

Ăn uống Đúng cách

Lời khuyên về Thức ăn, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



Năng Lượng cho Tương Lai

Không quan trọng về tuổi tác hoặc mức độ hoạt động, lựa chọn ăn uống các thực phẩm tốt cho sức khỏe sẽ cung cấp năng lượng cho cơ thể của quý vị bây giờ và nguồn năng lượng cho tương lai. Thêm nữa, lợi ích của việc ăn uống lành mạnh có thể tích lũy theo thời gian.



Các Cách Thức quý vị có thể tích lũy Năng Lượng cho Tương Lai:

Ăn với lưu tâm về môi trường.

Mua các thực phẩm theo mùa vụ và mua đồ sẵn có tại địa phương, khi có thể, điều đó không chỉ mang lại lợi ích cho hành tinh này, mà còn có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền mua thực phẩm.

Thường thức nhiều bữa ăn chính và thức ăn ăn nhẹ có nguồn gốc từ thực vật cũng là 1 lựa chọn. Thử các bữa ăn chính không thịt hoặc thay thế một phần hoặc toàn phần thịt trong công thức nấu ăn bằng các loại chất đạm từ thực vật.

Gặp một Chuyên gia Dinh dưỡng có Giấy phép hành nghề (Registered Dietitian Nutritionist - RDN).

Nguồn dinh dưỡng tốt có thể tạo ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của quý vị, và có nhiều cách ăn uống lành mạnh.

Hơn hết, không có một thực phẩm hay một nhóm thực phẩm nào có thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng chúng ta cần để có sức khỏe tốt.

Điều quan trọng là tìm hiểu những lựa chọn nào phù hợp nhất với quý vị để thói quen ăn uống lành mạnh trở thành một lối sống.

Luôn đầy đủ dưỡng chất mà lại tiết kiệm được tiền.

Khi giá thực phẩm và các hàng hoá khác tăng, mua các thực phẩm tốt cho sức khỏe có thể không còn là lựa chọn được ưu tiên. Tuy nhiên, nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe giúp quý vị no lâu, ít tốn kém hơn và giúp kiểm soát hoặc giảm nguy cơ mắc một số bệnh mãn tính.

Lập kế hoạch một chút trước khi mua sắm có thể giúp ích rất nhiều trong việc lựa chọn thực phẩm phù hợp túi tiền, thỏa mãn yêu cầu và có hàm lượng dinh dưỡng cao hơn.

Ăn thực phẩm ở nhiều dạng khác nhau bao gồm tươi, đông lạnh, đóng hộp và sấy khô.

Trái cây, rau củ, ngũ cốc, thực phẩm giàu chất đạm,, và các sản phẩm từ sữa đều đóng vai trò cung cấp năng lượng cho cơ thể của chúng ta.

Lựa chọn đa dạng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe là điều quan trọng, bởi vì thực phẩm khác nhau có thể cung cấp dinh dưỡng khác nhau.

Thực hiện theo Các Khuyến Nghị Hàng Ngày của MyPlate cho từng nhóm thực phẩm để nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết ở mỗi giai đoạn trong cuộc đời.

Chế biến các món ngon tại nhà.

Để tăng sự đa dạng trong thói quen ăn uống của quý vị, hãy thử những hương vị và món ăn mới từ khắp nơi trên thế giới.

Một cách khác để ăn uống lành mạnh hơn và tiết kiệm tiền là học cách nấu ăn và kỹ năng chuẩn bị bữa ăn. Điều này có thể giúp quý vị tìm ra các cách sáng tạo để tận dụng thực phẩm dư thừa thay vì bỏ đi.

Kết hợp tất cả với nhau

Tìm các cách thức để bao gồm những loại thực phẩm quý vị thích trong khi nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết là điều quan trọng ở mọi lứa tuổi.

Các đồ ăn và đồ uống mà quý vị lựa chọn có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều thứ, chẳng hạn như khẩu vị, chi phí, văn hoá, sự tiện lợi và kỹ năng nấu ăn.

Để nhận hỗ trợ trong việc đạt được các mục tiêu sức khỏe của quý vị, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký.

RDN là các chuyên gia dinh dưỡng có thể cung cấp lời khuyên dinh dưỡng đến từng cá nhân để giúp quý vị có **Năng Lượng cho Tương Lai**.

Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký tại khu vực của quý vị và nhận thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, hãy truy cập vào eatright.org.

Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới của các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và vận động chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng thực phẩm có giấy phép hành nghề thuộc Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.
Nguồn: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov and MyPlate.gov*

©2022 Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.