



THỜI GIAN VÀ TẦN SUẤT BỮA ĂN

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến khích phương pháp ăn uống có chủ đích. Ăn có chủ đích, hay ăn có mục đích, là một cách để cân bằng nhu cầu của cơ thể đồng thời giúp bạn hướng tới mục tiêu sức khỏe. Bằng cách chú ý nhiều hơn đến các tín hiệu và phản ứng đối của cơ thể, bạn có thể nhận ra các tình huống và thực phẩm khiến bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực và no lâu hơn.

Lời khuyên cho việc ăn uống có chủ đích:

- **Chú ý đến tâm trạng và mức độ đói của bạn** khi tìm đến đồ ăn nhẹ, đồ có đường hoặc ăn quá nhiều. Bạn đang ăn vì buồn chán, căng thẳng, khó chịu hay phấn khích?
- **Ăn thường xuyên suốt cả ngày.** Giảm nguy cơ ăn uống hoặc ăn quá nhiều trong bữa ăn bằng cách cân bằng bữa ăn của bạn trong suốt cả ngày. Điều này cũng giúp duy trì năng lượng và sự tập trung. Ăn các bữa chính sau mỗi 4-5 giờ và thêm một bữa ăn nhẹ lành mạnh (giàu chất xơ) vào giữa các bữa ăn nếu cần.
 - Ví dụ: 8 giờ sáng ăn sáng, 10 giờ sáng ăn nhẹ, 12 giờ trưa ăn trưa, 3 giờ chiều ăn nhẹ, 5 giờ chiều ăn tối, 7 giờ tối ăn nhẹ.
- **Tránh ăn khuya.** Ăn nhiều khẩu phần sau đó trong ngày có liên quan đến tăng cân và sức khỏe tim kém.
- **Lên kế hoạch cho bữa ăn** xung quanh những thực phẩm như rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và sữa ít béo.
- **Ăn trong vòng 2 giờ sau khi thức dậy.** Ăn sáng đã được chứng minh là giúp tăng cường trao đổi chất và giảm nguy cơ ăn quá nhiều. Hãy chuẩn bị bữa sáng vào đêm hôm trước, chẳng hạn như yến mạch để qua đêm, để sẵn sàng đi vào buổi sáng!
- **Chọn nhiều bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ giàu chất dinh dưỡng.** Đồ ăn nhẹ giàu chất xơ sẽ giúp bạn no lâu hơn, chẳng hạn như một miếng trái cây với bơ hạt, cà rốt cắt sợi và món hummus, hoặc bỏng ngô nguyên hạt (là ngũ cốc nguyên hạt).