

# HÃY LÀM 5 ĐIỀU NÀY

ĐỂ CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN

# ĐỌC NHÃN THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Bản in nhỏ này liệt kê những điểm chính mà những người sống chung với bệnh tiểu đường cần lưu ý.



Hầu hết các thực phẩm đựng trong bao bì đều có nhãn Thành phần Dinh dưỡng. Những nhãn này cho quý vị biết tất cả những gì cần thiết để lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Sau đây là cách đọc.

## Bắt đầu từ đây

Những gì quý vị ăn có vai trò quan trọng. Và lượng thực phẩm quý vị ăn cũng như vậy. Quý vị sẽ thấy kích cỡ khẩu phần của thực phẩm này là 1/3 tách. Nhãn này cho biết lượng chất dinh dưỡng và calo quý vị sẽ nhận được cho mỗi 1/3 tách đã ăn. Có 8 khẩu phần trong hộp này. Nếu quý vị ăn hết cả hộp, quý vị sẽ nạp được lượng calo, chất béo và các chất dinh dưỡng khác gấp 8 lần so với thông tin ghi trên nhãn! Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị về lượng chất dinh dưỡng quý vị sẽ cần mỗi ngày.

## Calo

Khi cố gắng duy trì hoặc giảm cân, số lượng calo quý vị ăn sẽ đáng quan tâm. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường về lượng calo quý vị cần mỗi ngày. Sử dụng vạch này để xem việc chọn thực phẩm này có phù hợp với kế hoạch của quý vị không. Đọc nhãn Thành phần dinh dưỡng để so sánh số lượng calo của các thực phẩm nhằm tìm ra lựa chọn có calo thấp nhất.

## Tổng chất béo

Vạch này cho quý vị biết có bao nhiêu chất béo trong một khẩu phần thực phẩm này. Bao gồm các chất béo tốt cho quý vị, chẳng hạn như chất béo không bão hòa đơn và đa. Cũng bao gồm các chất béo không tốt cho quý vị, chẳng hạn như:

- Chất béo bão hòa
- Chất béo chuyển hóa

Ăn thực phẩm ít chất béo thường xuyên hơn có thể giúp kiểm soát lượng calo và duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe. Một thực phẩm ít chất béo có 3 gam chất béo trở xuống trong mỗi khẩu phần.

## Natri

Natri không ảnh hưởng đến glucose trong máu (đường huyết) của quý vị. Nhưng nhiều người ăn nhiều natri hơn mức họ cần. Tiêu thụ không quá 2300 miligam (1 muỗng cà phê) mỗi ngày được khuyến nghị cho nhiều người mắc bệnh tiểu đường và tiền tiểu đường.<sup>1</sup> Khi chúng ta nghĩ về các nguồn natri, chúng ta thường nghĩ về muối ăn. Nhưng nhiều thực phẩm chúng ta ăn có chứa natri. Đọc nhãn có thể giúp quý vị so sánh lượng natri trong thực phẩm để có thể đưa ra các lựa chọn ít natri hơn.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

**Calories** 230

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 160mg 7%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường về những gì cần đưa vào kế hoạch ăn uống của quý vị.



# ĐỌC NHÃN THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

## Tổng carbohydrate

Nếu quý vị đang tính carb, đây là chỗ rất quan trọng cần xem. “Tổng carbohydrate” bao gồm đường, tinh bột và chất xơ.

## Chất xơ

Chất xơ là một phần của các thực phẩm từ thực vật mà cơ thể không tiêu hóa. Người lớn nên hướng đến ăn từ 25 đến 30 gam chất xơ mỗi ngày.

## Đường

Đường làm tăng glucose trong máu nhanh chóng. Vì vậy, điều quan trọng là phải nhận biết những thực phẩm có nhiều đường. Hãy tránh các thực phẩm có đường bổ sung. Đường bổ sung là đường được thêm vào trong quá trình chế biến (như trong soda hoặc bánh quy). Điều này khác với đường có trong thực phẩm tự nhiên (như trong trái cây).

## Protein

Cơ thể cần có protein. Protein giúp quý vị cảm thấy no, nhưng không làm tăng đường huyết. Hầu hết mọi người đều không nhận được đủ protein.

## % Giá trị hàng ngày

- 5% giá trị hàng ngày trở xuống có nghĩa là thực phẩm có hàm lượng chất dinh dưỡng đó thấp
- 20% giá trị hàng ngày trở lên có nghĩa là thực phẩm có hàm lượng chất dinh dưỡng đó cao

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

**Calories**

**230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Hướng đến cân bằng dinh dưỡng phù hợp:

- Ăn ít những chất này: chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol và natri
- Ăn đủ những chất này: kali, chất xơ, vitamin A, D và C, canxi và sắt

Truy cập [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) để biết các nguồn tài nguyên bổ sung và đăng ký chương trình hỗ trợ bệnh tiểu đường MIỄN PHÍ! Đưa camera trên điện thoại thông minh của quý vị qua mã QR để truy cập nhanh vào trang web này trên điện thoại.

🍷 Ăn uống

🚶 Di chuyển

🏠 Điều trị

🕒 Giữ đúng lộ trình



Quét tôi!

Tham khảo: American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. Diabetes Care. 2021 Jan;44(suppl1):S1–S232.

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép sao chụp tài liệu này để phục vụ mục đích giáo dục phi lợi nhuận với điều kiện tài liệu này được giữ nguyên định dạng ban đầu và thông báo về bản quyền được hiển thị. Novo Nordisk Inc. có quyền thu hồi sự cho phép này bất cứ lúc nào.

Cornerstones4Care® là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ US21DI00202 Tháng 11/2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

