

## Protect Your Heart: Make Wise Food Choices

Bảo Vệ cho Tim của Quý Vị: Lựa Chọn Thực Phẩm Khôn Ngoan

### Toolkit No. 6 Bộ Dụng Cụ Số 6

#### How can food choices help keep my heart and blood vessels healthy?

#### Làm thế nào việc lựa chọn thức ăn giúp vào việc giữ cho tim và huyết quản của tôi được lành mạnh?

Diabetes increases your chances of having a heart attack or a stroke. But you can protect your heart and blood vessels by

Bệnh tiểu đường làm gia tăng cơ hội quý vị bị lên cơn đau tim hoặc đột quy. Nhưng quý vị có thể bảo vệ cho tim và huyết quản của mình bằng cách

- eating less of the foods that raise your blood cholesterol and your chances of heart disease
- eating more of the foods that lower your cholesterol and your chances of heart disease
- ăn bớt đi các loại thức ăn làm gia tăng cholesterol trong máu và cơ hội bị bệnh tim của quý vị
- ăn thêm các loại thức ăn làm giảm cholesterol và cơ hội bị bệnh tim của quý vị

Choosing foods wisely can also help you lose

weight and keep your blood glucose (sugar) levels on target.

Chọn thực phẩm một cách khôn ngoan cũng có thể giúp quý vị sụt cân và giữ cho mức glucose (đường) trong máu đúng với mục tiêu.

#### How can I make wise food choices?

#### Làm thế nào tôi có thể có các lựa chọn khôn ngoan về thực phẩm?

Try these steps to help protect your heart and blood vessels:

Hãy thử các biện pháp sau đây để giúp bảo vệ cho tim và huyết quản của quý vị:

- **Eat less fat, especially saturated fat and trans fats, and fewer high-cholesterol foods.** Saturated fat is found in meat, poultry skin, butter, 2% or whole milk, ice cream, cheese, lard, and shortening. You'll also want to cut back on foods that contain palm oil or coconut oil.

*Trans* fats are produced when liquid oils are turned into solids. This process is called hydrogenation. Cut back on foods that list hydrogenated or partially hydrogenated oils on the labels. This type

of fat is found in crackers and snack foods, baked goods like cookies and donuts, french fries, and stick margarine. Use a soft margarine in place of butter or stick margarine. Look for soft margarine in a tub that lists a liquid oil such as corn, safflower, soybean, or canola oil as the first ingredient.

Egg yolks and organ meats such as liver are high in cholesterol. Check the Nutrition Facts and the list of ingredients on food labels.

- **Ăn bớt chất béo, đặc biệt là chất béo bão hòa và axit béo (trans fats), và ăn bớt các loại thực phẩm có nhiều cholesterol.**

Chất béo bão hòa tìm thấy nơi thịt, da gà, bơ, sữa nguyên chất hoặc có độ béo 2%, kem lạnh, pho mát, mỡ lợn, và chất béo dùng để làm cho bánh xốp và giòn. Quý vị cũng phải cắt giảm các thực phẩm có dầu cọ hoặc dầu dừa.

*Axit béo (Trans fats)* được tạo ra khi dầu lỏng biến thành chất rắn. Tiến trình này được gọi là hydro hóa. Cắt giảm thực phẩm có nêu trên nhãn hiệu là hydrogenated hoặc partially hydrogenated oils. Loại chất béo này được tìm thấy nơi các loại bánh lát và các thức ăn vặt, bánh nướng như bánh quy (cookies) và donuts, khoai tây chiên, và thỏi margarine. Dùng loại margarine mềm thay cho bơ hoặc thỏi margarine. Tìm loại margarine mềm trong bình đựng có nêu dầu lỏng như dầu bắp, cây rum, đậu nành, hoặc canola là chất liệu chính.

Lòng đỏ trứng và đồ lòng như gan chứa nhiều cholesterol. Kiểm tra các Dữ Liệu Dinh Dưỡng (Nutrition Facts) và bảng liệt

kê các thành phần trên nhãn hiệu thực phẩm.



Making wise food choices can protect your heart and blood vessels.

Chọn lựa thực phẩm khôn ngoan có thể bảo vệ cho tim và huyết quản của quý vị.

- **Choose the kinds of fat that can help lower your cholesterol.** If you use cooking oil, choose olive oil or canola oil. Nuts have a healthy type of fat as well. Corn oil, sunflower oil, and safflower oil also protect your heart. However, all oils, nuts, and fats are high in calories. If you're trying to lose weight, you'll want to keep servings small.
- **Chọn các loại chất béo nào có thể giúp làm hạ cholesterol của quý vị.** Nếu quý vị dùng dầu ăn, hãy chọn dầu olive hoặc dầu canola. Các loại hạt “nuts” cũng chứa loại chất béo lành mạnh. Dầu bắp, dầu hoa hướng dương, và dầu rum cũng bảo vệ được cho tim của quý vị. Tuy nhiên, tất cả các loại dầu, hạt “nuts” và chất béo đều có hàm lượng ca-lô-ri cao. Nếu muốn sụt cân, quý vị nên ăn các khẩu phần nhỏ.
- **Have fish 2 or 3 times a week.** Albacore

tuna, herring, mackerel, rainbow trout, sardines, and salmon are high in omega-3 fatty acids, a type of fat that may help lower blood fat levels and prevent clogging of the arteries.

- **Ăn cá 2 hoặc 3 lần mỗi tuần.** Cá ngừ Albacore, cá trích, cá thu, cá hồi cầu vồng, cá mè, cá hồi đều có lượng axit béo omega-3 cao, loại chất béo có thể giúp hạ thấp mức chất béo trong máu và ngăn việc bị tắc nghẽn các huyết quản.
- **Use special cholesterol-lowering margarine.** Having 2 to 3 tablespoons of a cholesterol-lowering margarine every day can lower your cholesterol. These margarines contain plant stanols or plant sterols, ingredients that keep cholesterol from being absorbed. You'll find several types at the grocery store in the margarine section.
- **Dùng loại margarine đặc biệt hạ thấp cholesterol.** Dùng từ 2 - 3 muỗng nhỏ margarine hạ thấp cholesterol mỗi ngày có thể làm hạ mức cholesterol của quý vị. Các loại margarine này có chất stanols gốc thảo mộc hoặc sterols gốc thảo mộc, các chất liệu giữ cho cholesterol khỏi bị hấp thu. Quý vị sẽ thấy có nhiều loại tại tiệm thực phẩm tại khu margarine.
- **Cook with less fat.** You can cut down on total fat by broiling, microwaving, baking, roasting, steaming, or grilling foods. Using nonstick pans and cooking sprays instead of cooking with fat also helps.
- **Nấu ăn với ít chất béo.** Quý vị có thể cắt giảm tổng lượng chất béo bằng cách

nướng, nấu bằng lò vi ba, bỏ lò, quay, hấp, hoặc nướng vỉ thức ăn. Dùng các chảo không dính và dầu xịt nấu ăn thay vì nấu với chất béo cũng hữu ích.

- **Eat more foods that are high in fiber.** Foods high in fiber may help lower blood cholesterol. Fiber also can prevent problems with the digestive system such as constipation. Oatmeal, oat bran, dried beans and peas (such as kidney beans, pinto beans, and black-eyed peas), fruits, and vegetables are good sources of fiber.
- **Ăn thêm thực phẩm có nhiều chất sợi.** Thực phẩm nhiều chất sợi có thể giúp làm hạ cholesterol trong máu. Chất sợi cũng có thể ngăn các vấn đề về hệ thống tiêu hóa như táo bón. Yến mạch, oat bran, đậu khô và đậu Hà Lan (như đậu tây, đậu pinto, và đậu mắt đen), trái cây, và rau là các nguồn chất sợi rất tốt.
- **Include more soy protein in your meals and snacks.** Replacing foods high in saturated fat with soy-containing foods may help lower your cholesterol. Foods with soy protein include soybeans, tofu, miso, tempeh, soy nuts, soy milk, textured soy protein, soy protein powder, and items that are made from soybeans, such as burgers.
- **Cho thêm chất đạm làm bằng đậu nành vào các bữa ăn và thức ăn nhẹ.** Thay thế thực phẩm có nhiều chất béo bão hòa bằng thực phẩm có đậu nành có thể giúp làm hạ cholesterol của quý vị. Thực phẩm có chất đạm bằng đậu nành bao gồm, đậu nành, đậu hũ, miso, tempeh, hạt đậu nành, sữa đậu nành, chất đạm đậu nành có cấu trúc, bột chất đạm đậu nành, và các món làm bằng đậu nành,

như bánh mì burgers.

- Limit your alcoholic beverage consumption.** Drinking light to moderate amounts of alcohol is associated with a low risk of heart disease, perhaps by raising HDL (good) cholesterol levels. There isn't enough information to recommend that people who don't drink should start drinking alcohol to reduce heart risk. But, for those who do drink alcohol, 1 serving daily for women and up to 2 servings daily for men have been associated with good health. Drinking more than 1 to 2 drinks per day isn't helpful; it contributes unnecessary calories and may actually raise your blood pressure and triglycerides. In addition, it can cause other health problems. It's best to discuss drinking alcohol with your health care provider to find out whether it may be helpful for you.
- Giới hạn việc tiêu thụ đồ uống có chất**

**cồn.** Uống số lượng chất cồn từ nhẹ tới vừa phải có liên quan tới mức rủi ro thấp về bệnh tim, có lẽ nâng cao mức HDL (tốt) cholesterol. Không có đủ thông tin để đề nghị những người không uống rượu nên bắt đầu uống để làm giảm cơ nguy bị bệnh tim. Nhưng, đối với những người có uống rượu, thì phụ nữ uống 1 ly mỗi ngày và tới 2 ly cho đàn ông đã có liên quan tới kết quả sức khỏe tốt. Uống hơn 1 tới 2 ly mỗi ngày thì không có ích lợi gì; vì làm tăng lượng ca-lô-ri không cần thiết và có thể thực sự làm tăng áp huyết và chất triglycerides. Ngoài ra, còn có thể gây ra các vấn đề khác về sức khỏe. Điều tốt nhất là bàn về việc uống rượu với nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu xem làm như vậy có hữu ích gì cho quý vị hay không.

A day of heart-healthy meals			
Breakfast	Lunch	Dinner	Between-meal snacks
fresh orange sections	sliced turkey on whole wheat bread with lettuce and mustard	baked chicken	dried fruit
oatmeal with 1% milk and raisins	carrot sticks	baked potato with cholesterol-lowering margarine and low-fat sour cream	air-popped popcorn
toast with cholesterol lowering margarine	cherry tomatoes	steamed green beans	rice cakes with peanut butter
coffee with 1% milk	fresh apple	tossed salad with low-fat salad dressing	
		low-fat frozen yogurt	

<b>Các bữa ăn trong ngày lành mạnh cho tim</b>			
<b>Bữa điểm tâm</b>	<b>Bữa trưa</b>	<b>Bữa tối</b>	<b>Đồ ăn vặt giữa các bữa ăn</b>
các múi cam tươi	gà tây xắt miếng ăn với bánh mì làm bằng lúa mì nguyên hạt kèm với rau diếp và mù tạc	Thịt gà nướng	trái cây khô
oatmeal với sữa 1% và nho khô	củ cà rốt cắt từng miếng que	khoai tây đút lò với margarine làm hạ cholesterol và kem chua ít béo	bắp rang trong không khí
Bánh mì nướng với loại margarine hạ thấp cholesterol.	cà chua anh đào	đậu ve hấp	bánh gạo cốm ăn với bơ đậu phộng
cà phê pha sữa 1%	táo tươi	xà lách trộn với dầu trộn xà lách ít béo	
		sữa chua đông lạnh ít béo	

For more help, ask your health care team for copies of these brochures:

Để được giúp đỡ thêm, hãy xin nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cấp các bản sao của mấy cuốn sách nhỏ sau đây:

- Toolkit No. 7: *Protect Your Heart: Choose Fats Wisely*
- Toolkit No. 8: *Protect Your Heart: Cook with Heart-Healthy Foods*
- Toolkit No. 9: *Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices*
- Bộ Dụng Cụ Số 7: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Chọn Chất Béo Một Cách Khôn Ngoan*
- Bộ Dụng Cụ Số 8: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Nấu ăn với thức ăn lành mạnh cho tim*
- Bộ Dụng Cụ Số 9: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Kiểm tra nhãn hiệu thực phẩm để có sự lựa chọn lành mạnh cho tim*



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04