



# Sống Khỏe Mạnh

## Sẵn sàng Để đạt được Trọng lượng Khỏe mạnh?

Quý vị đã có một mục tiêu để giảm cân chưa? Chúng tôi tin rằng quý vị có thể! Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để tìm ra trọng lượng tốt nhất và thực hiện một mục tiêu giảm cân.

Hãy suy nghĩ về việc thay đổi nhỏ mà quý vị có thể sống với trong thời gian dài. Thường cách tốt nhất là giảm cân từng chút một. Hãy kiên nhẫn với chính mình. Yêu cầu giúp đỡ từ gia đình và bạn bè.

### Tại sao giảm cân?

Giảm cân là một trong những cách tốt nhất để giảm nguy cơ bị các vấn đề sức khỏe như bệnh tiểu đường, đột quỵ và bệnh tim. Giữ một trọng lượng khỏe mạnh có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Quý vị sẽ có nhiều năng lượng cho những điều quý vị yêu thích trong cuộc sống.

### Những lời khuyên có thể làm thay đổi lớn về trọng lượng

#### Chọn những thực phẩm này thường xuyên hơn:

- ✓ Trái cây và rau (Ăn 5 củ. 1 củ là khoảng từ is ½ đến 1 chén.)
- ✓ Gà, gà tây, cá, đậu, đậu Hà lan.
- ✓ Không béo hoặc 1% sữa hoặc sữa chua, pho mát ít béo, phô mai ít chất béo, sữa đậu nành.
- ✓ Nướng, luộc, thịt nướng hoặc hấp.
- ✓ Thực phẩm nguyên hạt như 100% bánh mì, bánh tráng, hoặc gạo lứt.

#### Ăn những thực phẩm này ít lại:

- ✗ Chip, bánh cookies, bánh ngọt
- ✗ Kem, sữa có pha mùi, kẹo, bánh trái cây
- ✗ Chiên xào hoặc thực phẩm chiên béo
- ✗ Bánh mì kẹp thịt, xúc xích, thịt lợn heo, xúc xích salami
- ✗ Bơ, mỡ lợn, mỡ





**Thức uống:** Uống nhiều nước thay vì uống nước sô đa, nước ngọt hoặc nước trái cây.

**Di chuyển:** Đi bộ từ 20 đến 30 phút vào mỗi ngày trong tuần. Quý vị cũng có thể:

- ✓ Chơi nhảy dây.
- ✓ Khiêu vũ.
- ✓ Chơi bóng rổ, bóng đá, hoặc ném đĩa nhựa.
- ✓ Làm việc nhà và dọn dẹp vườn (hút bụi, cào lá, làm vườn).

**Tắt Tivi:** Giới hạn coi Tivi và chơi video game *không quá một giờ đồng hồ mỗi ngày.*

### Một vài mẹo vặt để có thói quen ăn uống tốt hơn

- Ăn ba bữa ăn cân bằng trong một ngày và lên kế hoạch cho đồ ăn nhẹ.
- Ăn sáng mỗi ngày, ngay cả khi quý vị có một ít thời gian.
- Thường xuyên dùng bữa ăn với gia đình, nếu quý vị có thể. Giành thời gian cho bữa ăn gia đình. Đây là thời gian trò chuyện và chia sẻ trong ngày với gia đình. Nếu quý vị độc thân, lên kế hoạch bữa ăn và ngồi vào bàn. Đừng ngồi trước Tivi vào mỗi bữa ăn. *Xem Tivi có xu hướng tăng lượng ăn uống.*
- Giữ đồ ăn bổ dưỡng trong nhà. Bỏ các đồ ăn “vặt” ra khỏi nhà. Đừng có mua đồ ăn vặt.
- Hạn chế tới những nơi bán thức ăn nhanh. Thức ăn nhanh có xu hướng chứa nhiều muối, chất béo và calori. Tránh những bữa ăn “siêu lớn” với thức ăn và nước uống.
- Hãy lắng nghe cơ thể của quý vị. Chỉ ăn khi quý vị đang đói, chứ không phải thức ăn nhìn ngon.



### Quý vị không phải làm điều này một mình!

Cho các lớp học và phương pháp để giúp **quý vị** trọng lượng khỏe mạnh, hãy gọi Chương trình Liên Minh Y Tế tại số **510-747-4577**.

## Alameda Alliance for Health

510-747-4567 (CRS/TTY: 711), Thứ Hai–Thứ Sáu, 8 giờ sáng–5 giờ chiều

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



Health care you can count on.  
Service you can trust.