

Ăn uống Đúng cách

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



Những lời khuyên Ăn chay lành mạnh

Mọi người có thể chọn ăn chay vì nhiều lý do khác nhau nhưng một chế độ ăn chay được lên kế hoạch kỹ lưỡng có thể có lợi cho sức khỏe, ngon miệng và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe giúp phòng ngừa và điều trị một số bệnh.



Các Nhóm Thực phẩm cho Người ăn chay

Những nhóm thực phẩm này có thể trông quen thuộc. Chúng là những nhóm thực phẩm từ phương pháp ăn MyPlate của USDA.

- **Trái cây:** Ăn đa dạng các loại trái cây nhiều màu sắc, bao gồm các loại trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp và sấy khô mà không có đường bổ sung. Trái cây cung cấp chất xơ, các vitamin và khoáng chất.
- **Rau củ:** Chọn các loại rau củ nhiều màu sắc, đặc biệt là màu cam, đỏ và xanh lá cây đậm để có các loại vitamin, khoáng chất và chất xơ. Các loại rau củ như bông cải xanh (broccoli), cải ngọt (bok choy) và cải thìa (collard green) cung cấp canxi. Khi chọn các loại rau củ đông lạnh hoặc đóng hộp, hãy tìm những sản phẩm có lượng muối thấp hơn.
- **Ngũ cốc:** Ăn nhiều hơn các loại ngũ cốc nguyên hạt thay cho các loại đã qua tinh chế. Một số loại ngũ cốc, như quinoa và hạt kê (millet) chứa nhiều protein hơn. Nhiều loại ngũ cốc ăn liền được bổ sung thêm sắt và thậm chí vitamin B12. Thay gạo trắng, mì pasta và bánh mì bằng những chọn lựa tương tự với ngũ cốc nguyên hạt.
- **Protein:** Đa dạng, một lần nữa, là yếu tố quan trọng trong nhóm này. Đậu (bean), đậu Hà Lan (pea) và đậu lăng (lentil) cung cấp sắt, kẽm, chất xơ và protein. Các loại hạt không ướp muối (unsalted nut), hạt ngũ cốc (seed) và các sản phẩm từ sữa đậu nành cũng là những lựa chọn tuyệt vời.
- **Chế phẩm từ sữa:** sữa, sữa chua và pho mát rất giàu canxi và hầu hết đều bổ sung thêm vitamin D. Hãy chọn những loại ít béo hoặc không béo. Sữa đậu nành được bổ sung canxi cũng thuộc vào nhóm này.*

Thế nào là ăn chay?

Có một số kiểu ăn chay khác nhau, nhưng hầu hết đều theo chế độ ăn chay không bao gồm thịt, thịt gia cầm và hải sản. Một số có thể chọn chế độ ăn dựa trên rau củ không bao gồm trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa, như là sữa, sữa chua và pho mát.

Ăn chay có kế hoạch tốt phù hợp cho mọi lứa tuổi bao gồm trẻ sơ sinh, trẻ em, thanh thiếu niên và phụ nữ mang thai và cho con bú, cũng như phù hợp cho người trưởng thành.

Ăn chay có lợi cho sức khỏe không?

Người ăn chay thường có mức cholesterol, huyết áp và tỷ lệ cao huyết áp và Tiểu đường loại 2 thấp hơn so với những người không ăn chay. Người ăn chay cũng có xu hướng có cân nặng khỏe mạnh hơn và tỷ lệ ung thư nói chung thấp hơn. Những lợi ích sức khỏe này có thể là kết quả từ việc tiêu thụ nhiều hơn các loại trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và chất xơ cùng với việc tiêu thụ ít hơn các chất béo bão hòa.

*(Những người chọn không dùng sữa và các sản phẩm từ sữa sẽ cần phải bổ sung thêm canxi và vitamin D từ những nguồn khác, nhưng lượng hấp thu được ở cơ thể mỗi người có thể khác nhau. Một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể giúp quý vị xác định xem có cần thêm thuốc bổ hay không).

Những ý tưởng cho các Món ăn chay Chính và Phụ Tốt cho sức khỏe

Một phong cách ăn chay lành mạnh phụ thuộc vào việc đa dạng hóa bữa ăn và lên kế hoạch chu đáo. Nhiều nền văn hóa cung cấp cho chúng ta nhiều lựa chọn cho việc ăn chay.

Bữa sáng

- Yến mạch (oatmeal) hoặc hạt kê (millet) ăn cùng sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa đậu nành với các loại hạt và trái cây sấy khô.
- Bánh mì ngũ cốc nguyên cám nướng ăn kèm với quả bơ nghiền, một ly nước ép cà chua ít muối và một miếng trái cây.
- Gạo lứt với đậu đen, nước sốt salsa, chuối mẽ luộc (plantain) và trứng chần (poached egg).

Bữa trưa

- Bánh burger chay ăn với pho mát ít béo và nấm, hoặc chả đậu gà (falafel) trong bánh pita nguyên cám với dưa leo, cà chua, rau diếp và hành tây.
- Một tô các loại rau xanh, rau cắt nhỏ, đậu hoặc đậu hũ, trái cây, các loại hạt và ngũ cốc nguyên cám tùy theo sở thích.
- Polenta với rau xào và ớt nướng.
- Ớt nhồi với đậu và protein thực vật chay (textured vegetable protein) cùng với pho mát ít béo cắt vụn và bánh mì ngô.

Bữa tối

- Mì Ý nguyên cám ăn cùng sốt cà chua và rau, ví dụ như nấm, cà chua, cà tím, ớt, hành tây và đậu gà (garbanzo beans).
- Đậu lăng hầm ăn cùng bánh mì flatbread và một món phụ.
- Bánh taco hoặc burrito nhồi với đậu, protein thực vật chay, đậu hũ hoặc đậu nành lên men tempeh.
- Đậu hũ hoặc đậu nành Nhật edamame và rau củ xào ăn với gạo lứt.
- Khoai tây nướng phết súp Mễ chay và pho mát ít béo.

Ăn vặt

- Sốt hummus, cà rốt cắt dọc và vài miếng bánh mì pita.
- Nửa bánh mì tròn bagel nguyên cám với bơ đậu phộng và trái cây.
- Sữa chua phủ bởi các lớp ngũ cốc nguyên hạt giòn và trái cây cắt lát.
- Một chén canh rau củ và vài cái bánh quy cracker nguyên hạt.

Để được giới thiệu đến một 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.

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.