



asian women for health
 Vì Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á
 亚洲健康女性

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



推奨される食事療法

私たちは、AAPI が食事のバランスを見つけ、増大する危険因子をより適切に管理し、文化的に関連した食品によって他の一般的な健康状態を予防する方法を理解できるように、このガイドを作成しました。


糖尿病

糖尿病は、体がインスリンをエネルギーに変える方法に影響を与える慢性的な健康状態です。

アジア系アメリカ人コミュニティにおける死因の第5位となっている

糖尿病の管理

食事の少なくとも半分には非でんぷん質の野菜を含める必要があります

 **ヒント:** ほとんどの種類の脂ののった魚は最高です!

アジア料理ですでに一般的に見られる例をいくつか示します:

野菜

ほうれん草
 筍
 ハヤトウリ
 ネギ
 オクラ

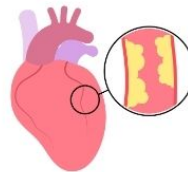
タンパク質

卵丸ごと
 えだまめ
 レンズ豆
 豆腐
 ティラピア



高コレステロール

コレステロールは、私たちの血流中に存在するワックス状の脂肪のような物質です。高コレステロールとは、合計 200 mg/dL 以上のコレステロールを指します。



しかし、どのコレステロール値であっても、南アジア人の心臓病リスクは他の民族の2倍です。

高コレステロールの管理

重要なのは、飽和脂肪を多く含む食品を制限し、トランス脂肪、ナトリウム、添加糖の少ない食品を選ぶことです。

不健康な脂肪

ポテトチップス
 バター
 アイスクリーム
 赤身肉
 コーヒークリーム

→ 健康的な脂肪

スイートポテトフライ
 エクストラバージンオリーブオイル
 アボカド
 脂ののった魚
 ココナツミルク

がん予防のヒント

知っていましたか

がんはアジア系アメリカ人の主な死因の第1位?



研究によると、大豆食品は実際に特定のがんのリスクを軽減し、1日に1~2食分を食べる女性のがんの再発リスクを軽減する可能性があることが示されています。

アブラナ科の野菜は繊維含有量が高いことで知られており、がんのリスクを大幅に低下させることができます。

ブロッコリー

クレソン

チンゲン菜

カリフラワー

大根

キャベツ

