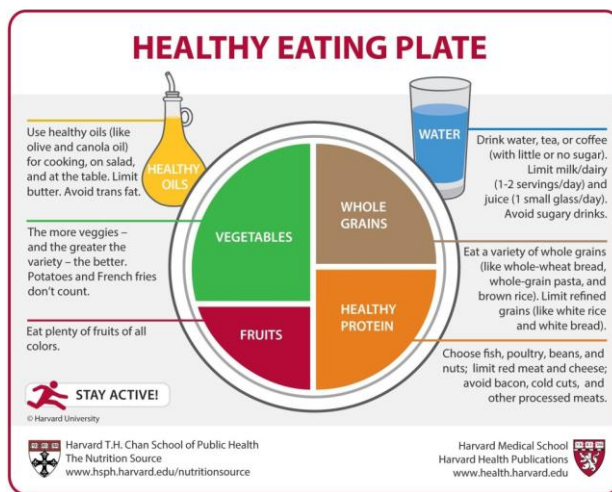


MÔ HÌNH DĨA THỨC ĂN BỔ DƯỠNG

Nguồn: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Người dịch: BS. Nguyễn Thị Như Ly, Khoa Y – Đại học Duy Tân

Sử dụng Mô hình Dĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng như một hướng dẫn để tạo ra các bữa ăn cân đối và lành mạnh cho dù được bày trên đĩa hay đóng gói trong hộp ăn trưa. Hãy in ra và dán trên tủ lạnh của bạn để dùng như một lời nhắc hàng ngày!



✓ ½ đĩa là rau củ

Mục tiêu là màu sắc và sự đa dạng, đồng thời lưu ý khoai tây không được coi là rau củ trên Dĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng vì tác động tiêu cực của chúng đến lượng đường trong máu.

✓ ¼ đĩa là ngũ cốc nguyên hạt

Các loại ngũ cốc nguyên hạt - lúa mì nguyên hạt, lúa mạch nguyên hạt, quả mọng lúa mì, hạt quinoa, yến mạch, gạo lứt và các loại thực phẩm làm từ chúng như mì ống làm từ lúa mì nguyên hạt – ít ảnh hưởng đến lượng đường trong máu và insulin hơn bánh mì trắng, gạo trắng và các loại khác ngũ cốc tinh chế khác.:-

Commented [KY1]: Dịch: Các loại ngũ cốc tinh chế khác

✓ ¼ đĩa là protein năng lượng

Cá, thịt gia cầm, đậu và các loại hạt đều là những nguồn protein đa dạng và lành mạnh - chúng có thể được trộn thành món salad và kết hợp tuyệt vời cùng với rau

trên **một đĩa**. Hạn chế thịt đỏ và tránh các loại thịt chế biến sẵn như thịt xông khói và xúc xích.

Commented [KY2]: Cùng với rau trên một đĩa

✓ **Dùng vừa phải các loại dầu thực vật tốt cho sức khỏe**

Commented [KY3]: Dùng những loại dầu thực vật tốt cho sức khỏe

Chọn các loại dầu thực vật lành mạnh như ô liu, hạt cải, đậu nành, ngô, hướng dương, đậu phộng, và những loại khác, và tránh các loại dầu hydro hóa một phần, có chứa chất béo chuyển hóa không tốt. Hãy nhớ rằng ít chất béo không có nghĩa là “khỏe mạnh”.

✓ **Uống nước, cà phê hoặc trà**

Không uống đồ uống có đường, hạn chế khoảng một đến hai phần sữa và các sản phẩm từ sữa mỗi ngày, hạn chế nước trái cây (một ly nhỏ mỗi ngày).

Commented [KY4]: Hạn chế sữa và các sản phẩm từ sữa từ một đến hai phần mỗi ngày

✓ **Duy trì hoạt động thể lực**

Hình người màu đỏ chạy ngang qua Đĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng là lời nhắc nhở việc duy trì hoạt động thể lực cũng rất quan trọng trong việc kiểm soát cân nặng.

Thông điệp chính của Đĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng là tập trung vào chất lượng chế độ ăn.

• Loại carbohydrate trong chế độ ăn quan trọng hơn lượng carbohydrate, vì một số nguồn cung cấp carbohydrate - như rau củ (trừ khoai tây), trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và đậu – tốt hơn những nguồn khác.

• Đĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng cũng khuyên người tiêu dùng tránh đồ uống có đường, đây một nguồn cung cấp calo chính - thường là ít giá trị dinh dưỡng - trong chế độ ăn uống của người Mỹ.

• Đĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng khuyến khích người tiêu dùng sử dụng các loại dầu lành mạnh và nó không qui định mức tối đa về phần trăm calo mà mọi người nên nhận mỗi ngày từ các nguồn chất béo này. Bằng cách này, Đĩa Thức Ăn Bổ Dưỡng đã đưa ra **khuyến nghị đối lập ngược** lại với thông điệp low-fat (ít chất béo) được USDA quảng bá trong nhiều thập kỷ qua.

Commented [KY5]: Khuyến nghị ngược lại

HEALTHY EATING PLATE