

Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe Người Lớn Healthy Snacks for Adults

Nhiều người thích ăn vặt trong thời gian giữa các bữa ăn chính. Ăn vặt có thể giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và giúp quý vị không bị đói trong ngày.

Nhu cầu ăn vặt của quý vị tùy thuộc vào tuổi tác, sức khỏe, trọng lượng cơ thể và mức độ hoạt động của quý vị. Không phải người nào cũng cần ăn vặt.

Các Hướng Dẫn Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe

- Lập ra trước một kế hoạch ăn vặt tốt cho sức khỏe. Nếu quý vị chờ cho đến khi đói mới quyết định ăn gì, quý vị có thể chỉ có được những sự lựa chọn không tốt cho sức khỏe. Quý vị rất cuộc có thể sẽ ăn nhiều hơn mức mình cần.
- Bao gồm thực phẩm từ 1 hoặc 2 nhóm thực phẩm trong tài liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada (Canada's Food Guide) khi quý vị ăn vặt. Để xem Canada's Food Guide, hãy truy cập mạng www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.
- Trữ trong tủ lạnh, tủ đá và tủ đựng đồ khô các loại với các thực phẩm tốt cho sức khỏe mà quý vị có thể ăn ngay một cách nhanh chóng. Một số các ví dụ bao gồm:
 - trái cây và rau cải tươi;
 - trái cây đông lạnh để làm sinh tố;
 - trái cây đóng hộp trong chính nước của trái cây đó;
 - bánh mì nâu, bánh bích quy giòn và ngũ cốc chế biến khô (cereals);
 - yaourt;
 - phô mai;
 - các loại hạt và hạt không có muối và bơ của các loại đậu hạt đó;
 - xốt hummus;
 - trứng luộc chín; và
 - cá hộp cho một phần ăn.

- Rửa trái cây và rau cải của quý vị trước khi cất chúng trong tủ lạnh. Điều này giúp quý vị dễ dàng có được ngay thức ăn vặt hơn khi đói.
- Thức ăn còn dư có thể dùng làm thức ăn vặt rất tốt. Sau các bữa ăn chính, cất thức ăn dư vào các hộp đựng nhỏ hơn cỡ "ăn vặt", ghi ngày tháng và dán nhãn các hộp đựng, và cất chúng trong tủ lạnh hoặc tủ đá.
- Thực phẩm đóng gói thường có nhiều hơn 1 phần ăn. Kiểm tra nhãn bao bì để biết số lượng thực phẩm tương đương với 1 phần ăn. Lấy phần quý vị muốn ăn ra khỏi bao gói và cất phần còn lại.
- Uống nước lã, sữa hoặc sữa đậu nành không đường cùng với thức ăn vặt giúp quý vị cảm thấy no đủ hơn.

Các Ý Tưởng Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe

Thức ăn vặt có thể tốt cho sức khỏe và giúp quý vị thỏa mãn cơn đói. Các ý kiến cho các loại thức ăn vặt khẩu phần nhỏ hơn bao gồm:

- Các loại trái dâu (berries) tươi hoặc đông lạnh (125 mL hoặc ½ tách) hoặc nguyên phần trái cây như chuối hay táo
- Ăn yaourt nguyên chất hoặc yaourt trái cây loại ít chất béo (2%, 1% hoặc đã gạn bỏ chất béo) (175g hoặc ¾ tách)
- Hạt đậu nành không có muối (60 mL hoặc ¼ tách)
- Một phần cá ngừ đóng hộp (85g) duy nhất ăn với cần tây
- Que rau cải ăn với hummus hoặc nước chấm sữa chua (60 mL hoặc ¼ tách)
- Xà lách trộn (250 mL hoặc 1 cup) với dầu giấm (15 mL hoặc 1 muỗng súp)
- Bắp rang bằng hơi nóng (750 mL hoặc 3 tách) với bơ thực vật loại không đặc (non-hydrogenated margarine) (5 mL hoặc 1 muỗng cà phê, làm cho chảy tan ra)
- Cà phê sữa ít chất béo (675 mL hoặc 12 oz)
- Sinh tố làm tại nhà (250 mL hoặc 1 tách)

- Để làm sinh tố, xay chung trái cây, yaourt và sữa hoặc sữa đậu nành không đường loại có tăng cường thêm sinh tố.
- Sốt táo (applesauce) không đường (125 mL hoặc ½ cup) rắc thêm với quế và ăn với bánh mì lát hạt hạnh nhân nướng (15 mL hoặc 1 muỗng súp)
- Kem cây yaourt đông lạnh (1 cây kem)
 - Để làm kem cây yaourt, xay chung trái cây, yaourt và sữa, sau đó chế vào khuôn làm kem cây và để đông lạnh.

Ý kiến cho các món ăn vặt nhiều khẩu phần hơn bao gồm:

- Các loại hạt không có muối chẳng hạn như hạt hạnh nhân (almond) hoặc hạt hồ đào (walnut) (60 mL hoặc ¼ tách là một phần ăn)
- Hỗn hợp trái cây và các loại hạt khô (60 mL hoặc ¼ tách)
 - Trộn chung ngũ cốc nguyên hạt chế biến khô với trái cây khô không đường, các loại hạt hay đậu không có muối.
- Bánh bích quy giòn nguyên hạt (khoảng 4 đến 6 bánh bích quy giòn hay 30 g) ăn với phô mai (50 g hoặc 1½ ounces) hoặc với bơ đậu phộng (30 mL hoặc 2 muỗng súp)
- 1 cái bánh kếp (pancake) 4 phân tây (inches) ăn với bơ hạnh nhân (15 mL hoặc 1 muỗng súp)

- Trứng luộc chín (1) xắt miếng ăn với bánh mì nâu cắt lát (1 lát)
- Yaourt làm tại nhà với yaourt (175g hoặc ¾ tách), trái cây tươi xắt nhỏ (125 mL hoặc ½ tách) và rắc với các loại hạt hoặc granola (30 mL hoặc 2 muỗng súp)
- Đậu edamame (175 mL hoặc ¾ tách) rưới nước chanh
- Bánh pút-đinh (pudding) làm với sữa (125 mL hoặc ½ tách)
- Bánh xốp nướng (muffin) nguyên hạt (1 bánh nhỏ)
- Bánh pita miếng nhỏ làm tại nhà (1/2) hoặc bánh bột ngô (tortilla) (1/2) ăn với sốt cà (salsa) hoặc sốt trái bơ (guacamole) (60 mL hoặc ¼ tách).

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc ăn uống an toàn và tốt cho sức khỏe, xin truy cập trang mạng Những Người Dân Canada Mạnh Khỏe (Heathy Canadians) www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/index-eng.php.

Để biết thêm thông tin về vấn đề dinh dưỡng, xin gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc truy cập trang mạng www.healthlinkbc.ca/healthyeating.