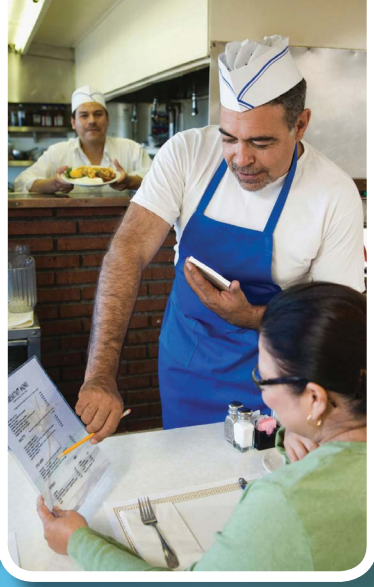


Cẩm Nang Người Tham Gia

Ăn Uống Lành Mạnh khi Xa Nhà

PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẰM PHÒNG NGỪA HOẶC TRÌ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Trọng Tâm Buổi Học

Ăn uống lành mạnh khi xa nhà có thể giúp phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

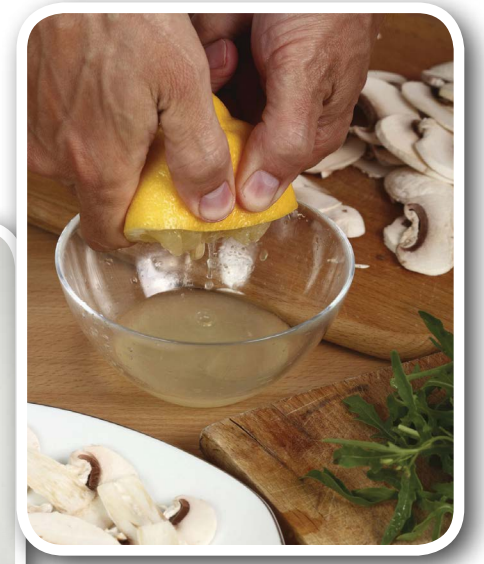
Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Một số thách thức của việc ăn uống lành mạnh ở các nhà hàng và sự kiện xã hội
- Cách lập kế hoạch và vượt qua những thách thức này

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!

Lời khuyên:

- ✓ Đặt câu hỏi về thành phần và cách chế biến đồ ăn.
- ✓ Dùng đồ ăn nhẹ lành mạnh ở nhà trước khi đến các sự kiện xã hội. Việc này sẽ giúp quý vị có những lựa chọn có lợi cho sức khỏe.



Câu Chuyện của José

Bác sĩ của José nói rằng anh ấy có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó anh ấy cần phải thay đổi thói quen ăn uống. Mỗi ngày, José đều ăn sáng và ăn tối lành mạnh ở nhà. Nhưng bữa trưa lại hoàn toàn khác.

José là một nhà thầu xây dựng. Cả ngày, anh ấy luôn phải di chuyển từ công trường này sang công trường khác. Anh ấy ăn trưa tại các quán ăn nhanh dọc đường. Thường là bánh mỳ kẹp thịt, đồ rán và xô-đa.

José thích quây quần cùng với gia đình. Tuy nhiên anh ấy nhận thấy rằng ăn uống lành mạnh tại các sự kiện như vậy quả là không dễ. Anh ấy gặp khó trong việc tìm ra các lựa chọn lành mạnh. Và mẹ của anh luôn chuẩn bị bánh nướng cho anh. Anh ấy không muốn khiến mẹ mình tự ái nên anh cũng chỉ mang theo một cái.

José quyết định phải lựa chọn lành mạnh hơn trong trường hợp phải ăn ở bên ngoài. Anh ấy chuẩn bị bữa trưa lành mạnh từ tối hôm trước để mang đi. Còn nếu ăn ở ngoài, anh ấy sẽ gọi sandwich gà tây kèm salad. Thay vì uống xô-đa, anh ấy giờ chỉ uống nước lọc. José cũng tốt hơn trong việc nói "Không, cảm ơn" với món bánh nướng của mẹ.

Ăn Uống Lành Mạnh tại Nhà Hàng

Quý vị sẽ dễ dàng hơn trong việc ăn uống lành mạnh tại:

- Những nơi có quầy bán salad
- Nhà hàng có chỗ ngồi
- Nhà hàng dành cho người ăn kiêng

Quý vị sẽ khó khăn hơn trong việc ăn uống lành mạnh tại:

- Quán buffet
- Nhà hàng hamburger
- Quán ăn nhanh
- Quán pizza

Trên thực đơn, hãy tìm những từ như:

- Nướng
- Hun
- Ăn kiêng
- Nướng vỉ
- Lành mạnh
- Nhẹ
- Ít béo hoặc không béo
- Hấp
- Dầu thực vật
- Ngũ cốc nguyên cám hoặc lúa mỳ nguyên cám

Để biết một món ăn cólành mạnh hay không, hãy hỏi:

- Món này được chế biến thế nào?
- Có những thành phần gì trong đó?
- Món này được nấu bằng dầu gì?

Ăn Uống Lành Mạnh tại Nhà Hàng

Để thay đổi lành mạnh, hãy hỏi:

- Tôi có thể dùng món này theo kiểu nướng/hấp/hun/quay thay cho rán được không?
- Tôi có thể dùng thêm chút rau cho món sandwich thay cho pho-mai không?
- Tôi có thể dùng thêm gia vị/nước chấm/nước xốt/kem chua/ bơ được không?
- Tôi có thể dùng món khoai tây nướng thay cho món rán được không?
- Tôi có thể dùng salad thay cho món trộn được không?
- Có thể nấu món này với dầu thực vật thay cho mỡ lợn/bơ được không?
- Tôi có thể dùng trái cây thay cho món tráng miệng được không?
- Có thể lọc mỡ ra khỏi thịt trước khi nấu được không?
- Có thể lọc da khỏi thịt gà trước khi nấu được không?
- Tôi có thể dùng sữa tách béo kèm chút cafe thay vì nửa sữa nửa cafe không?
- Tôi có thể uống nước vắt chanh thay cho xô-đa không?

Để đảm bảo quý vị ăn uống số lượng hợp lý, hãy hỏi:

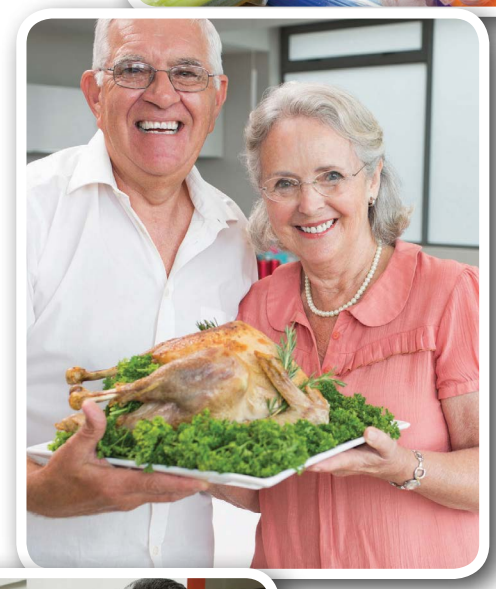
- Tôi có thể dùng suất nhỏ nhất của món này không?
- Tôi có thể dùng món khai vị thay cho bữa chính không?
- Tôi và bạn tôi có thể dùng chung món này không?
- Tôi có thể lấy một hộp mang đi khi bạn mang đồ ăn cho tôi không? (Khi đó, quý vị có thể cất vào hộp một nửa phần ăn trước khi ăn!)

Ăn Uống Lành Mạnh ở Sự Kiện Xã Hội

Để chuẩn bị cho các sự kiện xã hội:

- Ăn nhẹ lành mạnh ở nhà để quý vị sẽ không bị quá đói. Việc này sẽ giúp quý vị có những lựa chọn có lợi cho sức khỏe khi đến sự kiện.
- Nói với những người tổ chức về kế hoạch ăn uống của quý vị. Nói với họ rằng quý vị có chế độ ăn như vậy là để ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2. Nhờ họ hỗ trợ cho những nỗ lực của quý vị.
- Gợi ý một số lựa chọn lành mạnh.
- Hỏi xem quý vị có thể mang theo món ăn khác lành mạnh không.
- Thực hành nói "Không, cảm ơn".

Để ăn uống lành mạnh trong các sự kiện xã hội:



- Chỉ cho phép mình ăn uống vừa phải.
- Hỏi về các thành phần và cách các món ăn được chế biến.
- Chỉ ăn những món lành mạnh mà quý vị mang theo.
- Chỉ ăn các món rau củ quả không có tinh bột hoặc súp làm từ nước luộc thịt.
- Cầm một cốc nước trong tay.
- Hạn chế rượu.
- Nói "Không, cảm ơn".
- Tránh xa các món buffet.
- Nói với những người khách khác về kế hoạch ăn uống của quý vị và tại sao quý vị phải tuân thủ.