

# 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.

