

# Ăn uống Đúng cách

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



## Lời Khuyên Thông Minh cho Việc Ăn Uống Từ Thực Vật

Mặc dù mức độ phổ biến của chế độ ăn từ “thực vật” đã tăng lên, nhưng thuật ngữ này hiện chưa có định nghĩa chính thức tại Hoa Kỳ. Trước đây, chế độ ăn từ thực vật thường được dùng để mô tả chế độ ăn chay hoặc thuần chay. Gần đây hơn, chế độ ăn từ thực vật đã được sử dụng để mô tả cách ăn uống bao gồm nhiều loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật, như trái cây, rau củ, ngũ cốc, hạt quả hạch và hạt mầm. Chế độ ăn từ thực vật cũng là một thuật ngữ có thể được sử dụng trong tiếp thị thực phẩm, chẳng hạn như các sản phẩm thay thế sữa và sản phẩm thay thế thịt.



### Có lợi ích khi ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật hơn hay không?

Mọi người có thể chọn tiêu thụ nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật hơn vì nhiều lý do, bao gồm:

- Lợi ích sức khỏe liên quan đến việc ăn nhiều Trái cây và rau củ hơn.
- Mối quan ngại đối với môi trường.
- Một khả năng cho các hóa đơn hàng tạp hóa và chi phí thực phẩm thấp hơn. *Ví dụ, một loại ốt không thịt sử dụng đậu khô rẻ hơn một loại ốt có chứa thịt hoặc một sản phẩm thay thế thịt.*

### Thực phẩm từ thực vật có bổ dưỡng hơn không?

Chỉ vì một sản phẩm có nguồn gốc từ thực vật không có nghĩa là tốt cho sức khỏe hơn. Thực phẩm và đồ uống có nguồn gốc thực vật làm sẵn có thể khác nhau về dinh dưỡng mà chúng cung cấp.

Mặc dù có thể thu được nhiều chất dinh dưỡng từ thực phẩm có nguồn gốc thực vật, nhưng cách ăn uống này có thể cần một số kế hoạch bổ sung để đảm bảo rằng bạn đang nhận được tất cả các loại vitamin, khoáng chất và chất đạm cần thiết. Việc đó sẽ phụ thuộc vào lượng thức ăn tổng thể của bạn và loại thực phẩm nào đang được thay thế bằng các nguồn có gốc từ thực vật.

Nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng là một công cụ hữu ích để xác định xem thực phẩm hoặc đồ uống có phải là lựa chọn phù hợp cho bạn hay không. Điều này đặc biệt đúng đối với các sản phẩm thay thế sữa. Ví dụ, một số đồ uống có nguồn gốc thực vật chỉ cung cấp một lượng nhỏ chất đạm. Ngoài ra, nếu có hương vị, có thể là đã có thêm đường. Theo MyPlate, chỉ các phiên bản tăng cường vi chất của sữa đậu nành và sữa chua đậu nành mới được coi là một phần của Nhóm Sản Phẩm Từ Sữa, vì dinh dưỡng mà chúng cung cấp tương tự như sữa bò.



Các chất dinh dưỡng có lợi cần tìm trong các sản phẩm từ thực vật bao gồm:

- Canxi
- Vitamin D
- Vitamin B12
- Chất xơ
- Chất đạm

Trong khi đó, nhắm đến các hàm lượng thấp

- Chất béo bão hòa
- Khoáng chất natri
- Thêm đường

## Làm Thế Nào Để Bắt Đầu

Để có một phong cách ăn uống lành mạnh bao gồm nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật hơn, tập trung vào các cách bổ sung nhiều trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt. Ví dụ:

- Chỉ định một hoặc nhiều đêm nhất định cho các bữa ăn không có thịt.
- Hãy thử thay thế một số hoặc tất cả thịt trong công thức nấu ăn bằng các nguồn chất đạm từ thực vật, chẳng hạn như đậu, đậu phụ, hoặc các loại hạt quả hạch và hạt mầm không ướp muối.
- Thêm nhiều rau củ và trái cây hơn mà không thêm đường hoặc muối trong bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ.

**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](http://eatright.org).**

## **eat**<sup>®</sup> **right.** 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: Merriam-Webster. 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.