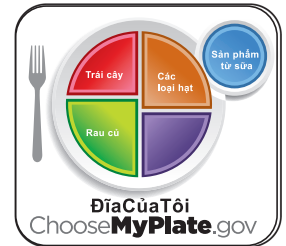


10 hướng dẫn

Chuỗi Hướng Dẫn về Dinh Dưỡng

Thiết lập Bữa ăn Lành mạnh

10 hướng dẫn cho bữa ăn lành mạnh



Khởi đầu của một bữa ăn lành mạnh là ăn nhiều rau củ và trái cây hơn và giảm lượng đạm và ngũ cốc. Hãy nghĩ về cách quý vị có thể điều chỉnh lượng các loại thức ăn để hấp thụ được nhiều hơn những chất dinh dưỡng quý vị cần mà không tăng thêm quá nhiều calo. Và đừng quên các sản phẩm từ sữa—dùng sữa làm thức uống trong bữa ăn hoặc thêm các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo vào bữa ăn.

1 chế biến nửa khẩu phần ăn là trái cây và rau củ

Rau củ và trái cây có nhiều chất dinh dưỡng và giúp tăng cường sức khỏe. Chọn các loại rau củ có màu đỏ, da cam, và xanh đậm như cà chua, khoai lang, và bông cải xanh.

2 thêm thịt nạc

Chọn các thức ăn giàu đạm, như thịt heo và thịt bò nạc, hoặc thịt gà, gà tây, các loại hạt đậu, và đậu phụ. Ăn hải sản để hấp thụ nguồn đạm hai lần một tuần.



3 ăn ngũ cốc nguyên hạt

Cố gắng điều chỉnh để một nửa số ngũ cốc quý vị ăn là ngũ cốc nguyên hạt. Khi đọc nhãn thực phẩm, hãy tìm chữ “100% ngũ cốc nguyên hạt” (whole grain) hoặc “100% bột mì nguyên cám” (whole wheat). Ngũ cốc nguyên hạt có chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn hạt đã qua tinh chế, ví dụ như chất xơ.

4 đừng quên các sản phẩm từ sữa

Uống một cốc sữa không béo hoặc ít béo trong bữa ăn. Các loại thức uống này cung cấp hàm lượng canxi và các dưỡng chất cần thiết khác tương đương với sữa nguyên chất, nhưng có ít chất béo và calo hơn. Nếu tôi không uống sữa thì sao? Hãy dùng sữa đậu nành (các thức uống làm từ đậu nành) làm thức uống hoặc ăn kèm sữa chua không béo hoặc ít béo trong bữa ăn.



5 tránh chất béo không cần thiết

Dùng các loại nước sốt thịt đậm đặc hoặc nước chấm sẽ làm tăng chất béo và ca-lo trong các khẩu phần ăn lành mạnh. Ví dụ như, rau luộc rất tốt cho sức khỏe, nhưng phải tránh không chấm với nước sốt ngọt. Hãy thử các cách thưởng thức khác, như trộn rau với giấm hoặc vắt chút nước chanh.

6 ăn từ tốn

Thường thức hương vị thức ăn. Ăn chậm rãi, thường thức hương vị và độ cứng mềm của món ăn, và chú ý đến cảm giác của mình. Hãy chú tâm. Ăn một cách hấp tấp có thể khiến quý vị ăn quá nhiều.

7 dùng tô nhỏ hơn

Ăn bằng tô nhỏ hơn sẽ giúp kiểm soát được lượng thức ăn. Như vậy quý vị sẽ ăn hết toàn bộ lượng thức ăn trong tô của mình và thấy đủ no mà không ăn quá nhiều.

8 kiểm soát thực phẩm của quý vị

Quý vị nên ăn ở nhà nhiều hơn để nắm được chính xác mình đang ăn những gì. Nếu quý vị ăn ngoài hàng, hãy kiểm tra và so sánh thông tin về dinh dưỡng. Chọn các cách chế biến lành mạnh hơn như món ăn bỏ lò thay vì món ăn chiên.

9 ăn các món mới

Làm cho các bữa ăn luôn mới mẻ bằng cách thử các món mới mà quý vị chưa bao giờ ăn, như kiwi, hạt đậu lăng, hay cải xoăn. Biết đâu quý vị sẽ tìm được món yêu thích mới! Trao đổi những công thức nấu ăn ngon và mới lạ với bạn bè hoặc tìm trên mạng.



10 thỏa cơn thèm đồ ngọt một cách lành mạnh

Tự nướng chiêu bằng một món tráng miệng ngọt tự nhiên—trái cây! Chế biến một ly chè trái cây thập cẩm hoặc ly trái cây ăn kèm với sữa chua. Nếu quý vị muốn ăn tráng miệng nóng, hãy nướng táo và rắc quế lên trên.