Để tìm hiểu thêm

Dưới đây là một số tài liệu về phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2.

1. Tuyên Bố Chung, Đại Học Y Học Thể Thao Hoa Kỳ và Hiệp Hội Đái Tháo Đường Hoa Kỳ: Tập Thể Dục và Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2
(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/)

2. CDC, Nhận Thức về Tiền Đái Tháo Đường — Hoa Kỳ, 2005–2010. Tuần báo, 22 tháng 3, 2013 / 62(11);209-212
(http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6211a4.htm)

3. CDC, Đối Phó với Căng Thẳng
(http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html)

4. CDC, Các Quy Trình Thực Hành Chuẩn của Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường năm 2014
(http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/standards.htm)

5. CDC, Càng Ăn Càng Giảm Cân? Cách Quản Lý Cân Nặng Mà Không Để Bị Đói
(http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/Energy_Density.pdf)

6. CDC, Người Trưởng Thành Cần Vận Động Thể Chất Thế Nào Là Đủ?
(http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/)

7. CDC, Các Thực Phẩm Ít Năng Lượng và Quản Lý Cân Nặng: Cắt Giảm Lượng Calo Trong Khi Kiểm Soát Cơn Đói
(http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_energy_density.pdf)

8. CDC, Quản Lý Căng Thẳng
(http://www.cdc.gov/features/handlingstress/)

9. CDC, Giáo Trình Giảng Dạy của Chương Trình Phòng Chống Bệnh Đái Tháo Đường Quốc Gia
(http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/curriculum.htm)

Để tìm hiểu thêm

10. CDC, Những Lợi Ích của Hoạt Động Thể Chất
(http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/)

11. CDC, Những Ảnh Hưởng của Tăng Cân và Béo Phì đối với Sức Khỏe
(http://www.cdc.gov/healthyweight/effects/index.html)

12. DHHS, Ăn Uống Lành Mạnh, Năng Động
(http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Complete.pdf)

13. DHHS, Suy Nghĩ Lại Về Đồ Uống Của Bạn
(http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf)

14. DHHS, USDA, Hướng Dẫn Ăn Kiêng Cho Người Mỹ: 2015-2020
(http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/)

15. DHHS, Chương Trình Phòng Chống Bệnh Đái Tháo Đường
(http://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Pages/default.aspx)

16. FDA, Cách Tìm Hiểu và Sử Dụng Nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng
(http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3)

17. Medline Plus, Portion Size
(http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000337.htm)

18. NASA, Portion to Portion
(http://www.nasa.gov/sites/default/files/heo-cpfc-portion_to_portion_seg3.pdf)

19. Chương Trình Phổ Biến Kiến Thức Quốc Gia về Bệnh Đái Tháo Đường, Mối Liên Hệ Giữa Bệnh Đái Tháo Đường và Bệnh Tim Mạch
(http://ndep.nih.gov/media/CVD_FactSheet.pdf)

Để tìm hiểu thêm

20. Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc gia, Hướng dẫn Vận động Thể chất
(https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/phy_act.htm)

21. Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc gia, Bệnh Tim Mạch Vành Là Gì?
(http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cad)

22. Viện Lão Khoa Quốc Gia/Viện Sức Khỏe Quốc gia, Giữ An Toàn Trong Khi Tập Thể Dục và Vận Động Thể Chất
(https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf)

23. NIDDK, Tôi Có Nguy Cơ Mắc Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2 Không? Thực Hiện Các Bước để Giảm Nguy Cơ Mắc Bệnh Đái Tháo Đường Của Bạn
(http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/type-2-diabetes-taking-steps-lower-your-risk-diabetes/Pages/index.aspx)

24. Không Hút Thuốc, Bạn Đã Xây Dựng Được Một Kế Hoạch Bỏ Thuốc Lá Chưa?
(http://smokefree.gov/quit-plan)

25. Nhóm Đặc Nhiệm Về Dịch Vụ Phòng Bệnh Của Hoa Kỳ (USPSTF), 2012, Can thiệp tư vấn hành vi để thúc đẩy một chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất để phòng ngừa bệnh tim mạch ở người lớn: Nhóm Đặc Nhiệm Về Dịch Vụ Phòng Bệnh Của Hoa Kỳ
(http://www.guideline.gov/content.aspx?id=37711)

26. USDA, Lựa Chọn Món Ăn, Hoạt Động Thể Chất Tiêu Thụ (Đốt Cháy) Hết Bao Nhiêu Calo?
(http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn)

27. USDA, Lựa Chọn Món Ăn, Khi Đi Ăn Ngoài Hãy Lựa Chọn Thức Ăn Lành Mạnh Hơn
(http://www.choosemyplate.gov/when-eating-out)