



# Những Gợi Ý để Xây Dựng Chế Độ Ăn Lành Mạnh\*

## Mua Thực Phẩm Lành Mạnh

- Hãy đảm bảo luôn có nhiều lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe trong tủ lạnh và phòng ăn của quý vị.
  - Đọc nhãn để hiểu chính xác lựa chọn nào là tốt nhất.
  - Quý vị sẽ tìm thấy hướng dẫn hữu ích về nhãn thực phẩm tại [choosemyplate.gov/budget-food-label](https://www.choosemyplate.gov/budget-food-label).
- Lên kế hoạch cho bữa ăn nhẹ dễ dàng bằng cách cắt sẵn trái cây hoặc rau củ.
- Chuẩn bị sẵn bánh quy giòn nguyên hạt, phô mai hoặc sữa chua ít béo và các loại hạt ít muối.
- Tìm kiếm các công thức nấu ăn bao gồm trái cây, rau, ngũ cốc và thịt nạc.

## Thực phẩm nên ăn thường xuyên hơn

- Chuẩn bị một nửa suất ăn là trái cây và rau củ.
  - Ăn nhiều loại rau có màu đỏ, cam và xanh đậm, như cà chua, khoai lang và bông cải xanh.
  - Hãy thử ăn trái cây trong các món phụ, món chính hoặc món tráng miệng.
- Chuyển sang sữa tách béo hoặc 1%.
  - Quý vị sẽ nạp lượng canxi và các chất dinh dưỡng cần thiết tương đương như từ sữa nguyên chất, nhưng ít béo và ít calo hơn.
- Đảm bảo một nửa phần ngũ cốc của quý vị là ngũ cốc nguyên hạt.
  - Chọn ngũ cốc nguyên hạt 100%, bánh mì, bánh quy giòn, gạo và mì ống.
  - Tìm “ngũ cốc nguyên hạt” trong danh sách thành phần trên các gói thực phẩm.
- Chuyển đổi protein của quý vị.
  - Đảm bảo bổ sung protein trong khẩu phần ăn từ hải sản hai lần một tuần.
  - Ăn đậu, một nguồn chất xơ và protein tự nhiên.
  - Ăn ít thịt và gia cầm, luôn chọn các phần nạc.

## Thực phẩm nên ăn ít hơn

- Chọn thực phẩm và đồ uống có ít hoặc không thêm đường.
  - Uống nước thay vì đồ uống có đường. Có khoảng 10 gói đường trong một lon soda 12 ounce!
  - Ăn trái cây tráng miệng. Chỉ nên thỉnh thoảng ăn đồ tráng miệng có đường.
  - Chọn nước ép trái cây 100% thay vì đồ uống có hương vị trái cây.
- Kiểm tra kỹ nhãn thực phẩm để xem có thêm muối (natri) không. Quá nhiều muối có thể dẫn tới huyết áp cao.

- So sánh lượng natri trong thực phẩm như súp, bánh mì và thực phẩm đông lạnh – và chọn thực phẩm có số lượng natri thấp hơn.
- Sử dụng gia vị hoặc thảo mộc, thay vì muối, để nêm gia vị khi nấu ăn.
- Tránh xa thực phẩm có nhiều chất béo rắn.
  - Các nguồn chất béo bão hòa chính bao gồm bánh, bánh quy, kem, pizza, phô mai, xúc xích và bánh mì kẹp xúc xích. Hạn chế ăn các thực phẩm này, không phải hàng ngày.
  - Chọn thịt nạc hoặc thịt gia cầm nạc và sữa, sữa chua và phô mai không béo hoặc ít béo.
  - Sử dụng các loại dầu như dầu ô liu, dầu cải hoặc dầu rau để nấu ăn thay vì chất béo rắn như bơ, bơ thực vật, kem và mỡ.

## Calo cân bằng

- Tìm hiểu xem quý vị nên bổ sung bao nhiêu calo mỗi ngày bằng cách sử dụng công cụ tính MyPlate Plan:
  - **[choosemyplate.gov/MyPlatePlan](https://www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan)**
  - Quý vị cũng có thể tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc gặp chuyên gia dinh dưỡng để lên kế hoạch tùy chỉnh hơn dựa trên nhu cầu y tế.

### Luôn chú ý:

- Tránh khẩu phần ăn lớn. Cân nhắc sử dụng đĩa, bát hoặc cốc nhỏ hơn.
- Cố gắng tránh ăn thực phẩm được chế biến tại nhà hàng, bao gồm cả đồ ăn mang về nhà. Điều này giúp quý vị kiểm soát tốt hơn thành phần trong thức ăn của mình. Nếu ăn ở bên ngoài, hãy gọi phần ăn nhỏ hơn, ăn chung hoặc để dành một phần mang về nhà.

## Vận Động Thể Chất

- Vận động có thể giúp cân bằng calo. Quý vị càng hoạt động nhiều thì có thể tiêu thụ được càng nhiều calo.
- Chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị tìm các bài tập phù hợp cho mình.
- Bắt đầu thật chậm. 10 phút tập luyện mỗi ngày cũng có thể hữu ích. Nhiều bài tập có thể được thực hiện ở nhà, ở tư thế ngồi hoặc đứng. Nếu có thể, hãy bắt đầu bằng bài tập đi bộ ngắn và cải thiện dần.

**[UHCommunityPlan.com/CA](https://www.UHCommunityPlan.com/CA)**

\* ChooseMyPlate.gov  
© 2019 United Healthcare Services, Inc. Bảo lưu mọi quyền.  
956-CST22421 2/19



UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trong thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY 711, Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-866-270-5785, TTY 711。