



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÁCH ĂN UỐNG ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT HƠN

Life's Essential

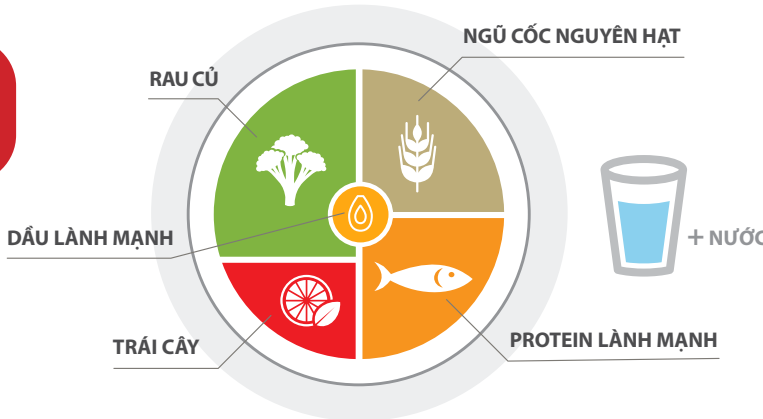


TẠO CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Ăn các bữa ăn cân bằng trong suốt cả ngày để giữ cho tim và não của bạn hoạt động tốt nhất. Đừng lo lắng về "thực phẩm đặc biệt" - nhiều loại thực phẩm lành mạnh là tốt nhất.



Đĩa ăn LÀNH MẠNH



NÊN

rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, cây họ đậu, các loại hạt, protein thực vật (như đậu, đậu lăng, các loại hạt), protein động vật nạc (như thịt gia cầm không da, cá, hải sản, sữa ít béo). Uống nhiều nước trong ngày và cũng có thể thưởng thức trà và cà phê không đường.

HẠN CHẾ

đồ uống có đường và rượu. Ăn ít thức ăn mặn, thức ăn béo và thịt chế biến. Hạn chế các loại thực phẩm như bơ, sữa nguyên chất, sữa chua nguyên kem và pho mát. Lột da gia cầm trước khi nấu. Sử dụng dầu thực vật, chẳng hạn như dầu ô liu, dầu cải hoặc dầu bơ, thay vì các loại dầu như dầu dừa hoặc dầu cọ.

KHÔNG NÊN

chất béo chuyển hóa. Chất béo chuyển hóa có trong một số loại bánh nướng và thực phẩm chiên mua ở cửa hàng.



ĐỌC NHÃN THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Bảng thành phần dinh dưỡng

8 khẩu phần trong mỗi gói sản phẩm
Khẩu phần chuẩn 2/3 chén (55g)

Lượng dinh dưỡng trong mỗi khẩu phần
Calo 230

Phần trăm giá trị dinh dưỡng hàng ngày*

Tổng lượng chất béo 8 mg 10%
Chất béo bão hòa 1 g 5%
Chất béo chuyển hóa 0 g

Hiểu nhãn thực phẩm có thể giúp bạn đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn.

So sánh các thông tin dinh dưỡng nếu có nhiều lựa chọn thực phẩm khác nhau. Thực phẩm có ít natri, chất béo xấu (chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa) và đường bổ sung sẽ tốt hơn cho bạn.



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



XEM CÁC KHẨU PHẦN

Dành chỗ cho các khẩu phần lành mạnh của các nhóm thực phẩm khác nhau trong các bữa ăn và bữa ăn nhẹ của bạn.



NẤU ĂN TẠI NHÀ

Nấu ăn tại nhà có thể bổ dưỡng hơn là ăn ngoài. Trái cây và rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp đều là những lựa chọn tuyệt vời. Nếu chúng được đóng hộp hoặc đông lạnh, hãy đảm bảo rằng chúng không có thêm đường hoặc muối. Tìm hiểu các phương pháp chế biến lành mạnh tại heart.org/eatsmart (trang web bằng Tiếng Anh).



TÌM BIỂU TƯỢNG THỰC PHẨM TỐT CHO TIM MẠCH

Biểu tượng thực phẩm tốt cho tim mạch giúp bạn tìm thấy các loại thực phẩm có thể thích hợp cho kế hoạch ăn uống lành mạnh.



CẦN NGUỒN CẢM HỨNG?

American Heart Association có hàng trăm công thức nấu ăn tại heart.org/recipes (trang web bằng Tiếng Anh).

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)