

SỮA, DA-UA & THỊT, CÁ, GÀ VỊT, TRỨNG, ĐẬU HẠT

Ngang hàng với nhóm sữa và thực phẩm làm từ sữa là nhóm thịt, cá, gà vịt và đậu hạt. Những thực phẩm này có nhiều chất đạm, chất vôi, sinh tố và khoáng chất khác. Chất vôi là chất cần thiết chống lại bệnh xốp xương. Nếu bạn không uống được sữa tươi, bạn có thể ăn da-ua, uống sữa Lactaid hay Acidophilus, ăn tàu hũ hay uống sữa đậu nành có trộn thêm chất vôi, hoặc ăn cá mòi. Tất cả những thực phẩm này đều có nhiều chất vôi.

Bạn cũng nên biết rằng thức ăn từ động vật có nhiều mỡ và cholesterol. Ăn nhiều mỡ và cholesterol không những gây ra bệnh tim mà còn bệnh ung thư nữa. Bạn nên giảm bớt ăn thịt cũng như các loại phô-ma nhiều mỡ và chọn sữa ít chất béo.



CHẤT BÉO, NGỌT & GIA VỊ

Phần đỉnh của tháp là nhóm thực phẩm có chất béo, chất ngọt và mặn, là những chất "dư thừa" trong nhu cầu dinh dưỡng. Nhóm này gồm dầu nấu ăn, bơ, kem, nước ngọt, muối và mắm. Không nên ăn hàng ngày vì nhóm này mang tới thêm năng lượng mà lại ít dinh dưỡng. Xin ghi nhớ rằng chất béo và đường đều có trong các loại thực phẩm vì thế không cần thêm nhiều những gia vị này nữa.

