**CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH Ở NGƯỜI LỚN**

HP Phương Trúc

Chế độ dinh dưỡng lành mạnh giúp chống lại suy dinh dưỡng cũng như các bệnh không lây nhiễm gồm tiểu đường, tim mạch, đột quỵ và ung thư.

Thế nào là ăn uống lành mạnh giúp sống khỏe và ngăn ngừa bệnh tật? Dựa trên nhiều nghiên cứu và báo cáo về ảnh hưởng của dinh dưỡng đối với sức khỏe con người, Tổ chức Y tế thế giới đưa ra hướng dẫn chế độ ăn lành mạnh bao gồm[[1]](#footnote-1):

* **Trái cây, rau củ quả, các loại đậu, các loại hạt có dầu** *(hạt bí, hạt điều, hạt dẻ cười, hạt đậu phộng, hạt óc chó, hạt hạnh nhân, hạt hướng dương,..)* **và ngũ cốc nguyên hạt** *(gồm gạo lứt, lúa mì, yến mạch, kê, bắp).*  
  Dùng nhiều trái cây và rau quả: ít nhất 400g (5 phần) trái cây và rau quả mỗi ngày. Khoai lang, khoai tây, khoai mì không được tính vào lượng trái cây và rau quả này, *vì đó là củ.*
* **Dùng ít đường tự do**: dưới 10% tổng năng lượng thu nhận từ đường tự do (tương đương 50g), lý tưởng là dưới 5% tổng năng lượng thu nhận từ đường tự do vì những lợi ích sức khỏe khác. Hầu hết đường tự do được nhà sản xuất cho vào thức ăn và thức uống công nghiệp, bánh kẹo, và đường tự do cũng có trong một số loại đường tự nhiên như mật ong, sirô, nước ép trái cây.   
  *Đường phức trong ngũ cốc nguyên hạt và rau củ đậu, trái cây nguyên quả không phải là đường tự do. Về đường và tinh bột sẽ được đề cập thêm ở một bài viết khác.*
* **Dùng dưới 30% tổng năng lượng thu nhận từ chất béo. Trong đó: chất béo không bão hòa** (chất béo tự nhiên trong các loại hạt có dầu, trái bơ) **tốt hơn chất béo bão hòa** (có trong thịt béo, bơ sữa, fromage, dầu dừa, mỡ heo).   
  **Chất béo đồng phân trans (trans fat) có trong thực phẩm công nghiệp** (thực phẩm chế biến sẵn đóng hộp, thức ăn nhanh, thức ăn chiên rán, bánh kẹo, snack, pizza, margarine, bơ phết…) **là không tốt cho sức khỏe.**
* **Dùng ít hơn 5g muối (1 muỗng café muối) mỗi ngày và nên dùng muối iod.**

1. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>  
   chữ in nghiêng trong bài viết này do tác giả diễn giải thêm vào [↑](#footnote-ref-1)