

# 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 cho Bữa ăn Thành công

Chuẩn bị thức ăn tại nhà có thể là một cách tuyệt vời để tiết kiệm tiền, thể hiện sự sáng tạo và duy trì được chế độ ăn uống lành mạnh. Tuy nhiên, nấu ăn cũng có thể là một thử thách đối với nhiều người.

Với một vài lời khuyên và dụng cụ, việc nấu nướng tại nhà có thể trở nên dễ dàng hơn một chút với mọi người!

### Trữ nhiều Thực phẩm trong Tủ bếp

Nếu quý vị không có thời gian để lên kế hoạch cho các bữa ăn vào một số ngày hoặc khi có khách đột xuất, một tủ trữ đầy thực phẩm có thể giảm bớt một phần áp lực khi đến thời điểm chuẩn bị bữa ăn. Hãy ghi nhớ những điều sau đây để có những món ăn nhanh chóng, dễ dàng.

#### Thực phẩm Bảo quản lâu

- Đậu khô hoặc đóng hộp, đậu Hà Lan và đậu lăng (chẳng hạn như đậu đen, garbanzo, đậu tây, đậu trắng và đậu pinto; đậu xanh, đậu vàng hoặc hạt chia và đậu lăng)
- Các loại rau củ đóng hộp không thêm muối (chẳng hạn như cà chua thái hạt lựu, đậu Hà Lan, đậu xanh và ngô)
- Ngũ cốc nguyên hạt (chẳng hạn như gạo lứt, hạt quinoa, yến mạch, hạt kê và mì ống nguyên hạt)
- Cá và gà đóng hộp hoặc đóng gói
- Dầu ô liu, hạt cải hoặc dầu thực vật khác
- Các loại thảo mộc và gia vị khô

#### Thực phẩm Đông lạnh

- Rau củ (chẳng hạn như bông cải xanh, súp lơ trắng, cà rốt và cải bruxen)
- Trái cây (chẳng hạn như quả mọng, cherry và chuối)
- Bột bánh pizza nguyên cám
- Gia cầm hoặc hải sản đông lạnh



### Đầu tư vào các Dụng cụ Phù hợp

Mặc dù quý vị có thể tùy cơ ứng biến, nhưng những dụng cụ trong bếp sau đây sẽ giúp quý vị làm bếp dễ dàng hơn.

- Khay nướng bánh và chảo rán
- Nồi hầm, các loại chảo
- Kẹp và spatula trộn bột
- Các loại thìa trộn
- Miếng lót nồi và khăn
- Rổ hoặc vớt lược
- Tô trộn với các kích thước khác nhau
- Các loại thớt riêng cho các loại thực phẩm sống và chín
- Chén và muỗng đong
- Các loại dao bếp và dao gọt rau củ

## Đừng Căng thẳng

Quý vị không cần phải là một đầu bếp bậc thầy để có thể chế biến các món ăn ngon và bổ dưỡng.

Quý vị có thể tạo ra những bữa ăn lành mạnh và ngon miệng mà không cần phải theo một công thức nhất định. Ví dụ:

- Cá nướng với rau xào và cơm
- Bánh burrito đậu đen và rau
- Trứng tráng với pho mát, salsa và bánh mì nướng ngũ cốc nguyên hạt
- Nếu quý vị không có đủ nguyên liệu, hãy thử thay thế bằng những thứ tương tự:
- Làm bánh burger đậu đen nhưng lại thiếu đậu đen? Thay vào đó, hãy thử thay bằng đậu pinto.
- Ăn mì ống nhưng quên nước sốt? Dầm nhuyễn cà chua đóng hộp, thêm một chút dầu ô liu và nêm với các loại thảo mộc để tăng thêm hương vị.
- Nếu thiếu kem chua, quý vị có thể dùng sữa chua Hy Lạp nguyên chất để thay thế cho ớt, ăn cùng với khoai tây và đồ nướng.
- Bông cải trắng có thể thay thế bông cải xanh trong casserole và canh.



## Trộn và Kết hợp

Những ví dụ sau đây dễ dàng kết hợp và có nhiều nguyên liệu mà quý vị có thể đã có sẵn:

- Mì pasta nguyên hạt với đậu garbanzo và cà chua đóng hộp, nêm thêm gia vị với húng quế và ăn kèm với một ít rau củ đông lạnh hấp trong lò vi sóng.
- Quinoa với đậu đen, bắp, và ớt chuông, trộn với dầu ô liu và nước cốt chanh.
- Salad với rau diếp, trứng luộc, cá ngừ, cà chua và ô liu, trộn với một ít dầu ô liu và giấm.
- Súp ăn kèm với gà nướng, nước dùng ít natri, rau và gạo lứt.

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

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

**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<sup>®</sup> 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.