Cẩm Nang Người Tham Gia

Ăn Uống Lành Mạnh để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

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 có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Làm sao để ăn uống lành mạnh
- Cách thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh
- Các thành phần có trong từng nhóm thực phẩm

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

Lời khuyên:

- ✓ Dùng thảo dược, gia vị, nước chanh, xốt trộn ít béo để làm các món rau quả ngon hơn.
- ✓ Ăn nhiều chất xơ và nước.
- ✓ Cùng với bạn bè và gia đình đi mua, nấu và ăn các món ăn lành mạnh.

Những điều cần nhớ:

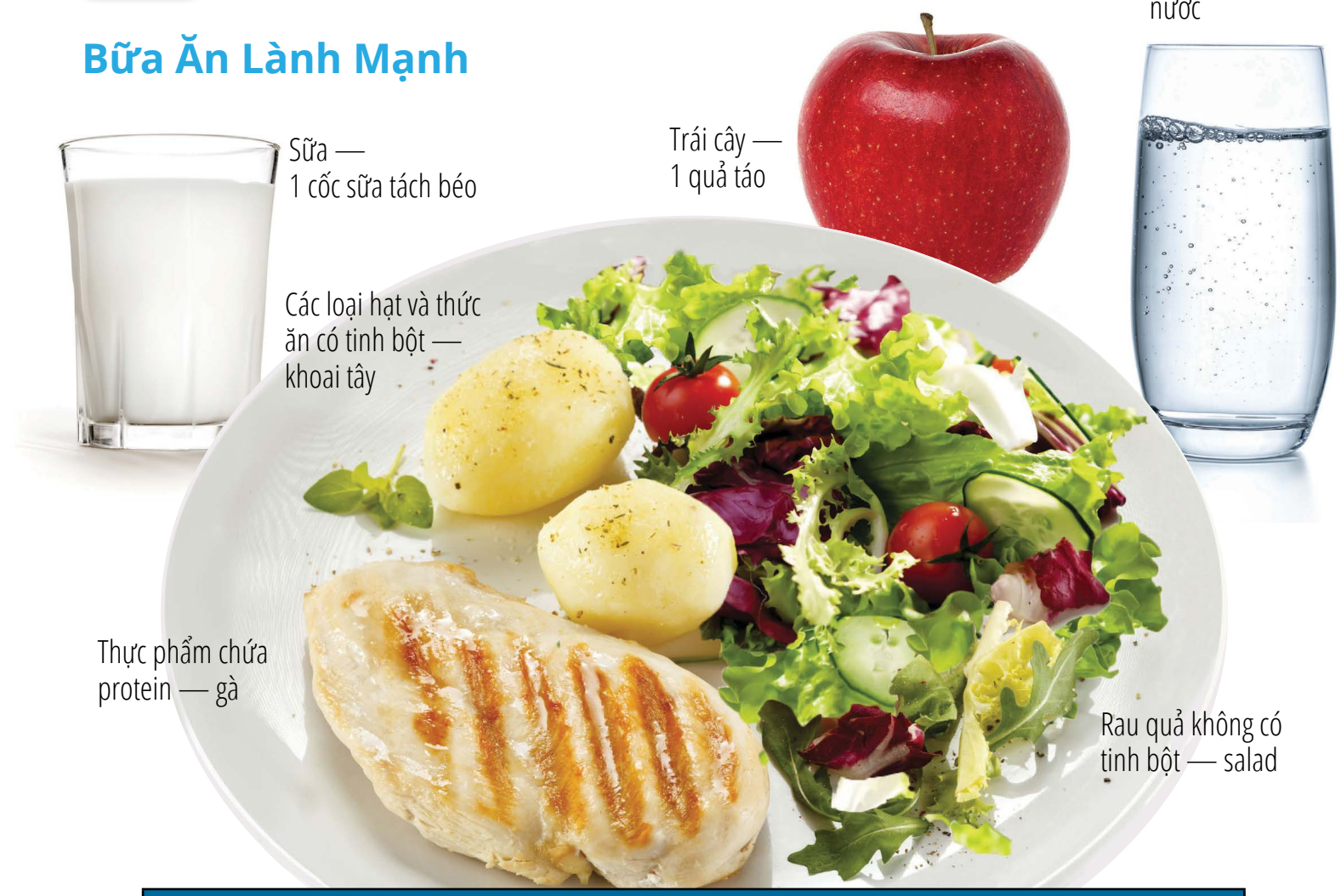
Chọn các loại thực phẩm:

- Ít calo, chất béo, và đường
- Giàu chất xơ và nước
- Giàu vitamin, khoáng chất, và protein

Hạn chế các loại thực phẩm:

- Giàu calo, chất béo, và đường
- Ít chất xơ và nước
- Ít vitamin, khoáng chất, và protein

Bữa Ăn Lành Mạnh



Quý vị sẽ muốn:

- Một nửa khẩu phần ăn gồm các loại rau củ không có tinh bột (ví dụ bông cải xanh, rau diếp, ớt)
- Một phần tư khẩu phần ăn gồm các loại ngũ cốc và thực phẩm có tinh bột (ví dụ như khoai tây, yến mạch)
- Một phần tư khẩu phần ăn còn lại gồm có các đồ ăn chứa protein (ví dụ thịt gà, thịt nạc, cá)

Quý vị cũng có thể:

- Dùng một ít thực phẩm làm từ bơ sữa (ví dụ 1 cốc sữa tách béo)
- Dùng một ít trái cây (một quả táo, nửa quả chuối, nửa cốc dâu tây)
- Dùng loại đồ uống không có hoặc có hàm lượng calo thấp (ví dụ như nước tinh khiết, nước xô-đa, cafe không đường)

Chế Biến Món Của Quý Vị

Viết ra đúng mã số nhóm thực phẩm vào từng dòng. Sau đó, nấu một bữa ăn lành mạnh bằng cách liệt kê các món mà quý vị thích. Quý vị có thể xem phần "Chọn Thực phẩm Nào" từ trang 5 đến trang 7 để tham khảo.

Các Nhóm Thực Phẩm

1. Rau củ quả không có tinh bột
2. Các loại hạt và thức ăn có tinh bột
3. Thực phẩm chứa protein
4. Thực phẩm từ sữa
5. Trái cây
6. Đồ uống

Chọn Thực Phẩm Nào

Rau quả không có tinh bột:

- Măng tây
- Bông cải xanh
- Bắp cải
- Cà rốt
- Cần tây
- Dưa chuột
- Rau xanh
- Nấm
- Hành
- Ớt
- Cà chua
- Các món ăn ưa thích của quý vị:

_____

_____

_____

Hạt ngũ cốc và đồ ăn có tinh bột:

- Bánh ngô ngũ cốc 100%
- Ngũ cốc nguyên hạt 100%
- Bánh mỳ từ lúa mỳ nguyên hạt 100%
- Đậu đen
- Gạo lứt
- Ngô
- Đậu xanh
- Đậu lăng
- Bột yến mạch
- Bỏng ngô
- Khoai tây
- Bí ngô
- Khoai lang
- Các món ăn ưa thích của quý vị:

_____

_____

_____

Nguồn: CDC, ADA

Chọn Thực Phẩm Nào

Thực phẩm chứa protein:

- Trứng (nhưng hạn chế ăn lòng đỏ)
- Cá và hải sản (cá basa, cá tuyết, tôm)
- Thịt nạc (bò xay, gà và gà tây bỏ da, thịt lợn thăn)
- Quả hạch (nhưng hạn chế do giàu chất béo)
- Các món ăn ưa thích của quý vị:

_____

_____

_____

Thực phẩm từ sữa:

- Phô mai ít chất béo
- Đậu nành ít chất béo hoặc sữa hạnh nhân
- Sữa chua không béo hoặc ít béo
- Sữa tách béo hoặc sữa ít béo
- Các món ăn ưa thích của quý vị:

_____

_____

_____

Nguồn: CDC, ADA

Chọn Thực Phẩm Nào

Trái cây:

- Táo
- Mơ
- Việt quất
- Chà là
- Bưởi
- Nho
- Cam
- Dâu tây
- Các món ăn ưa thích của quý vị:

_____

_____

_____

Các loại đồ uống:

- Cà phê không đường
- Nước xô-đa
- Trà không đường
- Nước lọc
- Các món ăn ưa thích của quý vị:

_____

_____

_____

Nguồn: CDC, ADA

Các Thực Phẩm nên Hạn Chế

Đồ ngọt:

- Kẹo
- Bánh quy
- Mật ngô
- Mật ong
- Kem
- Mật đường
- Đồ ăn nhanh qua chế biến
- Đường
- Các ví dụ khác:

_____

_____

_____

Thực phẩm béo:

- Bơ
- Salad nhiều kem
- Món rán (rán kiểu Pháp)
- Thịt mỡ (thịt lợn muối xông khói, thịt hun khói, bò xay)
- Phô mai nguyên béo
- Mỡ lợn
- Mỡ pha vào bột bánh
- Sữa nguyên chất
- Các ví dụ khác:

_____

_____

_____

Nguồn: CDC, ADA

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Mua, nấu và ăn uống lành mạnh có thể là một thử thách. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột "Các Giải Pháp Khác". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Mua sắm theo cách này quá tốn kém.	☐ Sử dụng phiếu giảm giá. ☐ Mua số lượng nhiều. ☐ Mua hàng giảm giá. ☐ Tự trồng rau và quả. ☐ Mua rau quả đông lạnh. ☐ Mua rau quả theo mùa.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Mua vànấu nướng theo cách này tốn quá nhiều thời gian.	**Để có thêm nhiều thời gian:** ☐ Cần sắp xếp hiệu quả hơn. ☐ Nhờ bạn bè hoặc gia đình hỗ trợ làm một số việc. ☐ Đưa các con cùng đi đến quầy tạp hóa và biến nó thành một chuyến đi thực địa thú vị. **Sắp xếp thời gian để mua sắm các thực phẩm lành mạnh:** ☐ Mua sắm vào cuối tuần. ☐ Mua số lượng lớn. ☐ Lập danh sách để đảm bảo quý vị mua được những thứ mình cần. ☐ Mua các thực phẩm tiện lợi lành mạnh, ví dụ như salad đã rửa sạch. **Sắp xếp thời gian để nấu các món lành mạnh:** ☐ Tìm các công thức phù hợp để nấu các món ăn nhanh, lành mạnh. ☐ Thực hiện một số công tác chuẩn bị trước khi đi làm vào buổi sáng.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi không thích mùi vị của món ăn này.	☐ Thay đổi các món ăn yêu thích của quý vị để làm cho chúng trở nên lành mạnh hơn. ☐ Chọn loại phô mai có vị đậm, tương đối ít béo, ví dụ như phô mai Pacma và feta. ☐ Chọn các thực phẩm có chất lượng tốt. ☐ Chọn các thực phẩm đa dạng về mùi vị, thành phần, hương vị và màu sắc. ☐ Nấu các loại rau như đậu xanh và bông cải xanh không quá chín, để chúng vẫn giòn và giữ được màu sắc. ☐ Dùng thêm rau thơm, gia vị, xốt salad ít béo, nước chanh, dấm, nước xốt nóng, sữa chua không béo và nước xốt cay. ☐ Nướng hoặc quay rau và thịt để dậy mùi.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Mua, nấu và ăn uống theo kiểu này không thoải mái/ nhàm chán/ khó khăn.	☐ Cùng với bạn bè và gia đình đi mua, nấu và ăn các món ăn lành mạnh. ☐ Học thêm các cách chế biến và công thức mới từ sách vở, bài báo và video. Hoặc tham gia một lớp nấu ăn lành mạnh. ☐ Thử các thành phần mới.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____