



## MẸO KHI ĂN NGOÀI

- **Lên kế hoạch trước.** Xem thực đơn trước khi đến nhà hàng để giúp bạn đưa ra lựa chọn lành mạnh. Bạn sẽ không cảm thấy áp lực khi đến lúc đặt món!
- **Tìm kiếm các lựa chọn lành mạnh hơn.** Hầu hết các nhà hàng sẽ đặt hình ảnh hoặc biểu tượng bằng các phiên bản lành mạnh của họ. Tìm các tùy chọn này trên thực đơn hoặc hỏi nhân viên phục vụ của bạn.
- **Bỏ qua bánh mì.** Nếu nhà hàng cung cấp món khai vị miễn phí (khoai tây chiên và salsa, bánh mì, v.v.), hãy cho người phục vụ biết bạn không muốn món đó. Điều này sẽ ngăn chặn việc ăn uống vô tâm và làm tăng thêm calo.
- **Tiết kiệm một nửa bữa ăn của bạn cho sau đó.** Hầu hết các nhà hàng cung cấp các khẩu phần ăn rất hào phóng và thường có thể chia được thành hai bữa ăn. Yêu cầu người phục vụ đóng hộp một nửa bữa ăn của bạn trước khi họ mang đến bàn. Vẫn còn đói? Gọi một món salad ăn kèm với nước sốt nhẹ.
- **Luôn chọn nước.** Uống nước thay vì các lựa chọn khác không chỉ rẻ hơn mà còn là một lựa chọn lành mạnh hơn nhiều. Cần một chút hương vị? Thêm một quả chanh tươi.
- **Giảm thiểu natri.** Yêu cầu bữa ăn của bạn được chuẩn bị không có muối ăn để có lựa chọn ít natri hơn và luôn tránh cho thêm muối vào trên bàn ăn. Tìm kiếm các dấu hiệu kiểm tra tìm trên thực đơn để biết các lựa chọn tốt cho sức khỏe tim mạch.
- **Chọn các món nướng, luộc, nướng hoặc quay trong thực đơn.** Thay vì các món kem, chiên, tẩm bột, tẩm bột hoặc bơ trong thực đơn, những món có nhiều calo, chất béo và natri hơn. Đừng ngại yêu cầu một món nướng, thay vì tẩm bột hoặc chiên ngay cả khi đó là những món có trong thực đơn. Những sự thay thế tinh tế này trong một món ăn có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Bạn cũng có thể hoán đổi mặt lành mạnh hơn hoặc hoàn toàn bỏ lại các mặt và các thức ăn thừa.
- **Cẩn thận với các món salad.** Trong khi hầu hết các món salad tự nó cung cấp nhiều loại sản phẩm tươi sống và protein nạc, nước sốt bổ sung có thể biến lựa chọn lành mạnh đó thành một trong những lựa chọn tồi tệ nhất trong thực đơn. Luôn yêu cầu các loại nước sốt ở bên cạnh và trong đồ đựng. Nếu bạn nhúng nĩa vào nước sốt salad trước khi lấy đồ, bạn vẫn có được hương vị mà giảm thiểu được lượng calo. Chọn các loại sốt làm từ dầu giấm thay vì kem và các lựa chọn giảm chất béo hoặc natri thấp khi có thể.