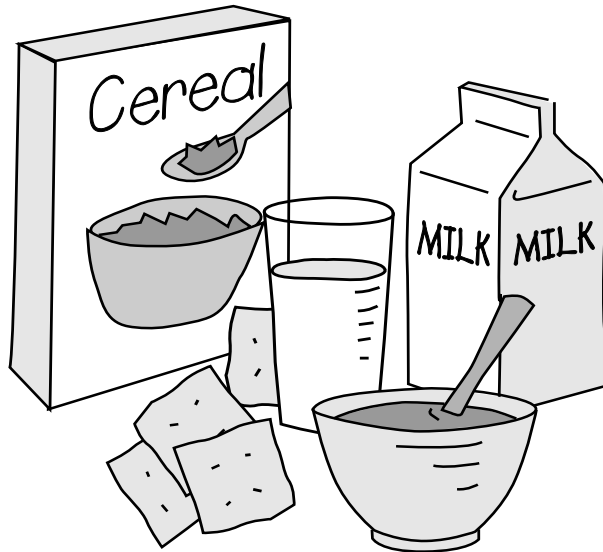


Ẩm Thực Khi Đau Yếu

1. Khi đau yếu thật khó theo đúng lịch trình bình thường về ẩm thực. Vì thế bạn cần thay thế Carbohydrates mất đi trong các bữa ăn bằng các đồ ăn lỏng hoặc mềm.
2. Bạn cũng được khuyến cáo ăn chừng 15 gram carbohydrate mỗi giờ khi đau yếu. Các món ăn này mỗi thứ mang lại 15 gram carbohydrate:

- A. 1 chén súp
- B. 1/2 ly ngũ cốc (Cereal) đã nấu chín
- C. 1 1/2 ly nước cà chua hoặc rau
- D. 1/2 ly nước trái cây hoặc 6oz (1/2 hộp) sô đa thông thường
- E. 10 oz sữa
- F. 1/2 ly kem
- G. 1/2 ly Jello thông thường
- H. 6 bánh mặn
- I. 1 cây đá nhận Popsicle (có 2 que)
- J. 8 oz nước Gatorade



3. **Đừng quên:**
 - A. Uống thuốc tiểu đường
 - B. Uống thật nhiều nước
 - C. Thử đường trong máu luôn
 - D. Gọi bác sỹ khi cần