

Chọn thực phẩm lành mạnh hơn là bước đầu tiên để kiểm soát cân nặng.



Các bước nhỏ khác mà quý vị có thể thực hiện để giúp giảm hoặc kiểm soát cân nặng của mình là:

- ✔ Sử dụng BMI của quý vị để đặt mục tiêu về cân nặng
- ✔ Kiểm soát khẩu phần ăn của quý vị
- ✔ Là người mua sắm thông minh
- ✔ Nấu nướng ở nhà

Chỉ Số Khối Cơ Thể (BMI)

là con số so sánh cân nặng của quý vị với chiều cao của quý vị. Việc hiểu BMI của mình có thể giúp quý vị xác định liệu cân nặng của quý vị có lành mạnh không hay là quý vị cần phải giảm cân.

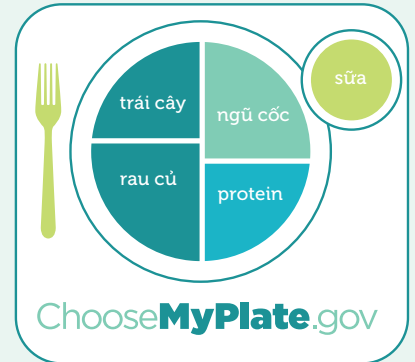
Y BMI CỦA QUÝ VỊ	MỤC TIÊU	CÓ MỘT CHÚT NGUY CƠ	NGUY CƠ CAO
_____	18.5-24.9	25-29.9	30 trở lên

Quý vị có thể xác định BMI của mình bằng cách sử dụng bảng dưới đây:

CÔNG CỤ TÍNH BMI CÂN NẶNG (POUND)

	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'0"	30.5	33.6	26.6	39.7	42.7	45.8	48.8	51.9	54.9	58.0	61.0	64.1	67.1	70.2	73.2	76.3
4'2"	28.1	30.9	33.7	36.6	39.4	42.2	45.0	47.8	50.6	53.4	56.2	59.1	61.9	64.7	67.5	70.3
4'4"	26.0	28.6	31.2	33.8	36.4	39.0	41.6	44.2	46.8	49.4	52.0	54.6	57.2	59.8	62.4	65.0
4'6"	24.1	26.5	28.9	31.3	33.8	36.2	38.6	41.0	43.4	45.8	48.2	50.6	53.0	55.4	57.9	60.3
4'8"	22.4	24.7	26.9	29.1	31.4	33.6	35.9	38.1	40.4	42.6	44.8	47.1	49.3	51.6	53.8	56.0
4'10"	20.9	23.0	25.1	27.2	29.3	31.3	33.4	35.5	37.6	39.7	41.8	43.9	46.0	48.1	50.2	52.2
5'0"	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.2	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9	48.8
5'2"	18.3	20.1	21.9	23.8	25.6	27.4	29.3	31.1	32.9	34.7	36.6	38.4	40.2	42.1	43.9	45.7
5'4"	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.5	29.2	30.9	32.6	34.3	36.0	37.8	39.5	41.2	42.9
5'6"	16.1	17.8	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.0	30.7	32.3	33.9	35.5	37.1	38.7	40.3
5'8"	15.2	16.7	18.2	19.8	21.3	22.8	24.3	25.8	27.4	28.9	30.4	31.9	33.4	35.0	36.5	38.0
5'10"	14.3	15.8	17.2	18.7	20.1	21.5	23.0	24.4	25.8	27.3	28.7	30.1	31.6	33.0	34.4	35.9
6'0"	13.6	14.9	16.3	17.6	19.0	20.3	21.7	23.1	24.4	25.8	27.1	28.5	29.8	31.2	32.5	33.9

thiếu cân lý tưởng thừa cân béo phì



KIỂM SOÁT KHẨU PHẦN

Phân chia khẩu phần có thể giúp giảm lượng calories, mỡ, và muối mà quý vị ăn vào. Dùng mô hình MyPlate giúp việc đó dễ dàng hơn.

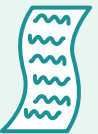
Bỏ đầy đĩa của quý vị với:

- ½ trái cây và rau củ
- ¼ ngũ cốc như cơm hay mì Ý
- ¼ protein



MUA SẮM THÔNG MINH

- Tạo danh sách mua sắm bằng mô hình MyPlate.
- Mua thực phẩm ở dạng tự nhiên nhất – tươi hay đông lạnh thay vì được đóng gói hay đóng hộp.





NẤU NƯỚNG Ở NHÀ

- Dùng MyPlate làm hướng dẫn, lập kế hoạch bữa ăn trước để tránh phải ăn đồ ăn nhanh.
- Chọn các phương pháp nấu nướng ít mỡ như nướng, nướng lò ở nhiệt độ cao, hay nướng trên bếp than.
- Dùng tỏi, hành, thảo mộc khô và gia vị để thêm mùi vị thay vì dùng muối.

Đưa ra các lựa chọn thực phẩm thông minh.

Đưa ra các lựa chọn lành mạnh có thể giảm lượng calorie, mỡ, và muối cho một trái tim và cân nặng lành mạnh.



CHỌN

- Rau củ
- Trái cây 
- Ngũ cốc nguyên hạt (như gạo nâu, mì Ý nguyên hạt, bánh mì nguyên hạt, và yến mạch)
- Đậu và đỗ 
- Protein động vật nạc (như gia cầm không có da, thịt bò nạc 93% trở lên, thịt heo tươi ở vùng nạc, cá, và hải sản)

GIỚI HẠN

- Ngũ cốc đã qua chế biến (như bánh quy giòn, bánh quy, và bánh vòng)
- Các sản phẩm từ sữa nguyên béo (như sữa nguyên kem hay phô mai)
- Thực phẩm đóng hộp và đóng gói (như súp, rau đóng hộp, và cá thu đóng hộp)
- Gia vị mặn và/hoặc béo (như nước tương, sốt nướng, gia vị cajun, nước thịt, và sốt trộn sa lát)

TRÁNH

- Đồ chiên 
- Đồ ăn nhẹ mặn và chiên (như lát khoai tây giòn và khoai tây chiên)
- Đồ nướng nhiều đường và béo (như bánh donut, bánh kem, và bánh ngọt)
- Đồ uống có đường (như nước ngọt và nước ép trái cây) 

Tìm Hiểu về Sáu Đồ Mặn

Hạn chế thực phẩm nhiều muối có thể giúp kiểm soát huyết áp của quý vị. Sáu Đồ Mặn là các thực phẩm thường gặp có thể có quá nhiều muối bổ sung.

- Bánh mì & Bánh vòng
- Súp
- Pizza
- Đồ Deli/Thịt muối
- Bánh mì kẹp thịt
- Burritos & Tacos

Truy cập www.wellaheadla.com/WISEWOMAN để biết cách quý vị có thể nấu đồ ăn ưa thích với ít muối hơn.

Đọc Nhãn Dinh Dưỡng

Thông Tin Dinh Dưỡng	
4 khẩu phần mỗi hộp đựng	
Kích thước khẩu phần 1 1/2 ly (209g)	
Khối lượng mỗi khẩu phần	
Calorie	240
%Giá Trị Hàng Ngày*	
Tổng Chất Béo 4g	5%
Chất Béo Bão Hòa 1.5g	8%
Chất Béo Chuyển Hóa 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Natri 430mg	19%
Tổng Carbohydrate 46g	17%
Chất Xơ 7g	25%
Tổng Lượng Đường 4g	
Gồm 2g Đường Bổ Sung	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Canxi 260mg	20%
Sắt 6mg	35%
Kali 240mg	6%

*% Giá Trị Hàng Ngày cho quý vị biết tỷ lệ mỗi chất dinh dưỡng trong một khẩu phần thức ăn đóng gói vào chế độ ăn hàng ngày. Số dùng 2,000 calorie mỗi ngày cho người trưởng thành, chưa có định bệnh.

Hiểu nhãn dinh dưỡng trên thực phẩm có thể giúp quý vị đưa ra các lựa chọn lành mạnh. So sánh các nhãn dinh dưỡng để giúp quý vị đưa ra lựa chọn tốt nhất. Chọn thực phẩm có mức chất béo bão hòa, natri, và đường bổ sung thấp.

Tìm dấu Heart-Check

Biểu tượng trái tim heart-check giúp việc tìm thực phẩm thuộc kế hoạch ăn uống lành mạnh dễ dàng hơn.



Dưới đây là ví dụ về những thực đơn sử dụng các lựa chọn lành mạnh này:

Bữa sáng

- 1 ly cháo yến mạch nấu chín
- 1 quả chuối nhỏ
- 1 thìa súp bơ đậu phộng
- 1 ly sữa bỏ béo hoặc 1% béo

Bữa trưa

- 2 ly sa lát xanh
- ½ ly rau tươi
- ½ ly đậu đen
- 1 quả trứng luộc
- 2 thìa súp sốt từ giấm
- 6 miếng bánh quy giòn không muối

Đồ ăn nhẹ

- 1 quả táo cỡ vừa
- 1 oz. phô mai

Bữa tối

- 1 ly mì Ý nguyên hạt
- ½ ly marinara ít natri
- 3 oz. thịt gà
- 1 oz. phô mát parmesan mài
- 1 ly bông cải xanh

Đồ ăn nhẹ

- 6 oz. sữa chua ít béo
- 1 ly trái cây tươi