

Ăn uống đúng cách

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



20 Cách để Thưởng thức thêm Trái cây và Rau củ

Quý vị có thể dễ dàng làm một đĩa thức ăn dinh dưỡng bằng cách lấy một nửa đĩa thức ăn là trái cây và rau củ. Đây cũng là một cách tuyệt vời để bổ sung màu sắc, hương vị và kết cấu cùng với vitamin, khoáng chất và chất xơ. Đặt mục tiêu 2 chén trái cây và 2 ½ chén rau củ mỗi ngày. Quý vị hãy thử các hướng dẫn sau để có thể thưởng thức rau củ và trái cây nhiều hơn mỗi ngày.

1. Thử đa dạng nhiều loại rau cho lớp topping của pizza. Hãy thử bông cải xanh, rau bina, ớt chuông xanh, cà chua, nấm và zucchini.
2. Làm sinh tố cho bữa sáng với sữa ít béo, và trái cây đông lạnh – hãy thử dâu và chuối, hoặc xoài với thơm hoặc đào.
3. Làm một cuốn rau với các loại rau củ nướng lò và pho mát ít béo cuốn trong bánh tortilla nguyên cám.
4. Hãy thử các loại rau củ giòn thay vì khoai tây chiên để chấm cùng với nước sốt salad ít béo yêu thích.
5. Hãy thử những xiên nướng rau củ nhiều màu sắc với thật nhiều cà chua, ớt chuông xanh và đỏ, nấm và hành tây.
6. Thêm màu sắc cho món salad với cà rốt non, cà chua bi, rau bina hoặc cam quýt.*
7. Hãy cắt sẵn rau củ để làm món ăn nhẹ buổi chiều, món ăn phụ, bổ sung vào hộp cơm trưa hoặc ăn nhanh trong khi chờ bữa tối. Các món ăn sẵn yêu thích: các loại ớt chuông đỏ, xanh hoặc vàng, bông cải xanh hoặc bông cải trắng, cà rốt, cần tây, dưa leo, đậu Hà Lan hoặc củ cải nguyên củ.
8. Hãy đặt trái cây nhiều màu sắc nơi mọi người có thể dễ dàng lấy để ăn vặt. Hãy để một tô trái cây tươi, vừa chín tới ở giữa bếp hoặc giữa bàn ăn.
9. Làm nước sốt với trái cây. Xay nhuyễn táo, quả mọng, đào hoặc lê bằng máy xay sinh tố để có được một loại nước sốt đặc, ngọt rưới lên hải



sản nướng hoặc thịt gà nướng, hoặc trên bánh kẹp, bánh mì nướng hoặc bánh kẹp waffle.

10. Nhồi trứng tráng với rau củ. Hãy biến các món trứng tráng thành một bữa ăn thịnh soạn với bông cải xanh, bí ngòi, cà rốt, ớt chuông, cà chua hoặc hành tây với phô mát cheddar cứng ít béo.
11. “Kẹp Sandwich” rau củ và trái cây. Tăng thêm sự hấp dẫn cho bánh mì sandwich bằng những lát thơm, táo, ớt chuông, dưa leo và cà chua vào nhân. Thêm rau sống hoặc rau củ đã nấu chín vào bánh taco, bánh ngô nguyên cám và cuốn làm từ ngũ cốc nguyên cám.
12. Thức dậy cùng với trái cây. Tập thói quen thêm trái cây vào bữa sáng với bột yến mạch, ngũ cốc ăn liền, sữa chua hoặc bánh kẹp.
13. Rưới đậu và salsa hoặc bông cải xanh và phô mát ít béo lên trên khoai tây nướng.
14. Hâm nóng bằng lò vi sóng một chén súp rau củ để ăn nhẹ hoặc ăn với một bánh mì sandwich cho bữa trưa.
15. Thêm các loại rau củ bào, xé nhỏ hoặc băm nhỏ như zucchini, rau bina, cà tím và cà rốt vào các món mì pasta, thịt hầm, cà ri, canh súp và món hầm.

16. Dùng trái cây để tráng miệng: Cắt đôi quả chuối theo chiều dọc và phủ một lớp sữa chua đông lạnh ít béo lên trên. Rắc thêm một muỗng các loại hạt băm nhỏ.
17. Trữ các loại rau củ đông lạnh trong tủ đông để hấp hoặc xào cho một món phụ nhanh chóng.
18. Làm một đĩa rau salad cho món chính với các loại rau màu xanh đậm và các loại rau nhiều màu sắc khác. Thêm đậu gà (chickpea) hoặc đậu nành tươi (edamame). Rưới nước sốt ít béo lên trên.*
19. Trái cây nướng: Hãy làm những xiên nướng với thơm, đào và chuối. Nướng trên lửa nhỏ cho đến khi trái cây nóng và hơi ngả vàng.
20. Xốt chấm: Bánh mì pita chấm hummus, tortilla nướng giòn chấm salsa, đậu hoặc táo cắt lát chấm sữa chua ít béo, hoặc bánh quy giòn graham chấm sốt táo.

*Đọc thêm “Smart Tips to Build a Healthy Salad” tại www.eatright.org/nutritiontipsheets để biết thêm các hướng dẫn làm các món salad dinh dưỡng.

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.

eat[®]
right. 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:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng thực phẩm từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.