

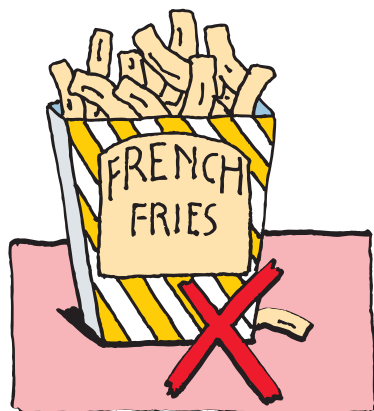
# CHẤT BÉO TỐT

# CHẤT BÉO XẤU

## Tránh...

### Chất béo trans

Khoai tây chiên  
Bánh rán tươi  
Mỡ thực vật  
Macgarin  
Thực phẩm chiên  
Nhiều thực phẩm nướng tươi  
(bánh nướng, bánh quy)  
Một số đồ ăn nhẹ đóng gói  
và kẹo



## Ăn ít...

### Chất béo bão hòa

Bơ  
Sữa nguyên chất  
Kem  
Thịt đỏ  
Đồ tráng miệng (bánh  
kem, cà rem)  
Da động vật (gà, gà tây)



## Ăn...

### Chất béo TỐT

Cá có dầu (cá hồi salmon, cá  
hồi)  
Dầu ô liu  
Quả hạch  
Dầu canola  
Trái bơ  
Dầu đậu nành hoặc dầu ngô



Luôn đọc nhãn Thông tin Dinh dưỡng trên thực phẩm khi quý vị mua đồ ăn. Mục tiêu của quý vị không phải là chế độ ăn không có chất béo, mà là chế độ ăn ít chất béo xấu.

Ăn thực phẩm lành mạnh, mỗi ngày, là một trong những cách tốt nhất để kiểm soát bệnh tiểu đường!