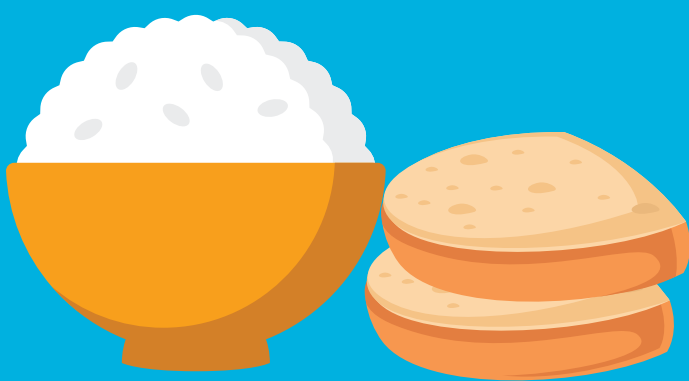


DINH DƯỠNG VÀ VẬN ĐỘNG

DINH DƯỠNG LÀ GÌ?

THỨC ĂN ĐƯỢC TẠO THÀNH TỪ **BA THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CHÍNH**: CARBOHYDRATE (TINH BỘT), CHẤT BÉO VÀ PROTEIN (ĐẠM), VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG VI LƯỢNG KHÁC NHƯ VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT. ĐIỀU CẦN THIẾT LÀ MỘT CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG HÀNG NGÀY CUNG CẤP TẤT CẢ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG NÀY VỚI MỘT LƯỢNG PHÙ HỢP.



CARBOHYDRATE:
NGUỒN NĂNG LƯỢNG CHÍNH
CHO NÃO VÀ CƠ THỂ



CHẤT BÉO:
CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG CHO SỰ PHÁT
TRIỂN VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

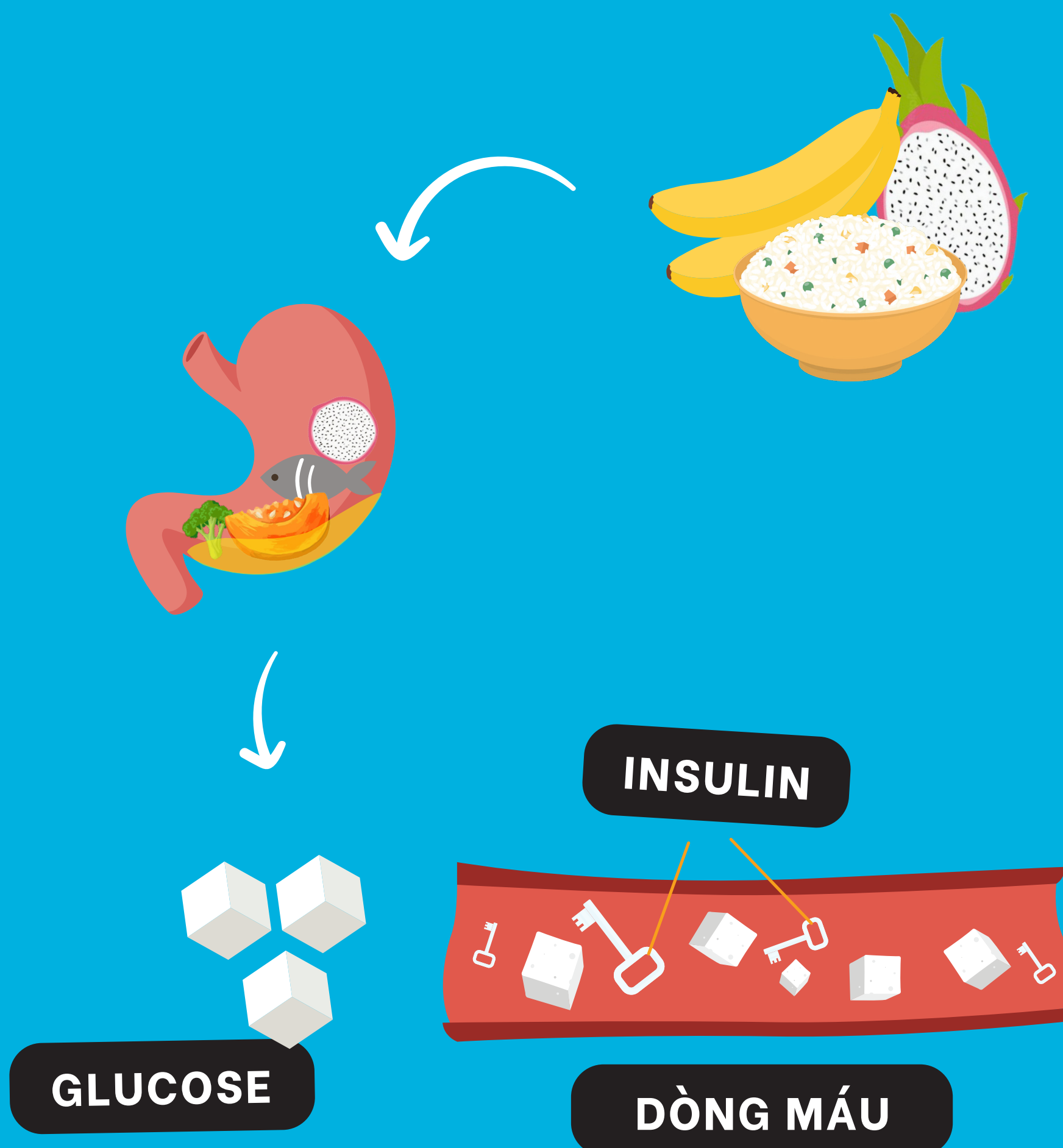


PROTEIN:
GIÚP TĂNG TRƯỞNG VÀ SỬA
CHỮA CÁC MÔ CƠ THỂ



VITAMIN & KHOÁNG CHẤT:
ĐIỀU HÒA NHIỀU CHỨC NĂNG CƠ THỂ
VÀ GIỮ CƠ THỂ KHỎE MẠNH

SAU KHI ĂN, CARBOHYDRATE SẼ NHANH CHÓNG CHUYỂN THÀNH MỘT LOẠI ĐƯỜNG GỌI LÀ GLUCOSE VÀ SAU ĐÓ ĐƯỢC HẤP THỤ VÀO MÁU CỦA BẠN. ĐIỀU NÀY LÀM CHO MỨC ĐƯỜNG HUYẾT CỦA BẠN TĂNG LÊN. VÌ VẬY, BẠN **PHẢI CHÚ Ý ĐẾN** LOẠI VÀ LƯỢNG CARBOHYDRATE BẠN ĂN ĐỂ KIỂM SOÁT MỨC ĐƯỜNG HUYẾT.



CARBOHYDRATE



BẠN KHÔNG NÊN TRÁNH TẤT CẢ CÁC LOẠI CARBOHYDRATE (BỘT ĐƯỜNG). NHƯNG ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ BẠN PHẢI HỌC CÁCH ĂN ĐÚNG KHẤU PHẦN CARBOHYDRATE

VÀ CÓ THỂ XÁC ĐỊNH **CARBS TỐT VÀ XẤU**, CÓ THỂ CÓ HẠI CHO VIỆC KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CỦA BẠN.



CÁC LOẠI CARBOHYDRATE TỐT NHƯ RAU LÁ XANH VÀ RAU CỦ CÓ CHỨA ĐƯỜNG TỰ NHIÊN VÀ LÀM CHO ĐƯỜNG HUYẾT CỦA BẠN TĂNG CHẬM



CÁC LOẠI CARBOHYDRATE XẤU NHƯ ĐỒ TRẮNG MIỆNG HOẶC THỨC UỐNG CÓ ĐƯỜNG SẼ KHIẾN ĐƯỜNG HUYẾT CỦA BẠN TĂNG QUÁ NHANH



CHÚNG TA CÓ THỂ TÌM THẤY CARBOHYDRATE Ở ĐÂU?



NGŨ CỐC VÀ TINH BỘT

VÍ DỤ: GẠO, MÌ, BÁNH MÌ, KHOAI
TÂY, BẮP, KHOAI MÔN, BÍ ĐỎ



SỮA VÀ CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA

VÍ DỤ: SỮA BÒ, SỮA ĐẬU NÀNH



TRÁI CÂY

VÍ DỤ: ĐU ĐỦ, XOÀI, DỨA,
DỨA HẦU, CAM



CÁC LOẠI RAU CỦ KHÔNG CHỨA TINH BỘT

VÍ DỤ: CÀ TÍM, CÀ CHUA, DỨA
CHUỘT, SÚP LỖ HOẶC NẤM



ĐỒ ĂN VÀ THỨC UỐNG CÓ ĐƯỜNG

VÍ DỤ: COCA COLA, NƯỚC TRÁI CÂY,
SỮA NGỌT, KẸO, BÁNH NGỌT

LÀM THẾ NÀO ĐỂ LÊN KẾ HOẠCH CHO **MỘT** **BỮA ĂN LÀNH MẠNH?**

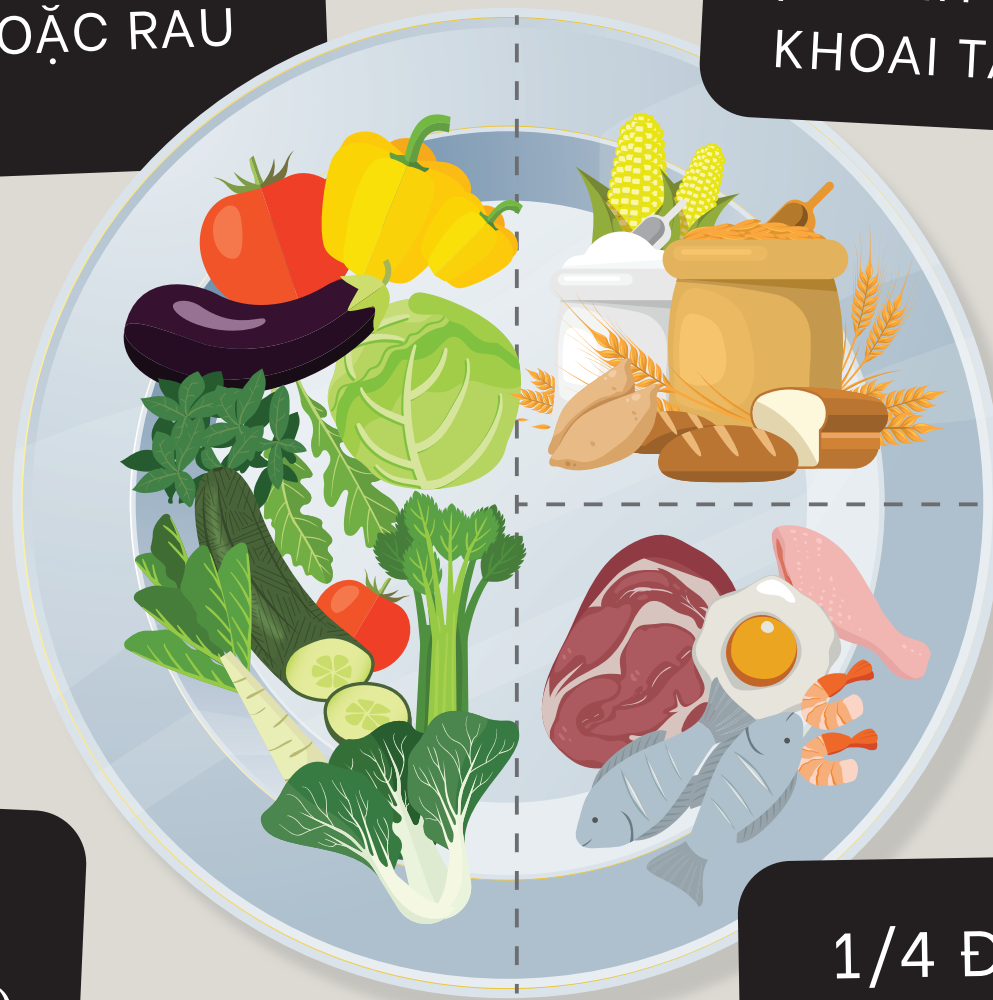
PHƯƠNG PHÁP CHIẾC ĐĨA:

RAU 1/2 ĐĨA:

CÁC LOẠI RAU LÁ VÀ RAU CỦ KHÔNG CHỨA TINH BỘT => BẮP CẢI, BÔNG CẢI XANH, CÀ RỐT, DƯA CHUỘT HOẶC RAU MUỐNG

NGŨ CỐC & TINH BỘT 1/4 ĐĨA:

CARBOHYDRATE (NGŨ CỐC VÀ RAU CỦ GIÀU TINH BỘT) => GẠO / BÁNH MÌ NGUYÊN HẠT, BẮP, KHOAI TÂY HOẶC KHOAI MÔN



HOẶC



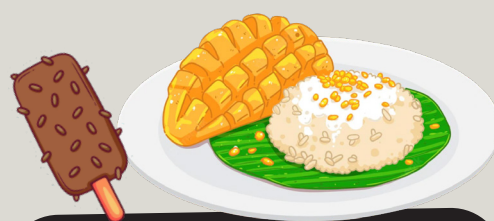
TÙY CHỌN:
MỘT LY SỮA (ÍT BÉO)
HOẶC TRÁI CÂY TƯƠI

1/4 ĐĨA:
PROTEIN => THỊT NẠC,
CÁ HOẶC TRỨNG

BÍ QUYẾT



UỐNG NƯỚC LỌC. TRÁNH THỨC UỐNG CÓ ĐƯỜNG (VÍ DỤ NHƯ SODA HOẶC NƯỚC TRÁI CÂY), TRỪ TRƯỜNG HỢP DÙNG ĐỂ ĐIỀU TRỊ KHI MỨC ĐƯỜNG TRONG MÁU THẤP (HẠ ĐƯỜNG HUYẾT)



TRÁNH ĐỒ ĂN NHẸ VÀ ĐỒ TRÁNG MIỆNG CÓ ĐƯỜNG



ĐỪNG BỎ BỮA. HÃY ĂN KHẨU PHẦN BỘT ĐƯỜNG NHẤT QUÁN HÀNG NGÀY VÀ CỐ GẮNG ĂN VÀO CÙNG MỘT THỜI ĐIỂM MỖI NGÀY

TẬP THỂ DỤC VÀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 1

TẬP THỂ DỤC CUNG CẤP CHO BẠN NHIỀU NĂNG LƯỢNG HƠN, GIÚP DUY TRÌ CÂN NẶNG HỢP LÝ VÀ CẢI THIỆN VIỆC KIỂM SOÁT BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



ĐẶT MỤC TIÊU TẬP THỂ DỤC ÍT NHẤT 30 PHÚT MỖI NGÀY



MẸO TẬP THỂ DỤC CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 1:



KIỂM TRA ĐƯỜNG HUYẾT TRƯỚC KHI TẬP THỂ DỤC - ĐỂ BIẾT CÓ THỂ CẦN BAO NHIÊU THỨC ĂN TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU TẬP LUYỆN



BỘ DỤNG CỤ CHỮA HẠ ĐƯỜNG HUYẾT - LUÔN MANG THEO BỘ DỤNG CỤ CHỮA HẠ ĐƯỜNG HUYẾT (VÍ DỤ: NƯỚC TRÁI CÂY VÀ BÁNH QUY) KHI TẬP THỂ DỤC



BÁO VỚI HUẤN LUYỆN VIÊN HOẶC GIÁO VIÊN - ĐẢM BẢO RẰNG BẠN ĐƯỢC GIÁM SÁT BỞI NGƯỜI CÓ THỂ GIÚP ĐỠ TRONG TRƯỜNG HỢP HẠ ĐƯỜNG HUYẾT HOẶC TĂNG ĐƯỜNG HUYẾT



TIÊM INSULIN - TRÁNH TẬP THỂ DỤC TRONG VÒNG 2 GIỜ SAU KHI TIÊM INSULIN VÌ CÓ THỂ LÀM CHO MỨC ĐƯỜNG HUYẾT GIẢM NHANH HƠN