

Portions to Eat to Control Your Diabetes

ចំណែកត្រូវពិសារដើម្បីត្រួតត្រាជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

ចំនួនចំណីអាហារដែលអ្នកជ្រើសរើសគឺជាផ្នែកមួយមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ត្រួតត្រាជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។
ប្រើតម្រុយណែនាំខាងក្រោមនេះដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណមើលចំណែកចំណីអាហារដែលអ្នកត្រូវពិសារ ។

- ◆ សាច់ 85 ក្រាម (3 អោន) គឺប្រហែលទំហំប៉ុនបាតដែរបស់អ្នក ដោយមិនរាប់ម្រាមដៃ និងមេដៃ ។ ចំនួននេះគឺស្មើនឹងចំនួន ត្រូវពិសារម្តង ។



- ◆ ផ្លែប៉ោម ឬផ្លែត្រូចតូចល្មមដែលមានទំហំប្រហែលប៉ុនមួយក្តាប់ ដៃ ។ ចេកមួយកំណាត់ទំហំប្រហែលប៉ុននេះដែរ គឺស្មើនឹងផ្លែឈើ ត្រូវទទួលទានម្តង ។



- ◆ បាយមួយចានគោមអាស៊ីតូចមួយគឺជាចំនួនដែលរាប់ថាជាជាតិម្សៅ ត្រូវទទួលពេលពិសារអាហារម្តង ។



- ◆ ទំហំប៉ុនចុងមេដៃគឺជាចំនួនអំបិល បឺចេង ទឹកស៊ីអ៊ីវ ឬទឹកត្រីដែល អាចអនុញ្ញាតឱ្យប្រើសំរាប់ពេញមួយថ្ងៃ ។



- ◆ ទំហំប៉ុនចុងមេដៃគឺជាចំនួនប្រេង ដែលស្មើនឹងមួយស្លាបប្រាកាហ្វេដែលអ្នកត្រូវពិសារម្តង។



Portions to Eat to Control Your Diabetes

The amount of food that you choose is an important part of your diabetes control. Use these tips to estimate your food portions.

- ◆ 85 grams (3 ounces) of meat is about the size of the palm of your hand without fingers or thumb. This amount is equal to one serving.



- ◆ A medium apple or orange is about the size of a fist. One half of a banana of this same size equals one fruit serving.



- ◆ A small Asian bowl is the amount of rice that counts as a starch serving per meal.



- ◆ The tip of the thumb is the amount of salt, MSG, soy sauce or fish sauce that is recommended for the entire day.



- ◆ The tip of the thumb is the serving size for oil, which is equal to 1 teaspoonful.

