

Chế độ ăn ít dầu

低油飲食-中越

Dinh dưỡng ít chất béo dựa trên nguyên tắc cân đối dinh dưỡng. Dữ liệu y học cho thấy có tới 80% cơ hội mắc bệnh mãn tính ở người già, vì vậy khẩu phần ăn nên giảm việc chiên và rán trong dầu, giảm chất béo, như thịt béo, cá tuyết, hạt dừa, và kiểm soát lượng dầu nấu ăn phù hợp để giảm sự kích thích của chất béo đối với túi mật, hoặc sự tích tụ quá nhiều chất béo trong mạch máu gây tắc nghẽn và cứng động, và ngăn chặn việc hấp thụ chất béo kém kinh điển gây tiêu chảy.

低油飲食是以均衡飲食為原則，醫學資料顯示，老人發生慢性病的機會高達八成，因此飲食應減少油煎、油炸飲食方式，減少油脂，如：肥肉、鰵魚、瓜子等食物的攝取，並控制適當的烹調用油量以降低脂肪對膽囊的刺激，或過多脂肪的堆積在心臟血管中引起阻塞硬化，並防止脂肪消化吸收不良而造成腹瀉。

I. Chế độ ăn ít dầu phù hợp cho các bệnh lý. 一、低油飲食適用疾病

1. iêm tụy.

1.胰臟炎。

2. Viêm ruột.

2.腸胃炎。

3. Viêm gan, viêm túi mật, sỏi mật, tắc nghẽn ống mật và các bệnh về gan mật khác.

3.肝炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等肝膽疾病。

4. Dạ dày, tiêu hóa và chuyển hóa không bình thường.

4.腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收及代謝異常之疾病。

5. Cholesterol máu cao và triglyceride máu cao.

5.高三酸甘油酯、高膽固醇血症。

6. Béo phì.

6.肥胖症。

Chế độ ăn ít dầu

低油飲食-中越

II. Nguyên tắc ăn uống ít dầu. 二、低油飲食原則

1. Thịt nên chọn thịt gầy (không mỡ, không da), thịt gầy cũng chứa một lượng mỡ nhỏ, việc chọn lựa theo thứ tự nhiều ít mỡ, ví dụ: thịt gà không da < thịt cá (không bụng) < thịt vịt không da < thịt bò < thịt cừu < thịt lợn.
- 1.肉類應選瘦肉（不含肥肉、皮），瘦肉中亦含有少許的脂肪，其脂肪含量多寡按順序選用，如：去皮雞肉<魚肉（不含腹）<去皮鴨肉<牛肉<羊肉<豬肉。
2. Bất kỳ thực phẩm nào được chiên, rán, hoặc làm giòn bằng dầu đều không nên tiêu thụ, nước dùng thịt nên loại bỏ lớp dầu phía trên trước khi sử dụng; nếu muốn loại bỏ dầu mỡ từ nước dùng, có thể đặt trong tủ lạnh, sau đó lấy đi phần dầu đông cứng sau khi lạnh và nấu lại trước khi sử dụng.
- 2.任何油煎、油炸、油酥的食物均不可食用，肉湯應除去上層浮油後再食用；若要去除高湯的油脂，可先存放在冰箱，冷卻後去掉凝結的油再加熱食用。
3. Lựa chọn thực phẩm nên cân đối, có thể bổ sung các loại ngũ cốc, rau cải, hoa quả, sữa không béo và các loại thực phẩm khác để bù đắp lượng calo giảm do hạn chế chất béo.
- 3.食物的選擇要均衡，可增加全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、脫脂奶等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
4. Nấu thức ăn nên sử dụng nhiều phương pháp như hấp, luộc, hầm, nướng, hầm và trộn lạnh mà không cần sử dụng dầu mỡ.
- 4.烹調食物多採清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方式。
5. Chọn dầu thực vật giàu axit béo không no để nấu ăn, mỗi ngày dùng 2-3 muỗng canh, như dầu oliu, dầu hướng dương, dầu hạt hoa anh thảo, dầu hạt cải, dầu đậu phộng, dầu mè và các loại dầu khác.
- 5.選擇不飽和脂肪酸的植物油來烹調，每日用量2~3湯匙，如：橄欖油、紅花籽油、葵花油、芥花油、花生油、麻油等。
6. Khi ăn ngoài, hãy cố gắng chọn các món ăn hấp hoặc nấu nhẹ, tránh ăn chiên, xào và không chọn các món được chế biến với dầu mỡ (dầu mè, kem, sốt salad, dầu ớt).

Chế độ ăn ít dầu

低油飲食-中越

6. 在外用餐盡量選擇清蒸、清燉的食物，避免點油炸、油煎及選用油烹調食物（麻油、奶油、沙拉醬、辣油）。
7. Gia vị có thể sử dụng các loại ít kích thích (như đường, giấm trắng, tiêu, tỏi, ngũ vị hương, hành, tỏi) để bù đắp nhược điểm của việc nấu ăn ít dầu mỡ và kích thích sự ngon miệng.
7. 調味品可利用刺激性較低（如：糖、白醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜），以補充低油烹調的缺點及促進食慾。

III. Lựa chọn thực phẩm ít dầu. 三、低油食物選擇

	Được ăn 可食	Không nên ăn 忌食
Sản phẩm sữa và các sản phẩm từ sữa 奶類及其製品	Phô mai không béo, sữa ít béo và các sản phẩm từ chúng. 脫脂奶、低脂奶及其製品	Sữa tươi đầy đủ chất béo và các sản phẩm từ nó như: sữa đặc, sữa bột đầy đủ chất béo, kem, phô mai, kem tươi. 全脂奶及其製品，如：煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油
Thịt, cá, trứng 肉、魚、蛋類	1. Thủy sản: Cá basa, cá lóc, cá hồi, cá trắm, tôm, sò điệp. 1. 水產: 吳郭魚、虱目魚、鮭魚、白帶魚、蝦、牡蠣。 2. Trứng: Không nên ăn quá 3-4 quả mỗi tuần, bao gồm trứng gà, trứng vịt, v.v. 2. 蛋: 一星期不超過3~4個，蛋白、雞蛋、鴨蛋等。 3. Gia súc: Bò thịt bắp, thịt cừu, thịt heo. 3. 家畜: 瘦牛肉、羊肉、豬肉。 4. gia cầm: Thịt ngực gà, đùi gà,	1. Hải sản: Viên cá, viên tôm, thịt hộp. 1. 水產: 魚丸、蝦球、罐頭、魚肚。 2. Gia súc: Mỡ, thịt ba chỉ, chân heo, da heo, Rousong. 2. 家畜: 肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、肉鬆。 3. gia cầm: Da gà, da vịt, sản phẩm chế biến, thịt xay nhỏ, thịt heo khô, xúc xích bò, xúc xích, xúc xích, viên thịt. 3. 家禽: 雞皮、鴨皮、加工品、肉燥、豬肉乾、香腸培根、熱狗、

Chế độ ăn ít dầu

低油飲食-中越

	Được ăn 可食	Không nên ăn 忌食
	thịt ngỗng, thịt vịt. 4. <u>家禽</u> : 雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉。	肉丸。
Đậu 豆類	1. Đậu: Đậu đỏ, đậu vàng. 1. 豆類: 紅豆、黃豆。 2. Sản phẩm từ đậu: Đậu phụ, đậu hũ, bì đậu, gà chay, tàu hũ, nước đậu. 2. 豆製品: 豆腐、豆干、豆皮、素雞、豆花、豆漿。	1. Dầu đậu hũ, mì, mỳ chiên, bánh đậu chiên, v.v. 1. 油豆腐、油麵、麵筋泡、油炸豆包等。
rau và trái cây 蔬菜水果	Cả hai có thể ăn được (rau củ và trái cây tươi). 均可食用 (新鮮蔬菜水果)	Bơ, ôliu, thịt dừa. 酪梨、橄欖、椰子肉
món tráng miệng 點心	Bánh su sê, khẩu phần dinh dưỡng khi leo núi (vẫn cần tiêu thụ một lượng hợp lý), hoặc thực phẩm không được chế biến. 蘇打餅干、登山口糧 (仍需適量攝取), 或未加工食物。	Bánh cuốn, bánh pai, bánh donut, bánh bông lan, bánh quy, bánh bánh tẻng, sô cô la, bánh đậu xanh, đủ loại bánh ngọt, bánh quy, bánh xốp, thịt viên, súp lúa mạch, chè vùng. 蛋捲、派、甜甜圈、蛋糕、餅乾、蔥油餅、巧克力、豆沙餅、各種糕類、酥餅類、沙琪瑪、肉圓、花生湯、芝麻糊。
gia vị 調味品	Muối, mỳ chính, đường, nước tương, nước mắm, giấm trắng, tiêu, hòi, ngũ vị hương, hành, tỏi. 鹽、味精、糖、醬油、蠔油、白	Nước sốt salad, nước mè, bơ lạc, tương ớt, nước tương Sha Cha, tương đậu, Mắm tôm, sốt cà chua. 沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、



Chế độ ăn ít dầu

低油飲食-中越

	Được ăn 可食	Không nên ăn 忌食
	醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜。	沙茶醬、豆瓣醬、蝦醬、蕃茄醬。
Thân rễ 五穀根莖類	Gạo, mì, bánh bao, bánh mì, bún, miến, khoai lang, khoai tây, khoai môn. 米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、甘薯、馬鈴薯、芋頭	Cơm rang, mì xào, bún xào, mì ăn liền, các loại mì có dầu, như bánh đa, bánh quẩy, bánh xèo, bánh chưng, bánh mì ngọt mặn. 炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包
khác 其他	--	Bột sữa, bột chiên giòn, khoai tây chiên, bánh mì không dầu, bột đậu phộng, kẹo sữa, sô cô la, đậu nành chiên giòn, bắp rang bơ, hạt hướng dương, đậu phộng, hạt điều, hạt hạnh nhân, hạt óc chó. 奶精、油炸粉、洋芋片、甜不辣、花生粉、牛奶糖、巧克力、炸蠶豆、爆米花、堅果，如：瓜子、花生、腰果、杏仁、核桃。