

Hoạch Định Bữa Ăn Căn Bản của Bệnh Tiểu Đường

Thức ăn lành mạnh

Hoạch định bữa ăn là một điều dễ dàng. Và thức ăn của quý vị phải được ngon miệng. Quý vị có thể làm cho thức ăn của quý vị được ngon miệng bằng cách thêm vào những gia vị và lá thơm. Hạn chế bột ngọt và muối. Dưới đây là các loại thức ăn mà quý vị nên dùng trong các bữa ăn của quý vị. Hạn chế ăn gấp đôi phần ăn hoặc ăn thêm một phần nữa. Những phần của mỗi nhóm thức ăn được trình bày trong Bản Kiểm Soát về Phần Ăn (Portion Control Handout).

Mỗi bữa tôi nên ăn khoảng chừng bao nhiêu?

Rau:

- Xà lách
- Rau dền (Spinach)
- Bông cải xanh (Broccoli)
- Cà rốt
- Cần tây
- Mướp đắng
- Cải tầu – có nhiều chất vôi



Những thức ăn không làm ảnh hưởng lượng đường trong máu:

- 4 muỗng lớn Cá Trống/Cá khô có nhiều chất vôi
- Tiêu
- 1 Muỗng lớn nước cốt cà chua
- 1 Muỗng lớn mù tạt
- 2 hoặc 3 ly cà phê hoặc trà không bỏ đường
- Nước ngọt (soda pop) loại diet
- Đường hóa học như Equal, Sweet & Lo hoặc Splenda

Thịt hoặc các chất Đạm khác:

- 3 oz. cá
- 3 oz. gà, heo hoặc bò
- Trứng
- 3 oz. đậu phụng nấu
- 4 oz. đậu hủ có tăng thêm lượng chất vôi

Chọn từ 2-4 phần ăn từ những loại sau đây:

- 1/3 chén mì sợi
- 1/3 chén cơm nấu chín
- 1 chén cháo gạo hay cháo đặc như yến mạch
- 1/2 chén cháo yến mạch nấu chín
- 1/2 của một bánh mì Pháp loại dài 8 inch
- 1/2 chén khoai tây nấu chín

Trái cây:

- 1 trái táo hoặc cam
- nửa trái xoài
- nửa trái đu đủ
- nửa trái chuối
- 15 trái nho

Nguồn chất vôi

- 1 tách sữa đậu nành có tăng thêm lượng chất vôi

Hãy tìm hiểu thêm về hoạch định bữa ăn của quý vị

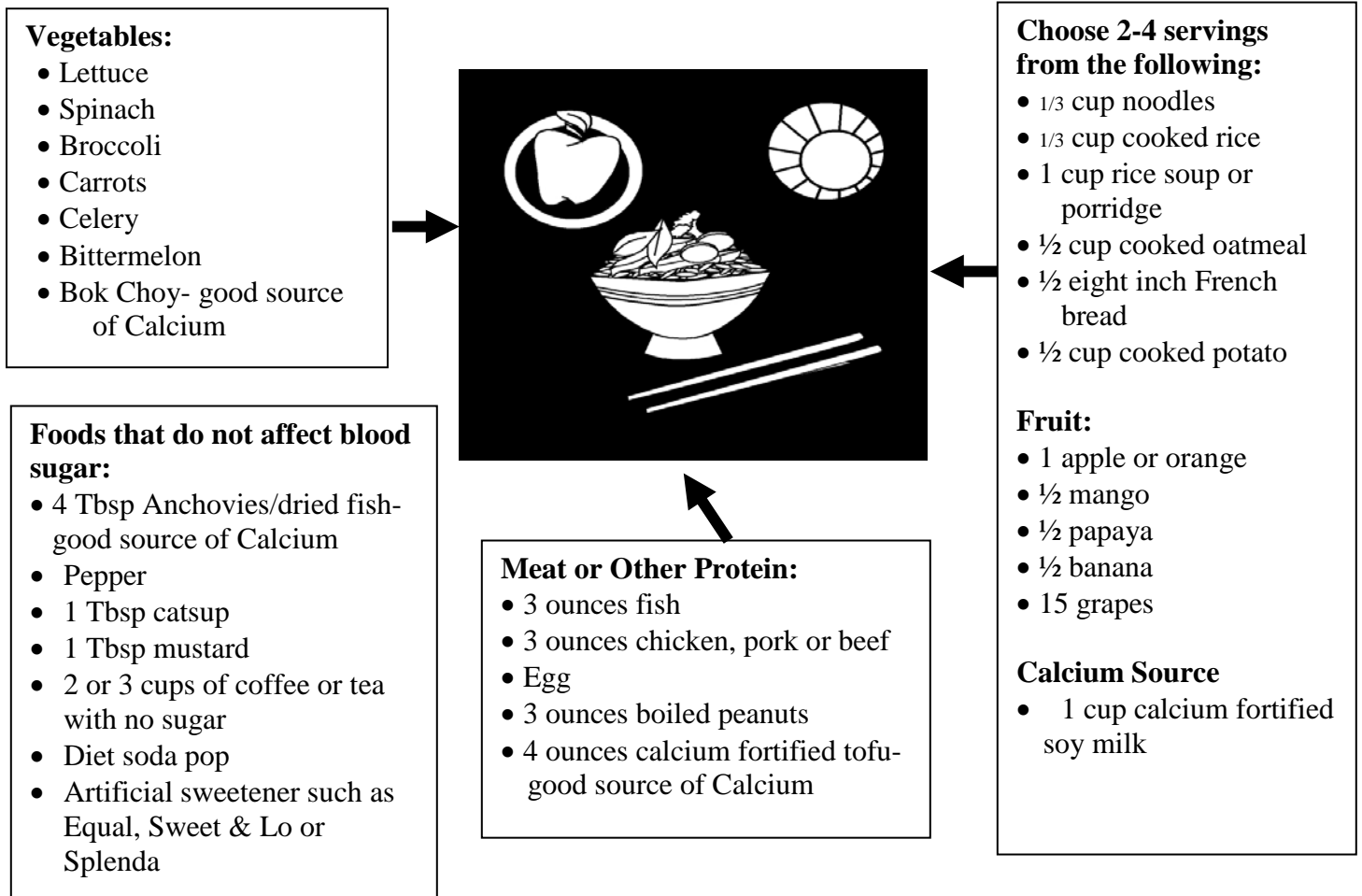
Nên gặp chuyên gia về dinh dưỡng của quý vị thường xuyên. Vị chuyên gia về dinh dưỡng của quý vị sẽ giúp quý vị đáp ứng được nhu cầu trong việc hoạch định bữa ăn của quý vị. Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc y tá giúp quý vị làm hẹn.

Diabetes Meal Plan Basics

A healthy bowl

Planning a meal should be easy. Your foods should taste good. You can make your foods taste good by adding herbs and spices. Limit MSG and salt. Below is a plan of the types foods you should eat at your meals. Limit double portions or second helpings. Portions of each food group are described on the Portion Control Handout.

How much food should I eat per meal?



Learn more about your meal plan

Meet with your dietitian regularly. Your dietitian will make sure your meal plan meets your needs. Ask your doctor or nurse to help you make an appointment.