

Những Lựa chọn Thực phẩm chứa Ít Chất xơ hơn

Người lớn khỏe mạnh nên cố gắng hấp thụ từ 25 đến 38 gram chất xơ mỗi ngày. Bạn có thể cần giảm lượng chất xơ đưa vào cơ thể mình trong một thời gian ngắn để giúp kiểm soát một bệnh trạng. Chế độ ăn ít chất xơ thường bao gồm từ 10 đến 15 gram chất xơ mỗi ngày, nhưng tổng lượng có thể phụ thuộc vào bệnh trạng hoặc các triệu chứng của bạn.

Chất xơ có trong các loại thực phẩm từ thực vật như các loại ngũ cốc nguyên hạt, hạt đậu (beans), đậu Hà Lan (peas) và đậu lăng (lentils), các loại hạt trần (nuts) và hạt giống (seeds), rau củ và trái cây. Các loại thực phẩm từ động vật như thịt, thịt gia cầm, cá, trứng và các sản phẩm từ sữa không chứa chất xơ. Việc nấu, cắt nhỏ hoặc trộn thực phẩm không làm giảm lượng chất xơ. Việc gọt vỏ rau củ và trái cây và loại bỏ hạt có thể làm giảm hàm lượng chất xơ của chúng.

Tài liệu này cung cấp thông tin về lượng chất xơ có trong một số loại thực phẩm mà có thể phù hợp khi thực hiện chế độ ăn ít chất xơ hơn. Đối với các thực phẩm đóng gói sẵn, hãy kiểm tra bảng Thông tin Dinh dưỡng để biết lượng chất xơ trong một khẩu phần. Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề của bạn nếu bạn có thắc mắc về lượng chất xơ phù hợp với mình.

Rau củ và Trái cây

<i>Thực phẩm</i>	<i>Khẩu phần Ăn</i>	<i>Tổng lượng Chất xơ (gram)</i>
Rau củ		
Cải thìa*, luộc chín hoặc sống	125 mL (½ chén)	0.4-0.9
Dưa chuột/dưa leo	125 mL (½ chén)	0.5
Cần tây	1 thân vừa	0.6
Măng, luộc chín hoặc đóng hộp	125 mL (½ chén)	0.6-1.0

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

Thực phẩm <	Khẩu phần Ăn	Tổng lượng Chất xơ (gram)
Rau bi-na, sống	250 mL (1 chén)	0.7
Xà lách	250 mL (1 chén)	0.8
Bí (squash) mùa hè	125 mL (½ chén)	1.3
Cà tím	125 mL (½ chén)	1.3
Bí ngô (pumpkin), luộc chín	125 mL (½ chén)	1.4
Hành tây*	125 mL (½ chén)	1.4
Súp lơ*, bông cải xanh*, cà-rốt, luộc chín	125 mL (½ chén)	1.5-2.2
Cà chua	1 quả vừa	1.5
Quả đậu vàng hoặc xanh, luộc chín	125 mL (½ chén)	1.6
Củ dền, luộc chín	125 mL (½ chén)	1.6
Khoai tây, nghiền nhuyễn	125 mL (½ chén)	1.7
Cải bắp*, luộc chín hoặc sống	125 mL (½ chén)	1.3-1.7

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
 Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

<i>Thực phẩm <</i>	<i>Khẩu phần Ăn</i>	<i>Tổng lượng Chất xơ (gram)</i>
Nấm*, luộc chín hoặc sống	125 mL (½ chén)	1.0-1.8
Giá đỗ*, sống	125 mL (½ chén)	2.0
Súp lơ*, bông cải xanh*, cà-rốt, sống	125 mL (½ chén)	2.0-3.3
Ớt chuông, sống	125 mL (½ chén)	2.2
Lá củ dền, luộc chín	250 mL (1 chén)	2.2
Bắp/ngô, luộc chín	125 mL (½ chén)	2.3
Rau bi-na, luộc chín	125 mL (½ chén)	2.3
Củ cải vàng (parsnip), luộc chín	125 mL (½ chén)	2.7
Bí (squash) mùa đông, nướng	125 mL (½ chén)	3.0
Cải bắp Brussels, luộc chín	4 bắp	3.0
A-ti-sô*, đóng hộp	125 mL (½ chén)	3.6
Khoai tây, nướng cả vỏ	1 củ vừa	3.8
Trái cây		

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

Thực phẩm <	Khẩu phần Ăn	Tổng lượng Chất xơ (gram)
Dưa hấu	125 mL (½ chén)	0.3
Dưa lưới (cantaloupe), dưa mật (honeydew melon)	125 mL (½ chén)	0.6-0.7
Nho	125 mL (½ chén)	0.8
Dứa/thơm	125 mL (½ chén)	1.0-1.2
Táo nghiền (applesauce)	125 mL (½ chén)	1.4
Xoài	125 mL (½ chén)	1.4
Quýt	1 quả vừa	1.6
Cocktail trái cây, đóng hộp	125 mL (½ chén)	1.9
Bưởi	½ quả	2.0
Kiwi	1 quả vừa	2.1
Chuối	1 quả vừa	2.1
Táo*, không vỏ	1 quả vừa	2.1
Cam	1 quả vừa	2.3
Đu đủ	½ quả	2.6

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
 Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

<i>Thực phẩm <</i>	<i>Khẩu phần Ăn</i>	<i>Tổng lượng Chất xơ (gram)</i>
Mận, khô	60 mL (¼ chén)	3.3
Táo*, có vỏ	1 quả vừa	3.5
Sung, khô	60 mL (¼ chén)	3.8

*những loại thực phẩm thường gây chướng bụng

Các loại hạt ngũ cốc

<i>Thực phẩm <</i>	<i>Khẩu phần Ăn</i>	<i>Tổng lượng Chất xơ (gram)</i>
Mì ống, các loại hạt ngũ cốc, và gạo**		
Gạo, trắng	125 mL (½ chén)	0.4
Couscous	125 mL (½ chén)	0.7
Mì ống (pasta), trắng	125 mL (½ chén)	0.9
Mì sợi, chow mein, gạo hoặc trứng	125 mL (½ chén)	0.9-1.0
Gạo, nâu	125 mL (½ chén)	1.5
Lúa mạch	125 mL (½ chén)	2.0
Mì ống (pasta), lúa mì nguyên cám	125 mL (½ chén)	2.1
Bông ngô/Bắp rang, nổ bung	2 chén	2.5

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

Thực phẩm <	Khẩu phần Ăn	Tổng lượng Chất xơ (gram)
Quinoa	125 mL (½ chén)	2.7
Bánh mì và các loại bánh nướng**		
Bánh nướng chảo (pancake), bánh quế (waffle), bột mì trắng	1 cái	0.4-0.8
Bánh quy (biscuit), bột mì trắng	1 chiếc nhỏ	0.5
Bánh mì pita, bột mì trắng	½ chiếc bánh mì pita	0.7
Bánh quy giòn (cracker) mặn	10 chiếc bánh quy	0.8
Bánh nướng xốp kiểu Anh (English muffin), bột mì trắng	½ bánh nướng xốp	1.0
Bánh tortilla, bột mì trắng	1 chiếc bánh tortilla	1.1
Bánh mì tròn (bagel), bánh mì, bánh sữa nhỏ (bun), bột mì trắng	½ chiếc bánh mì tròn, 1 lát (35 g), 1 chiếc bánh sữa nhỏ	1.2-1.4
Bánh mỳ, lúa mạch đen	1 lát (35 g)	1.4
Bánh mì, bột mì nguyên hạt	1 lát (35 g)	2.1
Bánh mỳ, pumpernickel	1 lát (35 g)	2.2
Ngũ cốc**		
Bột gạo (cream of rice), nấu chín	175 mL (¾ chén)	0.2
Bông gạo	30 g	0.5
Bánh ngô (corn flakes)	30 g	1.3

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

<i>Thực phẩm <</i>	<i>Khẩu phần Ăn</i>	<i>Tổng lượng Chất xơ (gram)</i>
Granola	30 g	1.5-2.6
Yến mạch (oatmeal)	175 mL (¾ chén)	3.0-3.5
Cám yến mạch, nấu chín	175 mL (¾ chén)	3.6
Bánh lúa mì hình gói (shredded wheat)	30 g	3.9

**kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng

Thực phẩm giàu đạm

<i>Thực phẩm <</i>	<i>Khẩu phần Ăn</i>	<i>Tổng lượng Chất xơ (gram)</i>
Đậu phụ	100 g	0.4
Sữa đậu nành	250 mL (1 chén)	0.5
Bơ đậu phộng/lạc, mịn, bán trên thị trường	30 mL (2 muỗng canh)	1.8
Hạt óc chó (walnut)	60 mL (¼ chén)	2.0
Bơ đậu phộng/lạc, tự nhiên	30 mL (2 muỗng canh)	2.5
Bơ hạnh nhân, tự nhiên	30 mL (2 Muỗng canh)	3.3
Hạt phỉ (hazelnuts)	60 mL (¼ chén)	2.8
Hạt lanh (flax seeds), nguyên cám	15 mL (1 muỗng canh)	2.9

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

Thực phẩm <	Khẩu phần Ăn	Tổng lượng Chất xơ (gram)
Hạt hạnh nhân	60 mL (¼ chén)	3.8
Hạt hướng dương	60 mL (¼ chén)	3.6
Hạt bí ngô	60 mL (¼ chén)	3.7
Hạt chia	15 mL (1 Muỗng canh)	3.7

Nguồn: Canadian Nutrient File (Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada). Truy cập tháng 12 năm 2020.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.




Ghi chú

Vi: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

 Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.