

## Protect Your Heart: Cook with Heart-Healthy Foods

Bảo Vệ cho Tim của Quý Vị: Nấu Các Thực Phẩm Lành Mạnh Cho Tim

### Toolkit No. 8

### Bộ Dụng Cụ Số 8

You can protect your heart and blood vessels by eating less saturated fat and by choosing the types of fats that help your cholesterol levels. The ingredients you use and the way you cook can make a big difference. Try these tips:

Quý vị có thể bảo vệ cho tim và các huyết quản của quý vị bằng cách ăn bớt chất béo bão hòa và bằng cách chọn các loại chất béo giúp ích cho mức cholesterol của quý vị. Các nguyên liệu mà quý vị dùng và cách thức nấu ăn của quý vị có thể tạo được sự khác biệt lớn lao. Thử các hướng dẫn sau đây:

- Cook with less fat.
- Choose lean meats, poultry, and pork.
- Choose low-fat dairy foods.
- Substitute lower-fat ingredients in recipes.
- Nấu ăn với ít chất béo.
- Chọn thịt nạc, thịt gia cầm, và thịt heo.
- Chọn các sản phẩm sữa có ít chất béo.
- Thay thế các nguyên liệu ít béo trong công thức nấu ăn.

### Cook with less fat

### Nấu ăn với ít chất béo

**Use a low-fat or fat-free way to cook.** You can cut down on total fat by broiling, microwaving, baking, roasting, steaming, or grilling foods. Nonstick pans and cooking sprays also work well.

**Dùng cách nấu ít béo hoặc không có 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 vì thức ăn. Các chảo không dính và dầu xịt nấu ăn cũng có tác dụng tốt.

**Boost the flavor with seasonings and sauces instead of fats.** Look for recipes that use herbs and spices for flavor instead of fat. Try these ways to season food:

**Tăng cường hương vị bằng gia vị và nước sốt thay vì chất béo.** Tìm các công thức nấu ăn nào dùng thảo mộc và gia vị để tạo hương vị thay vì chất béo. Thử những cách sau đây để nêm đồ ăn:

- Squeeze fresh lemon juice on steamed vegetables, broiled fish, rice, or pasta.
- Try lemon pepper or mesquite seasoning on chicken.
- Use onion and garlic to liven up meats and vegetables.
- Try baking chicken or pork with

barbecue sauce or low-fat Italian dressing.

- Vắt nước cốt chanh tươi lên rau hấp, cá nướng, cơm, hoặc mì.
- Thử dùng chanh hạt tiêu hoặc mesquite để nêm thịt gà.
- Dùng hành và tỏi để làm cho thịt và rau thơm ngon.
- Thử đút lò thịt gà hoặc thịt heo với nước sốt barbecue hoặc dầu trộn kiểu Ý ít béo.

**Trim the fat when possible.** Cut away visible fat from meat and poultry. Roast food on a rack to let the fat drip off. Make soups a day ahead so you can chill them and then remove the fat that has risen to the top.

**Xén bớt chất béo nếu được.** Cắt bỏ chất béo thấy được nơi thịt và gia cầm. Nướng thức ăn trên giá treo để cho chất béo nhỏ xuống. Nấu súp trước một ngày để quý vị có thể làm lạnh rồi sau đó bỏ chất béo nổi lên trên.

### **Choose lean cuts of beef, poultry, and pork**

**Chọn thịt bò nạc, thịt gia cầm, và thịt heo được cắt từng miếng không có mỡ**

To help keep your cholesterol on target, choose lean cuts of meat and poultry. Try some of your favorite recipes with these lean choices:

Để giữ cho mức cholesterol đúng mục tiêu, chọn thịt cắt từng miếng không có mỡ của thịt bò và thịt gia cầm. Thử một số công thức nấu ăn ưa thích nhất của quý vị với các lựa chọn thật nạc sau đây:



Choosing lean meats with less saturated fat can help lower blood cholesterol.

Chọn thịt nạc có ít chất béo bão hòa có thể giúp làm hạ cholesterol trong máu.

- When selecting beef, choose lean cuts such as round, sirloin, and flank steak; tenderloin; rib, chuck, or rump roast; T-bone, porterhouse, or cubed steak.
- Choose poultry such as chicken, turkey, or Cornish hen without the skin. The white breast meat is lower in fat than the darker meat in the thigh and leg pieces.
- Lean types of pork include ham, Canadian bacon, pork loin, and center loin chops.
- Khi chọn thịt bò, chọn thịt nạc như nạc lưng, thăn bò, và thịt sườn; thịt thăn; sườn, chuck, hoặc thịt hông; Thịt nơi xương hình T, thịt bò bít tết, hoặc thịt bò lúc lắc.
- Chọn thịt gia cầm như thịt gà, thịt gà tây, hoặc thịt gà mái Cornish không da. Thịt ức màu trắng ít chất béo hơn là thịt đen nơi đùi và cẳng chân.
- Các loại thịt heo nạc bao gồm thịt giảm bông (ham), thịt mỡ Canadian, thịt heo nạc lưng, và thịt nạc lưng giữa.

### **Choose low-fat dairy products**

**Chọn các sản phẩm sữa có ít chất**

## **béo.**

Dairy products can be part of your meal plan. To cut back on saturated fat, choose items made with non-fat or low-fat milk. Some low-fat choices are listed below.

Các sản phẩm sữa có thể là một phần trong kế hoạch bữa ăn của quý vị. Để cắt giảm chất béo bão hòa, chọn các món làm bằng sữa không béo hoặc ít béo. Một số lựa chọn ít béo được nêu dưới đây.

- Milk: Fat-free (skim), 1/2%, and 1% milk and low-fat buttermilk
- Yogurt: low-fat or fat-free yogurt
- Cheese: cottage cheese, grated Parmesan, and any cheese with 3 grams of fat or less per ounce

- For a frozen treat, try low-fat ice cream or frozen yogurt instead of ice cream. You can also freeze regular yogurt for a treat.
- Sữa: Không béo (gạn béo), sữa 1/2%, và 1% và bơ sữa ít béo.
- Sữa chua: sữa chua ít béo hoặc không béo
- Phô mát: phô mát làm bằng sữa gạn kem, phô mát pác ma, và bất cứ loại phô mát nào có 3 gram chất béo hoặc ít hơn mỗi ounce
- Đối với thức ăn đông lạnh, thử ăn kem ít béo hoặc kem trái cây thay vì kem thường. Quý vị cũng có thể làm đông lạnh sữa chua thông thường để ăn.

## **Substitute lower-fat ingredients in your favorite recipes**

### **Thay thế các nguyên liệu ít béo trong công thức nấu ăn mà quý vị thích nhất**

Try extra-lean ground beef or ground turkey instead of ground beef. Use low-fat mayonnaise and salad dressings instead of the regular types. Try plain yogurt in place of sour cream or mayonnaise. You can substitute up to half the margarine or butter in some recipes with applesauce.

Thử ăn thịt bò nạc xay hoặc thịt gà xay thay vì thịt bò xay thường. Dùng mayonne và dầu trộn xà lách ít béo thay vì các loại thông thường. Thử sữa chua trộn không trộn thêm chất nào khác thay cho kem chua hay mayonne. Quý vị có thể thay tới nửa lượng margarine hoặc bơ trong một số công thức nấu ăn bằng nước sốt táo.

<b>Wise food choices: What to try and why</b>		
<b>Instead of...</b>	<b>Try this...</b>	<b>Why?</b>
whole milk or 2% milk	1% milk or skim milk	less total fat, less saturated fat, and less cholesterol
regular cheese	low-fat cheese	
snack foods with hydrogenated oil, palm oil, or coconut oil	fat-free or low-fat snack foods	less total fat, less saturated fat
regular mayonnaise	non-fat plain yogurt or low-fat mayonnaise in dips and recipes or mustard on sandwiches	less total fat
sour cream	non-fat sour cream	less total fat, less saturated fat
regular stick margarine	special cholesterol-lowering margarine or soft tub margarine	lowers cholesterol, fewer <i>trans</i> fats
fried chicken	baked chicken	less total fat, less saturated fat
bologna, salami, or pastrami	sliced turkey, lean ham, or low-fat cold cuts	less total fat, less saturated fat
cookies with hydrogenated oil, palm oil, or coconut oil	an orange, an apple, a pear, or some prunes	more fiber, no fat
pork chop	pork loin	less total fat, less saturated fat
short ribs	grilled or baked salmon or tuna, grilled T-bone steak	less total fat, less saturated fat; fish is a source of omega-3 fatty acids

<b>Các Lựa Chọn Thực Phẩm Khôn Ngoan: Những gì nên thử và tại sao</b>		
<b>Thay vì ...</b>	<b>Thử món này ...</b>	<b>Tại sao?</b>
Sữa nguyên chất hoặc sữa 2%	Sữa gạn béo hoặc sữa 1%	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa, và bớt cholesterol
phó mát loại thường	phó mát ít béo	
thức ăn nhẹ có dầu hydro hóa, dầu cọ, hoặc dầu dừa	thức ăn nhẹ ít béo hoặc không béo	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa
mayonne thông thường	sữa chua trộn không béo hoặc mayonne ít béo trong các món chấm và công thức nấu ăn hoặc mù tạc trên bánh sandwich	bớt tổng lượng chất béo
kem chua	kem chua không béo	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa
thỏi margarine thông thường	margarine đặc biệt hạ thấp cholesterol hoặc margarine mềm	làm hạ cholesterol, ít axit béo hơn
thịt gà chiên	thịt gà đút lò	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa
bologna, salami, hoặc pastrami	thịt gà tây xắt miếng, thịt giăm bông nạc, hoặc thịt nguội ít béo	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa
bánh quy có dầu hydro hóa, dầu cọ, hoặc dầu dừa	một trái cam, táo, lê, hoặc một vài quả mận	thêm chất sợi, không béo
thịt heo miếng	thịt heo nạc lưng	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa
sườn ngắn	cá hồi hoặc cá ngừ nướng vỉ hoặc nướng, thịt nướng vùng xương hình T	Ăn bớt tổng lượng chất béo, bớt chất béo bão hòa; cá là một nguồn Axit béo Omega-3

A day of heart-healthy meals			
Breakfast	Lunch	Dinner	Between-meal snacks
bran cereal with skim milk and sliced banana	split pea soup	grilled chicken breast without skin marinated in low-fat Italian dressing	raw vegetables with low-fat dip
rye toast with cholesterol-lowering margarine	tuna salad made with low-fat mayonnaise	rice	fresh fruit
orange juice	whole-grain crackers	steamed broccoli	oat bran muffin
coffee with skim milk	celery and carrot sticks	tossed salad with low-fat salad dressing	whole-grain crackers with low-fat cheese
	fresh orange	fresh pear	
		oatmeal cookie	

Các bữa ăn trong ngày lành mạnh cho tim			
Bữa điểm tâm	Bữa trưa	Bữa tối	Đồ ăn vặt giữa các bữa ăn
ngũ cốc có cám với sữa gạn béo và lát chuối	súp đậu chẻ	thịt ức gà nướng không da ướp dầu trộn ít béo của Ý	rau sống với nước chấm ít béo
Bánh nướng làm bằng lúa mạch đen	xà lách cá ngừ làm bằng mayonne ít béo	cơm	trái cây tươi
Margarine hạ thấp cholesterol.	bánh lát nguyên hạt	cải bông xanh hấp	bánh nướng xốp làm bằng cám yến mạch
nước cam vắt	cần tây và củ cà rốt cắt từng miếng que	xà lách trộn với dầu trộn xà lách ít béo	bánh lát nguyên hạt với pho mát ít béo
cà phê pha sữa gạn béo	cam tươi	lê tươi	
		bánh quy làm bằng yến mạch	

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. 6: *Protect Your Heart: Make Wise Food Choices*
- Toolkit No. 7: *Protect Your Heart: Choose Fats Wisely*
- Toolkit No. 9: *Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices*
- Bộ Dụng Cụ Số 6: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Các Lựa Chọn Thực Phẩm Khôn Ngoan*
- Bộ Dụng Cụ Số 7: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Chọn Chất Béo Một Cách Khôn Ngoan*
- 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