

Đo carbohydrate: hướng dẫn nhanh bằng tiếng Việt

Thực phẩm carbohydrate là gì?

Thực phẩm carbohydrate, hoặc carbs, là nguồn cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho cơ thể của bạn.

'Carbs' là:

- » **Đường**, chẳng hạn như đường tự nhiên trong trái cây và sữa hoặc đường bổ sung trong nước ngọt và nhiều thực phẩm đóng gói.
- » **Tinh bột**, bao gồm các loại ngũ cốc như lúa mì, lúa mạch đen, lúa mạch, yến mạch, gạo và các loại ngũ cốc khác, thực phẩm làm từ các loại ngũ cốc này như bánh mì, mì ống và ngũ cốc ăn sáng, các loại rau giàu tinh bột như ngô và khoai tây; và đậu khô, đậu lăng và đậu Hà Lan.

Tại sao lượng carbohydrate bạn ăn lại quan trọng?

Khi vào bao tử, carbs bị phân hủy thành glucose, làm tăng mức đường huyết của bạn. Vì vậy:

- » Ăn hoặc uống một lượng lớn cùng một lúc có thể dẫn đến lượng đường huyết cao.
- » Ăn quá ít hoặc bỏ bữa có thể dẫn đến lượng đường trong máu thấp, được gọi là hạ đường huyết (chứng hạ đường huyết). Điều này có thể xảy ra nếu bạn đang sử dụng insulin hoặc một số loại thuốc tiểu đường khác.

Cách đo carbohydrates

Đo carbs chỉ đơn giản là theo dõi lượng bạn ăn trong các bữa ăn chính, bữa ăn nhẹ và đồ uống trong ngày.

Một 'khẩu phần thay thế', có khoảng 15 gam carbohydrate.

1 khẩu phần thay thế
=
15 gam carbohydrate



Bạn nên ăn bao nhiêu?

Điều này phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, cân nặng và mức độ hoạt động của bạn.

Hướng dẫn chung:

	Carbohydrate gram (g) trong các bữa ăn chính	Các khẩu phần thay thế
Nữ	30g - 45g	2-3
Nam	45g - 60g	3-4

Bạn có cần ăn nhẹ không?

Hầu hết những người cần dùng insulin hoặc các loại thuốc hạ đường huyết khác không cần ăn nhẹ trong ngày hoặc trước khi đi ngủ để ngăn ngừa tình trạng hạ đường huyết. Tuy nhiên, một số người có thể được khuyến khích nên có bữa ăn nhẹ. Vui lòng nói chuyện với chuyên gia y tế về bệnh tiểu đường của bạn về việc liệu điều này có áp dụng cho bạn hay không.



Nếu bạn muốn bao gồm đồ ăn nhẹ trong kế hoạch bữa ăn của mình, vui lòng trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng của bạn về cách thực hiện điều này tốt nhất.

Đối với người lớn cần bữa ăn nhẹ có carb, hướng dẫn chung là 1-2 khẩu phần thay thế có carb cho mỗi bữa ăn nhẹ (15-30g carbs).

Hãy tìm tài liệu này tại ndss.com.au


Kế hoạch bữa ăn mẫu

Đây là hai ví dụ về cách đo carb thế nào. Mỗi bữa ăn có ba (3) khẩu phần thay thế và mỗi bữa ăn nhẹ có một (1). Các loại thực phẩm chứa carb được **in đậm**.

Bữa ăn	Thực phẩm	Khẩu phần thay thế chứa Carbohydrate
Bữa sáng	<p>Salad trứng 'Banh Mì' Kẹp</p> <ul style="list-style-type: none">» 2 cái nhỏ bánh mì ổ nhiều hạt» 1 trứng bác» Cà rốt bào sợi» 1 chén giá đỗ» 1 chén cà rốt cắt lát mỏng» Hành lá, rau mùi và ớt sừng chim (vừa ăn), cắt lát mỏng <p>HOẶC</p> <p>Cháo Gà</p> <ul style="list-style-type: none">» ¾ chén cơm hạt dài * (ví dụ, Gạo Doongara Clever)» Gà thái hạt lựu cỡ lòng bàn tay» ½ chén hành và lá hẹ cắt nhỏ» Tỏi hoặc gừng nếu cần	 3
Bữa ăn nhẹ	<p>1 chén salad trái cây theo mùa</p> <p>HOẶC</p> <p>½ chén sữa chua không vị ít béo, với ½ chén hỗn hợp các loại berry đông lạnh</p>	 1
Bữa trưa	<p>Bánh tráng cuốn tôm</p> <ul style="list-style-type: none">» 3 bánh tráng cuốn» ½ chén miến nấu chín» 1½ chén tôm, chỉ mình thịt» 2 chén dưa chuột, rau diếp và cà rốt thái mỏng» Lá bạc hà và lá rau mùi khi cần <p>HOẶC</p> <p>Sườn heo chiên, rau xanh ăn với cơm*</p> <ul style="list-style-type: none">» Miếng sườn heo cỡ bằng lòng bàn tay bỏ mỡ» 1 chén rau cải bok choy» 1 chén súp-lơ xanh» ¾ chén cơm hạt dài * (ví dụ, Gạo Doongara Clever)	 3

* Một khẩu phần thay thế là cơm có thể từ ¼ đến ½ chén tùy thuộc vào loại gạo và cách nấu và đóng gói.

Kế hoạch bữa ăn mẫu - tiếp theo

Bữa ăn	Thực phẩm	Khẩu phần thay thế chứa Carbohydrate
Bữa ăn nhẹ	<p>1 quả chuối nhỏ</p> <p>HOẶC</p> <p>1 chén salad trái cây theo mùa</p>	 <p>1</p>
Bữa tối	<p>Phở bò</p> <ul style="list-style-type: none"> » 1 chén mì gạo dẹt nấu chín » Miếng thịt bò nạc cỡ bằng lòng bàn tay » 1 chén giá đỗ » 1 chén bạc hà và lá húng quế » ¼ củ hành cắt lát mỏng » Chanh cắt làm bốn miếng để trang trí » Ớt đỏ cắt lát nếu cần <p>HOẶC</p> <p>Cơm với canh cá chua ngọt</p> <p>Canh cá</p> <ul style="list-style-type: none"> » Fillet cá hồi cỡ bằng bàn tay » 1 cà chua cắt thành 4 miếng » ½ chén giá đỗ » Ngò om vừa ăn <p>Ăn với ¾ chén cơm hạt dài (ví dụ, Gạo Doongara Clever)</p>	 <p>3</p>
Bữa ăn nhẹ	<p>1 chén sữa đậu nành tăng cường canxi hoặc sữa ít béo</p> <p>HOẶC</p> <p>Cam tươi cỡ trung bình</p>	 <p>1</p>

* Một khẩu phần thay thế là cơm có thể từ ¼ đến ½ chén tùy thuộc vào loại gạo và cách nấu và đóng gói.

Khẩu phần thay thế chứa carbohydrate

Dưới đây là các khẩu phần thực phẩm có khoảng **15 gam carbohydrate**. Chỉ dùng như hướng dẫn chung.

Bánh mì và cơm ăn sáng

				
1 lát bánh mì thường hoặc bánh mì trái cây (35g)	½ bánh mì mềm cuộn nguyên hạt (35g)	1 cái nhỏ hoặc ½ cái lớn bánh bao hấp (mantou - bánh bao hấp) (30g)	1 bánh mì roti nhỏ hoặc bánh chapati (đường kính 15cm) (40g)	½ yến mạch cán thô (28g)
<ul style="list-style-type: none"> » 1 bánh xốp - hình tròn (40g) » ½ ổ bánh mì (35g) » ¼ bánh mì vòng (30g) » ½ bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ (40g) 	<ul style="list-style-type: none"> » 2 cái nhỏ hoặc 1 cái lớn bánh bao thịt heo (60g) » 2-4 bánh quy giòn hình chữ nhật nhiều hạt cỡ trung bình (25g) » ¼ chén muesli tự nhiên (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> » 1½ cốc loại bánh quy lúa mì (25g) » ½ chén cơm loại mảnh giòn với trái cây sấy khô (30g) » ½ chén cháo (yến mạch nấu với nước) (130g) 		

Gạo, mì, ngũ cốc và bột mì

			
1½ muỗng canh bột ngô (polenta) thô (25g)	½ chén mì nấu chín (trứng, cơm, miến, soba (mì làm từ kiều mạch) hoặc kiều mạch) (65g), mì sợi làm từ lúa mì (Hokkien hoặc Udon) (55g), lúa mạch (65g)	¼ chén cơm* (50g) hoặc mì couscous (55g)	½ chén mì ống nấu chín (50g), quinoa (hạt diêm mạch) (95g), mì khoai lang (Dangmyeon) (50g) hoặc kê (70g)
			
7-9 (30g) bánh quy giòn từ gạo (loại cắt lát)	1½ bánh tráng cuộn (45g)	2 muỗng canh bột mì hoặc bột ngô (20g)	½ cuộn sushi thường (50g)

Rau giàu tinh bột

			
1 củ khoai tây nhỏ (100g) hoặc ½ chén nghiền	½ chén khoai lang vàng, sống (100g)	½ chén hạt ngô ngọt (90g) hoặc 1 bắp ngô cỡ trung bình (170g)	½ chén khoai môn, thái hạt lựu nấu chín (60g)

* Một khẩu phần thay thế là cơm có thể từ ¼ đến ½ chén tùy thuộc vào loại gạo và cách nấu và đóng gói.

Hạt đậu

<p>½ chén hỗn hợp đậu nấu chín hoặc đóng hộp (95g), đậu gà (85g), đậu tây (95g), đậu cannellini (130g), hoặc đậu nướng (140g)</p>	<p>¾ chén lăng nấu chín hoặc đóng hộp (140g)</p>	<p>¾ chén đậu nành khô (130g)</p>	<p>1 chén đậu edamame (190g)</p>

Trái cây

<p>1 quả táo hoặc lê cỡ trung bình (150g)</p>	<p>1 quả chuối nhỏ hoặc ½ quả chuối lớn (130g)</p>	<p>1½ chén thái hạt lựu dưa hấu hoặc dưa lưới hoặc dưa honeydew (250g)</p>	<p>½ chén nho (100g)</p>
<p>2 quả kiwi (170g)</p>	<p>10 quả vải (100g)</p>	<p>2 quả quýt cỡ trung bình (150g)</p>	<p>½ quả xoài nhỏ (100g)</p>

- » 3 quả mơ hoặc mận lớn (200g)
- » 1/4 chén sầu riêng, tươi, gọt vỏ (60g)
- » 4 quả chà là, khô và không hạt (20g)
- » 6 miếng táo khô (20g)
- » 8 nửa quả mơ khô (30g)
- » 2-3 miếng xoài khô (20g)
- » sầu riêng khô (20g)
- » 1½ muỗng canh hoặc 20 nho khô (25g)
- » 1 quả hồng (75g)
- » 1 chén hoặc 20 cherry (anh đào) (150g)
- » 1 chén đu đủ thái hạt lựu (250g)

Sữa, các sản phẩm từ sữa và các món thay thế

<p>1 ly sữa ít béo hoặc nguyên kem, sữa đậu nành hoặc buttermilk (sữa tách bơ) (250ml)</p>	<p>250g sữa chua ít béo hoặc sữa chua tự nhiên nguyên kem</p>	<p>100g sữa chua trái cây ít hoặc béo</p>	<p>½ chén sữa đặc tách béo (135g)</p>	<p>½ chén sữa bột tách béo (35g)</p>

Thực phẩm khác/đồ phụ gia

<p>3 chén bắp rang/bông ngô (25g)</p>	<p>5 hạt dẻ (50g)</p>

Nước sốt, gia vị và/hoặc bơ phết

- » 2 muỗng canh sốt hoisin (40g)
- » 3 muỗng canh dầu hào (60g)
- » 1 muỗng canh tương ớt ngọt (30g)
- » 1½ muỗng canh sốt teriyaki (35g)
- » 2 muỗng canh tương ớt (Hàn Quốc) (40g)
- » 3 muỗng canh hoặc ¼ chén nước sốt cà chua (65g)
- » 1½ muỗng canh sốt bbq (35g)

Thực phẩm thỉnh thoảng mới ăn

				
1 chén khoai tây chiên (25g)	4 miếng vuông sô-cô-la sữa (25g)	1 muỗng mút (20g)	3 muỗng cà phê mật ong (20g)	3 muỗng cà phê đường (15g)

- 2 muỗng canh hoặc 7 muỗng cà phê bột uống sô-cô-la (25g)
- 2 chiếc bánh quy ngọt trơn (20g)
- 1 miếng bánh ngọt nhỏ, không nhân, không rắc đường (30g)
- 1 chả giò bình thường hoặc 2 chả giò nhỏ, đã chiên (60g)
- 1 muỗng trung bình kem trộn vị vanila (70g)

Tìm chuyên gia dinh dưỡng

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng. Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng, hãy truy cập dietitiansaustralia.org.au hoặc liên hệ với Dietitians Australia (Chuyên gia Dinh dưỡng Úc). Hãy gọi 1800 812 942 hoặc gửi email info@dietitiansaustralia.org.au

Đo lượng carbohydrate là một công cụ để kiểm soát bệnh tiểu đường tốt hơn.

NDSS và bạn

Nhiều loại dịch vụ và hỗ trợ có sẵn qua NDSS để giúp bạn kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Điều này bao gồm thông tin về kiểm soát bệnh tiểu đường thông qua NDSS Helpline (Đường dây trợ giúp) và trang mạng của NDSS.

Các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có sẵn có thể giúp bạn kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.