

# Kiểm Tra Nhanh về Chất Đạm Dinh Dưỡng

**Chất đạm** tìm thấy có trong nhiều loại thực phẩm và cần thiết để giữ cho quý vị được mạnh khỏe. Cơ thể quý vị dùng chất đạm để:

- 1. Cung cấp nền tảng xây dựng cho sự tăng trưởng và phục hồi các tế bào như các tế bào cơ bắp, da, và móng của quý vị.
- 1. Tạo ra các diếu tố (enzymes) và các chất nội tiết tố (hormones), để thực hiện các chức năng chủ yếu của cơ thể.

Chất đạm được tìm thấy có trong các loại đậu, đậu hạt và đậu lăng, các loại hạt và hột và bơ của chúng, các sản phẩm đậu nành như đậu hũ và sữa đậu nành, các loại thịt, cá, thịt gia cầm, trứng, sữa, phô mai, và yaourt. Các loại thóc, gạo, lúa mì (grains), rau cải, và trái cây cũng tăng thêm những số lượng nhỏ chất đạm trong chế độ ăn uống của quý vị. Ăn chất đạm từ nhiều nguồn thực phẩm đa dạng khác nhau sẽ giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu chất dinh dưỡng của quý vị như sắt, kẽm, sinh tố B12 và chất vôi (calcium).

Lập kế hoạch các bữa ăn của quý vị dựa theo Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada <https://food-guide.canada.ca>

- 1. Bao gồm chất đạm trong tất cả các bữa ăn của quý vị.
  - 1. Lấy đầy ¼ đĩa thức ăn của quý vị với các thực phẩm chất đạm
- 1. Chọn các thực phẩm chất đạm gốc thực vật thường xuyên hơn

Tài liệu hướng dẫn này sẽ giúp quý vị kiểm tra xem quý vị có đủ chất đạm trong chế độ ăn uống của mình hay không.



Các bước quý vị có thể thực hiện

## 1. Tìm xem quý vị cần bao nhiêu chất đạm

Hầu hết người lớn trên 19 tuổi cần khoảng 0.8 grams (g) chất đạm cho mỗi kilogram (kg) số cân của cơ thể. Quý vị có thể dùng các phương trình sau đây để tính các nhu cầu chất đạm của quý vị.

Bước 1: Số cân tính theo pounds (lbs) ÷ 2.2 = số cân tính theo kg  
 Bước 2: Số cân tính theo kg x 0.8 = Nhu cầu chất đạm cần hàng ngày (g)

Ghi chú: 1 kg = 2.2 lbs

Một người lớn cân nặng 80 kg (176 lbs) cần khoảng 64 g chất đạm mỗi ngày, trong khi một người lớn cân nặng 65 kg (143 lbs) cần khoảng 52 g chất đạm mỗi ngày.

Các nhóm người sau đây có các nhu cầu chất đạm khác hơn với những gì được đề nghị bên trên:

- | trẻ em và thanh thiếu niên
- | phụ nữ có thai và đang cho con bú sữa mẹ
- | một số các vận động viên
- | những người với một số các tình trạng sức khỏe

Hãy hỏi một chuyên viên dinh dưỡng có bằng chứng nhận để giúp xác định số lượng chất đạm nào là đúng cho quý vị.

## 2. Tìm xem quý vị cần ăn bao nhiêu chất đạm

Để ước tính số lượng chất đạm trong chế độ ăn của quý vị, hãy giữ một nhật ký thực phẩm trong thời gian một hoặc hai ngày. Ghi xuống quý vị ăn và uống những gì và với số lượng bao nhiêu. Sau đó, cộng số chất đạm trong chế độ ăn uống của quý vị bằng cách dùng số lượng trong các thực phẩm được liệt kê dưới đây. Số lượng chất đạm trong thực phẩm cũng có thể được tìm thấy ghi trên nhãn thực phẩm.

<i>Thực phẩm</i>	<i>Phần ăn</i>	<i>Chất đạm (g) (khoảng chừng)</i>
Thịt, cá hoặc thịt gia cầm, nấu chín	75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tách)	21
Hạt bí	60 mL (¼ tách)	17
Yaourt, kiểu Hy Lạp	175 mL (¾ tách)	14
Phô mai làm từ sữa đã gạn kem	125 mL (½ tách)	13

Vi: Quick Nutrition Check for Protein

© 2016 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
 Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quí vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
 Updated: 2019-07-09 | PAGE 2 of 5

(cottage cheese)		
Hạt cây gai dầu (hemp seeds)	60mL (¼ tách)	13
Đậu hũ cứng	150 g / 175 mL (¾ tách)	12
Các loại đậu, đậu hạt hoặc đậu lăng, nấu chín	175 mL (¾ tách)	12
Trứng, thịt gà	2 large	12
Phô mai	50 g (1 ½ oz)	12
Sữa bò	250 mL (1 tách)	9
Đậu phộng	60 mL (¼ tách)	9
Bơ đậu phộng (thiên nhiên)	30 mL (2 muỗng canh)	8
Hạt hạnh nhân	60 mL (¼ tách)	8
Bơ hạt hạnh nhân (loại bình thường)	30 mL (2 muỗng canh)	7
Yaourt	175 mL (¾ tách)	7
Sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố	250 mL (1 tách)	7
Hạt hoa hướng dương	60 mL (¼ tách)	7
Bơ hạt hoa hướng dương (loại bình thường)	30 mL (2 Tbsp)	6
Hạt hồ đào	60 mL (¼ tách)	5
Hạt điều	60 mL (¼ tách)	5
Bơ hạt điều (loại bình thường)	30 mL (2 Tbsp)	4
Bánh mì	1 slice (35 g)	4
Mì nui, nấu chín	125 mL (½ tách)	4

Vi: Quick Nutrition Check for Protein

 © 2016 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quĩ vi hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-07-09 | PAGE 3 of 5

Hạt diêm mạch (quinoa), nấu chín	125 mL (½ tách)	4
Ngũ cốc chế biến (cereals), ăn nóng	175 mL (¾ tách)	2 tới 4
Ngũ cốc chế biến, ăn lạnh	30 g	3
Gạo, nấu chín	125 mL (½ tách)	3
Nước uống gốc thực vật có tăng cường thêm sinh tố (hạt hạnh nhân, hạt điều, gạo)	250 mL (1 tách)	1
Rau cải	125 mL (½ tách) hoặc 250 mL (1 tách) xà lách	1
Trái cây	1 trái hoặc 125 mL (½ tách)	1

Nguồn: Hồ Sơ Dưỡng Chất của Canada (Canadian Nutrient File), 2015.

## Các Sự Xem Xét Đặc Biệt

Hầu hết mọi người không cần bột chất đạm. Nếu quý vị thấy không thể có được đủ chất đạm từ thực phẩm, bột chất đạm có thể hữu ích.

Bột chất đạm thường là từ sữa [ví dụ nước sữa (whey) hoặc casein] hoặc có gốc thực vật (chẳng hạn như đậu nành hoặc đậu hạt). Nói chung, hãy chọn bột chất đạm đơn giản không có thêm các chất phụ gia chẳng hạn như đường hóa học (sweetener), sinh tố, khoáng chất hoặc các sản phẩm được thảo.

Bột chất đạm thường cung cấp từ 10 đến 30 grams chất đạm cho mỗi phần ăn (serving). Cỡ muỗng mức có thể thay đổi tùy theo sản phẩm. Hãy kiểm tra bảng cứ liệu dinh dưỡng ghi trên nhãn để biết xem sản phẩm có bao nhiêu chất đạm.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như

các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

**8-1-1** cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



Ghi chú

#### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.