

Nhật ký Thực phẩm và Triệu chứng

Ghi lại những gì quý vị ăn và việc quý vị cảm thấy như thế nào có thể giúp quý vị biết những thực phẩm hoặc nước uống nào khiến quý vị bị khó chịu.

Chia sẻ nhật ký của quý vị với chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc với bác sĩ. Họ có thể giúp quý vị nhận dạng những khuôn mẫu trong các triệu chứng của quý vị và lập kế hoạch ăn uống lành mạnh tốt cho sức khỏe quý vị.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Dùng nhật ký của quý vị để ghi lại tất cả những gì quý vị ăn và uống và các triệu chứng của quý vị trong thời gian một tuần (hoặc lâu hơn). Làm bản sao Nhật ký Thực phẩm và Triệu chứng (xem trang số hai của tài liệu chỉ dẫn này) và ghi xuống từng tờ riêng cho từng ngày.

Hàng ngày, ghi lại các chi tiết sau đây:

- | tất cả các thực phẩm quý vị đã ăn, kể cả đồ gia vị, các loại dầu giấm trộn sà lách (dressings), các thứ nước xốt chấm (dips) và các thứ để trét ăn (spreads)
 - | bao gồm cả nhãn hiệu thực phẩm (ví dụ như ngũ cốc khô hiệu Kellogg's Bran Flakes®)
 - | miêu tả các phương pháp nấu ăn, chẳng hạn như chiên xào, đút lò, hoặc nướng
- | tất cả các loại nước uống, kể cả những thứ gì cho thêm vào trong bất cứ loại nước uống nào chẳng hạn như sữa béo hoặc đường
- | bất cứ các loại nước uống nào có rượu
- | số lượng thực phẩm và nước uống
- | ngày và giờ quý vị ăn hoặc uống
- | bất cứ các triệu chứng nào quý vị có, các triệu chứng gây khó chịu cho quý vị như thế nào, và thời gian trong ngày khi quý vị có các triệu chứng đó.

Dùng các sơ đồ lờna thõna thõna trong nhà để miêu tả số lờna thực

phẩm và nước uống quý vị tiêu thụ [ví dụ 250ml (1 tách), 5 ml (1 muỗng nhỏ) v.v.]. Hoặc, quý vị có thể dùng hình bàn tay quý vị hoặc các vật dụng phổ thông để ước lượng khẩu phần. Ví dụ:

- | một nắm tay xà lách, cải xanh
- | một nhúm đầu ngón tay cái bơ mận
- | nửa trái banh đánh gôn bơ đậu phộng thiên nhiên
- | hai quả banh quần vợt cơm trắng

Viết xuống càng sớm càng tốt những gì quý vị đã ăn và uống, và số lượng bao nhiêu. Có thể khó để nhớ tất cả những gì quý vị đã ăn và uống, thời gian, và số lượng vào lúc cuối ngày. Miêu tả những gì quý vị ăn và việc quý vị cảm thấy như thế nào bằng tất cả khả năng của mình.

Đồng thời viết xuống bất cứ những thay đổi nào quý vị đã làm trong chế độ ăn uống thường lệ của mình và nếu như các triệu chứng thì đỡ hơn hoặc tệ hơn, hoặc vẫn như cũ.

Đọc và suy nghĩ về nhật ký của quý vị trước khi gặp bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng của quý vị. Viết xuống tất cả những khuôn mẫu nào quý vị nhận thấy và bất cứ các câu hỏi nào của quý vị.

Nhật ký Thực phẩm và Triệu chứng

NGÀY:

Giờ	Thực phẩm và/hoặc Nước uống	Số lượng	Các triệu chứng và Mức độ nghiêm trọng (theo tỷ lệ từ 1 đến 5, với 1 là nhẹ và 5 là nghiêm trọng)	Thời gian khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện và khi chấm dứt	Ghi chú (ví dụ phải đi tiêu, các tác nhân gây căng thẳng cảm xúc, lúc ngủ và khi ngủ giấc ngắn, v.v.)

Vi: Food and Symptom Journal

© 2017 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 hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính
Updated: 2017-11-06 | PAGE 3 of 4



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/healthyeating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.