

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 Hữu ích để Làm một món Salad Lành mạnh

Tăng cường thêm các chất dinh dưỡng mỗi ngày với món salad đầy màu sắc và giàu chất dinh dưỡng. Chuẩn bị sẵn các nguyên liệu cơ bản tại nhà để có thể nhanh chóng bổ sung vào bất kỳ bữa ăn nào. Khuyến khích trẻ ăn nhiều rau hơn bằng cách chuẩn bị các nguyên liệu để trẻ tự làm món salad của riêng mình.

Cho dù quý vị đang ở nhà hay tại quầy salad khi đi ăn ngoài, hãy trộn và kết hợp các nguyên liệu để tìm ra những cách kết hợp mới. Kết hợp món salad của quý vị bằng cách chọn một hoặc nhiều nguyên liệu từ các nhóm được liệt kê dưới đây. Số loại và số lượng mỗi nguyên liệu được chọn có thể khác nhau, tùy thuộc vào việc món salad được ăn như món chính hay món phụ trong bữa ăn.

Cân nhắc hương vị, kết cấu và màu sắc. Thêm một lượng nhỏ nước sốt salad và thưởng thức!

Bước Một: Lên danh sách các nguyên liệu cơ bản

Chọn một hoặc nhiều loại rau lá xanh sau đây làm nguyên liệu cơ bản cho món salad.

Rau Rocket - Arugula	Cải xoăn - Kale	Xà lách đỏ Radicchio
Xà lách Boston bibb	Xà lách búp Mỹ - Iceberg lettuce	Xà lách lá đỏ
Xà lách Escarole	Hỗn hợp rau xanh	Xà lách Romaine
Xà lách lá xanh	Bắp cải Napa – Napa Cabbage	Rau bó xôi - Spinach



Bước Hai: Tăng cường các Chất dinh dưỡng với các Loại rau củ và Trái cây Bổ sung

Bổ sung các loại rau củ vào món salad sẽ giúp tăng thêm kết cấu và hương vị, cũng như tăng cường chất dinh dưỡng. Hãy sáng tạo bằng cách cắt nhỏ, thái hạt lựu, xé nhỏ hoặc cắt lát nhiều loại rau có màu sắc khác nhau, ví dụ như:

Bông atisô	Củ dền	Ớt chuông	Cần tây
Bông cải xanh	Bông cải trắng	Cà rốt	Hành
Bắp	Dưa leo	Nấm	Cà chua
Củ cải	Bắp cải đỏ	Đậu snap hay đậu tuyết	
Củ năng	Zucchini	Cải thìa	

Trái cây cũng có thể thêm vào và giúp tăng thêm vị ngọt cho món salad. Ví dụ như:

Táo	Quýt	Cherry khô	Lê
Quả berry tươi	Dưa	Nho	Nho khô

Bước Ba: Cân nhắc Bổ sung Protein để biến thành Món ăn chính

Thêm một số loại protein vào món salad có thể biến nó trở thành một món ăn chính thịnh soạn.

Thịt, Thịt gia cầm và Hải sản nấu chín:

Thịt bò, Trứng luộc, Thịt gà, Giăm bông, Cá hồi, Tôm, Cá ngừ, Gà tây

Các lựa chọn chay bao gồm:

Đậu đen, Đậu gà (Chickpea), Đậu nành Edamame, Đậu thận (Kidney bean), Đậu hải quân (Navy bean), Đậu phụ

**Các loại hạt quả hạch và hạt ngũ cốc cũng có thể là nguồn cung cấp protein cho người ăn chay.*

Bước Bốn: Nước sốt cho Salad

Rưới một ít nước sốt lên món salad

Để có các lựa chọn ít chất béo bão hòa hơn, hãy cân nhắc dầu và giăm hoặc nước sốt làm từ sữa chua thay vì các loại nước sốt kem truyền thống. Sốt Salsa cũng là một món thú vị để rưới lên salad.

Trang trí với một ít rau thơm tươi, chẳng hạn như ngò, mùi tây hoặc húng Tây, nếu muốn.

Những ý tưởng kết hợp

- Xà lách Romaine, bắp, sốt salsa, bơ cắt nhỏ, với gà nướng và chanh.
- Đậu gà chickpea, dưa leo cắt hạt lựu, cà chua và hành tây với một loại nước sốt giấm thảo mộc
- Rau Arugula, lê đỏ cắt lát, quả óc chó, phô mát blue cheese, và nước sốt honey dijon
- Rau hỗn hợp, củ cải nướng, cam và hạt dẻ cười pistachio

Rắc thêm một chút (Tùy chọn)

Những loại topping ngon lành này chứa một lượng lớn calo chỉ trong một khẩu phần nhỏ. Hãy dùng chúng một cách tiết kiệm để hoàn thiện món salad.

Quý vị cũng có thể sáng tạo bằng cách thêm ngũ cốc nấu chín vào món salad của mình. Những thực phẩm này có thể giúp cân bằng bữa ăn đồng thời bổ sung thêm hương vị và kết cấu cho món salad.

Ngũ cốc nấu chín

Lúa mì (Bulgur), Farro, Quinoa, Wheat berries

Các loại hạt quả hạch và hạt ngũ cốc không thêm muối*

Hạnh nhân (Almond), Hạt điều (Cashew), Đậu phộng (Peanut), Hồ đào (Pecan), Hạt dẻ cười (Pistachio), Hạt bí ngô (Pumpkin seed), Hạt hướng dương (Sunflower seed), Quả óc chó (Walnut)

Pho mát

Blue, Cheddar, Feta, Mozzarella, Parmesan

Khác

Bơ, thịt xông khói, Bánh mì crouton, Ô liu, Bánh Tortilla cắt sợi

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.