

Diabetes, Eat Healthy Foods to enjoy and those to avoid
WUML date, 03/19/06

បើសិនជាលោកអ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម លោកអ្នកគួរចាត់ទុកថា ការទទួលបានអាហារ
ដែលមានសុខភាពល្អ ជាចំណែកមួយនៃវិធីរក្សារជម្ងឺរបស់លោកអ្នក។ ការទទួលបានអាហារ
ដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ អាចជួយរក្សារកុំឲ្យលោកអ្នកឡើងទម្ងន់និងកុំឲ្យលោកអ្នកមាន
ជាតិស្ករក្នុងឈាមច្រើនផង។

មន្ទីរសុខភាព Methodist Health Care System នៅទីក្រុង Houston រដ្ឋ Texas បាន
ឲ្យយោបល់ថា ៖

- ជាដំបូង នៅពេលចៀនឬឆាអាហារ គួរប្រើគ្រឿងបាញ់កុំឲ្យជាប់ ខ្លះដែលធ្វើអំពីជាតិបន្លែ
ជាជាង ប្រេង, ខ្លាញ់, ឬ បរ។
- ចំហុយបន្លែដោយប្រើទឹកឬទឹកស៊ីបដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច
- ប្រឡាក់សាច់ ដោយប្រើគ្រឿងទេស, ទឹកខ្មេះ, ឬទឹកក្រូចឆ្មារ
- ទទួលបានសាច់មាន់ ឬសាច់ធ្មកគឺដែលពុំមានស្បែកជាប់ជាមួយ
- ទិញតែសាច់ណាដែលពុំមានខ្លាញ់ជាប់ជាមួយ ហើយចំអិនដោយស្មារ, ដុត, កា,
ឬអាំងវា។
- ប្រើប្រេង Canola ឬប្រេងអូលីវវាជាជាងប្រេងធ្វើពីជាតិបន្លែ
- បើសិនទិញ នំបាំងឬសេរេអាណា ទិញតែនំបាំងឬសេរេអាណា ដែលធ្វើពីគ្រាប់
ធញ្ញជាតិ ហៅថា whole grain

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីការទទួលបានចំណីអាហារដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អសំរាប់អ្នកជម្ងឺ
ទឹកនោមផ្អែម សូមទាក់ទងទៅមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍
ក្រុងឡូវែល ដែលមានទរស័ព្ទ លេខ (978) 441-1700។

សូមអរគុណ!