

Phân loại hành vi phòng ngừa đái tháo đường



Kéo các hành vi vào nhóm “ĐÚNG” hoặc “SAI” trong việc phòng ngừa đái tháo đường type 2.

1. Uống 2 lon nước ngọt mỗi ngày để tỉnh táo khi học khuya
2. Lên kế hoạch tập gym đều đặn 3 buổi/tuần
3. Nhịn ăn sáng để giảm cân
4. Ưu tiên rau, củ, hạt, cá trong khẩu phần ăn hàng ngày
5. Ngồi học/làm việc 6–8 giờ liên tục mà không vận động
6. Kiểm soát cân nặng bằng cách theo dõi BMI và số đo vòng eo
7. Thường xuyên gọi đồ ăn nhanh vì rẻ và tiện
8. Tham gia các hoạt động thể chất như chạy bộ, bơi, yoga
9. Hút thuốc và uống rượu để giảm stress trong mùa thi
10. Đọc nhãn dinh dưỡng trước khi chọn thực phẩm đóng gói