Cẩm Nang Người Tham Gia

Theo Dõi Chế Độ Ăn Uống của Quý Vị

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

Theo dõi chế độ ăn uống của quý vị mỗi ngày có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Mục đích của việc theo dõi
- Cách theo dõi chế độ ăn uống của quý vị
- Cách hiểu nội dung trên nhãn thực phẩm

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

Lời khuyên:

✓ Theo dõi chế độ ăn uống của quý vị mỗi ngày.

✓ Theo dõi nhiều hơn theo thời gian. Bắt đầu bằng cách theo dõi quý vị ăn cái gì và khi nào. Khi đã thoải mái với việc theo dõi này, quý vị có thể bắt đầu theo dõi mình ăn bao nhiêu, tiếp đến là theo dõi lượng calo.

Câu Chuyện của Sally

Sally có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Cô muốn giảm 15 pound. Cô đang cố gắng ăn uống phù hợp hơn mỗi tuần. Sau một tháng, Sally nói với bạn của mình, Tina, rằng cô ấy hoàn toàn thất vọng. Cân nặng của cô không giảm được chút nào. Tina ngạc nhiên và hỏi về chế độ dinh dưỡng của cô. Sally nói hết những gì mà cô có thể nhớ.

Bảng dưới đây cho biết Sally đã ăn những gì trong các bữa ăn mà cô có thể nhớ được. Bảng này thể hiện Sally thực sự đã ăn gì trong từng bữa. Bảng cũng cho biết lượng calo thừa mà cô đã nạp.

BỮA SÁNG	
Những món mà Sally Nhớ là mình đã ăn	**Calo**
Một bát ngũ cốc kèm sữa	100 (ngũ cốc) 100 (sữa)
Tổng Lượng Calo Bữa Sáng	**200**

Những món mà Sally đã Thực Sự ăn	**Calo**
1,5 cốc ngũ cốc kèm 8 ounce sữa nguyên chất	150 (ngũ cốc) 150 (sữa)
Cà phê kèm 1 thìa sữa nguyên chất và 2 thìa đường	50 (sữa và đường)
Tổng Lượng Calo Bữa Sáng	**350**

Lượng Calo Thừa
150

BỮA TRƯA	
Những món mà Sally Nhớ là mình đã ăn	**Calo**
Bánh sandwich giăm bông	150 (bánh mỳ) 200 (giăm bông) 150 (nước xốt ma-don-ne)
Táo	50
Tổng Lượng Calo Bữa Trưa	**550**

Những món mà Sally đã Thực Sự ăn	**Calo**
Bánh sandwich gồm 2 lát bánh mỳ, 6 ounce giăm bông và 1,5 thìa nước xốt ma-don-ne	150 (bánh mỳ) 200 (giăm bông) 150 (nước xốt ma-don-ne)
Táo cỡ trung bình	50
Trà lạnh có đường	150 (đường)
Tổng Lượng Calo Bữa Trưa	**700**

Lượng Calo Thừa
150

Câu Chuyện của Sally

BỮA ĂN NHANH	
Những món mà Sally <u>Nhớ</u> là mình đã ăn	**Calo**
Tổng Lượng Calo Bữa Ăn Nhanh	**0**

Những món mà Sally đã <u>Thực Sự</u> ăn	**Calo**
Thanh Granola	200
Cà phê kèm 1 thìa sữa nguyên chất và 2 thìa đường	50 (sữa và đường)
Tổng Lượng Calo Bữa Ăn Nhanh	**250**

Lượng Calo Thừa
250

BỮA TỐI	
Những món mà Sally <u>Nhớ</u> là mình đã ăn	**Calo**
Salad	100
Khoai tây xay	100
Khúc cá	200
Tổng Lượng Calo Bữa Tối	**400**

Những món mà Sally đã <u>Thực Sự</u> ăn	**Calo**
Salad kèm 2 thìa phô mai xanh	50 (salad) 150 (gia vị)
1 cốc khoai tây xay kèm sữa nguyên chất và 3 thìa bơ	100 (khoai tây) 100 (bơ)
3 ounce cá	200
8 ounce trà lạnh có đường	75 (đường)
Tổng Lượng Calo Bữa Tối	**675**

Lượng Calo Thừa
275

TRÁNG MIỆNG	
Những món mà Sally <u>Nhớ</u> là mình đã ăn	**Calo**
Một bát kem nhỏ	175
Tổng Lượng Calo Món Tráng Miệng	**175**
Tổng Lượng Calo Mỗi Ngày	**1.325**

Những món mà Sally đã <u>Thực Sự</u> ăn	**Calo**
1 cốc kem	320
Tổng Lượng Calo Món Tráng Miệng	**320**
Tổng Lượng Calo Mỗi Ngày	**2.295**

Lượng Calo Thừa
145
Tổng Lượng Calo Thừa 970

Cách Theo Dõi Chế Độ Ăn Uống của Quý Vị

Các cách để biết quý vị đã ăn <u>bao nhiêu</u>:

- Dùng cốc và thìa để đo
- Dùng dụng cụ đo lường nhà bếp
- Dùng nhãn thực phẩm
- Dùng máy tính

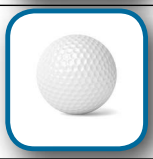
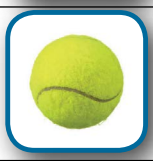
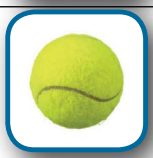
Các cách để ghi chép quý vị đã ăn <u>cái gì</u>, <u>khi nào</u>, và <u>bao nhiêu</u>:

- Sổ ghi chép gáy xoắn
- Bảng tính
- Các ứng dụng điện thoại thông minh
- Các ứng dụng máy tính
- Ghi âm
- Chụp ảnh đồ ăn

Cuối cùng, **quý vị sẽ viết những chi tiết này vào Nhật Ký Ăn Uống của mình.**

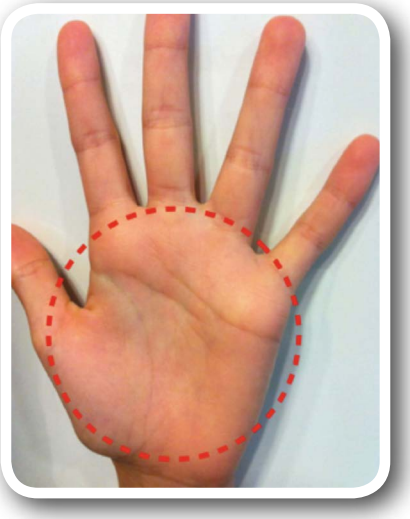
Mục Tiêu và Khẩu Phần Hàng Ngày

Quý vị có thể đặt ra các mục tiêu theo ngày để theo dõi khẩu phần ăn. Dưới đây là một vài ví dụ:

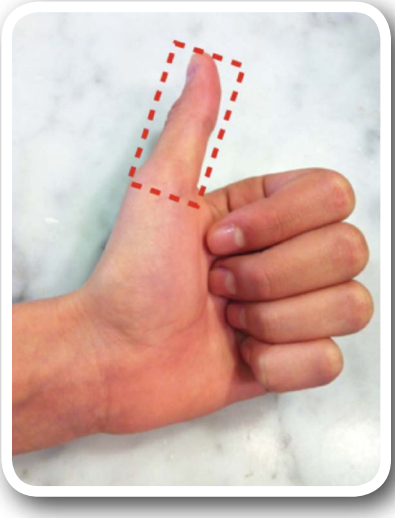
Khẩu Phần	Mục Tiêu
2 thìa	Bóng bàn
1 ounce phô mai	4 xúc xắc
3 ounce thịt hoặc thịt gia cầm	Lòng bàn tay của quý vị, hoặc một cỗ bài
1/4 cốc	 Bóng golf
1/2 cốc	 Bóng tennis
1 cốc	Bóng chày
1 củ khoai tây nướng cỡ trung bình	Chuột máy tính
1 quả táo cỡ trung bình	 Bóng tennis
1 bánh quế cỡ trung bình	CD

Bàn Tay và Khẩu Phần

Quý vị có thể dùng bàn tay để theo dõi khẩu phần.



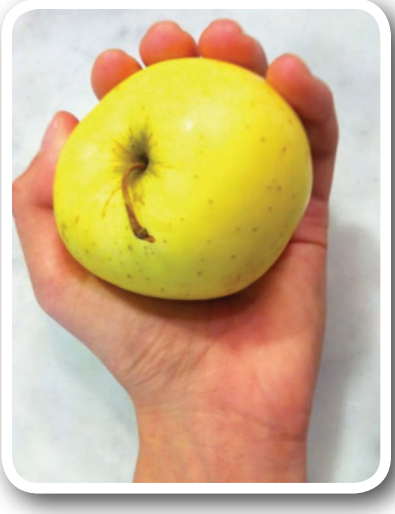
Khoảng 3 ounce



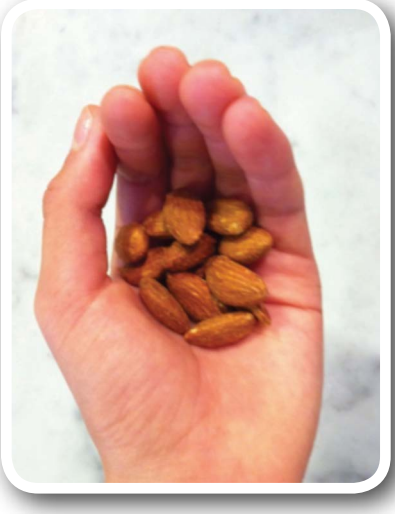
Khoảng 1 thìa đầy

Khoảng 1 thìa

Khoảng 1 cốc



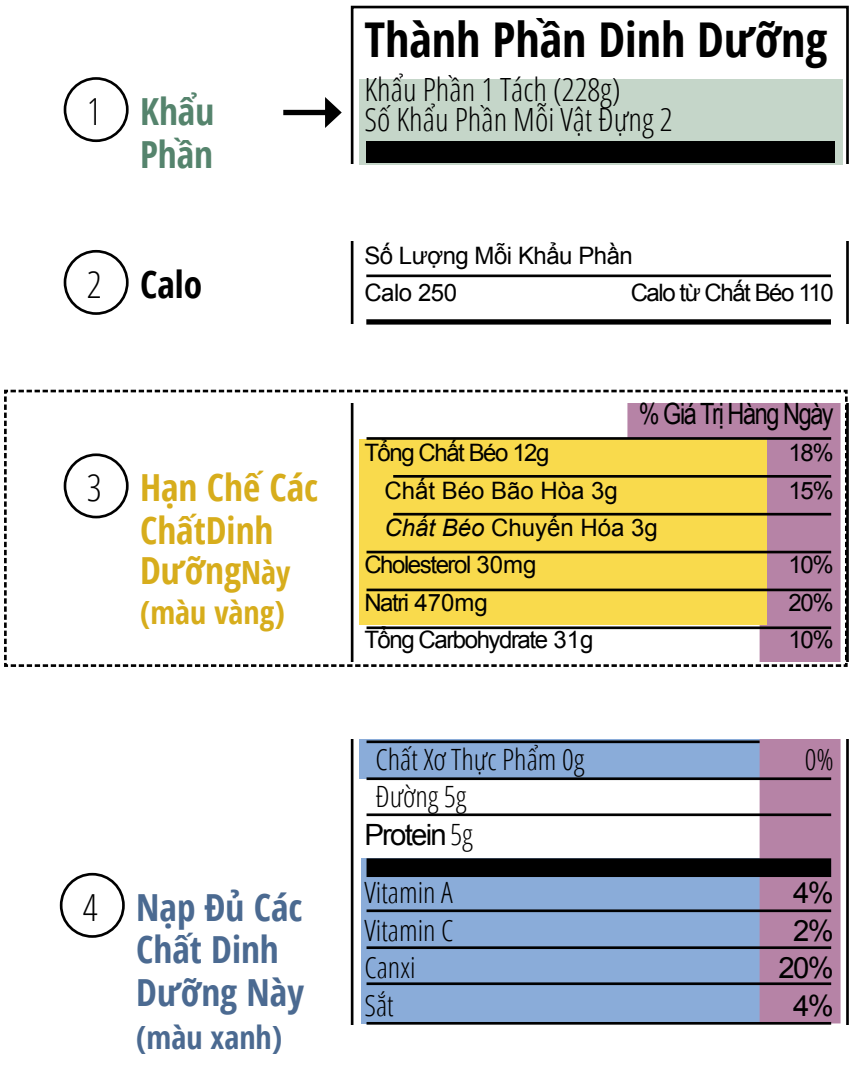
1 phần trái cây



Khoảng 1/4 cốc

Hiểu nội dung Nhãn Thực Phẩm

Ví Dụ về Nhãn Mỳ Ống và Phô mai



Nguồn: FDA (http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3)

Hiểu nội dung Nhãn Thực Phẩm

Các số liệu này là nội dung ghi trên nhãn mỳ ống và phô mai ở trang đầu của tờ thông tin này.

1. Khẩu Phần

Bắt đầu bằng cách nhìn vào khẩu phần. Đó là khẩu phần cho một người. Mọi thành phần dinh dưỡng khác ghi trên nhãn đều dựa trên lượng khẩu phần này.

Ngoài ra, phải xem số lượng khẩu phần ghi trên gói. Gói này gồm hai khẩu phần. Do đó, nếu quý vị ăn cả gói cũng tức là phải nhân gấp đôi các thông số khác. Dùng máy tính nếu muốn.

2. Calo

Cần hiểu rằng calo là yếu tố giúp quý vị đạt được hoặc duy trì cân nặng khỏe mạnh. Calo là mức năng lượng mà quý vị nhận được từ khẩu phần ăn này. Nhiều người Mỹ thường nạp nhiều calo hơn mức cần thiết. Hãy cố gắng chỉ nạp dưới 30 phần trăm lượng calo có từ chất béo.

3. Hạn Chế Các Chất Dinh Dưỡng Này

Phần lớn Người Mỹ đều nạp đủ, thậm chí là dư thừa, các chất dinh dưỡng này. Ăn quá nhiều chất béo, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol hoặc natri có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh. Đó có thể là bệnh tim, ung thư và huyết áp cao.

Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**

Hiểu nội dung Nhãn Thực Phẩm

4. Nạp Đủ Các Loại Dinh Dưỡng Này

Hầu hết Người Mỹ không ăn đủ chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi và sắt. Ăn đủ các chất dinh dưỡng này có thể cải thiện sức khỏe và giảm nguy cơ mắc một số vấn đề về sức khỏe.

Ví dụ, nạp đủ canxi có thể làm chắc xương và răng. Ăn nhiều chất xơ có thể giúp quý vị giảm cân và giảm cholesterol.

Dietary Fiber 0g	0%
Vitamin A	**4%**
Vitamin C	**2%**
Calcium	**20%**
Iron	**4%**

Các cách khác để tìm thông tin dinh dưỡng:

- Các ứng dụng máy tính
- Các ứng dụng điện thoại thông minh
- Các trang web

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Theo dõi chế độ ăn uống có thể là một thách thức. 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
Tôi quá bận rộn.	☐ Dành thời gian để theo dõi. Việc này chỉ mất vài phút sau mỗi bữa ăn. ☐ Phải luôn nhớ tại sao quý vị cần theo dõi - đó là để giảm nguy cơ bị đái tháo đường tuýp 2!	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi có khó khăn với việc đọc và viết.	☐ Ghi âm bằng điện thoại thông minh hoặc thiết bị khác. ☐ Chụp ảnh đồ ăn. ☐ Nhờ huấn luyện viên, bạn bè hoặc gia đình viết thông tin về chế độ ăn uống của quý vị vào Nhật Ký Ăn Uống.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi hay quên.	☐ Coi việc theo dõi là một phần trong sinh hoạt hàng ngày của quý vị. ☐ Đặt nhắc nhở trên điện thoại hoặc máy tính của quý vị. ☐ Đặt hẹn giờ. ☐ Viết ghi chú tại những nơi mà quý vị thường nhìn thấy. ☐ Nhờ bạn bè hoặc gia đình nhắc nhở.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi không thích theo dõi.	☐ Chia sẻ kết quả của quý vị với người khác. ☐ Tự thưởng cho mình một phần thưởng nhỏ (không phải đồ ăn) mỗi khi đạt được mục tiêu ăn uống đề ra. ☐ Rủ bạn bè hoặc thành viên gia đình theo dõi chế độ ăn uống của họ. ☐ Sử dụng các ứng dụng điện thoại thông minh và máy tính.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____