

## NHỮNG GỢI Ý ĐỂ

# KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường là một căn bệnh xảy ra khi có quá nhiều đường trong máu của bạn.

Khi bạn ăn thức ăn, cơ thể bạn sẽ biến thức ăn thành đường (carbohydrate), đây là nguồn năng lượng chính của cơ thể bạn. Đường đi vào dòng máu của bạn và sau đó một nội tiết tố (hormone) gọi là insulin giúp dẫn đường từ máu vào các tế bào của cơ thể, nơi đường có thể được sử dụng làm năng lượng.

Bệnh tiểu đường xảy ra khi cơ thể bạn không sản xuất đủ insulin hoặc insulin được tạo ra không được cơ thể bạn sử dụng tốt. Qua thời gian dài, khi có quá nhiều đường trong máu, điều này có thể dẫn đến bệnh tim, bệnh thận và giảm thị lực.

## Carbs: Thực phẩm Biến thành Đường Trong Cơ thể Bạn

Carbohydrate (carb) là những loại thực phẩm cung cấp năng lượng cho cơ thể. Tất cả mọi người đều cần carbohydrate, nhưng không phải tất cả carbohydrate đều giống nhau. Một số làm cho lượng đường trong máu tăng rất nhanh, trong khi một số khác lại làm lượng đường trong máu tăng dần theo thời gian. Có hai loại carbohydrate cần lưu ý để kiểm soát bệnh tiểu đường: carbohydrate đơn và toàn phần (simple and whole carbohydrate).

### ✘ Carb đơn: ăn với tần suất thấp hơn

- Cung cấp năng lượng nhanh chóng trong một khoảng thời gian ngắn.
- Ví dụ: nước ngọt, nước trái cây, mì ống trắng, bánh mì trắng, món tráng miệng, khoai tây chiên, kẹo, kem và bánh nướng.
- Hấp thụ nhanh chóng vào máu gây tăng đột biến.
- Chứa ít hoặc không chứa vitamin & khoáng chất.

### ✘ Carb từ thực phẩm toàn phần: ăn thường xuyên hơn

- Cung cấp năng lượng lâu dài.
- Ví dụ: trái cây, rau củ, hạt đậu và ngũ cốc nguyên hạt.
- Chứa chất xơ, là chất giúp đường vào máu chậm hơn.
- Chứa nhiều loại vitamin & khoáng chất.

## Trái cây

Trái cây là nguồn cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất tuyệt vời. Một số loại trái cây có thể khiến lượng đường trong máu của bạn tăng cao hơn so với những loại trái cây khác. Việc biết loại trái cây nào khiến lượng đường tăng đột biến là điều quan trọng để kiểm soát lượng đường trong máu của bạn đồng thời cho phép bạn thưởng thức các món ăn ngon. Dưới đây là các khuyến nghị về những loại trái cây có thể ăn ở mức độ thường xuyên, thỉnh thoảng và hiếm khi.

### ✘ Các loại trái cây thường xuyên ăn

Mơ, bơ, việt quất (blueberry), mâm xôi đen (blackberry), dứa (không đường), mâm xôi, dâu tây.

### ✘ Các loại trái cây thỉnh thoảng ăn

Táo, chuối, anh đào (cherry), sung, kiwi, cam, đu đủ, lựu.

### ✘ Các loại trái cây hiếm khi ăn

Trái cây khô, nho, xoài, trái cây quá chín, dứa/khóm, dưa hấu.

## 5 cách để giữ lượng đường trong máu đúng chỉ tiêu

### ✘ #1 Kiểm tra lượng đường trong máu bằng máy đo đường huyết

Kiểm tra lượng đường trong máu hai giờ sau bữa ăn lớn nhất trong ngày của bạn. Những người mắc bệnh tiểu đường thường có lượng đường trong máu dưới 180 hai giờ sau một bữa ăn lớn. Nếu lượng đường của bạn cao hơn 180 nhiều, hãy cân nhắc khẩu phần ăn nhỏ hơn hoặc giảm lượng carb bạn ăn hoặc uống trong các bữa ăn. Nếu bạn dùng insulin, bạn nên kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên hơn. Các mục tiêu đối với lượng đường trong máu có thể khác nhau.

### ✘ # 2 Tạo carb kết hợp (carb combo) - kết hợp carb với protein hoặc chất béo

Khi bạn ăn chất béo và/hoặc protein cùng lúc với carbohydrate, nó sẽ làm chậm tốc độ tiêu hóa và đi vào máu của carbohydrate. Tránh ăn riêng carbohydrate và thay vào đó, hãy kết hợp với protein & chất béo (thịt, cá, sản phẩm sữa, quả hạch, chất béo có lợi cho tim).

#### VÍ DỤ VỀ CARB KẾT HỢP

- Cơm (Carb) + Thịt gà (Protein) + Quả bơ (Chất béo)
- Mì ống làm từ Bột mì Nguyên cám (Carb) + Sốt Mì ống Thịt heo Xay (Protein)
- Táo (Carb) + Bơ Đậu phộng/Bơ Lạc (Protein/Chất béo)
- Bánh quy giòn (crackers) (Carb) + Phô mai (Protein/Chất béo)

### ✘ #3 Chọn Đồ uống Không Đường

Các loại đồ uống có đường như nước ngọt, nước trái cây, cà phê có thêm đường và thậm chí cả sinh tố trái cây, có thể khiến lượng đường trong máu của bạn tăng rất nhanh. Cơ thể bạn hấp thụ chất lỏng rất nhanh, khiến lượng đường trong máu tăng đột biến. Việc chọn các loại đồ uống không đường như nước lọc, nước khoáng có ga được tạo hương vị và trà không đường (nóng hoặc đá) có thể tạo ra sự khác biệt LỚN trong việc cải thiện lượng đường trong máu của bạn. Bạn cũng có thể làm sinh tố với trái cây ít đường (xem bảng) và uống sinh tố đó với đồ ăn nhẹ có protein hoặc chất béo để tạo thành Carb Kết hợp.

### ✘ # 4 Cân bằng đĩa thức ăn của bạn

Một nguyên tắc tốt là hãy ăn 1/2 đĩa rau, 1/4 đĩa carb và 1/4 protein trong đĩa thức ăn của bạn. Một cách tuyệt vời để giữ lượng đường trong máu của bạn đúng chỉ tiêu là chuẩn bị một đĩa thức ăn có ít nhất một nửa là các loại rau không chứa tinh bột như rau lá xanh, ớt chuông, cà chua, dưa chuột/dưa leo, súp lơ, măng tây và bông cải xanh. Khẩu phần carbohydrate (cơm, khoai tây, mì ống) của bạn nên chiếm 1/4 đĩa hoặc có kích thước bằng nắm tay của bạn. 1/4 cuối cùng trong đĩa của bạn nên bao gồm chất béo (dầu/bơ) và protein (thịt, thịt gia cầm, trứng, đậu phụ).

### ✘ #5 Tìm các cách để vận động

Tập thể dục giúp cải thiện lượng đường trong máu và giúp cải thiện tâm trạng, sức mạnh, chất lượng giấc ngủ và kiểm soát cân nặng. Tuy nhiên, việc bạn muốn vận động cơ thể như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Tập thể dục có thể là một sự kiện giao lưu xã hội như khiêu vũ, đi bộ với một người bạn hoặc chơi bóng đá với bạn bè. Điều quan trọng là chọn một hoạt động mà bạn yêu thích và có thể duy trì. Mọi vận động đều có giá trị và điều quan trọng là sự nhất quán!