

Hướng Dẫn Cách Đếm Lượng Tinh Bột

(Carbohydrates)



Tinh bột là gì?

- Tinh bột được phân hủy thành đường và là nguồn năng lượng chính cho cơ thể của chúng ta.
- Các loại thực phẩm nhiều tinh bột là các loại ngũ cốc, rau củ giàu tinh bột, trái cây, sữa và sữa chua (ya-ua).
- Các chất tạo ngọt cần hạn chế là đường, mật ong, mật hoa thù (agave nectar), đường nâu và si-rô ngô vì chúng ảnh hưởng đến lượng đường trong máu.
- Thực phẩm nên hạn chế là các loại đồ uống có đường, đồ tráng miệng và đồ ngọt.

Tại sao việc đếm lượng tinh bột lại quan trọng?

- Việc kiểm soát khẩu phần thức ăn chứa tinh bột trong mỗi bữa ăn có thể giúp quý vị kiểm soát lượng đường.

Các Điểm Quan Trọng:

- 1 lựa chọn tinh bột = 15 g tinh bột
- Trung bình quý vị sẽ cần từ 2 tới 4 khẩu phần tinh bột (45 tới 60 g) cho mỗi bữa ăn.
- Kiểm tra lượng đường của quý vị 2 giờ sau khi bắt đầu bữa ăn; Mục tiêu là <180mg/dl.



285153VT | 1.21

Quý vị không có ly đo?

Quý vị có thể kiểm tra khẩu phần bằng tay:



Lòng bàn tay của
quý vị là khoảng
 $\frac{1}{3}$ chén hay 3-4 oz

**$\frac{1}{3}$ chén cơm, mì nui,
chuối nấu, sắn,
đậu hầm đóng lon**



Một bàn tay nắm
chặt là khoảng 1 chén

**1 chén rau trộn với ngô
hoặc đậu Hà Lan, các
loại đậu, dưa, bí đao, sữa**



Mặt trước nắm tay của
quý vị là khoảng $\frac{1}{2}$ chén

**$\frac{1}{2}$ chén ngũ cốc nấu chín,
đậu, ngô, kem, trái cây tươi,
khoai tây, đậu lăng, đậu Hà Lan**

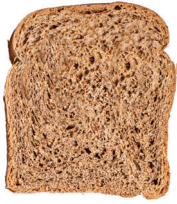


Ngón tay cái của quý
vị là khoảng 2 muỗng canh

**2 muỗng canh trái cây sấy khô
1 muỗng canh mật ong,
si-rô, đường, thạch mứt**

Kích cỡ khẩu phần tinh bột

Tinh bột



1 lát bánh mì



1 chiếc tortilla/chapati (6 in)



1/4 chiếc bánh bagel cỡ lớn



2 vỏ taco (5 in)



1/2 bánh mì hamburger/
1/2 bánh mì hotdog



1/3 Bolillo



3/4 chén ngũ cốc ăn sáng
không có thêm hương vị



1/2 chén yến mạch nấu chín,
cháo (grits), kem



1/3 chén gạo / mì nui / mì



1oz đậu lăng khô
(70g) nấu chín



1/2 chén đậu / đậu Hà Lan



1/4 chén granola



1/2 chén khoai tây nghiền /
khoai lang / bí đao



1/2 chiếc bánh ngô
(32g)



1/4 củ khoai tây
nướng cỡ lớn (3 oz)
1/4 chén chuối nấu



1/3 chén sắn nấu chín

Sữa



1 ly sữa 8 oz



6 oz sữa chua vị trái cây / Greek yogurt vị trái cây*

* Xem nhãn Dinh Dưỡng để biết lượng đường phụ gia trong sữa / sữa chua có hương vị

Kích cỡ khẩu phần tinh bột

Trái cây



1 trái nhỏ hoặc
½ trái lớn



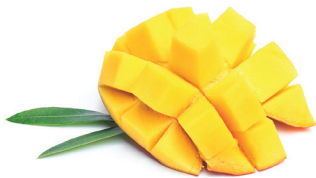
½ chén trái cây hỗn hợp



2 muỗng canh trái
cây sấy khô



17 trái nho cỡ nhỏ



½ chén xoài



½ ly nước ép trái cây 100%
nguyên chất 4oz



1 chén trái dâu / dưa



2 trái mận tím cỡ nhỏ

Món ăn vặt



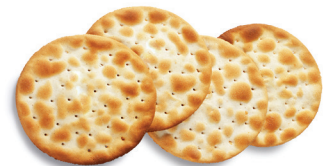
12 chiếc bánh pretzels,
khoai tây chips



3 chén bắp rang đã bung



3 chiếc bánh quy graham



6 chiếc bánh quy

Đồ ngọt và Món tráng miệng



Bánh brownie/bánh
nướng không phủ đường
2" (30g)



1 chiếc bánh quy nhỏ



½ ly kem / sữa chua đông
lạnh (1 muỗng xúc)



1 muỗng canh si-rô, mứt,
thạch, đường hoặc mật
ong, mật cây thù