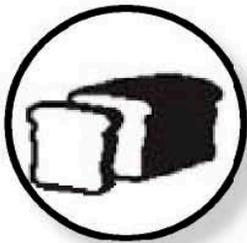


Thực Phẩm có Carb

Dưới đây là một số sự điều quan trọng về carbohydrates (carbs).

- Carbonhydrate tăng lượng đường trong máu của bạn.
- Tuy vậy ăn một số carbs trong mỗi bữa ăn vẫn quan trọng.
- Thực phẩm có carb như trái cây, ngũ cốc và sữa tốt cho sức khỏe.
- Ăn đúng số lượng carbs sẽ giúp giữ lượng đường trong máu của bạn đi quá cao.

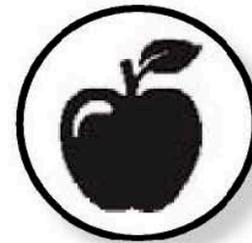
Một phần ăn carb là một lượng thức ăn có 15 gram carbohydrate.
(Một carb phục vụ = 15 gram carbohydrate)



Lát bánh mì một ounce



Tám ounces sữa



Một táo nhỏ



Nửa chén bắp



Hai cái bánh,
Như là Oreos



Một phần ba chén gạo / mì

Tôi Có Thể Ăn Bao Nhiêu Phần Carb?

Trả Lời: Số lượng các phần ăn carbohydrate cần được dựa trên tuổi, kích thước cơ thể của bạn và mục tiêu giảm cân.

- Hầu hết phụ nữ cần khoảng 3 đến 4 phần ăn carb (45-60 gram) mỗi bữa ăn.
- Hầu hết những người đàn ông cần 4 đến 5 phần ăn carb (60-75 gram) mỗi bữa ăn.
- Nếu bạn ăn đồ ăn nhẹ, chọn 1 đến 2 phần ăn carb (15-30 grams).