

Sống Lành mạnh BẢN THẺ TỐT NHẤT CỦA TÔI

Một Hướng Dẫn Về Lối Sống Lành Mạnh





Mục lực

GIỚI THIỆU

Giới thiệu về Sống Lành mạnh	7
Đặt ra các Mục tiêu Sức khỏe của Quý vị	7

CHƯƠNG 1

QUẢN LÝ CÂN NẶNG	9
Quản lý Cân nặng Là gì?	9
Chỉ số Khối Cơ thể Là gì?	9
Chỉ số Khối Cơ thể Dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên Là gì?	12
Quý vị Đo Vòng Eo Như thế nào?	13
HIỂU VỀ TÂM LÝ HỌC THỰC PHẨM	14
Tâm lý học Thực phẩm Là gì?	14
Những Yếu tố nào Ảnh hưởng đến Hành vi Ăn uống của Tôi?	15
Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm Là gì?	16
Thang điểm Đói bụng No bụng Là gì?	18
Phản ánh và Mục tiêu Sức khỏe	22

CHƯƠNG 2

TÌM HIỂU VỀ MYPLATE: ĐỘ ĐA DẠNG, KHẨU PHẦN VÀ DINH DƯỠNG	26
Tập trung Vào Trái cây Nguyên trái	28
Thay đổi Rau củ của Quý vị	29
Đảm bảo Nửa Lượng Ngũ cốc của Quý vị là Ngũ cốc Nguyên cám	30

Thay đổi Thói quen dùng Protien của Quý vị	31
Chuyển Sang Sản phẩm Sữa Ít Béo hoặc Không Béo	32
Tập trung Vào Khẩu phần Ăn	33
<i>Hoạt động: Xây dựng một Bữa ăn Lành mạnh</i>	35
ĐỌC NHÃN THÔNG TIN DINH DƯỠNG	36
Thông tin Khẩu phần	37
Calorie	37
Dinh dưỡng	38
Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày (%DV)	38
HIỂU VỀ THỰC PHẨM VÀ VĂN HÓA	40
Những Yếu tố Văn hóa Nào Ảnh hưởng Hành vi Ăn uống của Tôi?	40
Văn hóa của Tôi Ảnh hưởng đến Thói quen Nấu nướng và Ăn uống của Tôi Như Thế Nào?	40
Phản ánh và Mục tiêu Sức khỏe	41

CHƯƠNG 3

ĐƯA RA CÁC LỰA CHỌN THỰC PHẨM LÀNH MẠNH	44
Tại sao Chọn Thực phẩm có Lượng Sodium Thấp?	45
Tại sao Chọn Thực phẩm có Lượng Đường Thấp?	48
Tại sao Chọn Thực phẩm Ít béo?	50
<i>Hoạt động: Tài liệu về Nhãn mác Thực phẩm</i>	52
MUA SẮM THÔNG MINH	53
Lên kế hoạch Trước khi Quý vị Mua sắm	53
Mua Nhãn Hàng Bán lẻ hoặc Nhãn hàng Phổ thông	54
Mua Trái cây và Rau củ với Chi phí Thấp hơn Quanh năm	54
Chọn đồ Đông lạnh	54

Mua Số lượng Lớn	55
Phản ánh và Mục tiêu Sức khỏe	55
<i>Hoạt động: Lên kế hoạch với một Danh sách</i>	<i>85</i>

CHƯƠNG 4

TẠO THÓI QUEN LÀNH MẠNH	56
Giấc ngủ Tốt Là gì?	57
Tôi Có thể Ứng phó Với Căng thẳng Như Thế Nào?	59
Làm Sao Để Tôi Có Thể Hoạt Động Thể Chất Nhiều?	63
Phản ánh và Mục tiêu Sức khỏe	69

CHƯƠNG 5

CÁC BÀI TẬP THÓI QUEN LÀNH MẠNH	71
Kỹ thuật Thư giãn	71
Lá thư cho Bản thân Quý vị Trong Quá khứ	74
Các Bài tập về Lòng Biết ơn	78
Phụ đề Thư giãn Cơ bắp Phát triển	80

PHỤ LỤC

Phụ lục A: Danh sách Hàng Tạp hóa	85
Phụ lục B: Nhật ký Giấc ngủ	87
Phụ lục C: Nhật ký Hoạt động Thể chất của Tôi	89
Phụ lục D: Kế hoạch Hoạt động Thể chất	91



Giới thiệu

Giới Thiệu Về Sống Lành Mạnh

Có một cân nặng khỏe mạnh có thể giúp phòng ngừa nhiều căn bệnh và các vấn đề sức khỏe. Mặc dù điều đó có thể không dễ dàng, nhưng với công cụ và hướng dẫn phù hợp, quý vị có thể quản lý cân nặng của mình và đạt được các mục tiêu sức khỏe của quý vị. Chúng tôi được truyền cảm hứng bởi nhiều câu chuyện của các hội viên đã đạt được các mục tiêu sức khỏe của mình bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ nhưng có ích qua thời gian. Có rất nhiều điều quý vị có thể thực hiện để đạt được các mục tiêu cân nặng của quý vị và phòng ngừa các nguy cơ về sức khỏe trong tương lai.

Cuốn sách này cung cấp các công cụ và ý tưởng mà có thể giúp hướng quý vị đến một cuộc sống năng động và khỏe mạnh hơn. Sống lành mạnh bao gồm dinh dưỡng tốt, tập thể dục, chăm sóc sức tinh thần của quý vị và giấc ngủ tốt. Những điều này và các lựa chọn lối sống khác sẽ giúp quý vị duy trì cân nặng lành mạnh.

Bất kể là quý vị muốn duy trì, giảm hoặc lên cân, quý vị muốn quý vị thành công. Chúng tôi mong hướng dẫn này sẽ giúp quý vị trong hành trình đến với sức khỏe tốt của quý vị.

Ở cuối mỗi chương, quý vị sẽ thấy lời nhắc “Đặt ra một Mục tiêu Sức khỏe”. Hãy bắt đầu nghĩ về những mục tiêu sức khỏe của quý vị là gì.

Đặt ra Mục tiêu Sức khỏe của Quý vị

Đặt các mục tiêu sức khỏe S.M.A.R.T. mà sẽ giúp quý vị giữ tập trung. Sau đây là các cách thực hiện:

- S - Sắt sao, cụ thể.** Biết chính xác điều sẽ cần thực hiện để đạt được mục tiêu của quý vị.
- M - Minh bạch về việc đo lường.** Đánh giá hành động để giúp theo dõi tiến bộ của quý vị.
- A - An tâm về độ khả thi.** Chuẩn bị mục tiêu để thành công bằng cách đặt ra mục tiêu thực tế.
- R - Rõ ràng về tính phù hợp.** Đặt ra mục tiêu rõ ràng dựa trên thay đổi quý vị muốn thực hiện trong cuộc sống của quý vị.
- T - Thời gian bị giới hạn.** Duy trì một khung thời gian để hoàn thành mục tiêu.



Chương 1

QUẢN LÝ CÂN NẶNG

Quản lý Cân nặng Là gì?

Sống lành mạnh bao gồm dinh dưỡng tốt và luôn năng động. Nó cũng bao gồm các hormone cân bằng, sức khỏe tâm thần tốt và ngủ đủ giấc.

Tuổi tác, di truyền, vấn đề sức khỏe, các loại thuốc và môi trường của quý vị có thể ảnh hưởng đến cân nặng. Mọi người có thể thử giảm hoặc lên cân trong thời gian dài và không thấy được kết quả. Nếu một người lo lắng về cân nặng của mình, họ nên trao đổi với bác sĩ của họ. Đôi khi, lên cân và giảm cân có thể là do sự mất cân bằng hormone.

Đối với đa số người, thực hiện các thay đổi về cuộc sống có thể tạo ra sự khác biệt trong việc đạt được các mục tiêu giảm cân hoặc tăng cân.

Trước khi quyết định tập trung vào các mục tiêu nào, quý vị nên tìm hiểu xem liệu quý vị đang ở mức cân lành mạnh hay không. Một cách để thực hiện điều này là bằng cách biết Chỉ số Khối Cơ thể.

Chỉ số Khối Cơ thể Là gì?

Chỉ số Khối Cơ thể là cân nặng của một người đo bằng pound (1 bs) chia cho lũy thừa bậc hai của chiều cao đo bằng feet. BMI là một phương pháp đo mỡ cơ thể. Cần thực hiện một vài điều chỉnh đối với người có nhiều cơ bắp hoặc vận động viên và người cao tuổi.

Bây giờ, hãy sử dụng biểu đồ để tìm hiểu xem một người có BMI là 24.9 là ở mức cân nặng lành mạnh hay không:

BMI	Phân loại Cân nặng
Dưới 18.5	Thiếu cân
18.5-24.9	Cân nặng Lành mạnh
25.0-29.9	Thừa cân
Từ 30.0 trở lên	Béo phì

Ví dụ ở trên ghi rằng chỉ số BMI của một người là 24.9, nằm trong nhóm “Cân nặng Lành mạnh” theo tiêu chuẩn BMI.

Có thể không dễ để tự tìm ra BMI của chính chúng ta, vì thế chúng ta có thể dùng công cụ tính BMI trực tuyến, trang web IEHP, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh cũng như là các nguồn khác. Chúng ta cũng có thể tìm ra BMI của mình thông qua bác sĩ của chúng ta hoặc sử dụng bảng ở trang tiếp theo:



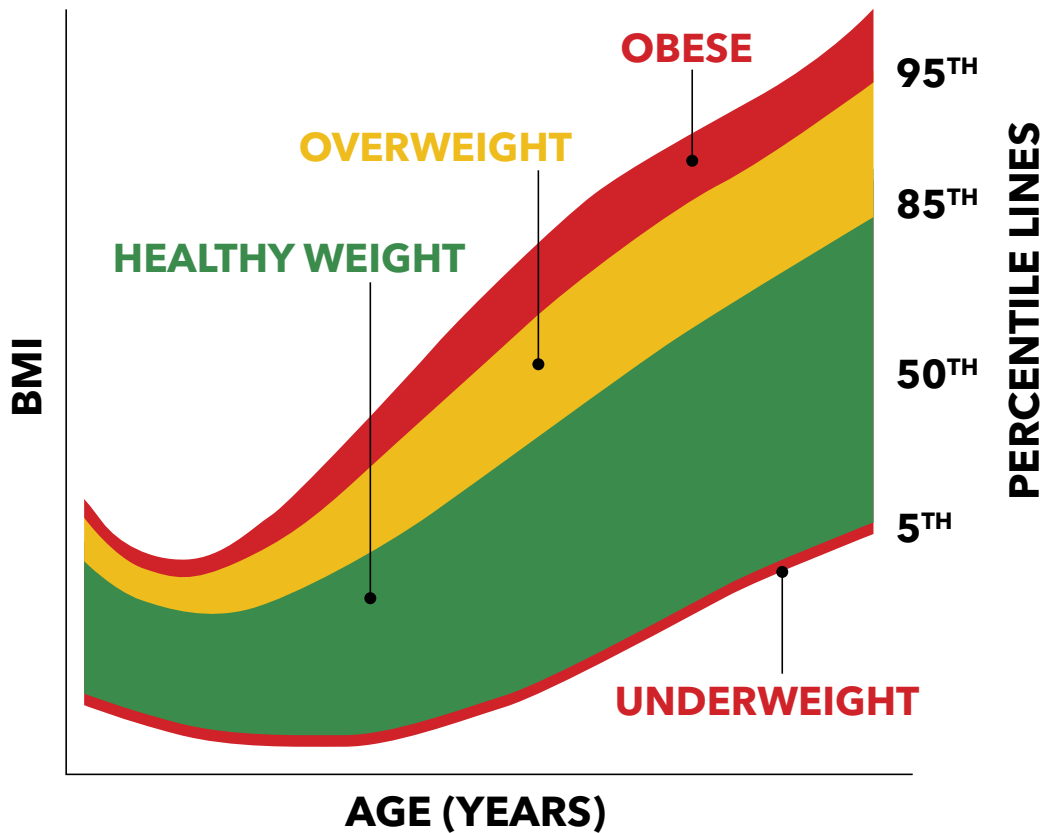
CÂN NẶNG LÀNH MẠNH				THỪA CÂN				BÉO PHÌ												CHẤT LƯỢNG RẤT CAO																		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
Chiều cao	Cân nặng Cơ thể (pound)																																					
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258		
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267		
5'0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276		
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	253	259	264	269	275	280	285		
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295		
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	178	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304		
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314		
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324		
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334		
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344		
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354		
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365		
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376		
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386		
6'0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397		
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408		
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420		
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431		
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443		

Dựa trên tài liệu từ Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia.

Chỉ số Khối Cơ thể Dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên Là gì?

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, BMI được dùng để sàng lọc các vấn đề về cân nặng và sức khỏe. Một đứa trẻ có thể có BMI cao đối với độ tuổi và giới tính của em. Để kiểm tra xem cân nặng có phải là vấn đề hay không, bác sĩ sẽ cần thực hiện thêm xét nghiệm.

BMI được dùng để sàng lọc trẻ em thừa cân bắt đầu từ 2 tuổi. Sau khi tính toán BMI, nó được thể hiện theo mức xếp hạng phần trăm thấy được trong biểu đồ.



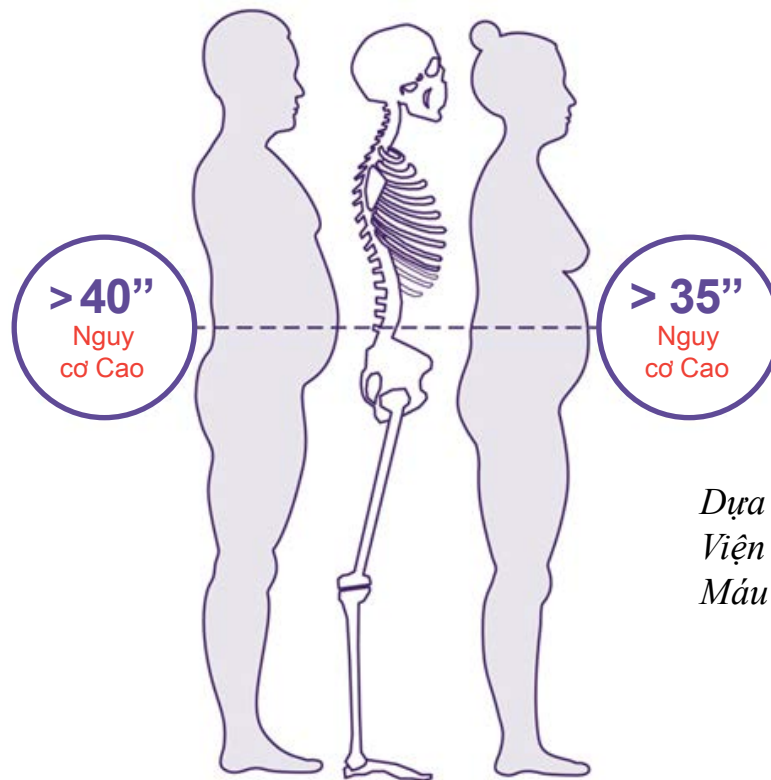
Dựa trên tài liệu từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh.

Biểu đồ này đo kích thước và hình mẫu phát triển của trẻ em và thanh thiếu niên tại Hoa Kỳ.

Quý vị Đo Vòng Eo Như thế nào?

Kiểm tra số đo vòng eo làm một cách thức nữa để tìm hiểu xem một người có ở mức cân lành mạnh hay không. Lớn hơn 35 inch đối với nữ và lớn hơn 40 inch đối với nam đặt họ vào nhóm có nguy cơ sức khỏe cao hơn. Đó là lý do vì sao phụ nữ nên hướng tới việc có kích cỡ eo không lớn hơn 35 inch và đối với nam là không lớn hơn 40 inch.

Quý vị có thể đo eo của mình bằng thước dây tại nhà. Đo eo của quý vị bằng cách đặt thước dây vừa khít xung quanh eo của quý vị, ngay trên xương hông của quý vị. Thờ ra và sau đó đọc số đo.



Dựa trên tài liệu từ Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia.

Giờ đây quý vị đã biết được nơi quý vị nằm trong phân loại cân nặng bằng BMI của quý vị, hãy khám phá các chủ đề khác về những điều ảnh hưởng tới cân nặng và sức khỏe của quý vị.

HIỂU VỀ TÂM LÝ HỌC THỰC PHẨM

Tâm lý học Thực phẩm Là gì?

Những gì chúng ta ăn ảnh hưởng tới cách chúng ta cảm nhận. Thực phẩm nên làm cho chúng ta cảm thấy tốt. Thực phẩm ngon và nuôi dưỡng sức khỏe của chúng ta. Nếu quý vị ăn quá ít hay quá nhiều, sức khỏe và chất lượng cuộc sống của quý vị có thể bị ảnh hưởng. Điều này có thể dẫn tới các cảm xúc tiêu cực đối với thực phẩm.

Bằng cách học cách thức đưa ra các lựa chọn lành mạnh và lưu tâm hơn, quý vị có thể kiểm soát việc ăn quá nhiều hoặc ăn uống vô độ hoặc ăn không đủ. Bằng cách kiểm soát cơn đói của quý vị, quý vị cũng có thể có các suy nghĩ tích cực đối với thực phẩm.

Có nhiều lý do cho việc thay đổi thói quen ăn uống không lành mạnh sang thói quen ăn uống tốt, như là:

- Nhiều năng lượng hơn
- Có mối quan hệ tích cực với thực phẩm
- Sức khỏe tốt hơn
- Di chuyển dễ dàng hơn
- Hình ảnh cơ thể đẹp hơn

Mặc dù chúng ta có thể muốn ăn uống lành mạnh hơn, điều này có thể là một nhiệm vụ khó.

Những Yếu tố nào Ảnh hưởng đến Hành vi Ăn uống của Tôi?

Nhiều lý do có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của chúng ta về thực phẩm và thói quen ăn uống. Những lý do này là:

- Văn hóa
- Xã hội
- Gia đình
- Cá nhân
- Tình trạng kinh tế
- Tâm lý

Nhiều người sử dụng thực phẩm để đối phó với cảm giác căng thẳng, buồn chán, lo lắng hoặc thậm chí là để kéo dài niềm vui. Mặc dù điều này có thể trợ giúp trong thời gian ngắn, ăn uống để ứng phó với cảm xúc thường dẫn tới lo lắng và tội lỗi, thậm chí có thể tăng thêm cảm xúc tiêu cực. Mọi người đang không ứng phó với vấn đề gây căng thẳng. Hơn nữa, họ có thể gặp phải các kết quả không mong muốn khác. Điều này có thể bao gồm đường huyết cao, mức độ cholesterol cao hoặc huyết áp cao.

Hãy nghĩ về việc thay đổi hành vi ăn uống của quý vị. Hãy xử lý cách quý vị nghĩ về thực phẩm. Điều này giúp nhận ra các khuôn mẫu về suy nghĩ mà có thể ảnh hưởng tới sự thành công của quý vị trong ăn uống lành mạnh hơn và kiểm soát cân nặng của quý vị. Điều này cũng giúp học các nhận định ứng phó tích cực.

Các suy nghĩ ứng phó tiêu cực bao gồm:

- “Điều này quá khó. Tôi không thể làm được điều này”.
- “Nếu tôi không đạt được mục tiêu cân nặng của mình, tôi đã thất bại”.
- “Vì giờ tôi đã giảm được cân, tôi có thể ăn uống lại theo bất kỳ cách nào mà tôi muốn”.

Các suy nghĩ ứng phó tích cực bao gồm:

- “Tôi nhận thấy rằng mình đang ăn uống quá mức. Tôi cần nghĩ về cách tôi có thể dừng khuôn mẫu hành vi này lại”.
- “Tôi cần tìm hiểu điều gì đã kích hoạt hành vi ăn uống quá mức của mình để tôi có thể lập ra một kế hoạch để ứng phó với nó nếu tôi bị kích động một lần nữa”.
- “Tôi đang đói hay đây chỉ là thèm ăn? Tôi sẽ đợi để xem liệu cảm giác này có hết hay không”.

Một cách thức mà đã giúp nhiều người với cân nặng và hành vi ăn uống là Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm.

Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm Là gì?

Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm là mô hình dạy chúng ta về cách điều chỉnh tốt hơn với các lựa chọn thực phẩm, nói chuyện với bản thân và chuẩn bị thực phẩm. Nó đã giúp nhiều người có vấn đề sức khỏe như là tiểu đường và huyết áp cao.



Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm: Tại sao tôi lại ăn?

Ăn uống thực phẩm để nạp năng lượng cho cơ thể chúng ta giống như là đổ xăng cho xe của chúng ta — cơ thể chúng ta cần thực phẩm y như những chiếc xe cần xăng để di chuyển và hoạt động. Thực phẩm cung cấp cho chúng ta năng lượng để tập luyện, đi làm và thực hiện các hoạt động hàng ngày. Thực phẩm cũng đảm bảo các cơ quan của chúng ta hoạt động đúng cách. Điều này bao gồm tiêu hóa, hít thở, nhịp tim và chức năng não. Thực phẩm phù hợp giữ cho chúng ta khỏe mạnh và phòng ngừa dịch bệnh. Nó giữ cho xương của chúng ta chắc khỏe và tăng cường hệ miễn dịch của chúng ta. Một trong các lý do chúng ta ăn là do nó là nhu cầu thể chất. Chúng ta cần ăn để tồn tại. Một lý do khác mà mọi người ăn có thể là do sức khỏe tâm thần hoặc cảm xúc.

Khi quý vị ăn uống vì cảm xúc, nó được gọi là ăn uống theo cảm xúc. Điều gây ra ăn uống theo cảm xúc là khác nhau đối với mỗi người. Căng thẳng, nỗi lo về tài chính, vấn đề sức khỏe hoặc khó khăn trong mối quan hệ là các lý do gây ra ăn uống theo cảm xúc. Hãy nghĩ về một cảnh quen thuộc trong một bộ phim. Khi một cô gái buồn, bạn bè của cô mang cho cô sô-cô-la để giúp cô cảm thấy tốt hơn. Khi ăn uống theo cảm xúc xảy ra thường xuyên, và quý vị không có các cách khác để ứng phó, nó có thể dẫn đến các thói quen không lành mạnh.

Cuối cùng là mọi người ăn vì dinh dưỡng. Chất dinh dưỡng tìm thấy trong thực phẩm là cần thiết cho sự phát triển và các chức năng cơ thể đúng. Việc không ăn thực phẩm lành mạnh có thể dẫn tới bệnh tật và các vấn đề sức khỏe lâu dài. Chúng ta cần có các bữa ăn cân bằng để cơ thể của chúng ta hoạt động tốt.

Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm: Tôi cần ăn những gì?

Một kế hoạch ăn uống mà bao gồm một loạt các loại thực phẩm lành mạnh trợ giúp chúng ta kiểm soát cân nặng. Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống dành cho Người Mỹ đề ra một kế hoạch ăn uống lành mạnh:

- Nhấn mạnh trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên cám và các sản phẩm là từ sữa không béo hoặc ít béo.
- Nhiều nguồn protein như là hải sản, thịt nạc, thịt gia cầm, trứng, quả đậu (các loại hạt và đậu), sản phẩm làm từ đậu nành, quả hạch và hạt giống.

- Có hàm lượng đường bổ sung, muối, chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa và cholesterol thấp.
- Duy trì trong nhu cầu calo hàng ngày của quý vị.

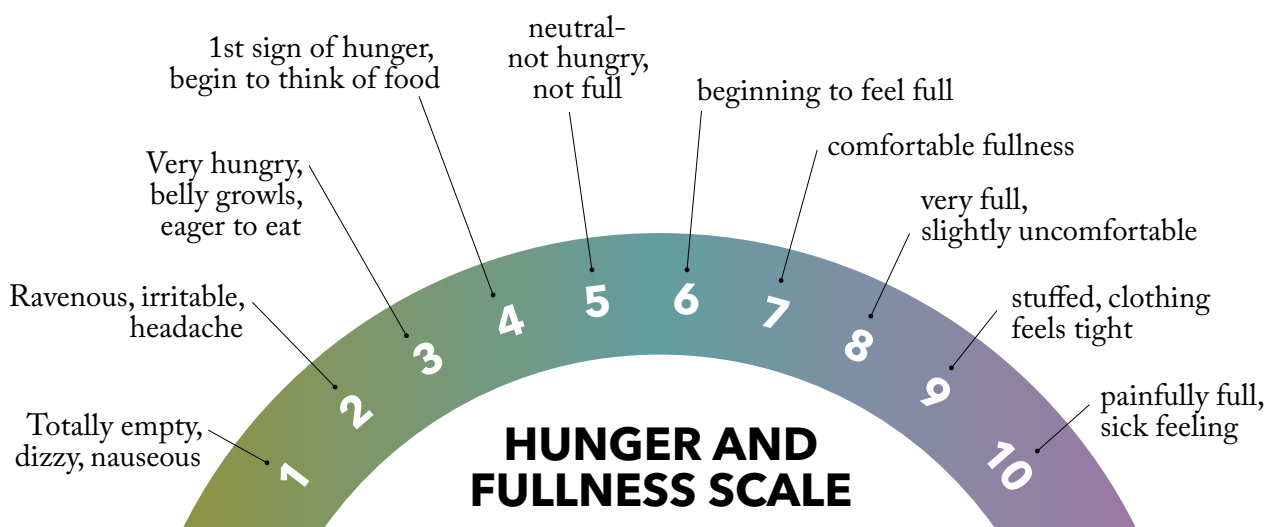
Chương 2 và 3 của sách hướng dẫn này có nhiều lời khuyên hơn về lựa chọn thực phẩm và khẩu phần ăn.

Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm: Tôi nên ăn như thế nào?

Cách quý vị ăn có thể ảnh hưởng đến những gì quý vị ăn và số lượng quý vị ăn. Đó là lý do tại sao việc thực hiện tập trung lưu tâm rất quan trọng. Hãy tự kiểm tra hoặc sử dụng “Thang điểm Đói bụng No bụng” để xem liệu quý vị có bị đói hay không.

Thang điểm Đói bụng No bụng Là gì?

Khi quý vị ăn, hãy hỏi bản thân quý vị: “Tôi đói vì điều gì?” và “Tôi muốn ăn cái gì” Hãy dành ít phút và để ý cơ thể của quý vị. Nó có cơn thèm không? Mức độ năng lượng của quý vị là bao nhiêu? Năng lượng của quý vị có thấp không? Quý vị có đang cảm thấy lo âu hoặc căng thẳng không? Sau khi quý vị bắt đầu ăn uống, hãy dùng Thang điểm Đói bụng No bụng để kiểm tra mức độ đói bụng, no bụng và thỏa mãn.



Dựa trên tài liệu từ Graciously Nourished

Ăn uống không có yếu tố gây xao nhãng.

Trong văn hóa của chúng ta, việc ăn một bữa ăn mà không có yếu tố gây xao nhãng là không dễ dàng. Hãy nghĩ về cách quý vị đang ăn uống. Quý vị có đang ăn trong khi nhìn vào điện thoại hoặc TV của quý vị không? Quý vị có đang ăn trong khi làm việc tại bàn của quý vị tại nơi làm việc không?

Khi sự tập trung của quý vị nằm ngoài những gì quý vị đang ăn, sẽ có nguy cơ ăn uống quá mức. Đôi khi chúng ta không có thời gian để ăn một bữa ăn theo cách mà chúng ta muốn. Có thể quý vị đang vội đến chỗ làm hoặc đang ăn trong xe.

Hãy cố gắng hết sức để chuẩn bị và lên kế hoạch cho giờ ăn. Hãy thực hiện việc ăn uống trong một môi trường bình tĩnh. Hãy để ý cảm nhận của quý vị khi quý vị đang ăn uống có chủ ý.



Hãy lưu tâm. Hãy để ý những gì quý vị đang ăn. Trong một vài nền văn hóa, mọi người bày tỏ sự cảm ơn trước mỗi bữa ăn. Hãy dành một chút thời gian về nghĩ về cách thực phẩm của quý vị được đưa lên đĩa ăn của quý vị. Đối với một vài bữa ăn, ai đó đã nấu nó cho quý vị, hoặc một nông dân đã gieo các hạt giống để rau củ hoặc hoa quả phát triển.

Khi quý vị lưu tâm, có thể có một sự trân trọng mới dành cho thực phẩm. Quý vị cũng có thể nghĩ về cơ thể của mình và cách nó hoạt động để hỗ trợ quý vị mỗi ngày. Quý vị có thể nghĩ về những điều cơ thể quý vị cần. Thực hiện điều này sẽ thay đổi suy nghĩ của quý vị về thực phẩm và mối quan hệ của nó với cơ thể của quý vị. Theo thời gian, quan điểm của quý vị về thực phẩm có thể thay đổi.

Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm: Tôi nên ăn bao nhiêu?

Mức độ quý vị ăn phụ thuộc vào những điều như tuổi tác và mức độ hoạt động. Khi cố gắng tăng, duy trì hoặc giảm cân, hãy bắt đầu bằng cách biết số calo quý vị cần ăn trong một ngày. Quý vị có thể sử dụng biểu đồ bên phải để tìm hiểu xem quý vị cần ăn bao nhiêu calo mỗi ngày:

Xin lưu ý:

- Ít vận động có nghĩa là chỉ thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, như là thức dậy vào buổi sáng, đi tới bếp của quý vị hoặc đi ra xe của quý vị.
- Hoạt động vừa có nghĩa vận động, tương tự như đi bộ khoảng hơn 1.5 đến 3 dặm mỗi ngày ở mức 3 đến 4 dặm mỗi giờ, ngoài hoạt động sinh hoạt hàng ngày.
- Năng động có nghĩa vận động, như là đi bộ nhiều hơn 3 dặm mỗi ngày ở mức 3 đến 4 dặm mỗi giờ và hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

Để biết thêm lời khuyên về khẩu phần ăn và dung nạp calo, hãy đọc Chương 2 và 3 của sách hướng dẫn này.



Nhu cầu Calorie được ước tính mỗi Ngày, theo Độ tuổi, Giới tính và Mức độ Hoạt động Thể chất

NAM			
ĐỘ TUỔI	ÍT VẬN ĐỘNG	VẬN ĐỘNG VỪA	NĂNG ĐỘNG
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,600
5	1,200	1,400	1,600
6	1,400	1,600	1,800
7	1,400	1,600	1,800
8	1,400	1,600	2,000
9	1,600	1,800	2,000
10	1,600	1,800	2,200
11	1,800	2,000	2,200
12	1,800	2,200	2,400
13	2,000	2,200	2,600
14	2,000	2,400	2,800
15	2,200	2,600	3,000
16	2,400	2,800	3,200
17	2,400	2,800	3,200
18	2,400	2,800	3,200
19-20	2,600	2,800	3,000
21-25	2,400	2,600	3,000
26-30	2,400	2,600	3,000
31-35	2,400	2,600	3,000
36-40	2,400	2,600	2,800
41-45	2,200	2,600	2,800
46-50	2,200	2,400	2,800
51-55	2,200	2,400	2,800
56-60	2,200	2,400	2,600
61-65	2,000	2,400	2,600
66-70	2,000	2,200	2,600
71-75	2,000	2,200	2,600
76 +	2,000	2,200	2,400

NỮ			
ĐỘ TUỔI	ÍT VẬN ĐỘNG	VẬN ĐỘNG VỪA	NĂNG ĐỘNG
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,400
5	1,200	1,400	1,600
6	1,200	1,400	1,600
7	1,200	1,600	1,800
8	1,400	1,600	1,800
9	1,400	1,600	1,800
10	1,400	1,800	2,000
11	1,600	1,800	2,000
12	1,600	2,000	2,200
13	1,600	2,000	2,200
14	1,800	2,000	2,400
15	1,800	2,000	2,400
16	1,800	2,000	2,400
17	1,800	2,000	2,400
18	1,800	2,000	2,400
19-20	2,000	2,200	2,400
21-25	2,000	2,200	2,400
26-30	1,800	2,000	2,400
31-35	1,800	2,000	2,200
36-40	1,800	2,000	2,200
41-45	1,800	2,000	2,200
46-50	1,800	2,000	2,200
51-55	1,600	1,800	2,200
56-60	1,600	1,800	2,200
61-65	1,600	1,800	2,000
66-70	1,600	1,800	2,000
71-75	1,600	1,800	2,000
76 +	1,600	1,800	2,000

Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm: Tôi nên đầu tư năng lượng của mình vào đâu?

Phần lớn thời gian mà mọi người nghĩ về việc dùng năng lượng của họ, họ nghĩ về việc duy trì vận động. Họ đang ăn bao nhiêu và họ có đang di chuyển không? Nhưng bất kể quý vị đang dành thời gian của mình vào điều gì, quý vị đang đầu tư năng lượng của quý vị vào điều đó. Chúng ta có thể lưu tâm hơn về cách chúng ta dùng thời gian và năng lượng của mình. Hãy dành ít phút để nghĩ về các hoạt động hàng ngày của quý vị. Quý vị đang làm việc gì?

Các hoạt động để đầu tư năng lượng của quý vị:

- Đi bộ cùng với một người bạn
- Đọc một cuốn sách
- Chơi trò chơi
- Viết nhật ký
- Làm vườn
- Nhảy múa
- Nấu các bữa ăn lành mạnh

Phản ánh và Mục tiêu Sức khỏe

Hãy xem lại những gì chúng ta đã học được trong chương này bằng cách đọc “Câu chuyện Thực tế” này. Sau khi đọc câu chuyện của Tina, hãy nghĩ về cách quý vị sẽ giúp Tina đạt được mục tiêu sức khỏe của cô.

“Một vài năm trước, Tina đã bắt đầu một hành trình sức khỏe. Cô có hai lần mang thai liên tiếp và tăng hơn 50 lbs. Cô đã ở mức mà BMI của cô cao hơn 30 (Khoảng Béo phì). Cô đang cảm thấy buồn về sự lên cân của mình và luôn lên cân ngay cả sau khi đã sinh con gái của cô. Cô nhận ra rằng cô muốn thực hiện một vài thay đổi”.

Quý vị sẽ giúp Tina đạt được mục tiêu sức khỏe của cô như thế nào? Những thay đổi quý vị sẽ đưa ra bằng Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm là gì?

Bây giờ, hãy tập trung vào quý vị! Quý vị có bất kỳ mục tiêu sức khỏe nào mà quý vị muốn đạt được không?

Đặt một Mục tiêu Sức khỏe

Đặt các mục tiêu sức khỏe S.M.A.R.T. mà sẽ giúp quý vị giữ tập trung. Sau đây là các cách thực hiện:

- S** - **Sát sao, cụ thể.** Biết chính xác điều sẽ cần thực hiện để đạt được mục tiêu của quý vị.
- M** - **Minh bạch về việc đo lường.** Đánh giá hành động để giúp theo dõi tiến bộ của quý vị.
- A** - **An tâm về độ khả thi.** Chuẩn bị mục tiêu để thành công bằng cách đặt ra mục tiêu thực tế.
- R** - **Rõ ràng về tính phù hợp.** Đặt ra mục tiêu rõ ràng dựa trên thay đổi quý vị muốn thực hiện trong cuộc sống của quý vị.
- T** - **Thời gian bị giới hạn.** Duy trì một khung thời gian để hoàn thành mục tiêu.

Hãy xem lại chương này và xem liệu có lĩnh vực nào mà quý vị muốn tập trung vào không. Hãy viết mục tiêu của quý vị ở đây:



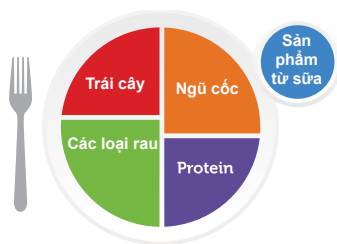


Chương 2

TÌM HIỂU VỀ MYPLATE:
ĐỘ ĐA DẠNG, KHẨU PHẦN VÀ DINH DƯỠNG

Tìm hiểu về MyPlate: Độ Đa Dạng, Khẩu Phần Và Dinh Dưỡng

Tất cả lựa chọn về thực phẩm và đồ uống đều quan trọng khi nó liên quan tới sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, đối với nhiều người trong số chúng ta, ăn uống lành mạnh là không dễ dàng. Đó là lý do chúng tôi dùng MyPlate để giúp hướng dẫn các lựa chọn thực phẩm của chúng tôi. Hãy bắt đầu một cách đơn giản với MyPlate!



Bắt đầu đơn giản với MyPlate

Trước tiên, hãy học về mỗi nhóm thực phẩm. Sử dụng MyPlate giúp chúng ta có được sự đa dạng, khẩu phần và dinh dưỡng tốt nhất. Với việc sử dụng MyPlate, cơ thể chúng ta nhận được những gì chúng cần để khỏe mạnh.

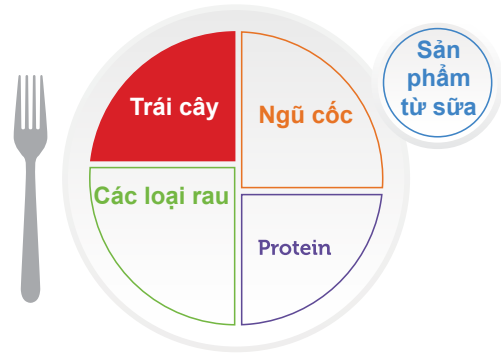
Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ tập trung vào các điều sau:

- **Độ đa dạng** – ăn uống theo chế độ ăn uống cân bằng mà bao gồm tất cả các nhóm thực phẩm.
- **Khẩu phần** – tìm hiểu về khẩu phần ăn cho một loạt các loại thực phẩm.
- **Dinh dưỡng** – chọn các loại thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng chúng ta cần.

Ăn trái cây và rau củ giúp giảm nguy cơ mắc nhiều loại bệnh. Điều này bao gồm bệnh tim, đột quỵ và ung thư. Trái cây và rau củ cũng thường có lượng calo thấp. Ăn thực phẩm ít calo giúp chúng ta duy trì cân nặng lành mạnh.

Hãy tìm hiểu thêm một chút về các nhóm thực phẩm và vì sao mỗi nhóm lại quan trọng cho việc sống lành mạnh.

Tập trung Vào Trái cây Ăn cả quả



Lợi ích về sức khỏe của trái cây:

- Trái cây chứa nhiều potassium và nhiều loại vitamin cũng như là các khoáng chất khác. Đây là những chất dinh dưỡng chính. Tuy nhiên, nhiều người không nhận được đủ các chất dinh dưỡng đó.
- Trái cây giàu chất xơ. Chất xơ hỗ trợ việc tiêu hóa. Nó cũng giúp quý vị cảm thấy no nhanh hơn.
- Đa số loại trái cây có ít chất béo, sodium và ít calo. Điều này rất có lợi nếu quý vị đang cố gắng giảm cân hoặc duy trì cân nặng.

Những thực phẩm nào nằm trong nhóm trái cây?

Nhóm trái cây bao gồm tất cả các loại trái cây và nước ép trái cây 100%. Trái cây có thể tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô. Ít nhất một nửa lượng trái cây chúng ta ăn nên đến từ trái cây ăn cả quả thay vì nước ép trái cây 100%.

Nhưng không phải là trái cây có đường sao? Đúng, trái cây có đường tự nhiên, làm cho nó có vị ngọt. Tuy nhiên, trái cây cũng có chất xơ, làm giảm thời gian cần để tiêu hóa và hấp thu đường. Điều này làm cho trái cây ngọt và lành mạnh!

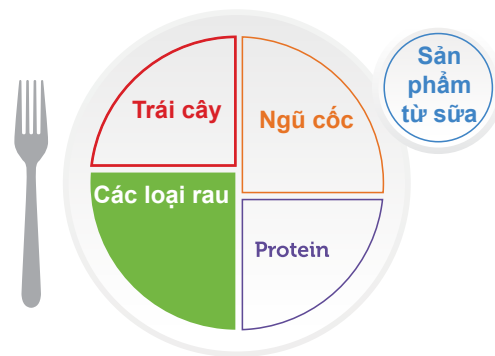




Thay đổi Rau củ của Quý vị

Lợi ích về sức khỏe của rau củ:

- Rau củ chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất. Rau củ giúp kiểm soát huyết áp. Chúng cũng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.
- Rau củ giàu chất xơ như nhiều loại thực phẩm thực vật khác. Chất xơ giúp làm giảm cholesterol trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim.
- Đa số rau củ có ít chất béo, sodium và calo, và không chứa cholesterol.

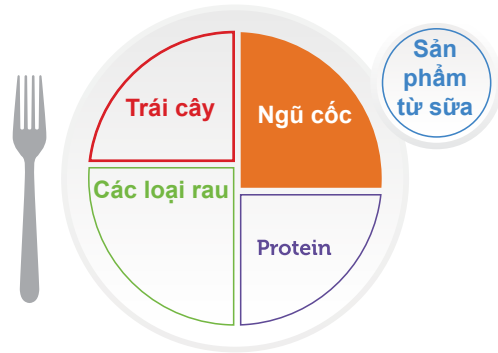


Những thực phẩm nào nằm trong nhóm rau củ?

Nhóm rau củ bao gồm tất cả các loại rau củ và nước ép rau củ 100%. Có thể dùng rau củ sống hoặc nấu chín. Rau củ cũng có thể dùng tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô.

Rau củ cung cấp cho chúng ta nhiều chất dinh dưỡng quan trọng. Những chất dinh dưỡng này bao gồm các loại vitamin, khoáng chất và chất xơ. Tất cả các loại rau củ đó cũng giúp chúng ta duy trì cân nặng lành mạnh. Vì thế hãy cung cấp cho cơ thể của chúng ta những gì chúng cần. Hãy thay đổi đa dạng rau củ của quý vị!

Đảm bảo Nửa Lượng Ngũ cốc của Quý vị là Ngũ cốc Nguyên cám



Lợi ích về sức khỏe của ngũ cốc:

- Ngũ cốc nguyên cám giàu các khoáng chất như sắt. Ngũ cốc tinh chế đã bị loại bỏ nhiều chất dinh dưỡng này. Ngũ cốc nguyên cám là một lựa chọn tốt hơn nhiều.
- Ngũ cốc nguyên cám có nhiều chất xơ hơn ngũ cốc tinh chế. Điều này hỗ trợ việc tiêu hóa. Chất xơ cũng giúp giảm lượng cholesterol và nguy cơ mắc bệnh tim của chúng ta.
- Ngũ cốc nguyên cám giàu các loại vitamin B. Những vitamin này giúp chúng ta chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng. Điều này cũng có ích cho việc duy trì cân nặng lành mạnh.

Những thực phẩm nào nằm trong nhóm ngũ cốc?

Nhóm ngũ cốc bao gồm lúa mì, gạo, yến mạch, bột bắp, đại mạch và các loại ngũ cốc khác. Bánh mì, pasta, ngũ cốc, bột yến mạch thô và bánh tortilla là các ví dụ về sản phẩm làm từ ngũ cốc. Một số sản phẩm trong những sản phẩm này là làm từ ngũ cốc nguyên cám, nhưng chúng ta nên kiểm tra bao bì để đảm bảo.

Ngũ cốc tinh chế đã bị xay, một quy trình loại bỏ cám và mầm. Quy trình này loại bỏ chất xơ, sắt và nhiều loại vitamin B khác. Một vài ví dụ về các loại ngũ cốc tinh chế là bột mì trắng, bột ngô thô, bánh mì trắng và gạo trắng. Chúng ta nên chọn ngũ cốc nguyên cám khi có thể. Hiện tại, hãy cố gắng đảm bảo một nửa lượng ngũ cốc của chúng ta là ngũ cốc nguyên cám. Bằng cách đó, chúng ta nhận được nhiều chất dinh dưỡng quý giá đó.

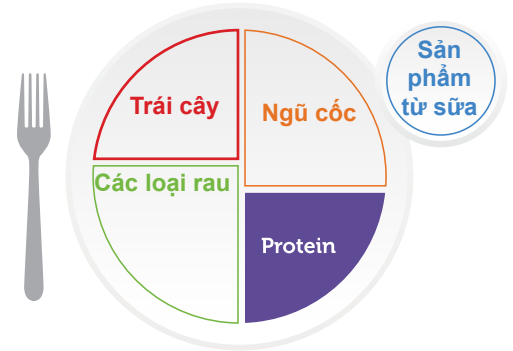




Thay đổi đa dạng Thói quen nạp Protein của Quý vị

Lợi ích về sức khỏe của protein:

- Các loại protein hoạt động như các khối xây dựng. Chúng hình thành xương, cơ bắp, sụn, da và máu. Chúng còn giúp hình thành các loại vitamin.
- Các chất dinh dưỡng được cung cấp nhiều loại thực phẩm chứa protein có thể khác nhau. Đó là lý do sự đa dạng rất quan trọng. Việc ăn một loạt các loại protein giúp cơ thể quý vị hoạt động tốt.
- Nhiều loại thực phẩm từ nhóm protein có các loại vitamin B và các khoáng chất. Những chất dinh dưỡng này giúp tạo thành tế bào hồng cầu. Sắt giúp phòng ngừa thiếu máu. Magnesium giúp xây dựng xương và hỗ trợ chức năng cơ bắp. Kẽm giúp hỗ trợ hệ miễn dịch của chúng ta.



Những thực phẩm nào nằm trong nhóm thực phẩm chứa protein?

Các thực phẩm chứa protein bao gồm:

- Hải sản, thịt, gia cầm và trứng
- Các loại hạt, đậu và đậu lăng
- Các loại quả hạch, hạt giống và sản phẩm làm từ đậu nành

Các loại hạt, đậu và đậu lăng cũng thuộc nhóm rau củ.

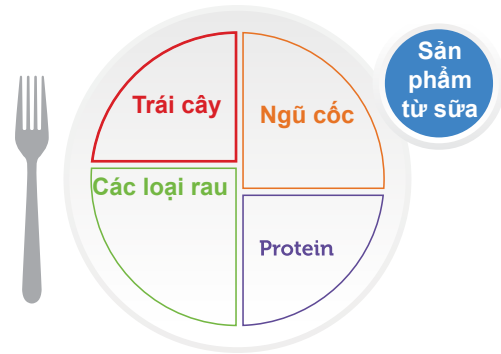
Đa số mọi người ăn nhiều thịt, gia cầm và trứng. Hãy thử ăn thêm quả hạch, hạt giống, hạt, đậu, đậu lăng, đậu nành và hải sản. Những thực phẩm này giàu protein. Chúng cũng có chất béo không bão hòa, chất xơ và vitamin D. Chúng thường có ít sodium và chất béo bão hòa.



Chuyển Sang Sản phẩm Sữa Ít Béo hoặc Không Béo

Lợi ích về sức khỏe của sản phẩm làm từ sữa:

- Calcium và vitamin D là các chất dinh dưỡng quan trọng ở bất kỳ độ tuổi nào. Sản phẩm sữa giúp cải thiện sức khỏe xương. Điều này là quan trọng đối với trẻ em và thanh thiếu niên khi khối lượng xương đang hình thành. Những chất dinh dưỡng này cũng giúp xương của chúng ta khỏe mạnh khi là người trưởng thành.
- Thực phẩm làm từ sữa cung cấp potassium, giúp kiểm soát huyết áp.
- Sản phẩm sữa ít béo và không béo có lượng chất béo bão hòa thấp. Điều này làm giảm lượng cholesterol trong máu và giữ cho tim của chúng ta khỏe mạnh.



Những thực phẩm nào nằm bao gồm trong nhóm sản phẩm làm từ sữa?

Nhóm sản phẩm làm từ sữa bao gồm sữa, sữa chua, phô mai, sữa không lactose, sữa đậu nành và sữa chua tăng cường.

Nhóm **không bao gồm** thực phẩm làm từ sữa có ít calcium và hàm lượng chất béo cao. Ví dụ về điều này là phô mai kem, sour cream (kem chua), kem và bơ.

Tập trung Vào Khẩu phần Ăn

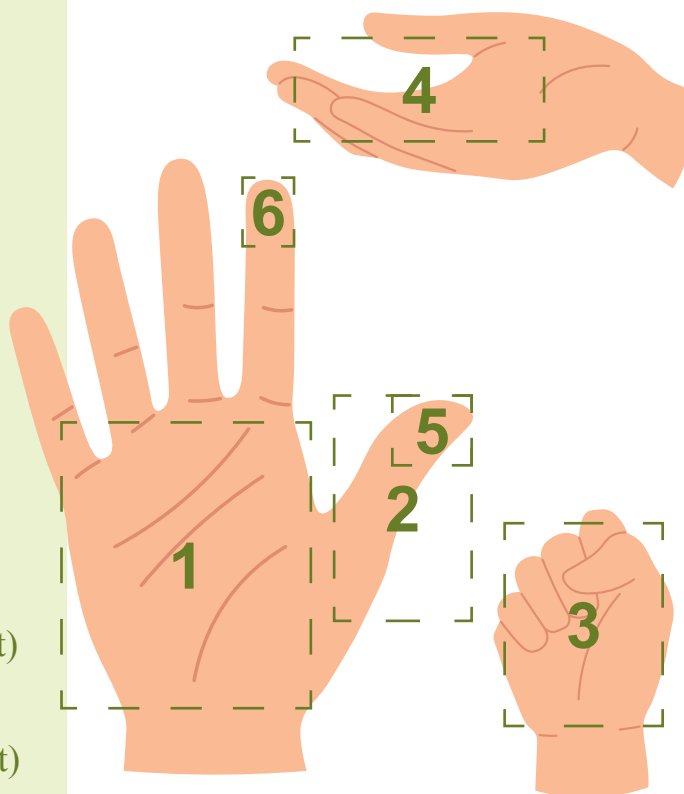
Khẩu phần ăn và khẩu phần sử dụng không phải lúc nào cũng giống nhau. Một khẩu phần là lượng thực phẩm quý vị chọn ăn vào một thời điểm. Một khẩu phần sử dụng là một lượng thực phẩm cụ thể, như là một lát bánh mì hoặc 8 ounce (1 cốc) sữa.

Các khẩu phần ăn tại các nhà hàng có thể khá lớn. Một bữa ăn có thể tương đương với 3 đến 4 khẩu phần sử dụng! Chúng ta thường ăn nhiều hơn khi chúng ta được phục vụ nhiều thực phẩm hơn. Kiểm soát khẩu phần ăn là một điều quan trọng để kiểm soát cân nặng và đường huyết.

Nếu quý vị đi ăn ở ngoài, hãy đem về nhà một nửa bữa ăn của quý vị để thưởng thức nó sau. Tại nhà, hãy đo các món ăn vặt; tránh ăn luôn từ bao bì. Vào thời gian ăn, hãy giảm sự ham muốn tiếp tục trong vài giây bằng cách đặt bắt khẩu phần sử dụng xa khỏi tầm với. Và với hướng dẫn tiện lợi này, quý vị sẽ luôn có một cách để đo khẩu phần ăn trong tay của quý vị:

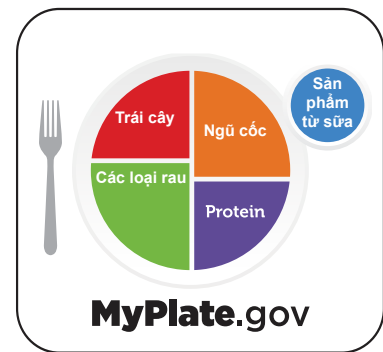
Khi sử dụng MyPlate, tập trung vào khẩu phần sử dụng được thể hiện bên dưới:

1. **3 ounce thịt, cá hoặc gia cầm**
Lòng bàn tay (không bao gồm ngón tay)
2. **1 ounce thịt hoặc phô mai**
Ngón cái (từ đầu tới cuống ngón)
3. **1 cốc hoặc 1 quả cỡ vừa**
Nắm đấm
4. **1-2 ounce quả hạch hoặc bánh pretzel**
Bàn tay chụm lại
5. **1 thìa súp muối**
Đầu ngón cái (từ đầu tới đốt thứ nhất)
6. **1 thìa cà phê**
Đầu ngón tay (từ đầu tới đốt thứ nhất)

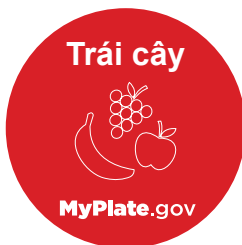


Danh sách Kiểm tra Hàng ngày MyPlate

Tìm ra Phong cách Ăn uống Lành mạnh của Quý vị



Mọi thứ quý vị ăn và uống đều quan trọng. Hãy tìm phong cách ăn uống lành mạnh của quý vị âm phản ánh sự ưa thích, văn hóa, truyền thống và tài chính của quý vị—và duy trì nó cho đến hết đời! Sự kết hợp phù hợp có thể giúp quý vị khỏe mạnh hơn vào bây giờ và trong tương lai. Mấu chốt là chọn một loạt các loại thực phẩm và đồ uống từ mỗi nhóm thực phẩm—và đảm bảo rằng mỗi lựa chọn đều hạn chế chất béo bão hòa, sodium và đường bổ sung. Hãy bắt đầu với các thay đổi nhỏ—“My Wins”—để đưa ra các lựa chọn lành mạnh hơn mà quý vị có thể tận hưởng.



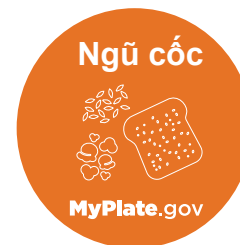
2 CỐC

Tập trung vào trái cây ăn cả quả.
Tập trung vào trái cây ăn cả quả tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô.



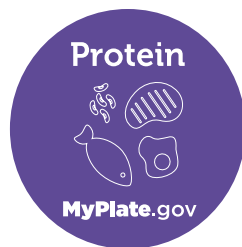
2 1/2 CỐC

Thay đổi đa dạng rau củ của quý vị.
Hãy chọn một loạt các loại rau củ ăn sống, tươi, đông lạnh và đóng hộp—hãy chọn cả những lựa chọn có màu xanh đậm, đỏ và cam.



6 OUNCE

Đảm bảo một nửa lượng hạt ngũ cốc tiêu thụ là ngũ cốc nguyên cám.
Tìm thực phẩm ngũ cốc nguyên cám bằng cách đọc nhãn thông tin dinh dưỡng và danh sách nguyên liệu.



5 1/2 OUNCE

Thay đổi đa dạng thói quen nạp protein của quý vị.
Thay đổi các loại thực phẩm chứa protein của quý vị để bao gồm hân sản, hạt, đậu, quả hạch không chứa muối và hạt giống, sản phẩm từ đậu nành, trứng, thịt nạc và gia cầm.



3 CỐC

Chuyển sang sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo.
Chọn sữa, sữa chua và đồ uống từ đậu nành (sữa đậu nành) không béo để giảm lượng chất béo bão hòa của quý vị.



Uống và ăn ít sodium, chất béo bão hòa và đường bổ sung. Giới hạn lượng dung nạp hàng ngày với:

- Sodium đến **2,300 milligram**
- Chất béo bão hòa đến **22 gram**
- Đường bổ sung đến **50 gram**

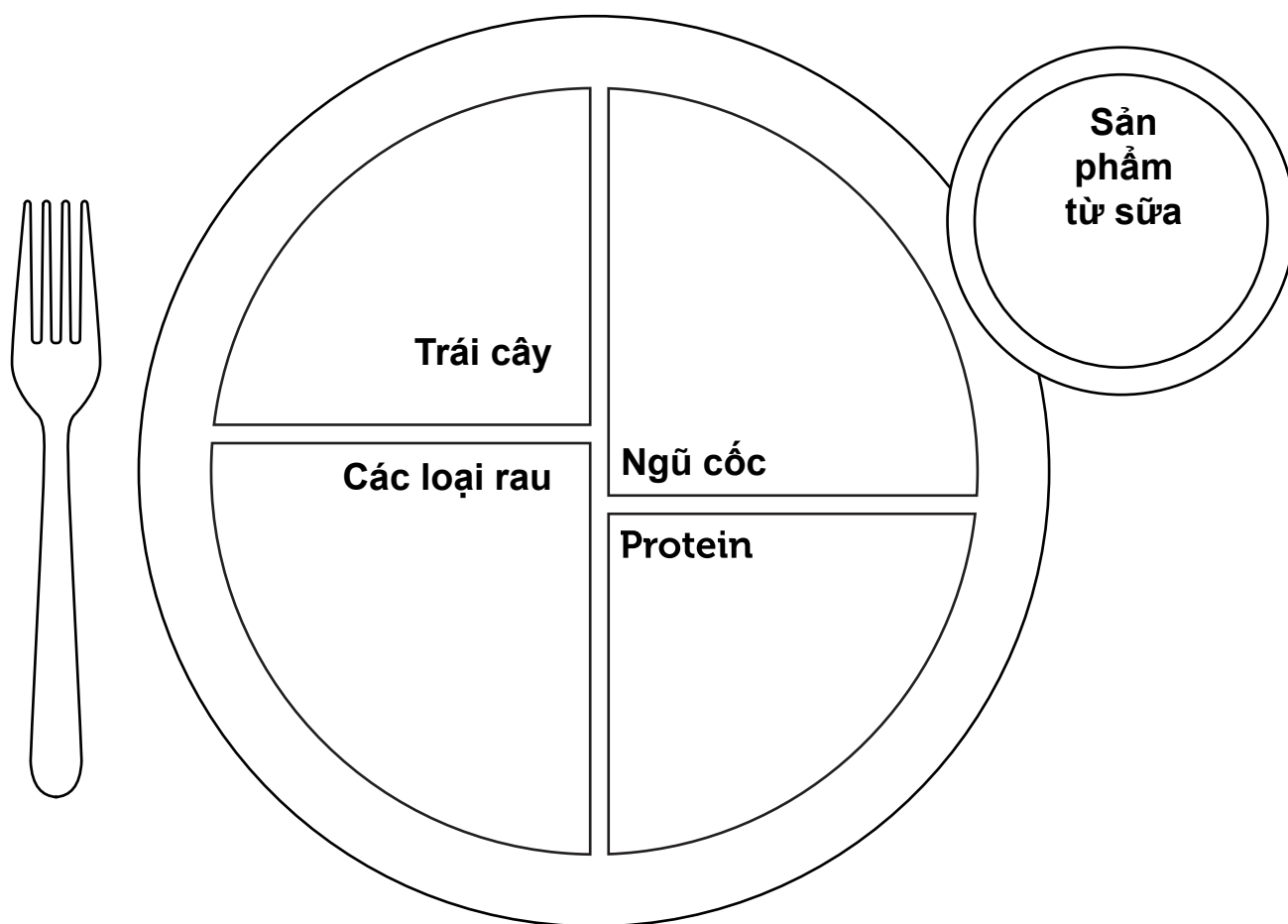
Hoạt động

Sử dụng MyPlate để xây dựng bữa ăn lành mạnh

Hướng dẫn:

1. Tạo một bữa ăn dành cho bữa sáng, bữa trưa hoặc bữa tối.
2. Viết tên thực phẩm lên đĩa.
3. Sử dụng khuyến nghị khẩu phần sử dụng của MyPlate.

Tự hỏi bản thân: Nó có đạt mục tiêu bữa ăn lành mạnh với một loạt các thực phẩm từ mỗi nhóm không?



Đọc Nhãn Thông tin Dinh dưỡng

Nhãn Thông tin Dinh dưỡng có thể giúp chúng ta đưa ra các lựa chọn lành mạnh. Nhãn chỉ ra lượng các chất dinh dưỡng mỗi khẩu phần sử dụng. Điều này giúp việc so sánh thực phẩm dễ hơn.

- Chúng ta phải ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ hơn.
- Chúng ta phải ăn ít thực phẩm có đường bổ sung, chất béo bão hòa và sodium (muối) hơn.

Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày là dựa trên việc ăn 2,000 calo một ngày. Quý vị có thể ăn lượng calo ít hơn hoặc nhiều hơn một ngày. Số lượng đó phụ thuộc vào nhiều điều. Điều này bao gồm tuổi tác, giới tính, mức độ hoạt động và cân nặng của quý vị. Điều này cũng phụ thuộc vào việc quý vị đang cố gắng giảm cân, duy trì hay tăng cân.

Hãy xem xét bốn phần của Nhãn Thông tin Dinh dưỡng kỹ hơn.

1. Thông tin khẩu phần

2. Lượng Calo

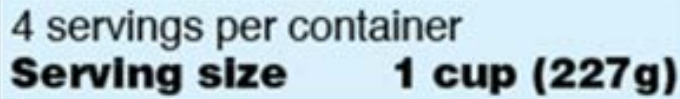
3. Chất dinh dưỡng

4. Hướng dẫn Nhanh về phần trăm Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày (%DV)

- 5% trở xuống là **thấp**
- 20% trở lên là **cao**

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



4 servings per container
Serving size 1 cup (227g)

1. Thông tin Khẩu phần

- Cho chúng ta biết lượng thức ăn hoặc đồ uống mọi người thường dùng.
- Có thể được đưa ra dưới dạng ly, miếng, gam hoặc các đơn vị tính khác.
- Lượng chất dinh dưỡng dựa trên khẩu phần.

Hãy hỏi bản thân, “Tôi đang ăn $\frac{1}{2}$ khẩu phần, 1 khẩu phần hay nhiều hơn?”. Trên nhãn thực phẩm mẫu của chúng tôi, một khẩu phần là 1 ly. Tuy nhiên, nếu chúng ta ăn 2 khẩu phần ăn, chúng ta sẽ có gấp đôi lượng chất dinh dưỡng ghi trên nhãn thực phẩm. Điều này bao gồm gấp đôi lượng calo!



Amount per serving
Calories 280

2. Lượng Calo

- Calo là đơn vị đo lường năng lượng có trong đồ ăn và thức uống.
- 2,000 calo mỗi ngày được sử dụng như một tiêu chuẩn trên các nhãn thực phẩm.
- Quý vị có thể cần nhiều hơn hoặc ít hơn 2,000 calo mỗi ngày.

Trong ví dụ, có 280 calo trong một khẩu phần lasagna. Nếu quý vị ăn cả gói thì sao? Số lượng đó sẽ là 4 khẩu phần ăn hay 1,120 calo.

3. Chất dinh dưỡng

Quý vị có thể dùng nhãn để có các chất dinh dưỡng mà quý vị cần. Hãy tìm những thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe và ít các chất dinh dưỡng không tốt cho sức khỏe.

✓ **Chú trọng nhiều hơn vào các chất dinh dưỡng sau:**

Chất xơ, Vitamin D, Canxi, Sắt và Kali

✗ **Chú trọng ít hơn vào các chất dinh dưỡng sau:**

Chất béo Bão hòa, Natri và Đường Bổ sung

- ✗
- ✗
- ✓
- ✗
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

Hãy chú trọng ăn uống những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng mà chúng ta muốn ăn nhiều hơn. Chúng ta cũng có thể hạn chế sử dụng những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng mà chúng ta muốn ăn ít hơn. Điều này sẽ giúp chúng ta đạt được các mục tiêu dinh dưỡng của mình. Điều này cũng có thể giúp chúng ta đạt được các mục tiêu về cân nặng và hình thể của mình. Nếu chúng ta chú trọng tới các chất dinh dưỡng, chúng ta có nhiều khả năng có được trọng lượng cơ thể lành mạnh hơn.

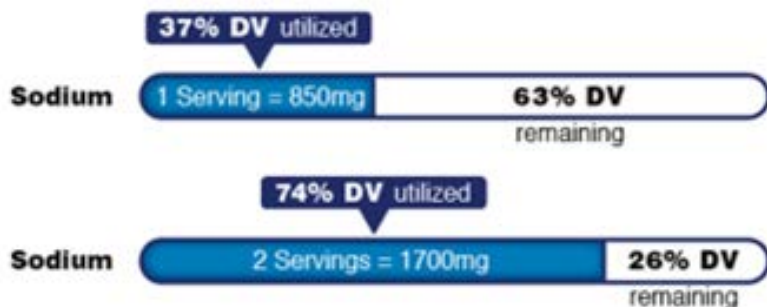
4. Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày (%DV)

Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày (%DV) cung cấp cho chúng ta thông tin về lượng chất dinh dưỡng có trong một khẩu phần ăn bổ sung vào chế độ ăn hàng ngày của chúng ta. Hãy tìm natri trên nhãn thực phẩm mẫu của chúng ta. Chúng ta thấy rằng mỗi khẩu phần có chứa 850 miligam (mg) natri. Số lượng này tương đương với 37% lượng natri chúng ta cần sử dụng trong một ngày. Nếu chúng ta đang cố gắng ăn ít natri hơn, chúng ta có thể tìm các tùy chọn thực phẩm có chứa hàm lượng natri thấp bằng cách đọc nhãn thực phẩm.

- Hàm lượng chất dinh dưỡng trong mỗi khẩu phần ăn từ 5% DV hoặc ít hơn là mức thấp.

- Hàm lượng chất dinh dưỡng trong mỗi khẩu phần ăn từ 20% DV trở lên là mức cao.
- Sử dụng %DV trên nhãn thực phẩm để đưa ra những lựa chọn thực phẩm lành mạnh.

Một khẩu phần có 37% natri trong một ngày. Tuy nhiên, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta ăn nhiều hơn một khẩu phần ăn? Việc ăn 2 khẩu phần lasagna này giúp chúng ta có 74% Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày đối với natri. Lượng dinh dưỡng đó là khoảng $\frac{3}{4}$ lượng natri của chúng ta trong ngày!



	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

Chúng ta có thể dùng Nhãn Thông tin Dinh dưỡng để mua các loại thực phẩm lành mạnh. Sau đó, chúng ta có thể sử dụng MyPlate để lên kế hoạch các bữa ăn lành mạnh bằng thực phẩm chúng ta mua. Xin lưu ý, hãy để trái cây và rau củ chiếm một nửa đĩa ăn của chúng ta. Khi chúng ta cần lời nhắc, chỉ cần tham khảo MyPlate như một hướng dẫn. Bằng cách đó, chúng ta nhận được nhiều chất dinh dưỡng lành mạnh chúng ta cần và hạn chế các chất dinh dưỡng ít lành mạnh hơn mà có thể gây ra các vấn đề sức khỏe cho chúng ta.

Trong Chương 1, chúng ta đã hiểu rõ hơn về những gì chúng ta ăn bằng cách sử dụng Chu kỳ Ăn uống Lưu tâm. Khi chúng ta tìm hiểu thêm về việc ăn uống lành mạnh, chúng ta thấy rằng thực phẩm cũng quan trọng vì những lý do khác.

Ví dụ: một vài thực phẩm có thể quan trọng đối với nền văn hóa của chúng ta. Hãy thảo luận thêm về vấn đề này trong phần tiếp theo.

HIỂU BIẾT VỀ ẨM THỰC VÀ VĂN HÓA

Những Yếu tố Văn hóa Nào Ảnh hưởng Hành vi Ăn uống của Tôi?

Nền văn hóa của chúng ta ảnh hưởng đến những lựa chọn thực phẩm của chúng ta. Đây được gọi là văn hóa ẩm thực. Văn hóa ẩm thực của chúng ta định hướng các lựa chọn thực phẩm của chúng ta theo nhiều cách:

- Chúng ta chọn những nguyên liệu nào
- Cách chúng ta chuẩn bị bữa ăn
- Điều mà chúng ta nghĩ là lành mạnh hoặc không lành mạnh

Văn hóa ẩm thực của chúng ta cũng kết nối chúng ta với các truyền thống của gia đình mình:

- Truyền thống gia đình và văn hóa với giờ ăn
- Các công thức được truyền lại qua các hội viên gia đình
- Những mùi hương, hương vị và cảnh tượng gắn kết chúng ta với văn hóa của mình

Văn hóa ẩm thực của chúng ta là một phần thuộc về con người của chúng ta. Ngoài ra, các món ăn và phong tục của chúng ta kết nối chúng ta với quá khứ văn hóa của mình. Điều giúp duy trì các truyền thống gia đình của chúng ta. Chúng ta có thể duy trì văn hóa ẩm thực của mình và vẫn đạt được mục tiêu sức khỏe của chúng ta.

Văn hóa của Tôi Ảnh hưởng đến Thói quen Nấu nướng và Ăn uống của Tôi Như Thế Nào?

Hãy nghĩ về thói quen nấu nướng và ăn uống của văn hóa chúng ta. Chúng ta muốn lưu giữ nền văn hóa ẩm thực của mình, nhưng cũng muốn ăn uống lành mạnh. Chúng ta có thể, và chúng ta nên đón nhận nền văn hóa ẩm thực của mình. Tuy nhiên, đôi khi việc thay đổi những món ăn đó để làm chúng lành mạnh hơn là có ích.

Đây là các cách chúng ta có thể tôn trọng truyền thống văn hóa của mình trong khi vẫn ăn uống lành mạnh:

- **Điều chỉnh các công thức:** Chúng ta không phải tránh các thực phẩm thuộc văn hóa của chúng ta. Chúng ta có thể chỉnh sửa các công thức để làm chúng lành mạnh hơn. Ví dụ: chúng ta có thể thêm nhiều trái cây và rau củ hơn vào các món ăn văn hóa chúng ta yêu thích.
- **Sửa đổi việc nấu nướng:** Chúng ta có thể thay đổi cách chúng ta chuẩn bị thực phẩm để khiến chúng lành mạnh hơn. Ví dụ: nếu gà thường được rán, chúng ta có thể thử nướng thay cho cách thức đó. Chúng ta có thể hầm rau củ thay vì rán hoặc xào.

Chúng ta có thể duy trì văn hóa ẩm thực của chúng ta và ăn uống lành mạnh bằng những thay đổi nhỏ mà làm cho các món ăn thuộc văn hóa của chúng ta lành mạnh hơn. Bằng cách đó, chúng ta duy trì các truyền thống, bản dạng văn hóa của mình và vẫn đáp ứng các mục tiêu sức khỏe để phòng ngừa bệnh tật.

Phản ánh Và Mục tiêu Sức khỏe

Hãy thực hành những gì chúng ta đã học được trong chương này bằng cách đọc tình huống này. Khi quý vị đọc xong câu chuyện của Elisa, hãy suy ngẫm về cách quý vị sẽ giúp Elisa đạt được mục tiêu sức khỏe của cô.

Elisa sẽ tổ chức bữa trưa tại căn hộ mới của mình. Cô rất nóng lòng gây ấn tượng với gia đình và bạn bè của cô bằng các món ăn yêu thích của họ. Đây là danh sách các món ăn cô dự định nấu và phục vụ cho bữa trưa:

1. Đậu pinto rán lại
2. Cơm Tây Ban Nha nhà làm
3. Bánh tortilla ngô nhà làm, được rán để làm taco
4. Thịt taco, bao gồm carnitas và carne asada
5. Thức uống bao gồm horchata nhà làm và soda
6. Bánh flan và bánh kem sô-cô-la để làm món tráng miệng

Những món ăn này có thể được thay đổi như thế nào để khiến chúng lành mạnh hơn?

Những món ăn và các nhóm thực phẩm cô có thể bao gồm vào thực đơn là gì?

Bây giờ, hãy tập trung vào quý vị! Quý vị có bất kỳ mục tiêu sức khỏe nào mà quý vị muốn đạt được không?

Đặt một Mục tiêu Sức khỏe

Đặt các mục tiêu sức khỏe S.M.A.R.T. mà sẽ giúp quý vị giữ tập trung. Sau đây là các cách thực hiện:

- S - Sát sao, cụ thể.** Biết chính xác điều sẽ cần thực hiện để đạt được mục tiêu của quý vị.
- M - Minh bạch về việc đo lường.** Đánh giá hành động để giúp theo dõi tiến bộ của quý vị.
- A - An tâm về độ khả thi.** Chuẩn bị mục tiêu để thành công bằng cách đặt ra mục tiêu thực tế.
- R - Rõ ràng về tính phù hợp.** Đặt ra mục tiêu rõ ràng dựa trên thay đổi quý vị muốn thực hiện trong cuộc sống của quý vị.
- T - Thời gian bị giới hạn.** Có lịch trình hoàn thành.

Hãy xem lại chương này và xem liệu có lĩnh vực nào mà quý vị muốn tập trung vào không. Hãy viết mục tiêu của quý vị ở đây:





Chương 3

LỰA CHỌN THỰC PHẨM TỐT
CHO SỨC KHỎE

LỰA CHỌN THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHỎE

Quý vị có thường gặp rắc rối với việc lên kế hoạch cho các bữa ăn lành mạnh hoặc chọn các lựa chọn bữa tối lành mạnh nhất không? Đã đến lúc kết thúc sự nhầm lẫn và học cách đưa ra các lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Việc nghĩ ra các bữa ăn lành mạnh có thể rất khó khăn và cảm giác này có thể xuất hiện khi chúng ta có mặt tại cửa hàng tạp hóa.

Để tạo ra một đĩa thức ăn lành mạnh tại nhà, hãy biết loại thực phẩm nào có lượng muối, chất béo và đường cao. Việc đọc nhãn mác thực phẩm tại cửa hàng tạp hóa và việc biết các loại thực phẩm nào có nhiều và ít những chất dinh dưỡng này là các cách tuyệt vời để dẫn quý vị tới các lựa chọn thực phẩm lành mạnh.

Tại sao Chọn Thực phẩm có Lượng Sodium Thấp?

Có quá nhiều muối có thể dẫn đến huyết áp cao, có thể làm tăng nguy cơ bị đau tim và đột quỵ của quý vị. Tin tốt là việc cắt giảm có thể giúp làm giảm huyết áp của quý vị, giữ cho tim quý vị khỏe mạnh và duy trì cân nặng lành mạnh.

PHẠM VI ĐỘ TUỔI	LƯỢNG MUỐI
Người lớn và trẻ em từ 14 tuổi trở lên	Dưới 2,300 mg mỗi ngày
Trẻ em từ 9 đến 13 tuổi	Dưới 2,300 mg mỗi ngày
Trẻ em từ 4 đến 8 tuổi	Dưới 2,300 mg mỗi ngày
Trẻ em từ 2 đến 3 tuổi	Dưới 2,300 mg mỗi ngày

Hướng dẫn Chế độ ăn uống dành cho Người Mỹ khuyến nghị người lớn và trẻ em từ 14 tuổi trở lên hạn chế lượng muối nạp vào ở mức thấp hơn 2,300 mg mỗi ngày, tương đương khoảng 1 thìa cà phê muối ăn.

Những thực phẩm nào có nhiều muối?

Quý vị có thể nạp nhiều muối hơn quý vị cần, ngay cả khi quý vị không bao giờ cảm lo rắc muối lên. Đó là do hơn 70% lượng muối chúng ta ăn đến từ thực phẩm đóng gói sẵn và thực phẩm từ nhà hàng. Điều đó có thể gây khó khăn để kiểm soát lượng đường quý vị ăn vì muối được thêm vào thực phẩm của quý vị trước khi quý vị mua.

Sau đây là một số lời khuyên khi chọn thực phẩm lành mạnh:

- Hạn chế thịt và cá xông khói, ướp gia vị, ướp muối hoặc đóng hộp như là thịt xông khói, thịt nguội, giăm bông, xúc xích frankfurter, xúc xích, cá mòi và cá cơm biển.
- Muối được dùng làm chất bảo quản trong súp, ớt, đậu và sốt spaghetti đóng hộp, vì thế hạn chế những thực phẩm này và nấu ăn tại nhà thường xuyên hơn để kiểm soát lượng muối trong thực phẩm của quý vị.
- Để ý các loại thực phẩm đông lạnh mà có nhiều muối như burrito hoặc pizza. So sánh nhãn mác và chọn sản phẩm có lượng muối thấp nhất.

Biết về sáu loại thực phẩm này được gọi là “Salty 6”. Chúng có mức độ muối rất cao.

Quý vị có thể kiểm soát lượng muối quý vị tự thêm vào. Nhưng vào lần tiếp theo quý vị đến cửa hàng tạp hóa, quý vị có thể giúp giảm lượng muối quý vị ăn và uống bằng những lời khuyên này:

- Mua các sản phẩm ít muối, giảm muối hoặc không thêm muối.
- Để ý rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp mà không thêm nước sốt.
- Chọn gia cầm, hải sản và thịt nạc tươi hoặc đông lạnh thay vì chọn sản phẩm ăn liền.
- Thêm thảo mộc và gia vị thay vì muối vào món ăn.



American Heart Association.
Lành mạnh Lâu dài™

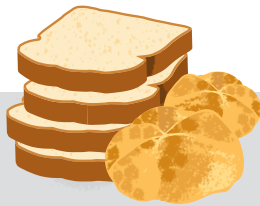
QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Sáu loại thực phẩm này có thể thêm một lượng muối lớn vào chế độ ăn.

Trong một chế độ ăn lành mạnh tập trung vào việc ăn nhiều rau, trái cây, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt, protein thực vật hoặc động vật nạc, cá và giảm thiểu lượng chất béo chuyển hóa, thịt đỏ và thịt đỏ đã qua chế biến, carbohydrate tinh chế và đồ uống có đường, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị nên dùng 2,300 miligam (mg) muối hoặc ít hơn mỗi ngày.*



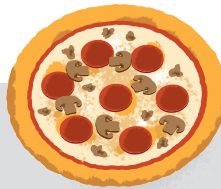
Lượng muối hàng ngày được khuyến nghị tham khảo dưới đây dựa trên khuyến nghị 2,300 mg/ngày:



BÁNH MÌ & KHOANH BÁNH

Một số thực phẩm mà quý vị ăn trong suốt cả ngày, chẳng hạn như bánh mì, có thể cộng lại thành lượng muối lớn, mặc dù mỗi khẩu phần ăn dường như không có nhiều muối.

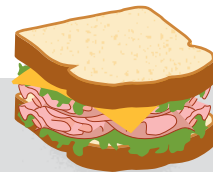
1



PIZZA

Một miếng pizza pepperoni có thể chứa gần một phần ba lượng muối được khuyến nghị cho chế độ ăn hàng ngày. Hãy thử đổi thành rau trong miếng tiếp theo.

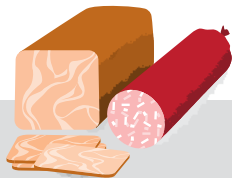
2



SANDWICH

Một chiếc bánh sandwich hoặc burger từ cửa hàng thức ăn nhanh có thể chứa nhiều hơn 100% lượng muối được khuyến nghị cho chế độ ăn hàng ngày. Thay vào đó hãy thử ăn nửa chiếc bánh sandwich với món salad ăn kèm.

3



THỊT NGUỘI & THỊT ƯỚP MUỐI

Một khẩu phần ăn 2 oz. hoặc 6 lát thịt nguội mỏng có thể chứa tới một phần ba lượng muối được khuyến nghị trong chế độ ăn hàng ngày. Hãy làm một chiếc bánh sandwich bằng các loại rau tươi như rau diếp, cà chua, bơ và ớt chuông.

4



SÚP

Muối trong một cốc súp tương đương hộp có thể dao động từ 49 đến 830 miligram - nhiều hơn một phần ba lượng khuyến nghị hàng ngày. Hãy kiểm tra nhãn để tìm loại có lượng muối thấp hơn.

5



BURRITO & TACO

Phần nhân taco và burrito có thể chứa một lượng muối lớn. Hãy chọn burrito và taco có nhiều rau và nguồn protein nạc.

6



So sánh nhãn bất cứ khi nào có thể và chọn những đồ thêm ít đường, lượng muối và chất béo bão hòa thấp hơn, cũng như không có chất béo chuyển hóa, đồng thời chú ý đến dấu Heart-Check, một công cụ đơn giản giúp quý vị ăn uống thông minh. Khi thấy dấu này, quý vị có thể tự tin rằng sản phẩm tuân theo khuyến nghị của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ về ăn uống lành mạnh tổng thể, bao gồm cả muối.

*Ngoài ra, kích thước khẩu phần cũng tạo nên sự khác biệt lớn. Ăn gấp đôi kích thước khẩu phần nghĩa là ăn gấp đôi lượng muối. 1.500 mg/ngày đối với những người nhạy cảm với muối và/hoặc có nguy cơ cao bị tăng huyết áp.

© Bản quyền 2020 American Heart Association, Inc., phi lợi nhuận 501(c)(3). Bảo lưu mọi bản quyền. Nghiêm cấm sử dụng trái phép. DS15225 2/20

Tại sao Chọn Thực phẩm có Lượng Đường Thấp?

Giống như muối, giảm lượng đường nạp vào của quý vị là một bước để thực hiện các lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Tiêu thụ ít đường bổ sung hơn có nhiều lợi ích, như là duy trì cân nặng và phòng ngừa béo phì, bệnh tim và tiểu đường. Quý vị thường hay nghe về điều đó, nhưng những điều quý vị nên biết về đường là gì? Hãy bắt đầu với việc tìm hiểu các loại đường tìm thấy trong thực phẩm và đồ uống.

Có hai loại đường được tìm thấy trong thực phẩm và đồ uống; đường tự nhiên và đường bổ sung:

1. Đường tự nhiên được tìm thấy trong thực phẩm như là trái cây, mật ong và sữa.
2. Đường bổ sung được thêm vào thực phẩm và đồ uống để làm chúng có vị ngọt hoặc thêm hương vị.

Các khuyến nghị dành cho đường là gì?

Một người trung bình tiêu thụ khoảng 17 thìa cà phê (71 gram) đường bổ sung mỗi ngày, điều mà vượt quá các hướng dẫn được Hiệp hội Tim Hoa Kỳ khuyến nghị.

Các hướng dẫn nói:

- Đàn ông không nên dùng nhiều hơn 9 thìa cà phê (36 gram) đường bổ sung mỗi ngày.
- Phụ nữ không nên dùng nhiều hơn 6 thìa cà phê (24 gram) đường bổ sung mỗi ngày.
- Trẻ em từ 2 đến 18 tuổi không nên dùng nhiều hơn 6 thìa cà phê (25 gram) đường bổ sung mỗi ngày.

Để hạn chế đường bổ sung:

- Tránh ngũ cốc ăn sáng có đường, đồ ăn vặt có đường và kẹo.
- Uống nước thay vì đồ uống có đường như soda, thức uống thể thao và nước ép.
- Tránh các món tráng miệng như bánh kem, bánh quy, bánh nước, sô-cô-la và kem.

Chọn đồ không có đường bổ sung.

THAY VÌ...	TÔI SẼ...
Chọn ngũ cốc ăn sáng ngọt	Chọn “ngũ cốc không có đường bổ sung”
Ăn đồ tráng miệng ngọt	Ăn một miếng trái cây tươi
Chọn trái cây đóng hộp ngâm trong sirô	Chọn trái cây tươi hoặc đông lạnh

Kiểm tra nhãn mác để tìm đường bổ sung.

Tiêu thụ ít đường bổ sung hơn ở trong thực phẩm và đồ uống có thể giúp duy trì một cân nặng lành mạnh. Đọc nhãn thực phẩm có thể giúp quý vị tìm các loại thực phẩm có nhiều đường bổ sung.

Hạn chế lượng đường bổ sung đến <50 gram một ngày.

Hãy kiểm tra nhãn mác để xem liệu thực phẩm là có ít hay nhiều đường bổ sung.

5% Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày hoặc thấp hơn là ít, 20% DV hoặc cao hơn là nhiều.

Tại sao Chọn Thực phẩm ít béo?

Các loại chất béo có các ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể. Một vài chất béo trong thực phẩm cần thiết có từ thực phẩm chúng ta ăn được gọi là chất béo quan trọng. Một số chất béo làm tăng nguy cơ mắc bệnh, và một số giúp phòng ngừa bệnh.

Hãy cùng tìm hiểu xem chất béo trong chế độ ăn ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể và cách chọn thực phẩm có chất béo lành mạnh hơn nhé.

Chất béo chuyển hóa và chất béo bão hòa là gì?

Chất béo chuyển hóa là chất béo được thêm vào thực phẩm trong lúc chế biến thực phẩm. Khi thực phẩm có chất béo chuyển hóa, việc này sẽ giúp thực phẩm được bảo quản lâu hơn trên kệ hàng (hoặc ở khu vực để thức ăn trong bếp), giúp chất béo trở nên rắn hơn ở nhiệt độ phòng và giúp một số thực phẩm có mùi vị ngon hơn.

Danh sách các chất béo chuyển hóa:

- Đồ ăn nhẹ như khoai tây chiên, bánh quy giòn và bánh quy
- Bột kem béo thực vật
- Các sản phẩm được chế biến sẵn, như vỏ bánh nướng, bột bánh pizza và bột bánh quy
- Một số loại bánh ngọt, bánh vòng và bánh nướng

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Chất béo bão hòa có nguồn gốc từ động vật và một số thực vật. Chất béo này có dạng rắn ở nhiệt độ phòng, chẳng hạn như mỡ lợn, bơ và dầu dừa. Theo thời gian, chất béo này có thể làm tăng cholesterol và tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Danh sách các chất béo bão hòa:

- Thức ăn nhanh, chẳng hạn như cốm khoai tây và khoai tây chiên
- Một số đồ phết lên bánh, chẳng hạn như bơ thực vật hoặc bơ đậu phộng
- Thực phẩm chiên rán, chẳng hạn như gà rán, hành tây chiên và nugget

Chọn các thực phẩm không chứa chất béo chuyển hóa hoặc chất béo bão hòa.

THAY VÌ...	TÔI SẼ...
Nấu ăn bằng bơ	Nướng
Chọn sữa nguyên kem	Chọn sữa không chất béo hoặc 1% chất béo
Chọn thịt nhiều mỡ hơn	Ăn thịt nạc, thịt gà tây hoặc thịt gà bỏ da

Kiểm tra nhãn để biết liệu có chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa hay không.

Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Đọc nhãn thực phẩm có thể giúp quý vị biết loại thực phẩm nào cần hạn chế và tránh.

Kiểm tra nhãn để biết thực phẩm có lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa cao hay thấp.

- 5% Giá trị Hàng ngày trở xuống là thấp
- 20% Giá trị Hàng ngày trở lên là cao

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size	1/3 box (100g)
Amount per serving	
Calories	450
% Daily Value*	
Total Fat 15g	20%
Saturated Fat 8g	41%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 30mg	11%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 77g	28%
Dietary Fiber 1g	5%
Total Sugars 61g	
Includes 40g Added Sugars	79%
Protein 2g	
Vitamin D 2mcg	8%
Calcium 151mg	10%
Iron 12mg	70%
Potassium 115mg	2%

* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

PHIẾU BÀI TẬP: Hoạt động về Nhãn Thực phẩm

Hãy Thử Xem!

Sử dụng thông tin trong phiếu bài này để trả lời các câu hỏi

Ngũ cốc Nhân hiệu Yummy

- 1 Có bao nhiêu khẩu phần ngũ cốc trong hộp đựng này? _____
- 2 Kích thước khẩu phần của ngũ cốc này là gì? _____
- 3 Có tổng cộng bao nhiêu gram đường trong một khẩu phần ngũ cốc này? _____
- 4 Có bao nhiêu gram đường thêm vào trong một khẩu phần ngũ cốc này? _____

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size 1 cup (43g)	
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 34g	13%
Dietary Fiber 5g	17%
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars 7%	

Sữa chua Happy Day

- 1 Có bao nhiêu khẩu phần sữa chua trong hộp đựng này? _____
- 2 Kích thước khẩu phần của sữa chua này là gì? _____
- 3 Có tổng cộng bao nhiêu gram đường trong một khẩu phần sữa chua này? _____
- 4 Có tổng cộng bao nhiêu gram đường trong một hộp đựng sữa chua này? _____
- 5 Có bao nhiêu gram đường thêm vào trong một khẩu phần sữa chua này? _____
- 6 Có bao nhiêu gram đường thêm vào trong một hộp đựng ngũ cốc này? _____

Nutrition Facts				
2 servings per container				
Serving size		¼ cup (170g)		
Calories	Per serving		Per container	
	% DV*		% DV*	
Total Fat	1.5g	2%	3g	4%
Saturated Fat	1g	5%	2g	10%
Trans Fat	0g		0g	
Cholesterol	10mg	3%	20mg	6%
Sodium	105mg	5%	210mg	10%
Total Carb.	11g	4%	22g	8%
Dietary Fiber	0g	0%	0g	0%
Total Sugars	9g		18g	
Incl. Added Sugars	0g	0%	0g	0%

1. Khẩu phần ăn Mỗi Hộp chứa: 2
2. Kích thước Khẩu phần: ¼ cốc (170 gram)
3. Số gram Tổng lượng Đường trong mỗi Khẩu phần: 9
4. Số gram Tổng lượng Đường trong mỗi Hộp chứa: 18
5. Số gram Đường Thêm vào trong mỗi Khẩu phần: 0
6. Số gram Đường Thêm vào trong mỗi Hộp chứa: 0

Câu trả lời cho Sữa chua Happy Day

1. Khẩu phần ăn Mỗi Hộp chứa: 12.
2. Kích thước Khẩu phần: 1 cốc (43 gram)
3. Số gram Tổng lượng Đường trong mỗi Khẩu phần: 7
4. Số gram Đường Thêm vào trong mỗi Khẩu phần: 3

Câu trả lời cho Ngũ cốc Nhân hiệu Yummy

MUA SẮM THÔNG MINH

Những lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe không nhất thiết phải đắt tiền. Ăn những bữa ăn tốt cho sức khỏe vẫn có thể phù hợp với ngân sách. Dưới đây là những cách thức tiết kiệm để lập kế hoạch, tiết kiệm tiền và lựa chọn những thực phẩm lành mạnh.

Lên Kế Hoạch Trước Khi Mua Sắm

Bắt đầu bằng việc lên kế hoạch cho các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ sao cho phù hợp với gia đình và ngân sách. Những mẹo nhỏ này sẽ giúp quý vị xem lại các phân chi tiêu, giúp thực hiện những thay đổi nhỏ góp thành khoản tiết kiệm lớn.

1. Đọc tờ rơi của cửa hàng để biết các sản phẩm đặc biệt hàng tuần.

- Hỏi cửa hàng về ngày giao hàng để lựa chọn được những sản phẩm tươi nhất.
- Tham gia chương trình khách hàng thân thiết của cửa hàng. Nhận các khuyến mại đặc biệt, phiếu giảm giá và khoản tiết kiệm khi tham gia.
- Học cách tìm kiếm trên trang web của cửa hàng để xem các sản phẩm đặc biệt hàng tuần.

2. Mua sắm theo danh sách đồ cần mua.

- Chủ động trước khi đến cửa hàng tạp hóa. Để tiết kiệm lên đến \$20 trở lên, hãy nghĩ về những bữa ăn quý vị sẽ nấu khi đang lập danh sách đồ cần mua.
- Dựa trên ngân sách cho các bữa ăn trong mỗi tuần.
- Chế biến những món ăn giúp “kéo dài thời gian” dùng những thực phẩm đắt tiền (hầm, ninh, xào).
- Biết rõ ngân sách và tự nhắc nhở bản thân không được chi tiêu quá mức.
- Tránh những sạp hàng không có đồ trong danh sách của quý vị.

Chuyển đến **Phụ lục A** để xem mẫu danh sách đồ cần mua.

Mua đồ thuộc Nhãn Hiệu của Cửa Hàng hoặc Nhãn hiệu Không có Tên riêng

Khi mua sắm, nhãn hiệu của cửa hàng hầu như luôn rẻ hơn nhãn hiệu có tên riêng, với cùng một sản phẩm chất lượng. Hãy dành thời gian lấy hai hoặc nhiều sản phẩm từ kệ hàng và đọc mặt trước của nhãn để so sánh kích cỡ và giá.

Bắt đầu bằng cách tìm các sản phẩm có kích cỡ bằng nhau. Sau đó, hãy chọn sản phẩm có giá thấp hơn mà không ảnh hưởng đến chất lượng.

Mua Trái cây và Rau củ có Giá Thấp hơn Quanh năm

Mua thực phẩm “theo mùa”, khi các thực phẩm này có giá thấp hơn và hương vị thơm ngon nhất. Trái cây và rau củ theo mùa cũng có nhiều vitamin và khoáng chất hơn.

Chọn Thực phẩm Đông lạnh

Trái cây và rau củ đông lạnh để được lâu hơn nhiều so với đồ tươi. Đồ đông lạnh này là một cách nhanh chóng để bổ sung thức ăn vào bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ. Nếu quý vị có ngăn đông lạnh, hãy dự trữ các thực phẩm đông lạnh mà không thêm sốt hoặc bơ. Những thực phẩm đông lạnh này cũng tốt như trái cây và rau củ tươi vậy, và có thể có giá thấp hơn.

Sử dụng các trái cây đông lạnh như việt quất và dâu tây khi làm sinh tố. Trái cây đông lạnh sẽ thêm vị ngọt mà không cần thêm đường.

Mua Số lượng Lớn

Để giảm chi phí, hãy mua đồ với số lượng lớn hoặc “cỡ dùng cho gia đình”. Có nhiều cách giúp tiết kiệm thời gian và tiền bạc để ăn uống lành mạnh với chi phí tiết kiệm.

- **Mua thực phẩm để lâu được** như đậu khô, gạo và cá đóng hộp, chẳng hạn như cá ngừ và cá hồi, mua số lượng lớn có thể giúp tiết kiệm tiền bạc và thời gian mua sắm.
- **Mua thịt số lượng lớn** đôi khi có thể tiết kiệm hơn. Mua cỡ dành cho gia đình hoặc gói ưu đãi và sau đó cấp đông khi quý vị chưa sử dụng.
- **Mặt hàng đông lạnh** chẳng hạn như thịt, sữa, phô mai và bánh mì với khẩu phần nhỏ hơn để sử dụng khi cần.

Đặt một Mục tiêu Sức khỏe

Đặt các mục tiêu sức khỏe S.M.A.R.T. mà sẽ giúp quý vị giữ tập trung. Sau đây là các cách thực hiện:

- S** - **Sát sao, cụ thể.** Biết chính xác điều sẽ cần thực hiện để đạt được mục tiêu của quý vị.
- M** - **Minh bạch về việc đo lường.** Đánh giá hành động để giúp theo dõi tiến bộ của quý vị.
- A** - **An tâm về độ khả thi.** Chuẩn bị mục tiêu để thành công bằng cách đặt ra mục tiêu thực tế.
- R** - **Rõ ràng về tính phù hợp.** Đặt ra mục tiêu rõ ràng dựa trên thay đổi quý vị muốn thực hiện trong cuộc sống của quý vị.
- T** - **Thời gian bị giới hạn.** Có lịch trình hoàn thành.





Chương 4

TẠO LẬP THÓI QUEN LÀNH MẠNH

TẠO LẬP THÓI QUEN LÀNH MẠNH

Như đã thảo luận ở các chương trước, cân nặng của một người bị tác động bởi nhiều yếu tố. Những yếu tố này có thể là do hoàn cảnh gia đình, quá khứ và đặc điểm của gia đình, lựa chọn thực phẩm, lối sống, sự trao đổi chất, hành động hoặc thói quen. Chương này sẽ tập trung vào ba thói quen giúp có được cân nặng khỏe mạnh:

- Cải thiện giấc ngủ
- Giảm căng thẳng
- Năng động

Giấc Ngủ Ngon Là Gì?

Giấc ngủ chất lượng là một phần quan trọng trong việc duy trì cân nặng khỏe mạnh. Trong giấc ngủ, cơ thể để não và cơ thể hồi phục cho ngày hôm sau. Giấc ngủ tạo ra các hormone kiểm soát mức độ đói và căng thẳng. Giấc ngủ cũng tạo ra các hormone tăng trưởng cho cơ và sự trao đổi chất.

Mọi người thường mất ngủ do công việc, trách nhiệm gia đình hoặc xem một chương trình hay trên TV. Nếu mọi người ngủ không đủ, việc này có thể làm tăng nguy cơ:

- Béo phì
- Đường huyết cao
- Huyết áp cao
- Bệnh tim mạch
- Đột quỵ
- Sức khỏe tinh thần kém

Cần ngủ bao lâu mỗi ngày?

Nhóm Tuổi		Số Giờ Ngủ Khuyến nghị Mỗi Ngày
Trẻ sơ sinh	0-3 tháng tuổi	14-17 tiếng (Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia) Không có khuyến nghị (Viện Y khoa về Giấc ngủ Hoa Kỳ)
Trẻ nhỏ	4-12 tháng	12-16 tiếng trong 24 giờ (bao gồm cả ngủ trưa)
Trẻ tập đi	1-2 tuổi	11-14 tiếng trong 24 giờ (bao gồm cả ngủ trưa)
Trẻ mẫu giáo	3-5 tuổi	10-13 tiếng trong 24 giờ (bao gồm cả ngủ trưa)
Trẻ đi học	6-12 tuổi	9-12 tiếng trong 24 giờ
Trẻ vị thành niên	13-18 tuổi	8-10 tiếng trong 24 giờ
Người lớn	18-60 tuổi	7 tiếng trở lên mỗi đêm
	61-64 tuổi	7-9 tiếng
	65 tuổi trở lên	7-8 tiếng

Dựa theo tài liệu từ “Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh”

Những mẹo gì sẽ giúp giấc ngủ ngon hơn?

Nhất quán: Đi ngủ cùng một thời điểm và thức dậy cùng một thời điểm

Kiểm tra môi trường phòng ngủ: Yên tĩnh, tối, thư giãn, nhiệt độ

Bỏ các thiết bị điện tử: TV, máy tính, điện thoại

Tránh ăn và uống trước khi đi ngủ: Ăn nhiều, caffeine, cồn

Tập thể dục: Dù chỉ thể dục một chút cũng có thể giúp dễ ngủ hơn

Chất lượng Giấc ngủ

Giấc ngủ có chất lượng tốt cũng quan trọng như việc ngủ đủ giấc vậy. Cảm giác buồn ngủ hoặc mệt mỏi sau một giấc ngủ cả đêm là dấu hiệu của chất lượng giấc ngủ kém. Các dấu hiệu khác bao gồm thức dậy vào giữa đêm và các cảnh báo về vấn đề sức khỏe giấc ngủ, chẳng hạn như ngáy hoặc thở hỗn hển.

Thói quen ngủ tốt hơn có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ. Hãy trao đổi với bác sĩ nếu quý vị có các cảnh báo về vấn đề với giấc ngủ, chẳng hạn như ngáy hoặc rất buồn ngủ vào ban ngày sau một giấc ngủ cả đêm.

Một cách khác giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ là ghi nhật ký giấc ngủ. Theo dõi thói quen ngủ có thể giúp phát hiện những điều cần thay đổi. Chuyển đến **Phụ lục B** để xem nhật ký giấc ngủ.

Tiếp theo, chúng ta cần bàn về cách để giảm căng thẳng.

Làm Sao Để Đối Mặt Với Căng Thẳng?

Rất nhiều người trong chúng ta đang đối diện với các thách thức gây căng thẳng. Học cách đối mặt với căng thẳng một cách lành mạnh sẽ giúp ích cho quý vị, những người quý vị quan tâm và cả những người xung quanh.

Căng thẳng có thể dẫn đến:

- Cảm giác sợ hãi, giận dữ, buồn bã, lo lắng, tê liệt hoặc thất vọng.
- Thay đổi về cơn đói, sức lực, mong muốn và sở thích.
- Khó tập trung và đưa ra lựa chọn.
- Ác mộng hoặc khó ngủ.
- Phản ứng của cơ thể, chẳng hạn như đau đầu, đau nhức trên cơ thể, các vấn đề về dạ dày hoặc phát ban trên da.
- Các vấn đề sức khỏe suốt đời và các vấn đề về sức khỏe tinh thần trở nên xấu đi.

- Sử dụng rượu, các loại thuốc bất hợp pháp nhiều hơn, chẳng hạn như heroin, cocaine hoặc methamphetamine và lạm dụng thuốc giảm đau (như Opioid).

Các cách lành mạnh để đối mặt với căng thẳng:

- Có thời gian tạm ngừng xem, đọc hoặc nghe tin tức.
 - o Thường xuyên nghe về các sự kiện buồn có thể gây cảm giác buồn phiền.
 - o Rút phích cắm khỏi điện thoại, TV và màn hình máy tính.
- Chăm sóc bản thân và cơ thể của mình.
 - o Ăn uống lành mạnh, hoạt động nhiều, ngủ và nghỉ ngơi.
 - o Bỏ uống rượu, hút thuốc lá, ma túy và lạm dụng thuốc.
- Dành thời gian để làm những việc yêu thích.
 - o Tập trung vào những điều giúp nâng cao tinh thần.
 - o Cố gắng nhớ lại những điều quý vị thích làm khi còn nhỏ hoặc ở tuổi thanh thiếu niên. Điều gì giúp quý vị cảm thấy vui và phấn khích?
- Trò chuyện cùng những người khác.
 - o Chia sẻ những mối lo âu và cảm xúc với những người mà quý vị tin tưởng.
 - o Trò chuyện với bạn bè và mọi người trong gia đình về những mối lo âu có thể giúp tạo nên sự hỗ trợ mà quý vị cần.
- Kết nối với những người trong thị trấn hoặc các tổ chức tôn giáo.
 - o Tìm kiếm các sự kiện sắp diễn ra trong khu vực sinh sống. Nhiều trung tâm hội nhóm và nhà thờ có các chương trình vui chơi dành cho phụ huynh và trẻ em.
 - o Các nhóm hoặc nhóm tôn giáo cũng có những lớp học và sự hỗ trợ có thể giúp giảm căng thẳng. Hỏi các hội viên trong nhóm về bất kỳ chương trình nào mà họ biết.

- Biết khi nào quý vị cần được giúp đỡ.
 - o Đôi khi mọi người cần một chuyên gia để giúp đỡ, do một cú sốc hoặc sự kiện không ngờ tới trong cuộc sống. Điều quan trọng là hãy trao đổi với bác sĩ nếu quý vị cảm thấy buồn trong thời gian dài hoặc có suy nghĩ về cái chết.

Có rất nhiều công cụ giúp đối mặt với căng thẳng và hỗ trợ sức khỏe tâm thần, dưới đây là một số công cụ có thể hữu ích trên hành trình cải thiện sức khỏe của quý vị:

Các cách để Thư giãn:

- Thở sâu
- Mùng tượng có định hướng
- Liệu pháp Thư giãn, Căng – chùng Cơ

Để sử dụng những công cụ này, hãy chuyển đến “Bài tập về Thói quen Lành mạnh” ở chương tiếp theo (chương 5).

Ở đây chúng ta sẽ sử dụng một công cụ:

Thư Biết ơn: Hãy nghĩ về những người mà quý vị trân quý. Đây có thể là người có ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của quý vị hoặc người mà quý vị muốn nói lời cảm ơn. Viết một lá thư cho biết lý do tại sao quý vị trân quý họ. Việc chia sẻ bức thư hay không là tùy quý vị.

Gửi _____,

Tôi muốn gửi lời cảm ơn tới quý vị vì những lý do sau đây _____

Tôi rất trân quý quý vị bởi _____

Người gửi _____

Hãy nghĩ về cảm xúc của quý vị sau khi viết lá thư và nói lời cảm ơn.

Hãy ghi lại cảm xúc của quý vị dưới đây:

Tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về việc hoạt động nhiều.

Làm Sao Để Tôi Có Thể Hoạt Động Thể Chất Nhiều?

Hoạt động nhiều là một trong số những thói quen quan trọng mà mọi người ở mọi lứa tuổi có thể thực hiện để luôn khỏe mạnh. Hoạt động nhiều giúp:

- Cơ thể phát triển
- Ngủ ngon hơn
- Giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe suốt đời như bệnh tim mạch, lượng đường trong máu cao, huyết áp cao, cholesterol cao, đột quỵ và một số loại ung thư
- Tâm trạng tốt
- Giữ cân nặng khỏe mạnh
- Tăng sức lực của cơ thể
- Giảm lo lắng và buồn phiền

Có các khuyến nghị nào dành cho hoạt động thể chất?

Vận động nhiều là bất kỳ điều gì khiến cho cơ thể vận động. Mỗi tuần, người lớn cần 150 phút vận động với cường độ vừa phải và hai ngày cho hoạt động tăng cường cơ bắp. Chúng tôi biết 150 phút vận động mỗi tuần nghe có vẻ nhiều, tuy nhiên quý vị không cần phải thực hiện hết cùng một lúc. Có thể là 30 phút mỗi ngày, năm ngày một tuần. Quý vị có thể dàn trải hoạt động trong tuần và chia thành các khoảng thời gian nhỏ hơn.

Người lớn nên di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn trong ngày. Thực hiện một số hoạt động thì vẫn tốt hơn là không làm hoạt động nào.

TRẺ MẪU GIÁO	TRẺ EM VÀ TRẺ VỊ THÀNH NIÊN	NGƯỜI LỚN	NGƯỜI LỚN TUỔI
3-5 TUỔI	6-17 TUỔI	18-64 TUỔI	65 TUỔI TRỞ LÊN
<p>Hoạt động thể chất hàng ngày, trong suốt cả ngày</p> <p>Vận động thông qua nhiều hoạt động thể chất thú vị</p>	<p>60 phút (1 giờ) trở lên dành cho hoạt động thể chất ở cường độ vừa phải đến mạnh mỗi ngày</p> <p>Nhiều hoạt động thể chất thú vị</p> <p>Trong khuôn khổ 60 phút, vào ít nhất 3 ngày một tuần, trẻ em và trẻ vị thành niên cần:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoạt động mạnh như chạy hoặc đá bóng • Hoạt động tăng cường cơ bắp, chẳng hạn như leo hoặc chống đẩy • Hoạt động giúp xương chắc khỏe, chẳng hạn như thể dục dụng cụ hoặc nhảy dây 	<p>Ít nhất 150 phút mỗi tuần cho hoạt động ở cường độ vừa phải, chẳng hạn như đi bộ nhanh</p> <p>Ít nhất 2 ngày một tuần cho các hoạt động tăng cường cơ bắp</p> <p>*Mục tiêu là đạt mức vận động khuyến nghị, tuy nhiên hãy vận động nhiều nhất có thể.</p>	<p>Ít nhất 150 phút mỗi tuần cho hoạt động ở cường độ vừa phải, chẳng hạn như đi bộ nhanh</p> <p>Ít nhất 2 ngày một tuần cho các hoạt động tăng cường cơ bắp</p> <p>Các hoạt động cải thiện khả năng giữ thăng bằng, chẳng hạn như đứng bằng một chân</p> <p>*Mục tiêu là đạt mức vận động khuyến nghị, tuy nhiên hãy vận động nhiều nhất có thể.</p>

Dựa theo tài liệu từ “Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh”.



Cường độ vừa phải với mạnh

Các hoạt động ở cường độ vừa phải giúp quý vị di chuyển đủ nhanh để đốt cháy nhiều calo hơn trong mỗi phút. Các chuyên gia thể hình đo lường mức độ vận động trong Chỉ số Trao đổi chất Tương đương. Di chuyển càng nhanh thì càng đốt cháy nhiều calo. Sử dụng bảng này làm mẫu về tỉ lệ cường độ:

Nhẹ	Vừa	Nặng
< 3.0 MET	<3.0 - 6.0 MET	> 6.0 MET
<ul style="list-style-type: none"> • Đi bộ chậm • Ngồi trước máy tính • Hoạt động đứng nhẹ nhàng (nấu ăn, rửa bát) • Ngồi câu cá • Chơi phần lớn các nhạc cụ 	<ul style="list-style-type: none"> • Đi bộ rất nhanh (4 dặm/giờ) • Dọn dẹp nặng (lau cửa sổ, hút bụi, lau nhà) • Cắt cỏ (dùng máy cắt cỏ) • Đạp xe nhẹ (10-12 dặm/giờ) • Cầu lông giải trí • Tennis đôi 	<ul style="list-style-type: none"> • Đi bộ đường dài • Chạy bộ 6 dặm/giờ • Xúc bằng xẻng • Mang vác vật nặng • Đạp xe nhanh (14-16 dặm/giờ) • Chơi bóng rổ • Chơi bóng đá • Tennis đơn

1	Hoạt Động Rất Nhẹ: Nhịp thở không thay đổi
2-3	Hoạt động nhẹ: Dễ dàng thở và tiếp tục nói chuyện
4-6	Hoạt Động Vừa Phải: Thở mạnh hơn - có thể tiếp tục nói chuyện, nhưng cần nhiều sức hơn
7-8	Hoạt Động Mạnh: Gần mức cảm giác khó chịu - cần hết sức để nói chuyện
9	Hoạt Động Rất Mạnh: Khó tiếp tục tập luyện hoặc nói
10	Hoạt Động Dừng Sức Tối Đa: Dừng hết sức - không thể nói chuyện

Thể dục nhịp điệu

Các bài tập ở cường độ vừa phải sẽ làm tăng nhịp tim, khiến nhịp thở cao hơn và giúp cảm thấy dễ chịu hơn.



Đi bộ Nhanh



Đạp xe



Bóng rổ



Thể dục Nhịp điệu dưới Nước



Bóng chuyền



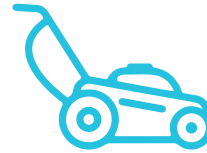
Đi bộ đường dài



Trượt ván



Trượt Patin



Cắt Cỏ



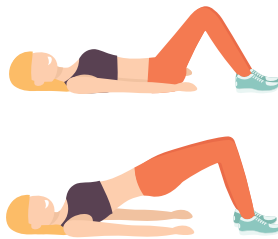
Hút Bụi

Thể dục Tăng sức lực

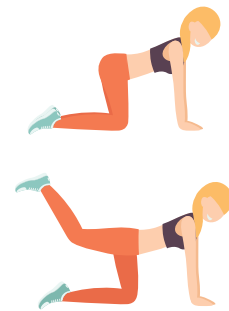
Quý vị nên thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp 2 ngày một tuần. Tập luyện tất cả các nhóm cơ chính như chân, hông, lưng, ngực, bụng, vai, hông và cánh tay. Bài tập cho mỗi nhóm cơ nên được lặp lại 8-12 lần trong mỗi lần tập.



Bài tập Lunges



Bài tập Hip Bridge



Bài tập Nâng chân



Chống đẩy



Bài tập Sit ups



Squat

Mẹo nhỏ giúp hoạt động nhiều.

- Có những sở thích vui, năng động và chơi thể thao.
- Biến hoạt động thành khoảng thời gian vui vẻ bên gia đình.
- Thực hiện các bài tập ngắn trong suốt cả ngày - bắt đầu với bài tập trong 10 phút!
- Nếu quá bận rộn, hãy thử tập thể dục trong khi làm việc nhà. Khi giặt quần áo, hãy nhảy mười lần trước khi cho quần áo vào máy giặt và nhảy thêm mười lần nữa sau khi cho quần áo vào.
- Sử dụng công cụ theo dõi: Chuyển đến **Phụ lục C** để xem Nhật ký Hoạt động Thể chất của Tôi.
- Lập kế hoạch: Chuyển đến **Phụ lục D** để xem Kế hoạch Hoạt động Thể chất.

Cùng xem lại những gì chúng ta đã học được trong chương này bằng cách lập kế hoạch “Công việc Hàng ngày của Tôi” cho hiện tại và tương lai nhé.

Mục đích của việc ôn lại là để xem “thói quen hàng ngày” hiện tại như thế nào và liệu chúng ta có muốn thêm thói quen mới vào thói quen hàng ngày ở tương lai hay không.

Ý Chính: Viết từng việc quý vị làm trong ngày, cả thời gian ngủ và xem TV, v.v. Sau đó, hãy viết ra những điều quý vị mong muốn có trong tương lai.

Hoạt động Hàng ngày của Tôi

Điền vào các khung giờ trong một ngày bình thường của quý vị và sau đó ghi những gì quý vị muốn có trong ngày của mình ở tương lai.

Thời gian	Hiện tại	Tương lai
6 giờ sáng		
7 giờ sáng		
8 giờ sáng		
9 giờ sáng		
10 giờ sáng		
11 giờ sáng		
12 giờ trưa (buổi trưa)		
1 giờ chiều		
2 giờ chiều		
3 giờ chiều		
4 giờ chiều		
5 giờ chiều		
6 giờ tối		
7 giờ tối		
8 giờ tối		
9 giờ tối		
10 giờ tối		
11 giờ tối		
12 giờ đêm (nửa đêm)		
1 giờ sáng		
2 giờ sáng		
3 giờ sáng		
4 giờ sáng		
5 giờ sáng		

Suy nghĩ: Những khung giờ nào trong ngày có thể thực hiện hoạt động tạo thói quen lành mạnh?

Đặt một Mục tiêu Sức khỏe

Đặt các mục tiêu sức khỏe S.M.A.R.T. mà sẽ giúp quý vị giữ tập trung. Sau đây là các cách thực hiện:

- S** - **Sát sao, cụ thể.** Biết chính xác điều sẽ cần thực hiện để đạt được mục tiêu của quý vị.
- M** - **Minh bạch về việc đo lường.** Đánh giá hành động để giúp theo dõi tiến bộ của quý vị.
- A** - **An tâm về độ khả thi.** Chuẩn bị mục tiêu để thành công bằng cách đặt ra mục tiêu thực tế.
- R** - **Rõ ràng về tính phù hợp.** Đặt ra mục tiêu rõ ràng dựa trên thay đổi quý vị muốn thực hiện trong cuộc sống của quý vị.
- T** - **Thời gian bị giới hạn.** Có lịch trình hoàn thành.

Xem lại chương và suy nghĩ liệu có thói quen nào quý vị muốn tập trung hơn hay không. Hãy viết mục tiêu của quý vị ở đây:



Chương 5

BÀI TẬP TẠO THÓI QUEN LÀNH MẠNH

Phương pháp Thư giãn là gì?

Phương pháp thư giãn là các phương pháp được sử dụng để giúp thư giãn cơ thể và tinh thần. Những phương pháp này thường giúp thở chậm lại và thư giãn tinh thần. Phương pháp này cũng có thể làm giảm huyết áp và làm chậm nhịp tim. Mục đích là tạo ra phản ứng bình tĩnh, trái ngược với phản ứng căng thẳng.

Khi có phản ứng căng thẳng, nhịp thở, nhịp tim và huyết áp đều tăng. Qua thời gian, việc này gây thêm tổn hại đến cơ thể và tâm trí. Việc này có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim mạch, đột quỵ và tiểu đường.

Các loại Phương pháp Thư giãn

Tin tốt là các phương pháp thư giãn thường rất đơn giản. Nhiều phương pháp miễn phí và mất rất ít thời gian. Cần nhớ rằng các phương pháp khác nhau có tác dụng với những người khác nhau. Hãy thử nhiều loại khác nhau và khi tìm thấy những loại quý vị yêu thích, hãy thực hiện những loại này thường xuyên. Thực hiện khi quý vị cảm thấy căng thẳng, nhưng cũng nên cân nhắc thực hiện hàng ngày, bất kể quý vị cảm thấy thế nào. Điều này sẽ giúp kiểm soát căng thẳng, giúp quý vị khỏe mạnh và hạnh phúc.

Dưới đây là một số ví dụ về phương pháp thư giãn:

- **Bài tập Thở:** Trong bài tập thở, quý vị tập trung thở chậm và sâu. Khi đang thư giãn, chúng ta thường làm điều này một cách tự nhiên. Tuy nhiên, khi căng thẳng, chúng ta thường thở ngắn và nhanh. Khi thở chậm và thư giãn, chúng ta sẽ ra lệnh cho bộ não làm thư giãn cơ thể. Luyện tập càng nhiều, quý vị càng có thể thư giãn tinh thần và cơ thể tốt hơn - đơn giản chỉ bằng cách thở chậm và thư giãn.

Cách thực hiện: Thở chậm, sâu và đồng thời đếm trong đầu. Nếu có thể, hãy thở vào trong 5 giây trở lên. Tiếp theo, giữ hơi thở trong 5-10 giây. Cuối cùng, hãy thở ra trong 5-10 giây. Để thở sâu, hãy tập trung nâng bụng lên khi hít vào. Đây là lý do tại sao thở sâu đôi khi còn được gọi là “thở bụng”. Điều này giúp thở sâu hơn và sử dụng cơ hoành để phổi chứa nhiều không khí hơn.

- **Mường tượng có Định hướng hoặc “Trực quan hóa”:** Khi mường tượng có định hướng, quý vị hình dung ra những đồ vật, khung cảnh hoặc sự kiện giúp cảm thấy êm đềm. Tưởng tượng những hình ảnh dễ chịu này có thể giúp thư giãn tâm trí và cơ thể. Những hình ảnh này có thể gợi nhớ kỷ ức vui vẻ hoặc dễ chịu, điều này cũng có thể khiến tâm trí ngừng tập trung vào sự căng thẳng đang có.

Cách thực hiện: Tìm một không gian yên tĩnh và ở tư thế thoải mái. Hãy nghĩ về một khung cảnh mang lại cảm giác dễ chịu. Đó có thể là bãi biển không người, đường mòn trên núi hoặc công viên. Nếu chúng ta lấy bãi biển làm ví dụ, hãy tưởng tượng quý vị đang đi bộ ra biển và sử dụng tất cả các giác quan. Cảm nhận hạt cát di chuyển giữa các ngón chân. Tưởng tượng mặt trời tươi sáng và những cơn gió nhẹ. Quý vị có thể ngửi thấy mùi mặn của biển và nếm đồ uống mùa hè tươi mát. Tiếp tục mường tượng trong 5 phút trở lên. Thử các đồ vật, khung cảnh và sự kiện mang lại cảm giác thư giãn khác.

Liệu pháp Thư giãn, Căng – chùng Cơ (xem trang 80)

Các phương pháp thư giãn khác có thể bao gồm thiền, liệu pháp xoa bóp, yoga và thái cực quyền. Những phương pháp này có thể mang lại hiệu ứng thư thái cho tâm trí và cơ thể. Ngoài ra, một số phương pháp là miễn phí và chỉ tốn vài phút. Nếu quý vị không có nhiều thời gian, hãy thử dành chút thời gian trong ngày để thiền hoặc mường tượng có định hướng. Quý vị có thể nhận thấy rằng chỉ một vài phút cũng tạo ra sự thay đổi lớn trong cảm giác.

Sử dụng phương pháp thư giãn hàng ngày cũng giúp duy trì sức khỏe theo nhiều cách. Những phương pháp này giúp giảm lo âu và căng thẳng. Đồng thời có thể hỗ trợ giảm đau do đau đầu, đau lưng hoặc viêm khớp. Những phương pháp này cũng giúp ngủ ngon hơn. Luyện tập các phương pháp này càng nhiều thì quý vị càng nhận được nhiều lợi ích về sức khỏe.

Cần nhắc Thêm

- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc kéo dài nào, hãy đến thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể có tình trạng cần được điều trị kịp thời. Ví dụ như, đối với trầm cảm hoặc lo âu, điều quan trọng là phải tìm kiếm sự hỗ trợ từ Nhà cung cấp dịch vụ y tế.
- Chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình — hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về bất kỳ phương pháp thư giãn nào mà quý vị sử dụng. Cùng nhau, quý vị có thể đưa ra những lựa chọn chung và sáng suốt để giúp quý vị khỏe mạnh.

<https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>



Viết một Lá thư cho Bản thân trong Quá khứ

Hoạt động viết thư này yêu cầu quý vị nghĩ về việc mình đã là ai, hiện đang là ai và quý vị muốn trở thành người như thế nào. Hoạt động này có thể giúp quý vị suy nghĩ về cách mình muốn sống trong hiện tại bằng cách nhìn lại bản thân trước đây.

Tập trung vào những lời khuyên cho chính bản thân trong quá khứ. Hãy kể bản thân trong quá khứ về những điều khác biệt ở hiện tại và quá khứ.

Làm thế nào để viết thư cho bản thân trong quá khứ?

Hãy trung thực. Gọi bản thân mình trước đây là ‘bạn.’ Yêu thương và đồng cảm. Nói với bản thân những điều quý vị ước đã được người khác nhắc nhở. Tập trung vào một hoặc hai vấn đề khi quý vị thực hiện 3 phần của hoạt động viết thư.

PHẦN 1: Nhớ lại và mô tả. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi như:

Thách thức và Thành công:

- Quý vị sẽ nói điều gì với bản thân để vượt qua những thử thách mà quý vị đã đối mặt?
- Quý vị sẽ nói điều gì với bản thân về những thành công của mình và cách quý vị đối mặt với thành công?

Mối quan hệ với những người khác:

- Những kiểu người nào đã giúp đỡ quý vị trong suốt hành trình?
- Những kiểu người nào đã làm cho cuộc sống trở nên khó khăn hơn?
- Quý vị ước mình đã dành nhiều thời gian hơn với ai?

Bài học và lời khuyên:

- Lời khuyên tốt nhất dành cho bản thân trong quá khứ là gì?
- Đây là một số điểm chính mà quý vị đã học được tính từ thời điểm đó?
- Bản thân trong quá khứ nên chú ý điều gì?

PHẦN 2: Chiêm nghiệm thực tại. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi như:

- Có một số người hoặc kiểu người mà quý vị ước mình đã dành nhiều hoặc ít thời gian hơn cho họ hay không? Hiện nay quý vị có thể thay đổi điều đó bằng cách nào?
- Điều gì mà quý vị có thể học hỏi và áp dụng tốt hơn vào cuộc sống cũng như tương lai trước mắt của mình?
- Trong số những lời khuyên quý vị đã đưa ra cho bản thân trong quá khứ, ngày nay quý vị đang thực hiện được bao nhiêu? Làm cách nào để thực hiện lời khuyên tốt hơn?

PHẦN 3: Thấu hiểu hành động. Mô tả những cách trưởng thành từ trải nghiệm của mình:

- Nói với bản thân trong quá khứ điều mà quý vị đã thấu hiểu về vấn đề hoặc khó khăn của mình.
- Thể hiện sự thương cảm.
- Chữa lành và đúc kết.

Ví dụ có ở trang tiếp theo nếu quý vị mong muốn có thêm hướng dẫn.

Lá thư cho Bản thân trong Quá khứ:

Nhớ lại và Mô tả

Chiêm nghiệm Thực tại

Thấu hiểu Hành động

Lá thư cho Bản thân trong Quá khứ:

Nhớ lại và Mô tả

Quý vị đã gặp nhiều thử thách trong cuộc sống, gia đình, các mối quan hệ cá nhân và cả trong sự nghiệp. Quý vị đã chọn một công việc mà bản thân không hài lòng. Và quý vị đã chọn một nơi ở vì bản thân chỉ có đủ kinh tế để ở chỗ đó. Quý vị đã kết thúc mối quan hệ với bạn bè. Đừng hối hận vì những quyết định đó. Quý vị đưa ra quyết định vì đó là điều cần làm vào thời điểm ấy. Quý vị luôn mạnh mẽ, và có nhiều điều hối tiếc nhưng không có tâm trạng xấu. Dù đã nhiều lần tưởng như muốn bỏ cuộc, nhưng quý vị đã không dừng bước. Quý vị sẽ trở nên mạnh mẽ và khôn ngoan hơn khi thời gian trôi qua. Khi có thử thách trong cuộc sống, đừng sợ hãi. Hãy đối mặt mà không hề lo sợ.

Chiêm nghiệm Thực tại

5 năm nữa, quý vị sẽ nhận ra rằng tất cả những ngã ba đường đều là sự lựa chọn. Quý vị đã chọn dựa trên những gì mình biết ở thời điểm đó, nên không có đúng hay sai. Quý vị sẽ đi một con đường khác ở một vài thời điểm, và điều đó sẽ giúp quý vị luôn vững vàng. Sẽ mắc nhiều sai lầm, nhưng quý vị sẽ học được từ những sai lầm đó vì quý vị đã không biết rằng đó sẽ là một sai lầm. Nhưng rồi quý vị sẽ vượt qua. Hãy tin tôi.

Thấu hiểu Hành động

Khi có thử thách trong cuộc sống, đừng sợ hãi. Hãy đối mặt mà không hề lo sợ. Sống hết mình và biết ơn mọi thứ mình có.

Bài tập về sự Biết ơn

Biết ơn là cảm giác cảm ơn một người hoặc một việc, cho dù là lớn hay nhỏ. Sự biết ơn giúp mọi người tập trung vào những điều mình có thay vì những điều còn thiếu. Khiến việc thực hành lòng biết ơn trở thành một phần trong thói quen lành mạnh có thể gây dựng lòng tự trọng và sự hạnh phúc. Việc này có thể trở nên lớn hơn khi được vận dụng và luyện tập, thậm chí có thể mang lại lợi ích sức khỏe.

Làm sao để thực hành lòng biết ơn?

Cũng giống như **Lá thư cho Bản thân trong Quá khứ** ở trang trước, hãy trung thực. Ghi nhật ký hàng ngày về những điều tốt đẹp trong một ngày. Trân trọng tất cả những điều tích cực trong cuộc sống có thể giúp tăng cảm giác hạnh phúc và giảm căng thẳng.

Đối với mỗi lĩnh vực trong cuộc sống (được liệt kê bên dưới), hãy liệt kê những điều quý vị biết ơn nhất.

Những điều tích cực về sức khỏe và cơ thể của tôi: Điều quan trọng là dành thời gian cho danh sách những điều biết ơn. Có mối quan hệ tốt với chính mình sẽ giúp có mối quan hệ lành mạnh với những người khác. Quý vị biết ơn những điều gì ở bản thân?

Hoạt động tôi yêu thích: Cho dù đó là chuẩn bị bữa ăn, dùng chân để ngắm hoàng hôn hay là kể cho bạn nghe tin vui—ý chính là nán lại, tiếp nhận và tận hưởng trải nghiệm. Điều gì giúp quý vị tận hưởng khoảnh khắc mà không suy nghĩ đến điều gì khác?



Suy ngẫm về Lòng biết ơn

Tách bản thân khỏi những yếu tố gây mất tập trung như điện thoại hoặc TV và dành 5-10 phút trong tâm trí để xem lại những điều tốt đẹp trong ngày. Chìa khóa của phương pháp này chính là sự nhất quán. Hãy coi nó như việc đánh răng hoặc tập thể dục vậy - đó phải là một phần trong việc chăm sóc bản thân hàng ngày. Phương pháp này có thể được thực hành trong khuôn khổ của việc cầu nguyện, thiền hoặc thực hiện riêng lẻ.



Đi dạo với sự Lưu tâm

Đi dạo (có thể đi dạo trong trung tâm mua sắm, bãi đậu xe trong khu vực hoặc trường học). Như đã thảo luận ở Chương 1 của cuốn sách này, thực hành sự lưu tâm. Lần này, hãy bắt đầu trân trọng những điều xung quanh. Quý vị có thể thực hiện bằng cách tập trung vào mỗi giác quan, từng giác quan một. Dành một phút chỉ để lắng nghe âm thanh. Quý vị nghe thấy gì? Sau đó nhìn xung quanh thật chậm và chú ý đến những chi tiết nhỏ. Cố gắng chú ý đến hình ảnh, âm thanh, mùi hương và cảm giác mà bình thường quý vị không chú ý, chẳng hạn như một làn gió mát thoảng trên da hoặc một bông hoa nhỏ đang trở bông.

Kịch bản cho Liệu pháp Thư giãn, Căng – chùng Cơ

Phương pháp thư giãn là một cách tuyệt vời để giúp quản lý căng thẳng. Thư giãn không chỉ là sự bình yên trong tâm hồn hay tận hưởng một hoạt động yêu thích. Đó là quá trình làm giảm tác động căng thẳng hàng ngày lên tâm trí và cơ thể. Những phương pháp này có thể giúp giảm các vấn đề sức khỏe liên quan đến căng thẳng, chẳng hạn như bệnh tim mạch và cơn đau. Hãy bắt đầu giảm căng thẳng trong cuộc sống và cải thiện sức khỏe cũng như sức khỏe tinh thần chung.

Làm thế nào để thực hiện liệu pháp thư giãn, căng - chùng cơ?

Liệu pháp thư giãn, căng - chùng cơ là một phương pháp có thể thực hiện ở mọi nơi và không cần thiết bị đặc biệt. Tất cả những gì quý vị cần là sự tập trung, sự chú ý và một nơi yên tĩnh để không bị phân tâm. Khi thực hiện phương pháp thư giãn này, quý vị tập trung vào việc căng cơ từ từ và sau đó thư giãn từng nhóm cơ.

Điều này giúp quý vị tập trung vào sự khác biệt giữa căng cơ và thư giãn cơ. Quý vị có thể có nhận thức rõ hơn về các cảm giác trên cơ thể. Khi thực hiện một liệu pháp thư giãn cơ:

- Hít vào, căng một nhóm cơ và giữ trong 5 giây.
- Sau đó, thở ra khi quý vị để cơ thư giãn hoàn toàn.
- Thư giãn trong 10 đến 20 giây trước khi chuyển sang nhóm cơ tiếp theo và lặp lại.
- Khi đã hoàn tất quy trình thư giãn, hãy ngồi yên một lúc để bản thân trở nên tỉnh táo.

Bắt đầu chuỗi thư giãn:

1. **Bàn tay và cẳng tay phải.** Nắm bàn tay phải thành nắm đấm. Giữ, sau đó thả ra.
2. **Cánh tay trên bên phải.** Nâng phần cánh tay trên bên phải lên ngang bằng vai để “lên cơ”. Giữ, sau đó thả ra.
3. **Bàn tay và cẳng tay trái.** Nắm bàn tay phải thành nắm đấm. Giữ, sau đó thả ra.
4. **Cánh tay trên bên trái.** Nâng phần cánh tay trên bên phải lên ngang bằng vai để “lên cơ”. Giữ, sau đó thả ra.
5. **Trán.** Nhướn mày lên cao hết mức có thể. Giữ, sau đó thả ra.
6. **Mắt và má.** Nhắm chặt mắt lại. Giữ, sau đó thả ra.
7. **Miệng và hàm.** Mở miệng rộng hết mức có thể. Giữ, sau đó thả ra.
8. **Cổ.** Hãy cẩn thận khi quý vị căng các cơ này. Hướng mặt về phía trước rồi từ từ kéo đầu về phía sau. Giữ, sau đó thả ra.
9. **Vai.** Căng các cơ ở vai khi nâng vai lên về phía tai. Giữ, sau đó thả ra.
10. **Bả vai/Lưng.** Đẩy xương bả vai ra sau, cố gắng gần như chạm hai bên xương bả vai vào nhau để ngực được đẩy về phía trước. Giữ, sau đó thả ra.
11. **Ngực và dạ dày.** Hít vào một hơi thật sâu, để không khí đầy phổi và ngực. Giữ, sau đó thả ra.
12. **Hông và mông.** Siết cơ mông. Giữ, sau đó thả ra.
13. **Đùi phải.** Siết chặt đùi phải. Giữ, sau đó thả ra.

14. **Căng chân phải.** Kéo ngón chân về phía quý vị để kéo căng cơ bắp chân. Giữ, sau đó thả ra.
15. **Bàn chân phải.** Cong ngón chân xuống. Giữ, sau đó thả ra.
16. **Đùi trái.** Siết chặt đùi trái. Giữ, sau đó thả ra.
17. **Căng chân trái.** Kéo ngón chân về phía quý vị để kéo căng cơ bắp chân. Giữ, sau đó thả ra.
18. **Bàn chân trái.** Cong ngón chân xuống. Giữ, sau đó thả ra.

Luyện tập là có tiến bộ. Quý vị chỉ có thể nhận thức rõ hơn về cơ, cách các cơ phản ứng với sự căng thẳng và cách thư giãn cơ thông qua việc luyện tập. Rèn luyện cơ thể phản ứng khác nhau với căng thẳng cũng giống như bất kỳ quá trình tập luyện nào - luyện tập một cách nhất quán chính là chìa khóa.

Sửa đổi từ Trung tâm Can thiệp Lâm sàng: www.cci.health.wa.gov.au





Phụ lục

Nhật ký Hoạt động Thể chất của Tôi

Tuần: _____ Tháng: _____

Thứ Hai		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Thứ Ba		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Thứ Tư		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Thứ Năm		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Thứ Sáu		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Thứ Bảy		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Chủ Nhật		
Lần trong Ngày	Mô tả Hoạt động (Loại hoạt động và Cường độ)	Thời gian

Ghi chú:

Kế hoạch Tập thể dục và Hoạt động Thể chất Hàng tuần

Sử dụng biểu mẫu này để lập kế hoạch tập thể dục và hoạt động thể chất của riêng quý vị—một kế hoạch mà quý vị cho rằng mình thực sự có thể thực hiện. Cập nhật kế hoạch khi quý vị có tiến bộ. Phần đầu thực hiện các hoạt động rèn luyện sức bền ở cường độ vừa phải trong phần lớn hoặc tất cả các ngày trong tuần. **Cố gắng tập các bài tập tăng sức lực cho tất cả các nhóm cơ chính từ 2 ngày trở lên trong tuần, tuy nhiên không tập cùng một nhóm cơ trong 2 ngày liên tiếp.** Ví dụ: tập bài tập tăng sức lực cho phần thân trên vào Thứ Hai, Thứ Tư và Thứ Sáu, bài tập tăng sức lực cho phần thân dưới vào Thứ Ba, Thứ Năm và Thứ Bảy. Hoặc, quý vị có thể tập các bài tập tăng sức lực cho tất cả các nhóm cơ, theo lịch cách nhật. Đừng quên các bài tập giữ thăng bằng và tăng sự linh hoạt.

Tuần thứ _____

LOẠI HOẠT ĐỘNG	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
Thời gian kéo dài							
Tăng sức lực Thân Trên							
Tăng sức lực Thân Dưới							
Giữ thăng bằng							
Linh hoạt							



Viện Lão hóa Quốc gia

Go4Life
www.nia.nih.gov/Go4Life

Go4Life là nhãn hiệu đã đăng ký thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.

D

PHỤ LỤC



Ban Dịch Vụ Hội Viên

1-800-440-4347 | TTY 1-800-718-4347

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối

Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều

