thêm đường hay "ăn kiêng"

Phô mát mềm ít béo lát mỏng

Chất béo

- Dùng số lượng ít

Dầu - thí dụ dầu ô-li-vơ, dầu lạc, dầu hạt ca-nô-la

Bơ thực vật trích từ dầu thảo mộc

Bơ đậu phộng, hạt rang khô, quả bơ



ĂN TỰ DO

Chọn thức ăn rau cải thường ngày - Nên ăn nhiều

Ví dụ:

Măng tây

Đậu xanh

Giá

Rau diếp

Bông cải xanh

Đậu Hà lan

Bông cải

Cải tây trắng

Củ cải trắng

Củ năng

Cải bẹ trắng Choi-sum

Cải bẹ xanh

Măng tre

Củ cải ngọt

Hành cộng tây

Củ cải đỏ

Củ hành

Củ cà rốt

Bí đỏ

Rong biển

Dưa leo

Cà chua

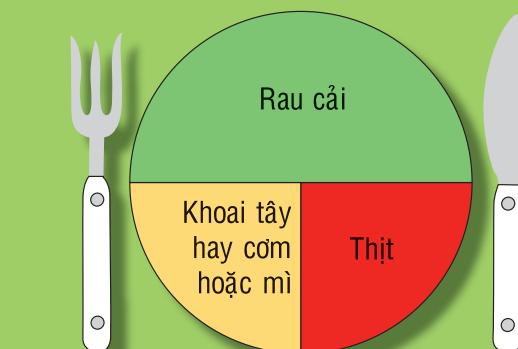
Xà lách xoong

Cà tím

Ớt

Mùn tơi (spinach)

Hành lá



Đa dạng hóa với:

Dược thảo, gia vị, tỏi, gừng

Bơ marmite, bơ vegemite

Dầu dấm trộn rau ít ca-lo-ri

Thạch "ăn kiêng"

Dấm, xốt Anh (worcester)

Xì dầu, xốt cà chua hay bột hồ

Chanh, chanh lá cam, ru-báp (rhubarb)

Đường hóa học

Nên uống gì?

Uống từ 6 - 8 tách nước lỏng/mỗi ngày

Nước lă

Trà, cà phê

Súp trong

Thức uống ít calo-ri, loại: "ăn kiêng (diet)"