NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Ăn uống lành mạnh: hướng dẫn ngắn gọn

Thực phẩm lành mạnh giàu chất dinh dưỡng và giúp duy trì mức đường huyết và năng lượng ổn định.

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh

- Hãy ăn nhiều rau và trái cây mỗi ngày.



- Hãy ăn các loại bánh mì, ngũ cốc và hạt nguyên cám, giàu chất xơ.



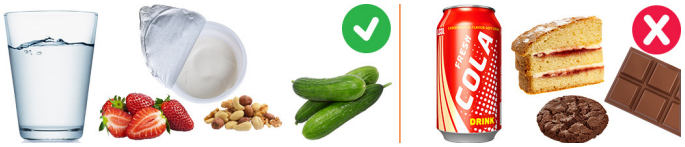
- Hãy ăn các loại thịt nạc, thịt gà không da, cá hoặc các loại đậu.



- Hãy sử dụng một lượng nhỏ chất béo và dầu lành mạnh, chẳng hạn như dầu ô liu, cũng như các loại hạt và quả bơ.



- Hãy ăn các loại thực phẩm và đồ uống có hàm lượng đường bổ sung thấp. Nước là thức uống tốt nhất.



- Hạn chế thêm muối. Thay vào đó, dùng các loại rau thơm hoặc gia vị để tạo hương vị.



- Thay thế các thức ăn nhanh bằng những thức ăn lành mạnh hơn.



- Hạn chế lượng rượu quý vị uống.

Đường dây trợ giúp của NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002579-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Chuẩn bị bữa ăn lành mạnh

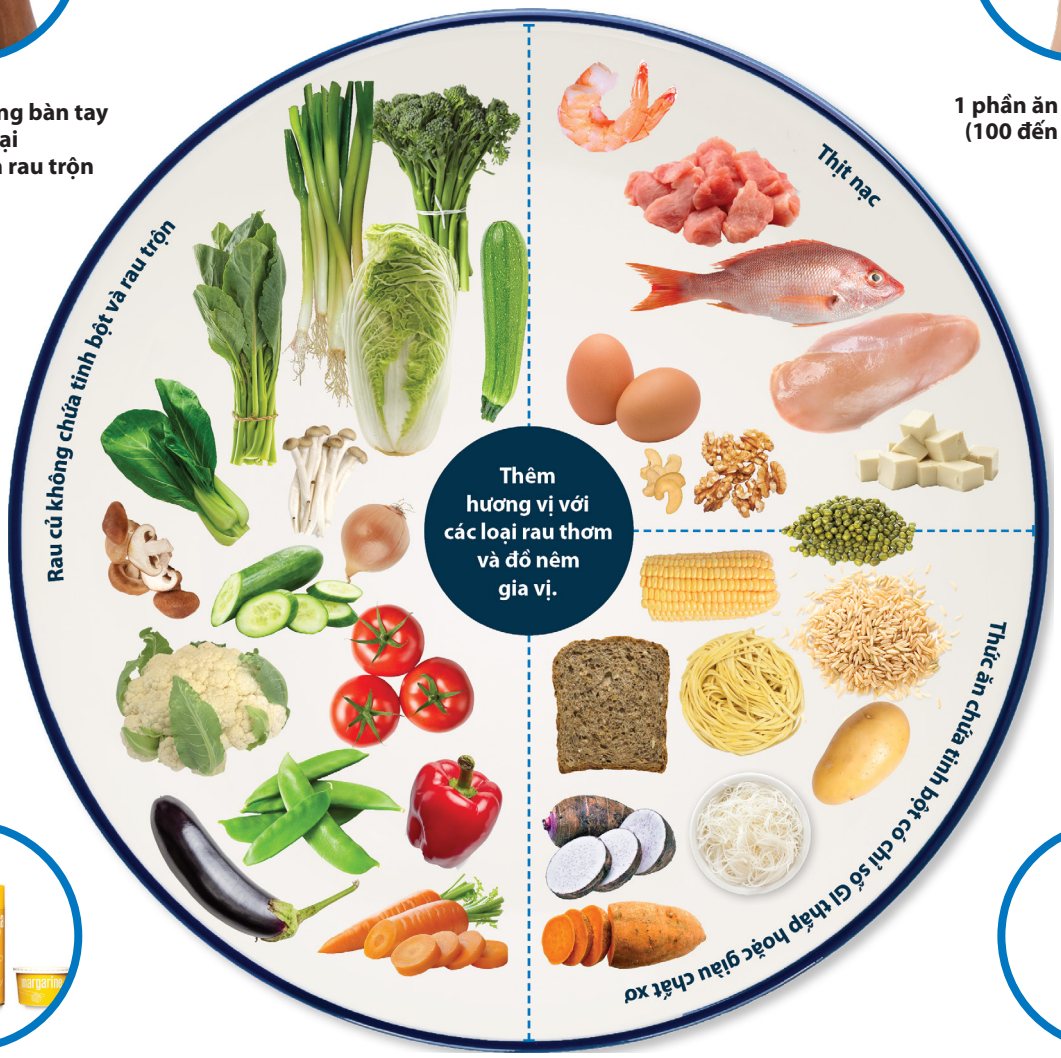
Hãy dùng hướng dẫn đĩa thức ăn bên dưới để chuẩn bị những bữa ăn lành mạnh để hưởng thụ.



phần ăn cỡ 2 lòng bàn tay khum lại (~2 cốc) rau và rau trộn



1 phần ăn cỡ lòng bàn tay (100 đến 150 g) thịt nạc





Chất béo lành mạnh (1 đến 2 muỗng canh mỗi ngày)



1 phần ăn cỡ nắm tay (~1 cốc) thức ăn chứa tinh bột

NDSS và quý vị

Để truy cập thêm các nguồn tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy truy cập **ndss.com.au** hoặc gọi đến **Đường dây trợ giúp NDSS theo số 1800 637 700**.

Lưu ý: Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Thông tin này không thể thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe hoặc thắc mắc khác, quý vị nên liên hệ với chuyên gia y tế của mình.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002579-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.