

THỰC PHẨM NÊN HẠN CHẾ

Việc cung cấp năng lượng vượt nhu cầu của cơ thể kéo dài sẽ dẫn đến thừa cân, béo phì. Nhưng nếu không đủ lại khiến cơ thể gầy sút, mệt mỏi, giảm sức lao động, khả năng tư duy.

Bác sĩ Đinh Thị Kim Liên, Trưởng khoa Dinh dưỡng lâm sàng, Bệnh viện Bạch Mai (Hà Nội) cho biết, con người ở tất cả lứa tuổi đều cần cung cấp đủ năng lượng cho chuyển hóa cơ bản và các hoạt động khác của cơ thể. Thậm chí, ngay trong điều kiện nghỉ ngơi, không làm gì, cơ thể vẫn cần năng lượng để duy trì các hoạt động như tim đập, phổi thở, và các chuyển hóa khác.

Muốn có đủ năng lượng thì cần ăn đầy đủ nhóm chất bột (cơm, ngô, khoai, sắn, bún, phở, miến...); đạm (thịt, cá, trứng, tôm, cua...); chất béo (dầu, mỡ, bơ, các loại hạt như vừng, lạc...); vitamin, chất xơ và muối khoáng (rau xanh và quả chín). Để có một chế độ ăn uống hợp lý, đủ chất và phòng ngừa bệnh tật thì cần theo nguyên tắc: đủ, cân đối, đa dạng. Nhu cầu năng lượng khác nhau tùy vào mức độ lao động của bạn là nhẹ, trung bình hay nặng.

Ảnh: Justrec

Dưới đây bác sĩ Liên đưa ra một số lời khuyên dinh dưỡng:

1. Thực phẩm nên dùng (dùng thường xuyên):

- Chất bột: Các loại gạo, mì, ngô, khoai, sắn, bún, phở; khoai củ và sản phẩm chế biến từ khoai củ (miến dong, bánh đúc...).
- Chất đạm: Ăn đa dạng các loại thịt, cá, tôm, cua, đậu phụ...; đặc biệt là cá, ăn cá ít nhất 3 và nên là 4 lần/tuần, chọn các loại cá da trơn.
- Chất béo: Nên chọn các loại chất béo không no có trong dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu lạc, dầu vừng).
- Rau xanh, quả chín: Ăn đa dạng các loại (đặc biệt rau lá) để có thêm lượng kali giúp điều hòa huyết áp và có lượng xơ để điều hòa mỡ máu.

2. Thực phẩm hạn chế:

- Đồ ăn nhanh, chứa nhiều muối như: Mì tôm, các loại bánh mặn, gà rán và khoai tây chiên, các loại bánh ngọt.
- Thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối: Thịt muối, cá muối, giò, chả, pate, dưa muối, cà muối...
- Phũ tạng động vật, mỡ động vật, bơ.
- Trứng: Ăn 2-3 quả/tuần.

3 Thực phẩm không nên dùng

Các chất kích thích: rượu, bia, cà phê...

4. Chế biến món ăn

- Nên chế biến các món ăn nhạt tới mức có thể chấp nhận được và giảm dần lượng muối tới mục tiêu:
- Có thể thay thế 1g muối = 1 thìa cà phê nước mắm.

Nếu muốn không bị béo, hoặc muốn giảm cân, bạn nên ăn các loại quả có hàm lượng đường thấp như: dưa chuột, củ đậu, bưởi, thanh long, táo ta, lê, cam, quýt. Dưa chuột, củ đậu còn có thể dùng làm thức ăn cho những người thừa cân béo phì có thói quen ăn vặt, vì các loại củ, quả này có năng lượng rất thấp, thành phần chủ yếu là nước, cung cấp cho cơ thể nhiều chất xơ, các vitamin và khoáng chất.

Và để có sức khỏe tốt, phòng ngừa được bệnh tật, ngoài chế độ ăn uống hợp lý, chúng ta cần có

một chế độ luyện tập thể dục phù hợp với một lối sống lành mạnh, đặc biệt khi muốn giảm cân. Cụ thể nên duy trì việc luyện tập thể thao ít nhất 30 phút/ngày với các loại hình như đi bộ, bơi, thể dục nhịp điệu, đạp xe đạp...