

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 bằng cách Giảm lượng Muối ăn

Hầu hết người Mỹ đang tiêu thụ quá nhiều muối từ thực phẩm. Và natri trong muối đóng vai trò quan trọng góp phần dẫn đến tăng huyết áp, hay còn gọi là huyết áp cao. (Muối là tên gọi thông thường của natri clorua).

Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho người Mỹ 2020-2025 (2020-2025 Dietary Guidelines for Americans) khuyến khích tiêu thụ ít hơn 2300 milligram natri mỗi ngày và thậm chí ít hơn cho trẻ em dưới 14 tuổi.

Sau đây là những cách giúp quý vị có thể ăn uống đúng cách với ít muối hơn:



Chú trọng vào thực phẩm tươi

Nhiều loại thực phẩm chưa qua chế biến như trái cây, rau củ, thịt tươi, thịt gia cầm, cá, đậu khô, trứng, sữa, sữa chua và ngũ cốc như gạo thường có lượng natri thấp tự nhiên. Quý vị hãy bổ sung những loại thực phẩm này thường xuyên hơn vào các bữa ăn chính và phụ.

Hạn chế tiêu thụ các loại thực phẩm chế biến sẵn

Các loại thực phẩm chế biến sẵn thường có khuynh hướng chứa nhiều natri hơn. Chỉ nên thỉnh thoảng ăn những loại thực phẩm này hoặc chỉ ăn với số lượng ít – đặc biệt là các loại thực phẩm chứa phô mai như pizza; thịt đã qua xử lý như thịt xông khói, xúc xích và hot dog hoặc thịt hộp (luncheon meats); và các thức ăn chế biến sẵn như ớt đóng hộp, canh và mì hoặc cơm “ăn liền” có thêm gia vị.

Nấu ăn thường xuyên hơn tại nhà

Thường thức thực phẩm chế biến tại nhà giúp quý vị kiểm soát được lượng muối sử dụng. Hãy chỉ sử dụng ít hoặc không sử dụng muối khi nấu ăn. Thậm chí những hướng dẫn cho thêm muối vào nước trước khi đun sôi trên bao bì cũng không bắt buộc và có thể bỏ qua. Khi sử dụng rau củ đóng hộp có thêm muối, quý vị đừng quên đổ nước và rửa sạch rau củ để giảm lượng muối.

Thử những hương vị mới

Hãy bỏ qua muối và thử dùng những loại gia vị không có muối như rau thơm, bột gia vị, tỏi, dấm, tiêu đen hoặc chanh. Quý vị hãy thử làm các loại gia vị không muối của riêng mình bằng cách kết hợp các loại rau thơm phơi khô và bột gia vị.

Đọc nhãn thực phẩm

Đọc Nhãn Thông tin Dinh dưỡng và danh sách thành phần để tìm ra những loại thực phẩm đóng gói và đóng hộp có chứa ít natri hơn. So sánh lượng natri được liệt kê và chọn sản phẩm có chứa ít natri hơn. Hãy tìm những loại thực phẩm có nhãn “low sodium”, “reduced sodium”, hoặc “no salt added” (“natri thấp”, “giảm natri” hoặc “không thêm natri”).

Thận trọng với các loại nước sốt và gia vị

Những loại gia vị như nước mắm, nước tương, tương cà, dưa chua, ô liu, nước sốt salad và các gói gia vị có chứa rất nhiều natri. Hãy thử nước tương và tương cà có lượng natri thấp. Dùng một lượng nhỏ nước mắm cho nấu ăn và đồ chấm. Chỉ rắc một lượng nhỏ từ gói gia vị chứ không sử dụng toàn bộ gói.

Cho phép vị giác của quý vị được điều chỉnh lại

Giống như bất kỳ sự thay đổi nào, vị giác cần thời gian để điều chỉnh cho quen với lượng muối thấp. Thực phẩm có hàm lượng natri thấp có thể có mùi vị khác lạ lúc ban đầu, nhưng theo thời gian quý vị có thể trở nên quen thuộc với thực phẩm có hàm lượng natri thấp hơn.

Hỗn hợp Gia vị Không muối

Tăng cường hương vị của thực phẩm bằng hỗn hợp các loại gia vị không muối. Kết hợp các nguyên liệu và bảo quản trong lọ đậy kín. Xay nhỏ hoặc rắc các gia vị này lên thức ăn để tăng thêm hương vị.

- **Hỗn hợp gia vị thảo mộc:** Hỗn hợp gia vị thảo mộc: Trộn chung với nhau 1/4 chén lá mùi tây khô (dried parsley flakes), 2 muỗng canh lá ngải giấm khô (dried tarragon) và 1 muỗng canh mỗi loại lá kinh giới khô (dried oregano), hạt thì là (dill weed) và cần tây (celery flakes).
- **Hỗn hợp gia vị kiểu Ý:** Trộn chung với nhau 2 muỗng canh mỗi loại húng quế khô (dried basil) và kinh giới tây khô (dried marjoram), 1 muỗng canh mỗi loại bột tỏi (garlic powder) và lá kinh giới khô (dried oregano) và 2 muỗng cà phê mỗi loại cỏ xạ hương (thyme), lá hương thảo khô nghiền (crushed dried rosemary) và ớt đỏ nghiền (crushed red pepper).
- **Hỗn hợp gia vị kiểu Mexico:** Hỗn hợp gia vị kiểu Mexico: Trộn chung với nhau 1/4 chén bột ớt (chili powder), 1 muỗng canh mỗi loại thì là xay nhuyễn (ground cumin) và bột hành tây (onion powder), 1 muỗng cà phê mỗi loại lá kinh giới khô (dried oregano), bột tỏi (garlic powder) và ớt đỏ xay nhuyễn (ground red pepper) và 1/2 muỗng cà phê quế (cinnamon).

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 có giấy phép hành nghề 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.