



Ăn Vặt Lành Mạnh cho Người Lớn Healthy Snacks for Adults

Ăn vặt là gì?

Ăn vặt là thức ăn thức uống quý vị dùng trong thời gian chưa đến bữa ăn chính. Ăn vặt trước khi đến bữa ăn chính có thể là một phần của lối sống khỏe mạnh nếu quý vị chọn những loại thức ăn lành mạnh có nhiều chất sợi và ít chất béo, đường và muối.

Có phải ai cũng nên ăn vặt hay không?

Không phải người nào cũng cần ăn vặt. Quý vị cần ăn vặt hay ăn thêm hay không còn tùy theo tuổi, sức khỏe, trọng lượng, và mức vận động cơ thể.

Ăn vặt thường xuyên, nhưng không liên tục, có thể giúp những người ăn ít đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của họ. Ăn thường xuyên cũng quan trọng cho bất cứ người nào có lối sống nhiều sinh hoạt qua lối sống hoặc thể dục.

Nhiều người cố xuống cân thấy rằng họ thành công hơn nếu họ ăn vặt lành mạnh trước bữa ăn chính. Ăn vặt có chất sợi cũng có thể làm quý vị cảm thấy no lâu hơn.

Hướng Dẫn Ăn Vặt Lành Mạnh

Vấn đề khó khăn về ăn vặt là quyết định ăn những loại thức ăn nào – và ăn bao nhiêu.

- Hoạch định những bữa ăn vặt và ăn chính bằng cách dùng *Eating Well with Canada's Food Guide*.
- Giới hạn chỉ ăn vặt tối đa ba lần mỗi ngày.
- Khi ăn vặt, mua những gói thức ăn nhỏ hoặc những phần nhỏ từ gói lớn hơn.
- Cố gồm thức ăn từ hai trong bốn nhóm thực phẩm cho mỗi lần ăn vặt.
- Chọn rau trái, sản phẩm sữa ít chất béo, và ngũ cốc thường xuyên hơn.
- Dùng ăn trong hộp -- lấy ra một lượng quý vị muốn ăn và cất hộp đi.
- Trái cây tốt hơn nước trái cây. Nếu khát nước, quý vị uống nước lã khi ăn vặt.
- Tránh ăn vặt khi xem TV hoặc lái xe.

Ăn Vặt ở Nhà

Trữ trong tủ và tủ lạnh các món ăn vặt bổ dưỡng, chẳng hạn như trái cây và rau cắt nhỏ, bánh lát nguyên chất ít chất béo, hạnh và hạt không thêm muối, cereals không đường, sản phẩm sữa ít chất béo, hoặc các loại bánh làm ở nhà. Dùng tối đa 1/4 cup hay 50 mL dầu hoặc margarine không chế biến (non-hydrogenated) cho mỗi ổ bánh hoặc mười hai bánh muffins.

Các món ăn vặt Hoạch định 100 đến 200 calories mỗi bữa ăn vặt	Calories	Số grams mỡ
Bánh muffin cám nhỏ	150	4.5
Da ua tron ít chất béo (3/4 cup hoặc 175 mL) có trái cây (1/2 cup hoặc 125 mL)	155	3
Các loại hạt trộn ở nhà (1/4 cup hoặc 60 mL mini shredded wheat, 2 muỗng canh hoặc 30 mL cranberries khô và 2 muỗng canh hoặc 30 mL hạnh nhân)	200	9.5
Bánh mì Melba nướng (2) với bơ đậu phộng (lạc) (1 muỗng canh hoặc 15 mL)	135	10
Cọng celery/cà rốt với hummus (1/4 cup hoặc 60 mL)	140	10
Bánh mì tròn có nhiều chất sợi (2) với phô mai mozzarella rút bớt chất béo (28 g)	135	4.5
Sữa rút bớt chất béo (1 cup hoặc 250 mL) với bánh lát Graham (3)	180	2
Tortilla chips, tron (10) với sốt salsa (2 muỗng canh hoặc 30 mL)	100	4.5

Ăn Vật Ngoài Đường

Hoạch định những bữa ăn vật lành mạnh trong chương trình ăn uống. Luôn luôn đem theo vài món ăn vật khi đem theo bữa ăn trưa.

Khi mua thức ăn đóng gói sẵn, nhớ xem cột % DV trên nhãn thực phẩm trong Bảng Ghi Dinh Dưỡng. Cột % DV cho thấy lượng chất dinh dưỡng trong thực phẩm so với lượng trung bình đề nghị mỗi ngày. Chọn các loại thực phẩm có % DV thấp cho mỡ, saturated và trans fat, cholesterol, và muối (sodium).

Món ăn vật	Calories	Số grams mỡ
Dâu (strawberry, raspberry, blackberry) (1 cup)	65	rất ít
Chuối, lê (1 trái trung bình)	100	rất ít
Pretzels (30 nắm hoặc 18 g)	70	1
Hạt đậu nành không muối (1/4 cup hoặc 60 mL)	200	9.5
Thanh sung (fig) (2)	110	2.5
Sữa sô cô la, 1 % (1 cup hoặc 250 mL)	170	2.5

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

- Canadian Health Network. Ghé đến www.canadian-health-network.ca
- Loạt sách *More Choice Menus* của Marjorie Hollands và Margaret Howard
Toronto, Macmillan Canada

Muốn biết thêm chi tiết về dinh dưỡng, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng có ghi danh.

Thêm Các Món Ăn Vật Lành Mạnh

Thử Ăn	Thay vì
Bánh tortilla nướng	Khoai tây chiên
Thanh granola ít chất béo	Thanh sô cô la
Thanh sung (fig)	Bánh quy có những mẫu sô cô la
Trái cây khô	Kẹo
Da ua đông lạnh ít chất béo, hoặc sherbet	Kem lạnh
Bột dong (arrowroot), bánh quy dễ tiêu, bánh gừng, bánh lát graham	Bánh quy nhân kem
Angel food cake	Pound cake
Bánh bầu không bột	Bánh táo thông lệ
Bắp rang phun mù bơ	Bắp rang trộn bơ
Những miếng trái cây làm ở nhà ít chất béo	Bánh Brownies
Cà phê latte với sữa rút chất béo	Những thức uống cà phê với kem

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.