Ăn uống đúng cách, Sống lành mạnh

Người Việt Nam mong muốn có một trái tim khỏe mạnh

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Những Loại Thực Phẩm Tốt Cho Cơ Thể Của Bạn

Hãy là một người tiêu dùng thông minh

Nên thường chọn	Nên ít chọn
Thịt gà (lọc bỏ da trước khi nấu)	Thịt gà (giữ lại lớp da khi nấu)
Thịt tai heo, xương cổ, chân, thịt thăn, thịt lưng	Lạp xưởng heo, thịt chế biến, thịt sườn
Lòng trắng trứng	Lòng đỏ trứng
Sữa ít chất béo/không béo/sữa đậu nành	Sữa nguyên chất
Dầu ăn từ rau củ(canola,hoa rum,mè, đậu phộng)	Mỡ động vật, bơ, mỡ pha vào bánh
Gạo nâu, gạo đỏ, hoặc bột lúa mì	Gạo trắng hoặc bột gạo
Thịt bò nạc cắt khoanh tròn hoặc 93% xay	Thực ức bò hoặc thịt bò xay
Gỏi cuốn	Chả giò chiên

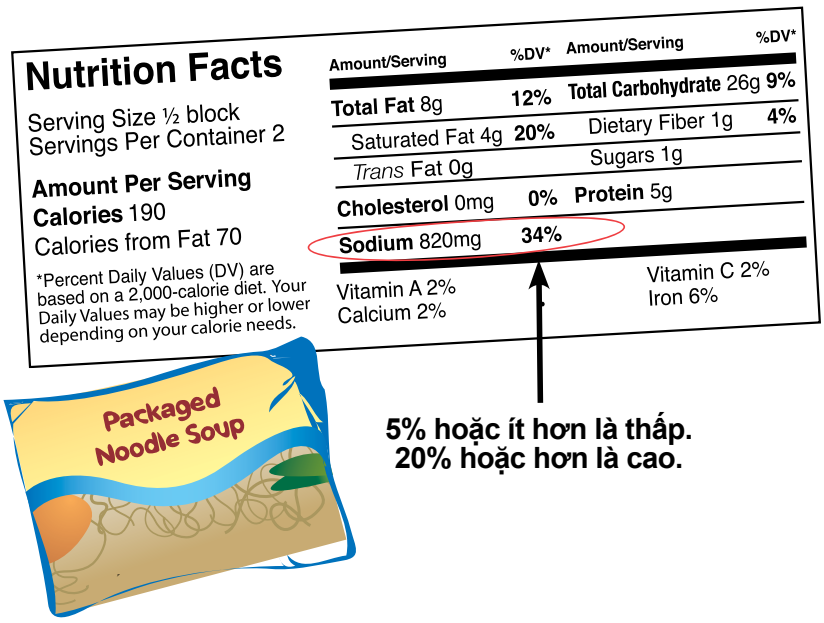
Giảm thực phẩm có thành phần mỡ bảo hòa cao, chất gây béo phì, và cholesterol. Những thực phẩm đó có thể làm tăng lượng mỡ trong máu và dẫn đến bệnh tim. Ví dụ những loại thực phẩm đó:

- Mỡ bảo hòa: Mỡ, bơ, sữa nguyên chất, kem ăn, thịt đã qua chế biến
- Chất gây béo phì: margarine, bột làm bánh bán sẵn
- Cholesterol: Lòng đỏ trứng, gan, tôm

Bên cạnh đó, tránh thực phẩm có chất Sodium (tìm thấy trong muối) để giảm nguy cơ máu cao. Sodium được tìm thấy ở trong bánh mì, mì và bột ngọt. Mọi người chỉ nên dùng từ 2300 mg hoặt ít hơn mỗi ngày.

Cách dùng bảng các thành phần trong thực phẩm

Bảng các thành phần giúp bạn biết được thực phẩm nào chứa ít chất sodium, mỡ bảo hòa, chất béo, và cholesterol. Đây là bảng thành phần của một tô mì. Ví dụ, 34% Sodium là cao. Nên chọn thực phẩm có ít thành phần sodium, mỡ bảo hòa, chất béo, và cholesterol.



Cách ăn uống có lợi cho tim của bạn

Cách nấu thức ăn

- Cắt bỏ mỡ và da từ thịt gà trước khi nấu
- Bỏ thêm thịt nạc và đồ biển
- Nấu thịt xay, bỏ bớt mỡ
- Để nước súp nguội và gạt bỏ lớp mỡ phía trên
- Nướng, hấp, luộc thay vì chiên
- Dùng dầu có ít chất béo bảo hòa như canola, dầu từ hoa rum, dầu mè
- Dùng tỏi, gừng, ớt, hoặc xả để tăng thêm mùi vị cho món ăn thay vì bột ngọt và nước mắm
- Sử dụng số lượng nhỏ bột canh, nước tương, mắm tôm, hoặc nước mắm; Nếu dùng những gia vị này thì đừng bỏ thêm muối / bột ngọt vào thức ăn

Cách chọn thức ăn tốt cho sức khỏe

- Chuẩn bị 1/2 đĩa thức ăn là rau củ và trái cây
- Nêm thức ăn trước khi cho thêm gia vị
- Nên ăn đồ biển* 2 lần 1 tuần hoặc hơn; Hãy dùng thịt cá hồi / cá thu
- Hãy cố gắng ăn thực phẩm từ lúa mạch

Những ý tưởng cho bữa ăn đủ chất dinh dưỡng

Buổi sáng

- Xôi với đậu đen hoặc đậu phộng

hoặc

- Súp nấu với rau củ và thịt nạc

Buổi trưa

- Bún/Phở, rau xào (dùng ít dầu) với tỏi / đậu hủ / thịt nạc

hoặc

- Bánh mì kiểu Việt Nam với thịt nạc và bánh mì làm từ lúa mạch

Buổi tối

- Bún/Phở, thịt ức gà / đùi (bỏ da) nấu với gừng / xả, rau xà lách, dưa leo, cà chua

hoặc

- Gạo nâu; canh cá (cắt bỏ da); rau luộc

Tráng miệng

- Trái cây

hoặc

- Sữa chua ít chất béo

*Phụ nữ đang mang thai và đang cho con bú: Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để biết được loại cá nào ít chất thủy ngân.

Ăn uống đúng cách để có một trái tim khỏe mạnh

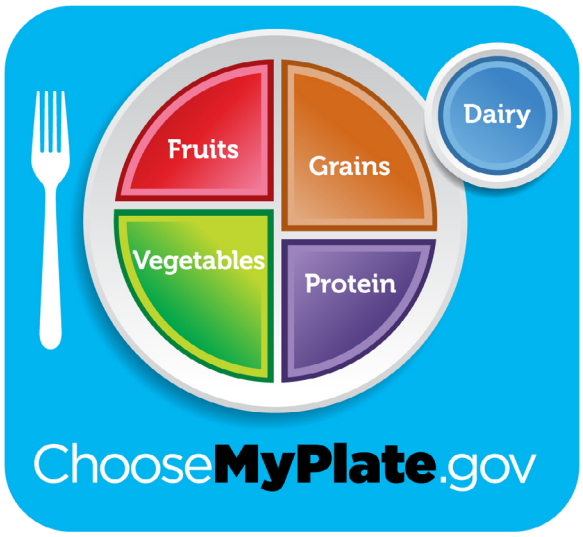
Hãy làm theo chỉ dẫn sau đây. Liều lượng chỉ là ví dụ cho trung bình 2000 lượng calories mỗi ngày. Tùy cơ thể mỗi người mà lượng calories sẽ khác nhau. Để tham khảo xem bạn phải cần bao nhiêu, hãy vào trang mạng www.choosemyplate.gov.

Chuẩn bị một nữa dĩa thức ăn là rau củ và trái cây

4½ cups mỗi ngày

Đổi sang sữa không có thành phần chất béo hoặc 1% chất béo

3 cups mỗi ngày



Chuẩn bị thực phẩm chủ yếu là lúa mạch

6 ounces mỗi ngày

Chuẩn bị nhiều lựa chọn cho thực phẩm chứa chất đạm

5½ ounces mỗi ngày

Để làm được kế hoạch 2000 calorie mỗi ngày, bạn cần thực hiện đúng theo lượng thức ăn theo từng nhóm dưới đây. Để tìm được số lượng chính xác cho cơ thể của bạn, tham khảo ở trang web ChooseMyPlate.gov.				
Rau Củ	**Trái cây**	**Gạo/Ngũ cốc**	**Bơ/Sữa**	**Chất đạm**
Ăn 2-1/2 cups mỗi ngày **Như thế nào là 1 cup?** 1 cup thực phẩm còn sống / rau củ đã nấu chín / 100% nước ép rau quả; 2 cups lá rau	**Ăn 2 cups mỗi ngày** **Như thế nào là 1 cup?** 1 cup trái cây sống hoặc nấu chín / 100 % nước ép trái cây; 1/2 cup trái cây xấy khô	**Ăn 6 ounces mỗi ngày** **Như thế nào là 1 ounce?** 1 lát bánh mì;1/2 cup gạo nấu chín; ngũ cốc,hoặc mỳ; 1cup bột ngũ cốc ăn liền	**Ăn 3 cups mỗi ngày** **Như thế nào là 1 cup?** 1 cup sữa ít béo; sữa chua / sữa đậu nành; 1-1/2 ounces phó mát tự nhiên / 2 ounces phó mát đã qua sơ chế	**Ăn 5-1/2 ounces mỗi ngày** **Như thế nào là 1 ounce?** 1 ounce thịt nạc nấu chín;thịt gia cầm;cá; 1 quả trứng; 1 thìa bơ đậu phộng;1/2 ounces hạt đậu; 1/4 cups hạt đậu nấu chín

Bảng phía trên được lấy từ USDA "Thực phẩm cần có trong đĩa thức ăn": http://www.choosemyplate.gov/downloads/mini_poster_English_final.pdf
Để biết thêm thông tin cho mỗi suất ăn, hãy vào trang mạng http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp
Để biết thêm thông tin về chất dinh dưỡng trong bảng thành phần thức ăn, hãy vào trang mạng http://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/labelingnutrition/ucm274593.htm

National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 14-5203
Originally printed March 2004
Revised September 2014

COMMUNITY HEALTH WORKER HEALTH DISPARITIES INITIATIVE