

NGƯỜI MỸ GỐC Á-ĐÔNG

CẨM NANG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ DINH DƯỠNG



- Được bảo trợ bởi Chương Trình Bệnh Tiểu Đường của Sở Y-Tế Tiểu Bang Texas - Chương
Trình Giáo Dục về Bệnh Tiểu Đường cho người Mỹ gốc Á-Đông -
- Hệ Thống Bệnh Viện Quận Harris -

ASIAN AMERICAN

DIABETES AND NUTRITION HANDBOOK



-Funding provided by the Diabetes Program, Texas Department of Health-
-Asian American Diabetes Education Project-
-Harris County Hospital District-

~ Mục Lục ~

- ❖ Bệnh Tiểu Đường là gì?
- ❖ Những Ai có thể bị Bệnh Tiểu Đường?
- ❖ Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Bệnh Tiểu Đường
- ❖ Những Biến Chứng của Bệnh Tiểu Đường
- ❖ Đo lường các Nguy-Có Bị Bệnh Tiểu Đường của bạn.
- ❖ Tinh Thần Căng Thẳng và Bệnh Tiểu Đường
- ❖ Chữa Trị Bệnh Tiểu Đường
- ❖ Tam Giác Thực Phẩm
- ❖ Bảng Đối Chiếu
- ❖ Một Khẩu Phần là Bao Nhiêu?
- ❖ Các phương-pháp lành mạnh để Mua, Nấu & Ăn
- ❖ Các loại Mỡ và Chất Béo Cholesterol
- ❖ Các Thực Phẩm Nên Tránh
- ❖ Bữa Ăn Mẫu
- ❖ Các Hướng Dẫn khác về Y-Tế Sức-Khỏe

~TABLE OF CONTENTS~

- ❖ What Is Diabetes?
- ❖ Who Gets Diabetes?
- ❖ Signs & Symptoms Of Diabetes
- ❖ Complications Of Diabetes
- ❖ Measure Your Risks Of Getting Diabetes
- ❖ Stress And Diabetes
- ❖ Management Of Diabetes
- ❖ The Food Triangle
- ❖ Conversion Table
- ❖ How Much Is A Serving?
- ❖ Healthier Ways Of Buying, Cooking & Eating
- ❖ Different Kinds Of Fat And Cholesterol
- ❖ Foods To Avoid
- ❖ Sample Meal Plan
- ❖ Other Health Guidelines

~WHAT IS DIABETES~

Diabetes is a condition where your body has high levels of blood sugar.

Most common types of diabetes:

- Type 1
Usually develops before age 30.
- Type 2
Usually develops after age 45.
- Gestational diabetes
Occurs in some women during pregnancy.

Most Asians with diabetes have Type 2. It is caused by the body's resistance to the action of insulin.



~ Bệnh Tiểu Đường Là Gì ~

Tiểu Đường là một tình trạng trong đó cơ thể của bạn có lượng đường trong máu cao.

Các loại Tiểu Đường thông thường nhất là:

- Loại 1
Thường phát xuất trước tuổi 30.
- Loại 2
Thường phát xuất sau tuổi 45.
- Tiểu Đường Lúc Có Thai
Xảy ra cho một vài phụ nữ lúc đang mang thai.

Đa số người Á-Đông bị bệnh tiểu đường loại 2. Nó được gây nên bởi sự đề-kháng của cơ thể đối với tác động của chất insulin.



~ Những Ai có thể bị Bệnh Tiểu Đường ~

Tất cả mọi sắc tộc, chủng tộc, hoặc mọi lứa tuổi đều có thể bị bệnh Tiểu Đường. Trên toàn cầu có khoảng 100-120 triệu người bị bệnh Tiểu Đường. Gần 800.000 trường hợp bệnh mới được phát hiện mỗi năm!

~ Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng ~

Bệnh Tiểu Đường ảnh hưởng đến nhiều người Á-Đông. Họ thường không nhận ra các dấu hiệu và triệu chứng hoặc không chữa trị tình trạng của họ đúng mức.

Các dấu hiệu báo động của Bệnh Tiểu Đường loại 1:

- Đi tiểu thường xuyên
- Khát nước bất thường và đói bụng quá mức
- Giảm sút cân nặng bất thường
- Mệt mỏi không giải thích được

Các dấu hiệu báo động của Bệnh Tiểu Đường loại 2:

- Bất cứ triệu-chứng nào của loại 1
- Nhòe mắt
- Các vết thương hoặc vết bầm lâu lành
- Cảm giác châm chích hoặc tê ở tay hoặc chân
- Thường xuyên bị nhiễm trùng da, nướu răng, hoặc bàng quang

~WHO GETS DIABETES~

All races, ethnic groups, or age groups can have diabetes. An estimated 100-120 million people worldwide have diabetes. Nearly 800,000 new cases are diagnosed each year!

~SIGNS AND SYMPTOMS~

Diabetes affects many Asians. They often do not recognize the signs and symptoms or do not manage their condition well.

Warning signs of Type 1 diabetes:

- Frequent urination
- Unusual thirst and extreme hunger
- Unusual weight loss
- Unexplained fatigue

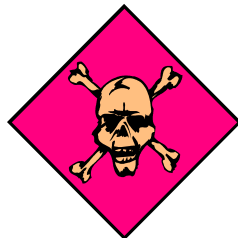
Warning signs of Type 2 diabetes:

- Any of the Type 1 symptoms
- Blurred vision
- Cuts or bruises that are heal slowly
- Tingling or numbness in the hands or feet
- Frequent skin, gum, or bladder infections

~COMPLICATIONS OF DIABETES~

- **Blindness**
Diabetes is the leading cause of new blindness in people 20-74 years of age.
- **Kidney Disease**
Diabetic nephropathy is the most common cause of kidney failure. The patient may require dialysis or a kidney transplant in order to live.
- **Heart Disease & Stroke**
People with diabetes are 2-4 times more likely to have heart disease and stroke.
- **Amputation**
The risk of a leg amputation is 15-40 times greater for a person with diabetes.

Complications of diabetes are the 7th leading cause of death in the United States.



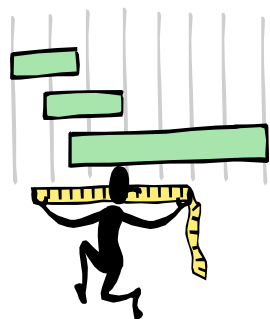
~ Những Biến Chứng của Bệnh Tiểu Đường ~

- **Mù lòa**
Bệnh Tiểu Đường là nguyên nhân hàng đầu của bệnh mù lòa mới ở người từ 20-74 tuổi.
- **Bệnh Thận**
Bệnh Thận do Tiểu Đường là nguyên nhân thường thấy nhất của bệnh Suy Thận. Bệnh nhân có thể cần phải được lọc máu hoặc ghép thận để có thể sống còn.
- **Bệnh Tim & Tai Biến Mạch Máu Não**
Người bị bệnh Tiểu Đường dễ bị Bệnh Tim & Tai Biến Mạch Máu Não gấp 2-4 lần.
- **Cụt chân**
Người bị bệnh Tiểu Đường có nguy-cơ bị cắt cụt chân cao gấp 15-40 lần.

Các Biến Chứng của Bệnh Tiểu Đường là nguyên-nhân gây tử vong đứng hàng thứ 7 tại Hoa-Kỳ.



~ Đo lường các Nguy-Cơ Bị Tiểu Đường của Bạn ~



Thường thường, những người bị tiểu đường loại 2 không có triệu-chứng gì cả.

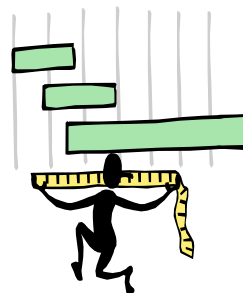
Khoảng 1 trong 3 người bị tiểu đường loại 2 không biết mình bị bệnh.



Hãy yêu cầu bác sĩ thử đường trong máu tìm bệnh tiểu đường loại 2 cho bạn nếu bạn có 2 hoặc trên 2 nguy-cơ sau đây:

- Tuổi trên 45
- Bệnh sử gia-đình có người bị tiểu đường
- Kém ăn
- Không tập thể thao đều đặn
- Lượng cholesterol HDL (cholesterol tốt) thấp
- Bị bệnh tiểu đường trong lúc mang thai
- Cân nặng quá trung bình

~MEASURE YOUR RISKS~



Often people with Type 2 diabetes have no symptoms.

About 1 out of 3 persons with Type 2 diabetes do not know it.



Ask your doctor to give you a blood glucose test for Type 2 diabetes if you have 2 or more risk factors listed below:

- Over age 45
- Family history of diabetes
- Poor eating habits
- Lack of regular exercise
- Low HDL cholesterol (good cholesterol)
- Gestational diabetes during pregnancy
- Overweight

~STRESS & DIABETES~

It takes extra energy to handle stress. To get this extra energy the body makes extra sugar. That's how stress increases blood glucose.

Things that increase stress:

- Work
- Family problems
- Money problems
- Major life changes
- Retirement
- Social isolation



Eating a good diet may help reduce the stress you feel. Some vitamins and nutritional supplements may help relieve stress and improve your diet. Always consult your doctor before taking supplements.

take it **EASY**



take it **EASY!**

Relax when you are stressed because stress will raise your blood sugar. Soft music, light exercise, or a cup of warm herbal tea may work for some people.

~ Tinh Thần Căng Thẳng và Bệnh Tiểu Đường ~

Người ta cần thêm nhiều năng lượng để đối phó với tình trạng căng thẳng tinh thần. Để có thêm được số năng lượng đó, cơ-thể phải tạo thêm chất đường. Vì vậy sự căng thẳng tinh thần làm tăng lượng đường trong máu.

Những điều làm tinh thần thêm căng thẳng:

- Công ăn việc làm
- Vấn đề rắc rối trong gia-đình
- Vấn đề về tiền bạc
- Có thay đổi lớn trong cuộc sống
- Về hưu
- Sống cô-đơn xa lánh xã-hội



Ăn uống theo một tiết thực tốt có thể giúp làm giảm sự căng thẳng tinh thần. Một số sinh-tố và thực phẩm bổ-túc có thể làm bớt căng thẳng tinh thần. Bao giờ cũng phải hỏi bác sĩ trước khi dùng thêm thực phẩm bổ-túc.

take it **EASY**



take it **EASY!**

Khi nào bạn thấy tinh thần căng thẳng thì nên nghỉ ngơi cho thoải mái vì tinh thần căng thẳng sẽ làm tăng lượng đường trong máu của bạn. Nhạc êm dịu, thể thao nhẹ, hoặc một ly trà ấm có thể hữu hiệu cho một số người.

~ **Chữa Trị Bệnh Tiểu Đường** ~

Ăn kiêng cũ, thể thao, và uống thuốc sẽ giúp giữ lượng đường trong máu bạn ở một mức đều hòa.

Hãy hỏi bác sĩ của bạn mức đường nào là lành mạnh cho bạn. Giữ lượng đường trong máu ở mức độ lành mạnh sẽ ngăn ngừa hoặc làm chậm các biến chứng do Tiểu Đường gây ra.

Lượng đường trong máu của bạn có thể lên cao quá nếu bạn ăn nhiều quá. Nó có thể xuống thấp quá và làm bạn cảm thấy run rẩy nếu bạn bỏ bữa ăn.

Để điều hành lượng đường trong máu của bạn:

- Ăn một số lượng thực phẩm bằng nhau mỗi ngày.
- Ăn những bữa ăn chính và ăn vặt vào cùng giờ giấc mỗi ngày.
- Đừng bỏ bữa ăn chính hoặc ăn vặt.
- Hãy uống thuốc vào cùng giờ giấc mỗi ngày.
- Tập thể thao vào cùng giờ giấc mỗi ngày.

~ **MANAGEMENT OF DIABETES** ~

Diet, exercise, and medications will help keep your blood sugar at an even level.

Ask your doctor what a healthy blood sugar level is for you. A blood sugar at healthy levels will prevent or slow down problems from diabetes.

Your blood sugar can go too high if you eat too much. It can go too low and make you feel shaky if you skip a meal.

To manage your blood sugar:

- Eat about the same amount of food each day.
- Eat your meals and snacks at about the same time each day.
- Do not skip meals or snacks.
- Take your medicines at the same time each day.
- Exercise at about the same time each day.

~THE FOOD TRIANGLE~

Use the food triangle to help you eat a variety of healthy foods. When you eat different foods, you get the vitamins and minerals you need.



Fats, oils & sweets:	Use sparingly
Dairy products:	2-3 servings
Meat, poultry, fish:	2-3 servings
Fruits:	2-4 servings
Vegetables:	3-5 servings
Starches:	6-11 servings

~ Tam Giác Thực Phẩm ~

Dùng Tam Giác Thực Phẩm để giúp bạn ăn thay đổi những thực phẩm lành mạnh. Khi bạn ăn các thực phẩm khác nhau, bạn sẽ hấp thụ được những sinh-tố và những khoáng chất mà bạn cần.



Mỡ, dầu & đồ ngọt:	Dùng thỉnh thoảng
Chất sữa:	2-3 khẩu phần
Thịt, gà vịt, cá:	2-3 khẩu phần
Trái cây:	2-4 khẩu phần
Rau:	3-5 khẩu phần
Chất bột:	6-11 khẩu phần

~ Bảng Đối Chiếu ~

Thực Phẩm:	1 Khẩu Phần	Khoảng bằng số lượng của:
Chất bột	$\frac{1}{2}$ ly	1 pin cushion
Cơm	$\frac{1}{3}$ ly	1 ly cà-fê nhỏ
Khoai tây nướng	$\frac{1}{2}$ miếng	1 con chuột máy điện toán
Rau	1 ly	1 cái bóng đèn
Trái cây	$\frac{1}{2}$ ly	1 trái banh tennis
Thịt nạc	3 oz	1 bộ bài tây
Mỡ	1 muỗng cà-fê	1 con súc sắc nhỏ

Bảng đối chiếu nước:

1 muỗng cà-fê	(1 tsp)	=	5 ml
1 muỗng súp	(1 tbsp)	=	15 ml
1 ounce nước	(1 fl oz)	=	30 ml
$\frac{1}{4}$ ly	($\frac{1}{4}$ C)	=	60 ml
1 ly	(1 C)	=	240 ml
1 pint	(1 pt)	=	470 ml
1 quart	(1 qt)	=	950 ml
1 gallon	(1 gal)	=	3785 ml

Bảng đối chiếu cân nặng:

1 ounce	(1 oz)	=	28 g
1 pound	(1 lb)	=	450 g

~CONVERSION TABLE~

Foods:	1 Serving	About the same size as:
Starches	$\frac{1}{2}$ cup	1 pin cushion
Rice, cooked	$\frac{1}{3}$ cup	1 small coffee cup
Baked potato	$\frac{1}{2}$ piece	1 computer mouse
Vegetables	1 cup	1 light bulb
Fruits	$\frac{1}{2}$ cup	1 tennis ball
Lean meats	3 oz	1 deck of cards
Fats	1 tsp	1 small dice

Liquid Conversion:

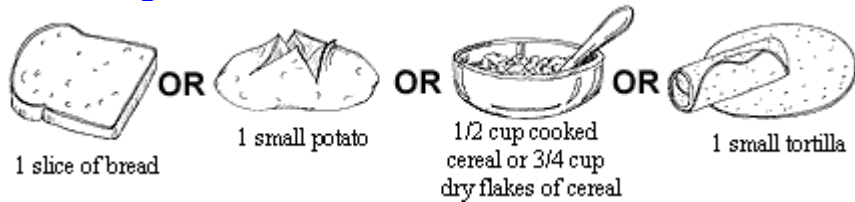
1 teaspoon	(1 tsp)	=	5 ml
1 tablespoon	(1 tbsp)	=	15 ml
1 fluid ounce	(1 fl oz)	=	30 ml
$\frac{1}{4}$ cup	($\frac{1}{4}$ C)	=	60 ml
1 cup	(1 C)	=	240 ml
1 pint	(1 pt)	=	470 ml
1 quart	(1 qt)	=	950 ml
1 gallon	(1 gal)	=	3785 ml

Weight Conversion:

1 ounce	(1 oz)	=	28 g
1 pound	(1 lb)	=	450 g

How Much Is a Serving of Starch?

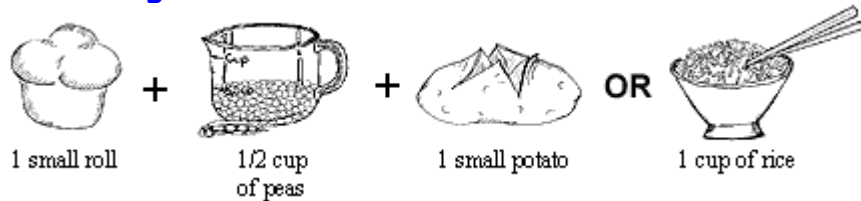
1 Serving:



2 Servings:



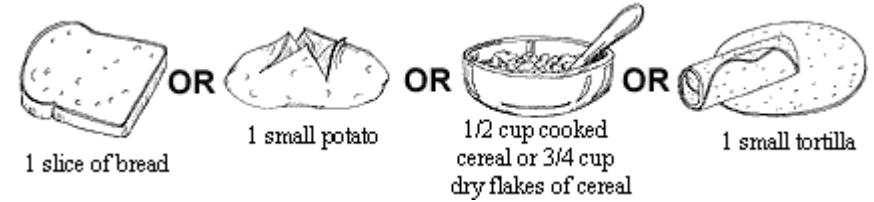
3 Servings:



Starches give your body energy, vitamins, minerals, and fiber. Eating starches is healthy for everyone, including people with diabetes. They must be eaten in the right amount. Some starches do not taste sweet but may contain a lot of sugar. Be careful not to overeat and follow your diabetes treatment plan.

Một Khẩu Phần Chất Bột là Bao Nhiêu?

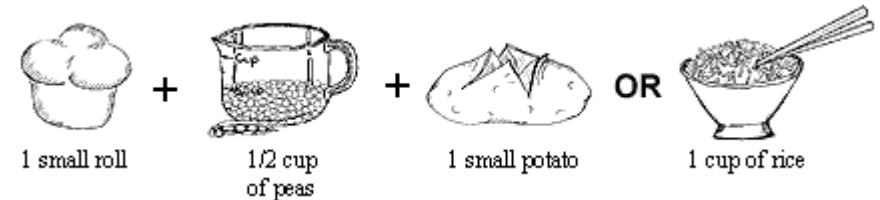
1 Khẩu Phần:



2 Khẩu Phần:



3 Khẩu Phần:



Chất Bột cho cơ-thể bạn năng lượng, sinh-tố, khoáng chất, và chất xơ. Ăn chất bột là rất lành mạnh cho tất cả mọi người, kể cả người bị bệnh tiểu đường. Người ta phải ăn đúng số lượng bột. Một số bột không có vị ngọt nhưng có thể chứa rất nhiều đường. Hãy cẩn thận không nên ăn nhiều quá hãy làm theo kế hoạch điều trị bệnh tiểu đường.

~ Các phương-pháp lành mạnh để Mua, Nấu & Ăn Chất Bột ~

- Mua bánh mì và cereals làm bằng nguyên hạt.
- Ăn chất bột, ví dụ như cơm, ít thôi.
- Ăn ít bột chiên và có nhiều dầu mỡ như bánh mì sừng bò, bánh mì pháp, muffins, bánh ngọt, bích-quy, khoai tây chips, tôm hoặc cá chips, trái cây chips, vân vân.
- Dùng ya-ua hoặc kem chua ít mỡ hoặc không có mỡ để ăn với khoai tây nướng thay vì dùng kem chua thông thường.
- Dùng mù-tạc hoặc các thứ ít hoặc không có mỡ như mayonnaise ít mỡ hoặc light margarine, để ăn với bánh mì.
- Dùng dầu thực vật thay vì dầu thông thường, mỡ, bơ, hoặc margarine.
- Nấu hoặc ăn cereal với sữa không-mỡ (skim) hoặc sữa ít-mỡ (2%).



Healthier Ways to Buy, Cook, & Eat Starches

- Buy whole grain breads and cereals.
- Eat starches, i.e. rice, in moderation.
- Eat fewer fried and high-fat starches such as croissants, french breads, muffins, pastries, biscuits, potato chips, shrimp or fish chips, fruit chips, etc.
- Use low-fat or fat-free yogurt or fat-free sour cream instead of regular sour cream on a baked potato.
- Use mustard or low-fat or fat-free substitutes such as low-fat mayonnaise or light margarine, on bread, rolls, or toast.
- Use vegetable oil spray instead of oil, shortening, butter, or margarine.
- Cook or eat cereal with fat-free (skim) or low-fat (2%) milk.



How Much Is a Serving of Vegetables?

1 Serving:



1/2 cup carrots

OR



1/2 cup cooked green beans

2 Servings:



1/2 cup carrots

+



1 cup salad

OR



1/2 cup vegetable juice

+



1/2 cup cooked green beans

3 Servings:



1/2 cup cooked greens

+



1/2 cup cooked green beans and 1 small tomato

OR



1/2 cup broccoli

+



1/2 cup tomato sauce

Một Khẩu Phần Rau là Bao Nhiêu?

1 Khẩu Phần:



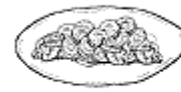
1/2 cup carrots

OR



1/2 cup cooked green beans

2 Khẩu Phần:



1/2 cup carrots

+



1 cup salad

OR



1/2 cup vegetable juice

+



1/2 cup cooked green beans

3 Khẩu Phần:



1/2 cup cooked greens

+



1/2 cup cooked green beans and 1 small tomato

OR



1/2 cup broccoli

+



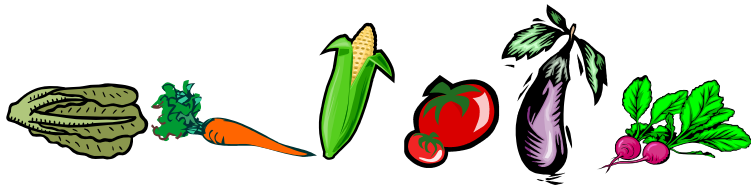
1/2 cup tomato sauce

Eat raw and cooked vegetables every day. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber, with very few calories. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables. Or, have two or three servings of one vegetable.

Ăn rau sống và chín mỗi ngày. Rau mang cho bạn sinh-tố, khoáng chất, và chất xơ, với rất ít nhiệt lượng. Nếu bạn cần ăn hơn một khẩu phần trong một bữa ăn, hãy chọn một loại rau khác. Hoặc, hãy ăn 2 hoặc 3 khẩu phần cùng một loại rau.

~ Các phương-pháp lành mạnh để Mua, Nấu & Ăn Rau ~

- Ăn rau sống và chín với ít hoặc không mỡ.
- Rau hấp với ít nước hoặc nước dùng gà ít-mỡ.
- Ướp với hành tây băm hoặc tỏi.
- Dùng chút dấm, chanh hoặc nước cốt chanh.
- Rắc với rau thơm và gia vị.
- Nếu bạn cần dùng một chút mỡ, hãy dùng dầu canola, dầu ô-liu, hoặc margarine thối thay vì mỡ động vật, bơ, hoặc shortening.

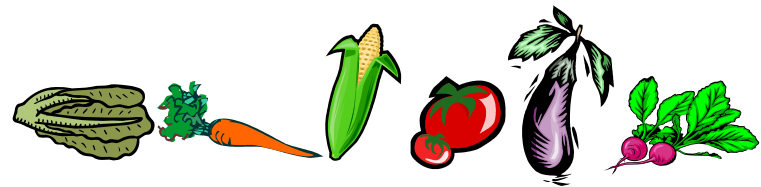


Xin nhớ, nấu chín có thể làm tăng lượng đường ở một số thực vật như:

- Cà-rốt
- Bắp
- Khoai lang
- Khoai tây ngọt
- Đậu hạt sweet peas

Healthier Ways To Buy, Cook, Eat Vegetables

- Eat raw and cooked vegetables with little or no fat.
- Steam vegetables using a small amount of water or low-fat chicken broth.
- Mix in some chopped onion or garlic.
- Use a little vinegar, lemon or lime juice.
- Sprinkle with herbs and spices.
- If you do use a small amount of fat, use canola oil, olive oil, or tub margarine instead of fat from meat, butter, or shortening.



Remember, cooking may increase the sugar level of some vegetables, such as:

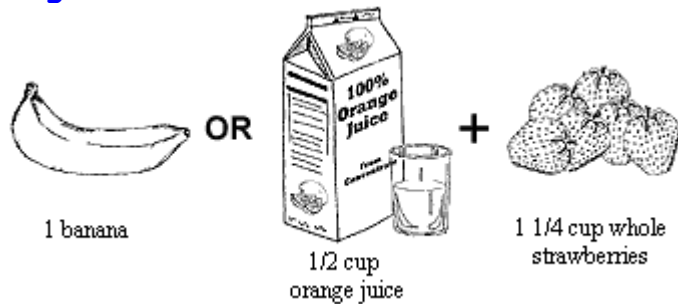
- Carrots
- Corn
- Yams
- Sweet potatoes
- Sweet peas

How Much Is a Serving of Fruit?

1 Serving:



2 Servings:



Fruit gives you energy, vitamins, minerals, and fiber. Eat fruits raw, as juice with no sugar added, canned in their own juice, or dried.

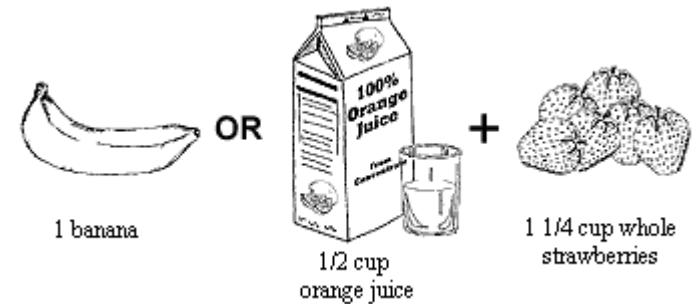
- Buy smaller pieces of fruit.
- Eat pieces of fruit rather than drinking fruit juice. Pieces of fruit are more filling.
- Buy fruit juice that is 100-percent juice with no added sugar.
- Drink fruit juice in small amounts or dilute them with water.

Một Khẩu Phần Trái Cây là Bao Nhiêu?

1 Khẩu Phần:



2 Khẩu Phần:



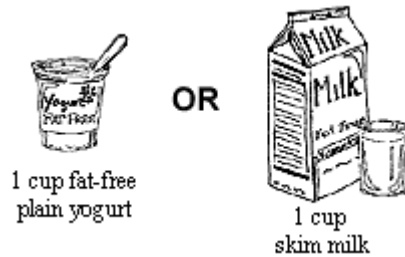
Trái cây mang cho bạn năng lượng, sinh-tổ, khoáng chất, và chất xơ. Hãy ăn trái cây tươi, nước cốt trái cây không bỏ thêm đường, trái cây hộp trong nước cốt của nó, hoặc trái cây khô.

- Nên mua trái cây từng miếng nhỏ.
- Ăn từng miếng trái cây hơn là uống nước trái cây. Miếng trái cây làm no bụng hơn.
- Mua nước trái cây nguyên chất 100% không có bỏ thêm đường.

Uống nước trái cây từng ít một hoặc pha với nước.

Một Khẩu Phần Sữa hoặc Ya-ua là Bao Nhiêu?

1 Khẩu Phần:



Sữa và ya-ua mang cho bạn năng lượng, chất đạm, chất vôi, sinh-tố A, các sinh-tố khác, và khoáng chất.

Uống sữa không-mỡ (skim hoặc nonfat) hoặc ít-mỡ (2%) mỗi ngày. Ăn ya-ua ít-mỡ hoặc không-mỡ. Chúng có ít tổng lượng mỡ, mỡ bão hòa, và ít cholesterol hơn.

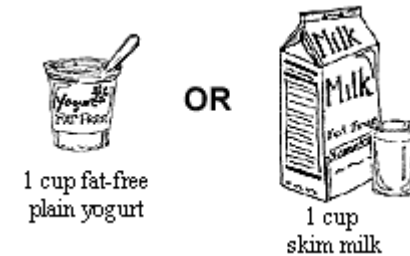
Nhiều người Á-Đông không tiêu hóa được chất lactose. Nếu bạn bị như vậy, bạn có thể dùng sữa không-lactose, ví dụ như Lactaid. Lactaid có được bán dưới dạng nhỏ giọt có thể nhỏ thêm vào sữa thông thường để giúp nó tiêu hóa dễ hơn.

Một vài cách khác để có chất vôi là:

- Rau Spinach
- Rau Broccoli
- Cá Sardines (ăn cả xương)
- Đậu hũ làm với vôi

How Much Is a Serving of Milk or Yogurt?

1 Serving:



Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, other vitamins, and minerals.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (2%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat, and cholesterol.

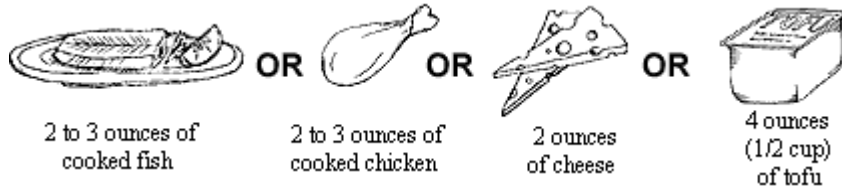
Many Asians are lactose-intolerant. If you are, you can use lactose-free milk, such as Lactaid. Lactaid also comes in drops that can be added to regular milk to make it digestible.

Some other ways of getting calcium are:

- Spinach
- Broccoli
- Sardines (with bones)
- Tofu processed with Calcium

How Much Is a Serving of Protein?

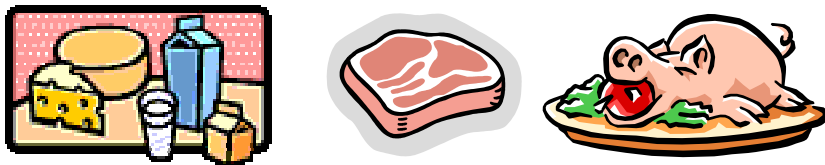
1 Serving:



Proteins are meat, poultry, eggs, cheese, fish, and tofu. They help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

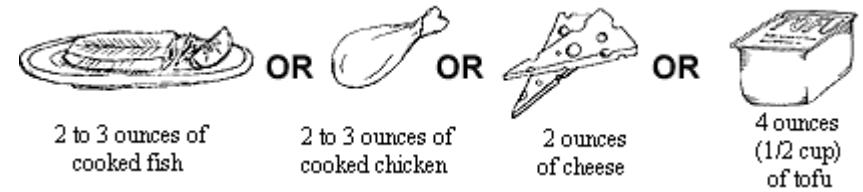
One serving should weigh between 2 and 3 ounces after cooking, about the size of a deck of cards. The serving size you eat now may be too big.

Remember, meats weigh more before they are cooked. 4 oz of raw meat weighs 3 oz after cooking. If the meat has bone, then cook 5 oz raw to get 3 oz cooked.



Một Khẩu Phần Chất Đạm là Bao Nhiêu?

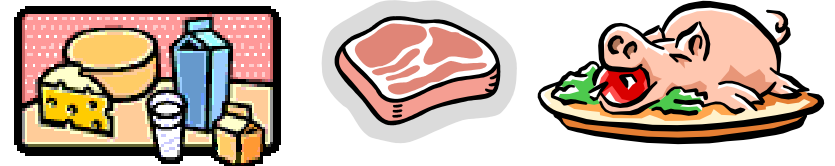
1 Khẩu Phần:



Chất đạm là thịt, gà vịt, trứng, fo-mát, cá, và đậu hũ. Chúng giúp cơ-thể tạo các mô và bắp thịt. Chúng còn mang sinh-tố và khoáng-chất đến cho cơ-thể.

Một khẩu phần phải nặng khoảng 2 và 3 ounces sau khi được nấu chín, lớn khoảng bằng một bộ bài tây. Khẩu phần mà bạn đang ăn có thể là quá nhiều.

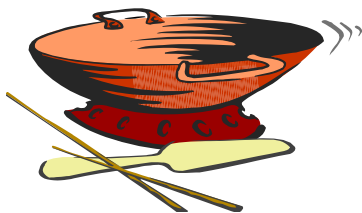
Nên nhớ, thịt sống cân nặng hơn là sau khi đã được nấu chín. 4 oz thịt sống nặng còn 3 oz sau khi đã được nấu chín. Nếu thịt có xương, hãy nấu 5 oz thịt sống để có 3 oz thịt chín.



~ Các phương-pháp lành mạnh để Mua, Nấu & Ăn Chất Đạm ~

- Mua miếng thịt bò, heo, thịt ham, và thịt cừu có ít mỡ. Hãy cắt bỏ mỡ thừa dư.
- Ăn thịt gà hoặc gà tây không có da.
- Để có thêm mùi vị, dùng dấm, nước cốt chanh, xì-dầu hoặc nước sốt teriyaki, salsa, ketchup, barbecue sauce, xì-dầu hoặc nước mắm nhạt ít-muối, rau thơm và gia vị.
- Nhiều loại nước sốt hoặc gia vị Á-Đông có rất nhiều muối. Nếu bạn thấy có bán loại ít muối thì nên dùng loại này, chúng cũng có vị rất ngon! Nếu không thì dùng nước sốt thỉnh thoảng thôi.
- Nấu trứng với ít mỡ, hoặc nên dùng dầu xịt như Pam.
- Nên ăn ít hạt nuts, gà chiên, cá, hoặc ngao sò.
- Nên nấu thịt theo kiểu ít mỡ:

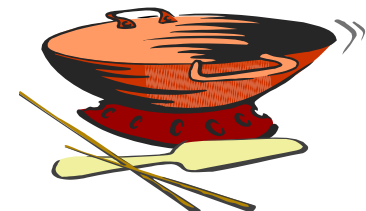
Nướng lửa trên . Nướng vỉ . Xào . Bỏ lò . Hấp . Hầm



Healthier Ways To Buy, Cook, & Eat Protein Foods

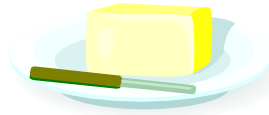
- Buy cuts of beef, pork, ham, and lamb that have only a little fat on them. Trim off extra fat.
- Eat chicken or turkey without the skin.
- To add more flavor, use vinegars, lemon juice, soy or teriyaki sauce, salsa, ketchup, barbecue sauce, low-sodium soy sauce or fish sauce, herbs and spices.
- Many Asian sauces or spices are high in sodium. When available, use low sodium ones, they taste just as good! Otherwise, use sauces sparingly.
- Cook eggs with a small amount of fat, or use cooking spray such as Pam.
- Eat small amounts of nuts, fried chicken, fish, or shellfish.
- Cook protein foods in low-fat ways:

Broil . Grill . Stir-fry . Roast . Steam . Stew



~DIFFERENT KINDS OF FAT~

Saturated Fatty Acids



- Found mainly in animal sources such as meat fat, milk fat and butter. Two vegetable oils (coconut and palm oil) are also saturated.
- They are usually solid at room temperature.
- They increase LDL (bad) cholesterol level.

Monounsaturated fatty acids



- Found mainly in vegetable oils such as canola, olive and peanut oils.
- They are liquid at room temperature.
- They may lower blood LDL (bad) cholesterol

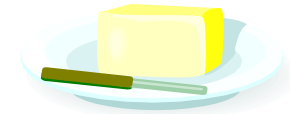
Polyunsaturated fatty acids



- Found mainly in vegetable oils such as safflower, sunflower, corn and canola oils.
- They are liquid at room temperature.
- They may lower blood LDL (bad) cholesterol.

~ Các loại Mỡ ~

Mỡ bão hòa



- Là loại mỡ thường tìm thấy ở động vật như thịt mỡ, sữa béo và bơ. Có hai loại dầu thực vật (dầu dừa và dầu cọ) cũng là loại bão hòa.
- Loại mỡ này thường đông đặc ở nhiệt độ bình thường trong phòng.
- Chúng làm tăng loại cholesterol LDL (xấu).

Mỡ không bão hòa Monounsaturated



- Thường tìm thấy trong dầu thực vật như dầu canola, dầu ô-liu và dầu đậu phộng.
- Loại mỡ này thường lỏng ở nhiệt độ bình thường trong phòng.
- Chúng có thể làm giảm cholesterol LDL (xấu).

Mỡ không bão hòa Polyunsaturated



- Thường tìm thấy trong dầu thực vật như dầu safflower, dầu hoa mặt trời, dầu bắp và dầu canola.
- Chúng thường lỏng ở nhiệt độ bình thường trong phòng.
- Chúng có thể làm giảm cholesterol LDL (xấu).

~ Các loại Mỡ ~ (Tiếp theo)



Loại mỡ Trans

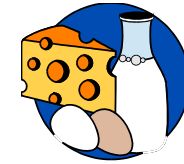
- Có tự nhiên ở trong một số thực phẩm động vật như các thực phẩm làm bằng sữa.
- Cũng được tìm thấy trong một số thực phẩm làm sẵn.
- Chúng có thể làm tăng cholesterol LDL (xấu) và làm giảm cholesterol HDL (tốt) trong máu.

Loại mỡ Essential

Mỡ không bão hòa Polyunsaturates như linoleic acid và alpha-linolenic acid không thể được bào chế bởi cơ-thể. Chúng phải được cung cấp qua thực phẩm bạn ăn. Chúng được gọi là mỡ essential, chúng rất cần thiết cho cấu trúc của tế bào và sự bào chế kích-thích-tổ.

Dầu Canola có tỷ lệ mỡ tốt nhất. Nó có ít mỡ bão hòa (làm tăng lượng cholesterol LDL), nhiều mỡ không bão hòa monounsaturated (có thể làm giảm lượng cholesterol LDL) và mỡ không bão hòa polyunsaturated (cũng làm giảm lượng cholesterol LDL). Nó không có cholesterol, giống như tất cả các loại dầu thực vật. Loại dầu này rất thích hợp với cách nấu nướng kiểu Á-Đông.

~DIFFERENT KINDS OF FAT~ (Continued)



Trans fatty acids

- Occur naturally in some animal products such as dairy products.
- Also found in some processed foods.
- They may raise LDL (bad) cholesterol and lower HDL (good) cholesterol in the blood.

Essential fatty acids

Polyunsaturates such as linoleic acid and alpha-linolenic acid cannot be made by the body. They must be obtained from your diet. They are called essential fatty acids, which are needed for cell structure and hormone production.

Canola has the best fatty acid ratio. It is low in saturated fats (which increase blood LDL cholesterol levels), high in monounsaturated (which may lower blood LDL cholesterol levels) and polyunsaturated fats (which also lower blood LDL cholesterol levels). It is cholesterol-free, like all vegetable oils. This type of oil goes well with Asian cooking styles.

~CHOLESTEROL~

Blood cholesterol and dietary cholesterol are two types of cholesterol.

Dietary cholesterol is found in foods that come from animals such as egg yolks, organ meats and high fat dairy products.

Blood cholesterol is made by the liver and is needed for our bodies to function well.

Blood cholesterol is made up of high density lipoprotein (HDL) - "good cholesterol", and low density lipoprotein (LDL) - "bad cholesterol".

Too much of LDL cholesterol can increase the risk of heart disease. Limit foods such as processed meats, high fat dairy products, egg yolks and organ meats. They may increase your levels of cholesterol.

LOVE YOUR HEART!



~ CHOLESTEROL ~

Chất cholesterol trong máu và cholesterol trong thực phẩm là hai loại cholesterol khác nhau.

Cholesterol trong thực phẩm được tìm thấy trong thực phẩm động vật như lòng đỏ trứng gà, đồ lòng và thực phẩm nhiều chất béo làm bằng sữa.

Cholesterol trong máu do gan sản xuất và rất cần thiết cho hoạt động của cơ-thể.

Cholesterol trong máu gồm các chất lipoprotein có nồng độ cao (HDL) - "cholesterol tốt", và lipoprotein có nồng độ thấp (LDL) - "cholesterol xấu".

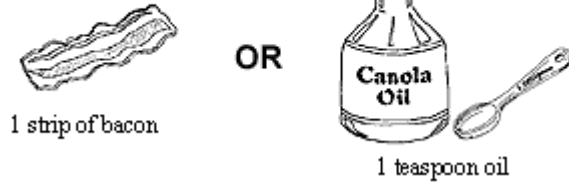
Quá nhiều cholesterol LDL có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh tim. Hãy hạn chế các loại thực phẩm như thịt làm sẵn, thực phẩm nhiều chất béo làm bằng sữa, lòng đỏ trứng gà và đồ lòng. Chúng có thể làm tăng lượng cholesterol của bạn.

**Hãy yêu mến
trái Tim của Bạn**



Một Khẩu Phần Mỡ hoặc Dầu là Bao Nhiêu?

1 Khẩu Phần:



Nên ăn ít mỡ và dầu vì chúng chứa nhiều nhiệt lượng. Một số mỡ và dầu cũng chứa mỡ bão hòa và cholesterol không tốt cho bạn.

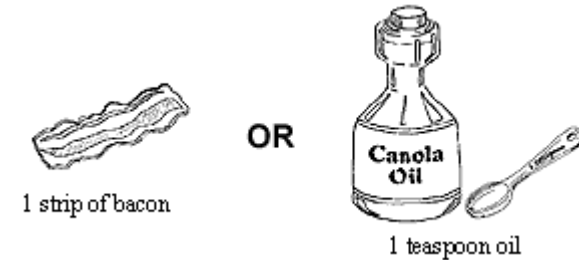
Thực phẩm nhiều mỡ rất quyến rũ. Tiết giảm thực phẩm nhiều mỡ sẽ giúp bạn giảm cân nặng, giữ lượng đường và mỡ trong máu của bạn trong vòng kiểm soát, và làm giảm huyết áp của bạn.

Nên nhớ, thực phẩm không-mỡ và ít-đường vẫn có nhiệt lượng. Nên ăn chúng như một phần của kế hoạch ăn uống của bạn.



How Much Is a Serving of Fat or Oil?

1 Serving:



Eat small amounts of fats and oils because they have lots of calories. Some fats and oils also contain saturated fats and cholesterol that are not good for you.

High-fat food is tempting. Cutting back on high-fat food will help you lose weight, keep your blood sugar and blood fats under control, and lower your blood pressure.

Remember, fat-free and low-sugar foods still have calories. Eat them as part of your meal plan.



~FOODS TO AVOID~

Sugar makes blood sugar go too high too fast. You should avoid or limit foods that are high in sugar.

High sugar foods include:

- White/brown sugar or honey
- Jam/jellies and candies
- Canned sweet drinks or soft drinks
- Sweetened condensed milk
- Ice-cream, cakes and pastries
- Mung beans and coconut
- Deep fried banana
- Canned jack fruit and other fruit with syrup

When you read labels, avoid foods with words that end in "...ose" such as sucrose, fructose, etc. They are different types of sugar.

You should also limit your alcoholic beverages such as wine, beer, wine coolers, champagne, and cocktails. If you drink, drink in moderation, primarily with meals. You should not have alcohol with some diabetic medicines.



~ Các Thực Phẩm Nên Tránh ~

Đường làm cho lượng đường trong máu của bạn tăng lên quá cao quá nhanh. Bạn phải tránh hoặc giới hạn những thực phẩm chứa nhiều đường.

Thực phẩm chứa nhiều đường gồm:

- Đường trắng/nâu hoặc mật ong
- Mứt và kẹo
- Nước ngọt trong lon
- Sữa đặc có đường
- Cà-rem, bánh bông lan và các loại bánh ngọt
- Đậu xanh và dừa
- Chuối chiên
- Mít lon và các loại trái cây khác trong nước đường

Khi bạn đọc các nhãn hiệu, nên tránh các thực phẩm có mang tên vắn cuối bằng "...ose" như sucrose, fructose, v.v... Chúng là các loại đường khác nhau.

Bạn cũng phải giới hạn uống rượu như rượu, bia, sâm-banh, và cốc-tai. Nếu có uống, hãy uống ít ít, chỉ uống trong bữa ăn. Không được uống rượu cùng với một số thuốc trị bệnh tiểu đường.



~ Bữa Ăn Mẫu ~

Ăn Điểm Tâm -7:30 sáng

- 1 ly (8 oz) cà-fê với đường nhân tạo
- 1 lát bánh mì và 1 quả trứng
- 1 trái cam nhỏ

Ăn vặt -10:00 sáng

- 8 oz sữa đậu nành không đường
- 3 cái bánh mặn ít muối

Ăn Trưa -12:00 chiều

- 1 ly phở (bánh phở với thịt bò và rau)
- 1 trái táo nhỏ
- 1 ly (8 oz) trà-đá với đường nhân tạo

Ăn vặt -3:00 chiều

- 1 cuốn bánh tráng (spring roll)

Ăn Chiều -6:30 chiều

- 2/3 ly cơm
- 3 oz gà và ½ ly broccoli
- 1 ly nước-dùng-trong với dưa wintermelon & nấm

Ăn vặt -10:00 tối

- 1 ly sữa không-mỡ (skim milk)
- 6 cái bánh vanilla wafers

-Uống 6-8 ly nước mỗi ngày-

~SAMPLE MEAL PLAN~

Breakfast-7:30am

- 1 cup (8 oz) of coffee with artificial sweetener
- 1 slice toast and 1 egg
- 1 small orange

Snack-10:00am

- 8 oz soya bean milk with no sugar added
- 3 low-salt crackers

Lunch-12:00pm

- 1 cup pho (noodles with beef & vegetable)
- 1 small apple
- 1 glass (8 oz) iced-tea with artificial sweetener

Snack-3:00pm

- 1 spring roll

Dinner-6:30pm

- 2/3 cup rice
- 3 oz chicken and ½ cup broccoli
- 1 cup clear broth with wintermelon & mushroom

Snack-10:00pm

- 1 cup skim milk
- 6 vanilla wafers

-Drink 6-8 glasses of water each day-

~OTHER HEALTH GUIDELINES~

Your Precious Teeth:



- Diabetes makes it easier to get gum infections. Infections will raise blood sugar. Take care of your teeth by brushing them after each meal and at bedtime. Floss between your teeth. Do not smoke. Visit your dentist at least twice a year.

Your Beautiful Eyes:



- Sudden changes in blood sugar can cause blurry vision. Blindness can occur if blood sugar stays high for a long time. See your eye doctor at least once a year.

Your Lovely Feet:



- Diabetes can cause your feet to get numb or lose some of the blood supply they need. Serious infections can start and can be very hard to heal. Never go barefoot, always wear clean socks and shoes, and protect your feet from injury. Check with your foot doctor least twice a year.

~ Các Hưởng Dẫn khác về Y-Tế Sức-Khỏe ~

Hàm Răng Quý Giá Của Bạn:



- Bệnh Tiểu Đường làm nướu răng bị nhiễm trùng dễ hơn. Nhiễm trùng sẽ làm tăng lượng đường trong máu. Hãy sẵn sóc hàm răng của bạn bằng cách đánh răng sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ. Xỉa giữa các kẽ răng. Đừng hút thuốc lá. Đi khám nha sĩ ít nhất là 2 lần mỗi năm.

Đôi Mắt Đẹp Của Bạn:



- Những thay đổi bất chợt của lượng đường trong máu có thể gây nên mù mắt. Mù lòa có thể xảy ra nếu lượng đường trong máu lên cao trong một thời gian dài. Hãy đi khám bác sĩ mắt ít nhất là một lần mỗi năm.

Đôi Bàn Chân Yêu Quý Của Bạn:



Bệnh Tiểu Đường có thể làm bàn chân của bạn bị tê hoặc mất một phần nguồn cung cấp máu mà chúng cần. Nhiễm trùng nặng có thể bắt đầu và có thể rất khó lành. Đừng bao giờ đi chân không, luôn luôn mang vớ và giày sạch, và bảo vệ đôi bàn chân khỏi bị thương. Đi khám bác sĩ chân ít nhất là hai lần mỗi năm.