

# Ăn uống Đúng cách

Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



## 20 Lời khuyên về Sức khỏe

### 1. Ăn Sáng

Hãy bắt đầu ngày mới với một bữa sáng lành mạnh bao gồm thịt nạc (lean protein), ngũ cốc nguyên cám, trái cây và rau củ. Quý vị hãy thử làm burrito cho bữa sáng với trứng trắng, phô mát ít béo, salsa và bánh tortilla nguyên cám hoặc parfait với sữa chua không vị ít béo, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.

### 2. Lấy một Nửa Đĩa thức ăn là Rau và Trái cây

Trái cây và rau giúp tăng thêm màu sắc, hương vị và kết cấu cùng với vitamin, khoáng chất và chất xơ cho thức ăn của quý vị. Hãy đặt mục tiêu mỗi ngày 2 chén trái cây và 2 ½ chén rau củ. Hãy thử nghiệm với nhiều loại khác nhau, bao gồm cả loại tươi, đông lạnh và đóng hộp.

### 3. Chú ý Kích cỡ Khẩu phần ăn

Lấy một nửa đĩa thức ăn là rau và trái cây và một nửa đĩa còn lại là ngũ cốc và protein nạc. Hãy hoàn tất bữa ăn với một phần sữa hoặc sữa chua không béo hoặc ít béo. Sử dụng ly đong cũng có thể giúp quý vị so sánh khẩu phần ăn của mình với khẩu phần ăn được khuyến khích.

### 4. Tăng cường Vận động

Thường xuyên vận động có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Hãy bắt đầu bằng bất cứ hoạt động nào mà quý vị có thể thực hiện được. Trẻ em và thanh thiếu niên nên vận động ít nhất 60 phút hoặc hơn mỗi ngày, còn người lớn nên vận động ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần. Quý vị không nhất thiết phải đi đến phòng tập gym – thay vào đó quý vị có thể đi bộ sau bữa tối hoặc nhảy theo nhạc tại nhà.

### 5. Nhận biết được các Nhãn Thực phẩm

Đọc các Nhãn Thực phẩm có thể giúp quý vị chọn được các loại thức ăn và đồ uống phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của quý vị.

### 6. Chuyển sang các Món Ăn vật Dinh dưỡng

Các món ăn vật dinh dưỡng có thể giúp duy trì mức năng lượng giữa các bữa ăn cho quý vị, đặc biệt khi nó bao gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau. Chọn ít nhất hai nhóm thực phẩm từ mô hình MyPlate: ngũ cốc, trái cây, rau củ, thực phẩm từ sữa, và protein. Hãy thử rau củ sống ăn cùng với phô mát ít béo hoặc hummus, hay thử một muỗng đầy hạt hoặc bơ hạt với một trái táo hoặc chuối.

### 7. Tham khảo ý kiến Chuyên gia Dinh dưỡng Có cấp phép (RDN)

Cho dù quý vị muốn giảm cân, giảm các nguy cơ sức khỏe hay kiểm soát một bệnh lý mãn tính, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia! Các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể đưa ra các lời khuyên về dinh dưỡng được cá nhân hoá dễ dàng cho quý vị thực hiện theo.

### 8. Thực hiện theo các Hướng dẫn về An toàn Thực phẩm

Giảm các nguy cơ mắc bệnh bằng các thực phẩm theo đúng nguyên tắc an toàn. Nguyên tắc này bao gồm: rửa tay thường xuyên, phân loại thực phẩm sống và thực phẩm ăn liền, nấu chín thức ăn đạt đến nhiệt độ bên trong thích hợp, và làm lạnh thức ăn nhanh chóng. Để tìm hiểu thêm về an toàn thực phẩm, vui lòng truy cập tại [www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org).

### 9. Uống Nhiều Nước hơn

Làm dịu cơn khát của quý vị bằng nước thay vì đồ uống có đường. Uống đủ và uống nhiều nước, đặc biệt đối với người vận động nhiều, người lớn tuổi hoặc sống hoặc làm việc trong môi trường nóng.

### 10. Nấu ăn

Chuẩn bị thức ăn tại nhà có thể tốt cho sức khỏe, bổ ích và tiết kiệm chi phí. Hãy nắm vững một số kỹ năng nấu nướng cơ bản, ví dụ như thái nhỏ hành tây hoặc nấu đậu.

### 11. Đặt thức ăn bên ngoài mà Không Từ bỏ Mục tiêu để ra

Quý vị có thể ăn ở ngoài và vẫn giữ được kế hoạch ăn uống lành mạnh của mình! Điều quan trọng là lên kế hoạch trước, đặt câu hỏi và chọn lựa món ăn cẩn thận. Hãy so sánh thông tin dinh dưỡng, nếu có, và tìm kiếm các lựa chọn lành mạnh hơn ví dụ như nướng vỉ, nướng lò hoặc hấp.

### 12. Dành thời gian cho Bữa ăn Gia đình

Lên kế hoạch cùng ăn với gia đình ít nhất vài lần mỗi tuần. Chọn một giờ ăn chính thức. Tắt ti-vi, điện thoại và các thiết bị điện tử khác để khuyến khích trò chuyện trong giờ ăn. Hãy cùng trẻ lên kế hoạch bữa ăn và nấu ăn và sử dụng thời gian này để dạy trẻ về ăn uống dinh dưỡng.

### 13. Loại bỏ sự nhàm chán của Hộp cơm trưa

Cho dù là đi làm hay đi học, hãy loại bỏ sự nhàm chán của hộp cơm trưa bằng những ý tưởng dễ làm và dinh dưỡng. Quý vị hãy thử bánh mì Pita nguyên cám với rau và hummus hoặc một món canh rau ít muối với bánh quy từ ngũ cốc nguyên hạt hoặc salad rau trộn với nước sốt ít béo và một quả trứng luộc.

### 14. Hạn chế thêm đường.

Thức ăn và đồ uống có đường có thể làm tăng calorie rỗng và có ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng. Quý vị hãy xem lại Nhãn Thông tin Dinh dưỡng mới hoặc danh sách thành phần thực phẩm để xác định các nguồn có chứa thêm đường.

### 15. Ăn Hải sản Hai lần Mỗi tuần

Hải sản – cá và các loài giáp xác – có chứa nhiều chất dinh dưỡng bao gồm chất béo omega-3 có lợi cho sức khỏe. Cá hồi salmon, cá hồi trout, hàu và cá mòi có hàm lượng omega-3 cao và lượng thủy ngân thấp hơn các loại khác.

### 16. Khám phá các loại Thực phẩm và Hương vị Mới

Bổ sung thêm dinh dưỡng và niềm vui ăn uống bằng cách mở rộng phạm vi lựa chọn thực phẩm. Khi mua sắm, quý vị hãy thử chọn những loại trái cây, rau củ hoặc ngũ cốc nguyên hạt mới lạ đối với quý vị và gia đình mình.

### 17. Thử nghiệm các Bữa ăn Thuần chay

Tăng cường sự đa dạng trong thực đơn với các món ăn không thịt phù hợp túi tiền. Nhiều công thức nấu ăn có thể nấu mà không cần sử dụng thịt gia súc và gia cầm. Rau củ, đậu, và đậu lăng đều là những thực phẩm thay thế thịt lý tưởng. Quý vị hãy thử bắt đầu với một bữa ăn không thịt mỗi tuần.

### 18. Cố gắng Hạn chế Thực phẩm thừa

Kiểm tra lại những loại thực phẩm quý vị đang có trước khi mua thêm. Lập kế hoạch cho các bữa ăn dựa trên những món ăn còn dư và chỉ mua thêm những loại thực phẩm mau hư mà quý vị sẽ sử dụng hoặc đông lạnh trong vòng một vài ngày. Quản lý các loại thực phẩm có tại nhà này có thể giúp bảo đảm chất dinh dưỡng và tiết kiệm tiền.

### 19. Ăn chậm rãi

Thay vì ăn trong vội vã, hãy thử ngồi xuống và tập trung vào món quý vị sắp sửa ăn. Dành thời gian để thưởng thức hương vị và kết cấu của thức ăn có thể đem lại tác dụng tích cực cho việc tiêu hoá thức ăn.

### 20. Thận trọng với thực phẩm bổ sung

Ưu tiên lựa chọn thức ăn để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của quý vị. Thực phẩm bổ sung chỉ cần thiết khi không thể đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng hoặc khi đã xác nhận tình trạng thiếu hụt. Nếu quý vị đang cân nhắc sử dụng thuốc bổ vitamin, khoáng chất hoặc thảo dược, hãy nhớ thảo luận những lựa chọn an toàn và phù hợp với một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề (RDN) hoặc một chuyên gia y tế trước khi sử dụng.

**Để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề và để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, quý vị vui lòng truy cập [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

**eat right<sup>®</sup> Academy of Nutrition and Dietetics**

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi: