

Ý tưởng cho bữa ăn lành mạnh

Bữa ăn bổ dưỡng rất quan trọng cho sức khỏe. Thực phẩm lành mạnh với sự cân bằng đúng mức có thể giúp quý vị quản lý tình trạng tiểu đường và cân nặng một cách có hiệu quả.

Chuẩn bị một bữa ăn lành mạnh

Khi lên kế hoạch ăn gì, thì điều quan trọng là phải ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng với hàm lượng phù hợp.

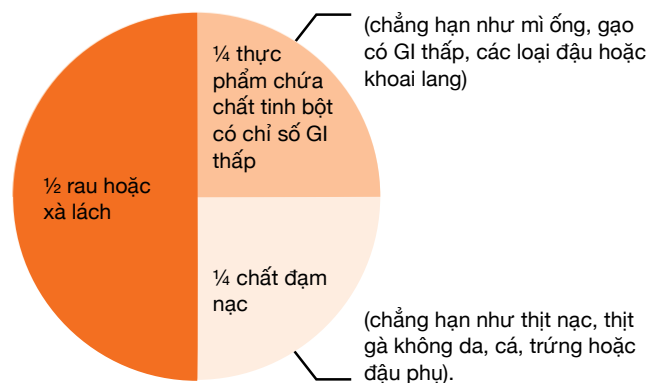
Một hướng dẫn chung cho bữa trưa và bữa tối:

- » Gấp đầy một nửa đĩa thường (25 cm) với nhiều loại rau hoặc rau xà lách không chứa tinh bột.



- » Gấp đầy một phần tư đĩa với thực phẩm có chứa chất đạm nạc, ví dụ như thịt nạc (như thịt bò, thịt cừu và thịt lợn), thịt gia cầm không da (như thịt gà và gà tây), cá hoặc hải sản, đậu phụ, tempeh hoặc trứng.
- » Gấp đầy một phần tư đĩa (bằng cỡ nắm tay của quý vị) với thực phẩm chứa chất tinh bột bổ dưỡng chỉ số đường huyết thực phẩm thấp (glycemic index, GI) mì ống nguyên hạt hoặc làm từ đậu, gạo hạt dài basmati, gạo nâu hoặc gạo Doongara™, hạt diêm mạch quinoa, lúa mạch, gạo, mì soba hoặc mì đậu mung, các loại đậu, ngô, khoai tây có chỉ số GI thấp hoặc khoai lang. Đọc The glycemic index NDSS fact sheet (tờ thông tin NDSS về chỉ số đường huyết thực phẩm) để biết thêm thông tin về GI.

Cho thêm một số chất béo và dầu ăn lành mạnh như là một phần của chế độ ăn uống cân bằng. Những chất đó bao gồm bơ trái cây, các loại hạt và hạt không ướp muối, và các loại dầu như dầu ô liu.



Ý tưởng cho bữa ăn lành mạnh

Những ý tưởng sau đây có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho bữa ăn bao gồm nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng. Lượng thực phẩm hiển thị ở đây là mức khẩu phần được đề xuất cho một người lớn. Đây chỉ là hướng dẫn, và quý vị có thể cần điều chỉnh những ý tưởng này theo yêu cầu riêng của quý vị về dinh dưỡng. Hãy nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn về khẩu phần ăn cho nhu cầu cá nhân và sở thích thực phẩm của quý vị.

Ý tưởng cho bữa sáng

- Sinh tố làm bằng 1 ly sữa ít béo (hoặc sữa đậu nành có thêm canxi), ½ chén sữa chua tự nhiên ít béo và 1 chén quả mọng hỗn hợp đông lạnh
- 2 lát bánh mì nguyên hạt nướng ăn kèm với 1 quả trứng luộc, cà chua và măng tây nướng
- 2 bánh quy ngũ cốc lúa mì, ăn kèm với ½ ly sữa ít béo và ½ chén quả việt quất
- 1 lát bánh mì nguyên hạt nướng có phết bơ chứa hạt tự nhiên và thái lát 1 quả chuối nhỏ đặt lên trên
- 150-200g sữa chua nguyên chất ít béo, có thêm ¼ chén muesli chưa được nướng và, ½ chén quả mọng
- 2 lát bánh mì nhỏ nguyên hạt nướng, ăn kèm với ¼ quả bơ, 1 quả trứng luộc lòng đào, rau chân vịt xào và nấm
- Một nửa chén đậu nướng đã giảm muối ăn chung với 1 lát bánh mì nguyên hạt nướng cùng với cà chua nướng
- 1 chén xà lách trái cây tươi có cho thêm 100g sữa chua tự nhiên ít béo và 30g hỗn hợp các loại hạt và quả hạch lên bên trên

Ý tưởng cho bữa trưa

- Một nửa chén đậu nướng muối giảm ăn cùng với 1 lát bánh mì nướng nguyên hạt, với 1 chén xà lách xanh
- 1 cuộn nhỏ nguyên hạt chứa đầy 2 quả trứng luộc nghiền với sữa chua tự nhiên và hạt, xà lách Tây, cà rốt nghiền và cà chua
- 1 miếng pita nguyên hạt có phết ¼ quả bơ nhỏ và chứa 50g thịt gà nướng BBQ xé nhỏ (không da), xà lách Tây xắt nhỏ, cà rốt bào sợi nhỏ, 1 quả cà chua, ớt và dưa chuột thái hạt lựu
- Xà lách: ¾ chén đậu lăng đóng hộp (để ráo nước), ½ chén ricotta tươi ít béo, ⅓ chén bí ngô rang, ⅓ chén quinoa nấu chín, dưa chuột thái hạt lựu, rau bina non, bạc hà tươi, 30g quả óc chó và dầu ô liu
- 2 lát bánh mì nguyên hạt được phết với ¼ quả bơ, 2 lát phô mai ít béo, xà lách Tây, dưa chuột và cà chua thái lát
- Xà lách: ¾ chén lúa mạch ngọc trai, 100g cá hồi đóng hộp, 2 chén xà lách trộn và nước cốt chanh và dầu ô liu
- 1 bánh quăn nguyên hạt đã giảm muối, có phết hummus và cho thêm 2-3 falafel, xà lách Tây, cà chua, cà rốt và dưa chuột bào sợi nhỏ
- Xà lách: 100g cá ngừ đóng hộp, 1 chén mì ống xoắn ốc nấu chín, cà chua bi, hành tây đỏ, ớt chuông thái hạt lựu, và dầu ô liu vinaigrette
- 1 cuộn sushi gạo đen hoặc nâu chứa cá hồi, cá ngừ hoặc rau, và một phần đậu edamame
- Súp: 100g thịt gà xé, 1 chén mì nấu chín, rau xanh kiểu châu Á nấu với nguyên liệu đã được giảm muối stock

Ý tưởng cho bữa tối

- 100g ức gà áp chảo với dầu ô liu, cà chua đóng hộp không muối, thảo mộc tươi và gia vị, 1 ½ chén rau trộn với 2/3 chén couscous nấu chín (Israeli)
- 100g cá hồi nướng trong lò, ăn kèm với ⅔ chén quinoa nấu chín, 2 chén xà lách vườn với dầu ô liu và nước sốt giấm
- 100g thịt lợn nạc xào với dầu mè, các loại thảo mộc và gia vị tươi, 1 ½ chén rau trộn và 30g hạt điều không ướp muối, ăn kèm với 2/3 chén gạo nâu GI thấp nấu chín
- Súp thịt bò và rau tự làm ăn kèm với một cuộn nhỏ nguyên hạt
- 100g tôm/hải sản nấu với tỏi, dầu ô liu, cà chua bi và trang trí với rau mùi tây, ăn kèm với 1 chén mì sợi spaghetti nấu chín và 2 chén xà lách với dầu ô liu vinaigrette
- 100g thịt bò nạc, áp chảo với dầu phun, ăn kèm với 1 củ khoai tây có chỉ số GI vừa phải được hấp nồi hấp, 1 bắp ngô vừa và 1½ chén rau xanh hấp với nước cốt chanh và hạt tiêu
- 100g thịt cừu nạc cắt thanh xào ăn cùng với trong bánh mì dẹt Lebanon với cà chua, dưa chuột, hành tây thái lát, 1 chén tabouleh và 2 muỗng canh hummus
- ¾ chén đậu ớt con carne, ăn kèm với ½ chén gạo nâu nấu chín có chỉ số GI thấp, ¼ quả bơ và 2 chén xà lách xanh
- 170g đậu phụ xào với các loại thảo mộc tươi và gia vị, 1½ chén hỗn hợp rau xanh châu Á và hạnh nhân xắt nhỏ, ăn kèm với ⅔ chén cơm có chỉ số GI thấp
- 100g nước sốt thịt bò nạc bolognese (được làm bằng cà chua đóng hộp không có muối, cà rốt, hành tây và tỏi) ăn kèm với 1 chén mì ống nấu chín và 2 chén xà lách xanh với dầu ô liu

Thêm hương vị cho bữa ăn

Có rất nhiều loại rau thơm và gia vị làm tăng thêm hương vị cho món ăn của quý vị. Gia vị, chẳng hạn như giấm, nước chanh vàng và nước chanh xanh, cũng có thể làm tăng thêm hương vị.

Sử dụng các loại thảo mộc, gia vị thực vật và gia vị (như nước chanh vàng hoặc nước chanh xanh và giấm) có thể thêm hương vị cho bữa ăn.



Bữa ăn nhẹ lành mạnh

Một số người có tình trạng tiểu đường có thể muốn có thêm một bữa ăn nhẹ có chứa chất tinh bột giữa các bữa ăn. Chuyên gia dinh dưỡng có thể tư vấn cho quý vị về việc quý vị có cần có bữa ăn nhẹ hay không và đưa ra các lựa chọn tốt nhất.

Uống gì

Giữ cho cơ thể không thiếu nước trong suốt cả ngày là điều rất quan trọng. Nước là đồ uống tốt nhất, nhưng có một số lựa chọn thay thế bao gồm:

- » nước khoáng hoặc soda có hương vị với chanh vàng/chanh xanh/quả mọng đông lạnh/dưa chuột/bạc hà tươi
- » trà đen/ô long/xanh/thảo dược
- » cà phê hoặc cà phê đã khử chất caffein với sữa tách béo hoặc ít béo.

Là một đồ uống thay thế, đôi khi nước ngọt trái cây chế độ kiêng hoặc nước ngọt chế độ kiêng cũng là một lựa chọn, mà không có thêm đường hoặc ki-lô-jun.

Chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp quý vị với những ý tưởng và công thức nấu ăn lành mạnh phù hợp cho cả gia đình.



Những gợi ý hay

- Một chuyên viên chế độ ăn uống có thể giúp quý vị lập kế hoạch ăn uống phù hợp cho quý vị.
- Hãy gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được nói chuyện với chuyên viên y tế về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.
- Cần thông dịch viên? Hãy gọi Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (Translating and Interpreting Service) (TIS) qua số **131 450**. Cho biết ngôn ngữ của quý vị. Chờ để được kết nối và yêu cầu gọi số **1800 637 700**.
- Truy cập ndss.com.au/information-in-your-language để đọc hoặc tải xuống các tài liệu dịch, hoặc gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được gửi cho một bản.

NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ, thông tin, và các sản phẩm được trợ giá để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường, giữ gìn sức khỏe và sống khỏe.