

Ăn uống Đúng cách

Lời khuyên về Thức ăn, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

Tổ chức Kỷ niệm Thế giới của Hương vị

Thường thức các hương vị khác nhau trên thế giới là cơ hội để hiểu thêm về văn hoá ẩm thực của mình cũng như những nền văn hoá ẩm thực mới. Những nguyên liệu quen thuộc có thể được sử dụng theo những cách mới và những món ăn mới có thể gợi nhớ về những thứ mà quý vị đã từng biết và yêu thích. Quý vị cũng có thể bắt gặp những nguyên liệu và hương vị mà quý vị chưa từng gặp trước đây.

Thử qua các món ăn và công thức nấu ăn từ các nền văn hoá khác nhau là một cách để đưa các hương vị khác nhau vào thói quen ăn uống lành mạnh của quý vị. Nhiều nền ẩm thực giới thiệu các món ăn với nguyên liệu lấy từ từng nhóm thức ăn. Từ đó quý vị có thể lên kế hoạch cho các bữa ăn của mình đầy đủ dinh dưỡng, cân bằng, và tràn đầy hương vị.

Thử các loại hương vị và các món ăn mới từ khắp nơi trên thế giới cũng có thể giúp quý vị tăng sự đa dạng trong các món ăn hàng ngày. Chọn nhiều loại thức ăn bổ dưỡng từ tất cả các nhóm thức ăn (trái cây, rau củ, ngũ cốc, sữa, và protein) và trong giới hạn cho phép sẽ giúp quý vị có được các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe.

Hãy luôn kết hợp các văn hoá ẩm thực và truyền thống yêu thích bởi vì chúng ta “Tổ chức Kỷ niệm Thế giới của Hương vị” trong Tháng Dinh dưỡng Quốc gia® và trong suốt cả năm. Dưới đây là một số cách để đón nhận các nền văn hoá và ẩm thực toàn cầu khi quý vị lên kế hoạch cho các bữa ăn chính và ăn vặt của mình:

Hãy thường xuyên thay đổi bữa sáng (hoặc bữa ăn đầu tiên trong ngày) để thêm vào các món ăn yêu thích trên toàn thế giới.

Các lựa chọn có lợi cho sức khỏe luôn có sẵn, ngay cả khi thời gian của quý vị có hạn. Sau đây là một vài ví dụ khi quý vị bận rộn hay khi quý vị có thêm thời gian cho ăn uống.

- Một ly sinh tố với sữa chua ít béo hoặc sữa lên men và trái cây nhiệt đới, ví dụ như đu đủ hoặc xoài.
- Bơ được phết đều lên bánh mì pita nguyên cám, sau đó bỏ thêm vài lát cà chua, ô-liu, dưa leo, và lá bạc hà tươi.
- Bột yến mạch Scotland hoặc lúa mì bulgur với sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa đậu nành cùng với trái cây và các loại hạt hoặc bơ hạt.
- Cháo đậu, một loại cháo của Trung Quốc, có thể ăn riêng hoặc ăn kèm với rau và một loại thực phẩm chứa protein, ví dụ như gà, thịt hoặc cá đã nấu chín.
- Rau upma, một món ăn của người Ấn Độ, có thể được làm với bột báng hoặc gạo, nêm với gừng và các loại gia vị khác.
- Món trứng ốp lết kiểu Tây Ban Nha với khoai tây và các loại rau khác, rắc thêm phô mát ở bên trên.
- Hoặc, trứng ốp lết với cơm chiên, còn được gọi là omurice ở Nhật Bản.



Hãy chọn các công thức nấu ăn lành mạnh trong tuần dựa trên các nền văn hoá khác. Hãy lựa chọn thức ăn, nguyên liệu cũng như nhiệt độ của món ăn thay đổi tùy theo mùa.

Khi trời nóng, hãy cân nhắc các món ăn không cần đun nóng phổ biến trên thế giới. Các nông sản theo mùa cũng có thể giúp tạo cảm hứng cho bữa ăn của quý vị. Hãy thử các loại rau củ và trái cây khác nhau tùy theo từng mùa. Để tăng tính đa dạng, hãy chọn những nguyên liệu có kết cấu và màu sắc khác nhau, chẳng hạn như:

- Gazpacho là một loại súp lạnh được làm từ cà chua, tiêu, và hành hoặc hỗn hợp rau củ với thành phần chính là dưa hấu.
- Salad với các loại rau củ quả khác nhau cùng với các loại ngũ cốc nguyên cám, các sản phẩm từ sữa và protein. Có nhiều loại salad khác nhau như là salad cá ngừ cùng với sữa chua Hy Lạp, hành tây, cần tây và mì pasta nguyên cám.
- Gỏi cuốn, một món ăn Việt Nam được ăn lạnh với nước chấm và bao gồm các loại rau tươi và thực phẩm chứa protein, như là đậu phụ, được cuốn bên trong lớp bánh tráng mỏng.

Khi nhiệt độ giảm xuống, nhiều người sẽ cảm thấy thèm thức ăn ấm và đem lại cảm giác no – chẳng hạn như súp, các đồ hầm, các món quay và nướng. Quý vị có thể tìm thấy các món ăn kể trên với nhiều hình thức đa dạng từ các nguyên liệu có lợi cho sức khỏe và đầy hương vị từ các nền văn hoá khác nhau trên thế giới. Chẳng hạn như:

- Munggo gisado là món hầm có nguồn gốc từ Philippines, thành phần bao gồm đậu xanh, rau xanh và hải sản.

- Một món đậu lăng hầm rau cải, có tên là Sambar, có nguồn gốc từ Ấn Độ.
- Da pan ji là một ví dụ về món hầm Trung Quốc với gà, khoai tây, gừng và tỏi.
- Các loại rau như bắp cải, cà tím hoặc zucchini có thể nhồi với hỗn hợp theo mùa như là thịt, ngũ cốc, và các loại nước sốt. Mahshi là một ví dụ, đây là một món ăn Trung Đông được làm từ zucchini nhồi cơm bên trong với thịt cừu và gia vị nấu trong nước sốt cà chua.

Có rất nhiều cách kết hợp thực phẩm khác nhau có thể vừa đầy hương vị và vừa dinh dưỡng cùng lúc, và điều này cũng đúng với các món ăn vặt.

Hãy chọn các món ăn vặt nhiều dinh dưỡng hơn từ các nhóm thực phẩm khác nhau, chẳng hạn như:

- Chutney trái cây ăn chung với bánh mì hoặc pho mát.
- Rau củ tươi sống ăn với hummus hoặc tzatziki, một loại nước sốt kem sữa chua được làm với dưa leo, tỏi, và thì là.
- Baba ganouj, một món hỗn hợp làm từ cà tím nướng và tahini, một loại bột mè nhuyễn, dùng với bánh mì pita nguyên cám.
- Hoặc, để có một món ăn vặt giòn rụm, hãy thử tortilla chip nguyên cám ăn với sốt trái bơ (guacamole) hoặc ăn với sốt salsa làm từ rau và trái cây.

Có nhiều lựa chọn ăn uống lành mạnh trải dài trên toàn cầu. Hơn nữa, nhiều công thức nấu ăn có thể được thay đổi tùy theo sở thích ăn uống cá nhân hoặc tùy theo tình hình ngân sách khác nhau.

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 của 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 vận động chính sách.

This tip sheet is provided by: