



TÍNH TOÁN LƯỢNG CARBOHYDRATE

Khẩu phần carbohydrate là gì?

15 g = 1 khẩu phần carbohydrate

SỐ GRAM CỦA KHẨU PHẦN CARBOHYDRATE	KHẨU PHẦN CARBOHYDRATE:
0-5	0
6-10	½
11-20	1
21-25	1 ½
26-35	2
36-40	2 ½
41-50	3

Tôi nên dùng bao nhiêu khẩu phần carbohydrate?

Hầu hết những người bị đái tháo đường cần 3-4 khẩu phần carbohydrate mỗi bữa và 1-2 mỗi bữa ăn nhẹ, giả sử là 3 bữa chính và 1-2 bữa phụ mỗi ngày. Các cá nhân có thể cần nhiều hơn hoặc ít hơn tùy thuộc vào mức độ hoạt động, giới tính, tuổi tác và mục tiêu giảm cân. Nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để biết thêm thông tin cụ thể.

Một khẩu phần carbohydrate trông như thế nào?

THỨC ĂN	KÍCH THƯỚC KHẨU PHẦN
Cơm gạo lứt	½ chén
Pasta nguyên cám nấu chín	½ chén
Trái cây (đóng hộp trong nước trái cây)	½ chén
Các loại rau có tinh bột (ngô, đậu Hà Lan, khoai tây)	½ chén
Sữa (1%)	1 cốc
Đậu (Đậu đen, Đậu gà, Đậu đỏ)	¼ chén
Chuối	½ lượng trung bình

Để biết thêm thông tin về các câu hỏi liên quan đến chế độ ăn uống, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ (etes.org) và tìm kiếm Carbohydrate Counting.