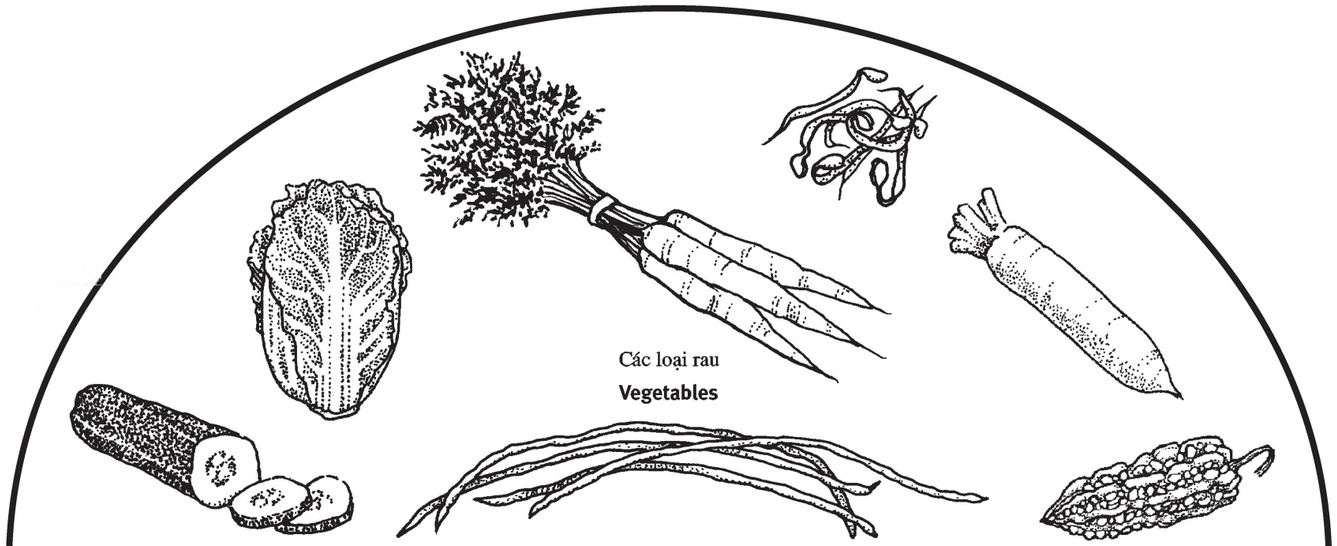
# Hình tháp Chỉ dẫn Thức ăn Việt nam

# Diabetes Meal Planning for the Vietnamese American Client

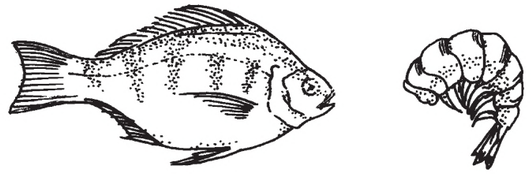
Trái cây
**Fruit**



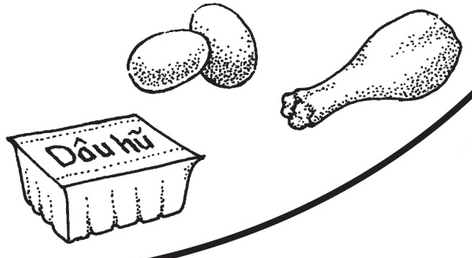
Các loại rau
**Vegetables**

Sữa/Các thức ăn khác có nhiều chất vôi (can-xi)
**Milk/Other Calcium-Rich Foods**

Lúa gạo, Đậu, Rau nhiều chất tinh bột
**Grains, Beans, Starchy Vegetables**



Thịt/Các thức ăn khác có nhiều chất đạm (protein)
**Meat / Other Protein-Rich Foods**




Public Health
Seattle & King County

REACH
Racial and Ethnic Approaches to Community Health

# Các Lời Khuyên Cho Việc Lập Chương Trình Ăn Uống Lành Mạnh

# Tips for Healthy Meal Planning

- Ăn bữa chính và bữa phụ đều đặn mỗi ngày.
- Ăn số lượng như nhau mỗi ngày.
- Cố gắng đừng bỏ các bữa ăn.
- Nếu bạn đang cố gắng giảm cân, hãy giảm bớt khẩu phần ăn.

## CHẤT BÉO

- Ăn ít chất béo.
- Ăn ít chất béo bão hòa. Chất béo bão hòa thường có dạng rắn ở nhiệt độ trong phòng. Chất béo thường có trong các sản phẩm làm từ thịt và động vật như lạp xưởng, thịt bò, bơ, trứng, thịt gà và mỡ heo.
- Thay thế mỡ gà hoặc mỡ heo bằng các loại dầu thực vật như dầu canola, dầu ô-liu và dầu đậu phụng khi nấu nướng.
- Nước cốt dừa cũng có nhiều chất béo bão hòa.
- Chọn các sản phẩm không có dầu cọ hoặc dầu dừa. Chọn các sản phẩm mì ramen không có dầu cọ.
- Nướng thức ăn trong lò hoặc luộc thay vì chiên ngập dầu.
- Vớt bớt lớp mỡ và dầu khi nấu canh hoặc hầm thịt.

## ĐỒ NGỌT

- Ít ăn đồ ngọt lại bởi vì đồ ngọt có nhiều đường cũng như nhiều chất béo.
- Thỉnh thoảng, quý vị có thể ăn các món đồ ngọt thay cho các thức ăn có nhiều chất béo. Không nên ăn thêm kẹo.
- Hạn chế sử dụng sữa đặc có đường.
- Chọn nước sô đa theo chế độ ăn kiêng hoặc các đồ uống khác với đường nhân tạo thay vì nước sô đa thông thường. Hãy chọn nước hoặc loại nước có hương vị chanh thường xuyên hơn.
- Hãy ăn nhiều trái cây tươi hơn.
- Hạn chế sử dụng chè, thịt và rau ngâm chua có pha đường.
- Hạn chế ăn đồ ngọt như bánh trung thu, mứt trái cây, và trái cây khô.
- Dùng đường nhân tạo cho các đồ uống nóng.
- Hạn chế sử dụng nước mắm; nên dùng đường nhân tạo khi nấu nướng.

## RƯỢU CỒN

- Nếu bạn chọn uống rượu, hãy hạn chế số lượng và nên uống trong bữa ăn. Hãy hỏi ý kiến người chuyên chăm sóc sức khoẻ cho bạn để biết được số lượng cồn tiêu thụ an toàn bạn có thể dùng.

## SỮA/THỨC ĂN NHIỀU CHẤT VÔI (CANXI)

- Sữa đậu nành ngọt có nhiều calori hơn. Hãy thêm đường nhân tạo vào sữa đậu nành không đường nếu bạn thích uống ngọt.
- Cá mòi (sardine) đóng hộp ngâm nước và cá khô là những nguồn vôi (canxi) tốt.
- Đậu hũ làm bằng sulfat canxi là một nguồn vôi (canxi) tốt.
- Các loại rau xanh (rau bok choy, cải làn, rau cải xoăn) là những nguồn vôi (can-xi) tốt.

## THỊT/THỨC ĂN NHIỀU CHẤT ĐẠM (PROTEIN)

- Nên lựa chọn thịt bò và thịt heo nạc (thăn).
- Ăn cá thường xuyên hơn.
- Khi làm thịt nên lạng bỏ những chỗ có mỡ trên thịt.
- Hấp, xào (dùng ít dầu), hoặc luộc thay vì chiên ngập dầu.
- Hạn chế sử dụng dầu khi nấu nướng.
- Bớt sử dụng thịt nhiều mỡ như lạp xưởng.
- Đậu hũ là nguồn giàu chất đạm có chứa ít mỡ bão hòa.

## RAU

- Nếu hoàn cảnh cho phép thì nên chọn các loại rau nhiệt đới [khổ qua (mướp đắng), mướp tây (okra), rau bok choy].
- Hãy chọn nhiều rau quả mầu vàng da cam hoặc có lá mầu xanh thẫm như bí, rau dền (spinach), rau bok choy, và cà rốt.
- Hãy dung tỏi, hành, tiêu, gừng và xả để tạo hương vị cho các món rau của bạn thay cho muối hoặc bột ngọt.

## TRÁI CÂY

- Hãy chọn trái cây tươi thường xuyên hơn thay vì nước trái cây.
- Ăn ít nhất một loại trái cây nhiều vitamin C mỗi ngày như cam, bưởi và đu đủ.
- Hạn chế sử dụng mứt trái cây, trái cây khô và trái cây đóng hộp hoặc ngâm trong xi rô.

## LÚA GẠO, ĐẬU VÀ RAU CÓ CHẤT TINH BỘT

- Hạn chế khẩu phần cơm. Hãy chọn gạo nâu để thêm phần đa dạng và có nhiều chất xơ hơn.
- Hạn chế sử dụng mì ăn liền đóng gói như mì ramen vì hầu hết các loại mì này đều có nhiều chất béo và chất muối (na tri).
- Nhớ kỹ chia đều phần ăn có nhiều chất tinh bột cho nguyên ngày.
- Hãy chọn bánh mì nguyên chất với thành phần đầu tiên là bột mì nguyên chất.

- **Eat meals and snacks at regular times everyday.**
- **Eat about the same amount of food everyday.**
- **Try not to skip meals.**
- **If you are trying to lose weight, cut down on your portion sizes.**

## FATS

- Eat less fat.
- Eat less saturated fat. Saturated fat is usually solid at room temperature. It is mostly found in meat and animal products, such as Chinese sausage, beef, butter, eggs, chicken, and pork fat.
- Replace chicken or pork fat in cooking with vegetable oils such as canola, olive, and peanut oil.
- Coconut milk is also high in saturated fat.
- Choose products without palm oil or coconut oil. Choose ramen noodle products without palm oil.
- Bake, broil, or boil instead of deep-frying.
- Skim off fat and oil when cooking soups and stews.

## SWEETS

- Eat sweets less often because they are high in sugar and often fat, too.
- On occasion you may eat sweets in place of other starchy foods. Don't eat them as extras.
- Limit use of sweetened condensed milk.
- Choose diet soda or other drinks with artificial sweetener instead of regular soda. Choose water, or water flavored with lemon, more often.
- Eat more fresh fruit.
- Limit consumption of che, meat and vegetable pickles containing sugar.
- Limit sweets such as moon cake, candied fruit, and dried fruit.
- Sweeten hot beverages with artificial sweetener instead of sugar.
- Limit use of "nuoc mam" (fish sauce) because of its sugar content.

## ALCOHOL

- If you choose to drink alcohol, limit the amount and have it with a meal. Check with your health care professional about a safe amount for you.

## MILK / CALCIUM-RICH FOODS

- Sweetened soybean milk has added sugar and more calories. Add artificial sweeteners to unsweetened soybean milk if you prefer a sweet taste.
- Canned sardines packed in water and dried fish are good sources of calcium.
- Tofu made with calcium sulfate is a good source of calcium.
- Many Chinese greens (bok choy, Chinese broccoli, kale) are good sources of calcium.

## MEAT / PROTEIN-RICH FOODS

- Select lean cuts of beef and pork.
- Eat fish more often.
- Trim all visible fat from meat.
- Steam, stir-fry with limited oil, or boil instead of deep-frying.
- Limit use of oil.
- Use high-fat meats such as Chinese sausage sparingly.
- Tofu is a good source of protein that is low in saturated fat.

## VEGETABLES

- Enjoy most of the tropical vegetables (bittermelon, okra, bok choy) if available and not expensive.
- Choose more orange or dark-green leafy vegetables, such as squash, spinach, Chinese greens, and carrots.
- Use garlic, onions, peppers, ginger root and lemon grass to give flavor to your vegetables in place of salt or MSG.

## FRUIT

- Choose whole fruits instead of fruit juice more often.
- Eat at least one fruit rich in Vitamin C each day, such as orange, grapefruit, and papaya.
- Limit use of candied fruits, dried fruit, and fruits canned or packed in syrup.

## GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES

- Limit servings of rice. Choose brown rice for variety and higher fiber.
- Limit use of packaged instant noodles such as ramen, as most of them are high in fat as well as sodium.
- Be sure to spread your servings of starches throughout the day.
- Choose whole-grain bread with the first ingredient being whole-wheat flour.

Funded by a grant from the Centers for Disease Control and Prevention. 7/12.