

Ăn uống Đúng cách

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



Cá nhân hoá Địa thức ăn của mình để có thêm Ẩm thực Việt Nam

Thực phẩm chúng ta ăn thường bị ảnh hưởng bởi lịch sử và văn hóa của gia đình. Chúng cũng bị ảnh hưởng bởi nơi chúng ta sống, ngân sách và khẩu vị. Nhiều nền ẩm thực có các món ăn bao gồm nhiều loại thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm.

Trái cây, rau củ, ngũ cốc, thực phẩm protein và sữa có đủ các kích cỡ, hình dạng và màu sắc. Sự kết hợp của các loại thực phẩm và số lượng sẽ tùy thuộc vào quý vị.

Cá nhân hóa Địa thức ăn bằng

cách thêm vào các loại thực phẩm quý vị yêu thích từ mỗi nhóm thực phẩm. Lấy đa dạng các loại thực phẩm có thể giúp mình nhận được tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết để có sức khỏe tốt. dưỡng cần thiết để có sức khỏe tốt.

Những lời khuyên sau đây có thể giúp quý vị bắt đầu:

- Lấy nửa đĩa thức ăn là trái cây và rau. Thỏa sức sáng tạo với các loại thực phẩm bằng cách kết hợp nhiều loại màu sắc và kết cấu khác nhau.
- Thử nghiệm với các loại ngũ cốc khác nhau. Hãy thử dùng ngũ cốc nguyên hạt thay cho ngũ cốc tinh chế trong công thức nấu ăn.
- Chọn thực phẩm giàu protein nạc. Thay đổi các lựa chọn để có thêm hải sản, đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng, cũng như trứng, thịt nạc và thịt gia cầm được chế biến theo cách lành mạnh, chẳng hạn như nướng lò hoặc nướng vỉ thay vì chiên giòn.
- Hoàn thiện bữa ăn với sữa. Bao gồm các lựa chọn ít béo hoặc không béo như sữa, sữa chua, pho mát, sữa đậu nành bổ sung canxi hoặc sữa không có lactose.



Một phong cách ăn uống lành mạnh có thể là duy nhất như chính quý vị vậy!

Những lời khuyên về Lập kế hoạch Bữa ăn

Ăn uống lành mạnh không cần phải phức tạp hay nhàm chán. Hãy nghĩ về các loại thực phẩm quý vị yêu thích từ mỗi nhóm thực phẩm - các món ăn trộn chung cũng được tính!

Đây chỉ là một vài ví dụ về cách các loại thực phẩm khác nhau có thể được dùng trong một bữa ăn để cá nhân hóa đĩa thức ăn của mình. Nếu món ăn thuộc khẩu vị của quý vị không được liệt kê ở đây, hãy cân nhắc xem món ăn đó phù hợp với nhóm thực phẩm nào khi lên kế hoạch cho bữa ăn.

Bữa sáng:

- Phở gà với rau thơm, hành lá và giá đỗ; ăn cùng với trái cây tươi tráng miệng.
- Cháo gà ăn kèm với đồ rau củ muối chua và sữa đậu nành.

Bữa trưa hay Bữa tối:

- Bánh Mì và một ly sinh tố với trái cây và sữa hoặc sữa đậu nành
- Hủ tiếu và rau sống ăn kèm với đậu phụ và nhiều loại rau như củ sen, dưa leo và cà chua
- Cà Ri Gà, gạo lứt, cà tím nướng và một phần trái cây tráng miệng
- Bún riêu cua với giá đỗ xào và các loại rau khác
- Cá Chưng với nấm, hành tím và miến

Ăn vặt:

- Sữa đậu nành và trái cây tươi
- Gỏi cuốn với rau tươi

Cân nhắc nhu cầu dinh dưỡng của mình khi lập kế hoạch cho các bữa ăn chính và phụ!

Nếu quý vị có nhu cầu đặc biệt về dinh dưỡng, hãy tham khảo ý kiến của một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề. Họ có thể giúp xây dựng một kế hoạch ăn uống chuyên biệt phù hợp với nhu cầu của quý vị.

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.