



Thực Phẩm Kết Nối Chúng Ta

2025 NATIONAL NUTRITION MONTH[®]

Ăn uống Đúng cách

Lời khuyên về Thức ăn, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

Thực Phẩm Kết Nối Chúng Ta

Thực phẩm là yếu tố kết nối đối với nhiều người trong chúng ta. Thực phẩm kết nối chúng ta với văn hóa, gia đình và bạn bè. Cùng nhau thưởng thức bữa ăn là cơ hội để tìm hiểu về cách chế biến thức ăn, cũng như người chế biến thức ăn và nguồn gốc của các nguyên liệu. Ngoài ra, sức khỏe, kỷ niệm, truyền thống, mùa vụ và khả năng tiếp cận đều có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của chúng ta với thực phẩm.

Trong National Nutrition Month[®] tới đây, hãy tìm hiểu thêm về các kết nối này và cách thực phẩm mà quý vị ăn ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị trong suốt cuộc đời.

Kết nối với thực phẩm

Có nhiều cách để kết nối với thực phẩm. Trong đó bao gồm tự chuẩn bị bữa ăn và đồ ăn nhẹ và tìm hiểu về cách các nguyên liệu quý vị ăn được trồng hoặc nuôi dưỡng. Khả năng tiếp cận với thực phẩm của quý vị cũng đóng vai trò thiết yếu. Nhiều người có Kinh tế hạn hẹp cho thực phẩm, điều này khiến việc lập kế hoạch trở nên cực kỳ quan trọng nếu quý vị đang cố gắng ăn uống lành mạnh.

Sau đây là một số mẹo để kết nối với thực phẩm:

- Khi mua thực phẩm từ cửa hàng, sử dụng danh sách cửa hàng thực phẩm và để ý đến chương trình giảm giá. Thực phẩm thường có giá cả phải chăng hơn khi ít được chế biến hơn.
- Tìm hiểu về các nguồn lực trong cộng đồng của quý vị có cung cấp khả năng tiếp cận thực phẩm có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như

Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP), Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ (WIC) và các ngân hàng thực phẩm.

- Ghé thăm chợ nông sản để hỏi về cách thực phẩm quý vị mua được trồng hoặc nuôi dưỡng, hoặc cân nhắc việc bắt đầu xây dựng khu vườn tại nhà hoặc cộng đồng để có được trải nghiệm thực tế với quy trình trồng trọt.

Cho dù quý vị mắc phải tình trạng sức khỏe đòi hỏi quý vị phải ăn uống theo một cách nhất định, hoặc quý vị chỉ muốn thay đổi cách ăn uống của mình, việc tự chuẩn bị bữa ăn sẽ giúp kiểm soát nguyên liệu và số lượng dễ dàng hơn. Đó cũng là cơ hội để trẻ em và trẻ vị thành niên tương tác với thực phẩm mà các em ăn và xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh suốt đời.

Khám Phá Kết Nối Giữa Thực Phẩm Và Văn Hóa.

Một cách khác để kết nối với thực phẩm bao gồm tìm hiểu về truyền thống hoặc lịch sử đằng sau thực phẩm mà quý vị ăn. Cho dù một món ăn là truyền thống hay mới mẻ đối với quý vị, việc tìm hiểu thêm về cách thức và lý do chế biến thực phẩm có thể là một trải nghiệm có giá trị. Điều đó có thể giúp xây dựng kết nối với người chế biến thực phẩm, dạy cho quý vị về tính bền vững hoặc cung cấp thông tin về cách thực phẩm ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Xây Dựng Kết Nối Xuyên Suốt Mọi Giai Đoạn Cuộc Đời

Dù lượng dinh dưỡng chúng ta cần thay đổi kể từ thời điểm chúng ta là trẻ sơ sinh cho đến khi trưởng thành nhưng các chất dinh dưỡng thiết yếu vẫn đóng vai trò nhất định trong suốt cuộc đời. Ví dụ:

- Nạp đủ canxi từ khi còn nhỏ giúp giảm thiểu nguy cơ loãng xương, hay yếu xương, khi chúng ta già đi.
- Vitamin B, folate (còn được gọi là axit folic) đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất, điều này càng cần được lưu tâm nhiều hơn đối với bất kỳ ai có thể mang thai do chất này có thể giúp giảm một số nguy cơ nhất định về sức khỏe ở trẻ sơ sinh.

- Mặc dù protein thường được các vận động viên chú trọng, người lớn tuổi cũng nên chú ý hơn đến chất dinh dưỡng này do tình trạng mất khối cơ bắp trở thành mối quan ngại khi chúng ta già đi.

Đối với hầu hết mọi người, việc lựa chọn thực phẩm tự nhiên thay vì thực phẩm chức năng là cách tốt nhất để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng. Hãy thêm trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm chứa protein nạc và sản phẩm từ sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa đậu nành tăng cường làm nền tảng cho thói quen ăn uống hàng ngày của quý vị để có được các chất dinh dưỡng cần thiết.

Kết nối với chuyên gia dinh dưỡng được cấp phép hành nghề (RDN).

Chuyên gia dinh dưỡng được cấp phép hành nghề, còn được gọi là RDN, là chuyên gia về thực phẩm và dinh dưỡng giúp mọi người có cuộc sống lành mạnh hơn. RDN cung cấp dịch vụ dinh dưỡng trị liệu, hay còn gọi là MNT, và có thể giúp quý vị hiểu được mối liên kết giữa thực phẩm quý vị ăn với sức khỏe của quý vị. Hãy lên lịch hẹn với RDN chuyên về nhu cầu cụ thể của quý vị để khởi động kế hoạch duy trì sức khỏe dành riêng cho quý vị hoặc yêu cầu bác sĩ của quý vị cấp giấy giới thiệu cho MNT.

Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký tại khu vực của quý vị và nhận thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, hãy truy cập vào eatright.org.



Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới của các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và vận động chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi: