

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 khi Đọc Menu.

Đi ăn bên ngoài có thể là một việc chiêu đãi bản thân sau một tuần bận rộn hoặc một cách thú vị để đánh dấu một lễ kỷ niệm. Tuy nhiên, lựa chọn đúng khi đi ăn ở ngoài cũng có thể là một thách thức.

Sau đây là một số lời khuyên cần ghi nhớ giúp việc giải mã thực đơn trở nên dễ dàng hơn trong lần gọi món tiếp theo.



Thông tin Dinh dưỡng

Nhiều nhà hàng, tiệm bánh, quán cà phê và các nhà cung cấp dịch vụ thức ăn nhanh được yêu cầu cung cấp thông tin dinh dưỡng về thức ăn và thức uống của họ ngay trên thực đơn.

Lượng calo

Đối với các món ăn thường xuyên phục vụ, lượng calo được đặt ngay bên cạnh món ăn trên thực đơn, trên bảng gọi món hoặc bên cạnh món ăn đang được phục vụ trong các quầy buffet tự chọn.

Muối, Chất béo, Tinh bột và hơn thế nữa

Thông tin được đăng trên thực đơn thường giới hạn về lượng calo nhưng đôi khi nhà hàng có thể liệt kê các chất dinh dưỡng khác để cho biết thực phẩm chứa ít chất béo hoặc nhiều protein.

Thông tin bổ sung về dinh dưỡng cũng phải có sẵn theo yêu cầu đối với hầu hết các món ăn được phục vụ tại các nhà hàng này. Thông tin này bao gồm hàm lượng các chất dinh dưỡng, chẳng hạn như natri, chất béo bão hòa và chất xơ.

Nếu quý vị muốn lên kế hoạch trước, nhiều nhà hàng cũng cung cấp sẵn thông tin dinh dưỡng online. Từ đó có thể giúp quý vị chọn được các món ăn lành mạnh hơn trước khi đến và giúp quý vị giảm áp lực, nếu có, khi phải gọi món nhanh chóng.

Có một Chiến lược Dự phòng

Các nhà hàng không bắt buộc phải có sẵn thông tin dinh dưỡng nếu họ có ít hơn 20 chi nhánh. Cũng có một số ngoại lệ cho các mục như món ăn đặc biệt hàng ngày, món ăn tùy chỉnh theo khách hàng hoặc các loại gia vị.

Nếu thông tin dinh dưỡng không có sẵn, quý vị hãy cân nhắc các lời khuyên sau trước khi quyết định gọi món.

Hạn chế các món chiên hoặc ăn kèm với nước sốt vì những món ăn này có nhiều calo và chất béo bão hòa. Sau đây là một số từ ngữ cần được lưu ý:

- Chiên giòn, Tẩm bột và Tẩm vụn bánh mì chiên giòn
- Xốt kem, xốt pho mát, xốt Alfredo

Sau đây là một số từ dùng trong những món ăn có ít calo hơn và thường là những lựa chọn lành mạnh hơn, ví dụ như:

- Nướng lò, nướng vỉ, quay, hấp
- Xốt Al Fresco, xốt Marinara

Lựa chọn Phù hợp cho mình

Nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi người là khác nhau. Hãy chọn các loại thực phẩm phù hợp với nhu cầu sức khỏe, phong cách ăn uống và sở thích của mình.

Những lời khuyên sau có thể hữu ích giúp quý vị đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho bản thân và gia đình:

- Cân nhắc thông tin về lượng calo khi quyết định giữa các món ăn khác nhau và cân nhắc khi gọi món.
- Hãy nhớ rằng các món ăn phụ cũng làm tăng thêm calo; cân nhắc chọn lựa rau củ hấp hoặc trái cây khi có sẵn.
- Để giành một nửa phần ăn cho bữa sau hoặc yêu cầu chia nhỏ món tráng miệng để có khẩu phần thích hợp hơn khi phần ăn lớn hoặc nhiều calo.
- Suy nghĩ lại về thức uống. Lượng calo từ thức uống có thể tăng lên nhanh chóng, đặc biệt nếu được uống thêm miễn phí. Chọn các lựa chọn lành mạnh hơn như nước hay sữa ít béo hoặc không béo hay thức uống không có calo, chẳng hạn như cà phê hoặc trà không đường.
- Hãy yêu cầu nước xốt và xốt rau salad để riêng bên cạnh để giúp kiểm soát lượng nước xốt dùng trong món ăn.



Tìm kiếm Phong cách Ăn uống Lành mạnh cho mình

Ai cũng đều có nhu cầu dinh dưỡng riêng biệt cho bản thân. Tìm ra phong cách ăn uống lành mạnh cho mình bằng cách sử dụng các hướng dẫn từ MyPlate.

Chọn các thức ăn và thức uống có ít chất béo bão hòa, natri và đường bổ sung. Tập trung vào sự đa dạng, số lượng và dinh dưỡng khi chọn lựa thức ăn và thức uống. Và, hãy bắt đầu với những thay đổi nhỏ để xây dựng phong cách ăn uống lành mạnh cho mình ngay từ bây giờ và tiếp tục trong tương lai.

MyPlate có thể giúp quý vị tìm ra được phong cách ăn uống lành mạnh giúp đáp ứng nhu cầu của riêng mình.

Để biết thêm những lời khuyên về ăn uống lành mạnh, quý vị vui lòng truy cập tại:

www.eatright.org
www.kidseatright.org

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.

Nguồn: Chỉ số calo trên Menu (Calories on the Menu), Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ; Bắt đầu Đơn giản cùng MyPlate, USDA MyPlate.gov.

© 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.