

# NHỮNG NHÓM THỰC PHẨM CẦN CÓ TRONG NGÀY

Để đảm bảo được chế độ dinh dưỡng cân bằng, khoa học, mỗi khi đi chợ, cần ghi danh sách các thực phẩm cần mua nằm trong 6 nhóm sau:

Nhóm 1: Thực phẩm tinh bột (nhóm giàu cacbon hydrate)

Những thực phẩm này là một phần không thể thiếu trong mỗi bữa ăn chính, bữa ăn phụ và vì thế cần mua 1 lượng lớn. Hãy chọn một vài trong số các thực phẩm dưới đây:

- Bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên cám
- Bịch quy làm từ ngũ cốc nguyên cám
- Gạo tẻ, nếp trắng và nếp cẩm
- Khoai tây
- Bí ngô
- Đậu Hà Lan
- Ngô

Nhóm 2: Hoa quả và rau xanh

5 khẩu phần rau quả tươi hay đông lạnh là tiêu chuẩn cần có mỗi ngày. Vì vậy những thực phẩm này cũng cần được mua nhiều:

- Quả tươi
- Mứt quả khô (lượng ít hơn)
- Rau tươi hoặc đông lạnh
- Nước quả tươi (100% nguyên chất và không đường)

Nên chọn mua hoa quả và rau xanh theo mùa. Một khẩu phần quả tươi tương đương với 1 khẩu phần nước quả nguyên chất không đường (200ml).

Khi nấu những loại thực phẩm trong nhóm này, nên chọn những loại mà có thể bảo toàn giá trị dinh dưỡng ví như hấp, luộc với 1 ít nước.

### Nhóm 3: Gà, thịt, sữa, cá và trứng (nhóm giàu protein)

Protein rất thiết yếu cho các bữa chính hay bữa phụ. Tuy nhiên, chỉ cần 1 lượng ít hơn nhóm thực phẩm tinh bột; rau quả. Một khẩu phần thường tương đương với một nắm tay hay có độ dày và rộng bằng bàn tay của bạn.

Ăn 2 bữa cá mỗi tuần, gà bỏ da 2-3 lần/tuần, thịt đỏ 2-3 lần/tuần.

- Các loại cá nhiều dầu (cá ngừ, cá hồi, cá mòi)
- Ưc gà (không da)
- Thịt bò nạc (thăn, mông, riềm thăn...)
- Sữa (2% chất béo, ít béo hoặc không béo)
- Sữa chua (2%, ít béo hoặc không béo)
- Phô mai (loại lát, hàm lượng béo vừa phải)
- Trứng (nếu không có vấn đề về cholesterol thì có thể ăn 1 quả trứng mỗi ngày, thay thế cho thịt/gà/cá trong 1 bữa ăn).

### Nhóm 4: Đậu đỗ và đậu tương

Nhóm thực phẩm này cần ăn ít nhất 1-2 lần/tuần. Chúng có hàm lượng chất béo thấp, cung cấp chất xơ, giàu protein thực vật và lại rất kinh tế.

- Đỗ xanh, đỗ đen, trắng... khô hay đỗ tách đôi
- Đậu lăng
- Đỗ tương

### Nhóm 5: Dầu và mỡ

Mỡ nên dùng thật tiết kiệm thôi. Với margarine (bơ thực vật) thì chọn các loại có hàm lượng chất béo thấp hoặc vừa phải.

Để đạt được lợi ích tối đa cho sức khỏe, chỉ nên mua dầu ôliu nguyên chất để dùng cho các món salad, tuyệt đối không nấu.

Nếu muốn món rán ít các chất mỡ không tốt thì nên dùng dầu hạt cải hay cooking spray (1 loại sản phẩm thay thế dầu mỡ có tác dụng chống dính). Sẽ tốt hơn cả là đun một chiếc chảo

chống dính loại tốt và chỉ đun ở nhiệt lượng vừa phải để không bị cháy. Với chảo chống dính, bạn sẽ dùng ít dầu mỡ hơn chảo truyền thống khi nấu nướng.

Kiểm tra hàm lượng chất béo trong các món sô-sê n. Các loại sô-sê kem thường béo ngậy, vì vậy nên chọn sô-sê cà chua.

Các chất béo tốt gồm:

- Các loại hạt (hướng dương, vừng, lạc...)
- Quả bơ
- Dầu thực vật (dầu hạt nho, dầu ôliu, dầu hạt cải, dầu vừng, dầu hạt hướng dương).

Nhóm 6: Thực phẩm ngọt (đường)

Những thực phẩm như đường, bánh kẹo, nước ngọt, mật ong và si-rô đều rất nhiều đường và nên dùng hạn chế. Trong danh sách thực phẩm cần mua của bạn không nên có nhiều loại thực phẩm này.