

Quyết định lựa
chọn các thức ăn
lành mạnh



ACT
Government

Nutrition
Australia

Lời mở đầu

Ăn uống lành mạnh, một phần của lối sống lành mạnh, là vai trò quan trọng đối với việc duy trì số cân khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc bệnh tật.

Ăn uống lành mạnh những món ăn từ năm nhóm thức ăn

Chìa khóa cho cách ăn uống lành mạnh là thưởng thức nhiều thức ăn khác nhau từ năm nhóm thức ăn. Mỗi nhóm cung cấp các chất dinh dưỡng khác nhau mà cơ thể chúng ta cần hằng ngày. Các chất dinh dưỡng này giúp cung cấp năng lượng cho chúng ta, hồi phục da và cơ bắp và có thể giúp ngừa bệnh hoạn.

Năm nhóm thức ăn được miêu tả trong Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Úc Đại Lợi (The Australian Guide to Healthy Eating). Hướng dẫn này trình bày tỉ lệ của mỗi nhóm thức ăn mà chúng ta nên bao gồm trong chế độ ăn uống hằng ngày. Nước và một ít lượng mỡ tốt cũng cần thiết cho sức khỏe hằng ngày.

Thức ăn từ các loại hạt (ngũ cốc), chủ yếu là các loại nguyên hạt và/hoặc ngũ cốc nhiều chất sợi



Rau cải và quả đậu/rau đậu



Thịt nạc, gà vịt, cá, trứng, đậu phụ, quả hạch và hạt, quả đậu/rau đậu



Sữa, sữa chua, phó mát và/hoặc các loại thay thế



Trái cây



Rau cải

- ✓ Giúp ngừa bệnh tật và đau yếu
- ✓ Giúp duy trì số cân lành mạnh
- ✓ Ít nhất phân nửa của các bữa ăn nên bao gồm rau cải
- ✓ Chọn nhiều loại thức ăn khác nhau cho mỗi bữa ăn



Thức ăn từ ngũ cốc

- ✓ Cung cấp năng lượng giúp chúng ta hoạt động
- ✓ Chọn các loại nguyên hạt hoặc bột chưa xay
- ✓ Ít nhất một phần tư của các bữa ăn nên bao gồm thức ăn ngũ cốc



CƠM GẠO



BÁNH MÌ



YẾN MẠCH



COUS COUS
(LÚA MẠCH/HẠT KÊ)



CÁC LOẠI MÌ



HẠT TEFF

Trái cây

- ✓ Giúp ngừa bệnh tật và đau yếu
- ✓ Cung cấp năng lượng giúp chúng ta hoạt động
- ✓ Thường thức trái cây như bữa quà hằng ngày
- ✓ Thường thức nhiều loại khác nhau
- ✓ Giới hạn nước trái cây ép



Thịt nạc, gà vịt, cá, trứng, đậu phụ, quả hạch và hạt, quả đậu/rau đậu

- ✓ Cung cấp chất đạm để cơ thể tăng triển và hồi phục
- ✓ Khi ăn thịt, nên chọn loại thịt nạc
- ✓ Ít nhất một phần tư của các bữa ăn nên bao gồm thức ăn từ nhóm này



Sữa, sữa chua, phó mát và/hoặc các loại thay thế

- ✓ Duy trì xương khỏe mạnh
- ✓ Các loại thay thế có thể bao gồm sữa đậu nành hay sữa gạo có thêm chất calcium
- ✓ Chọn các loại giảm béo
- ✓ Thường thức trong bữa quà hoặc thêm vào các bữa ăn



Các loại mỡ và dầu tốt

- ✓ Ô liu
- ✓ Cải dầu
- ✓ Đậu phộng
- ✓ Hương dương

Dùng lượng nhỏ khi nấu ăn



Nước

- ✓ Uống đều đặn mỗi ngày để giữ nước trong cơ thể
- ✓ Nước vòi ở Canberra rất an toàn



Các thức ăn tùy ý (đôi khi)

- ✗ Không cung cấp chất dinh dưỡng quan trọng
- ✗ Có quá nhiều đường, mỡ béo và muối
- ✗ Góp phần trong việc lên cân quá đáng
- ✗ Góp phần vào các chứng bệnh tật do chế độ ăn uống gây ra
- ✗ Nên tránh hoặc giới hạn các thứ này cho những dịp đặc biệt mà thôi



Thêm thông tin chi tiết

Để tìm hiểu thêm về lựa chọn thức ăn lành mạnh:

Dịch Vụ Hỗ Trợ Về Dinh Dưỡng

Trang mạng www.actnss.org

Địa chỉ Email info@actnss.org

Điện thoại 02 6162 2583

Các thông tin trong đây được căn cứ vào ấn bản 2013, Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Úc Đại Lợi, của Hội Đồng Sức Khỏe Quốc Gia và Nghiên Cứu Y Khoa.
<www.eatforhealth.gov.au>.



ACT
Government

