

10 lời khuyên trong dinh dưỡng

Lời khuyên 1 Ăn uống đa dạng

Cơ thể chúng ta cần nhiều chất dinh dưỡng từ nhiều nguồn lương thực khác nhau Vì vậy chúng ta nên thay đổi các loại lương thực khác nhau Chúng ta không cần kiêng chỉ cả - quan trọng là chú ý đến số lượng Ai ăn uống đa dạng, thỉnh thoảng có thể tự cho phép ăn "nhiều" một lần Ăn uống đơn điệu có thể có hại. Vì một số dinh dưỡng được đưa vào cơ thể quá nhiều trong khi những chất quan trọng khác lại thiếu Theo đó sức khoẻ sẽ bị ảnh hưởng Ăn uống đa dạng là như thế nào, nhìn vào kim tự tháp dinh dưỡng chúng ta sẽ hiểu. Trên kim tự tháp lương thực được chia thành 8 nhóm:

- Ngũ cốc, sản phẩm ngũ cốc, khoai tây
- Thức uống
- Rau củ
- Trái cây
- Sữa và sản phẩm sữa
- Thịt, cá, trứng
- Mỡ và dầu thực vật

- *Các đồ ăn ngọt*

Tất cả những nhóm lương thực được phân chia theo một dinh dưỡng điều độ và số lượng được diễn tả bằng độ lớn của từng ô trên kim tự tháp: Ô lớn - số lượng lớn, ô nhỏ - số lượng nhỏ.

Lời khuyên 2

- Sản phẩm ngũ cốc - ăn nhiều bữa cơm, khoai tây.

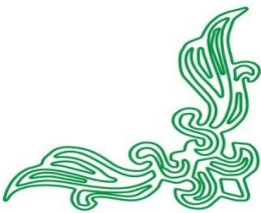
Khoai tây cũng như cơm gạo, ngũ cốc và những sản phẩm từ đó như bánh mì có nhiều chất bột, những protein có giá trị và nhiều vitamin, chất khoáng, chất xơ Các chất được nêu lên sau cùng có nhiều trong màng ngoài của hạt ngũ cốc và sẽ mất đi trong quá trình xay, bào (như xay lúa). Loại gạo nứt (gạo vẫn còn vỏ bạc bọc quanh hạt gạo) còn chứa nhiều chất này mà qua quá trình xay không bị mất

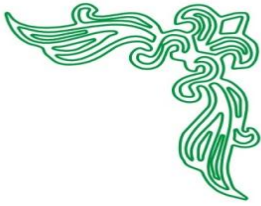
Lời khuyên:

- Ăn bánh mì ngũ cốc, cơm, khoai tây, nui
- Nên thử các loại ngũ cốc khác như yến mạch, lúa mì, lúa mạch
- Nên ăn các loại gạo nứt, nui làm từ gạo nứt

Lời khuyên 3 - Rau và trái cây - ăn 5 lần trong ngày

Nên ăn rau và trái cây nhiều lần trong ngày Rau, trái cây có ít calory nhưng có nhiều vitamin, chất khoáng và chất xơ. Trong trái cây còn có chất màu và hương vị, thí dụ như ớt chuông có màu xanh hoặc đỏ, trái dưa leo có mùi của trái dưa leo và hành





có mùi hăng. Tất cả các loại này giúp cơ thể chúng ta được mạnh khỏe Các nghiên cứu khoa học cho thấy rau cỏ và trái cây giúp cơ thể tránh được ung thư, bệnh tim, tuần hoàn máu...

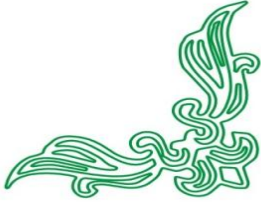
Lời khuyên:

- Ăn 5 lần trái cây rau cỏ trong một ngày.
- Ăn trái cây vào thời gian giữa hai bữa ăn chính , các loại như táo, chuối vân vân...
- Bữa trưa và bữa chiều không nên thiếu rau, hoặc salad
- Nước rau hoặc nước trái cây cũng theo tiêu chuẩn 5 lần một ngày - Đi làm hay đi học nên đem theo trái cây ăn lót dạ.

Lời khuyên 4 Dùng sữa và sản phẩm từ sữa mỗi ngày nhiều lần trong tuần thịt và trứng ít nhất một lần cá

Các sản phẩm từ thịt có nhiều protein quan trọng cũng như các loại vitamin và chất khoáng Bên cạnh đó thịt cũng có chứa những chất mà nhiều quá sẽ làm hại sức khỏe như mỡ, cholesterol, purine và muối. Trường hợp ngoại lệ là sữa và sản phẩm Các loại này có nhiều calcium, một chất cần thiết để làm cứng xương. Mỗi ngày nên uống sữa, ăn yaghurt, phô mai. Trong các loại này cũng chứa nhiều mỡ, nên lựa các sản phẩm có ít mỡ như:

1,5 % mỡ đối với sữa và yoghurt, 30-45% mỡ đối với phô mai Các loại cá biển cũng rất có lợi cho sức khỏe. Chúng có chứa iodine và giúp tránh được bệnh sung tuyến giáp





Lời khuyên:

- Không nên ăn thịt nhiều hơn 2-3 lần trong tuần.
- Không nên ăn xúc xích nhiều hơn 2-3 lần trong tuần.
- Không nên ăn nhiều hơn 3 trứng gà trong tuần.
- Mỗi ngày 2 đến 3 khẩu phần sữa và sản phẩm từ sữa (một ly sữa và 2-3 miếng phô mai).
- Một tuần nên ăn 2- 3 lần cá biển.

Lời khuyên 5 - Ăn ít mỡ cũng như ít lương thực có mỡ

Mỡ và dầu quan trọng vì chúng có chứa những acid mỡ thiết yếu và vitamin E. Thế nhưng quá nhiều sẽ có hại cho sức khỏe: Mỡ không hoàn toàn giống mỡ một loại lương thực có nhiều mỡ sẽ có hại cho tim và bộ máy tuần hoàn. Chú ý đến lượng mỡ trong lương thực như trong xúc xích, trong phô mai. Các loại dầu thực vật có chứa nhiều acid mỡ quan trọng. Nên sử dụng dầu thực vật hơn là mỡ.

Lời khuyên:

- Chú ý đến lượng mỡ không thấy được trong xúc xích, phô mai, trứng gà, khoai tây chiên, chocolate, đậu hột, bánh quy, bánh ngọt - Nên ăn các loại xúc xích, phô mai, thịt có ít mỡ.
- Nên dùng bơ thực vật để ăn bánh mì thay vì bơ từ sữa.
- Sử dụng các loại dầu thực vật như dầu hoa hướng dương, dầu olive, dầu từ cải dầu hoặc dầu mầm lúa mì để chế biến salad.

Lời khuyên 6 - Đường và muối





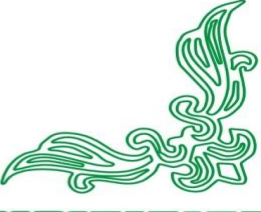
Kẹo, bánh ngọt trong dinh dưỡng toàn diện không có hại chi cả. Thế nhưng các loại lương thực ngọt nên thưởng thức một cách có ý thức. Ngoài đường chúng còn chứa một số lượng mỡ không nhỏ mà theo thời gian có thể dẫn đến tăng cân, hư răng, bệnh tim và các bệnh khác. Muối không những lấp đi vị riêng biệt của lương thực mà đối với những người nhạy cảm có thể góp phần vào tình trạng cao máu. Nên dùng ít muối và để thay đổi vị có thể sử dụng các loại rau thơm

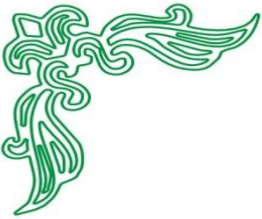
Lời khuyên:

- Một ít đồ ngọt trong ngày không ảnh hưởng nhiều (một miếng bánh ngọt, một mẫu chocolate).
- Ăn đậm đà nhưng không mặn. Sử dụng nhiều rau thơm để vị các món ăn ngon hơn
- Nên sử dụng muối có jodine (muối biển)

Lời khuyên 7 - Uống nhiều nước

Cơ thể chúng ta thải ra mỗi ngày đến 2,5 lít nước và số lượng này cần phải được đưa vào cơ thể trở lại. Một phần có trong lương thực, nhưng phần nhiều khoảng 1,5 đến 2 lít chúng ta phải uống. Loại nước giải khát tốt nhất là nước thường nước khoáng, nước trái cây không đường hoặc nước trà. Nước trái cây cũng rất tốt nhưng nên pha loãng với nước (vì lượng đường trong đó). Các loại có chứa coffein vì có ảnh hưởng đến tuần hoàn không nên uống nhiều. Các loại nước có chứa cồn không nên dùng để giải





khát, mà dùng để thưởng thức với số lượng nhỏ. Còn có rất nhiều calory

Lời khuyên:

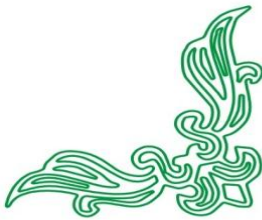
- Nên dùng nước, trà, nước trái cây pha loãng để giải khát- Nước trái cây và nước rau xay với lượng calory (200 kcal / ly) uống 1-2 ly/ngày.
- Không nên uống quá 2-3 ly cà phê hoặc trà đen trong một ngày.
- Các loại nước ngọt mới bò húc (red bull), Power Drinks có thể có chứa coffein hoặc cồn.

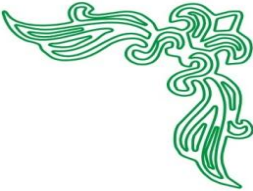
Lời khuyên 8 - Làm ngon và kỹ lưỡng

Chất dinh dưỡng trong thực phẩm thường bị hao hụt vì làm hoặc dự trữ không đúng cách: Ánh sáng, Oxy, nhiệt độ cao làm giảm đi lượng vitamin và chất khoáng

Lời khuyên:

Rau cỏ và trái cây

- Mua rau tươi, trữ lạnh và tối cũng như tiêu thụ liền (tránh giảm lượng vitamin)
 - Rửa dưới nước chảy, tránh ngâm nước (tránh vitamin bị rửa ra)
 - Nấu rau chín tới thật ngắn thời gian, với ít nước hoặc mỡ (tránh phân hủy vitamin bởi nhiệt độ cao)
 - Không nên hâm nóng qua lâu, sau khi nấu chín để nguội và bỏ trong tủ lạnh, khi cần sẽ hâm lại.
- 
- 



Lời khuyên 9 - Dành thời gian để thưởng thức bữa ăn

Ý thức trong ăn uống sẽ giúp chúng ta ăn uống đúng cách. Dành thời gian để chuẩn bị bữa ăn Thưởng thức bữa ăn một cách thanh thản và chậm rãi.

Lời khuyên 10 Chú ý đến trọng lượng hãy vận động cơ thể

Chúng ta có cảm giác quá mập hoặc quá ốm Với Body - Mass - Index (BMI) chúng ta có thể biết trọng lượng của chúng ta có cân xứng hay không.

$$\text{BMI} = \text{trọng lượng cơ thể (kg)} / [\text{chiều cao cơ thể (mét)}]^2$$

Ví dụ: BMI = 60 kg / (1,65 m x 1,65 m) = 22,04

Nếu con số BMI được tính ra nằm giữa 19 và 25, chúng ta có một trọng lượng trung bình. Con số BMI lớn hơn 25 có nghĩa chúng ta quá trọng lượng và nhỏ hơn 19 là chúng ta đang thiếu trọng lượng.

