

Ăn uống đúng cách

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



Ăn uống đúng cách cho người cao tuổi

Ăn uống lành mạnh được khuyến nghị xuyên suốt cuộc đời, tuy nhiên khi chúng ta già đi, nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến nhu cầu dinh dưỡng. Chọn lựa thực phẩm đa dạng từ nhiều nhóm thực phẩm (rau, trái cây, ngũ cốc, protein và thực phẩm từ sữa) sẽ giúp chúng ta xây dựng một thói quen ăn uống lành mạnh.



Những hướng dẫn sau đây có thể giúp quý vị bắt đầu hành trình ăn uống đúng cách.

Lấy một nửa đĩa thức ăn là rau và trái cây.

Chọn ăn nhiều loại rau đa dạng về màu sắc, trong đó bao gồm những loại có màu xanh đậm, đỏ, và cam. Đậu (beans), đậu Hà Lan (peas), và đậu lăng (lentils). Rau tươi, đông lạnh, và đóng hộp đều có thể là những chọn lựa tốt cho sức khỏe. Chọn những thực phẩm có nhãn "ít muối" hoặc "không chứa muối". Thêm trái cây vào các bữa ăn chính, bữa ăn nhẹ, hoặc ăn trái cây tráng miệng. Bên cạnh trái cây tươi, chọn những loại trái cây sấy khô, đông lạnh, hoặc đóng hộp trong nước hoặc 100% nước trái cây.

Chọn chế biến ít nhất một nửa ngũ cốc từ hạt nguyên cám.

Chọn bánh mì, ngũ cốc (cereals), bánh quy, và mì từ 100% nguyên cám. Bánh ngô nguyên cám (corn tortillas), gạo lứt (brown rice), lúa mì bulgur, hạt kê (millet), hạt dền amaranth, và yến mạch (oats) cũng đều được xem là ngũ cốc nguyên cám. Bên cạnh đó, quý vị nên chọn các loại ngũ cốc (cereal) giàu chất xơ và/hoặc tăng cường vitamin B12. Ngũ cốc giàu chất xơ giúp quý vị duy trì ăn uống bình thường. Trong khi đó, khả năng hấp thụ vitamin B12 giảm dần khi lớn tuổi hoặc do tác dụng của một số thuốc.

Chuyển sang sử dụng sữa, sữa chua và pho mát không béo hoặc ít béo.

Người cao tuổi cần bổ sung thêm canxi và vitamin D để giúp duy trì xương khỏe mạnh. Mỗi ngày quý vị cần bổ sung thêm ba khẩu phần sữa, sữa chua hoặc pho mát không béo hoặc ít béo. Nếu không dung nạp lactose, quý vị hãy thử sữa không có lactose hoặc sữa đậu nành bổ sung canxi.

Hãy chọn protein từ nhiều nguồn khác nhau.

Hãy chọn thức ăn đa dạng từ các nguồn thực phẩm chứa protein hàng tuần. Ngoài thịt nạc, thịt gia cầm và trứng, hãy chọn hải sản, các loại hạt, đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng lentils khi lên kế hoạch cho bữa ăn chính. Chia lượng protein ăn trong ngày bằng cách kết hợp protein trong các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Protein động vật là nguồn cung cấp chính vitamin B12 và một số thực phẩm nguồn gốc thực vật cũng có thể được tăng cường thêm vitamin này. Nếu có nguy cơ thiếu vitamin B12, bác sĩ của quý vị cũng có thể đề nghị bổ sung thêm.

Hạn chế sử dụng muối, chất béo bão hoà và đường bổ sung.

Đề ý lượng muối trong thực phẩm quý vị ăn. So sánh lượng muối khi mua thực phẩm và chọn loại có ít muối hơn. Để thay thế muối khi nêm nếm, quý vị cũng có thể sử dụng rau thơm hoặc các loại gia vị không chứa muối. Chuyển từ các loại chất béo dạng rắn sang sử dụng dầu khi nấu nướng. Hạn chế sử dụng chất béo bão hoà và không nên sử dụng thường xuyên mỗi ngày. Ví dụ về chất béo bão hoà bao gồm các món tráng miệng, đồ chiên, pizza, và các loại thịt chế biến sẵn như xúc xích. Quý vị hãy chọn trái cây để tráng miệng thay cho các loại thực phẩm có thêm đường.

Uống đủ nước

Uống nhiều nước trong ngày để giúp ngăn ngừa mất nước và giúp thúc đẩy tiêu hoá tốt. Ngoài nước, các loại thức uống khác có thể giúp đáp ứng đủ lượng nước cơ thể cần bao gồm đồ uống không đường, như sữa ít béo và không béo, sữa đậu nành bổ sung các chất dinh dưỡng, và nước ép trái cây nguyên chất. Quý vị nên chọn những thức uống này thường xuyên thay cho thức uống có đường.

Thưởng thức món ăn nhưng cần lưu ý kích cỡ khẩu phần.

Hầu hết người cao tuổi có nhu cầu năng lượng thấp hơn người trẻ. Quý vị nên tránh khẩu phần ăn quá lớn. Quý vị nên thử sử dụng đĩa, tô và ly nhỏ hơn.

Thường xuyên nấu ăn tại nhà vì quý vị có thể kiểm soát những gì mình ăn.

Khi ăn ở ngoài, quý vị hãy chọn những món ăn có rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt, cùng với thịt nạc. Nếu khẩu phần ăn lớn, quý vị có thể chia sẻ bữa ăn với người khác hoặc để dành một nửa cho bữa ăn sau.

Tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng nếu quý vị có nhu cầu ăn uống đặc biệt. Một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể giúp quý vị xây dựng kế hoạch ăn uống phù hợp cho quý vị.

Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký tại khu vực của quý vị và nhận thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, hãy truy cập vào eatright.org.

eat[®]
right. Academy of Nutrition
and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới của 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 vận động chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng thực phẩm có giấy phép hành nghề từ Hiệp Hội Dinh Dưỡng và Thực Phẩm.

Nguồn: Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ và Sách hướng dẫn trọn bộ về thực phẩm và dinh dưỡng, ấn bản thứ 5.

© 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.