



Giáo Dục Bệnh Nhân

Trung Tâm Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường



Chất Sợi

Có ích lợi gì cho quý vị

Chất sợi là một dạng carbohydrate tìm thấy trong thực vật. Nó là một phần của thực vật mà chúng ta không thể tiêu hóa. Chất sợi giúp quý vị tiêu hóa thức ăn và có thể giúp ngăn ngừa bệnh tật. Có hai loại chất sợi, loại tan và loại không tan. Mỗi loại có tác động khác nhau đến cơ thể của quý vị.

Chất Sợi Không Tan

Chất sợi không tan là loại chất sợi “có xơ” thường được gọi là *chất bã*. Chất này không hòa tan trong nước, nhưng nó *hấp thụ* nước. Điều này làm cho phân di chuyển trong ruột của quý vị được mau lẹ hơn, giúp cho việc đại tiện được đều đặn. Ngoài ra, chất sợi không tan còn có thể giảm nguy cơ quý vị bị ung thư ruột già. Các nguồn có nhiều chất sợi không tan là các sản phẩm lúa mì nguyên hạt và rau cải như là bông cải xanh, Brussels sprouts, cà rốt, bắp, rau dền tây, và khoai tây còn để vỏ.

Chất Sợi Tan

Chất sợi tan hòa tan trong nước và trở nên giống như chất “gel”. Chất sợi này bám vào chất cholesterol làm cho nó khó hấp thụ hơn. Các khối lượng lớn (20 gram mỗi ngày) có thể làm giảm cholesterol trong máu. Một vài nghiên cứu cho thấy rằng chất sợi hòa tan trong nước có thể làm chậm mức đường glucose vào trong máu. Các nguồn có nhiều chất sợi tan trong nước là yến mạch, đậu hạt, trái cây, và rau cải như là măng tây, đậu cô-ve, cải bắp, bông cải, cần tây và khoai tây gọt vỏ.

Bao Nhiêu Chất Sợi Được Cho Là Đủ?

Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) đề nghị số lượng chất sợi cho người bị bệnh tiểu đường giống như cho quần chúng tổng quát. ADA đề nghị rằng quý vị nên ăn từ 20 đến 35 gram chất sợi mỗi ngày từ nhiều nguồn khác nhau, như là rau cải, đậu, ngũ cốc, và trái cây. Đa số người chỉ ăn từ 10 đến 15 gram chất sợi mỗi ngày.

Hàm lượng chất sợi không phải lúc nào cũng được ghi trên các nhãn thực phẩm. Và, nhiều thức ăn có nhiều chất sợi không có dán nhãn. Bản ghi trên trang kế sẽ giúp quý vị biết được mình đang ăn bao nhiêu chất sợi.

Thắc Mắc?

Xin gọi 206-598-4882

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc người cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm. Ban nhân viên của y viện UWMC cũng có mặt để giúp đỡ vào bất cứ lúc nào.

Trung Tâm Chăm Sóc
Bệnh Tiểu Đường:
206-598-4882

Nhóm Trao Đổi	Số Grams Trung Bình của Chất Sợi Cho Mỗi Phần Ăn
Tinh Bột/Bánh Mì (½ chén hoặc 1 miếng)	
• Bánh mì, cereal và bánh tây làm từ ngũ cốc nguyên hạt	2
• Rau cải có chất tinh bột (khoai tây, bắp, khoai lang)	3 đến 4
• Đậu hạt	3 đến 4
Rau Cải	
• Ăn sống (1 chén)	3
• Nấu chín hoặc đóng hộp (½ chén)	2
Trái Cây	
• Tươi (1 chén)	2 đến 3
• Đông lạnh và đóng hộp (½ chén)	2
• Khô (¼ chén)	3
• Nước trái cây (½ chén)	0
Thịt	0
Sữa	0
Chất Béo (ngoại trừ các loại hạt)	0
Các loại hạt (2 muỗng ăn canh)	1 đến 2

Nguồn tài liệu: *Handbook of Diabetes Nutritional Management, Powers, M.A., c. 1987*

Các Mẹo Vật Về Chất Sợi

Xin làm theo các mẹo vật này để có đủ lượng chất sợi trong chế độ ăn uống của quý vị.

- Ăn thường xuyên các thức ăn còn nguyên không chế biến như là trái cây, rau cải, và ngũ cốc nguyên hạt.
- Từ từ thêm chất sợi vào chế độ ăn uống của quý vị. Việc gia tăng bất thành linh có thể gây đầy hơi, tức bụng, và/hoặc tiêu chảy.
- Gia tăng lượng nước uống khi quý vị gia tăng lượng chất sợi. Điều này sẽ giúp giảm bị đầy hơi và tức bụng.
- Khi ăn món ăn vặt, thử ăn các bánh làm bằng cám hoặc trái cây còn để vỏ. Vỏ là nguồn chất sợi tốt.
- Tập cho có thói quen ăn rau sà lách kèm với các bữa ăn.
- Nấu như rau cải hoặc trái cây làm giảm hàm lượng chất sợi của chúng.
- Sinh tố trái cây và nước ép rau cải là thức uống tốt cho quý vị, nhưng nên dùng với số lượng ít. Việc nghiền và pha trộn làm giảm hàm lượng chất sợi.
- Khi quý vị gia tăng lượng chất sợi, quý vị có thể ăn nhiều chất carbohydrate hơn. Xin theo dõi lượng đường glucose trong máu và ghi chú bất kỳ thay đổi nào.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Diabetes Care Center

Box 354691

4245 Roosevelt Way N.E., Suite #101

Seattle, WA 98105

206-598-4882

© University of Washington Medical Center

Fiber

Vietnamese

12/2001 Rev. 02/2009

Reprints: Health Online



Fiber

What's in it for you

Fiber is a form of carbohydrate found in plants. It is the part of the plant that we are not able to digest. Fiber helps you digest your food and may help prevent disease.

There are 2 types of fiber, insoluble and soluble. Each type has a different effect on your body.

Insoluble Fiber

Insoluble fiber is the “woody” type of fiber often called *roughage*. It does not dissolve in water, but it does *absorb* water. This makes the stool travel faster through your intestines, which improves regularity. Also, insoluble fiber may decrease your risk of colon cancer. Good sources of insoluble fiber are whole-wheat products and vegetables such as broccoli, Brussels sprouts, carrots, corn, spinach, and potatoes with their skins.

Soluble Fiber

Soluble fiber dissolves in water and becomes gel-like. This fiber binds to the cholesterol, which makes it less likely to be absorbed. Large amounts (20 grams per day) may lower blood cholesterol. Some research shows that water-soluble fiber may slow the entry of glucose into the blood. Good sources of water-soluble fiber are oats, beans (legumes), fruits, and vegetables such as asparagus, green beans, cabbage, cauliflower, celery and potatoes without their skins.

How Much Fiber Is Enough?

The American Diabetes Association (ADA) suggests the same amount of fiber for people with diabetes as for the general public. The ADA suggests you eat 20 to 35 grams of fiber every day from many sources, such as vegetables, beans, grains, and fruits. Most people eat only 10 to 15 grams of fiber per day.

Fiber content is not always on food labels. And, many foods high in fiber don't come with labels. The chart on the next page will help you find out how much fiber you are eating.

Questions?

Call 206-598-4882

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Diabetes Care Center:
206-598-4882

Exchange Group	Average Fiber Grams Per Serving
Starch/Bread (½ cup or 1 slice)	
• Whole grain breads, cereals and crackers	2
• Starchy vegetables (potatoes, corn, yams)	3 to 4
• Legumes (beans, peas)	3 to 4
Vegetables	
• Raw (1 cup)	3
• Cooked or canned (½ cup)	2
Fruit	
• Fresh (1 cup)	2 to 3
• Frozen and canned (½ cup)	2
• Dried (¼ cup)	3
• Juice (½ cup)	0
Meat	0
Milk	0
Fat (other than nuts and seeds)	0
Nuts and Seeds (2 tablespoons)	1 to 2

Source: *Handbook of Diabetes Nutritional Management*, Powers, M.A., c. 1987

Fiber Tips

Follow these tips to get the right amount of fiber in your diet.

- Eat whole foods such as fruits, vegetables, and whole grains more often.
- Add fiber to your diet slowly. A sudden increase may cause gas, bloating, and/or diarrhea.
- Increase your fluid intake as you increase your fiber. This will help reduce gas and bloating.
- As a snack, try bran muffins or fruits with skins. The skins are a good source of fiber.
- Get into the habit of eating salads with meals.
- Overcooking vegetables or fruits reduces their fiber content.
- Fruit smoothies and vegetable juices are good for you, but should be consumed in small amounts. The blender action reduces the fiber content.
- As you increase your fiber intake, you may be eating more carbohydrates. Monitor your blood glucose levels and note any changes.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Diabetes Care Center
Box 354691

4225 Roosevelt Way N.E., Suite #101
Seattle, WA 98105
206-598-4882