



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

**AWFH** là một mạng lưới cộng đồng do đồng tuế lãnh đạo nhằm nâng cao sức khỏe và thể chất của phụ nữ châu Á thông qua giáo dục, đấu tranh và hỗ trợ.



# Khuyến Nghị Chế Độ Ăn Uống

Chúng tôi đã tạo ra hướng dẫn này để cộng đồng AAPI có thể tìm thấy sự cân đối trong chế độ ăn uống của họ và hiểu cách chúng ta có thể quản lý các rủi ro tốt hơn và ngăn ngừa các bệnh thường gặp khác bằng thực phẩm phù hợp với văn hóa!


## Tiểu

Bệnh tiểu đường là một tình trạng sức khỏe mãn tính ảnh hưởng đến cách cơ thể bạn biến insulin thành năng lượng.

**Đây là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ 5 trong cộng đồng người Mỹ gốc Á.**

### Cách Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Ít nhất một nửa phần ăn của bạn nên bao gồm các loại rau không chứa tinh bột!

 **MẸO:** Hầu hết các loại cá có chất béo đều rất tốt!

Dưới đây là một số ví dụ thường gặp trong ẩm thực Á Đông:

#### Rau củ:

Cải ngọt  
 Măng  
 Su su  
 Hành baro (Tỏi tây)  
 Đậu bắp

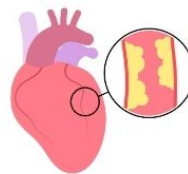
#### Đạm:

Trứng nguyên quả  
 Đậu nành non  
 Đậu lăng  
 Đậu hũ  
 Cá rô phi



## Cholesterol Cao

Cholesterol là một chất sáp giống mỡ được tìm thấy trong dòng máu của chúng ta. Cholesterol cao là khi tổng lượng cholesterol đạt **200 mg/dL** trở lên.



Tuy nhiên, với bất kỳ mức độ cholesterol nào, rủi ro mắc bệnh tim ở người Nam Á là

**gấp đôi**

so với các nhóm dân tộc khác.

### Cách Kiểm Soát Cholesterol Cao

Điều quan trọng là hạn chế các thực phẩm giàu chất béo bão hòa và lựa chọn các thực phẩm có hàm lượng chất béo trans, natri và đường thêm vào thấp.

#### Chất Béo Kém Dinh Dưỡng

Khoai Tây Chiên  
 Bơ Sữa  
 Kem  
 Thịt đỏ  
 Sữa Bột Pha Cà Phê



#### Chất Béo Tốt Cho Sức Khỏe

Khoai Lang Chiên  
 Dầu Oliu  
 Trái Bơ  
 Cá  
 Nước Cốt Dừa

## Mẹo Phòng Chống Ung Thư

### Bạn có biết rằng...

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho người Mỹ gốc Á



Nghiên cứu đã chỉ ra rằng thực phẩm từ đậu nành có thể giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư và giảm nguy cơ tái phát ung thư ở phụ nữ ăn 1-2 khẩu phần mỗi ngày. ||

#### Rau Thuộc Họ Cải

được biết đến với hàm lượng chất xơ cao và có thể giảm đáng kể nguy cơ mắc ung thư!

Bông cải xanh Xà lách xoong  
 Cải thìa Bông cải trắng  
 Củ cải trắng Bắp cải

