

ອ່ານປ້າຍກຳກັບອາຫານ

ຂະໜາດຂອງສ່ວນທີ່ແບ່ງໃຫ້ສຳລັບນຶ່ງຄົນກິນ

ຂໍ້ມູນຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການທີ່ຂຽນຢູ່ເທິງປ້າຍແມ່ນສຳລັບ “ນຶ່ງສ່ວນອາຫານ”. ທຸກຕົວເລກທີ່ຂຽນຢູ່ເທິງປ້າຍແມ່ນຄິດເປັນຈຳນວນສຳລັບນຶ່ງສ່ວນອາຫານ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຈະ ຮັບປະທານຫລາຍກວ່ານຶ່ງສ່ວນ, ທ່ານຕ້ອງປ່ຽນແປງຈຳນວນທີ່ໃຫ້ມາໃຫ້ຖືກຕາມອັດຕາສ່ວນນັ້ນ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ຖ້າ ຫາກວ່າຂະໜາດຂອງສ່ວນແບ່ງອາຫານ 1 ຈອກ (cup) ແລະທ່ານຈະຮັບປະທານ 2 ຈອກ (cup) ທ່ານຕ້ອງຄູນ ທຸກຈຳນວນທີ່ປະກົດຢູ່ເທິງປ້າຍດ້ວຍຂຶ້ນໃຫ້ເປັນສອງເທົ່າ.

ຜະລິດຕະພັນຊຸມິນສິ້ມທີ່ຈາງ

ຈຳນວນໂຂມັນ/ຄິເລສເທຣີອລຣວມ

ເພື່ອປະຕິບັດຕາມການກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂຂມັນຕ່ຳ, ໃຫ້ເລືອກເອົາອາຫານຫວ່າງ, ຊີຣຽວ, ຜະ ລິດຕະພັນນົມ, ອາຫານເສີມ ແລະ ຊີ້ນທີ່ຢູ່ໃນໜ້າທີ່ມີໂຂມັນຕ່ຳ ແລະ ທີ່ມີ ປະລິມານໂຂມັນບໍ່ເກີນ 3 ກຣາມຕໍ່ ນຶ່ງສ່ວນອາຫານ. ຊີ້ນ ແລະ ເນີຍ ບໍ່ຄວນເກີນ 5 ກຣາມຕໍ່ ນຶ່ງສ່ວນອາຫານ.

ໂຊດຽມ

ເພື່ອປະຕິບັດຕາມການກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂຊດຽມຕ່ຳ, ໃຫ້ເລືອກອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າໂຊດຽມປະຈຳວັນ ຫລື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ. 20% ຫລື ສູງກວ່ານັ້ນຖືວ່າເປັນອາຫານທີ່ມີທາດໂຊດຽມສູງ.

ທາດຄາໂບໂຮເດຣຣວມ

ນີ້ແມ່ນຈຳນວນກຣາມທີ່ທ່ານຄວນເບິ່ງເພື່ອຕັດສິນວ່າ ອາຫານນີ້ເທົ່າກັບຈຳນວນຄາໂບໂຮເດຣຣວມ. ນຶ່ງສ່ວນອາຫານຄາໂບໂຮເດຣຣວມເທົ່າກັບຄາໂບໂຮເດຣຣວມ 15 ກຣາມ.

ອາຫານປະເພດໃຍ

ຕັ້ງເປົ້າໝາຍການກິນອາຫານປະເພດໃຍ ໃຫ້ໄດ້ 25-35 ກຣາມໃນແຕ່ລະວັນ. ຖ້າ ຫາກວ່າມີອາຫານປະເພດໃຍຫລາຍກວ່ານັ້ນ 5 ກຣາມ ອາຫານສາມາດລົບອອກຈາກຈຳນວນກຣາມ ຂອງທາດຄາໂບໂຮເດຣຣວມໃນເວລາຄິດໄລ່ຂະໜາດສ່ວນອາຫານຂອງທາດຄາໂບໂຮເດຣຣວມ.

ຈຳພວກນ້ຳຕານ

ຈຳນວນກຣາມຂອງນ້ຳຕານໄດ້ຄິດໄລ່ໃຫ້ເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງຄາໂບໂຮເດຣຣວມແລ້ວ. ຢ່າໃຊ້ ຈຳນວນນີ້ເພື່ອຄິດໄລ່ຂະໜາດສ່ວນອາຫານຂອງທາດຄາໂບໂຮເດຣຣວມ.

ວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ

ເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານ ແມ່ນ 100% ຂອງແຕ່ລະຢ່າງຕໍ່ວັນນຶ່ງ, ເລືອກຮັບປະທານອາຫານຢ່າງຫລາກຫລາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດບັນລຸເປົ້າໝາຍນີ້ໄດ້.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (248g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 2.5g	12%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 17g	
Protein 13g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 6%
Calcium 40%	Iron 0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



Lao - Read The Food Label

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org