

# Chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe

Ăn uống có lợi cho sức khỏe, kèm thường xuyên vận động cơ thể, có thể giúp quý vị chăm lo bệnh tiểu đường. Nó cũng có thể giúp quý vị đối phó với các yếu tố nguy cơ khác như huyết áp cao, hoặc lượng cholesterol và lượng triglyceride có hại cho sức khỏe.

Ăn uống có lợi cho sức khỏe đối với người bị bệnh tiểu đường không khác so với những gì được đề nghị cho những người khác. Quý vị không cần phải chuẩn bị các bữa ăn riêng biệt hoặc mua thực phẩm đặc biệt – cả gia đình có thể thưởng thức cùng các bữa ăn có lợi cho sức khỏe.

Hiện có nhiều cách thức ăn kiêng khác nhau có thể thích hợp cho người bị bệnh tiểu đường, bao gồm chế độ ăn kiểu Địa Trung Hải, chế độ ăn ít chất béo thực vật hoặc chế độ ăn uống có lượng bột đường (carbohydrate) thấp hơn.

Các hướng dẫn sau đây là những khuyến cáo tổng quát phù hợp với hầu hết người bị bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, chuyên viên dinh dưỡng có thể giúp quý vị soạn thảo kế hoạch ăn uống để đáp ứng các sở thích về thực phẩm và nhu cầu dinh dưỡng của quý vị.

Chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe:

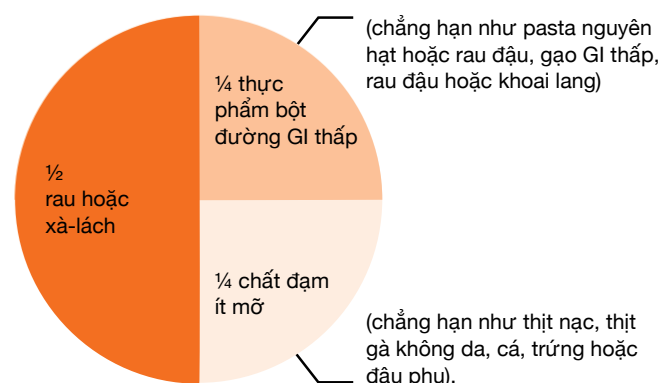
- » ăn các bữa ăn thường xuyên để giúp kiểm soát năng lượng và lượng đường trong máu
- » chọn các loại thực phẩm bột đường giàu chất xơ glycaemic index (GI, chỉ số glycemic) thấp
- » hạn chế các loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa và chọn chất béo có lợi cho sức khỏe
- » bao gồm thực phẩm chất đạm ít mỡ vào bữa ăn của quý vị
- » chọn thực phẩm ít muối (natri) và tránh thêm muối vào thức ăn của quý vị.

## Ăn bữa chính ở lượng thích hợp

Cố gắng ăn ba bữa một ngày và chọn phần ăn đáp ứng được nhu cầu năng lượng của quý vị. Hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng để được tư vấn về nhu cầu riêng của quý vị và phần ăn phù hợp với quý vị.

Khi chuẩn bị bữa ăn có lợi cho sức khỏe, quý vị hãy cố gắng:

- » bỏ đầy một nửa đĩa của quý vị với các loại rau không có tinh bột hoặc xà-lách
- » bỏ đầy một phần tư đĩa của quý vị (một khẩu phần ăn bằng cỡ lòng bàn tay) với một nguồn chất đạm ít mỡ, chẳng hạn như thịt nạc, thịt gia cầm không da, cá, hải sản, tempeh, rau đậu hoặc trứng
- » bỏ đầy một phần tư đĩa của quý vị với thức ăn bột đường (carbohydrate) dinh dưỡng có chỉ số GI thấp hơn, chẳng hạn như ngũ cốc nguyên hạt hoặc pasta hoặc mì rau đậu, gạo nâu, basmati hoặc gạo Doongara™, quinoa, soba hoặc mì đậu xanh, rau đậu (như đậu gà (chickpeas), đậu tây (kidney beans), đậu lăng), lúa mạch, freekeh, ngô/bắp, khoai tây hoặc khoai lang GI thấp.



Bao gồm một số chất béo và dầu có lợi cho sức khỏe trong bữa ăn cân bằng – chẳng hạn như dầu ô-liu khi nấu ăn hoặc món xà-lách, quả bơ để trét hoặc đậu và hạt trong món xào hoặc xà-lách.

## Chọn chất bột đường (carbohydrate) GI thấp giàu chất xơ

Thực phẩm bột đường là nguồn năng lượng chính cho cơ thể quý vị. Cơ thể quý vị phân hủy bột đường trong thức ăn thành đường, sau đó đường đi vào máu quý vị và các tế bào cơ thể sử dụng đường này để sản sinh năng lượng. Đường trong thực phẩm bột đường là nguồn nhiên liệu hàng đầu của cơ thể chúng ta. Thực phẩm bột đường bổ dưỡng cung cấp chất xơ và tinh bột kháng cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh cũng như nhiều sinh tố (vitamin) cùng chất khoáng khác.

Thực phẩm bột đường bao gồm:

- » bánh mì, ngũ cốc và các loại mề cốc khác hoặc các loại thực phẩm tinh bột, như gạo, quinoa và pasta
- » rau củ giàu tinh bột, như khoai tây, khoai lang và ngô/bắp
- » các loại đậu như đậu lăng, đậu gà (chickpeas) và đậu khô hoặc đóng hộp
- » trái cây và sản phẩm trái cây
- » các sản phẩm chế biến từ sữa, như sữa và sữa chua
- » thức ăn và đồ uống ngọt
- » các loại thực phẩm ngọt khác như mật ong, xi-rô cây phong và các loại xi-rô khác.

Ăn đúng loại và lượng thực phẩm bột đường sẽ giúp kiểm chế lượng đường trong máu quý vị.



Bao gồm một lượng ít thức ăn bột đường trong mỗi bữa ăn có thể giúp quý vị ăn thực phẩm bột đường đồng đều trong ngày. Điều này có thể giúp duy trì mức năng lượng của quý vị mà không làm cho lượng đường trong máu tăng cao hơn hoặc xuống thấp hơn khoảng cần thiết của quý vị. Tuy nhiên, nhu cầu dinh dưỡng mỗi người mỗi khác, vì vậy quý vị hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng về lượng bột đường phù hợp với quý vị. Nếu sử dụng insulin, điều quan trọng là phải liều insulin và loại insulin phải thích hợp với lượng bột đường quý vị tiêu thụ.

Bột đường có nhiều loại khác nhau. Một số loại bột đường phân hủy thành đường nhanh, còn một số bột đường phân hủy chậm. GI xếp hạng thức ăn bột đường ảnh hưởng đến lượng đường huyết nhanh chậm như thế nào. Thức ăn bột đường GI cao phân hủy thành đường nhanh chóng, điều này có nghĩa là lượng đường huyết tăng cao hơn và nhanh hơn sau khi ăn.

Thực phẩm bột đường GI thấp phân hủy thành đường chậm, khiến cho lượng đường trong máu tăng ít hơn và chậm hơn sau khi ăn so với các loại thực phẩm GI cao. Các thực phẩm bột đường tốt nhất là loại có nhiều chất xơ và chỉ số GI thấp hơn, chẳng hạn như bánh mì thô hoặc nhiều hạt, yến mạch, ngũ cốc như lúa mạch và quinoa, rau đậu và hầu hết các loại trái cây.

Xem 'Kế hoạch bữa ăn một ngày mẫu' để có ví dụ về cách chọn thực phẩm bột đường tốt nhất và tiêu thụ trải dài trong ngày như thế nào.

## Đường và chất ngọt

Đường cũng là một loại bột đường. Kế hoạch ăn uống có lợi cho sức khỏe có thể bao gồm một ít đường, chẳng hạn như một muỗng cà phê đường trong một tách trà hoặc ly cà phê, hoặc cho một muỗng cà phê mật ong vào cháo.

Điều quan trọng là phải xem xét giá trị dinh dưỡng và lượng thực phẩm quý vị ăn. Thực phẩm nhiều đường – chẳng hạn như đồ ngọt, kẹo và nước ngọt thông thường – không có lợi về dinh dưỡng và có thể làm cho lượng đường trong máu quý vị tăng cao hơn khoảng cần thiết của quý vị. Chúng cũng có thể làm cho quý vị bị lên cân và sức khỏe kém.

Mặc dù chất làm ngọt thay thế là không cần thiết, và cũng có bất kỳ chất dinh dưỡng nào, một số người vẫn có thể chọn sử dụng chúng để thêm vị ngọt mà không cần thêm đường và năng lượng (kilojun).

Nếu chọn sử dụng chất làm ngọt, quý vị hãy lưu ý rằng thay thế đường bằng chất làm ngọt trong công thức nấu ăn – hoặc mua sản phẩm dán nhãn ‘không đường’ – không bảo đảm những thứ này là những thứ có lợi cho sức khỏe hoặc không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu quý vị.

Hiện có nhiều chất làm ngọt khác nhau. Quý vị nên luôn luôn kiểm tra thông tin dinh dưỡng để bảo đảm sản phẩm đáp ứng nhu cầu của mình, hoặc hỏi chuyên viên dinh dưỡng. Tất cả các chất làm ngọt đã được chấp thuận để bán tại Úc đã được Food Standards Australia New Zealand thử nghiệm và coi là an toàn để sử dụng.

## Hạn chế thực phẩm giàu chất béo bão hòa và chọn chất béo có lợi cho sức khỏe

Điều quan trọng là phải xem xét cả lượng lẫn loại chất béo quý vị ăn. Các loại chất béo cốt yếu có trong thực phẩm là chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa và chất béo chưa bão hòa.

### Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa

Chất béo bão hòa khiến insulin của cơ thể khó hoạt động đúng mức và làm tăng lượng low-density lipoprotein (lipoprotein mật độ thấp) trong máu quý vị (còn gọi là cholesterol LDL hoặc ‘xấu’). Do đó, tốt nhất nên hạn chế chất béo bão hòa trong chế độ ăn uống của quý vị và thay thế bằng chất béo có lợi cho sức khỏe hơn. Trong các loại thực phẩm động vật như thịt mỡ, thực phẩm bơ sữa béo, bơ và kem, cũng như các nguồn thực vật như dầu cọ và dầu dừa có chất béo bão hòa. Ngoài ra trong nhiều loại thức ăn take-away và thức ăn chế biến cũng có chất béo bão hòa.

Chất béo chuyển hóa có thể làm tăng lượng cholesterol LDL trong máu và làm giảm lượng high-density lipoprotein (lipoprotein mật độ cao) của quý vị (còn gọi là cholesterol HDL hoặc ‘tốt’). Hầu hết các chất béo chuyển hóa được hình thành khi sản xuất thực phẩm và có thể có ở trong các loại thực phẩm chiên và bánh nướng như bánh quy, bánh ngọt và bánh ngọt có trang trí (pastries).

Hãy kiểm tra danh sách thành phần ‘hydrogenated oils’ (‘dầu hydro hóa’) hoặc ‘partially hydrogenated vegetable oils’ (‘dầu thực vật hydro hóa một phần’) và tránh các loại thực phẩm có các loại dầu này vì chúng có nhiều chất béo chuyển hóa.

### Chất béo không bão hòa

Chất béo không bão hòa bao gồm chất béo không bão hòa đa và chất béo không bão hòa đơn. Đây là những chất béo có lợi cho sức khỏe hơn, vì chúng giúp làm giảm lượng cholesterol LDL và tăng lượng cholesterol HDL. Thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa có thể giúp duy trì các mạch máu quý vị khỏe mạnh và giảm nguy cơ bị bệnh tim.

Chất béo không bão hòa đa bao gồm:

- » chất béo có trong cá nhiều dầu, chẳng hạn như cá thu, cá mòi, cá hồi và cá ngừ (chất béo omega-3)
- » các loại đậu và hạt như quả óc chó, đậu brazil, hạt thông, hạt vừng và hạt hướng dương, hạt chia và hạt lanh
- » dầu hướng dương, cây rum, đậu tương, ngô/bắp, hạt bông, dầu hạt cải và dầu vừng.

Chất béo không bão hòa đơn bao gồm:

- » quả bơ
- » các loại đậu và hạt như hạnh nhân, hạt điều, quả phỉ, macadamias, hồ đào, đậu phộng và quả hồ trăn
- » dầu ô-liu, cải dầu, đậu phộng và macadamia.





## Các gợi ý để đạt được thể cân bằng hợp lý các chất béo có lợi cho sức khỏe

- Chọn sữa giảm béo hoặc ít béo, sữa chua và pho-mát.
- Chọn thịt nạc, thịt lóc mỡ và thịt gà không da.
- Hạn chế bơ, mỡ heo, mỡ nhỏ giọt, kem, kem chua, cophera, nước cốt dừa và nước cốt dừa đặc.
- Chọn ô-liu, hướng dương, cải dầu hoặc các loại dầu chưa bão hòa khác khi nấu ăn và trộn xà-lách.
- Chỉ ăn bánh ngọt có trang trí (pastries), bánh ngọt, bánh pudding, sô-cô-la, bánh quy đóng gói và đồ ăn vặt mặn vào những dịp đặc biệt.
- Hạn chế sử dụng các loại thịt deli chế biến (như salami) và xúc xích.
- Hạn chế các thức ăn take-away béo như khoai tây chiên, gà rán, cá chiên bột, bánh nướng và bánh ngọt có trang trí (pastries).
- Ăn vặt một số ít các loại đậu hạt không muối, hoặc thêm một số loại đậu hạt vào món xào hoặc xà-lách.
- Trét quả bơ lên bánh mì kẹp thịt và bánh mì nướng, hoặc thêm vào món xà-lách.
- Thay vì trét quả bơ lên bánh mì nướng, hãy thay thế bằng loại trét đậu và hạt thiên nhiên.
- Mỗi tuần ăn cá hai hoặc ba lần (đặc biệt là cá nhiều dầu).

## Bao gồm thực phẩm chất đạm nạc

Các loại thực phẩm chất đạm có thể giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn và là phần quan trọng trong bữa ăn cân bằng. Các loại thực phẩm chất đạm bao gồm thịt, gia cầm, cá hoặc hải sản, trứng, đậu, hạt, sản phẩm chế biến từ sữa, các sản phẩm chế biến từ đậu nành (như đậu phụ và tempeh), và rau đậu (đậu khô và đậu lăng). Hãy chọn các loại thực phẩm chất đạm nạc.

## Chọn thực phẩm ít muối bổ sung và tránh cho thêm muối vào thức ăn của quý vị

Ăn quá nhiều muối (natri) không có lợi cho sức khỏe của quý vị và có thể khiến quý vị bị cao huyết áp. Nếu huyết áp của quý vị vốn đã cao, giảm bớt muối có thể giúp hạ thấp huyết áp và giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ.

Hạn chế lượng muối quý vị tiêu thụ bằng cách chọn nhiều loại thực phẩm tươi sống có lượng muối tự nhiên thấp. Hãy tìm các loại thực phẩm ít muối hoặc giảm muối khi mua thực phẩm đóng gói và tránh cho thêm muối vào thức ăn trong khi nấu ăn hoặc trước khi ăn. Muốn có thêm hương vị mà không sử dụng muối, quý vị có thể sử dụng các loại rau thơm, gia vị và nước gia vị (như chanh vàng hoặc chanh xanh và giấm).

## Ăn nhiều rau

Ăn nhiều rau là điều quan trọng để có sức khỏe tốt. Hầu hết các loại rau có ít bột đường (carbohydrate) và năng lượng (kilôjun) và sẽ không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu quý vị. Rau có nhiều chất xơ, sinh tố (vitamin) và chất khoáng.

Ăn nhiều loại rau và xà-lách có nhiều màu sắc khác nhau, như cà chua, dưa leo, cần tây, nấm, ớt tây, hành củ, súp lơ, zucchini, bông cải xanh, rau bina, đậu Hà Lan, cải bắp, rau diếp, đậu cô-ve (green beans), cà tím, cà rốt, tỏi tây, squash, bí đao và rau xanh châu Á.

## Uống thức gì

Điều quan trọng là phải luôn uống nước cả ngày. Nước là thức uống tốt nhất, nhưng các thức uống thay thế bao gồm:

- » nước khoáng hoặc soda đơn thuần, thêm hương vị bằng chanh vàng hay chanh xanh thái lát, quả mọng đông lạnh, dưa leo hoặc bạc hà tươi
- » trà đen, oolong, trà xanh hoặc thảo dược
- » cà phê hoặc cà phê đã khử cafêin với sữa giảm béo, sữa ít chất béo hoặc sữa thực vật không đường.

Thỉnh thoảng uống nước xi-rô pha hoặc nước ngọt loại diet có thể bổ sung hương vị mà không tăng lượng đường hoặc năng lượng (kilôjun).

### Nếu uống bia rượu, quý vị hãy hạn chế lượng bia rượu mình uống

Không có cách nào là ‘**cách an toàn**’ để sử dụng rượu. Để giảm nguy cơ bị tổn thương do sử dụng rượu, hãy hạn chế không dùng quá 10 ly tiêu chuẩn mỗi tuần và không quá 4 ly tiêu chuẩn cho bất kỳ một ngày nào.

Một ly tiêu chuẩn tương đương:

- » 285ml bia thông thường
- » 375ml bia mạnh cỡ trung bình
- » 425ml bia lượng cồn thấp (dưới 3% cồn)
- » 60ml rượu vang tăng cường
- » 100ml rượu vang
- » 30ml rượu mạnh.

Nếu đang sử dụng insulin hoặc uống một số thuốc viên tiểu đường, quý vị có nguy cơ bị trường hợp lượng đường trong máu xuống thấp (hạ đường huyết) liên quan đến bia rượu. Hạ đường huyết là khi lượng đường trong máu giảm xuống dưới 4mmol/L. Hạ đường huyết có thể xảy ra trong khi uống bia rượu – hoặc nhiều giờ sau đó – và có thể nguy hiểm. Để giảm nguy cơ bị hạ đường huyết, quý vị hãy uống bia rượu trong bữa ăn hoặc bữa ăn vặt có thức ăn bột đường và thường xuyên thử lượng đường trong máu quý vị.

### Thức ăn vặt có lợi cho sức khỏe

Một số người bị bệnh tiểu đường có thể cần bao gồm bữa ăn nhẹ có thức ăn bột đường giữa các bữa ăn. Điều này sẽ phụ thuộc vào thể trọng, mức độ vận động cơ thể và loại thuốc hoặc insulin quý vị sử dụng để kiểm soát bệnh tiểu đường.

Chuyên viên dinh dưỡng có thể cùng với quý vị xem xét liệu quý vị có cần bao gồm đồ ăn nhẹ hay không và những loại thức ăn nhẹ nào là tốt nhất, nhưng một số gợi ý bao gồm:

- một ly sữa ít béo
- một hũ nhỏ sữa chua tự nhiên hoặc không bổ sung đường
- một phần trái cây tươi
- 2-3 bánh mì thô giòn trét phó-mát ricotta, bơ đậu phộng tự nhiên hoặc quả bơ.

### Kế hoạch bữa ăn một ngày ví dụ làm mẫu

Kế hoạch bữa ăn sau đây là ví dụ về cách tiêu thụ thức ăn bột đường đồng đều trong ngày và cách bao gồm nhiều loại thức ăn bổ dưỡng. Các loại thực phẩm bột đường được nêu bật bằng chữ in đậm.

Số lượng được liệt kê ở đây là số lượng được đề xuất cho một người – chúng chỉ có tính cách hướng dẫn và quý vị có thể cần phải điều chỉnh theo nhu cầu dinh dưỡng của riêng mình. Hãy nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng để được tư vấn về cách đáp ứng nhu cầu và ý thích về thực phẩm riêng của quý vị.

### Ly tiêu chuẩn



### Bữa ăn sáng

- ¾ chén **yến mạch cán (rolled oats)** nấu chín với **sữa**, cho thêm quả mọng tươi HOẶC
- 2 lát mỏng **bánh mì nguyên hạt nướng, trét mỏng** với bơ đậu phộng, quả bơ hoặc ricotta, cà chua hoặc trứng luộc hoặc trần HOẶC
- 1 chén xà-lách **trái cây** tươi với 100g **sữa chua tự nhiên** ít béo
- trà, cà phê hoặc nước

### Bữa trưa

- 2 lát mỏng **bánh mì nguyên hạt** hoặc 1 **ổ bánh mì ngũ cốc** trét lớp quả bơ mỏng hoặc **hummus**
- xà-lách rau
- một ít thịt nạc, thịt gia cầm không da, cá hộp, trứng, đậu phụ ướp hoặc pho-mát giảm béo
- nước hoặc nước khoáng sủi bọt

### Bữa tối

- phần thịt nạc cỡ bằng lòng bàn tay (100g), thịt gia cầm không da, cá, hải sản, 2 quả trứng, 170g đậu phụ cứng hoặc 1 chén rau đậu
- 1½ chén rau nấu chín HOẶC 2 chén xà-lách
- 1 chén **pasta nấu chín** HOẶC chén **cơm GI thấp** HOẶC 1 chén khoai lang hoặc ngô-bắp HOẶC 1 chén **đậu gà (chickpeas) hoặc đậu tây (kidney beans)**
- nước hoặc nước khoáng sủi bọt.

### Đồ ăn vặt:

- 1 miếng **trái cây** tươi HOẶC
- 1 hũ **sữa chua tự nhiên** ít béo HOẶC
- 1 chén **sữa** ít béo HOẶC
- 1 lát **bánh mì nguyên hạt** HOẶC
- 2 muỗng **hummus** với **cà rốt** và **cần tây**
- 30g đậu hạt không muối.

### 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](https://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.