

# NHỮNG “CHIÊU” ĂN UỐNG CẦN BIẾT

Hẳn bạn đã nghe nhiều về nên và không nên ăn thực phẩm gì nhưng bạn có biết, chính cách ăn uống cũng ảnh hưởng đến sức khỏe? Dưới đây sẽ là một vài mẹo nhỏ giúp bạn có cách ăn uống thật hợp lý và khoa học.

## Ăn chậm

Cuộc sống bận rộn không có nghĩa việc ăn uống của bạn cũng phải “chạy” theo.

Ăn chậm rãi giúp bạn có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn. Thêm vào đó, bạn nhai càng lâu, thức ăn sẽ được nghiền kỹ, và nhờ thế dạ dày của bạn sẽ không phải làm việc nhiều nữa.

## Cảm nhận bằng mọi giác quan

Thức ăn bạn chuẩn bị cần khơi dậy mọi giác quan của bạn - từ mùi thơm lan tỏa đến sự rực rỡ của màu sắc và sự hài hước trong cách trình bày.

Ngay cả khi bạn chỉ ăn có một mình, hãy tạo hứng thú bằng cách “tô điểm” cho bữa ăn những bông hoa, thảo dược hoặc có thể sử dụng những chiếc đĩa màu sắc để hoàn thiện cho sự sáng tạo của bạn.

## Ăn cùng người khác

Ăn cùng nhau là truyền thống lâu đời ở nhiều quốc gia. Hình thức này chính là một cách nghỉ ngơi, giúp bạn ăn chậm hơn và thưởng thức nhiều điều thú vị cùng bạn bè.

## Ăn tập trung

Hãy khóa vòi nước, tránh xa bàn làm việc và dành cho bữa ăn một khoảng thời gian thực sự để mỗi bữa ăn thực sự là một quá trình "thưởng thức". Cách ăn này cũng giúp bạn biết rõ khi nào cơ thể mình đã no, đặc biệt là người lớn tuổi. Một chiếc bụng no căng sẽ chỉ khiến bạn mệt mỏi thêm mà thôi.

## Ăn bằng bát/ đĩa nhỏ

Quan sát cách ăn truyền thống của người Nhật, ta thấy họ thường đựng thức ăn trong những đĩa, bát nhỏ. Những khẩu phần xinh xắn này vừa giúp bày biện đẹp mắt vừa khuyến khích bạn ăn nhiều hơn bởi cảm giác thú vị và ngon miệng.

## Ăn theo mùa

“Mùa nào thức nấy” sẽ giúp bạn có sự lựa chọn thực phẩm dễ dàng hơn. Vậy tại sao bạn lại không ăn hoa quả, rau xanh và thịt cá đúng theo mùa nhỉ?

## Ăn theo vùng

Để đảm bảo món ăn của bạn vệ sinh và bổ dưỡng, bạn nên chắc rằng thành phần tạo nên bữa ăn phải tươi ngon nhé. Cách tốt nhất là lựa chọn những thực phẩm địa phương. Nếu đó là thực phẩm nhập khẩu, chắc hẳn những đồ ăn đó đã mất ít nhiều vị tươi ngon khi phải trải qua một quá trình vận chuyển lâu dài.