

Ăn uống đúng cách

Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



Những Lời khuyên hữu ích để Bổ sung các Chất dinh dưỡng có thể thiếu.

Tài liệu Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Hoa Kỳ đưa ra những lời khuyên về các chế độ ăn uống lành mạnh. Một chế độ ăn uống, là sự kết hợp của các loại thức ăn và đồ uống chúng ta ăn, uống hàng ngày trong một thời gian.

Một thói quen ăn uống lành mạnh bao gồm việc ăn uống đa dạng các loại thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm. Điều này giúp chúng ta có được các chất dinh dưỡng cho mỗi giai đoạn sống. Nhưng khi không đạt được mục tiêu cho các nhóm thực phẩm khác nhau, chúng ta có thể có nguy cơ thiếu một số chất dinh dưỡng, từ đó có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta.

Kali

Kali rất quan trọng đối với nhiều hoạt động của cơ thể. Nó đóng một vai trò trong chuyển động cơ bắp, quản lý huyết áp, và chức năng tim và thần kinh. Tuy nhiên, nhiều người Mỹ không tiêu thụ đủ các loại thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng quan trọng này.

Nguồn thực phẩm

Rau củ, trái cây và các sản phẩm từ sữa có chứa kali. Các lựa chọn tốt bao gồm khoai lang và khoai tây, đậu trắng, đậu tây (kidney bean), sữa chua nguyên chất, mơ, đậu lăng (lentil) nấu chín, bí đỏ và nho khô.



Sắt

Sắt là chất dinh dưỡng cần được quan tâm đặc biệt đối với trẻ nhỏ và phụ nữ đang mang thai hoặc có khả năng mang thai.

Sắt rất quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển. Nó cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc vận chuyển oxy đi khắp cơ thể.

Nguồn thực phẩm

Bánh mì và ngũ cốc có bổ sung sắt, thịt, hải sản, thịt gia cầm và đậu là một vài ví dụ về các thực phẩm cung cấp sắt. Bổ sung thêm một loại thực phẩm chứa vitamin C, chẳng hạn như trái cây họ cam quýt, dâu tây hoặc ớt chuông có thể giúp cơ thể tăng cường hấp thụ sắt từ những thực phẩm này.

Canxi và Vitamin D

Canxi và vitamin D không chỉ giúp cho xương khỏe mạnh. Canxi đóng một vai trò quan trọng trong sức khỏe tim mạch và cả canxi và vitamin D đều liên quan đến chức năng thần kinh.

Nguồn thực phẩm

Các sản phẩm từ sữa, như sữa, sữa chua và pho mát là những nguồn cung cấp canxi dồi dào. Những thực phẩm và thức uống được bổ sung chất dinh dưỡng, bao gồm sữa đậu nành và đậu phụ có canxi, cũng cung cấp chất dinh dưỡng quan trọng này, bên cạnh những loại cá ăn được cả xương, chẳng hạn như cá mòi và cá hồi đóng hộp, và một số loại rau lá xanh.

Cơ thể mình chuyển đổi ánh sáng mặt trời thành vitamin D khi nó tiếp xúc trực tiếp với làn da không có bảo vệ. Tuy nhiên, tránh tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời mà không có kem chống nắng.

Các nguồn thực phẩm chứa vitamin D bao gồm một số loại cá như cá hồi, cá trích, cá thu và cá ngừ và các loại thức ăn và đồ uống có bổ sung thêm chất dinh dưỡng như sữa, sữa đậu nành, sữa chua và một số loại ngũ cốc ăn sáng.

Để xác định các nguồn thực phẩm giàu những chất dinh dưỡng này, quý vị hãy sử dụng Nhãn Thông tin Dinh dưỡng và kiểm tra Phần trăm Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày

- **Good source of (Nguồn cung cấp tốt của)** – Chất dinh dưỡng được đề cập trong mỗi khẩu phần cung cấp ít nhất 10% Giá trị dinh dưỡng hàng ngày.
- **High in (or Excellent source of)** – Chứa nhiều (hoặc Nguồn cung cấp tuyệt vời của) – Chất dinh dưỡng được đề cập trong mỗi khẩu phần cung cấp 20% giá trị dinh dưỡng hàng ngày hoặc hơn.

Chất xơ

Mặc dù cơ thể không thể tiêu hóa chất xơ, nhưng nó đóng một phần quan trọng trong việc ăn uống lành mạnh. Thực phẩm có chứa chất xơ giúp tạo cảm giác no lâu hơn, từ đó có thể giúp kiểm soát cân nặng. Chất xơ cũng thúc đẩy thói quen đi tiêu đều đặn và có thể làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh mãn tính, chẳng hạn như bệnh tim.

Nguồn thực phẩm

Chất xơ có thể được tìm thấy từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm trái cây, rau củ, đậu, quả hạch và hạt. Ngũ cốc nguyên hạt, như yến mạch và quinoa và các thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như bánh mì, ngũ cốc và mì ống, cũng góp phần cung cấp chất xơ.

Trước tiên, hãy chọn thực phẩm phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của mình. Nếu cần thêm thuốc bổ, quý vị hãy nhớ thảo luận về các lựa chọn an toàn và thích hợp với các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác trước khi sử dụng.

Để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề và để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, quý vị vui lòng truy cập www.eatright.org.

eat right[®] Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm 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 chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

Nguồn: Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ và Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. Dietary Guidelines for Americans

(Các hướng dẫn về Thực phẩm dành cho người Mỹ), 2020-2025. Ấn bản thứ 9. Tháng 12 năm 2020. Có sẵn tại DietaryGuidelines.gov.

© 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.