

Diabetes

Tiểu Đường

Vietnamese

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Các tài liệu này được chương trình Giáo Dục Dinh Dưỡng cho những người Mỹ Mới (Nutrition Education for New Americans) thuộc Khoa Nhân Chủng và Địa Lý của Đại Học Georgia State tại Atlanta, tiểu bang Georgia soạn thảo. Được Bộ Thực Phẩm Nông Nghiệp Hoa Kỳ và Chương Trình Dịch Vụ Tiêu Dùng cho Các Gia Đình Nhận Phiếu Thực Phẩm tài trợ. Theo tinh thần của luật Liên Bang và chính sách của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, cơ quan này bị cấm không được kỳ thị trên căn bản chủng tộc, màu da, nguyên quán, phái tính, tuổi tác, tôn giáo, quan điểm chính trị hoặc khuyết tật. Muốn biết thêm chi tiết xin gọi số (404)651-2542.



Diabetes

Tiểu Đường



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

Tiểu Đường là gì? Tiểu đường là một loại bệnh khi cơ thể không sản xuất hoặc không sử dụng đúng chất insulin.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

Insuline là một loại kích thích tố (hormone) có tác dụng chuyển hóa đường, bột và các thức ăn khác thành năng lượng cần thiết cho đời sống hàng ngày.

How is diabetes managed?

Làm thế nào để Ché Ngự bệnh Tiểu Đường?

The management of diabetes has three parts:

Chế ngự bệnh tiểu đường gồm ba phần:

- ◆ Healthy Eating
Ăn Uống Lành Mạnh
- ◆ Physical Activity
Hoạt Động Cơ Thể
- ◆ Medication (if needed)
Thuốc Thang (nếu cần thiết)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Tôi Có Thể Kiểm Soát bệnh Tiểu Đường Như Thế Nào? Bạn có thể giúp kiểm soát đường trong máu (còn gọi là đường huyết - glucose) và bệnh tiểu đường của mình khi bạn ăn uống lành mạnh, hoạt động cơ thể đủ, và giữ trọng lượng cân bằng.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Trọng lượng cân bằng cũng giúp bạn kiểm soát chất béo trong máu (cholesterol) và giảm áp huyết của bạn.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

Nhiều người bị tiểu đường cũng cần phải dùng thuốc để giúp kiểm soát đường trong máu của họ.

Eat Healthy Làm Thế Nào Tôi Có Thể Ăn Uống Lành Mạnh?



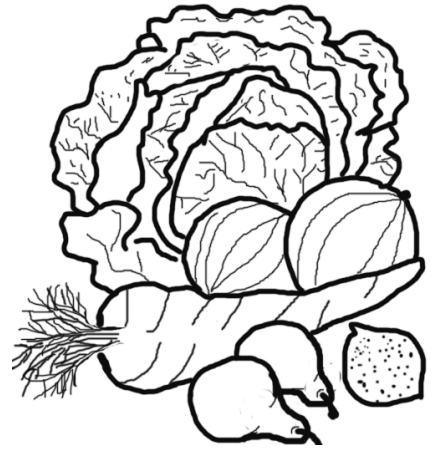
Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need. Dùng Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm giúp bạn ăn nhiều loại thức ăn lành mạnh. Nhiều loại có nghĩa là ăn các thức ăn từ mỗi nhóm thực phẩm mỗi ngày. Khi bạn ăn các thức ăn khác nhau mỗi ngày, bạn hấp thụ được các loại sinh tố (vitamins) và khoáng chất cần thiết.

Here is an example of getting a variety of foods each day.
Đây là một thí dụ về việc ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau mỗi ngày.

	Day 1 Ngày 1	Day 2 Ngày 2
Grains:	tortilla	brown rice
Ngũ cốc:	tortilla	gạo lứt
Fruit:	apple	mango
Trái cây:	táo	xoài
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Rau:	broccoli	cà chua
Dairy:	milk	yogurt
Bơ Sữa:	Sữa	Yogurt
Protein:	chicken	beans
Chất đạm:	Gà	Đậu

Eat From all the Food Groups

Những cách lành mạnh nào để mua, nấu và ăn thực phẩm từ tất cả các nhóm?



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
Mua bánh mì và cereals làm từ ngũ cốc nguyên chất (whole grain). Một vài thí dụ như bánh mì nguyên chất, flakes làm từ cám, gạo lứt, mì ống (pasta) làm từ bột mì nguyên chất, bulgur và amaranth.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
Ít ăn các loại tinh bột chiên và nhiều chất béo như bánh ngọt, bánh quy và bánh nướng xốp (muffins).
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
Trái cây tươi là lựa chọn tốt nhất. Khi mua trái cây đóng hộp, tìm dòng chữ “đóng hộp với chính nước trái cây” (canned in their own juice).
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
Mua trái cây với số lượng ít, và uống nước trái cây từng lượng nhỏ.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
Ăn rau sống và chín với rất ít chất béo.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
Dùng mù tạt trét bánh mì thay vì sốt mayonne.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
Dùng dầu ăn thực vật thay vì dầu động vật, mỡ, bơ hay margarine, hoặc mỡ heo khi nấu ăn.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
Những cách nấu ăn tốt cho bạn là: nướng, đút lò, luộc, áp chảo, quay, hấp, hầm và nướng vỉ. Đừng dùng nhiều dầu để nấu ăn.

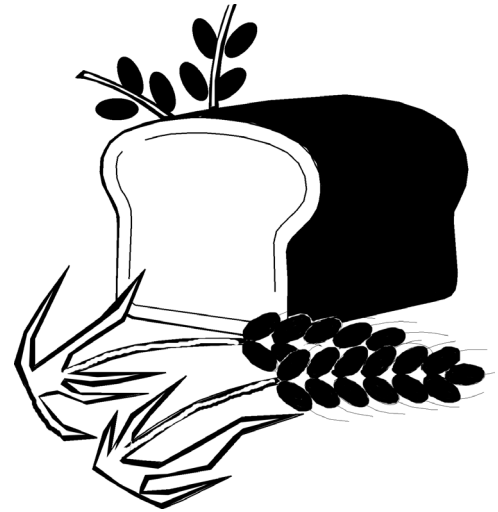
Eat From All the Food Groups (continued)

**Những cách lành mạnh nào để mua, nấu và ăn thực phẩm từ tất cả các nhóm?
(tiếp theo)**

- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
Chọn các loại thịt ít mỡ như: gà, gà tây. Khi mua thịt heo, thịt bò và thịt muối, cắt bỏ bớt mỡ.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
Chọn sữa hoặc các phó sản sữa không có chất béo (skim) hoặc ít chất béo (1%).

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Ngũ Cốc, Đậu và Rau có Bột?



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal.

People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

Tinh Bột hay carbohydrates là gì?

Tinh bột là bánh mì, ngũ cốc, cereal, mì ống (pasta), các loại đậu hoặc rau có bột. Ăn một ít tinh bột/carbohydrates mỗi bữa ăn. Người khác có thể nói là bạn đừng nên ăn nhiều tinh bột/carbohydrates, nhưng đó không còn là lời khuyên đúng nữa. Ăn tinh bột/carbohydrates thì lành mạnh cho mọi người, kể cả những người bị tiểu đường.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day

Tôi cần bao nhiêu tinh bột/carbohydrates mỗi ngày? 6–11 phần mỗi ngày

The number of servings you should eat each day depends on:

Số phần ăn mỗi ngày bạn cần tùy thuộc vào:

- ◆ The calories you need
Số calo bạn cần
- ◆ Your diabetes plan
Chương trình điều trị tiểu đường của bạn

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Tinh bột và carbohydrates làm gì cho cơ thể của tôi? Tinh bột cung cấp cho cơ thể bạn năng lượng, sinh tố B, các khoáng chất và chất xơ. Ngũ cốc nguyên chất thì lành mạnh hơn vì chúng có nhiều sinh tố, khoáng chất và chất xơ hơn. Chất xơ giúp bạn đi tiêu đều đặn. Chúng cũng giúp bạn kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued) Ngũ Cốc, Đậu và Rau có Bột? (tiếp theo)

How much is one serving of starch/carbohydrate? Một phần tinh bột/carbohydrate là bao nhiêu?

- ◆ 1 slice of bread
1 lát bánh mì
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 củ khoai tây, casaba or chuối lá (plantain) nhỏ
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ cup cereal nấu chín như yến mạch hoặc bột mì pha loãng
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ cup cereal khô như flakes bắp
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ cup cơm
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 tortilla, bánh mì roti hay enjira nhỏ

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:
Bạn có thể cần ăn một, hai hoặc ba phần tinh bột/carbohydrate mỗi bữa ăn. Nếu bạn cần ăn hơn một phần một bữa ăn, chọn các thức ăn khác nhau từ nhóm thực phẩm này. Thí dụ:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Ăn sáng: ¾ cup cereal khô và một lát bánh mì—2 phần

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Ăn trưa: ⅓ cup cơm và ½ cup chuối luộc—2 phần

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Ăn tối: ½ cup mì ống và một miếng bánh mì—2 phần

Snack: 6 crackers—1 serving

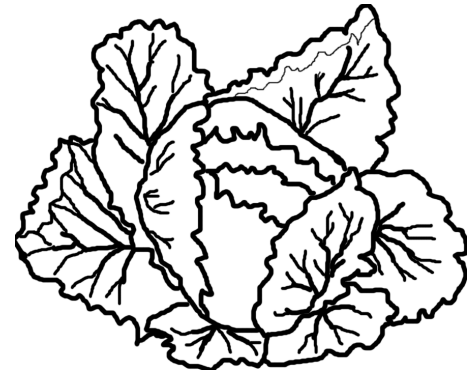
Ăn dặm: 6 miếng bánh crackers—1 phần

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Tổng cộng cho nguyên ngày: 7 phần. Để ý là các loại carbohydrates được cân bằng giữa các bữa ăn. Điều này giúp bạn kiểm soát lượng đường trong máu.

Vegetables

Rau



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Rau lành mạnh cho mọi người, kể cả những người bị tiểu đường. Ăn rau sống và rau nấu chín mỗi ngày. Rau cho bạn các loại sinh tố, khoáng chất, và chất xơ với rất ít calo. Chọn các loại rau có màu sáng. Một vài thí dụ như: cà rốt, ớt, cà tím, bông cải xanh (broccoli), cà chua và spinach.

You should have 3 to 5 servings every day.

Bạn nên ăn 3 tới 5 phần mỗi ngày.

How much is a serving of vegetables?

Một phần rau là bao nhiêu?

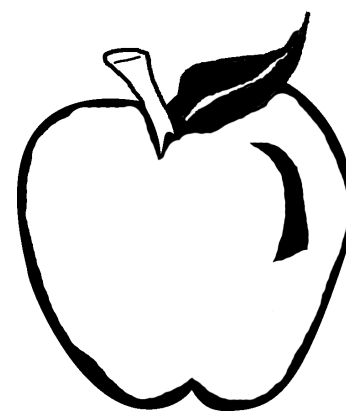
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
½ cup rau luộc, Như đậu đũa, cà tím, spinach và bí luộc
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
1-cup rau sống, Như xà lách, cà rốt hoặc dưa leo xắt lát
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
½ cup nước cốt rau, Như nước cốt cà chua hoặc cà rốt

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

Bạn có thể cần ăn một, hai hoặc ba phần mỗi bữa ăn. Nếu bạn cần ăn hơn một phần một bữa, chọn các loại rau khác nhau hoặc ăn hai hay ba phần một loại rau.

Fruits

Trái Cây



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

Trái cây lành mạnh cho mọi người, kể cả những người bị tiểu đường. Trái cây cho bạn năng lượng, sinh tố, khoáng chất và chất xơ.

How many servings of fruit do I need?

Tôi cần bao nhiêu phần trái cây?

2 to 4 servings

2 đến 4 phần

What is a serving of fruit?

Một phần trái cây là bao nhiêu?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 trái táo hay lê nhỏ (khoảng chừng một nắm tay phụ nữ)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ cup nước cốt táo hoặc cam
- ◆ ½ of a grapefruit
½ trái bưởi
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 trái chuối nhỏ ½ trái chuối lớn
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ cup trái cây cắt nhỏ
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ cup nho khô hoặc trái cây khô (khoảng chừng một lòng bàn tay của bạn)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

Bạn có thể cần ăn một hoặc hai phần trái cây mỗi bữa ăn.

How should I eat fruit?

Tôi nên ăn trái cây như thế nào?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Ăn trái cây tươi, hoặc dùng nước cốt không bỏ đường.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Mua những trái nhỏ.

Milk and Yogurt Foods

Thức Ăn Sữa và Yogurt



Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Sữa và yogurt không có chất béo hoặc ít chất béo thì lành mạnh cho mọi người, kể cả những người bị tiểu đường. Sữa và yogurt cho bạn năng lượng, chất đạm, calcium, sinh tố A, và các loại sinh tố và khoáng chất khác.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt.

They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Uống sữa không có chất béo (skim hay nonfat) hoặc ít chất béo (1%) mỗi ngày. Ăn yogurt không có chất béo hoặc ít chất béo. Chúng có ít chất béo, chất béo bão hoà (saturated fat) và cholesterol.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

Tôi cần bao nhiêu phần mỗi ngày? 2 đến 3 phần mỗi ngày. *Ghi chú: Nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú, hãy ăn bốn tới năm phần sữa và yogurt mỗi ngày.*

How much is a serving of milk and yogurt?

Một phần Sữa hay Yogurt là bao nhiêu?

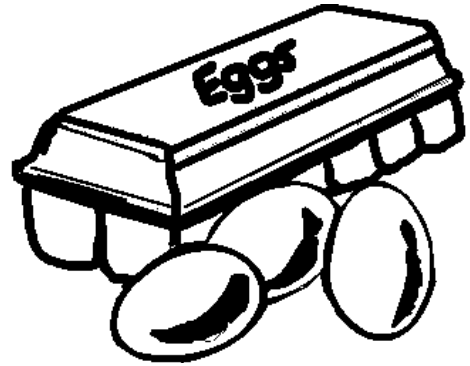
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 cup yogurt trộn không chất béo (cũng tìm các loại yogurt có bỏ thêm vị aspartame)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 cup sữa skim hoặc ít chất béo

Note: Avoid yogurts that say, “fruit on the bottom”. They contain high amounts of added sugar.

Ghi chú: Tránh các loại yogurt có ghi “trái cây ở dưới đáy”. Chúng được bỏ thêm rất nhiều đường.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Thịt, Gia Cầm, Cá, Trứng và các loại Hạt



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

Nhóm thực phẩm này gồm có thịt (bò, heo, trườn), gà, gà tây, trứng, cá, các loại hạt và tofu hoặc các sản phẩm đậu nành. Mỗi ngày ăn chút ít một vài loại thực phẩm này. Tất cả các thực phẩm này cung cấp chất đạm cho cơ thể chúng ta.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Thực phẩm chất đạm giúp cơ thể bạn xây dựng mô và bắp thịt. Chúng cũng cho cơ thể bạn các sinh tố (vitamins) và khoáng chất.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

Tôi cần bao nhiêu thực phẩm chất đạm mỗi ngày? 2 tới 3 phần

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

Một phần Thịt, Gia Cầm, Cá, Trứng và các loại Hạt là bao nhiêu?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
2 đến 3 ounces cá nấu chín
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
2 đến 3 ounces thịt gà nấu chín
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
3 đến 4 ounces tofu (½ cup)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 quả trứng gà (bằng một ounce chất đạm)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 lát phó mát hoặc một ounce phó mát (cỡ chừng một cục pin D)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 muỗng canh bơ đậu phộng (bằng một ounce)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued) **Thịt, Gia Cầm, Cá, Trứng và các loại Hạt (tiếp theo)**

Helpful Tips:

Những mẹo vặt có ích:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
Phần ăn hiện nay của bạn có thể quá nhiều.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
Hãy xem một cỗ bài Tây. Cỡ này tương đương với 2 đến 3 ounces.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
Mua miếng thịt bò, heo, heo muối và trừu chỉ có ít mỡ. Cắt bỏ phần mỡ dư.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Ăn gà hoặc gà tây bỏ da.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
Nấu thức ăn chất đạm bằng những cách ít chất béo: Đút Lò, Nướng Vỉ, Áp Chảo, Quay, Hấp, Luộc hoặc Hầm.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Dùng ít dầu khi nấu thịt, hoặc dùng dầu tráng nồi (cooking spray) thay vì dùng dầu.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Bữa ăn không có thịt. Thử dùng đậu hay tofu làm nguồn chất đạm của bạn.

Fats, Oils and Sweets

Các loại Chất Béo, Dầu và Bánh Kẹo?



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

Các loại mỡ và dầu gồm có bơ, margarine, mỡ heo và dầu ăn mà chúng ta bỏ thêm vào thực phẩm hoặc dùng để nấu ăn. Một vài loại dầu ăn như dầu canola, dầu olive và dầu thảo mộc. Chất béo cũng có trong thịt, các phó sản sữa, thức ăn dặm (snack) và một số bánh kẹo. Để kiểm soát bệnh tiểu đường của bạn, tốt nhất là ăn uống ít chất béo và ít chất béo bão hòa (chất béo từ thịt và các sản phẩm động vật).

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Bánh Kẹo là các thức ăn ngọt có calo nhưng không nhiều sinh tố và khoáng chất. Một số bánh kẹo cũng có nhiều chất béo—như bánh ngọt, bánh nướng và cookies.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Ăn quá nhiều thức ăn ngọt và béo thì khó mà kiểm soát được đường trong máu và trọng lượng của bạn. Nếu bạn thích ăn béo và ăn ngọt, ăn chút ít thôi.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

Một phần chất béo, dầu và bánh kẹo là bao nhiêu?

- ◆ 1 teaspoon oil
1 muỗng trà dầu
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 muỗng canh dầu trộn xà lách thường
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 muỗng trà sốt mayonn loãng
- ◆ 1 strip of bacon
1 miếng bacon
- ◆ 1 cookie
1 cookie
- ◆ 1 plain doughnut
1 doughnut trơn
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 muỗng canh syrup
- ◆ 10–15 chips
10–15 miếng chips

Vietnamese

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Các tài liệu này được chương trình Giáo Dục Dinh Dưỡng cho những người Mỹ Mới (Nutrition Education for New Americans) thuộc Khoa Nhân Chủng và Địa Lý của Đại Học Georgia State tại Atlanta, tiểu bang Georgia soạn thảo. Được Bộ Thực Phẩm Nông Nghiệp Hoa Kỳ và Chương Trình Dịch Vụ Tiêu Dùng cho Các Gia Đình Nhận Phiếu Thực Phẩm tài trợ. Theo tinh thần của luật Liên Bang và chính sách của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, cơ quan này bị cấm không được kỳ thị trên căn bản chủng tộc, màu da, nguyên quán, phái tính, tuổi tác, tôn giáo, quan điểm chính trị hoặc khuyết tật. Muốn biết thêm chi tiết xin gọi số (404)651-2542.

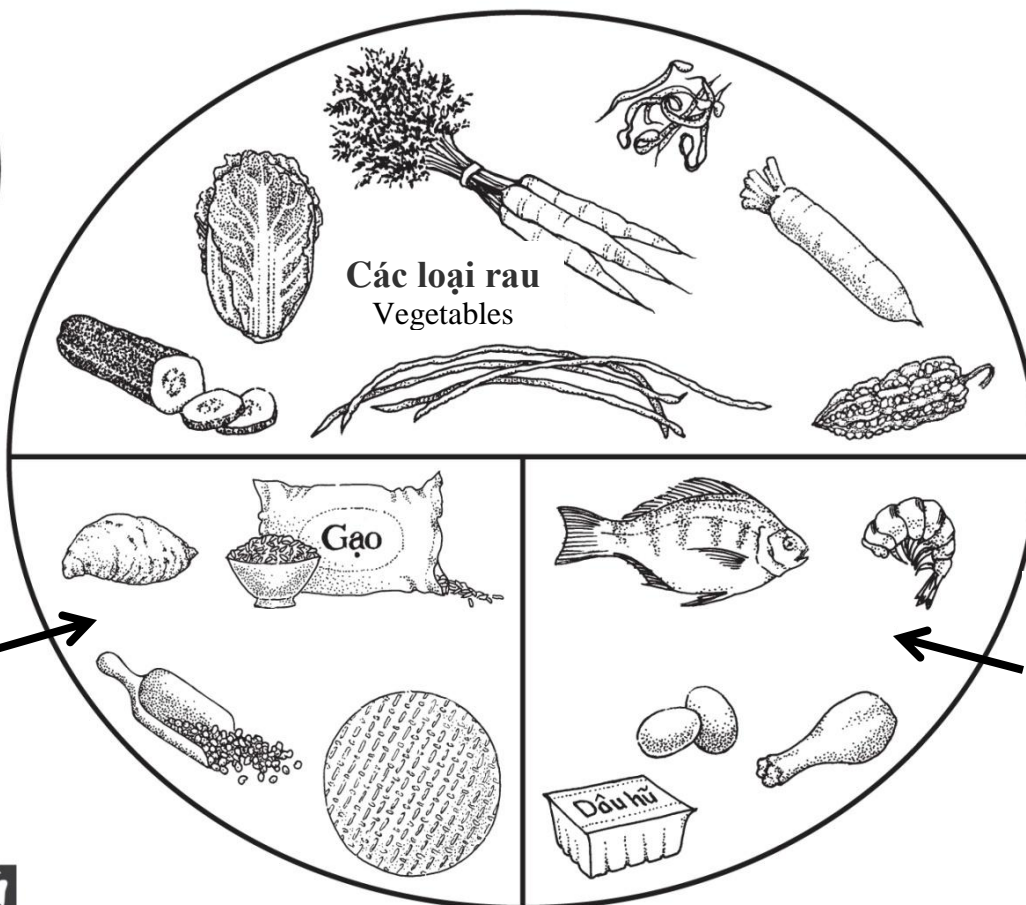


Hình tháp Chỉ dẫn Thức ăn Việt nam

Meal Planning for the Vietnamese American



Trái cây
Fruit



Lúa gạo, đậu, tinh bột rau
Grains, Beans, starchy vegetables



Sữa và các sản phẩm giàu chất vôi (canxi)
Milk and other Calcium-rich products

Thịt và các loại thực phẩm nhiều chất đạm (Protein)
Meat and other protein-rich foods