

Ăn uống Lành mạnh hơn

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

Thay đổi Nhỏ nhưng Quan trọng. Bắt đầu Dễ dàng!

Hãy nhìn lại thói quen ăn uống hiện tại của quý vị. Chọn **một hoặc hai cách** để có thể chuyển sang các lựa chọn giàu dinh dưỡng. **Thói quen ăn uống lành mạnh** có thể giúp quý vị khỏe mạnh ngay bây giờ và ngăn ngừa bệnh tật trong tương lai.

Ăn **nhiều loại** trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, protein và các thực phẩm thay thế sữa hoặc sản phẩm từ sữa. Chọn thực phẩm và đồ uống có **ít đường, chất béo và muối** (natri).

1/4
Protein

1/4
Hạt
ngũ cốc



Sản phẩm
từ Sữa hoặc
Thay thế

1/2
Trái cây
Rau củ

Gợi ý Lành mạnh Đơn giản mà Quý vị Có thể Thực hiện

Thay đổi các loại Rau củ

- Thêm rau vào súp và sandwich
- Ăn nhẹ với rau tươi sống
- Xào, nướng vỉ, hấp hoặc chiên
- Chọn một loại rau củ mới và thử công thức chế biến từ trang web, sách dạy nấu ăn hoặc bạn bè

Tập trung vào Trái cây Nguyên vỏ

- Thêm trái cây giàu protein cho bữa sáng
- Xắt sẵn trái cây tươi và giữ trong tủ lạnh để dùng cho bữa ăn nhẹ
- Thêm trái cây vào món salad, như cam, táo hoặc nho
- Xay trái cây tươi mới theo mùa hoặc trái cây đông lạnh để tạo món salsa nhanh với cá hoặc gà

Làm Món ăn với 1/2 Ngũ cốc Nguyên cám

- Dùng ngũ cốc nguyên cám cho bữa sáng
- Hãy thử ăn bánh ngô làm từ ngũ cốc nguyên cám, bánh mì pita, bánh mì cắt lát, bánh mì cuộn, naan kiểu Ấn hoặc loại bánh mì dẹt khác
- Tạo món ăn hỗn hợp quen thuộc cho riêng mình bằng ngũ cốc nguyên cám
- Kết hợp bánh quy giòn làm từ ngũ cốc nguyên cám với lớp sốt đậu gà cho bữa ăn nhẹ

Phối hợp Thói quen dùng Protein của Quý vị

- Ăn cá hoặc hải sản 2 lần một tuần
- Nướng vỉ, quay hoặc nướng thịt thay vì chiên hoặc tẩm bột
- Cố gắng thử các bữa ăn không thịt – ớt, súp đậu lăng, các loại hạt với salad chay
- Đậu hũ kho với rau củ

Chuyển sang dùng sữa Ít Béo/Không Béo hoặc các Sản phẩm Thay thế

- Cho sữa ít béo hoặc không béo vào bột yến mạch, sinh tố hoặc trứng bác
- Dùng sản phẩm sữa không lactose, sữa chua hoặc các loại sữa thay thế
- Chọn loại sữa uống không đường, ít béo/không béo hoặc các loại sữa thay thế

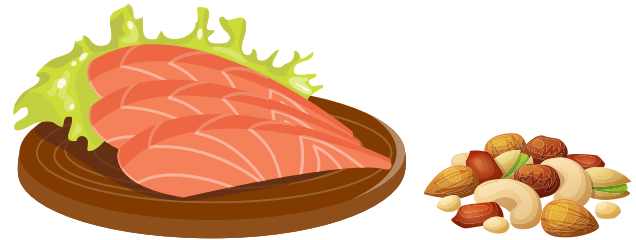


Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

Lời khuyên Ăn uống Lành mạnh Khác

Lời khuyên Dùng Ít Đường

- Chọn thực phẩm đóng gói có **ít hoặc không thêm đường**
- Dùng **trái cây đóng gói 100% nước trái cây** cho bữa ăn nhẹ
- Hãy dùng nước lạnh, **nước thường hoặc nước có ga** với nước ép trái cây
- **Hạn chế đồ uống có đường** như soda, nước chanh, đồ uống thể thao, nước trái cây hoặc boba



Lời khuyên dùng Ít Chất béo Bão hòa

- Tìm các loại thực phẩm như các loại **lạc và hạt**
- Ăn các loại **cá béo** như cá ngừ, cá hồi, cá hồi hồ hoặc cá thu có nhiều chất béo không bão hòa
- Nấu ăn bằng **dầu thực vật** như dầu canola, ô liu hoặc dầu hướng dương



Lời khuyên dùng Ít Muối (Natri)

- Kiểm tra nhãn **Thông tin Dinh dưỡng** và chọn thực phẩm có phần trăm (%) Giá trị Mỗi ngày (DV) muối thấp hơn
- **Hãy nấu ăn ở nhà!** Kiểm soát lượng muối cho vào thức ăn của quý vị
- Thêm **gia vị, hương thảo, chanh vàng, chanh xanh và giấm** thay vì muối hoặc gia vị có nhiều muối
- **Hạn chế thức uống nhiều muối** như đồ uống thể thao hoặc nước trái cây





Lựa chọn Mẫu cho Từng Nhóm Thực phẩm



Rau củ

- Chọn các loại tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp ít muối
- Màu xanh đậm—rau bina, cải xoăn, bông cải xanh, cải ngọt, xà lách romaine
- Màu đỏ và cam—cà rốt, ớt chuông, khoai lang, cà chua, bí ngô
- Đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng—đậu đen, đậu xanh, đậu nành edamame, đậu tây (không bao gồm đậu xanh hoặc đỗ xanh)
- Tinh bột—sắn, ngô, đậu lima, chuối, chuối Mễ, khoai môn, yucca

Trái cây

- Tươi, đông lạnh, đóng hộp ít muối, sấy khô, 100% nước ép trái cây
- Quả mọng—dâu đen, việt quất, kiwi, dâu tằm, dâu tây
- Cam chanh—tắc, bưởi, chanh vàng, chanh xanh, cam
- Dưa—dưa lưới, dưa vàng, dưa bở xanh, dưa hấu
- Táo, lê châu Á, chuối, anh đào, chà là, sung, nho, xuân đào, đu đủ, đào, lê, hồng, dứa, mận, lựu, nho khô, đại hoàng, hồng xiêm, măng cầu xiêm



Hạt ngũ cốc

- Ngũ cốc nguyên cám—gạo lứt, kiều mạch, yến mạch, bông ngô, quinoa, bánh mì nguyên cám, bột ngô nguyên cám, chapati lúa mì nguyên cám, ngũ cốc nguyên cám và bánh quy giòn, gạo hoang

Protein

- Thịt—gà không da, vịt, gà tây, thăn heo, bò nạc 90%
- Nên dùng thịt và gia cầm loại nạc hoặc ít mỡ
- Trứng
- Hải sản—cá ngừ đóng hộp ít muối, nghêu, cua, tôm, tôm hùm, cá rô phi, cá hồi, cá mòi, tôm, mực
- Hạt—chia, lanh, bí ngô, vừng, hướng dương
- Không nên ướp muối mọi loại hạt cây và đậu phộng

- Bơ lấy từ hạt—vừng hoặc mè, hướng dương
- Đậu nành—đậu hũ, thanh tương nén



Sản phẩm từ Sữa hoặc Thay thế

- Hầu hết các lựa chọn đều không nên có chất béo hoặc ít chất béo
- Tất cả sữa dạng lỏng, khô hoặc sữa đặc
- Sữa không có và giảm lactose
- Sữa đậu nành, sữa lên men
- Sữa chua, sữa chua kefir, món tráng miệng từ sữa, phô mai

Nguồn:



"Customizing the Dietary Guidelines Framework"
Dietary Guidelines for America
dietaryguidelines.gov



"Start Simple With MyPlate Today"
U.S. Department of Agriculture
myplate-prod.azureedge.us