

# Chỉ số tăng đường huyết: hướng dẫn nhanh bằng tiếng Việt

## Chỉ số tăng đường huyết là gì?

Chỉ số tăng đường huyết (GI) là chỉ số cho biết thực phẩm chứa carbohydrate phân hủy thành đường glucose từ từ hay nhanh chóng. Chỉ số này giúp bạn chọn loại thực phẩm chứa carbohydrate để ăn nhằm kiểm soát bệnh tiểu đường và cân nặng của mình.

## Lợi ích của thực phẩm có GI thấp hơn là gì?

Thực phẩm có GI thấp là đồ ăn tốt nhất vì nghiên cứu cho thấy chúng:

- phân hủy thành glucose từ từ
- có thể làm cho bạn cảm thấy no lâu hơn

## Cách để ăn GI thấp hơn

- bao gồm thực phẩm GI thấp hơn trong mỗi bữa ăn \*
- chọn đồ ăn vặt có GI thấp hơn (nếu bạn hay ăn vặt)\*
- đổi thực phẩm chứa carbohydrate có GI cao hơn sang loại có GI thấp hơn\*
- mua sản phẩm có ký hiệu GI (hiển thị bên phải) khi có thể.



Ký hiệu GI

Không phải tất cả các loại thực phẩm có GI thấp hơn đều là lựa chọn lành mạnh hơn, chẳng hạn như sô cô la và khoai tây chiên, vì chúng chứa nhiều năng lượng, chất béo bão hòa và muối hơn. Ví dụ về các lựa chọn lành mạnh hơn được trình bày ở các trang sau.

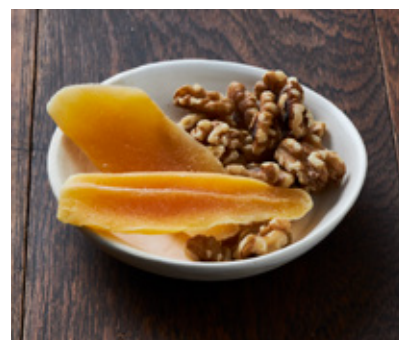
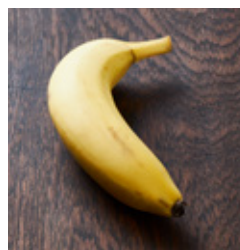
\* Chọn thực phẩm có GI thấp hơn không có nghĩa là bạn có thể ăn bao nhiêu tùy thích vì khối lượng bạn ăn cũng ảnh hưởng đến lượng đường huyết. Một chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp đỡ.

## Thông tin thêm

Để biết thêm thông tin về chỉ số tăng đường huyết, hãy truy cập [gisymbol.com](http://gisymbol.com) hoặc [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com).

Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng, hãy truy cập [dietitiansaustralia.org.au](http://dietitiansaustralia.org.au) hoặc liên hệ với Dietitians Australia (tổ chức Chuyên gia dinh dưỡng Úc).

Hãy gọi **1800 812 942** hoặc gửi email tới [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au)



## Bánh mì và Bông ngô Ăn sáng

Hãy chọn bánh mì và bông ngô nguyên hạt có nhiều chất xơ, ít đường hoặc ngũ cốc có ký hiệu GI.

### GI cao hơn

- bánh mì trắng
- bánh mì nguyên cám
- bánh mì trắng Thổ Nhĩ Kỳ
- Bánh bao trắng hấp của người Hoa (mantou)
- bánh mì tròn
- cám lúa mì, gạo hoặc yến mạch
- bông weetbix
- yến mạch nấu nhanh
- cháo từ gạo (cháo)
- bông ngô
- bông gạo

### GI thấp & trung bình

 <p>bánh mì đặc có hạt, bánh mì có hạt hoặc bánh mì nhiều hạt</p>	 <p>bánh mì bột chua truyền thống</p>	 <p>cốm yến mạch làm theo phương pháp truyền thống hoặc cốm yến mạch cắt bằng thép</p>	 <p>bông muesli tự nhiên</p>
--	--	---	---

## Ngũ cốc

Tìm các loại ngũ cốc có nhiều chất xơ hơn, các loại ngũ cốc nguyên hạt hoặc các loại có ký hiệu GI.

### GI cao hơn

- gạo jasmine
- gạo lứt
- gạo trắng
- gạo nếp
- Bánh gạo Châu Á
- gạo làm sushi

### GI thấp & trung bình

 <p>há cảo hoặc bánh bao hấp có nhân</p>	 <p>Gạo Basmati hoặc gạo Doongara™</p>	 <p>miến</p>	 <p>mì udon</p>
 <p>sushi</p>	 <p>gạo nếp cẩm</p>	 <p>soba (mì làm từ kiều mạch) hoặc mì kiều mạch</p>	 <p>lúa mạch</p>

- mì ống (hầu hết các loại)
- bún gạo
- miến đậu xanh
- quinoa (diêm mạch)
- kiều mạch
- Mì Hokkien
- mì kéo tay (la mian)
- mì tươi
- gạo đỏ

## Hạt đậu

### GI cao hơn

- broad beans (đậu tằm)

### GI thấp & trung bình



đậu tây



đậu xanh



đậu nành



đậu đỏ (adzuki)



đậu đen

Ngoài broad bean (đậu tằm), tất cả các loại đậu sấy khô và đóng hộp đều có GI thấp.

- đậu hỗn hợp
- butter bean (đậu bơ)
- đậu Hà Lan tách đôi

## Rau giàu tinh bột

### GI cao hơn

- khoai tây
- khoai lang tím

### GI thấp & trung bình



khoai môn



ngô ngọt



khoai lang đỏ

## Sữa và các sản phẩm thay thế

Mua các loại ít chất béo, không đường có bổ sung canxi.

### GI cao hơn

- sữa gạo
- sữa yến mạch
- sữa đặc có đường

### GI thấp & trung bình



sữa



sữa đậu nành



sữa dê



sữa chua



bánh kem từ trứng sữa

## Bánh quy và bánh quy giòn

Hãy chọn những loại bánh quy và bánh quy giòn có nhiều chất xơ hơn, được làm từ ngũ cốc nguyên hạt, ít muối nhất và các loại có ký hiệu GI.

### GI cao hơn

- bánh quy cà phê sữa
- bánh gạo phồng giòn
- bánh quy giòn từ gạo
- bánh quy giòn mặn
- bông ngô

### GI thấp & trung bình



bánh quy giòn chứa nguyên hạt/có hạt



bánh quy với cốt yến mạch và trái cây khô

## Trái cây

Hầu hết các loại trái cây có chỉ số GI thấp.

### GI cao hơn

- vải đóng hộp
- dưa hấu
- nhãn
- chôm chôm
- mít
- dưa lưới

### GI thấp & trung bình



dứa



chuối



cam



nho



cherries (anh đào)



xoài



đào



quýt

- táo
- lê

- mơ
- mận

- nectarines (trái xuân đào)
- trái kiwi

**Chỉ số tăng đường huyết là một công cụ giúp bạn chọn thực phẩm chứa carbohydrate để ăn.**

## NDSS và bạn

Nhiều 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.