

## 4. Điều trị bệnh tiểu đường bằng chế độ ăn uống

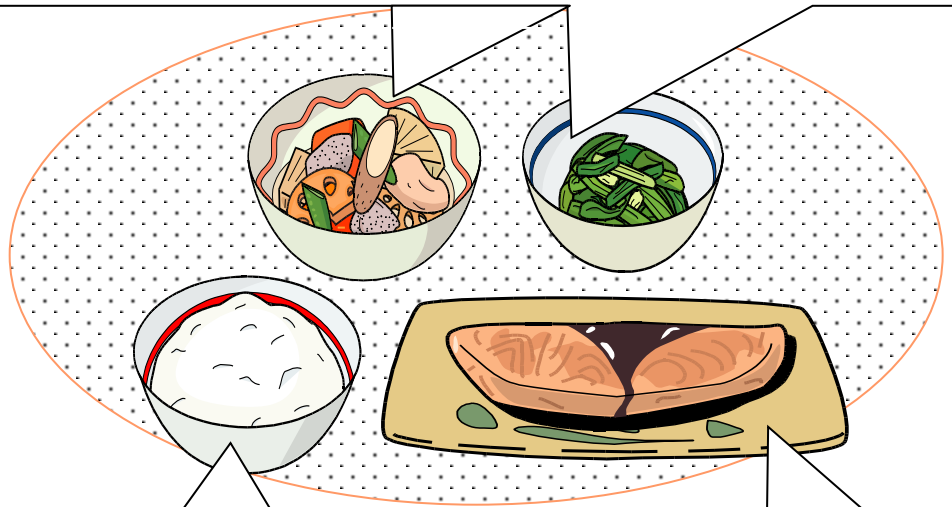
### 糖尿病の食事療法

★ Mỗi bữa ăn nên cân đối đầy đủ thực phẩm thiết yếu, món chính và món phụ

毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く

[Món phụ] Rau, rong biển, nấm, v.v.  
Chủ yếu giàu **vitamin, khoáng chất và chất xơ**

【副菜】野菜・海藻・きのこなど  
主に**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を多く含む



Mỗi bữa ăn  
毎回の食事

[Thực phẩm thiết yếu]  
Cơm, bánh mì, các loại mì  
bún phở  
Chủ yếu giàu **đường**

【主食】  
ご飯・パン・麺類  
主に**糖質**を多く含む

[Món chính]  
Thịt, cá, trứng, đậu phụ, v.v.  
Chủ yếu giàu **chất đạm và chất béo**

【主菜】  
肉・魚・卵・豆腐など  
主に**たんぱく質と脂質**を多く含む

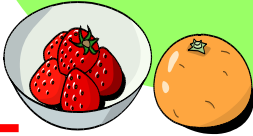
Trái cây và các sản phẩm từ sữa  
cũng có thể được dùng làm đồ ăn  
giữa buổi!

果物や乳製品は間食に利用するのもよいでしょう！

Ăn 1 lần 1 ngày  
1日に1回とる

[Trái cây]  
Chủ yếu giàu **đường**

【果物】  
主に**糖質**を多く含む



[Sản phẩm từ sữa]  
Chủ yếu giàu **protein** và **chất béo**  
1 ly sữa hoặc 1 hộp sữa chua mỗi ngày

【乳製品】  
主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む  
1日に牛乳コップ1杯かヨーグルト1ヶ



[Súp, dưa muối]

Có nhiều **muối**, vì vậy chỉ ăn 1 trong  
hai món 1 ngày!

【汁物・漬け物】  
**塩分**が多いので1日にどちらか1品！



[Dầu và chất béo]

Thực phẩm chiên **có nhiều calo**, vì vậy chỉ  
ăn 1 ~ 2 lần một tuần!

Hãy chú ý đến lượng dầu, nước sốt, v.v.!

【油脂類】  
**カロリー**が高いため揚げ物は週1~2回！  
オイル・ドレッシング等の量に注意！



## ★ Cách giảm muối

減塩の方法

1. Thêm nhiều nguyên liệu vào súp miso và các loại súp khác, và chỉ ăn 1 chén 1 ngày.  
みそ汁、スープ類は具をたくさん入れて、1日1杯にする
2. Nên chờ lại không hút hết nước súp trong các loại bún mì phở.  
めん類のつゆは、飲まずに残す
3. Dưa muối ăn 1 đĩa nhỏ 1 ngày và không chan nước tương vào  
漬け物は小皿に1日1皿にし、醤油はかけない
4. Thay vì chan nước tương vào, hãy rót ra đĩa để chấm.  
醤油はかけるより、皿に出してつけるようにしましょう
5. Hãy biết những loại thực phẩm chứa nhiều muối để lưu ý số lượng và tần suất sử dụng  
塩分の多いものを知って、量や回数に気をつけましょう

## ★ Cách ăn ngon dù giảm muối

塩を減らしても美味しく食べる方法

### - Sử dụng vị chua

酸味を使う

Giấm, chanh, quả yuzu, chanh sudachi, chanh kabosu, v.v.  
酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすなど



### - Sử dụng gia vị và rau thơm

香辛料、香味野菜を使う

Hạt tiêu, bột cà ri, mù tạt, wasabi, ớt, v.v.

Tía tô, gừng, tỏi, hành lá, gừng myoga, ngò tây Nhật, mè, rong biển, v.v.

コショウ、カレー粉、辛子、わさび、唐辛子など

しそ、生姜、にんにく、ねぎ、みょうが、みつば、ごま、のりなど



### - Sử dụng nước dùng dashi và vị umami

だし、うまみ味を使う

Cá nưừ bào, tảo bẹ, cá mòi khô, các loại nấm, v.v.

Lưu ý các loại nước dùng dashi dạng hạt nêm trên thị trường có chứa hàm lượng muối.

かつお節、昆布、煮干、きのこ類など

市販の顆粒だしは塩分があるので注意

## - Dùng nước tương được pha sẵn với nước dùng dashi

だし割しょうゆを使う

Sử dụng nước tương được pha sẵn với nước dùng dashi (nước tương 2: nước dùng dashi 1) và nước tương giấm

だし割り醤油(醤油2:だし汁1)や酢醤油の利用



## - Cải thiện phương pháp chế biến

調理の仕方を工夫する

Sử dụng màu sắc nướng và hương dầu

Cuối cùng nêm gia vị trên bề mặt

焼き目や油の風味を利用する

最後に表面に味をつける

## - Sử dụng nguyên liệu tươi

新鮮な材料を使う

Tận dụng hương vị tự nhiên của các nguyên liệu như hải sản và rau v.v.

魚介類・野菜など素材の持ち味を生かす

## - Tập trung vào một món ăn để nêm gia vị

一品に重点をおいて味付けする

Khi cảm giác không đậm đà thì chỉ nêm kỹ một món thức ăn.

もの足りない時はおかずのひとつだけをしっかり味付けしましょう

## - Ăn ở nhiệt độ thích hợp

いい温度で食べる

Món nóng thì ăn lúc còn nóng và món lạnh ăn lúc còn lạnh sẽ cảm thấy (ngon miện) hài lòng.

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると満足します