



Cẩm Nang Người Tham Gia

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate



Trọng Tâm Buổi Học

Hiểu rõ về carbohydrate có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Mối liên hệ giữa carbohydrate và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Các loại carbohydrate
- Một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh
- Cách xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Thay vì chọn gạo trắng, hãy thử đại mạch hoặc gạo lứt.
- ✓ Thay vì chọn bánh táo, hãy thử táo hầm với quế.



Các Loại Carbohydrate

Có 3 loại carbohydrate chính:

1. Tinh bột
2. Đường
3. Chất xơ

1. Các loại thức ăn có tinh bột gồm có:

- Rau củ quả có tinh bột
- Đậu, đậu hà lan, đậu lăng
- Thực phẩm hạt

Các loại rau củ quả có tinh bột gồm có:

- Ngô
- Đậu xanh
- Củ cải
- Chuối lá
- Khoai tây
- Bí ngô
- Khoai lang

Đậu, đậu hà lan, đậu lăng gồm có:

- Đậu đen, đậu đốm và đậu tây
- Đậu mắt đen
- Đậu garbanzo (đậu xanh)
- Đậu lăng đỏ, nâu, và đen
- Đậu khô tách đôi





Các Loại Carbohydrate

Các loại thức ăn dạng hạt gồm có:

- Các loại nguyên hạt
- Hạt tinh chế

Các loại thức ăn dạng nguyên hạt gồm có:

- Đại mạch
- Bánh mì và các sản phẩm nướng khác làm bằng 100% bột lúa mì nguyên hạt
- Gạo lứt hoặc niễng nước
- Yến mạch và cháo yến mạch
- Ngũ cốc nguyên hạt 100%
- Mỳ sợi làm bằng bột lúa mì nguyên hạt 100%
- Bông ngô
- Bánh tortilla làm bằng bột lúa mì nguyên hạt 100% hoặc bột ngô 100%

Các loại thức ăn dạng hạt tinh chế gồm có:

- Bánh mì và các sản phẩm nướng khác làm bằng bột trắng
- Mỳ sợi làm bằng bột trắng
- Gạo trắng

Chọn các loại thực phẩm nguyên hạt

Thực phẩm nguyên hạt chứa xơ, vitamin, khoáng chất và tinh bột.

Hạt tinh chế chỉ chứa tinh bột.





Các Loại Carbohydrate

2. Đường gồm có:

- Đường trái cây (fructose)
- Đường trong sữa (lactose)
- Đường trắng, nâu và đường cát
- Mật ngô
- Si rô phong
- Mật ong
- Mật đường

3. Các loại thức ăn giàu chất xơ gồm có:

- Đậu, đậu hà lan, đậu lăng
- Rau củ và trái cây—nhất là các loại có vỏ và hạt mà quý vị ăn
- Quả hạch, chẳng hạn như đậu phộng, quả óc chó và hạnh nhân
- Thực phẩm nguyên hạt

Hạn chế quả hạch

Chúng chứa nhiều calo.



Hạn chế đường

Trong số 3 loại carbohydrate này, đường là yếu tố lớn nhất làm tăng mức đường huyết của quý vị.

Ăn đủ chất xơ

Chất xơ đi qua hệ tiêu hóa mà không bị tiêu hóa. Do đó nó làm quý vị no mà không thêm calo. Nó cũng có thể hạ đường huyết và cholesterol của quý vị.

Hãy cố gắng ăn 25 đến 30 gram chất xơ mỗi ngày. Kiểm tra nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng để xem một món chứa bao nhiêu xơ.

Nhiều người trong chúng ta không ăn đủ chất xơ. Nếu quý vị cần tăng lượng chất xơ nạp vào, hãy tăng dần theo thời gian. Và uống nhiều nước. Việc này sẽ giúp phòng ngừa chứng khó tiêu.

Tốt nhất là quý vị tiêu thụ chất xơ từ thức ăn, thay vì từ một sản phẩm bổ sung. Đó là vì thực phẩm có nhiều dưỡng chất bên cạnh chất xơ, chẳng hạn như vitamin và khoáng chất.



Câu Chuyện của Desmond

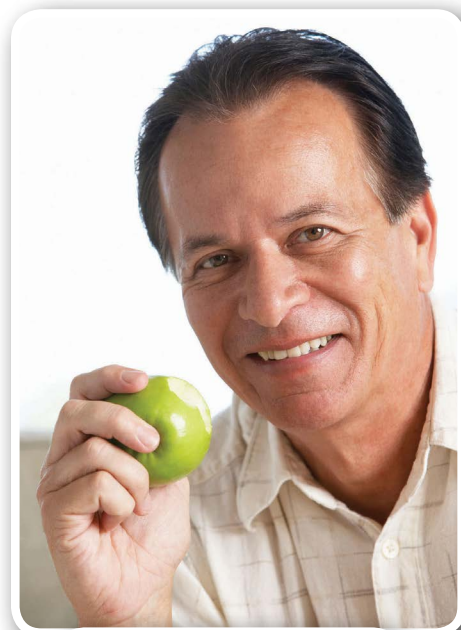
Desmond có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sĩ nói anh tiêu thụ càng nhiều carbohydrate, mức đường huyết của anh sẽ càng cao. Do đó bà khuyến cáo Desmond nên có một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh.

Bác sĩ của Desmond nói "Hãy cố gắng cắt giảm lượng carbohydrate".
"Và khi chọn carbohydrate, hãy chọn các loại lành mạnh".

Desmond quyết định thay thế:

- Kẹo và bánh ngọt bằng trái cây, chẳng hạn như táo, cam, và quả mọng
- Khoai tây và ngô bằng rau củ quả không có tinh bột, chẳng hạn như bông cải xanh, ớt và cà rốt
- Bánh mì trắng bằng bánh mì từ lúa mì nguyên hạt 100%
- Gạo trắng bằng gạo lứt

Giờ đây Desmond có một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh. Anh sử dụng nhãn thực phẩm để tìm những món có lợi cho sức khỏe, đáp ứng các mục tiêu của mình về carbohydrate. Anh cũng duy trì vận động tích cực. Kết quả là, mức đường huyết của Desmond giảm.





Một Cách Tiếp Cận Carbohydrate Lành Mạnh

Có một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh. Sau đây là cách thức.

Chế biến món của quý vị

Carbohydrate nên chiếm một phần tư lượng thức ăn của quý vị.

Chọn carbohydrate một cách khôn ngoan

Khi chọn carbohydrate, hãy chọn những loại:

- ✓ Ít calo, chất béo, và đường
- ✓ Giàu chất xơ và nước
- ✓ Giàu vitamin, khoáng chất, và protein

Hoán đổi lành mạnh

Thử những ý tưởng này.

Thay vì ...	Hãy thử ...
Đồ uống ngọt như xô-đa thường, trà đá có đường, nước trái cây, và thức uống có ga	Nước, nước xô-đa, hoặc nước trà thường
Nước trái cây	Trái cây nguyên trái
Khoai tây trắng	Khoai lang
Bánh mì làm bằng bột mì tinh chế	Bánh mì làm bằng bột lúa mì nguyên hạt 100%
Gạo trắng	Gạo lứt hoặc đại mạch
Ngũ cốc làm bằng hạt tinh chế	Ngũ cốc làm bằng nguyên hạt, và yến mạch
Sữa chua nguyên béo có đường	Sữa chua không béo với quả mọng
Bánh táo	Táo hầm với quế
Thanh sô-cô-la	Sô-cô-la nóng làm từ sữa không béo, bột ca cao và một chút đường



Carbohydrate Theo Số Liệu

Đọc nhãn thực phẩm

Đọc nhãn thực phẩm như nhãn bên dưới là một cách để xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm. Sau đây là cách thức.

Trước tiên hãy xem khẩu phần. Thông tin này sẽ cho quý vị biết trong một khẩu phần có lượng bao nhiêu.

Tiếp theo, xem tổng carbohydrate. Thông tin này sẽ cho quý vị biết trong một khẩu phần có bao nhiêu gram carbohydrate.

Hộp đựng này có 3 khẩu phần. Do đó nếu ăn cả hộp, quý vị sẽ ăn 3 lần lượng carbohydrate đó.



Các cách khác để xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm gồm có:

- Các ứng dụng dành cho điện thoại thông minh hoặc máy tính
- Các trang web

Thành Phần Dinh Dưỡng

Khẩu Phần 1 Tách (228g)

Số Khẩu Phần Mỗi Vật Đựng 3

Số Lượng Mỗi Khẩu Phần

Calo 250 Calo từ Chất Béo 110

% Giá Trị Hàng Ngày

Tổng Chất Béo 12g	18%
Chất Béo Bão Hòa 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Natri 470mg	20%
Tổng Carbohydrate 31g	10%
Chất Xơ Thực Phẩm 0g	0%
Đường 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Canxi	20%
Sắt	4%

* Giá Trị Phần Trăm Hàng Ngày dựa trên chế độ ăn 2.000 calo. Giá Trị Hàng Ngày của quý vị có thể cao hơn hoặc thấp hơn tùy vào nhu cầu calo của quý vị.

	Calo	2.000	2.500
Tổng Chất Béo	Dưới	65g	80g
Chất Béo Bão Hòa	Dưới	20g	25g
Cholesterol	Dưới	300mg	300mg
Natri	Dưới	2.400mg	2.400mg
Tổng carbohydrate		300g	375g
Chất Xơ Thực Phẩm		25g	30g

Khẩu phần đối với thức ăn này là 1 tách. Hộp đựng này có 3 khẩu phần.

Tổng carbohydrate trong 1 khẩu phần là 31 gram.

Do đó nếu ăn cả hộp, quý vị sẽ ăn 93 gram carbohydrate.

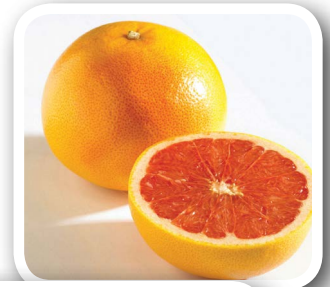


Carbohydrate Theo Số Liệu

Một khẩu phần carbohydrate

Mỗi sản phẩm này có 15 gram carbohydrate. Đó là một khẩu phần.

- 1 trái cây tươi nhỏ (4 oz)
- ½ tách trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh
- 1 lát bánh mì (1 oz) hoặc 1 chiếc bánh tortilla (6 inch)
- ½ tách cháo yến mạch
- ⅓ tách mì sợi hoặc cơm
- 4 đến 6 chiếc bánh quy
- ½ chiếc bánh muffin Anh hoặc hamburger
- ½ tách đậu đen hoặc rau củ quả có tinh bột
- ¼ củ khoai tây nướng lớn (3 oz)
- ⅔ tách sữa chua không béo
- 2 chiếc bánh quy nhỏ
- Bánh sô-cô-la hạnh nhân hoặc bánh ngọt vuông 2 inch không lớp phủ
- ½ tách kem hoặc kem sherbet
- 1 muỗng canh xirô, mứt, thạch, đường hoặc mật ong
- 2 muỗng canh xirô nhẹ
- 6 cục thịt gà
- 1 tách súp
- ¼ khẩu phần khoai tây chiên cỡ trung bình



Nguồn: Hiệp Hội Bệnh Đái Tháo Đường Hoa Kỳ



Các Món Carbohydrate Của Tôi

Ghi một số món carbohydrate quý vị thích. Quyết định xem mỗi thứ có lành mạnh hay không. Nếu không, hãy ghi ra một thứ hoán đổi lành mạnh mà quý vị sẽ thử.

Các Món Carbohydrate Tôi Thích	Lành mạnh?	Món Hoán Đổi Lành Mạnh Tôi Sẽ Thử
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	