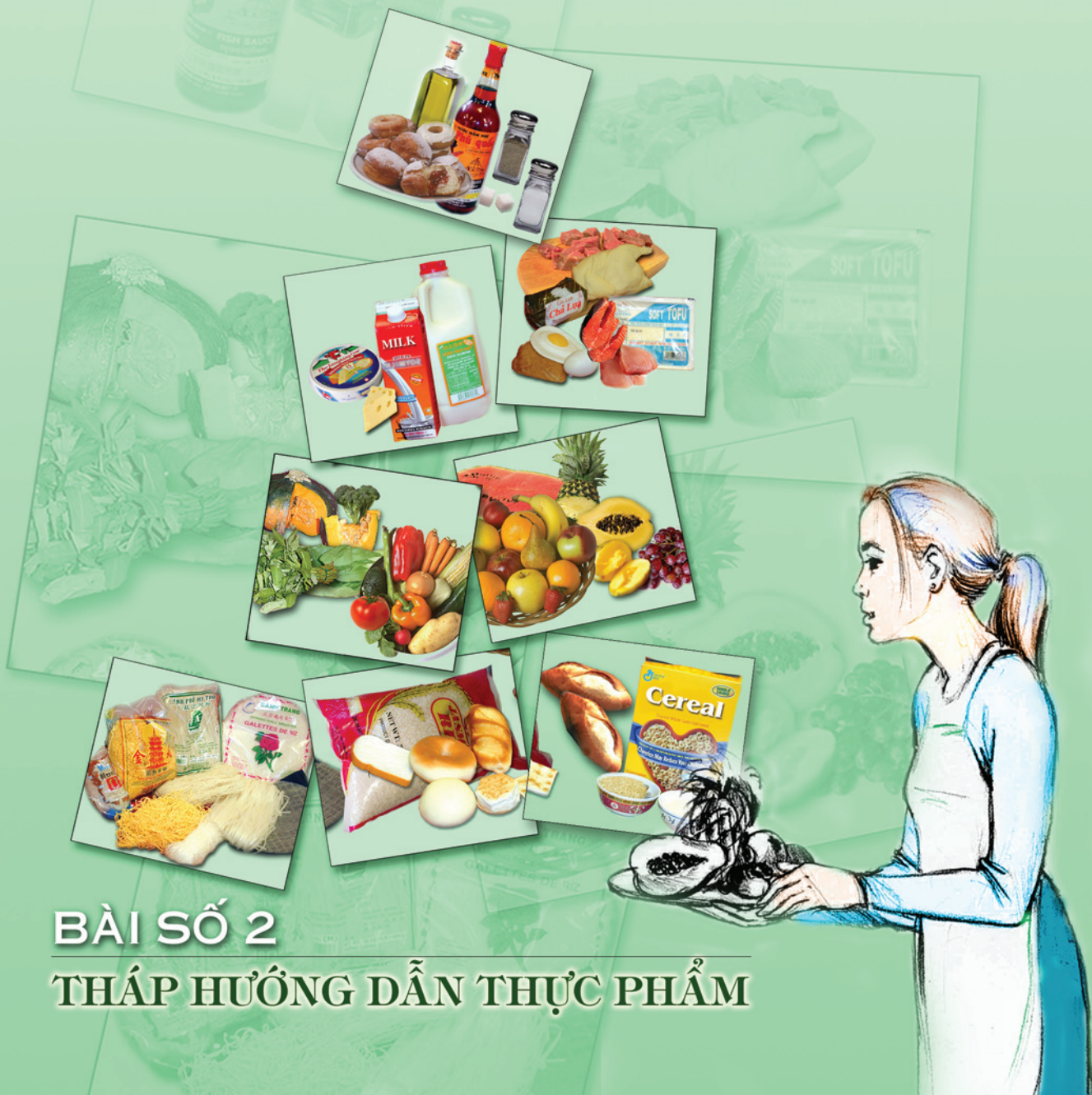


# CÁCH SỐNG & ĂN UỐNG

---

## Để Cơ Thể Khỏe Mạnh



BÀI SỐ 2

THÁP HƯỚNG DẪN THỰC PHẨM



# Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm là gì?

## Cách sống và ăn uống lành mạnh là điều trọng yếu

Rất nhiều bệnh kinh niên như tiểu đường, bệnh về tim mạch, ung thư, cao máu hay xương xốp bị xảy ra là do cách chúng ta ăn và sống. Vì thế để giảm thiểu được mối nguy cơ mắc những bệnh đó, chúng ta cần có một lối sống và ăn uống lành mạnh.

Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm mô tả cách ăn uống lành mạnh và hướng dẫn phân lượng thực phẩm chúng ta cần ăn. Tháp hướng dẫn thực phẩm đề nghị chúng ta phải ăn nhiều thức ăn làm từ ngũ cốc, trái cây rau quả, giảm bớt ăn mỡ và những thực phẩm đến từ động vật.

Cách ăn uống theo phân lượng đề nghị của tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm sẽ cho chúng ta đủ năng lượng, chất đạm, sinh tố và chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Những món ăn truyền thống của người Việt rất phù hợp với tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm bởi vì phần lớn các loại thức ăn của tháp Hướng Dẫn đến từ thực vật.

Thói quen ăn uống của chúng ta có thể bị thay đổi từ khi qua Mỹ. Chúng ta ăn ít trái cây và rau quả mà lại ăn nhiều thịt và những món làm sẵn tiện lợi. Dần dà sự thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và làm tăng mối nguy cơ mắc những bệnh kinh niên.

Trong tập này, chúng ta sẽ tìm hiểu cách ăn uống lành mạnh theo tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm cũng như những ích lợi khi ăn những món ăn truyền thống của người Việt Nam.





# THÁP HƯỚNG DẪN THỰC PHẨM



**Chất Béo, Dầu & Ngọt**  
Ăn ít, hạn chế



**Nhóm Sữa**  
2-3 phần



**Nhóm Thịt, Cá, Trứng**  
2-3 phần



**Nhóm Rau Quả**  
3-5 phần



**Nhóm Trái Cây**  
2-4 phần



**Nhóm Bánh Mì, Cereal, Gạo & Mì**  
6 -11 phần

**Ba nhóm thực phẩm ở phần đáy hình tháp nhấn mạnh vào điều trọng yếu là thực phẩm từ thực vật cần nhiều nhất.**

## NGŨ CỐC

Hình dáng tháp cho chúng ta một khái niệm quan trọng về cách ăn uống bổ dưỡng. Hình kim tự tháp với phần đáy mở rộng là móng làm khái niệm cho nhóm thực phẩm căn bản với các thức ăn bổ dưỡng như cơm, bánh mì, cê-rê-ôn, mì sợi, bún và miến. Các loại thực phẩm trong nhóm này có nhiều tinh bột là những chất tạo năng lượng cho hoạt động hàng ngày. Ngoài ra ngũ cốc còn có những chất sợi, các loại sinh tố và chất khoáng mang lợi ích cho sức khỏe.



## TRÁI CÂY & RAU QUẢ

Được xếp thành hai nhóm khác trong tháp hướng dẫn. Giống như nhóm ngũ cốc, nhu cầu dinh dưỡng của chúng ta cần có trái cây và rau quả mỗi ngày, đặc biệt là những loại có nhiều chất chống biến thể như sinh tố A, C, E và chất a-xít folic. Nhóm này cũng có nhiều chất ức chế là chất có khả năng bảo vệ chúng ta tránh được bệnh ung thư. Chúng ta sẽ tìm hiểu về những chất này trong bài học số 4. Trái cây và rau quả cũng có những chất sợi giúp hạ thấp mức cholesterol trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Chất sợi cũng giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng.



## SỮA, DA-UA & THỊT, CÁ, GÀ VỊT, TRỨNG, ĐẬU HẠT

Ngang hàng với nhóm sữa và thực phẩm làm từ sữa là nhóm thịt, cá, gà vịt và đậu hạt. Những thực phẩm này có nhiều chất đạm, chất vôi, sinh tố và khoáng chất khác. Chất vôi là chất cần thiết chống lại bệnh xốp xương. Nếu bạn không uống được sữa tươi, bạn có thể ăn da-ua, uống sữa Lactaid hay Acidophilus, ăn tàu hũ hay uống sữa đậu nành có trộn thêm chất vôi, hoặc ăn cá mòi. Tất cả những thực phẩm này đều có nhiều chất vôi.

Bạn cũng nên biết rằng thức ăn từ động vật có nhiều mỡ và cholesterol. Ăn nhiều mỡ và cholesterol không những gây ra bệnh tim mà còn bệnh ung thư nữa. Bạn nên giảm bớt ăn thịt cũng như các loại phô-ma nhiều mỡ và chọn sữa ít chất béo.



## CHẤT BÉO, NGỌT & GIA VỊ

Phần đỉnh của tháp là nhóm thực phẩm có chất béo, chất ngọt và mặn, là những chất "dư thừa" trong nhu cầu dinh dưỡng. Nhóm này gồm dầu nấu ăn, bơ, kem, nước ngọt, muối và mắm. Không nên ăn hàng ngày vì nhóm này mang tới thêm năng lượng mà lại ít dinh dưỡng. Xin ghi nhớ rằng chất béo và đường đều có trong các loại thực phẩm vì thế không cần thêm nhiều những gia vị này nữa.



# BAO NHIÊU LÀ ĐỦ?

Khi nhìn vào tháp hướng dẫn, bạn sẽ thấy bên cạnh mỗi nhóm thực phẩm đều có số phần ăn đề nghị cho mỗi ngày. Mời nhìn thoáng qua, dường như khó mà ăn theo tiêu chuẩn đó vì tiêu chuẩn bắt ăn quá nhiều phần chẳng?

Thật ra không có gì khó nếu bạn biết cách tính thế nào là một phần ăn.

Đây là định nghĩa của một phần ăn từ những nhóm thực phẩm khác nhau.

## Nhóm bánh mì, cê-rê-ôn, cơm và bún

- . 1/2 chén cơm, bún hay bánh phở
- . 1 miếng bánh mì (cỡ kích thước một băng nhạc)
- . 1 oz hay 28 gam món cê-rê-ôn (bằng một vốc nắm tay)



## Nhóm rau quả

- . 1 chén rau tươi
- . 1/2 chén rau nấu chín
- . 1 củ khoai tây hay khoai lang vừa phải.
- . 1 chén nước rau luộc hay nước canh (không kể rau)



## Nhóm trái cây

- . 1 trái táo, cam, đào, lê nhỏ (cỡ quả banh quần vợt)
- . 3/4 ly nước trái cây vắt.
- . 1 ly trái cây đóng hộp hay 12 trái nho.



## Nhóm sữa, da-ua, phó mát

- . 1 ly sữa tươi hay da-ua (8 oz)
- . 2 oz hay 56 gam phó mát (kích thước cỡ cục pin)



## Nhóm thịt cá, gà vịt, đậu hạt và trứng

- . 3 oz hay 56-84 gam thịt nạc chín, gà vịt hay cá (kích thước cỡ lá bài)
- . 1/2 ly đậu nấu chín





## **NẾU BẠN ĂN THIẾU CÁC LOẠI THỰC PHẨM THẢO MỘC, THÌ BẠN BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY CŨNG CHƯA MUỘN.**

### **SAU ĐÂY LÀ MỘT VÀI ĐỀ NGHỊ CHO BẠN:**

**Khởi đầu một ngày với sức lực dồi dào:** Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì bạn cần có đủ số năng lượng để khởi động cho một ngày dài. Bạn nên ăn sáng một chút với các món như xôi, cháo, cơm chiên, bánh bao, bánh chưng, bánh mì chả lụa và uống sữa đậu nành hay nước trái cây.



**Tiếp tục bồi dưỡng với buổi ăn trưa:** Bạn có thể ăn cơm với canh rau, bún chả, hay ăn phở, mì hoặc bún riêu. Những món ăn này thường có rất nhiều rau xà-lách và rau thơm tươi mát bổ dưỡng lại rất ngon. Nếu bạn phải đi làm, bạn có thể mang theo một ít rau xào với cơm, xôi, hay làm bánh mì kẹp chả lụa, đồ chua hay cà chua, rồi ăn tráng miệng với trái cây.



**Bồi dưỡng thêm qua bữa ăn tối:** Bữa ăn tối nên chú trọng vào các món ăn có nhiều thảo mộc. Ăn cơm với rau xào hoặc canh rau, đậu hũ, rau luộc và cá hấp. Đậu hũ có chất đạm là chất bạn cần mỗi ngày. Mỗi khi xào hoặc nấu canh rau, nên dùng ít cá hay thịt gà.




**Nên có những phần ăn nhẹ:** Hầu hết mọi người Việt thường dùng trái cây cho bữa ăn nhẹ. Thói quen này rất tốt, xin bạn cứ tiếp tục. Bạn cũng có thể dùng khoai tây, khoai lang, khoai mì, củ sắn cho những bữa ăn nhẹ. Đừng ăn nhiều những món như chuối chiên, và giảm bớt chè với nước dừa vì nó chứa nhiều chất béo và đường. Nếu bạn thích ăn những món có nhiều dầu mỡ như bánh xèo, bánh tôm thì đừng quên ăn nhiều rau, dưa chuột hay giá.



**Cách Ăn Uống Của Người Việt Thường Phù Hợp Với Tiêu Chuẩn  
Của Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.**





## Promoting Good Health Through Diet & Lifestyle

### Lesson 1: Food Guide Pyramid and Traditional Foods

Published by the University of California, Berkeley

Developed by  
Kim-Phuc Nguyen, MS  
Loan T. K. Pham, MS, RD

Project Director  
Joanne P. Ikeda, MA, RD

Artist & Printer  
Timmy Nguyen  
Nghia Vuong  
Nam Pham

Special thanks to Nutrition Education Assistants (NEAs), and members of the Advisory Board for their contribution to this project.



**This project is funded by the California Cancer Research Program, Dept of Health Services, grant # 99-86878 and FSNEP, USDA .**

The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

© 2002

For more information on this material or others in this series, please contact Catherine White at 510-643-0156.