Chia Thức Ăn Thành Từng Phần để Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường Của Quý Vị

Lượng thức ăn mà quý vị ăn rất quan trọng trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Hãy dùng những lời khuyên này để ước lượng phần ăn của quý vị.

- 85 grams (3 oz.) thịt là một miếng lớn cỡ chừng lòng bàn tay của quý vị.

- Một miếng táo hoặc cam vừa vừa là cỡ chừng một nắm tay. Nửa trái chuối là bằng một phần trái cây.

- Một chén cơm nhỏ của Á Châu được tính là một phần ăn có chất tinh bột trong bữa ăn.

- Đề nghị quý vị dùng muối, bột ngọt, nước tương hoặc nước mắm cỡ chừng bằng đầu ngón tay cái cho cả ngày.

- Lóng tay đầu của ngón tay cái là kích thước dùng để đo lường bơ hoặc dầu ăn, tương đương với 1 muỗng lớn

HARBORVIEW MEDICAL CENTER
325 9th Avenue
Seattle, WA 98104

HMC 5/06-ver2.doc
Portions to eat
Vietnamese English
AACS Patient Education

Funded in part through a grant from the Group Health Community Foundation

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.

- 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 butter or oil, which is equal to 1 teaspoonful.

HARBORVIEW MEDICAL CENTER
325 9th Avenue
Seattle, WA 98104

HMC 5/06-ver2.doc
Portions to eat
Vietnamese English
AACS Patient Education

Funded in part through a grant from the Group Health Community Foundation