

THÔNG TIN DINH DƯỠNG CƠ BẢN

Dưỡng chất đa lượng

Carbohydrate (Carb)

- Carb là nguồn năng lượng chính và ưa thích của cơ thể, cần thiết để hỗ trợ chức năng não, cơ quan tiêu hóa, chức năng thận và gan cũng như các mô cơ.
- Nguồn: bánh mì, mì ống, gạo, mì sợi, ngũ cốc, rau củ giàu tinh bột, trái cây và các sản phẩm từ sữa.

Protein

- Protein rất quan trọng cho sự phát triển của mô và cơ, chức năng miễn dịch, sản xuất nội tiết tố (hormone) và enzym.
- Nguồn: thịt, thịt gia cầm, trứng, cá, quả hạch, cây họ đậu, đậu phụ, các sản phẩm từ đậu nành, sữa và sản phẩm sữa.

Chất béo

- Chất béo cực kỳ quan trọng đối với chức năng tế bào, mô thần kinh, sản xuất nội tiết tố và giúp cơ thể hấp thụ các vitamin hòa tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K.
- Có 2 loại chất béo chính
 - **Chất béo bão hòa:** Dạng rắn ở nhiệt độ phòng (bơ, mỡ lợn/mỡ heo, dầu cọ và dầu dừa)
 - **Chất béo không bão hòa:** Dạng lỏng ở nhiệt độ phòng (dầu hạt cải/canola và dầu ô liu, quả bơ, quả hạch, hạt giồng và cá béo - cá hồi, cá mòi, v.v.)
- Khi chọn chất béo, hãy ưu tiên các nguồn chất béo **không bão hòa**.

Vi chất dinh dưỡng

- Vi chất dinh dưỡng là các loại vitamin (ví dụ: A, B, C, D, E và K) và khoáng chất (ví dụ: Canxi, Kali). Các vi chất này cần thiết cho quá trình chuyển hóa năng lượng, chức năng của mô và nội tạng, sự tăng trưởng và phát triển, sức khỏe của xương và khả năng miễn dịch.
- Vi chất dinh dưỡng được tìm thấy trong tất cả các loại thực phẩm.
- Việc ăn một chế độ ăn nhiều trái cây và rau củ nhiều màu sắc, ngũ cốc nguyên hạt, quả hạch, hạt giồng, cây họ đậu, protein nạc và các sản phẩm từ sữa ít béo đảm bảo rằng cơ thể có thể nhận được tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động bình thường và ngăn ngừa tình trạng thiếu dưỡng chất.



Chất xơ

- Chất xơ có trong ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau củ.
- Chất xơ giúp giảm cholesterol trong máu, nguy cơ mắc bệnh tim. Nó cũng bảo vệ để tránh bệnh ung thư vú và ruột kết, và cải thiện sức khỏe đường ruột.
- Có 2 loại chất xơ chính:
 - **Hòa tan:** Làm chậm quá trình tiêu hóa để thúc đẩy cảm giác đầy và no.
 - **Không hòa tan:** Thêm chất xơ vào phân và ngăn ngừa táo bón.
- Đặt mục tiêu ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau củ mỗi ngày, và chọn ngũ cốc nguyên hạt thay vì ngũ cốc tinh chế khi có thể.
- Quả hạch, hạt giống, hạt đậu và các cây họ đậu cũng là những nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời.

Tiêu thụ bia rượu

- Hướng dẫn uống bia rượu cho người lớn khỏe mạnh:
 - **Phụ nữ:** 1 phần thức uống mỗi ngày.
 - **Nam giới:** 2 phần thức uống mỗi ngày.

Đảm bảo đủ nước & Thức uống

- Lợi ích của nước:
 - Bôi trơn các khớp nối
 - Điều chỉnh nhiệt độ cơ thể
 - Tăng sinh lực cho cơ bắp
- Một cách tốt để biết bạn có uống đủ nước hay không là dựa vào màu sắc của nước tiểu của bạn. Nếu nước tiểu của bạn có màu trong hoặc vàng nhạt, điều đó có nghĩa là cơ thể bạn có đủ nước.
- Hạn chế đồ uống có đường như nước ngọt, nước trái cây, nước được làm ngọt, trà đá và cà phê có thêm đường, nước tăng lực và đồ uống thể thao.
- Các gợi ý để uống đủ nước:
 - Mang theo một chai nước có thể tái sử dụng bên mình (đặt mục tiêu uống 8-10 cốc mỗi ngày).
 - Tạo hương vị cho nước lọc của bạn bằng trái cây tươi và thảo mộc.
 - Ăn các loại thực phẩm nhiều nước như dưa hấu, dâu tây, trái cây họ cam quýt, sốt táo, sữa chua, dưa chuột/dưa leo và rau diếp (lettuce).

Kích cỡ Khẩu phần



LÒNG BÀN TAY: 3 OUNCE

Thịt gia cầm, thịt, cá và trứng



NẢM TAY: 1 CHÉN

Cơm, mì ống, trái cây, rau củ và kem



1 BÀN TAY KHUM LẠI: ½ CHÉN

Hạt đậu, khoai tây và quả hạch



2 BÀN TAY KHUM LẠI: 1 OUNCE

Bắp rang/Bông ngô, khoai tây chiên và bánh quy xoắn (pretzel)



NGÓN TAY CÁI: 1 OUNCE

Bơ đậu phộng/Bơ lạc & phô mai cứng



NỬA PHẦN ĐẦU NGÓN TAY CÁI:
1 MUỖNG CÀ PHÊ

Dầu ăn, bơ và sốt mayonnaise