

Bữa ăn nhẹ lành mạnh

Ăn thực phẩm lành mạnh một cách cân bằng có thể giúp quý vị sống tốt với tình trạng tiểu đường. Bữa ăn nhẹ có thể là một phần trong dinh dưỡng hàng ngày của quý vị. Điều quan trọng là có những lựa chọn thức ăn lành mạnh và xem xét khẩu phần của quý vị để quản lý sức khỏe của quý vị.

Đồ ăn nhẹ có chứa chất tinh bột

Các món ăn nhẹ được liệt kê dưới đây có chứa một lượng chất tinh bột chuyển đổi (khoảng 15g chất tinh bột). Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe tình trạng tiểu đường của quý vị về việc quý vị có cần ăn đồ ăn nhẹ chứa chất tinh bột hay không.

Trái cây

- » Trái cây tươi: một quả táo, quả lê, quả cam, quả đào lớn, quả xuân đào lớn hoặc trái chuối nhỏ; ba quả mơ vừa hoặc quả quýt nhỏ; hai quả kiwi hoặc mận; một chén nho, anh đào hoặc dưa
- » Trái cây đóng hộp trong nước ép tự nhiên (để ráo nước): mỗi lần một chén xà lách trái cây, quả mơ hoặc đào
- » Trái cây sấy khô: một muỗng nho khô; sáu trái mận; bốn quả mơ khô (tám phần nửa trái)

Rau

- » Một nửa chén đậu nướng không thêm muối
- » Một trái bắp/ngô hấp
- » Lon hạt bắp/ngô nhỏ (125g)

Sữa và các sản phẩm thay thế

- » 100g sữa chua có hương vị chứa ít chất béo hoặc 200g các loại ở chế độ ăn kiêng, tự nhiên hoặc nguyên chất. Sữa chua tự nhiên có hương vị với các loại quả hạch hoặc hạt
- » 250ml sữa nguyên chất ít béo hoặc sữa đậu nành có thêm canxi
- » Cà phê cappuccino, cà phê latte hoặc cà phê flat white với sữa ít béo hoặc sữa đậu nành ly cỡ vừa



Bánh mì và ngũ cốc

- » Một lát bánh mì có hạt dày hoặc hạt (để bình thường hoặc nướng) với một ít bơ (bơ trái cây), ricotta, phô mai hoặc hummus ít béo, với cà chua thái lát và mầm
- » Một nửa bánh nướng xốp nguyên hạt kiểu Anh (English muffin) với một lát phô mai ít béo và cà chua thái lát
- » Một bịch bánh pita lại nhỏ làm từ bột thô hoặc bọc với cà rốt và phô mai ít béo nghiền nhỏ
- » Hai ngũ cốc nguyên hạt bánh giòn với phô mai, phô mai kem ít béo, hummus hoặc trái bơ và cà chua

Muesli và thanh có hạt

Muesli và thanh có hạt ‘thỉnh thoảng’ là một món ăn nhẹ vì chúng có thể chứa nhiều ki-lô-jun, có thêm chất béo và đường. Kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng để xem sản phẩm là một lựa chọn tốt cho sức khỏe. Chỉ thỉnh thoảng mới ăn những thứ này thôi.

Đồ ăn nhẹ tự làm

Đồ ăn nhẹ tự làm có thể là một lựa chọn lành mạnh nhưng chúng vẫn có thể có hàm lượng ki-lô-jun cao. Chỉ thỉnh thoảng ăn những phần nhỏ của những đồ ăn này.

Bánh, bánh quy, bánh nướng xốp và lát bánh mì nướng được làm tại nhà một cách lành mạnh hơn bằng cách sử dụng dầu ô liu, dầu cải, dầu cám gạo, dầu hạt nho hoặc dầu hướng dương hoặc dầu; trái cây hầm hoặc khô thay cho đường, bột mì, yến mạch hoặc cám yến mạch, bột đậu, quả hạch và hạt.



Bữa ăn nhẹ ít chất tinh bột

Những món ăn nhẹ này là lựa chọn tốt cho những người muốn có bữa ăn nhẹ mà không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu. Hãy thử những ý tưởng này trong các phần ăn được đề xuất:

Các loại quả hạch và hạt

- » 30 gram (một nắm nhỏ) các loại hạt nguyên chất, không ướp muối: hỗn hợp, macadamias, quả óc chó, hạnh nhân, hạt điều, quả hạch brazil, quả phỉ, quả hồ đào hoặc quả hồ trăn
- » 30 gram (một nắm nhỏ) hạt bí đỏ hoặc hạt hướng dương

Xà lách và rau

- » Rau dạng thân: cần tây, cà rốt, ớt tây, dưa chuột hoặc đậu Hà Lan với một lát (20g) phô mai ít béo hoặc một muỗng canh hummus, cà chua salsa hoặc sữa chua tzatziki
- » Những khúc cần tây với 2 muỗng canh bơ đậu phộng tự nhiên hoặc hummus
- » Một nắm cà chua bi

Thịt nạc và các lựa chọn thay thế khác

- » Một hộp cá ngừ, cá hồi hoặc cá mòi nhỏ dùng chung với nửa quả ớt chuông hoặc một chén rau diếp
- » Một quả trứng luộc chín
- » Một lát đậu phụ ướp, nướng
- » Một nửa cốc edamame luộc hoặc nướng (đậu nành xanh)

Hạt

- » Một cốc bỏng ngô (bắp rang nổ), hoặc có rắc thêm bột quế, ớt bột hoặc ớt

Trái cây

Một số loại trái cây không chứa đủ chất tinh bột có thể gây tác động đến mức đường huyết của quý vị. Chúng bao gồm:

- » 2 trái chanh dây
- » Nửa cốc dâu tây
- » Nửa cốc trái mâm xôi hoặc trái việt quất
- » Một quả sung tươi

Đồ uống

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 được liệt kê dưới đây.

- » Nước khoáng hoặc soda có hương vị với chanh vàng/chanh xanh thái lát/quả mọng đông lạnh/dưa chuột/bạc hà tươi
- » Trà đen/ô long/xanh/thảo dược
- » Cà phê hoặc cà phê đã khử chất caffeine với một chút sữa tách béo hoặc ít béo

Một đồ uống ăn kiêng thỉnh thoảng có thể thêm nhiều loại mà không cần thêm đường hoặc ki-lô-jun.

Khi mua sắm, hãy cố gắng hạn chế mua đồ ăn nhẹ có nhiều chất béo bão hòa, đường và muối (natri), chẳng hạn như các ví dụ dưới đây.

- Bánh quy ngọt và một số bánh quy giòn
- Bánh, bánh nướng xốp và bánh mì lát
- Bánh ngọt
- Sôcôla và bánh kẹo
- Khoai tây chiên giòn, khoai tây chiên và đồ ăn nhẹ mặn khác
- Thực phẩm ăn nhẹ chế biến và đóng gói sẵn
- Thức ăn nhanh và đồ ăn chứa nhiều chất béo.

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.

The 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.