

Thực-Phẩm Ảnh-Hưởng Chất Đường Trong Máu Như Thế Nào Tháng Một 2025 - Tháng Một 2026

2025 Diabetes and Healthy Eating Calendar -
Vietnamese/English
January 2025 - January 2026

2 0

2 5



Điều khiển quá trình tập luyện của bạn

Driving the Course of your Diabetes

Tập thể dục
Exercise



Thức ăn
Food



Thuốc
Medicine



THÁNG MỘT / JAN 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tinh bột có đường – Các chất tinh bột

Carbohydrates - Starches



Kiểm soát tốt lượng đường trong máu là rất quan trọng đối với những người bị tiểu đường. Một cách để giảm lượng carbohydrate/chất tinh bột trong mỗi bữa ăn là tiêu thụ các loại thực phẩm như gạo ở mức độ vừa phải. Gạo chứa một loại carbohydrate gọi là tinh bột, phân hủy thành đường trong cơ thể. Hình ảnh này cho thấy 1 cốc gạo, là khẩu phần ăn phù hợp cho một bữa ăn. Khẩu phần ăn giống nhau đối với gạo trắng hoặc gạo lứt, mì hoặc mì ống.

Good blood sugar control is very important for individuals with diabetes. One way of reducing carbohydrate intake in every meal is to consume foods like rice in moderation. Rice contains a type of carbohydrate called starch, which breaks down into sugar in the body. This picture shows 1 cup of rice, which is an appropriate serving for one meal. The serving size is the same for white or brown rice, noodles, or pasta.

THÁNG HAI / FEB 2025

CHỦ NHẬT
SUN

THỨ HAI
MON

THỨ BA
TUE

THỨ TƯ
WED

THỨ NĂM
THU

THỨ SÁU
FRI

THỨ BẢY
SAT

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Các bữa ăn

Meals



Cháo là một loại thực phẩm giàu carbohydrate/tinh bột thường được dùng vào bữa sáng hoặc trong thời gian bị bệnh. Để ngăn ngừa lượng đường trong máu tăng đột biến, hãy ăn cháo với nguồn protein/chất đạm như trứng hoặc thịt lợn không thêm đường.

Congee is a carbohydrate-rich food that is commonly consumed for breakfast or during illness. To prevent spikes in blood sugar levels, eat congee with a protein source such as an egg or pork with no sugar added.

THÁNG BA / MAR 2025

CHỦ NHẬT
SUN

THỨ HAI
MON

THỨ BA
TUE

THỨ TƯ
WED

THỨ NĂM
THU

THỨ SÁU
FRI

THỨ BẢY
SAT

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Các bữa ăn

Meals



Một bữa ăn bổ dưỡng gồm có ăn 1 chén cơm, khoảng một phần thịt cỡ bàn tay, và 2 chén rau.

This is an example of a well-balanced meal for blood sugar management. It consists of 1 cup of rice, about 1 palm-sized portion of meat, and 2 cups of vegetables.

THÁNG TƯ / APR 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Tinh bột có đường – Các chất tinh bột

Carbohydrates - Starches

Phở là món ăn có nhiều carbohydrate/tinh bột. Để giúp kiểm soát lượng đường trong máu, hãy ăn phở với thêm rau hoặc thịt, điều này sẽ làm chậm quá trình tiêu hóa mì.

Pho is a dish that is high in carbohydrates. To help manage blood sugar levels, eat pho with extra vegetables or meat, which will slow the digestion of the noodles.



Một lượng mì vừa đủ cho một lần ăn là 1 cốc, tương đương với kích thước của một nắm tay.

A good portion of noodles to have in one sitting is 1 cup, which is approximately the size of a fist.

THÁNG NĂM / MAY 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Tinh bột có đường – Các chất tinh bột

Carbohydrates - Starches



Đậu là tinh bột, nhưng chúng có nhiều protein/chất đạm và chất xơ. Chúng là lựa chọn carbohydrate/tinh bột tuyệt vời cho những người bị tiểu đường. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến cáo những người bị tiểu đường nên thêm đậu hoặc đậu lăng (không thêm muối) vào nhiều bữa ăn mỗi tuần.

Beans are starches, but they are high in protein and fiber. They are an excellent carbohydrate choice for people with diabetes. The American Diabetes Association recommends people with diabetes to add beans or lentils (with no added salt) to several meals per week.



đây là những ví dụ về các loại rau có tinh bột nên được tiêu thụ ở mức độ vừa phải vì chúng có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu

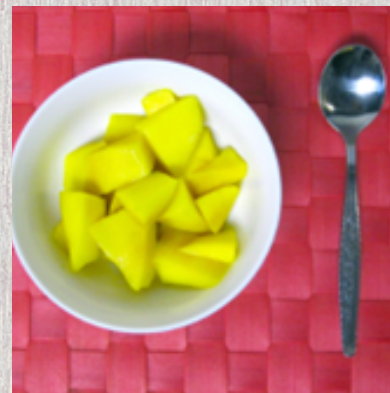
These are examples of starchy vegetables that should be consumed in moderation due to the impact that they may have on blood sugar.

THÁNG SÁU / JUN 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Tinh bột có đường – Trái cây

Carbohydrates - Fruits



Điều rất quan trọng đối với những người bị tiểu đường là bổ sung trái cây vào chế độ ăn uống của họ. Trái cây chứa nhiều nước, chất xơ, vitamin và khoáng chất, và ăn nhiều loại trái cây có thể giúp tối đa hóa lợi ích sức khỏe. Hướng dẫn chế độ ăn uống hiện tại là tiêu thụ 2 đến 2,5 cốc trái cây (khoảng 4-5 khẩu phần) mỗi ngày bất kể tình trạng bệnh tiểu đường.

It is very important for people with diabetes to include fruit in their diet. Fruit is high in water, fiber, vitamins and minerals, and eating a variety of fruit can help maximize health benefits. Current dietary guidelines are to consume 2 to 2.5 cups of fruit (about 4-5 servings) per day regardless of diabetes status.

THÁNG BẢY / JUL 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Các bữa ăn

Foods That Do Not Raise Blood Sugar



Protein/chất đạm, chất béo và rau không chứa tinh bột có tác động tối thiểu đến lượng đường trong máu. Ví dụ về những thực phẩm này bao gồm dầu hạt cải, thịt gà, rau diếp và cà rốt.

Proteins, fats, and non-starchy vegetables have minimal impact on blood sugar levels. Examples of these foods include canola oil, chicken, lettuce, and carrots.

THÁNG TÁM / AUG 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Rau củ không có tinh bột - Non-Starchy Vegetables



Me
Tamarind



Cà tím Việt Nam
Vietnamese Eggplant



Hành lá
Green Onion



Cà chua
Tomato



Nấm sò
Oyster Mushrooms



Cải làn
Gai Lan



Hành tây
Onion



Cà tím
Eggplant



Yu Choi
Yu Choi



Mướp đắng
Luffa (Ridge Gourd)

Các loại rau không chứa tinh bột như cà chua, cà tím và hành tây có hàm lượng carbohydrate/tinh bột thấp và nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ. Điều này có nghĩa là chúng không gây tăng đột biến lượng đường trong máu.

Non-starchy vegetables like tomatoes, eggplant, and onions are low in carbohydrates and high in vitamins, minerals and fiber. This means they do not cause spikes in blood sugar levels.

THÁNG CHÍN/SEP 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Chất đạm - Protein

Protein/chất đạm là khối xây dựng nên cơ bắp, xương, sụn, da và máu của chúng ta. Nếu không có protein/chất đạm, cơ thể chúng ta không thể sửa chữa hoặc tạo ra các tế bào mới.

Những người bị tiểu đường nên bổ sung thực phẩm có protein/chất đạm vào mỗi bữa ăn vì việc bổ sung protein/chất đạm vào carbohydrate/tinh bột giúp làm chậm quá trình giải phóng đường vào máu. Riêng protein/chất đạm không làm tăng đáng kể lượng đường trong máu và ăn protein/chất đạm cùng với bữa ăn cũng có thể giúp bạn no lâu hơn.



Protein is the building block of our muscles, bones, cartilage, skin, and blood. Without protein, our body can't repair or make new cells. People with diabetes should include foods with protein in every meal since the addition of protein to carbohydrates helps slow the release of sugar into the blood. Protein alone does not significantly raise blood sugar, and eating protein with your meal can also help you feel full for longer.

THÁNG MƯỜI / OCT 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Những lời khuyên cho nấu nướng

Cooking Tips



Thay vì làm đồ ăn bằng cách lăn bột và chiên mỡ nổi, hãy om/um, hấp, luộc, hoặc nướng thức ăn.

Instead of breading and deep-frying foods, try braising, steaming, broiling, or grilling them instead.



Vietnamese text here

Adding herbs or spices to food does not raise blood sugar and is a great way of adding flavor to meals.

THÁNG MƯỜI MỘT / NOV 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Thức uống

Drinks



Trà thô hoặc cà phê Việt Nam không sữa và đường thì không làm tăng đường trong máu.

Plain tea or Vietnamese coffee without milk and sugar do not raise blood sugar.

Đây là những thứ thay cho đường. Các loại đường này không làm tăng lượng đường trong máu.

Using sugar-free sweeteners can sweeten tea without raising blood sugar. Here are several examples of sugar alternatives.



THÁNG MƯỜI HAI / DEC 2025

CHỦ NHẬT SUN	THỨ HAI MON	THỨ BA TUE	THỨ TƯ WED	THỨ NĂM THU	THỨ SÁU FRI	THỨ BẢY SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Thức uống- Drinks



Sữa chứa carbohydrate và làm tăng lượng đường trong máu. Hãy tìm loại sữa có ít carbohydrate/tinh bột hơn, chẳng hạn như sữa đậu nành không đường, được hiển thị ở bên trái. Một số loại sữa đậu nành có thêm đường, chẳng hạn như loại ở bên phải và nên được tiêu thụ ở mức độ vừa phải. Hãy tìm các từ “không đường” hoặc “thường” khi chọn sữa đậu nành.



Milk contains carbohydrates and causes blood sugar to rise. Look for types of milk with fewer carbohydrates, such as unsweetened soy milk, shown on the left. Some types of soy milk have added sugar, such as the one on the right and should be consumed in moderation. Look for the words “unsweetened” or “plain” when choosing soy milk

Ensure là một loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng cao đôi khi được sử dụng bởi những người gặp khó khăn trong việc duy trì cân nặng hoặc hấp thụ đủ dinh dưỡng hàng ngày. Sản phẩm này có hàm lượng đường cao và không nên được những người bị tiểu đường sử dụng thường xuyên trừ khi được bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo rõ ràng. Hãy chắc chắn cho nhà cung cấp của bạn biết nếu bạn uống Ensure thường xuyên.

Ensure is a high-nutrition supplement that is sometimes consumed by people who have difficulty maintaining weight or getting enough daily nutrition. It is high in sugar and should not be consumed regularly by individuals with diabetes unless explicitly recommended by a doctor or dietitian. Be sure to let your provider know if you drink Ensure often.



THÁNG MỘT / JAN 2026

CHỦ NHẬT
SUN

THỨ HAI
MON

THỨ BA
TUE

THỨ TƯ
WED

THỨ NĂM
THU

THỨ SÁU
FRI

THỨ BẢY
SAT

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Bữa ăn – Mang đi- Tips for Dining Out



Khi ăn ngoài, hãy cố gắng tiêu thụ nước chấm và các nguồn carbohydrate/tinh bột khác như bánh mì ở mức độ vừa phải. Thêm protein/chất đạm, chất béo và/hoặc rau không chứa tinh bột vào bữa ăn của bạn sẽ giúp làm chậm quá trình hấp thụ đường trong máu và giữ cho lượng đường trong máu ổn định hơn.

When dining out, try to consume dipping sauces and other carbohydrates sources like bread in moderation. Adding protein, fat, and/or non-starchy vegetables to your meal with help slow the absorption of sugar in your blood and keep your blood sugar levels more stable.

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER



Language: Vietnamese

<https://ethnomed.org/resource/diabetes-calendars/>

Funding for this education was provided by the Pacific Hospital Preservation and Development Authority (PHPDA) and Harborview Medical Center Interpreter Services Department.