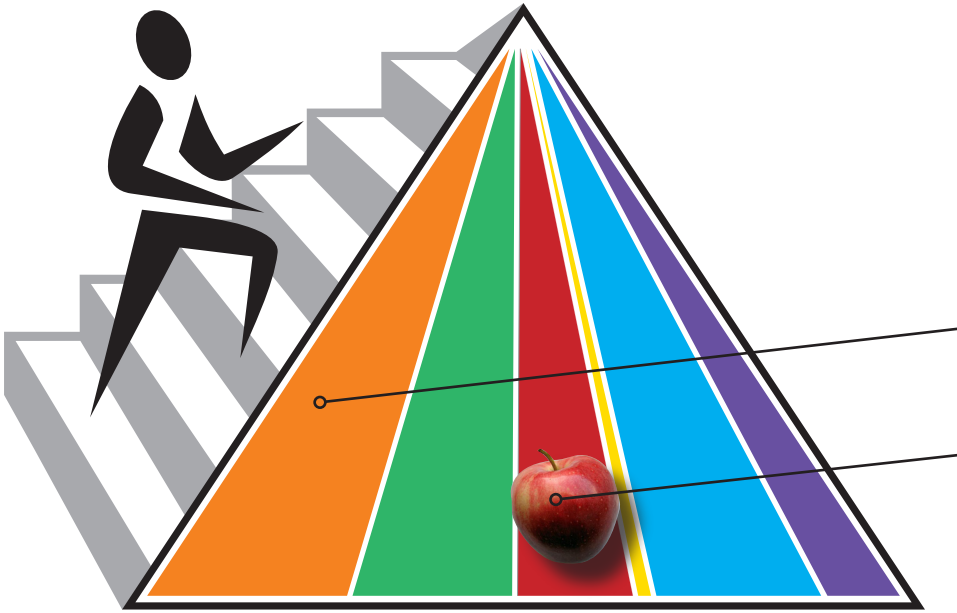
MyPyramid.gov là gì?

Đây là một tháp thực phẩm mới, gọi là MyPyramid. Làm theo MyPyramid có nghĩa là ăn các loại thực phẩm lành mạnh và tìm sự cân bằng giữa sự ăn uống và tập thể dục. Bí quyết của MyPyramid là thiết lập một chương trình phù hợp với quý vị dựa trên lứa tuổi, giới tính và mức độ vận động của quý vị. Quý vị có thể làm việc này bằng cách tới trang MyPyramid.gov tại địa chỉ http://www.mypyramid.gov trên mạng Internet. Nếu không có máy điện toán, quý vị có thể sử dụng máy điện toán miễn phí tại thư viện địa phương.



MyPyramid.gov

Các Nhóm Thực Phẩm và Dầu Mỡ

MyPyramid được tạo thành bởi 5 nhóm thực phẩm và dầu mỡ. Mỗi nhóm có một màu sắc khác nhau:

- Ngũ cốc
- Rau
- Trái cây
- Dầu mỡ
- Sữa
- Thịt và Đậu

Ăn Một Số Loại Thực Phẩm Nhiều Hơn và Giảm Bớt Các Loại Thực Phẩm Khác

Ăn các loại thực phẩm từ mỗi nhóm trong 5 nhóm này và dầu mỡ hàng ngày, nhưng nên tuân theo hai nguyên tắc cơ bản sau đây:

1. Ăn nhiều thực phẩm trong các nhóm thực phẩm "lớn" và giảm bớt lượng thực phẩm trong các nhóm thực phẩm "nhỏ". Nhóm ngũ cốc, rau, trái cây và sữa lớn hơn nhóm thịt, đậu và dầu mỡ.

2. Ăn nhiều loại thực phẩm ở tầng dưới và giảm bớt các loại thực phẩm ở phía trên cùng. Các loại thực phẩm có ít chất béo, ít đường được ghi ở dưới cùng. Các loại thực phẩm có nhiều chất béo, có nhiều đường được ghi ở trên đỉnh.

   Ví dụ: Quả táo nằm ở tầng dưới cùng trong nhóm trái cây. Bánh nướng táo nằm ở trên đỉnh. Một củ khoai tây nướng không cho thêm gia vị nằm ở tầng dưới trong nhóm rau. Một củ khoai tây nướng có kèm kem chua và bơ nằm ở trên đỉnh, khoai tây chiên (French Fries) cũng như vậy.

Duy Trì Sự Cân Bằng

Bí quyết của **MyPyramid** là giữ cân bằng giữa việc ăn uống và mức độ tập thể dục. Càng vận động cơ thể nhiều, quý vị càng có thể ăn nhiều ca-lo (thực phẩm) hơn mà vẫn giữ nguyên cân.

Để giảm cân, quý vị cần ăn ít hơn và vận động nhiều hơn. Cố gắng chỉ ăn các loại thực phẩm có nhiều chất đường và nhiều chất béo đôi khi thôi chứ không nên ăn hàng ngày.

Bớt ăn đồ ăn nhanh (fast food). Khi quý vị đi ăn ở ngoài, hãy chọn lựa những món thích hợp hơn với quý vị.

Ăn Ít Hơn

Vận Động Nhiều Hơn

Chất Béo và Dầu Mỡ

Quý vị cần ăn một chút chất béo mỗi ngày. Nhưng có một số loại chất béo tốt cho quý vị hơn là các loại khác. Chủ yếu ăn chất béo từ các nguồn như cá, hạt quả, và dầu thực vật. Hạn chế các loại chất béo đặc như bơ, thanh bơ thực vật, kem làm bánh, và mỡ lợn, cũng như các loại thực phẩm có các chất này.

Ăn Một Số Loại Thực Phẩm Nhiều Hơn và Giảm Bớt Các Loại Thực Phẩm Khác

Ngũ cốc

6 oz một ngày

Một nửa số ngũ cốc mà quý vị ăn nên là ngũ cốc nguyên hạt

Ăn ít nhất 3 oz (khoảng 3 lát) bánh mì, cốm, cơm hoặc mì nui nguyên tố mỗi ngày.

Tìm từ nguyên chất (whole) trên nhãn thực phẩm hoặc trong danh sách nguyên liệu thực phẩm (ingredients).

Các loại ngũ cốc nguyên hạt có nhiều xơ hơn và tốt cho quý vị hơn là các loại bánh mì trắng và gạo trắng.

Rau

Ăn 2 ½ chén mỗi ngày.

Ăn nhiều loại rau khác nhau

Ăn thêm các loại rau xanh sậm như bông cải xanh và các loại rau có màu da cam, ví dụ như cà rốt.

Ăn đậu và đậu tròn khô nhiều hơn.

Rau có ít chất béo và ca-lo.

Rau giúp quý vị giữ cân, khỏe mạnh và ngừa bệnh, ví dụ như ung thư và bệnh tim.

Trái cây

2 chén một ngày

Chú trọng đến trái cây

Ăn nhiều loại trái cây.

Chọn các loại trái cây tươi, đông lạnh, đóng lon, hoặc sấy khô.

Hạn chế uống nước trái cây.

Trái cây cũng có các lợi ích tương tự như rau.

Sữa

3 ly một ngày

Ăn các loại thực phẩm có nhiều chất can-xi

Cố gắng dùng loại sữa, phó mát, sữa chua và kem có ít chất béo (1%) hoặc không có chất béo.

Nếu quý vị không uống sữa hoặc không uống được sữa, thử ăn các loại thực phẩm không có chất lactose hoặc các loại thực phẩm khác có can-xi như bông cải xanh và hạt hạnh nhân.

Thịt và Đậu

Ăn 5 ½ oz một ngày.

Ăn các chất đạm nạc

Chọn các loại thịt và thịt gia cầm nạc hoặc có ít mỡ.

Nướng, bỏ lò hoặc nướng trên lửa nhưng không nên chiên thức ăn.

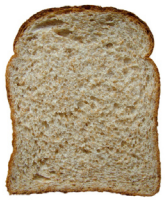
Lựa chọn nhiều loại thực phẩm - thường xuyên ăn nhiều cá, đậu, đậu quả, các loại đậu phộng và hạt quả hơn.

Những Lời Khuyên Hữu Ích

Ngũ cốc

1 oz =

1 lát bánh mì
Hay
1 chén cốm khô
Hay
½ chén cơm hoặc mì nui



Rau và Trái Cây

1 chén =

1 chén rau còn sống hoặc đã nấu chín
Hay
Một miếng trái cây cỡ vừa.

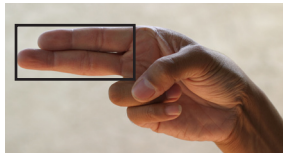
1 chén bằng khoảng một nắm tay

Sữa

1 ly =

8 oz ly sữa
Hay
1 ½ oz phó mát

1 oz bằng khoảng 2 ngón tay



Thịt và Đậu

1 oz thịt =

1 muỗng canh bơ đậu phộng
Hay
¼ chén đậu khô

2-3 oz thịt bằng khoảng lòng bàn tay của quý vị khi mở (không tính ngón tay)

Để biết thêm chi tiết về chủ đề này, hãy gọi cho bác sĩ hoặc ban dịch vụ hội viên của chương trình y tế của quý vị.

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County. Copyright © 2006. L.A. Care Health Plan

LA 0211 VT 10/06

Được biên soạn bởi L.A. Care Health Plan, cùng hợp tác với các chương trình bảo hiểm sức khỏe có ký hợp đồng với chúng tôi. Chúng tôi cùng hợp tác để cung cấp các dịch vụ quản lý chăm sóc sức khỏe Medi-Cal trong Quận Los Angeles.

Tập thể dục

Người sử dụng cầu thang thể hiện tầm quan trọng của việc vận động cơ thể hàng ngày.

Từng Bước Một

Thực hiện những thay đổi nhỏ từng bước một sẽ giúp quý vị tới được nơi cần tới.

Tôi Nên Tập Thể Dục Ở Mức Độ Nào?

Tập thể dục đơn giản có nghĩa là cử động cơ thể.

Tập thể dục ở mức độ vừa phải bao gồm:
Đi bộ nhanh
Khiêu vũ
Đi xe đạp

Tập thể dục ở mức độ mạnh bao gồm:
Chạy
Bơi
Làm công việc nặng nề trong sân, vườn.

Người lớn: 30 phút mỗi ngày

Trẻ nhỏ: 60 phút mỗi ngày

Quý vị có thể cần phải tập thể dục nhiều hơn!

Để tránh tăng cân = 60 phút mỗi ngày

Để giảm cân = 60 tới 90 phút mỗi ngày

Tôi Nên Ăn Bao Nhiêu?

Lượng thực phẩm mà quý vị cần ăn tùy thuộc vào quý vị. Tuổi, chiều cao, giới tính của quý vị và mức độ vận động của quý vị đều liên quan tới mức độ ăn uống. Để lập một kế hoạch phù hợp cho quý vị, xin tới http://www.mypyramid.gov.