Cassidy Le

thông tin bổ sung về carbohydrate

Được chuyển thể từ Mục 24 (Get Enough Sleep) trong chương Ngăn Ngừa T2 của National Diabetes Prevention Program và các nguồn khác

Tôi nên ăn bao nhiêu gam carbohydrate?
Vì mỗi người có sự trao đổi chất, sở thích về khẩu vị và tình trạng sức khỏe khác nhau, chúng tôi khuyên bạn nên thảo luận vấn đề này với bác sĩ để tùy chỉnh chế độ ăn phù hợp với nhu cầu của bạn.

lời nói đầu

Hiểu rõ về carbohydrate có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh tiểu đường loại 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Mối liên hệ giữa carbohydrate và tiểu đường loại 2.
- Các loại carbohydrate
- Một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh
- Cách xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate

Có 3 loại carbohydrate chính:

1. ***Tinh bột***
2. ***Đường***
3. ***Chất xơ***

Các Loại Carbohydrate

1. Các loại thức ăn *có tinh bột gồm* có:

- Rau củ quả có tinh bột
- Đậu, đậu hà lan, đậu lăng
- Thực phẩm hạt

- **Các loại *rau củ quả* có tinh bột gồm có:**
  - Bắp
  - Đậu xanh (peas)
  - Khoai tây
  - Khoai môn
  - Củ sen
  - Khoai lang
  - Hạt sen
  - Su Su

- ***Đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng bao* gồm có:**
  - Đậu xanh (mung beans)
  - Đậu đỏ
  - Đậu đen, đậu đốm và đậu tây
  - Đậu mắt đen
  - Đậu garbanzo
  - Đậu lăng đỏ, nâu, và đen
  - Đậu khô tách đôi

Chọn các loại thực phẩm nguyên hạt:

Thực phẩm nguyên hạt chứa xơ, vitamin, khoáng chất và tinh bột.

Hạt tinh chế chỉ chứa tinh bột.

- **Các loại thức ăn *dạng hạt* gồm có:**
  - Các loại nguyên hạt
  - Hạt tinh chế

- **Các loại thức ăn *dạng nguyên hạt* gồm có:**
  - Đại mạch
  - Bánh mì và các sản phẩm nướng khác làm bằng 100% bột lúa mỳ nguyên hạt
  - Gạo lứt hoặc niễng nước
  - Yến mạch và cháo yến mạch
  - Ngũ cốc nguyên hạt 100%
  - Mỳ sợi làm bằng bột lúa mỳ nguyên hạt 100%
  - Bỏng ngô
  - Bánh tortilla làm bằng bột lúa mỳ nguyên hạt 100% hoặc bột ngô 100%

- **Các loại thức ăn *dạng hạt tinh chế* gồm có:**
  - Bánh mì và các sản phẩm nướng khác làm bằng bột trắng
  - Mỳ sợi làm bằng bột trắng
  - Cơm trắng

Các Loại Carbohydrate

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate

Hạn chế quả hạch: Chúng chứa nhiều calo.

2. *Đường* gồm có:

- Đường trái cây (fructose)
- Đường trong sữa (lactose)
- Đường trắng, nâu và đường cát
- Mật ngô
- Si rô phong
- Mật ong
- Mật đường

Hạn chế đường

Trong số 3 loại carbohydrate này, đường là yếu tố lớn nhất làm tăng mức đường huyết của quý vị.

3. Các loại thức ăn *giàu chất xơ* gồm có:

- Đậu, đậu hà lan, đậu lăng
- Rau củ và trái cây—nhất là các loại có vỏ và hạt mà quý vị ăn
- Quả hạch, chẳng hạn như đậu phộng, quả óc chó và hạnh nhân
- Thực phẩm nguyên hạt

Ăn đủ chất xơ ★

Hãy cố gắng ăn 25 đến 30 gram chất xơ mỗi ngày. Kiểm tra nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng để xem một món chứa bao nhiêu xơ.

Nhiều người trong chúng ta không ăn đủ chất xơ. Nếu quý vị cần tăng lượng chất xơ nạp vào, hãy tăng dần theo thời gian. Và uống nhiều nước. Việc này sẽ giúp phòng ngừa chứng khó tiêu.

Tốt nhất là quý vị tiêu thụ chất xơ từ thức ăn, thay vì từ một sản phẩm bổ sung. Đó là vì thực phẩm có nhiều dưỡng chất bên cạnh chất xơ, chẳng hạn như vitamin và khoáng chất.

Việc hấp thụ chất xơ từ nhiều nguồn khác nhau mang lại những lợi ích khác nhau vì mỗi loại chất xơ có tác dụng riêng và cơ thể phản ứng với chúng theo cách riêng.

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate

Một Cách Tiếp Cận Carbohydrate Lành Mạnh

Cố có một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh. Sau đây là cách thức.

Chế biến món của quý vị
Carbohydrate nên chiếm một phần tư lượng thức ăn của quý vị.

Chọn carbohydrate một cách khôn ngoan
Khi chọn carbohydrate, hãy chọn những loại:
✓✓ Ít calo, chất béo, và đường
✓✓ Giàu chất xơ và nước
✓✓ Giàu vitamin, khoáng chất, và protein

Hoán đổi lành mạnh
Thử những ý tưởng này.

THAY VÌ	HÃY THỬ
• Đồ uống ngọt như xô-đa thường, trà đá có đường, nước trái cây, và thức uống có ga	• Nước, nước lấp lánh, hoặc nước trà thường
• Nước trái cây →	• Trái cây nguyên trái
• Khao tây trắng	• Khoai lang
• Bánh mì làm bằng bột mì tinh chế →	• Bánh mì làm bằng bột lúa mì nguyên hạt 100%
• Cơm trắng	• Gạo lứt hoặc đại mạch
• Ngũ cốc làm bằng hạt tinh chế →	• Ngũ cốc làm bằng nguyên hạt, và yến mạch
• Sữa chua nguyên béo có đường	• Sữa chua không béo với quả mọng
• Bánh táo	• Táo hầm với quế
• Thanh sô-cô-la	• Sô-cô-la nóng làm từ sữa không béo, bột ca cao và một chút đường

Carbohydrate Theo Số Liệu

Đọc nhãn thực phẩm

Đọc nhãn thực phẩm như nhãn bên dưới là một cách để xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm. Sau đây là cách thức.

Trước tiên hãy xem khẩu phần. Thông tin này sẽ cho quý vị biết trong một khẩu phần có lượng bao nhiêu.

Tiếp theo, xem tổng carbohydrate. Thông tin này sẽ cho quý vị biết trong một khẩu phần có bao nhiêu gram carbohydrate.

Hộp đựng này có 3 khẩu phần. Do đó nếu ăn cả hộp, quý vị sẽ ăn 3 lần lượng carbohydrate đó.

Các cách khác để xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm gồm có:

- Các ứng dụng dành cho điện thoại thông minh hoặc máy tính
- Các trang web

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietart Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	**4%**
Vitamin C	**2%**
Calcium	**20%**
Iron	**4%**

* Percent Daily Values are basedon2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Thành Phần Dinh Dưỡng

Khẩu Phần 1 Tách (228g)
Số Khẩu Phần Mỗi Vật Đựng 3

Số Lượng Mỗi Khẩu Phần

Calo 250	Calo từ Chất Béo 110
	% Giá Trị Hàng Ngày
Tổng Chất Béo 12g	18%
Chất Béo Bão Hòa 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Natri 470mg	20%
Tổng Carbohydrate 31g	10%
Chất Xơ Thực Phẩm 0g	0%
Đường 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Canxi	20%
Sắt	4%

* Giá Trị Phần Trăm Hàng Ngày dựa trên chế độ ăn 2.000 calo. Giá Trị Hàng Ngày của quý vị có thể cao hơn hoặc thấp hơn tùy vào nhu cầu calo của quý vị.

	Calo	2.000	2.500
Tổng Chất Béo	Dưới	65g	80g
Chất Béo Bão Hòa	Dưới	20g	25g
Cholesterol	Dưới	300mg	300mg
Natri	Dưới	2.400mg	2.400mg
Tổng carbohydrate		300g	375g
Chất Xơ Thực Phẩm		25g	30g

Khẩu phần đối với thức ăn này là 1 tách. Hộp đựng này có 3 khẩu phần.

Tổng carbohydrate trong 1 khẩu phần là 31 gram.

Do đó nếu ăn cả hộp, quý vị sẽ ăn *93 gram carbohydrate*.

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate

Một Khẩu Phần Carbohydrate

Mỗi sản phẩm này có 15 gram carbohydrate. Đó là một khẩu phần.

Trái cây

- 1 quả táo hoặc lê cỡ vừa (150g)
- 1 quả chuối nhỏ hoặc ½ quả lớn (130g)
- 1½ cốc dưa lưới hoặc dưa hấu hoặc dưa lê (250g)
- ½ cốc nho (100g)
- 2 quả kiwi (170g)
- 10 quả vải (100g)
- 2 quả quýt cỡ vừa (150g)
- ½ quả xoài nhỏ (100g)
- 3 quả mơ hoặc mận lớn (200g)
- 1/4 cốc sầu riêng tươi, đã gọt vỏ (60g)

Ngũ cốc

- 1 lát bánh mì (1 oz)
- ½ cốc yến mạch
- ⅓ cốc mì ống hoặc gạo
- ⅓ cốc mì đã nấu chín (trứng, gạo, bún, soba hoặc kiều mạch) (65g), mì lúa mì (Hokkien hoặc Udon) (55g), lúa mạch (65g)
- 1½ bánh tráng (45g)
- 2 muỗng canh bột mì hoặc bột ngô (20g)

Rau củ nhiều tinh bột

- 1 củ khoai tây nhỏ (100g) hoặc ½ cốc khoai tây nghiền
- ½ cốc hạt ngô ngọt
- (90g) hoặc 1 bắp ngô vừa (170g)

Đậu, v.v.

- ½ cốc đậu đen
- 1 cốc đậu edamame (190g)

Sản phẩm từ sữa

- 1 cốc sữa ít hoặc nguyên béo, sữa đậu nành hoặc bơ sữa (250ml)
- 250g sữa chua tự nhiên ít hoặc nguyên béo
- 100g sữa chua trái cây ít béo hoặc nguyên béo

Nước sốt, gia vị và/hoặc chất phết

- 2 thìa canh nước sốt hoisin (40g)
- 3 thìa canh nước sốt hàu (60g)
- 1 thìa canh tương ớt ngọt (30g)

Đồ ngọt

- 2 chiếc bánh quy nhỏ
- Bánh brownie 2-inch vuông hoặc bánh không phủ kem
- ½ cốc kem hoặc nước trái cây
- 1 muỗng canh si rô, mứt, thạch, đường hoặc mật ong

Khác

- 6 miếng gà viên
- 1 cốc súp
- ¼ phần khoai tây chiên cỡ vừa

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate

Tùy Chỉnh Món Ăn Cho Mục Tiêu Ít Carb

Chế độ ăn của người Việt Nam nói chung rất bổ dưỡng và dựa vào khẩu phần trái cây và rau quả đầy đủ. Tuy nhiên, việc hòa nhập với văn hóa phương Tây có thể gây ra những tác động tiêu cực đến sức khỏe của người Mỹ gốc Việt.
Ngoài việc tránh các loại thức ăn nhanh phổ biến của Mỹ, hãy cân nhắc những gợi ý sau để tối đa hóa giá trị dinh dưỡng của các món ăn Việt Nam phổ biến.

Giảm tinh bột, thay thế bằng rau hoặc protein

Sử dụng nước cốt dừa thay vì đường

Uống trà xanh/đen ít ngọt thay vì trà sữa boba hoặc nước ngọt

Cho ít nước sốt hơn hoặc sử dụng ít đường hơn trong nước sốt

Chọn thực phẩm tươi thay vì thực phẩm chiên

Thông Tin Bổ Sung Về Carbohydrate

Cách Nâng Cấp Cơm

Một cách để giảm lượng cơm trắng bạn ăn là: ăn một nửa khẩu phần ăn là cơm trắng và nửa còn lại có thể là một trong những loại cơm thay thế..

Cơm nâu

(Brown rice)

Lúa mì bulgur

(Bulgur wheat)

Cơm nhiều hạt tím

(Purple multigrain rice)

Súp lơ nghiền nhuyễn

(Riced/chopped cauliflower)

Cảm ơn