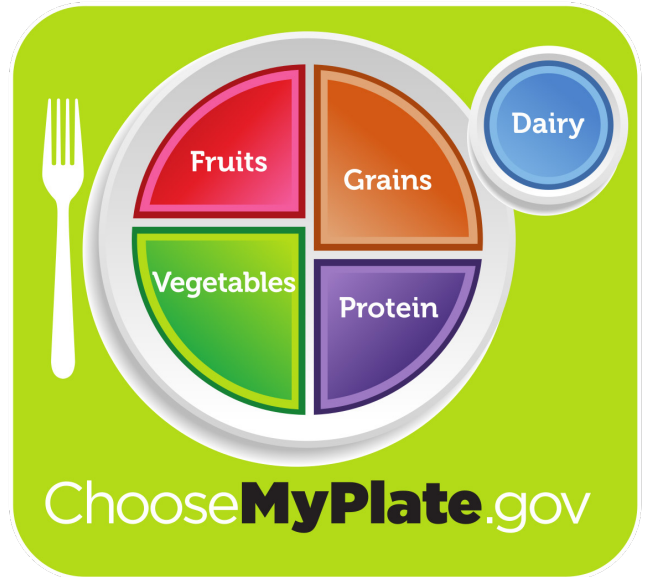


## MÔ HÌNH KHẨU PHẦN ĂN KHỎE MẠNH

### Một khẩu phần khỏe mạnh trông như thế nào?

Mô hình khẩu phần khỏe mạnh là một cách nhanh chóng và dễ dàng nhằm đảm bảo mỗi bữa ăn được cân bằng. Hãy làm theo các bước dưới đây để tạo ra một khẩu phần ăn cân bằng và khỏe mạnh cho riêng bạn.

- Bắt đầu bằng cách mức đầy  $\frac{1}{2}$  đĩa của bạn với nhiều loại rau không chứa tinh bột (rau lá xanh, bông cải xanh, cà rốt, ớt chuông hoặc bắp cải) và 1 phần trái cây. Ăn nhiều rau hơn trái cây. Chọn ăn cả trái cây khi có thể và hạn chế nước trái cây và trái cây khô.
- Hãy mức đầy  $\frac{1}{4}$  đĩa của bạn với 1 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như gạo lứt, mì ống làm từ lúa mì nguyên cám, yến mạch hoặc bánh mì nguyên cám, hoặc các loại tinh bột lành mạnh khác bao gồm khoai lang, ngô, đậu hoặc đậu lăng. Hạn chế bánh mì trắng, cơm trắng và khoai tây chiên.
- Hãy mức đầy  $\frac{1}{4}$  đĩa của bạn với 1 khẩu phần các nguồn protein như thịt nạc (gia cầm bỏ da), cá, đậu, đậu lăng, các loại hạt và đậu phụ. Hạn chế thịt đỏ và pho mát; tránh các loại thịt đã qua chế biến như thịt nguội, thịt xông khói và xúc xích.
- Chọn 1-3 khẩu phần sữa ít béo mỗi ngày, chẳng hạn như sữa không béo (tách béo) hoặc sữa chua. Các lựa chọn thay thế không phải sữa như đậu nành, gạo hoặc sữa hạnh nhân cũng rất tốt. Một khẩu phần là 8 oz. Chọn sữa chua có ít hơn 15 gram đường trong mỗi khẩu phần.
- Chọn một khẩu phần nhỏ chất béo lành mạnh, chẳng hạn như dầu thực vật (ô liu và cải dầu), quả hạch, hạt hoặc quả bơ. Hạn chế hoặc tránh bơ, mỡ lợn, dầu nhiệt đới (dừa và dầu cọ), và bơ thực vật.



### Những gì được tính là một khẩu phần từ mỗi nhóm?

	KÍCH THƯỚC 1 KHẨU PHẦN
<b>RAU CỦ</b>	1 cốc rau củ sống hoặc nấu chín hoặc nước ép rau; 2 cốc rau lá xanh sống
<b>TRÁI CÂY</b>	$\frac{3}{4}$ cốc trái cây hoặc nước trái cây 100%; $\frac{1}{2}$ cốc hoa quả sấy khô
<b>NGŨ CỐC</b>	$\frac{1}{2}$ cốc gạo nấu chín, mì ống hoặc ngũ cốc; 1 lát bánh mì; 1 cốc ngũ cốc ăn liền
<b>CHẤT ĐẠM</b>	2-3 oz thịt, gia cầm hoặc cá; $\frac{1}{4}$ cốc đậu nấu chín; 1 quả trứng; 1 muỗng bơ đậu phộng; $\frac{1}{2}$ oz hạt
<b>SẢN PHẨM TỪ SỮA</b>	1 cốc (8 oz) sữa, sữa chua hoặc sữa đậu nành; 1 $\frac{1}{2}$ oz pho mát tự nhiên; 2 oz phô mai đã chế biến

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org)