

## Gợi ý để nấu các món ăn Việt lành mạnh hơn: hướng dẫn nhanh

Hints for healthier cooking: a quick guide - Vietnamese

Dưới đây là ba bước giúp bạn nấu những bữa ăn lành mạnh hơn để bạn và gia đình thưởng thức:

- 1** Chọn các loại thực phẩm lành mạnh hơn
- 2** Chọn cách nấu ăn lành mạnh hơn
- 3** Chọn khẩu phần phù hợp

### 1. Chọn các loại thực phẩm lành mạnh hơn

Hãy thử đổi sang các món lành mạnh hơn:

#### Chất béo và dầu ăn

Thay vì:	Chọn:
Bơ hoặc bơ cô đọng (ghee)	Dầu ô liu, dầu cải hoặc dầu hướng dương dạng phết, trái bơ hoặc bơ từ hạt 100%
Dầu cọ hoặc dầu dừa	Dầu ô liu, dầu cải, dầu hướng dương, dầu đậu phộng hoặc dầu hạt nho
Kem	Sữa chua không vị ít béo, phô mai ricotta ít béo
Mayonnaise	Dầu ô liu trộn với giấm balsamic hoặc nước cốt chanh
Sữa dừa và kem	Sữa dừa ít béo và kem, sữa đậu nành hoặc đậu hũ lụa *

#### Thực phẩm từ sữa

Thay vì:	Chọn:
Sữa tươi nguyên kem	Sữa ít béo/tách béo, đậu nành bổ sung canxi hoặc sữa thực vật không đường
Kem phô mai	Phô mai ricotta ít béo, phô mai cottage ít béo hoặc phô mai kem rất ít béo
Phô mai cứng	Phô mai ít béo, phô mai parmesan hoặc phô mai làm từ hạt
Sữa chua	Sữa chua tự nhiên ít béo hoặc dùng để ăn kiêng



\* Đậu phụ lụa xay nhuyễn có thể thay thế kem trong các món ăn Châu Á và món cà ri để có ít chất béo bão hòa hơn và bổ sung thêm protein.

Hãy tìm tài liệu này tại [ndss.com.au](https://ndss.com.au)

## Bánh mì, gạo, ngũ cốc và bột mì

Thay vì:	Chọn:
Bánh mì trắng, bánh bao nhân ngọt hoặc bánh bao trắng hấp	Bánh mì nguyên hạt, có hạt hoặc nhiều loại hạt, bánh mì bột chua nguyên cám, bánh mì bằng lúa mạch đen hoặc bánh bao từ nhiều loại hạt
Gạo hạt ngắn hoặc trung bình hoặc gạo jasmine	Gạo Doongara hoặc gạo Basmati, quinoa (hạt diêm mạch), lúa mạch, hạt freekeh (hạt lúa mì non), hạt burghul, hạt pearl couscous, soba (mì làm từ kiều mạch), đậu xanh hoặc mì gạo
Bột mì trắng	Bột mì cám nguyên, bột từ hạt hoặc hỗn hợp gồm một nửa cám nguyên và một nửa bột mì trắng
Bột làm bánh vỏ giòn hoặc xốp	Bột làm bánh vỏ mỏng giòn Filo (đánh bột với lòng trắng trứng hoặc sữa thay vì dầu), bột làm bánh vỏ giòn ít béo hoặc tạo bột làm bánh bằng bánh mì nguyên hạt/các loại hạt nghiền nhỏ/gạo có GI (chỉ số tăng đường huyết) thấp

## Thịt, gà và cá

Thay vì:	Chọn:
Thịt nhiều mỡ	Thịt nạc, đã loại bỏ mỡ hoặc thịt nạc xay.
Thịt gia cầm có da	Gà, vịt hoặc gà tây bỏ da, (thịt lườn hoặc đùi), hoặc bỏ da của thịt gà, vịt hoặc gà tây trước khi nấu
Xúc xích	Thịt nạc tẩm bột hoặc thịt viên
Thịt đã chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói, salami hoặc ham (giảm bông) được bảo quản	Thịt nạc nướng, gà tây hoặc ức gà
Cá chiên hoặc cá tẩm bột chiên giòn	Cá tươi hoặc cá đóng hộp trong nước suối

## 2. Chọn các cách nấu ăn lành mạnh hơn

Bước tiếp theo là chọn cách nấu ăn lành mạnh hơn.

Khi nấu thịt nạc, thịt gà không da, cá và rau:

- » chọn các cách nấu ăn ít chất béo như hấp, dùng lò vi sóng, xào, luộc, nướng hoặc nướng trên lò BBQ
- » sử dụng chảo chống dính với dầu ô liu hoặc dầu cải, bình xịt dầu ăn
- » để nguyên vỏ rau, nếu có thể, để có thêm chất xơ
- » nước sốt đặc chẳng hạn như tinh bột ngô cũng là carbohydrate. Sử dụng chúng với số lượng nhỏ hoặc hoàn toàn không.

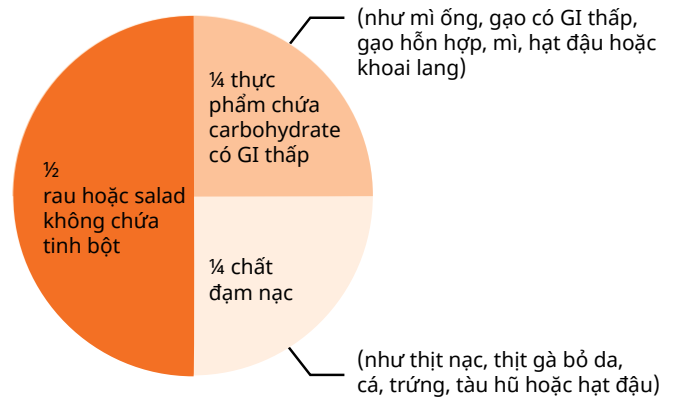
Nấu ăn với ít muối hơn:

- » sử dụng lượng nhỏ nước sốt có hàm lượng muối cao, chẳng hạn như nước tương, dầu hào, nước mắm, nước sốt miso hoặc tương đậu nành
- » thêm hương vị với các loại thảo mộc tươi hoặc khô, gia vị, tỏi, ớt, gừng, giấm, chanh hoặc nước cốt chanh.

## 3. Chọn khẩu phần phù hợp

Bước cuối cùng là chọn khẩu phần phù hợp. Khẩu phần lớn hay nhỏ là rất quan trọng để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường và cân nặng của bạn. Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng về khẩu phần phù hợp với bạn.

Đối với bữa sáng, bữa trưa và bữa tối, hãy cố gắng có đĩa thức ăn được kết hợp như sau:



## 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.