

Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm là gì?

Cách sống và ăn uống lành mạnh là điều trọng yếu

Rất nhiều bệnh kinh niên như tiểu đường, bệnh về tim mạch, ung thư, cao máu hay xương xốp bị xảy ra là do cách chúng ta ăn và sống. Vì thế để giảm thiểu được mối nguy cơ mắc những bệnh đó, chúng ta cần có một lối sống và ăn uống lành mạnh.

Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm mô tả cách ăn uống lành mạnh và hướng dẫn phân lượng thực phẩm chúng ta cần ăn. Tháp hướng dẫn thực phẩm đề nghị chúng ta phải ăn nhiều thức ăn làm từ ngũ cốc, trái cây rau quả, giảm bớt ăn mỡ và những thực phẩm đến từ động vật.

Cách ăn uống theo phân lượng đề nghị của tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm sẽ cho chúng ta đủ năng lượng, chất đạm, sinh tố và chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Những món ăn truyền thống của người Việt rất phù hợp với tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm bởi vì phần lớn các loại thức ăn của tháp Hướng Dẫn đến từ thực vật.

Thói quen ăn uống của chúng ta có thể bị thay đổi từ khi qua Mỹ. Chúng ta ăn ít trái cây và rau quả mà lại ăn nhiều thịt và những món làm sẵn tiện lợi. Dần dà sự thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và làm tăng mối nguy cơ mắc những bệnh kinh niên.

Trong tập này, chúng ta sẽ tìm hiểu cách ăn uống lành mạnh theo tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm cũng như những ích lợi khi ăn những món ăn truyền thống của người Việt Nam.

