

Diabetes

โรคเบาหวาน

Thai

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

เอกสารฉบับนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นโดยโครงการโภชนาการการศึกษาสำหรับชาวอเมริกันยุคใหม่ ซึ่งเป็นโครงการของภาควิชามานุษยวิทยาและภูมิศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐจอร์เจีย เมืองแอตแลนต้า รัฐจอร์เจีย โดยได้รับการสนับสนุนเงินทุนจากกระทรวงเกษตรอาหารและบริการผู้บริโภคสำหรับครอบครัวที่อยู่ภายใต้โครงการสแตมป์อาหารของสหรัฐ ตามกฎหมายของรัฐบาลกลางและนโยบายของกระทรวงเกษตร สถาบันนี้จะต้องไม่มีการกีดกันทางเชื้อชาติ สีผิว ถิ่นกำเนิด เพศ อายุ ศาสนา ความเชื่อทางการเมือง หรือความทุพพลภาพ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดโทร (404) 651-2542



Diabetes

โรคเบาหวาน



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

โรคเบาหวานคืออะไร?

โรคเบาหวานคือโรคที่ร่างกายไม่สามารถผลิตหรือนำสารอินซูลินไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

สารอินซูลินคือฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่เปลี่ยนน้ำตาล แป้ง และอาหารชนิดอื่นๆ เป็นพลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติ

How is diabetes managed?

โรคเบาหวานสามารถดูแลได้อย่างไร?

The management of diabetes has three parts:

การดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานสามารถแยกออกได้เป็น 3 ส่วนคือ:

- ◆ Healthy Eating
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ◆ Physical Activity
การออกกำลังกาย
- ◆ Medication (if needed)
การรักษาพยาบาล (ถ้าจำเป็น)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

จะควบคุมโรคเบาหวานของตัวเองได้อย่างไร?

คุณเองก็สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (เรียกอีกอย่างว่ากลูโคสในเลือด) และโรคเบาหวานได้ เมื่อคุณรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

ระดับน้ำหนักที่เหมาะสมยังช่วยให้คุณสามารถควบคุมไขมันในเส้นโลหิต (คอเลสเตอรอล) และลดความดันในเส้นโลหิตได้อีกด้วย

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

ผู้ป่วยหลายรายที่เป็นโรคเบาหวานจำเป็นต้องรับประทานยาควบคุมไปด้วยเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเส้นโลหิต

Eat Healthy

ประโยชน์ต่อร่างกาย

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

การใช้คู่มือรับประทานอาหารปิรามิดจะช่วยให้คุณรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างหลากหลาย คำว่าหลากหลายหมายถึงการรับประทานอาหารแต่ละหมวดได้ทุกวัน เมื่อรับประทานอาหารต่างๆในแต่ละวัน คุณจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ

Here is an example of getting a variety of foods each day.

ด้านล่างนี้คือตัวอย่างการเลือกรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายในแต่ละวัน



	Day 1 วันที่ 1	Day 2 วันที่ 2
Grains: ข้าวและแป้ง:	tortilla ทอทียา	brown rice ข้าวกล้อง
Fruit: ผลไม้:	apple แอปเปิล	mango มะม่วง
Vegetable: ผัก:	broccoli บร็อคโคลี่	tomatoes มะเขือเทศ
Dairy: นม:	milk นม	yogurt โยเกิร์ต
Protein: โปรตีน:	chicken ไก่	beans ถั่ว

Eat From all the Food Groups

ประโยชน์ต่อสุขภาพได้ครบ ทุกหมวด

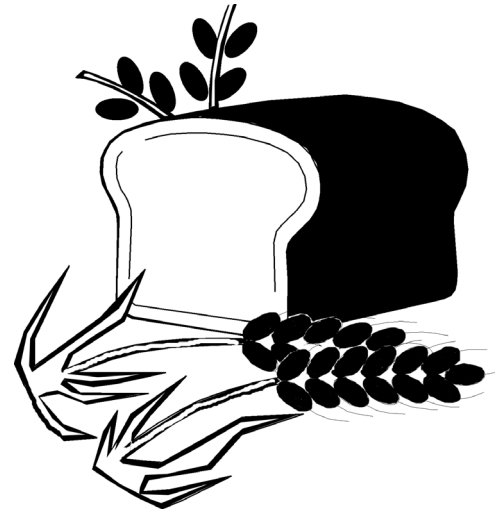


- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
เลือกซื้อขนมปังชนิดโฮลเกรนและอาหารธัญพืช เช่น ขนมปังชนิดโฮลเกรน (Whole grain breads) อาหารธัญพืชทำจากรำข้าว (Bran flakes) ข้าวกล้อง (Brown rice) พาสต้าโฮลวีท (Whole-wheat pasta) ข้าวสาลีกรอบ (Bulgur) และดอกแอมาราเนธ (Amaranth)
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
รับประทานอาหารประเภทแป้งทอดที่มีไขมันสูง เช่น ขนมอบ (Pastries) ขนมปังกรอบ (Biscuits) หรือมัฟฟิน (Muffins) ให้น้อยลง
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
อาหารที่ควรเลือกรับประทานมากที่สุดคือผลไม้สด เมื่อเลือกซื้อผลไม้กระป๋อง ให้มองหาคำว่า “บรรจุกระป๋องในน้ำของผลไม้” บนฉลาก
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
เลือกซื้อผลไม้ชิ้นเล็กๆ และดื่มน้ำผลไม้ในปริมาณเพียงเล็กน้อย
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
รับประทานผักสดและผักต้มที่มีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อย
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
รับประทานผักสดและผักต้มที่มีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อย
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมัน ไขมัน เนยหรือมาการีน หรือน้ำมันหมู
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
เทคนิคการทำอาหารที่ดีสำหรับคุณคือ: อบ ต้ม ทอดและคนขณะไฟแรงโดยใช้น้ำมันน้อย ปิ้ง นึ่ง เคี้ยว และย่าง โดยหลีกเลี่ยงการทำอาหารที่ต้องใช้น้ำมันจำนวนมาก
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
เลือกซื้อเนื้อที่มีไขมันน้อยเช่น: ไก่ ไก่วง เมื่อซื้อหมู เนื้อ และแฮมมาให้เลาะมันส่วนเกินทิ้ง
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
เลือกซื้ออาหารประเภทนมชนิดปลอดมันเนย (skim) หรือพร่องมันเนย (1%)

Grains, Beans and Starchy Vegetables

และผักที่ให้

คาร์โบไฮเดรตมีอะไรบ้าง



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

แป้งหรือคาร์โบไฮเดรตมีอะไรบ้าง?

อาหารจำพวกแป้งได้แก่ขนมปัง ข้าว ธัญพืช พาสต้า ถั่ว หรือผักบางชนิด รับประทานแป้ง/คาร์โบไฮเดรตบ้างในอาหารแต่ละมื้อ บางคนอาจบอกว่าคุณไม่ควรรับประทานแป้ง/คาร์โบไฮเดรตให้มาก ซึ่งปัจจุบันไม่ใช่คำแนะนำที่ถูกต้องอีกต่อไป การรับประทานแป้ง/คาร์โบไฮเดรตทำให้เราทุกคน รวมทั้งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานด้วย มีสุขภาพดี

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day ควรรับประทานแป้ง/คาร์โบไฮเดรตแค่ไหนในแต่ละวัน? วันละ 6-11 อย่าง

The number of servings you should eat each day depends on:

จำนวนอาหารแต่ละอย่างที่คุณควรรับประทานในแต่ละวันจะต้องขึ้นอยู่กับ:

- ◆ The calories you need
จำนวนแคลอรีที่ร่างกายของคุณต้องการ
- ◆ Your diabetes plan
วิธีการรักษาโรคเบาหวานของคุณ

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

แป้งและคาร์โบไฮเดรตมีประโยชน์อะไรต่อร่างกาย? แป้งให้พลังงาน วิตามินบี แร่ธาตุ และเส้นใยอาหารแก่ร่างกาย ข้าวที่มีกากใยมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะให้วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยมากกว่า กากใยจะช่วยให้อวัยวะภายในร่างกายมีการเคลื่อนไหวเป็นปกติ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

และผักที่ให้คาร์โบไฮเดรตมีอะไรบ้าง

How much is one serving of starch/carbohydrate?

ควรรับประทานแป้งและคาร์โบไฮเดรตแต่ละอย่างเท่าไร?

- ◆ 1 slice of bread
ขนมปัง 1 แผ่น
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
มันฝรั่ง แดง หรือกล้วย (Plantain) 1 ชิ้นเล็กๆ
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
ธัญพืช เช่น ข้าวโอ๊ต คริมจากข้าวสาลี ½ ถ้วย
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
ธัญพืชแห้ง เช่น คอร์นเฟล็ก ¾ ถ้วย
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
ข้าวสวย ⅓ ถ้วย
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
ทอทียา แป้งโรตี หรือแป้งเอนจिरา 1 ชิ้นเล็กๆ

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

คุณอาจต้องรับประทานอาหารที่ทำด้วยแป้ง/คาร์โบไฮเดรต 1, 2 หรือ 3 อย่างในหนึ่งมื้อ ถ้าต้องรับประทานอาหารมากกว่า 1 อย่างในหนึ่งมื้อ ให้เลือกรับประทานอาหารหลายๆชนิดในหมวดนี้ ตัวอย่างเช่น:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

อาหารเช้า: ธัญพืชแห้ง ¾ ถ้วยกับขนมปัง 1 แผ่น—2 อย่าง

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

อาหารกลางวัน: ข้าว ⅓ ถ้วยกับกล้วยสุก (Cooked plantain) ½ ถ้วย—2 อย่าง

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

อาหารเย็น: พาสต้า ½ ถ้วยกับขนมปัง 1 แท่ง—2 อย่าง

Snack: 6 crackers—1 serving

อาหารว่าง: ขนมปังกรอบ 6 ชิ้น—1 อย่าง

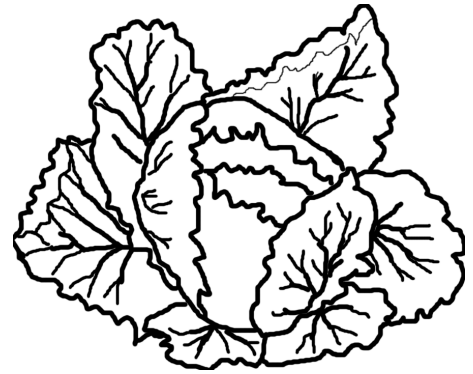
Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

รวมทั้งวัน: 7 อย่าง โปรดสังเกตว่าในแต่ละมื้อจะมีอาหารคาร์โบไฮเดรตสมดุลกัน ซึ่งจะช่วยให้คุณควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

Vegetables

ผัก

Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.



ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับทุกคน รวมทั้งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน รับประทานผักสดและผักต้มทุกวัน ผักเป็นอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยอาหาร โดยมีแคลอรีต่ำ เลือกซื้อผักที่มีสีสดใส เช่น แครอท พริกไทย มะเขือ บร็อคโคลี่ มะเขือเทศ และผักขม

You should have 3 to 5 servings every day.
คุณควรรับประทานผัก 3-5 อย่างเป็นประจำทุกวัน

How much is a serving of vegetables?

ควรรับประทานผักครั้งละเท่าไร?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
ผักต้ม ½ ถ้วย เช่น ถั่วลันเตาต้ม มะเขือต้ม ผักขมต้ม และฟักต้ม
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
ผักสด 1 ถ้วย เช่น สลัด แครอทหั่นเป็นแท่ง หรือแตงกวาหั่นเป็นชิ้นๆ
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
น้ำผัก ½ ถ้วย เช่น น้ำมะเขือเทศหรือน้ำแครอท

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

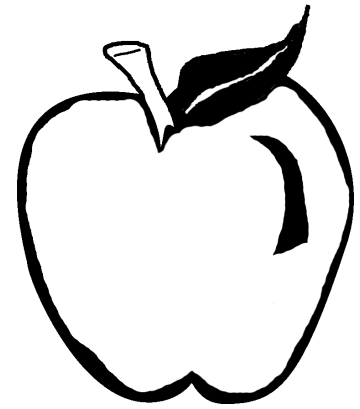
คุณอาจต้องรับประทานอาหารที่ทำด้วยผักมากกว่า 1, 2 หรือ 3 อย่างในหนึ่งมื้อ ถ้าต้องรับประทานอาหารผักมากกว่า 1 อย่างในหนึ่งมื้อ ให้เลือกรับประทานผักหลายๆชนิด หรือผักชนิดเดียวปรุงเป็นอาหารสองหรือสามอย่าง

Fruits

ผลไม้

Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

ผลไม้เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับทุกคน รวมทั้งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานด้วย ผลไม้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยอาหารแก่ร่างกาย



How many servings of fruit do I need?

ควรรับประทานผลไม้กี่อย่าง?

2 to 4 servings

2 ถึง 4 อย่าง

What is a serving of fruit?

ผลไม้แต่ละอย่างควรมีอะไรบ้าง?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
แอปเปิ้ลหรือสาลี่ 1 ลูก (ขนาดเท่าข้อมือผู้หญิงโดยประมาณ)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
น้ำแอปเปิ้ลหรือน้ำส้ม ½ ถ้วย
- ◆ ½ of a grapefruit
เกรฟฟรุต (Grapefruit) ½ ลูก
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
กล้วยลูกเล็ก 1 ลูก หรือลูกใหญ่ ½ ลูก
- ◆ ½ cup of chopped fruit
ผลไม้หั่นเป็นชิ้นๆ ½ ถ้วย
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
ลูกเกดหรือผลไม้แห้ง ¼ ถ้วย (ขนาดวางได้พอดีบนฝ่ามือโดยประมาณ)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

คุณอาจต้องรับประทานผลไม้ 1 หรือ 2 อย่างในหนึ่งมื้อ

How should I eat fruit?

ควรรับประทานผลไม้อย่างไร?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
รับประทานผลไม้สด หรือน้ำผลไม้คั้นโดยไม่ต้องเติมน้ำตาล
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
เลือกซื้อผลไม้เป็นชิ้นเล็กๆ

Milk and Yogurt Foods

โยเกิร์ตมีอะไรบ้าง

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

นมและโยเกิร์ตชนิดปลอดไขมันและพร่องไขมันเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับทุกคน รวมทั้งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานด้วย นมและโยเกิร์ตให้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ รวมทั้งวิตามินอื่นๆ และแร่ธาตุแก่ร่างกาย



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

ดื่มนมปลอดไขมัน (ชนิดสคิมหรือไม่มีไขมัน) หรือนมพร่องไขมัน (1%) ทุกวัน รับประทานโยเกิร์ตปลอดไขมันหรือพร่องไขมัน ทั้งนมและโยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีไขมัน ไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลน้อย

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

ควรรับประทานกี่อย่างในแต่ละวัน? 2 ถึง 3 อย่างต่อวัน *หมายเหตุ: ถ้าอยู่ระหว่างตั้งครรภ์หรือให้นมลูก ควรรับประทานนมและโยเกิร์ต 4-5 ครั้งต่อวัน*

How much is a serving of milk and yogurt?

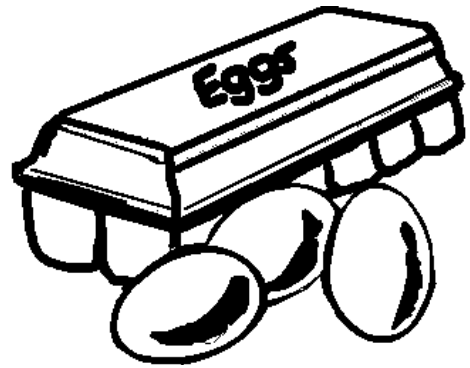
ควรรับประทานนมและโยเกิร์ตครั้งละเท่าไร?

- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
โยเกิร์ตปลอดไขมันแบบธรรมดา 1 ถ้วย (มองหาโยเกิร์ตรสแอสพาร์เทมด้วย)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
นมปลอดไขมันหรือพร่องไขมัน 1 ถ้วย

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.
หมายเหตุ: หลีกเลี่ยงการรับประทานโยเกิร์ตที่เขียนบนฉลากว่า "ใส่ผลไม้" เพราะมีน้ำตาลสูง

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

เนื้อ ไก่ ปลา ไข่ และถั่ว



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

อาหารหมวดนี้ประกอบไปด้วยเนื้อ (เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ) ไก่ ไก่จวง ไข่ ปลา ถั่ว รวมถึงเต้าหู้และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
รับประทานอาหารบางอย่างในกลุ่มนี้ในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้นในแต่ละวัน
อาหารในหมวดนี้เป็นอาหารที่ให้โปรตีนแก่ร่างกาย

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

อาหารโปรตีนจะช่วยสร้างเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินและแร่ธาตุอีกด้วย

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

ร่างกายต้องการอาหารโปรตีน วันละเท่าไร? 2 ถึง 3 อย่าง

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อ ไก่ ปลา ไข่ และถั่วอย่างละเท่าไร?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
ปลา 2 ถึง 3 ออนซ์
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
ไก่ 2 ถึง 3 ออนซ์
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
เต้าหู้ 3 ถึง 4 ออนซ์ (½ ถ้วย)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
ไข่ 1 ฟอง (เท่ากับโปรตีน 1 ออนซ์)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
เนยแข็ง 1 แผ่น หรือ 1 ออนซ์ (ขนาดเท่ากับแบตเตอรี่ D โดยประมาณ)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ (เท่ากับ 1 ออนซ์)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

เนื้อ ไก่ ปลา ไข่ และถั่ว

Helpful Tips:

ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
ขนาดที่รับประทานอยู่ในปัจจุบันอาจจะมากเกินไป
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
ดูจากการ์ดในสำรับ ขนาดดังกล่าวจะเท่ากับ 2 ถึง 3 ออนซ์
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
เลือกซื้อเนื้อวัว เนื้อหมู แฮม และเนื้อแกะที่มีมันน้อย เลาะมันส่วนเกินออก
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
ทานไก่และไก่งวงเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อเท่านั้น ไม่ทานหนัง
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
ทำอาหารโปรตีนโดยใช้วิธีปรุงไขมันต่ำ: ผิง ย่าง ทอดและคนในไฟแรงโดยใช้น้ำมันขลุกขลิกลง บั๊ง นึ่ง ต้ม หรือเคี่ยว
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
ใช้น้ำมันปรุงอาหารประเภทเนื้อแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น หรือใช้สเปรย์ทำอาหารแทนน้ำมัน
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
รับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อ โดยใช้ถั่วหรือเต้าหู้เป็นโปรตีนแทนเนื้อ

Fats, Oils and Sweets

ไขมัน น้ำมัน



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

อาหารที่เป็นไขมันและน้ำมันประกอบด้วยเนย มาการีน น้ำมันหมู และน้ำมัน ที่ใช้ในการเติมหรือปรุงอาหาร น้ำมันบางชนิดทำมาจากเมล็ดคาโนลา มะกอก และพืช นอกจากนั้นยังพบไขมันได้ในเนื้อสัตว์ อาหารประเภทนมเนย อาหารขบเคี้ยว และขนมบางอย่างอีกด้วย ดังนั้นในการควบคุมโรคเบาหวานคุณจึงควรรับประทานอาหารที่มีไขมันและไขมันอิ่มตัวน้อย (ไขมันที่ได้จากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์)

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

ขนมหวานเป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและแคลอรีสูง แต่มีวิตามินและแร่ธาตุต่ำ นอกจากนั้นขนมบางชนิดยังมีไขมันสูงอีกด้วย เช่น เค้ก พาย และคุกกี้

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

การรับประทานอาหารที่หวานจัดและมีไขมันสูงมากเกินไปจะทำให้คุณควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักได้ยาก ถ้าต้องรับประทานอาหารที่มีไขมันและหวานจัด ให้รับประทานในสัดส่วนที่น้อย

How much is a serving of fats, oils and sweets?

ควรรับประทานไขมัน น้ำมัน และขนมหวาน แต่ละอย่างเท่าไร?

- ◆ 1 teaspoon oil
น้ำมัน 1 ช้อนชา
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
น้ำสลัดปกติ 1 ช้อนโต๊ะ
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
มายองเนสชนิดอ่อน 2 ช้อนชา
- ◆ 1 strip of bacon
เบคอน 1 ชิ้น
- ◆ 1 cookie
คุกกี้ 1 ชิ้น
- ◆ 1 plain doughnut
โดนัทไม่มีหน้า 1 ชิ้น
- ◆ 1 tablespoon syrup
น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ
- ◆ 10–15 chips
มันฝรั่งทอด 10–15 ชิ้น

Thai

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

เอกสารฉบับนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นโดยโครงการโภชนาการการศึกษาสำหรับชาวอเมริกันยุคใหม่ ซึ่งเป็นโครงการของภาควิชามานุษยวิทยาและภูมิศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐจอร์เจีย เมืองแอตแลนต้า รัฐจอร์เจีย โดยได้รับการสนับสนุนเงินทุนจากกระทรวงเกษตรอาหารและบริการผู้บริโภคสำหรับครอบครัวที่อยู่ภายใต้โครงการสแตมป์อาหารของสหรัฐ ตามกฎหมายของรัฐบาลกลางและนโยบายของกระทรวงเกษตร สถาบันนี้จะต้องไม่มีการกีดกันทางเชื้อชาติ สีผิว ถิ่นกำเนิด เพศ อายุ ศาสนา ความเชื่อทางการเมือง หรือความทุพพลภาพ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดโทร (404) 651-2542

