

Ngày tháng: _____ Ngày sinh: _____

Họ tên bệnh nhân: _____

Ăn uống đầy đủ sẽ giúp bạn duy trì sức khỏe, kiểm soát được trọng lượng, tăng cường sinh lực và giúp ích trong một số tình trạng bệnh lý.

- Ăn nhiều rau – nhắm ăn:
 _____ nhiều suất rau mỗi ngày
 _____ nhiều suất hoa quả mỗi ngày

(Lượng khuyến dùng cho người lớn = **5 suất rau + 2 suất hoa quả**. Một suất rau tương đương với 1/2 bát những loại rau nấu như súp lơ, cà-rốt, các món rau xào hoặc rau trộn hoặc 1 bát sa-lát)

- Hạn chế các loại đồ ăn mua đem về và chế biến sẵn có hàm lượng chất béo bão hòa cao ở mức độ mỗi tuần một lần hoặc ít hơn (ví dụ có ở trang sau)

Những lựa chọn với hàm lượng chất béo bão hòa thấp hơn

- Các sản phẩm bơ sữa hàm lượng chất béo thấp
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> sữa ít béo | <input type="checkbox"/> pho mát đã giảm hàm lượng chất béo |
| <input type="checkbox"/> sữa chua ít béo | <input type="checkbox"/> các sản phẩm khác |
- Thịt nạc
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> lọc bỏ phần mỡ nhìn thấy khỏi thịt | <input type="checkbox"/> hạn chế ăn thịt rán hoặc thịt băm |
|---|--|

Uống nhiều nước

- Cố gắng uống 8 ly nước mỗi ngày
- Uống nước thay vì uống nước trái cây, nước giải khát có đường, nước trái cây đậm đặc (cordial) hoặc nước uống hỗ trợ chơi thể thao

(Lượng chất lỏng khuyến uống hàng ngày cho người lớn = 6-8 ly = khoảng 2 lít. Tốt nhất là uống nước, nhưng sữa ít béo hoặc nước giải khát ít năng lượng cũng có thể là lựa chọn thích hợp)

Để giúp bạn ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, tôi sẽ giới thiệu bạn tới:

Tôi muốn bạn quay lại để kiểm tra lại trong _____ tuần nữa.

Chữ ký của bác sĩ: _____

Ăn uống đủ chất có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim, huyết áp cao, đột quỵ, tiểu đường và một số bệnh ung thư. Duy trì một chế độ ăn uống đủ chất sẽ giúp tăng cường sinh lực và năng lượng trong suốt cuộc đời.

Những chỉ dẫn để tăng lượng rau và hoa quả

- Ăn nhiều loại rau đa dạng hàng ngày (ví dụ sa-lát, súp rau, các loại rau nấu chín).
- Ăn rau quả vào bữa sáng (ví dụ như đậu hộp, cà chua hoặc nắm rơm trong bánh mì nguyên hạt ngũ cốc, thêm trái cây vào bữa sáng ăn ngũ cốc).
- Mua rau theo mùa – những loại rau này thường sẽ rẻ hơn.
- Rau đông lạnh hoặc đóng hộp là lựa chọn thay thế cho rau tươi. Những loại rau này có thể chế biến dễ dàng và nhanh chóng.

Mẹo vặt để giảm lượng chất béo bão hòa mà bạn hấp thụ

- Hạn chế các loại đồ ăn mua mang về và đồ ăn nhẹ có hàm lượng chất béo bão hòa cao (ví dụ như khoai tây chiên, cơm rang, bánh pizza, mì ống có kem, khoai tây lát mỏng rán giòn).
- Hạn chế các loại bánh nướng có nhân (pies, pastries). Thay vào đó hãy ăn bánh sandwich tươi.
- Hạn chế các loại bánh ngọt và bánh quy mua tại cửa hiệu. Thay vào đó hãy ăn sữa chua ít béo, bánh mì nhỏ và trái cây hoặc nướng bánh ngọt và bánh quy tại nhà bằng dầu và bơ thực vật không có chất cholesterol.
- Tránh ăn xúc xích và các loại thịt chế biến sẵn (ví dụ như Devon, xúc xích Ý). Thay vào đó hãy ăn thịt nạc (ví dụ như đùi lợn nạc, thịt gà tây, thịt gà).
- Lọc bỏ phần mỡ khỏi thịt và lọc bỏ phần da của thịt gà.
- Áp dụng những phương pháp nấu nướng ít chất béo (ví dụ như nướng, xào, hấp, lò vi ba) thay vì rán hoặc quay.

Mẹo vặt để tăng lượng nước uống

- Luôn mang theo một chai nước để tránh gặp trường hợp phải mua các đồ uống khác.
- Uống nước thay vì uống nước giải khát, nước trái cây đậm đặc (cordial), đồ uống hỗ trợ chơi thể thao hoặc nước ép hoa quả.
- Uống nước trong những lúc ăn.