



Cầm Nang Người Tham Gia

Giữ Cho Trái Tim Khỏe Mạnh

PHÒNG NGỪA T2 

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÀN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2



Trọng Tâm Buổi Học

Do quý vị có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 nên quý vị có khả năng mắc các vấn đề về tim hoặc động mạch cao hơn. Do đó điều quan trọng là phải giữ cho tim của quý vị được khỏe mạnh.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

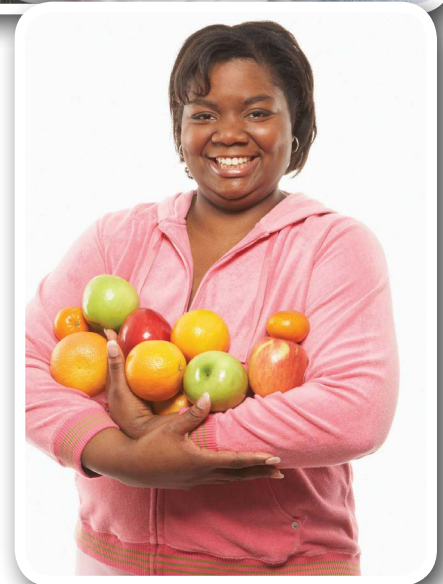
- Tại sao sức khỏe tim lại quan trọng
- Cách giữ cho trái tim khỏe mạnh
- Cách lựa chọn chất béo có lợi cho tim

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



Lời khuyên:

- ✓ Chọn các loại thức ăn:
 - Ít calo, muối, và chất béo—nhất là các chất béo không có lợi cho sức khỏe
 - Giàu chất xơ, nước, vitamin, khoáng chất, và protein

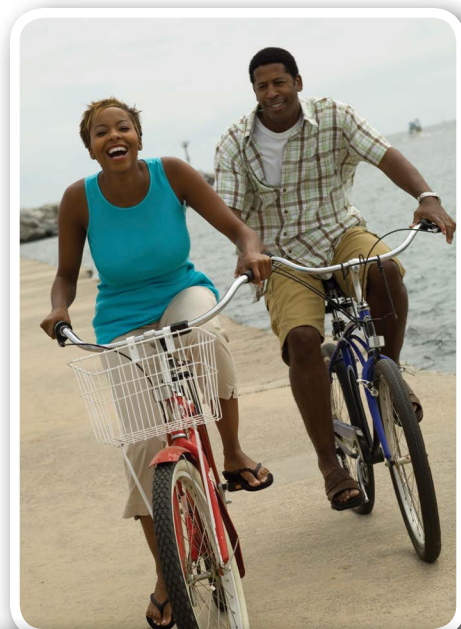




Cách Giữ Cho Trái Tim Khỏe Mạnh

Thực hiện những việc sau đây mỗi ngày:

- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.
- Vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải trở lên.
- Đạt được và duy trì cân nặng lành mạnh.
- Tránh ngồi một chỗ trong thời gian dài. Cứ mỗi 30 phút lại nghỉ giải lao 2 phút để tập thể dục.
- Kiểm soát căng thẳng.
- Hạn chế rượu.
- Chọn các loại thức ăn:
 - ✓ Ít calo, muối (natri), và chất béo—nhất là các chất béo không có lợi cho sức khỏe
 - ✓ Giàu chất xơ, nước, vitamin, khoáng chất, và protein



Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị:

- Quý vị có cần sử dụng thuốc để duy trì sức khỏe tim hay không
- Quý vị có cần thực hiện bất kỳ kiểm tra hay xét nghiệm nào để kiểm tra sức khỏe tim hay không



Các Xét Nghiệm Kiểm Tra Sức Khỏe Tim

Kiểm tra huyết áp đo lực máu tác động lên thành động mạch của quý vị.

Kiểm tra cholesterol đo các chất béo trong máu của quý vị.



Mọi Thông Tin Về Chất Béo

Tránh các chất béo không có lợi cho sức khỏe

Các chất béo không có lợi cho sức khỏe có thể gây hại cho tim của quý vị. Có 3 loại chất béo không có lợi cho sức khỏe: chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, và cholesterol.

Các thức ăn có nhiều chất béo bão hòa gồm có:

- Da gà và da gà tây
- Sô-cô-la
- Dừa và dầu dừa
- Mỡ lợn và thịt lợn muối
- Nước thịt có mỡ nhiều
- Các sản phẩm sữa có hàm lượng béo cao, chẳng hạn như sữa nguyên kem hoặc 2%, kem, kem đá và phô mai nguyên béo
- Các loại thịt nhiều mỡ, chẳng hạn như thịt bò xay, xúc xích bologna, thức ăn nhanh, xúc xích, thịt muối và sườn lợn
- Mỡ lợn
- Dầu cọ và dầu hạt cọ
- Nước sốt làm từ bơ hoặc kem



Các thức ăn có nhiều chất béo chuyển hóa gồm có:

- Thực phẩm chế biến với dầu hydro hóa hoặc dầu hydro bán phần, chẳng hạn như bánh quy, khoai tây chiên, và bánh ngọt
- Mỡ pha vào bột bánh
- Bơ margarine



Các thức ăn có nhiều cholesterol gồm có:

- Da gà và da gà tây
- Lòng đỏ trứng
- Các sản phẩm từ sữa hàm lượng béo cao
- Thịt nhiều mỡ
- Gan và các nội tạng khác





Mọi Thông Tin Về Chất Béo

Hạn chế chất béo có lợi cho sức khỏe

Chất béo có lợi cho sức khỏe có ích cho tim của quý vị. Nhưng chúng cũng chứa nhiều calo.

Có 3 loại chất béo có lợi cho sức khỏe: chất béo đơn bão hòa, chất béo đa bão hòa, và axit béo Omega-3.

Các thức ăn có nhiều chất béo đơn bão hòa gồm có:

- Quả bơ
- Dầu cải
- Quả hạch như hạnh nhân, hạt điều, hồ đào, và đậu phộng
- Ô liu và dầu ô liu
- Bơ đậu phộng và dầu đậu phộng
- Hạt mè



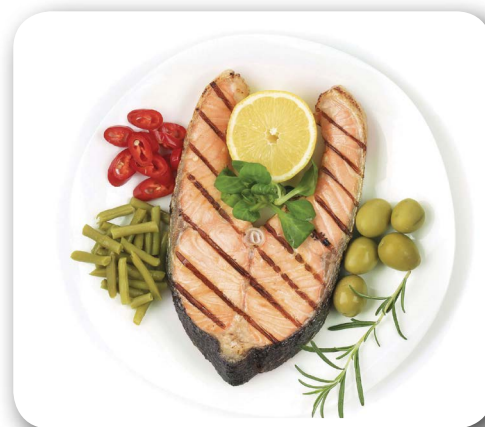
Các thức ăn có nhiều chất béo đa bão hòa gồm có:

- Dầu ngô
- Dầu hạt bông
- Xốt salad chứa dầu
- Hạt bí ngô và hướng dương
- Dầu hoa rum (Safflower oil)
- Bơ margarine mềm
- Dầu đậu nành
- Dầu hướng dương
- Quả óc chó (Walnuts)



Các thức ăn có nhiều axit béo Omega-3 gồm có:

- Cá ngừ albacore
- Cá trích
- Cá hồi cầu vồng
- Cá hồi
- Cá mòi
- Quả óc chó (Walnuts), hạt lanh, và dầu hạt lanh





Mọi Thông Tin Về Chất Béo

Nấu ăn theo cách có lợi cho sức khỏe

Sau đây là một vài cách để tránh các chất béo không có lợi cho sức khỏe và hạn chế các chất béo có lợi cho sức khỏe khi nấu ăn. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột “Các Ý Tưởng Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thay vì...	Nấu ăn theo cách có lợi cho sức khỏe!	Các Ý Tưởng Khác
Xào hoặc chiên bằng chất béo không có lợi cho sức khỏe	<input type="checkbox"/> Nướng vỉ, nướng, chiên áp chảo, hoặc xào với lượng nhỏ chất béo có lợi cho sức khỏe. <input type="checkbox"/> Ninh bằng nước hoặc nước thịt. <input type="checkbox"/> Hấp hoặc dùng lò vi ba. <input type="checkbox"/> Sử dụng nồi chảo không dính.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Láng chảo bằng chất béo không có lợi cho sức khỏe	<input type="checkbox"/> Láng chảo bằng một chút dầu xít nấu ăn loại có lợi cho sức khỏe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Rưới nước sốt béo lên đồ ăn	<input type="checkbox"/> Thử sử dụng nước chanh, giấm, salsa, rau thơm, gia vị, nước sốt nóng, sữa chua không béo, tương cà, hoặc sốt salad ít béo làm bằng dầu có lợi cho sức khỏe. Tìm những món ít muối (natri).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nướng bằng bơ và dầu	Nướng bằng: <input type="checkbox"/> Rau củ hoặc trái cây xay không thêm đường <input type="checkbox"/> Sữa chua không béo <input type="checkbox"/> Nước rau củ hoặc trái cây không thêm đường	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Ăn mỡ và da động vật	<input type="checkbox"/> Lột da gà trước khi nấu. <input type="checkbox"/> Lọc mỡ ra khỏi thịt trước khi nấu.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____