

Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh

Tháng Mười Một/Tháng Mười Hai năm 2021



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Có Đăng Ký

Tháng Mười Một là Tháng Phòng Chống Tiểu Đường Quốc Gia

Theo ước tính, hơn 122 triệu người Mỹ đang phải sống chung với hoặc là chứng tiền tiểu đường hoặc là tiểu đường tuýp 2 ([Báo Cáo Thông Kê Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia năm 2020](#))



Thông tin về bệnh tiểu đường

- Hơn một phần ba số người trưởng thành tại Mỹ mắc tiền tiểu đường.
- 21,4% số người mắc tiểu đường tuýp 2 không biết mình mắc bệnh.
- Hơn 24 triệu người già từ 65 tuổi trở lên mắc tiền tiểu đường
- Năm 2019, tiểu đường là [nguyên nhân gây tử vong](#) cao thứ bảy tại Mỹ.
- Nước Mỹ có tỷ lệ người mắc bệnh tiểu đường cao nhất trong số các quốc gia phát triển.
- [Chi phí y tế](#) và mất việc làm/tiền lương đối với những người được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường tổng cộng lên tới \$327 tỉ mỗi năm.
- Chi phí y tế của những người mắc bệnh tiểu đường cao gấp 2 lần so với người không mắc bệnh tiểu đường.



Những Yếu Tố Rủi Ro đối với Tiểu Đường Tuýp 2:

- **Thừa Cân** – bị thừa cân, nhất là thừa cân tại phần giữa của cơ thể làm tăng nguy cơ bị tiểu đường.
 - **Không Vận Động Cơ Thể** – không tập thể dục thường xuyên làm tăng nguy cơ mắc bệnh.
 - **Tiền Sử Bệnh Trong Gia Đình** – có cha mẹ hoặc anh chị em mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 làm tăng khả năng mắc bệnh của quý vị.
 - **Chủng Tộc/Dân Tộc** – mặc dù chưa được kiểm chứng hoàn toàn, người Mỹ gốc Phi, người nói tiếng Tây Ban Nha, Người Mỹ gốc Á và Thổ Dân Mỹ có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.
 - **Độ Tuổi** - những người trên 45 tuổi có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.
 - **Hội Chứng Buồng Trứng Đa Nang (PCOS)** – phụ nữ mắc PCOS có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.
 - **Tiểu Đường Trong Thai Kỳ** – nếu quý vị đã mắc tiểu đường trong thai kỳ, thì sau này quý vị cũng có nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 cao hơn.
-



Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu một lối sống lành mạnh qua chế độ ăn uống và thể dục, điều mà có thể giúp quý vị ngăn ngừa hoặc quản lý tiểu đường tuýp 2 tốt hơn!

Bấm vào đây để biết thêm thông tin về Tiểu Đường Tuýp 2.

Những Cách Nâng Cao Kiểm Soát Lượng Đường Máu ở Người Mắc Tiểu Đường Tuýp 2:

- **Ăn đa dạng các loại thực phẩm lành mạnh** như hoa quả, rau củ, các sản phẩm từ sữa ít chất béo (và không có đường phụ gia), các-bon hy-đrát phức hợp, các nguồn đạm từ thịt nạc, và chất béo tốt cho tim mạch thay vì **chất béo bão hòa**.
- **Ăn nhiều loại rau củ không tinh bột** với hàm lượng các-bon hy-đrát thấp hơn là những loại rau củ có tinh bột trong những bữa chính hoặc ăn nhẹ.
 - Ví dụ: đậu xanh, rau chân vịt, cà chua, măng tây, súp lơ
- **Bổ sung nguồn đạm từ thịt nạc trong tất cả các bữa ăn chính và ăn nhẹ.** Điều này giúp chậm quá trình tiêu hóa và hấp thụ các-bon hy-đrát/đường và cải thiện kiểm soát lượng đường máu.
 - Ví dụ: Ăn kèm một quả chuối nhỏ với một thìa bơ hạt trong bữa ăn nhẹ.
- **Tránh bỏ bữa** hoặc “để dành bụng” để ăn một hoặc hai bữa lớn thay vì ba bữa ăn cỡ vừa đến lớn.
- **Đọc nhãn thực phẩm** để biết khẩu phần ăn, tổng lượng các-bon hy-đrát, và đường. Dùng cách kiểm soát khẩu phần để chắc chắn rằng quý vị không ăn quá mức.
- Hãy xem qua tờ rơi Hướng Dẫn Chế Độ Ăn dành cho Người Mỹ giai đoạn 2020-2025 về những cách **cắt giảm đường phụ gia**.
- **Vận động cơ thể hàng ngày** là một trong những cách tốt nhất để giúp điều tiết lượng đường máu, nhất là khi chúng ta “ăn quá nhiều” trong bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ. Điều này cũng có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, thường thấy ở các bệnh nhân tiểu đường.
- **Duy trì hay đạt được một cân nặng khỏe mạnh ở độ tuổi của quý vị**
- **Uống thuốc và/hoặc tiêm insulin** vẫn có thể cần thiết kể cả sau khi quý vị đã thay đổi chế độ ăn và chế độ tập luyện. Việc uống thuốc theo toa của bác sĩ/được sĩ cũng rất quan trọng.

Quý vị có thấy náo nức khi mùa lễ hội đang tới rất nhanh?

Bấm [vào đây](#) để xem hướng dẫn cho người tiểu đường về Ăn Uống Lành Mạnh Trong Lễ Tạ Ơn!



Bấm vào [đây](#) để kiểm tra Kiến Thức về Tiểu Đường và Thực Phẩm của quý vị!

**Nâng cao nhận thức về
Ngày Tiểu Đường Thế Giới!**



world diabetes day
14 November

- **Lên kế hoạch về một hoạt động thể thao theo nhóm** - đi bộ, yoga trên ghế, chơi bowling với bóng bowling và con ki bằng nhựa, hoặc khiêu vũ.
- **Cung cấp kiểm tra sàng lọc đường máu miễn phí.**
- **Cung cấp thông tin** liên quan đến ăn uống lành mạnh đối với tiểu đường và để ngăn ngừa tiểu đường.
- **Tổ chức buổi “Học Về Tiểu Đường”** và mời y tá, chuyên gia giáo dục tiểu đường có chứng chỉ, hay chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký để trình bày hoặc trả lời các câu hỏi.
- **Tổ chức một “Hội Chợ Sức Khỏe Tiểu Đường” mini** và hợp tác với các bệnh viện địa phương và các phòng khám/nhân viên điều trị tiểu đường để cung cấp thông tin về chế độ dinh dưỡng, dược phẩm, và lối sống giúp quản lý bệnh tiểu đường.

Tháng Mười Hai - Những Thói Quen Lành Mạnh Trong Nghỉ Lễ

Các ngày lễ đang vào lúc rầm rộ và điều đó nghĩa rằng có rất nhiều cám dỗ từ thức ăn và đồ ngọt ở bất cứ nơi nào mà quý vị thấy. Đừng lo lắng, quý vị vẫn có thể tận hưởng mùa lễ hội mà không phải ăn quá mức.



Duy Trì Chế Độ Ăn Bình Thường của Quý Vị và Đừng Bỏ Bữa

- Bỏ bữa để “để dành bụng” cho một hay hai bữa ăn ngày lễ hoành tráng thường không phải là chiến thuật hữu ích nhất - hãy cứ duy trì chế độ ăn thông thường - cơ thể của quý vị sẽ thấy biết ơn.

Cân Bằng Thức Ăn của Quý Vị trong Mùa Lễ Hội - Các Bữa Ăn trong Kỳ Nghỉ Lễ Thường Có Hàm Lượng Các-bon Hy-đrát Cao

- Các-bon hy-đrát không hề “có hại” đối với quý vị, nhưng cũng dễ ăn nhiều hơn mức cần thiết cho cơ thể.
- Chọn các nguồn các-bon hy-đrát tốt hơn có nhiều chất xơ hoặc cần nhiều thời gian tiêu hóa hơn (ví dụ như gạo nguyên cám, các loại đậu, rau củ, hầu hết các loại hoa quả...vv) và đảm bảo bao gồm cả nguồn đạm từ thịt nạc trong bữa ăn.
- Thay đổi thực đơn ngày lễ truyền thống với một vài thay đổi trong nguyên liệu/món ăn - Bấm vào đây để biết các ý tưởng.

Thực Hành Kiểm Soát Khẩu Phần

- Chọn món tráng miệng và ăn thêm yêu thích của quý vị và ăn ít hơn mọi khi.
- Tránh việc thử “mỗi thứ một chút” vì điều này thường khiến quý vị thấy khổ sở và không tốt cho lượng đường máu của quý vị.

Nạp Nhiều Chất Xơ từ Hoa Quả, Rau Củ, và Gạo Nguyên Cám

- Tìm kiếm các sản phẩm với ít nhất 2,5gm chất xơ/khẩu phần ghi trên nhãn thực phẩm và đặt mục tiêu ăn 25-30gm/ngày
- Một “*Nguồn Tốt*” có hàm lượng chất xơ là 2,5gm-4gm/khẩu phần hoặc hơn.
- Một “*Nguồn Tuyệt Vời*” có hàm lượng chất xơ là từ 5gm/khẩu phần trở lên.
- Nên nhớ là quý vị cần bắt đầu từ từ khi thêm chất xơ vào trong chế độ ăn cũng như tăng lượng hấp thụ chất lỏng để tránh táo bón/tiêu chảy.

Đừng Quên Tập Thể Dục

- Các hoạt động thể dục như đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp, hoặc tập dưỡng sinh có thể giúp hỗ trợ cả về sức khỏe tinh thần và cảm xúc bằng cách:
 - Cải thiện giấc ngủ
 - Giảm cảm giác căng thẳng và trầm cảm
 - Tăng năng lượng của quý vị
 - Cải thiện sức khỏe tinh thần và tâm trạng tổng thể

Bấm vào liên kết bên dưới để biết thêm thông tin

5 Lời Khuyên Ăn Uống Lành Mạnh Trong Dịp Lễ

Khi thời tiết dần trở nên lạnh lẽo hơn, các món dễ ăn như món súp và món hầm là một cách tuyệt vời để nạp thêm lượng rau củ và làm ấm cơ thể. Hãy xem qua hai công thức sau đây!



Bấm vào đây để xem công thức chế biến món Ốt mùa thu.

Bấm vào đây để xem công thức chế biến món Súp Cà Chua Húng Quế nhanh và dễ làm.

Để xem lại các số cũ của Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh hoặc để tìm bản tin bằng một ngôn ngữ khác* xin bấm vào đây.

*Những bản dịch của bản tin này có thể không được đăng tải trên mạng ngay.
Xin thường xuyên kiểm tra!

Lưu ý: Nội dung của bản tin này không phải để chẩn đoán, chữa trị, hoặc điều trị bất kỳ tình trạng y tế, sức khỏe hay bệnh trạng nào khác. Quý vị nên tìm kiếm lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp sức khỏe đủ điều kiện khác nếu có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến tình trạng y tế.

Truy cập trang web của chúng tôi



[Để hủy đăng ký thuê bao xin gửi email đến aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

Về Constant Contact

Được gửi từ melanie.kluzek@illinois.gov hợp tác với



Hãy thử email tiếp thị miễn phí ngay hôm nay!