

# 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 Lành mạnh khi Bận rộn: Lời khuyên cho Một tháng

Quý vị có thể ăn ở ngoài rất nhiều – nhiều người Mỹ cũng vậy. Chúng ta đang tìm kiếm những thực phẩm nhanh, dễ dàng và ngon miệng để phù hợp với lối sống bận rộn. Cho dù đó là đồ ăn mang đi, khu ăn uống, quán cà phê văn phòng hay là ngồi ăn tại nhà hàng, mọi nơi đều có những lựa chọn thông minh phù hợp với chúng ta. Sau đây là 31 lời khuyên giúp quý vị ăn uống lành mạnh khi gọi món.

1. Suy nghĩ trước và lên kế hoạch nơi quý vị sẽ đến ăn. Cân nhắc những lựa chọn đang sẵn có. Tìm những nơi có thực đơn với nhiều lựa chọn.
2. Dành thời gian xem qua thực đơn và lựa chọn cẩn thận. Một số thực đơn nhà hàng có thể có phần đặc biệt với những lựa chọn “lành mạnh hơn”.
3. Xem xét và so sánh thông tin dinh dưỡng nếu có. Những thuật ngữ dùng trong thực đơn có thể cho biết món ăn có lợi hơn cho sức khỏe bao gồm: bánh nướng (baked), om (braised), nướng bề mặt (broiled), nướng vỉ (grilled), chần (poached), nướng lò (roasted), và hấp (steamed) .
4. Những thuật ngữ dùng trong thực đơn mang ý nghĩa là thức ăn có chứa nhiều chất béo bão hòa và nhiều calo hơn bao gồm: tẩm bột chiên (batter-fried), áp chảo (pan-fried), phết bơ (buttered), phết kem (creamed), chiên giòn (crispy), tẩm vụn bánh mì (breaded). Chỉ thỉnh thoảng chọn những loại thực phẩm này và với khẩu phần nhỏ.
5. Suy nghĩ về các lựa chọn thực phẩm cho cả ngày. Nếu quý vị dự định một bữa tối đặc biệt tại nhà hàng, quý vị hãy cân nhắc bữa sáng và trưa nhẹ nhàng.
6. Đợi ăn bánh mì hoặc khoai tây chiên sau khi món ăn của mình được phục vụ. Cơn đói có thể khiến chúng ta ăn no với những món này trước khi món ăn của mình đến.
7. Hạn chế uống rượu bia. Không uống nhiều hơn 1 ly đối với nữ và 2 ly đối với nam. Rượu bia có khuynh hướng làm tăng cảm giác thèm ăn và cung cấp calo không có chất dinh dưỡng.
8. Chọn khẩu phần bình thường hoặc khẩu phần trẻ em. Khẩu phần cỡ lớn thường sẽ nhiều hơn nhu cầu của quý vị. Cho một bữa ăn nhẹ hơn, quý vị hãy chọn món khai vị thay cho món chính.
9. Bắt đầu bữa ăn với canh hoặc salad là một cách để bổ sung thêm rau vào bữa ăn. Sau đó hãy gọi một món chính nhẹ nhàng.
10. Hoặc chọn món chính là salad với gà nướng hoặc hải sản.
11. Quý vị cũng có thể đưa ra yêu cầu đặc biệt, chỉ cần đơn giản là được. Ví dụ, hãy yêu cầu một khoai tây nướng hoặc salad ăn kèm thay vì khoai tây chiên; không thêm sốt mayonnaise hoặc thịt xông khói vào bánh mì sandwich; nước sốt để riêng.
12. Yêu cầu nước sốt chấm, sốt salad và các món topping ăn kèm được “phục vụ riêng” (on the side). Như thế quý vị có thể kiểm soát được lượng thực phẩm ăn vào.
13. Chia sẻ thức ăn. Hãy chia phần bánh mì sandwich hoặc món ăn chính cỡ cực lớn (extra large) với một người bạn hoặc đem về một nửa cho bữa ăn sau (một số nhà hàng có thể không cho phép điều này hoặc sẽ tính thêm phí cho đĩa phụ).
14. Trữ lạnh thức ăn đem đi hoặc thức ăn thừa nếu không thể ăn hết ngay. Bỏ hết những thực phẩm được giữ ở nhiệt độ phòng nhiều hơn 2 giờ (1 giờ nếu giữ ấm hơn 90 độ F/32 độ C).

15. Những món ăn đặc biệt không giới hạn số lượng, tiệc buffet tự chọn và quầy salad không giới hạn gây khó khăn cho việc tuân theo khẩu phần được khuyến khích. Hãy bỏ qua những điều này nếu quý vị thấy khó khăn trong việc lắng nghe những dấu hiệu của cơn đói.
16. Nếu quý vị chọn tiệc buffet, trước tiên hãy ăn nhiều salad và rau củ. Hãy dùng đĩa nhỏ để khuyến khích khẩu phần nhỏ hơn, và hãy hạn chế số lần di chuyển đến các quầy tự chọn.
17. Tại quầy salad, xếp các loại rau xanh, cà rốt, ớt chuông và các loại rau củ tươi khác chồng lên nhau. Rưới một ít sốt mayonnaise cho salad và các món ăn kèm nhiều chất béo. Thường thức trái cây để tráng miệng.
18. Dùng rau củ để làm topping cho bánh pizza. Nếu quý vị thêm thịt, hãy dùng thịt nạc giảm béo, thịt xông khói Canada, gà hoặc tôm.
19. Thường thức đa dạng các món ăn lành mạnh từ các nền văn hóa khác nhau. Tập trung vào các món ăn có nhiều rau và thịt nạc, hải sản hoặc đậu.
20. Bị cám dỗ bởi các món tráng miệng ngọt, nhiều kem? Quý vị hãy gọi khẩu phần nhỏ hoặc hỏi xem có thể chia nhỏ món ăn và chia với mọi người tại bàn được không.
21. Tại quầy bánh mì sandwich, hãy chọn thịt bò nạc, thịt giảm béo, gà hoặc gà tây ăn cùng với bánh mì nguyên cám. Yêu cầu mù tạt, tương cà, salsa hoặc phết nước sốt ít béo. Và, đừng quên cho thêm rau.
22. Tăng thêm dinh dưỡng trong tất cả các loại bánh mì sandwich bằng cách thêm cà chua, rau diếp, ớt hoặc các loại rau củ khác.
23. Tìm những loại bánh sandwich được bọc trong bánh tortilla mềm. Bên trong chọn những món như cơm trộn với hải sản, gà, hoặc rau củ nướng để có những lựa chọn lành mạnh hơn.
24. Thay vì dùng khoai tây chiên, hãy chọn salad ăn kèm, trái cây hoặc khoai nướng. Hoặc, chia sẻ món khoai tây chiên thông thường với một người bạn.
25. Làm bánh mì sandwich ăn sáng lành mạnh hơn: thay thịt xông khói hoặc xúc xích thông thường bằng thịt xông khói hoặc giảm béo của Canada và chọn bánh mì muffin kiểu Anh (English muffin) nguyên cám hoặc bánh mì tròn (bagel) nguyên cám.
26. Hãy chọn lựa kích thước một cách khôn ngoan đối với bánh muffin, bánh mì tròn (bagel), bánh sừng bò (croissant) và bánh quy. Một chiếc bánh muffin cỡ đại (jumbo muffin) có lượng calo gấp đôi so với kích thước thông thường.
27. Thử một ly sinh tố làm từ 100% nước ép, trái cây và sữa chua ít béo cho một bữa ăn nhẹ nhàng hoặc bữa phụ.
28. Tại bàn làm việc, hãy để sẵn những gói nhỏ cho một phần ăn bánh quy cracker nguyên cám, trái cây, bơ đậu phộng, canh, hoặc cá ngừ cho một bữa trưa nhanh chóng.
29. Những thực phẩm trên bàn làm việc, ví dụ như các loại hạt hoặc những hộp kẹo, có thể dẫn đến việc ăn uống thiếu kiểm soát. Hãy giữ tất cả các món ăn vặt và các loại thực phẩm khác trong ngăn bàn để tránh bị cám dỗ phải ăn khi quý vị không đói.
30. Ăn tối tại cửa hàng trong siêu thị thế nào? Chọn gà nướng kiểu rotisserie, salad đựng trong túi và bánh mì mới nướng. Hoặc, hãy thử thịt bò nướng cắt lát, hành tây cuộn, salad và trái cây tươi.
31. Luôn phải ăn uống trong vội vã? Giữ những thực phẩm tiện lợi, lâu hư trong ví, túi xách, cặp đi làm hoặc ba lô phòng khi bận rộn. Một số gợi ý như sau: bơ đậu phộng và bánh quy giòn, thanh granola, trái cây tươi, hỗn hợp hạt, các gói ngũ cốc nguyên cám một phần ăn.

**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® 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.*

*Nguồn: Finding Your Way to a Healthier You (Tìm kiếm Cách riêng của Bạn để Trở nên Khỏe mạnh hơn), Bộ Y tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ © 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.*