

Các Hướng Dẫn về Thực Đơn Trên Căn Bản Thực Vật

Một thực đơn trên căn bản thực vật gồm có hầu hết các thức ăn làm từ thực vật: rau cải, trái cây, ngũ cốc còn nguyên vỏ cám (whole grains), rau đậu (đậu lăng, đậu khô, và đậu Hòa Lan peas), quả cứng (nuts), và các loại hạt (seeds). Các thực phẩm này cung cấp cho cơ thể chất xơ, các sinh tố, các khoáng chất và các hóa chất dinh dưỡng từ thực vật đồng thời thường có năng lượng thấp hơn các loại thực phẩm khác. Thực phẩm từ động vật như thịt gà vịt không da, thịt nạc, và bơ sữa ít chất béo có thể thêm vào thành một số lượng nhỏ thực phẩm được ăn trong một thực đơn trên căn bản thực vật.

Có nhiều lợi thế với một thực đơn trên căn bản thực vật. Thực đơn này có thể làm giảm bớt rủi ro bị các chứng bệnh kinh niên của quý vị chẳng hạn như bệnh tim hoặc bệnh ung thư, giúp kiểm soát được trọng lượng cơ thể của quý vị, và cải thiện sức khỏe tổng quát của quý vị.

Tài liệu phân phát này cung cấp các cách để cho thêm nhiều thức ăn làm từ thực vật vào thực đơn của quý vị.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Khi nghĩ đến cách làm thế nào để theo một thực đơn trên căn bản thực vật, quý vị có thể tìm thấy “kiểu mẫu đĩa thức ăn” là một phương tiện có ích để hiểu các loại và số lượng thực phẩm để ăn. Kiểu mẫu đĩa thức ăn chia cái đĩa ra thành bốn góc một phần tư.

Hãy gấp vào hai phần tư (1/2) đĩa thức ăn của quý vị với nhiều thứ rau cải và trái cây loại không có tinh bột (starchy).

- | Ăn rau cải và trái cây có nhiều màu sắc khác nhau loại không có tinh bột mỗi ngày. Ví dụ:
 - | Cải cầu vồng (Swiss chard), cải bẹ trắng (bok choy), bông cải xanh (broccoli), các búp cải nhỏ (Brussels sprouts), rau rapini, rau dền (spinach), rau arugula, rau diếp lá dài (romaine lettuce) và cải xoăn (kale);

- Cà rốt màu cam, cam, dưa vàng còn gọi là dưa lưới (cantaloupe) và bí (squash);
 - Cà chua đỏ, dưa hấu, dâu tây, táo và ớt ngọt (peppers);
 - Nho tím, cà tím, củ cải đường, trái anh đào, và trái sim Mỹ (blueberries);
 - Ớt ngọt màu vàng, đậu que (wax beans) vàng, và bí spaghetti; và
 - Bông cải trắng, hành tây, và tỏi.
- Chọn trái cây tươi, đông lạnh hoặc trái cây đóng hộp thay cho nước trái cây. Nếu quý vị uống nước trái cây, hãy tự giới hạn không uống nhiều hơn 125 mL (½ tách) mỗi ngày.

Ghi chú: Khoai tây, khoai mỡ, bắp, và khoai lang là các loại rau củ có tinh bột và được tính bao gồm trong ¼ của đĩa thức ăn cho các loại từ hạt còn nguyên vỏ cám hoặc các loại thực phẩm có tinh bột khác.

Các mẹo vặt để giúp quý vị ăn nhiều rau cải hơn:

- Hãy xào rau cải và ăn với một số lượng nhỏ thịt gà nấu chín, đậu hũ, trứng khuấy chiên, các quả cứng (nuts) hoặc đồ hải sản ăn với gạo nâu hoặc mì làm từ hạt kiều mạch (buckwheat).
- Cho thêm rau cải như cà chua, cà-rốt xé sợi, trái bơ, dưa leo và ớt ngọt xắt lát vào bánh mì xăng-uych.
- Để sẵn một đĩa rau cải củ quả sống đã rửa sạch để ăn qua loa.
- Cho thêm ớt ngọt màu đỏ hoặc màu xanh lá cây xắt nhỏ, nấm, củ hành tây, và mướp, cùng với các thứ rau xanh như rau dền, cải xoăn, hoặc rau arugula, vào món trứng khuấy chiên.
- Dùng rau quả loại đã làm sạch hoặc cắt sẵn để tiết kiệm thời gian. Các loại rau quả này được rửa soạn sẵn để hấp chín liền, để cho thêm vào món xà-lách, hoặc để mang theo ăn trưa.
- Hãy bắt đầu bữa ăn của quý vị bằng xà-lách hoặc súp rau cải.
- Trữ sẵn rau quả đông lạnh để ăn thêm trong bất cứ bữa ăn nào.
- Cho thêm rau cải, chẳng hạn như cà-rốt hoặc mướp bào nhỏ vào bánh nướng xốp (muffins) và bánh mì ăn liền.
- Rang một lượng lớn nhiều loại rau quả trộn lẫn quý vị có thể dùng trong một vài bữa ăn. Ăn chúng cùng với cơm lúa mạch và cá hồi kho; trộn với mì ống cắt chéo hai đầu (penne) làm từ lúa mì còn nguyên

vỏ cám, đậu gà (chickpeas) và xốt cà chua; nghiền nhừ và làm món súp; hoặc dùng chúng để dồn vào trong món cuốn.

Các mẹo vặt giúp quý vị ăn nhiều trái cây hơn:

- 1. Làm một ly nước sinh tố trái cây: xay một trái chuối chung với các quả dâu (berries) đông lạnh, sữa chua (yaourt) ít chất béo, cùng với chất lỏng như sữa, nước, hoặc nước uống làm từ đậu nành.
- 1. Cho thêm các quả dâu (berries) tươi hoặc đông lạnh vào bánh nướng xốp (muffins) làm tại nhà. Thử dùng các trái sim Mỹ (blueberries), dâu tây cắt nhỏ, trái mâm xôi đỏ (raspberries), hoặc trái mâm xôi đen (blackberries).
- 1. Chọn những miếng trái cây to. Những miếng trái cây to này thường bằng với hai phần ăn.
- 1. Để sẵn trái cây tươi hay xà lách trái cây để ăn qua loa hoặc ăn tráng miệng.
- 1. Rải thêm trái cây lên món xà-lách rau diếp lá dài (romaine) hoặc xà-lách rau dền. Trái lê, đu đủ, trái cây khô không đường, táo tươi, và cam tất cả đều dùng được.
- 1. Dùng xốt cà chua salsa rau cải hoặc trái cây để ăn với cá nướng vì hoặc thịt gà nướng vì.
- 1. Trộn sữa chua (yaourt) với trái cây tươi xắt nhỏ để ăn qua loa.
- 1. Cho thêm trái cây tươi, đông lạnh, hoặc khô vào ngũ cốc (cereal) điểm tâm của quý vị loại còn nguyên vỏ cám, không có đường.

Để một phần tư (¼) đĩa thức ăn của quý vị dành cho củ quả có tinh bột và các loại thức ăn làm từ hạt còn nguyên vỏ cám.

- 1. Củ quả có tinh bột bao gồm khoai lang tây, khoai mỡ, bắp, và khoai lang.
- 1. Khi chọn các loại hạt, hãy chọn hầu hết các loại hạt còn nguyên vỏ cám. Các ví dụ của hạt nguyên vỏ cám bao gồm hạt diêm mạch (quinoa), yến mạch (oat), lúa mạch đen (rye) nguyên vỏ, bắp, gạo nâu, đại mạch (barley), lúa mì loại bulgur, lúa mì Spenta (spelt), lúa mì nguyên vỏ cám, và hạt kê (millet).
- 1. Kiểm tra danh sách thành phần nguyên liệu thực phẩm để quyết định xem chúng có phải được làm từ các loại hạt còn nguyên vỏ cám hay không. Hạt nguyên vỏ cám sẽ là thành phần đầu tiên trong thực phẩm nguyên hạt. Tìm các chữ như đại mạch (barley) nguyên vỏ, yến

mạch (oat) nguyên vỏ, gạo nâu nguyên vỏ, hạt nhân của lúa mì, hạt kê nguyên vỏ, lúa mạch đen nguyên vỏ, hạt lúa mì đã bị làm vỡ (cracked wheat) hoặc bulgur, hạt diêm mạch hoặc lúa mì spelt, bột bắp thô (cornmeal), hoặc bột mì làm từ hạt nguyên vỏ cám.

- | Giới hạn số lượng và mức độ thường xuyên quý vị ăn các loại thực phẩm làm từ hạt nhưng đã được làm tinh khiết và được chế biến chẳng hạn như bánh mì lát trắng, mì Ý trắng, bánh ổ (cake), bánh nướng (pastries), bánh quy (cookies) được làm từ bột mì trắng, và gạo trắng.

Ghi chú: Bột mì được nâng cao phẩm chất và bột mì không tẩy trắng không phải làm từ hạt còn nguyên vỏ cám và có ít chất xơ.

Các mẹo vặt giúp quý vị ăn nhiều hơn các loại hạt còn nguyên vỏ cám:

- | Hãy bắt đầu một ngày với món cháo đặc làm từ hạt còn nguyên vỏ cám như yến mạch, hạt amaranth, hạt kê, hạt teff hoặc loại hạt còn nguyên vỏ cám khác.
- | Dùng gạo nâu, đại mạch (barley) hoặc diêm mạch (quinoa) thay cho gạo trắng hoặc mì trong các món xúp hoặc món hầm.
- | Hãy thử ăn món xà-lách với hạt nguyên vỏ như diêm mạch hoặc Tabouli được làm với lúa mì loại bulgur.
- | Ăn đại mạch, gạo nâu hoặc diêm mạch như một món ăn kèm.
- | Nếu thức ăn ngũ cốc lạnh ưa thích của quý vị không phải là loại hạt nguyên vỏ cám, hãy pha trộn nó với một loại hạt nguyên vỏ cám. Ghi chú: Nhiều loại ngũ cốc điểm tâm được bán sẵn để ăn được ngay, các gói cơm làm từ các loại hạt (granola bars), yến mạch ăn liền có bỏ thêm hương vị, bánh nướng xốp (muffins), và các loại bánh nướng khác có ẩn chứa số lượng lớn chất béo, muối và có cho thêm đường. Các thực phẩm này thường được làm từ bột tinh chế, chứ không phải từ các loại hạt còn nguyên vỏ cám và có thể có nhiều năng lượng. Hãy thưởng thức chúng như thức ăn ngọt để ăn một cách chừng mực, thay vì quý vị ăn chúng mỗi ngày.

Gấp vào một phần tư (1/4) còn lại của đĩa thức ăn của quý vị với các thực phẩm chứa chất đạm có căn bản thực vật thường xuyên hơn là ăn thịt heo, bò hoặc gà, vịt.

- | Ăn những loại thực phẩm giàu chất đạm có căn bản thực vật như đậu hũ, các thứ rau củ quả, các loại hạt, quả cứng (nuts) và bơ của chúng. Ví dụ về các thứ rau củ quả gồm có đậu hình quả thận, đậu

lăng đỏ và xanh lá cây, đậu khô trong vỏ bọc tách đôi (split peas), đậu gà (chickpeas), đậu đen, đậu trắng hải quân (navy beans), và đậu mắt đen.

- 1 Khi chọn thịt heo bò, gà vịt hoặc hải sản, hãy nghĩ đến việc ăn chúng như một món trưng bày thay vì là món ăn chính trong bữa ăn.
- 1 Để có các khái niệm về món ăn có căn bản thực vật, hãy thử các quyển sách dạy nấu các món ăn toàn rau củ trái cây và các món ăn vùng Địa Trung Hải và các món ăn theo các cách thức nấu khác mà bao gồm nhiều thực phẩm gốc thực vật trong cách chế biến truyền thống của họ (ví dụ như ẩm thực Ấn Độ, Jamaica, Do Thái).

Các mẹo vặt để giúp quý vị ăn nhiều hơn thực phẩm chứa chất đạm có căn bản thực vật:

- 1 Ngâm và nấu chín đậu khô hoặc đậu lăng khi quý vị có thời gian, hoặc dùng đậu đóng hộp như một sự thay thế nhanh chóng và tốt cho sức khỏe. Rửa bằng nước lạnh đậu trong lon để làm giảm bớt sodium (muối) và hơi ga (gas) tạo ra carbohydrates.
- 1 Dùng sốt đậu để chấm, chẳng hạn như hummus, để ăn với rau quả sống khi ăn khai vị hoặc khi ăn qua loa.
- 1 Hằng tuần nên ăn một món rau quả có căn bản đậu hạt, và sau đó tiến tới ăn rau quả vài lần trong tuần. Thử ăn xúp nấu từ đậu hoặc đậu lăng, rau cải xào với đậu hũ, hoặc món cuốn Mễ Tây Cơ (burritos) cuốn với đậu.
- 1 Dùng rau củ quả hoặc đậu hũ để thay cho các món thường có thịt. Ví dụ, bắt đầu bằng cách thay thế phần thịt bò trong nước sốt pasta Ý hoặc sốt ớt (chili) bằng đậu hoặc đậu lăng. Từ từ giảm bớt thịt trong lúc tăng thêm nhiều đậu hơn. Một số món ăn có thể trở nên hoàn toàn không có thịt và một số món khác có thể kết hợp vừa đậu vừa thịt, chẳng hạn như sốt mì sợi được làm bằng phân nửa là tàu hũ ky và phân nửa là thịt bò băm.
- 1 Đâm vụn các loại quả cứng (nuts) hoặc các loại hạt và rắc chúng lên các món xà-lách hoặc các món ngũ cốc được nấu nóng.
- 1 Thử các công thức món ăn mới cho xà-lách, súp hoặc món hầm trong xoong (casseroles) bằng cách dùng đậu và đậu lăng.



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 Punjabi”), 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:

- 1 HealthLink BC 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 bổ 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 or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.