

Bí quyết giảm chất béo trong cách ăn uống của bạn

Thịt/ Thịt gia cầm

- > **Lọc** bỏ mỡ bên ngoài miếng thịt **trước khi** nấu nướng. Dùng **thịt nạc** (thí dụ như thịt phi lê heo, bê, thịt ở ức gà).
- > **Bỏ hết da** gà, vịt hay chim cút trước khi nấu nướng.
- > **Mua các loại thịt nạc** heo, bò, gà xay.
- > **Tránh các loại thịt có nhiều mỡ** như lạp xưởng, heo quay, vịt quay. **Chọn các thứ có ít mỡ** như thịt đùi heo hoặc ức gà.
- > **Hạn chế** các loại thịt có chứa nhiều cholesterol như gan, lòng, cật và lưỡi.



Phương pháp nấu nướng lành mạnh

- > **Nướng thịt trên lửa than** để mỡ chảy bớt ra ngoài.
- > Trước khi luộc hay hấp thịt, **lọc bỏ hết mỡ bên ngoài**
- > Không thêm dầu khi **nướng thịt trên vỉ** trong lò nướng. Cho thêm một ít nước ở dưới đĩa hứng mỡ để thịt không bị khô khi nướng.
- > Hầm thịt hay thịt gà để lấy nước dùng cho các loại súp trước đó một ngày và cất trong tủ lạnh cho nguội hẳn. **Vớt bỏ lớp mỡ** trên mặt và dùng phần còn lại để nấu súp.
- > **Ăn nhiều cá.** Khi nướng, hấp, luộc, hầm cá, cho thêm nước chanh và gia vị để tăng thêm hương vị. Mua cá đóng hộp với nước muối hay nước lã, không mua cá ngâm dầu.
- > **Tránh các món ăn lăn bột hay chiên ngập trong dầu** và các món ướp bằng tương ngọt.
- > Khi xào thịt hay rau cải, dùng loại chảo chiên có lớp mặt chống dính và **giới hạn lượng dầu ăn**, chỉ bỏ tối đa một muỗng ăn mà thôi (khi ướp cá, hào, nước tương, rau thơm, tỏi và gia vị).



Các loại chất béo

> Nếu bạn dùng loại bơ thực vật, chỉ **trét sơ** trên bánh mì thôi.



> Tất cả các loại dầu ăn (thí dụ như dầu phộng, dầu mè, dầu cải) đều có chất béo và năng lượng cao. Ăn uống có nhiều chất béo sẽ bị lên cân. Đưa ra mức giới hạn dầu dùng trong ngày, không được quá 2 đến 3 muỗng ăn.



> Ăn ít các loại hạt, đậu (đậu phộng, hạt điều) vì chúng có chứa nhiều chất béo.



Các loại thức ăn làm từ sữa bò

> Dùng các sản phẩm từ sữa có **ít chất béo**, thí dụ như sữa *low fat*, phó mát, ya-ua, sữa đậu nành có tăng cường chất vôi.



Cơm và các loại bún sợi

> Khi mua mì ăn liền, nên chọn loại có ít chất béo (thí dụ như *Maggi 99% Fat Free 2 Minute Noodles*, hay *Fantastic 98% Fat Free Happy Noodles*).



> Tránh ăn cơm chiên vì trong đó có nhiều chất béo. Nên chọn cơm nấu hay hấp mà thôi. Nên dùng gạo *Basmati* hay *Doongara Clever* khi nấu ăn vì chúng tiêu hóa chậm và ít gây ảnh hưởng đến lượng đường trong máu hơn loại gạo Jasmine hạt dài thường dùng.



Nên ăn 3 buổi ăn thường xuyên mỗi ngày, tránh bỏ bữa bất cứ buổi ăn nào trong ngày.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc với

The Diabetes Centre, The Queen Elizabeth Hospital, 8 Woodville Rd, Woodville South SA 5011
Telephone: (08) 8222 6771

© Bộ Y Tế, Chính Quyền Tiểu Bang Nam Úc giữ bản quyền