

Cẩm Nang Người Tham Gia

Thưởng Thức Những Món Ăn Lành Mạnh
mà Quý Vị Thích



Trọng Tâm Buổi Học

Ăn các món ăn lành mạnh có thể rất thú vị và giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Làm sao để ăn uống lành mạnh
- Cách lựa chọn món ăn lành mạnh
- Thưởng thức những món ăn lành mạnh mà quý vị thích

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Khi đói, hãy bắt đầu bằng các loại rau củ quả không tinh bột hoặc súp nước thịt.
- ✓ Thử thay đổi các món ăn yêu thích của quý vị để làm cho chúng trở nên lành mạnh hơn.





Câu chuyện của Anthony

Hôm Thứ 4, Anthony bận cả ngày với công việc. Anh không ăn trưa, thậm chí là cũng chẳng có bữa ăn nhanh nào. Khi lái xe về nhà, Anthony bắt đầu cảm thấy rất đói bụng.

Khi rất đói, quý vị có thể cảm thấy:



- Bồn chồn
- Bối rối
- Thèm thường
- Gắt gỏng
- Bộp chộp
- Sôi bụng
- Run rẩy
- Yếu ớt

Quý vị cảm thấy thế nào khi rất đói?

Do Anthony gặp phải những cảm giác như thế nên anh đã dừng lại tại một cửa hàng trên đường về nhà. Anh mua một túi khoai tây rán. Sau đó anh ăn hết một nửa khi ngồi trên xe.

Đôi khi Anthony vẫn ăn ngay cả khi không đói.

Khi không đói, quý vị vẫn có thể ăn bởi:

- Cảm thấy chán, buồn hoặc bồn chồn
- Có những kỷ niệm vui về thứ gì đó cụ thể
- Chỉ là thích mùi vị của món ăn
- Không muốn lãng phí đồ ăn
- Thậm chí là không biết mình đang ăn do quý vị đang tập trung xem TV, làm việc, lái xe, v.v.



Những ngày gần đây, Anthony cố gắng chỉ ăn khi cảm thấy đói. Ngoài ra, anh ấy cũng luôn chuẩn bị sẵn các loại rau củ quả đã xắt nhỏ cả ở nhà lẫn ở nơi làm việc. Cách đó giúp anh không bao giờ phải cảm thấy rất đói.

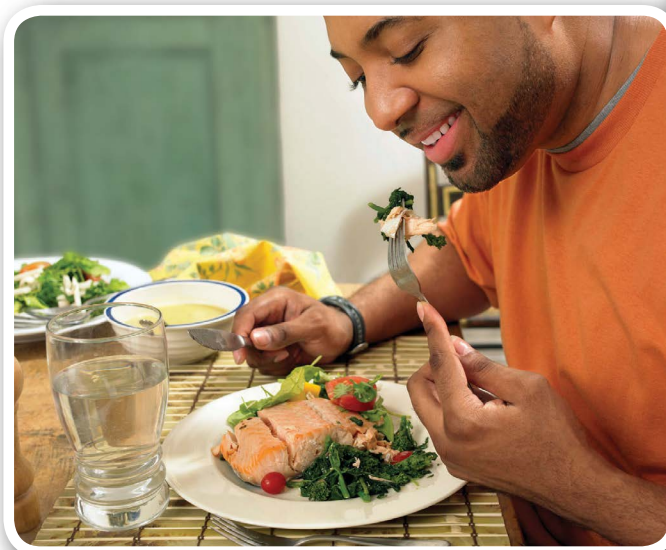
Tại sao quý vị lại ăn khi không đói?



Ăn Đúng Số Lượng

Ăn đúng số lượng là một phần của ăn uống lành mạnh. Hãy thử làm theo những lời khuyên sau đây.

- ✓ Chỉ ăn khi cảm thấy đói. Chú ý đến các dấu hiệu cơn đói của mình. Cố gắng không ăn vì bất kỳ lý do nào khác, ví dụ như cảm thấy chán hoặc buồn. Tìm giải pháp khác để vượt qua những cảm giác này.
- ✓ Nhưng cũng không được chờ cho đến khi cảm thấy rất đói. Nếu để rất đói, cũng tức là quý vị có thể sẽ có lựa chọn ăn uống không lành mạnh hoặc sẽ ăn quá nhiều.
- ✓ Không ăn hết bát hoặc túi lớn đồ ăn. Thay vào đó, hãy chia nhỏ thành từng phần. Cách này sẽ giúp quý vị kiểm soát được số lượng khi ăn.
- ✓ Dùng đĩa nhỏ và các túi nhỏ theo khẩu phần. Như thế quý vị sẽ cảm thấy thoải mái hơn.
- ✓ Tập trung vào đồ ăn - mùi vị, hương vị, cách bày biện, và âm thanh. Không nên đọc sách, lái xe hoặc xem TV khi đang ăn. Bằng cách đó, quý vị sẽ cảm thấy thích thưởng thức món ăn hơn.
- ✓ Ăn từ từ. Cách này giúp bộ não của quý vị tiếp nhận được thông tin là quý vị đã no hay chưa.
- ✓ Ngưng ăn khi quý vị thấy no. Chú ý đến các dấu hiệu no của mình. Đừng tự nhồi nhét bản thân.

















Lựa Chọn Món Ăn Lành Mạnh để Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Lựa chọn món ăn lành mạnh là một phần của ăn uống lành mạnh. Chọn các loại thực phẩm:

- Ít calo, chất béo, và đường
- Giàu chất xơ và nước
- Giàu vitamin, khoáng chất, và protein

Thay vì ...		Hãy chọn ...	
1/2 cốc bánh pút-đinh sô-cô-la (153 calo)		1/2 cốc sữa chua không béo kèm 1 thìa mút (85 calo)	
1 cốc hạnh rang dầu (953 calo)		1 cốc bỏng ngô nổ hơi (31 calo)	
1 phần trung bình món rán kiểu Pháp (378 calo)		1 suất salad ăn kèm (17 calo)	
1 lát pizza xúc xích bò heo rắc tiêu (338 calo)		1 cốc súp thịt (127 calo)	
1/2 cốc súp salsa con queso (179 calo)		1/2 cốc súp salsa thường (38 calo)	
1 cốc nước cam (122 calo)		1 quả cam cỡ trung bình (69 calo)	



Lựa Chọn Món Ăn Lành Mạnh để Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Viết ra các ý tưởng ăn uống lành mạnh của quý vị. Ở cột bên trái của biểu đồ dưới đây, hãy viết ra những đồ ăn mà quý vị muốn thay đổi. Ở cột bên phải, hãy viết ra những thay đổi lành mạnh.

Thay vì ...	Hãy chọn ...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



Thay Đổi Công Thức Nấu Ăn

Kể từ khi bác sỹ nói Anthony có nguy cơ bị đái tháo đường tuýp 2, anh luôn lo lắng rằng chế độ ăn uống mới của mình sẽ lấy đi tất cả niềm vui mà anh có được từ việc ăn uống. Anh ấy thích nấu ăn, nhưng không biết nhiều về nấu ăn lành mạnh. Anh ấy hình dung rằng mình sẽ phải ăn nhiều rau bina sống. Sau đây là một số giải pháp để làm cho các món ăn lành mạnh trở nên thú vị.

- Thay đổi các món ăn yêu thích của quý vị để làm cho chúng trở nên lành mạnh hơn.
- Chọn loại phô mai có vị đậm, tương đối ít béo, ví dụ như phô mai Pacma và feta.
- Chọn các thực phẩm chất lượng tốt.
- Chọn các thực phẩm đa dạng về mùi vị, thành phần, hương vị và màu sắc.
- Nấu các loại rau như đậu xanh và bông cải xanh không quá chín, để chúng vẫn giòn và giữ được màu sắc.
- Dùng thêm rau thơm, gia vị, sốt salad ít béo, nước chanh, dấm, nước sốt nóng, sữa chua không béo và nước sốt cay.
- Nướng hoặc quay rau và thịt để dậy mùi.
- Học thêm các kỹ thuật chế biến và công thức mới từ sách vở, bài báo và video. Hoặc tham gia một lớp nấu ăn lành mạnh.
- Chia sẻ các ý tưởng và nấu ăn cùng bạn bè và gia đình.
- Thử các kiểu nấu ăn và thành phần món ăn mới.

