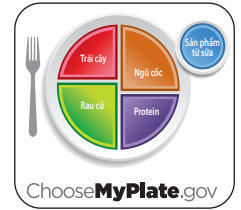


10 lời khuyên

Loạt Bản Tin Giáo Dục về Dinh Dưỡng

Chọn Bữa Ăn Của Tôi

10 lời khuyên để có một bữa ăn ngon



Lựa chọn thực phẩm để có một lối sống khỏe mạnh có thể đơn giản như 10 Lời Khuyên này. Sử dụng các ý tưởng trong danh sách này để cân bằng calorie của bạn, để chọn các loại thực phẩm cần ăn thường xuyên hơn, và cắt giảm các loại thức ăn cần ăn ít thường xuyên hơn.

1 cân bằng calorie

Tim hiểu xem BẠN cần bao nhiêu calorie mỗi ngày như một bước đầu tiên trong việc kiểm soát cân nặng của mình. Truy cập www.ChooseMyPlate.gov để tìm hiểu mức calorie của bạn. Hoạt động thể lực cũng giúp bạn cân bằng calorie.

2 thưởng thức thức ăn, nhưng ăn ít hơn

Dành ra thời gian để tận hưởng thức ăn trong khi ăn. Ăn quá nhanh hoặc khi bạn chú ý việc khác có thể dẫn đến việc tiêu thụ quá nhiều calorie. Chú ý những dấu hiệu đói và no bụng trước, trong và sau khi ăn. Sử dụng những dấu hiệu đó để nhận biết khi nào cần ăn và khi nào đã ăn đủ.



3 tránh những khẩu phần quá lớn

Sử dụng đĩa, chén và ly nhỏ hơn. Chia khẩu phần trước khi ăn. Khi ăn ở nhà hàng, hãy chọn một khẩu phần nhỏ hơn, chia sẻ món ăn, hoặc mang một phần về nhà.

4 những thức ăn cần ăn thường xuyên hơn

Ăn nhiều rau củ, trái cây, thực phẩm nguyên hạt, sữa không béo hoặc sữa 1% và các sản phẩm từ các loại sữa đó thường xuyên hơn. Những loại thức ăn này có những dưỡng chất bạn cần cho sức khỏe—bao gồm kali, canxi, vitamin D và chất xơ. Biến chúng thành cơ sở cho các bữa ăn chính và ăn nhẹ.



5 đảm bảo một nửa đĩa là trái cây và rau củ

Chọn các loại rau củ màu đỏ, cam và xanh đậm như cà chua, khoai lang, và bông cải xanh, cùng với các loại rau củ khác cho bữa ăn của bạn. Thêm trái cây vào các bữa ăn như một phần của các món chính hoặc món phụ hoặc để tráng miệng.

6 chuyển sang sữa không béo hoặc có hàm lượng béo thấp (1%)

Chúng có cùng lượng canxi và các dưỡng chất thiết yếu khác giống như sữa nguyên kem, nhưng có ít calorie và ít chất béo bão hòa hơn.



7 đảm bảo một nửa các loại hạt là để nguyên hạt

Để ăn nhiều thức ăn nguyên hạt hơn, hãy thay thế một sản phẩm tinh chế bằng một sản phẩm nguyên hạt—chẳng hạn như ăn bánh mì nâu thay vì bánh mì trắng hay gạo lức thay vì gạo trắng.

8 những thức ăn cần ăn ít thường xuyên hơn

Cắt giảm các loại thức ăn có hàm lượng chất béo rắn cao, thêm đường, và muối. Chúng gồm có bánh ngọt, bánh quy, kem, kẹo, thức uống có đường, pizza, và thịt mỡ như sườn, xúc xích, thịt muối và hot dog. Sử dụng các loại thức ăn này như những món thỉnh thoảng tự thưởng, không phải như thức ăn hàng ngày.

9 so sánh hàm lượng muối trong thức ăn

Sử dụng nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng để chọn các loại súp, bánh mì và thịt động lạnh có hàm lượng muối thấp hơn. Chọn các loại thức ăn đóng hộp có nhãn “hàm lượng muối thấp (low sodium),” “hàm lượng muối giảm (reduced sodium),” hoặc “không thêm muối (no salt added).”



10 uống nước thay cho thức uống có đường

Cắt giảm lượng calorie bằng cách uống nước hoặc thức uống không đường. Soda, nước tăng lực, và thức uống có ga là một nguồn đường và calorie dư thừa chính trong chế độ ăn của người Mỹ.