

Thực Đơn Mẫu Cho Việc Bị Hạ Đường Huyết Gây Phản Ứng

Thực đơn mẫu

Thực đơn mẫu sau đây gợi ý làm thế nào lập kế hoạch bữa ăn chính và ăn dặm để giúp ngăn ngừa việc bị hạ đường huyết gây phản ứng.

Số lượng thực phẩm quý vị cần mỗi ngày tùy thuộc vào tuổi tác, phái tính, và mức độ hoạt động của quý vị. Chọn các loại thực phẩm khác nhau và ăn dặm hoặc ăn bữa nhỏ mỗi ba tiếng.

Mẫu thực đơn số 1

Điểm tâm sáng

Cháo yến mạch với quế

- | yến mạch nấu chín loại không đường
- | hạt hồ đào băm vụn
- | quế
- | hạt lanh (flax seed) xay nhuyễn

Trái việt quất (blueberries) hoặc táo cắt hạt lựu

Sữa ít chất béo (đã gạn chất béo, loại 1%, loại 2%) hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố

Nước lã hoặc cà phê hay trà

Ăn dặm buổi sáng

Trứng luộc ăn với dưa leo, cần tây và cà rốt

Ăn trưa

Bánh bột bắp cuộn thịt gà

- | bánh làm bằng bột ngô nguyên cám

- | gà xắt hạt lựu
- | hạt hoa hướng dương
- | xà lách thái nhỏ
- | sốt trứng (mayonnaise)

Cà rốt và ớt ngọt màu xanh lá cây cắt miếng que

Mận

Sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố

Ăn dặm giữa trưa

Hummus (đậu hời và bơ trét hạt mè)

Bánh quy giòn làm bằng gạo lứt

Cà chua loại nhỏ như trái anh đào

Bữa cơm chiều

Cá nướng với chanh và hành xanh

Hạt quinoa

Bông cải xanh hấp rắc với hạt mè

Xà lách trộn dầu giấm

Nước lã hoặc cà phê hay trà

Ăn dặm buổi chiều

Phô mai ít chất béo (ít hơn 20% M.F.) ăn với bánh mì giòn làm bằng lúa mạch đen

Trái lê

Vi: Sample Menu for Reactive Hypoglycemia

© 2016 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 quiv hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính
Updated: 2016-04-15 | PAGE 2 of 5

Mẫu thực đơn số 2

Điểm tâm sáng
Trứng chần nước sôi
Bánh mì lúa mạch đen còn nguyên cám
Sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
Trái đào
Ăn dặm buổi sáng
Yaourt trộn loại ít chất béo ăn với hạt hạnh nhân và chuối
Ăn trưa
Cá hồi chiên <ul style="list-style-type: none"> cá hồi cắt hạt lựu gạo lứt ớt ngọt đỏ bông cải xanh cải xoăn (kale)
Sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
Nước lã hoặc cà phê hay trà
Ăn dặm giữa trưa
(Một nắm đầy) các loại hạt hoặc hạt không muối và trái cây khô
Bữa cơm chiều

Vi: Sample Menu for Reactive Hypoglycemia

© 2016 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: 2016-04-15 | PAGE 3 of 5

Súp chili chay ăn với bánh ngũ cốc khô làm bằng lúa mì nguyên hạt (bulgur)

Xá lách rau dền

- | rau dền
- | trái mâm xôi (raspberries)
- | hạt hồ đào
- | dầu giấm trộn xà lách.

Sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố

Nước lã hoặc cà phê hay trà

Ăn dặm buổi chiều

Sữa ít chất béo và một bánh nướng xốp làm bằng lúa mì nguyên cám với trái việt quất (blueberry muffin)

Các ví dụ khác cho các món ăn dặm tốt cho sức khỏe

- | Hỗn hợp các loại hạt, nho khô và lúa mì xé nhuyễn (shredded wheat)
- | Phô mai ít chất béo, ít muối làm từ sữa đã gạn kem hoặc yaourt không đường ăn với trái cây tươi
- | Phô mai ít chất béo bào nhuyễn ăn với bánh khoai tây rán (nachos) làm bằng lúa mì nguyên hạt kèm với nước chấm làm từ đậu, trái bơ, và cà chua
- | Bơ đậu phộng trét lớp mỏng trên chuối cắt khoanh
- | Một nửa phần của thức ăn buổi trưa hay của bữa chiều còn dư lại:
 - | một nửa miếng bánh mì xăng-uych làm bằng lúa mì nguyên cám, thịt nạc, cà chua, xà lách và sốt trứng (mayonnaise)
 - | mì, nui sợi làm bằng lúa mì nguyên hạt và nước sốt thịt
 - | cà ri gà ăn với khoai lang ngọt và rau cải.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

[HealthLinkBC File #68h Chất Xơ và Sức Khỏe Quý Vị](#)

Các Tờ Chỉ Dẫn Dịch Vụ Dinh Dưỡng có sẵn để được gửi bằng thư đến tận nhà (gọi số **8-1-1**) hoặc có [trực tuyến trên mạng](#):

1. [Các Chỉ Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Cho Những Người Bị Hạ Đường Huyết Gây Phản Ứng](#)

["Tài Liệu Hướng Dẫn của Canada về Các Thực Phẩm Tốt cho Sức Khỏe"](#)

[Các tài liệu chỉ dẫn thực tế của Hội Bệnh Tiểu Đường Canada "Chỉ Số Đường Huyết" và "Những Điều Khác Hơn Các Điều Căn Bản"](#)

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

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.