

# Ăn uống đúng cách

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



## Ăn uống Đúng cách để có một Cân nặng Khỏe mạnh.

Đạt được hoặc duy trì một cân nặng hợp lý có thể góp phần vào tổng trạng sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. Chỉ cần giảm vài cân, nếu quý vị đang thừa cân, hoặc ngăn ngừa tăng thêm cân, đều có lợi cho sức khỏe.

Quý vị đã sẵn sàng để tạo nên những thay đổi trong lối sống và hướng tới một cân nặng khỏe mạnh hơn chưa? Sau đây là một số lời khuyên để giúp quý vị bắt đầu.



**Bắt đầu bằng việc lên một kế hoạch sức khỏe lâu dài.** Tập trung vào bức tranh toàn cảnh để đạt được tổng trạng sức khỏe tốt – không chỉ là giảm cân trong thời gian ngắn.

**Đặt mục tiêu lành mạnh, thực tế.** Quý vị có nhiều khả năng chinh phục được các mục tiêu thực tế khi quý vị thực hiện những thay đổi theo từng bước một. Bắt đầu dần dần bằng một hoặc hai thay đổi nhỏ và cụ thể. Theo dõi tiến trình bằng cách ghi lại nhật ký ăn uống và hoạt động của mình.

**Cá nhân hóa kế hoạch ăn uống.** Truy cập trang [www. MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov) để tìm một kế hoạch ăn uống với lượng thức ăn trong từng nhóm thực phẩm phù hợp với nhu cầu hàng ngày của quý vị. Nếu quý vị có nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề để được tư vấn về dinh dưỡng phù hợp với quý vị.

**Lên kế hoạch trước cho các bữa ăn.** Cho dù là ăn uống tại nhà, chuẩn bị thức ăn trưa hay ăn ở ngoài, có một kế hoạch ăn uống tổng thể cho cả ngày sẽ giúp quý vị thực hiện theo đúng kế hoạch của mình.

**Cân bằng bữa ăn bằng nhiều loại thực phẩm.** Lấy một nửa đĩa thức ăn là trái cây và rau củ, một phần tư là protein như thịt nạc, thịt gà, cá hoặc đậu, và một phần tư còn lại là ngũ cốc. Để hoàn thiện bữa ăn của quý vị, hãy thêm sữa, sữa chua hoặc pho mát ít béo hoặc không béo.

**Bắt đầu bữa ăn của quý vị với những thức ăn ít calo hơn như trái cây, rau củ và salad.** Những loại thực phẩm này chứa đầy những chất dinh dưỡng mà cơ thể cần.

**Tập trung vào bữa ăn.** Chọn một nơi để ngồi ăn tại nhà. Vừa ăn vừa làm những việc khác có thể dẫn đến việc ăn nhiều hơn nhu cầu của mình. Chuyển từ đĩa lớn sang một đĩa nhỏ hơn cũng có thể giúp quý vị chú ý hơn đến kích thước khẩu phần ăn.

**Biết khi nào là ăn đủ.** Dừng lại trước khi quý vị cảm thấy no hoặc quá đầy. Não bộ thường mất khoảng 20 phút để nhận được thông điệp là cơ thể đang tiếp nhận thức ăn. Khi não bộ của quý vị nhận được thông điệp này, quý vị sẽ không còn cảm giác đói nữa. Vì vậy, đối với những ai ăn nhanh - hãy ăn chậm lại và để cho bộ não của quý vị có thời gian tiếp nhận thông điệp.

**Bổ sung nhiều chất xơ từ trái cây, rau củ, đậu và ngũ cốc nguyên hạt.** Chất xơ có thể giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn và có thể giảm các nguy cơ bệnh lý tim mạch và đái tháo đường loại 2.

**Chú ý kích thước khẩu phần ăn để quản lý lượng calo quý vị nạp vào.** Đây là chìa khóa cho một kế hoạch kiểm soát cân nặng hiệu quả. Để chắc chắn rằng kích cỡ khẩu phần của quý vị là “vừa phải”, hãy truy cập trang [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov) để có được những hướng dẫn ăn uống lành mạnh tại nhà và tham khảo Nhãn Thông tin Dinh dưỡng để có được thông tin về khẩu phần.

**Ăn vặt một cách thông minh.** Đồ ăn vặt có thể trở thành một phần của kế hoạch ăn uống lành mạnh nếu quý vị lên kế hoạch đúng đắn. Để phòng ngừa cơn đói giữa các bữa ăn, hãy chọn những thực phẩm dinh dưỡng từ các nhóm thực phẩm của MyPlate. Giữ những đồ ăn vặt lành mạnh, tiện lợi trong bàn làm việc, ba lô hoặc trong xe hơi.

**Cân bằng giữa thức ăn và hoạt động thể chất.** Hoạt động thể chất thường xuyên rất quan trọng cho sức khỏe và thể chất tổng quát của quý vị - thêm nữa, nó còn giúp giảm các nguy cơ các bệnh mãn tính, tăng thêm cảm giác khỏe mạnh và giúp kiểm soát cân nặng.

**Tìm cách để vận động cả ngày.** Đặt mục tiêu 2 giờ 30 phút hoặc hơn mỗi tuần với các hoạt động thể dục nhịp điệu mức độ trung bình, chẳng hạn như đi bộ nhanh. Các hoạt động tăng cường cơ bắp cũng được khuyến khích ít nhất hai ngày mỗi tuần. Nếu hiện tại quý vị không thường xuyên vận động, trước tiên hãy hỏi bác sĩ của quý vị về việc tăng cường hoạt động thể chất.

## Phù hợp với quý vị hay không?

Phải đảm bảo là kế hoạch kiểm soát cân nặng của quý vị là phù hợp. Kế hoạch đó có bao gồm:

- Thực phẩm từ tất cả năm nhóm thực phẩm?
- Số lượng khẩu phần ăn ở mỗi nhóm có phù hợp?
- Quý vị có hứng thú thưởng thức từ nay về sau?
- Quý vị có dễ dàng mua được không?
- Có những món ăn yêu thích của quý vị không?
- Thực phẩm có phù hợp với túi tiền và lối sống của quý vị?
- Thường xuyên vận động hoặc tập thể dục?

Quý vị có nhiều khả năng thành công và duy trì kế hoạch kiểm soát cân nặng lâu dài hơn với mỗi câu trả lời “có” cho mỗi câu hỏi ở trên.

Một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể giúp quý vị xây dựng một kế hoạch kiểm soát cân nặng được cá nhân hóa phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh, vui lòng truy cập trang [www.eatright.org](http://www.eatright.org) và [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov).

**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).**

 **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.

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.

Nguồn: Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Phòng chống Dịch bệnh và Nâng cao Sức khỏe và Sách Complete Food and Nutrition Guide, ấn bản thứ 5.  
©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.