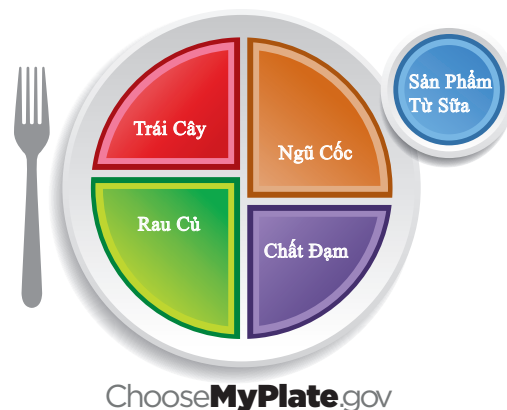


# NHỮNG CÁCH ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Bắt đầu bằng cách chọn một hoặc nhiều lời khuyên để giúp quý vị...

## • CHẾ BIẾN MỘT PHẦN ĂN LÀNH MẠNH

- **Ngũ cốc** – Ít nhất một nửa phần ngũ cốc mà quý vị ăn nên là ngũ cốc nguyên hạt
- **Rau củ** – Ăn xen kẽ các loại rau củ khác nhau
- **Trái cây** – Tập trung vào trái cây
- **Sản phẩm từ sữa** – Chọn các loại thực phẩm giàu can-xi
- **Chất đạm** – Ăn loại thịt nạc chứa chất đạm



Nguồn: Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, ChooseMyPlate.gov

## • ĐƯA RA NHỮNG LỰA CHỌN LÀNH MẠNH

**Cắt giảm các loại thực phẩm chứa nhiều chất béo dạng rắn, thêm đường và muối:**






- Lóc da các loại thịt gia cầm và loại bỏ mỡ trong thịt.
- Ăn thêm trái cây, rau củ và các loại quả hạch. Ăn ít các loại kẹo, bánh chips và đồ tráng miệng.
- Chọn nước, trà không đường hay loại sữa 1% thay cho các loại thức uống ngọt.
- Đọc nhãn hàng thực phẩm để so sánh lượng muối, đường và chất béo trong các loại thực phẩm, và chọn loại có hàm lượng thấp.
- Dùng các loại gia vị hay rau thơm để tạo mùi vị cho thức ăn mà không cần bỏ thêm muối.
- Dùng các loại dầu lành mạnh để nấu ăn như dầu canola, dầu mè hay dầu ô-liu. Giới hạn dùng bơ, dầu dừa, mỡ heo và dầu cọ.

## • ĂN ĐÚNG SỐ LƯỢNG CALO CHO QUÝ VỊ

- Ăn sáng và đừng bỏ bữa ăn nào.
- Ăn chậm để biết lúc mình đã thỏa mãn.
- Thường thức đồ ăn, nhưng ăn khẩu phần nhỏ hơn trên đĩa hay tô nhỏ hơn.
- Đừng coi ti vi trong khi ăn.
- Khi ra ngoài ăn, chọn món ít calo hơn.
- Vào [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) để tìm mức giới hạn mức calo hàng ngày cho quý vị.

# NHỮNG CÁCH ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

## Vậy tôi nên ăn các loại thực phẩm nào?

NHÓM THỰC PHẨM	ĂN CÁC LOẠI NÀY Ít chất béo và ít calo <i>Một suất ăn tương đương</i>	TRÁNH CÁC LOẠI NÀY Nhiều mỡ, nhiều calo, hay các loại thức ăn có nhiều đường
<p><b>NGŨ CỐC</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 lát bánh mì làm từ lúa mì nguyên hạt</li> <li>✓ 1 miếng bánh tortilla có đường kính sáu inch</li> <li>✓ ½ bánh mì bagel, bánh mì muffin kiểu Anh, bánh mì pita</li> <li>✓ 4 đến 6 miếng bánh quy lát loại ít béo</li> <li>✓ ½ cup ngũ cốc ăn sáng, lúa mì nguyên hạt mì nui, lúa mạch, lúa mì bulgar hay gạo lức đã nấu chín</li> <li>✓ 1 cup ngũ cốc ăn sáng khô làm từ lúa mì nguyên hạt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Bánh sừng trâu, bánh mì ngọt, bánh muffin, bánh doughnut, các loại bánh ngọt, bánh quy, bánh lát loại nhiều chất béo, bánh chips tortilla, bánh tortilla chiên</li> <li>✗ Các loại ngũ cốc ăn sáng loại granola</li> </ul>
<p><b>RAU CŨ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ½ cup rau củ nấu chín hay sống</li> <li>✓ 1 cup rau sống</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Rau củ với bơ, kem, bơ thực vật hay sốt phô mai</li> <li>✗ Các loại rau củ được chiên xào</li> </ul>
<p><b>TRÁI CÂY</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ½ cup trái cây</li> <li>✓ 1 loại trái cây tươi nhỏ</li> <li>✓ ½ cup trái cây đóng hộp (không thêm đường)</li> <li>✓ ½ cup nước ép trái cây 100%</li> <li>✓ ¼ cup trái cây khô</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Trái cây trong bánh ngọt (như loại bánh có nhân trái cây)</li> <li>✗ Dừa</li> <li>✗ Nước ép trái cây hay thức uống có đường</li> <li>✗ Trái cây đóng hộp trong nước si-rô</li> <li>✗ Số lượng lớn bất cứ loại nước ép trái cây nào</li> </ul>
<p><b>SẢN PHẨM TỪ SỮA (GIÀU CAN-XI)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 cup sữa không tách kem hay sữa 1%</li> <li>✓ 1 cup sữa đậu nành ít béo</li> <li>✓ 8 ounce sữa chua ít béo hay không béo</li> <li>✓ 1½ ounce phô mai ít béo hay không béo</li> <li>✓ Các loại thực phẩm giàu can-xi như quả hạnh nhân, đậu bắp hay cá đóng hộp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Loại sữa 2% hay loại sữa nguyên kem</li> <li>✗ Phô mai thông thường</li> <li>✗ Sữa chua có đường</li> </ul>
<p><b>CHẤT ĐẠM</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 ounce thịt nạc, cá nạc nấu chín các loại thịt gia cầm (không da)</li> <li>✓ ½ cup cá ngừ đóng hộp trong nước</li> <li>✓ ½ cup các loại hạt đậu, đậu lăng, đậu Hà Lan hay đậu nành được nấu chín</li> <li>✓ 1 quả trứng hay ¼ cup thực phẩm thay thế trứng</li> <li>✓ 1 muỗng súp bơ đậu phộng</li> <li>✓ ½ ounce các loại quả hạch và hạt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Thịt lợn muối xông khói, xúc xích, bánh mì hamburger, thịt nguội cắt lát mỏng, hầu hết các loại thịt đỏ (ngoại trừ các loại thịt nạc, thịt đã lọc mỡ)</li> <li>✗ Thịt gà hay thịt gà tây có da</li> <li>✗ Cá ngừ đóng hộp trong dầu ăn</li> <li>✗ Các loại đậu được nấu trong mỡ heo hay trong thịt heo ướp muối</li> </ul>

**Quý vị sẽ thực hiện một thay đổi nào hôm nay?**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

**Thắc mắc?** Xin gọi chương trình Alliance Health Programs

Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Điện thoại: 510.747.4577 • Số Miễn Phí: 1.877.932.2738 • CRS/TTY: 711/1.800.735.2929

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