

ARK Care[®] Wellness Smart Plate cho Người Việt

+ LIVING WELL WITH DIABETES



RAU CỦ ÍT CHẤT BỘT

Ăn nhiều hơn 4 phần mỗi ngày
25 calo và 5 g chất bột
1 chén chưa nấu hoặc ½ chén đã nấu

Bắp chuối	Hành lá
Giá	Cải
Khổ qua	Rau húng
Bông cải xanh	Nấm
Bắp cải	Đậu bắp
Cà rốt	Ớt
Cà tím Trung Hoa	Củ cải
Cải ngọt (rau lá xanh)	Hành tím nhỏ
Đưa leo	Rau chút chít
Củ cải trắng	Cà chua
Hẹ	Củ cải turnip
Đậu hoe	Ngò rí
	Việt Nam

CHẤT BÉO LÀNH MẠNH

100 calo và 0 g chất bột

- 10 hạt đậu phộng
- 1 muỗng cà phê đậu phộng
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1/8 (1 aoso) trái bơ
- 1 muỗng cà phê dầu hạt cải
- 1 muỗng canh hạt mè
- 1 muỗng canh hạt bí ngô hoặc hoa mặt trời
- 6 hạt đậu hạnh nhân, hạt điều
- 1/3 chén (9 g) hạt dưa hấu
- 1/3 chén (20 g) hạt hồ trăn

CHẤT BỘT CÓ NHIỀU CHẤT SỢI

80-100 calo và 15 g chất bột

- 1/2 chén bắp
- 1/2 chén đậu xanh, đậu lăng,
- 1/2 chén yến mạch
- 1/2 chén khoai môn
- 1/2 chén hủ tiếu Udon
- 1/2 chén ngũ cốc nguyên hạt
- 1 lát bánh mì nguyên hạt
- 1/2 chén khoai lang Việt nam (rễ khoai mỡ)
- 1/3 chén cơm gạo lứt
- 1/3 chén khoai mì
- 1/3 chén nuôi lúa mì nguyên hạt
- Khoai tây nhỏ có da

CHẤT ĐẠM KHÔNG MỠ

Khoảng 3 aoso cho bữa ăn

(cỡ một cốc bìa)

55 calo mỗi aoso và 0 g chất bột

- Thịt bò (chọn các loại bò này: thịt lõi mỡ, thăn ngoại, thịt nạc mỡ trên hoặc dưới)
- Cá ngừ lon có nước
- Thịt heo thăn
- Cá hồi
- Con điệp
- Tôm
- Ức gà không da
- Mực ống
- Cá ngừ

TRÁI CÂY NGUYÊN TRÁI

Ăn 2-4 khẩu phần mỗi ngày
60 calo và 15 g chất bột

- 2 ổi nhỏ
- 3 aoso thăng long
- 3 aoso khế
- 3 aoso măng cầu Nam Mỹ (cherimoya)
- 3 1/2 aoso măng cầu xiêm
- 3 1/2 aoso nhãn
- 3 1/2 aoso hồng
- 1 1/4 chén dưa hấu cắt cục
- 1/3 trái dưa tây hay 1 chén dưa tây cắt cục
- 1 (3 aoso) lựu
- 2 1/2 aoso mít
- 4 aoso đu đủ
- 3/4 chén thơm
- 1/2 chén xoài
- 3 aoso xapôchê
- 2 trái quýt
- 1/2 trái lê
- 1 trái chuối nhỏ
- 1/2 bưởi pomelo
- 17 trái nho nhỏ

CHẤT ĐẠM CHO NGƯỜI ĂN CHAY

Xem nhãn để biết số calo và chất bột

- 1/2 chén rau củ: đậu trắng, đậu azuki beans, đậu xanh, đậu Edemame
- Trứng
- Tương nén tempeh
- Đậu hũ

SỮA ÍT CHẤT BÉO

2-3 chén hàng ngày

100 calo và 12 g chất bột

- 1 chén sữa đậu nành không đường tăng cường canxi
- 1 chén sữa bay hơi ít chất béo (hoàn nguyên)
- Sữa chua không vị ít chất béo hoặc làm từ sữa đậu nành

ARK Care Wellness Smart Plate cho Người Việt

+ LIVING WELL WITH DIABETES

Dùng đĩa ăn tối 9 in, mức vào đĩa nhiều phần rau củ không tinh bột, một phần nhỏ thức ăn tinh bột và chất đạm không mỡ. Khi ăn trong một cái chén, hoặc cuốn đồ ăn, nhớ dùng gấp đôi lần lượng rau củ không có tinh bột cho mỗi khẩu phần và dùng bằng nhau lượng chất đạm có nhiều chất sợi và chất đạm không mỡ. Sử dụng phương pháp này, quý vị sẽ bảo đảm rằng mình ăn nhiều chất sợi hơn và kiểm soát được lượng chất bột mình ăn.

Rau củ không có tinh bột

Mức 1/2 đĩa, chén hoặc cuốn với rau củ không có tinh bột.



- Xào, nướng than, hấp, nấu bằng lò viba rau củ tươi hoặc đông lạnh.
- Để tiết kiệm thời gian, nên chọn một ngày để rửa, cắt và để rau củ vào tủ lạnh. Làm như vậy quý vị có thể lấy dùng dễ dàng và giảm bớt thời gian ở trong nhà bếp.
- Bỏ rau củ đã cắt vào một tô trong không màu để phía trước trong tủ lạnh.
- Thường thức nhiều loại rau củ đủ màu trong mỗi bữa ăn.



Chất Đạm Không Mỡ

Mức 1/4 đĩa với chất đạm không mỡ quý vị chọn. Kiểm tra với Chuyên Gia Dinh Dưỡng của quý vị để xác định đúng lượng khẩu phần. Chỉ là 3 asơ (cỡ một cọc bài).

- Cắt bỏ bớt mỡ và da
- Chọn rau củ có chất đạm thường xuyên hơn
- Mua miếng thịt bò ít mỡ hơn như thăn ngoại, móng, thăn nội, và thịt nướng
- Mua miếng thịt heo ít mỡ hơn như thăn nội, và sườn cốt lết
- Nên ăn cá một tuần hai lần như cá hồi hoặc cá ngừ albacore để thêm omega-3s cho tim khỏe mạnh



Chất bột nhiều chất sợi

Mức 1/4 đĩa với chất bột nhiều chất sợi. 80–100 calo và 15 g chất bột.

- Chọn cơm gạo lứt thay vì cơm trắng hoặc cơm chiên
- Mua bánh mì có nhiều hơn 3 g chất sợi
- Trộn nuôi lúc mì nguyên hạt với nuôi thường
- Thử hạt nguyên hạt như quinoa (keen-wah) hoặc lúa mạch không vỏ
- Cần thận để ý đến phần ăn

