

# Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh

Tháng 1/Tháng 2 năm 2022



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN  
Chuyên Gia Dinh Dưỡng Đã Đăng Ký

## Năm Mới Chế Độ Ăn Tạm Thời Mới

Những ngày lễ kết thúc và thường có nghĩa là những cuộc tụ tập ăn uống và những bữa ăn phóng túng ngày lễ cũng chấm dứt...



Năm Mới thường là thời điểm để chúng ta suy ngẫm và đặt ra những mục tiêu cho năm tới. Nhiều người đặt ra những quyết tâm của Năm Mới chú trọng vào thay đổi những thói quen ăn uống/tập thể dục để giúp họ giảm cân hay nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần.

Tăng cân và những tình trạng sức khỏe như huyết áp cao hoặc tiểu đường không thể xử lý ngay trong một đêm và phải diễn ra từ từ và trong thời gian dài.

Ăn định của xã hội chúng ta về một phương pháp giảm cân nhanh, khiến nhiều người dễ dàng theo đuổi một chế độ ăn tạm thời, hứa hẹn mang lại kết quả nhanh chóng mà không cần phải nỗ lực nhiều hoặc không cần phải thay đổi thật sự.

Tôi xin giới thiệu với quý vị một Chế Độ Ăn Tạm Thời – Không phải lúc nào cũng dễ dàng phát hiện và như một giải pháp thực sự, do một người gọi là “chuyên gia” khởi xướng, nhưng không phải vậy.



## Cách Phát Hiện Một Chế Độ Ăn Tạm Thời:

- **Kết Hợp Những Loại Thực Phẩm Riêng Biệt** – chỉ được phép ăn những loại thực phẩm nhất định cùng với nhau cùng một lúc hoặc chế độ ăn giảm cân - không có bằng chứng nào ủng hộ quan điểm này.
- **Hứa hẹn giảm cân nhanh** – đây là một dấu hiệu cảnh báo trực tiếp. Giảm cân nhanh không bao giờ có thể thực hiện một cách lành mạnh và quý vị sẽ bị mất nước, xương, và khối lượng cơ nạc (đây không phải là những gì quý vị muốn bị mất).
- **Liệt kê những loại thực phẩm “tốt” hay “xấu” đối với quý vị** – đây là cách phân loại thực phẩm không lành mạnh và khiến quý vị cảm thấy tội lỗi khi ăn những loại thực phẩm “xấu”.
- **Nếu một giải pháp nghe quá dễ dàng thì khó có thể hiệu quả.**
- **Loại trừ một hay nhiều nhóm thực phẩm** – hoa quả, rau củ, ngũ cốc, thực phẩm protein, bơ sữa hoặc thực phẩm thay thế bơ sữa giàu can-xi.
- **Không cần tập thể dục** – một cảnh báo khác, tập thể dục thường xuyên và chế độ ăn lành mạnh luôn đi cùng nhau.
- **Chế độ ăn “có chứng thực”** – nghe như họ đang cố gắng bán hàng cho quý vị - đúng vậy!
- **Những đề xuất dựa trên một nghiên cứu đơn lẻ** – cẩn thận với những nghiên cứu bỏ qua những khác biệt về giới tính, chủng tộc, cá nhân, hoặc nhóm người, và những nghiên cứu chưa được các chuyên gia khác xem xét.
- **Thực đơn nghiêm ngặt** – tuân thủ một thực đơn cứng nhắc không phải là một giải pháp hay cách ăn uống lâu dài. Hãy tự hỏi, mình có thể ăn uống như thế này đến hết đời không? Nếu câu trả lời là không, thì quý vị biết đó là chế độ ăn tạm thời.
- **Những đề xuất là để bán sách hay một sản phẩm** – một dấu hiệu cảnh báo khác, nếu có người muốn lợi dụng, thì nhiều khả năng là một chế độ ăn tạm thời.





## Những lời khuyên nâng cao sức khỏe tổng thể của quý vị:

- Nếu quý vị quá cân, hãy thăm khám một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký để biết cách giảm cân một cách an toàn và khỏe mạnh.
- Hãy vận động cơ thể hàng ngày hoặc tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần – ***hãy trò chuyện với bác sĩ về mức độ và loại hoạt động tốt nhất cho quý vị.***
- Ăn nhiều hoa quả, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và hạn chế những loại thực phẩm chế biến sẵn như đồ ngọt và các loại thức ăn nhanh đóng gói.
- Ăn chế độ ăn có nhiều chất xơ - hoa quả, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, và các loại hạt đậu có nhiều chất xơ.
- Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy bỏ ngay. Hạn chế uống rượu.

Để có một phương pháp cá nhân hóa phù hợp với sở thích ăn uống và lối sống của quý vị, hãy hỏi một **chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký** (RDN). RDN có thể giúp quý vị đặt ra những mục tiêu thực tế với một chế độ ăn uống linh hoạt nâng cao sức khỏe tổng thể của quý vị.

---



## **Tháng Hai Là Tháng Người Mỹ Với Trái Tim Khỏe Mạnh**

Để giúp nâng cao nhận thức về bệnh tim, hãy hưởng ứng mặc đồ màu đỏ vào **National Wear Red Day®**, là thứ Sáu đầu tiên của tháng Hai!

**Để biết bệnh tim phổ biến như thế nào, đây là những thông tin đáng lo:**

- Bệnh tim vẫn là **nguyên nhân gây tử vong hàng đầu** tại Mỹ.
- Bệnh tim diễn ra ở cả phụ nữ và nam giới, nhưng **hơn một nửa** số người chết vì bệnh tim là nam giới.
- Tại Mỹ, cứ 37 giây lại có một người chết vì bệnh tim mạch.
- Tại Mỹ, **cứ 40 giây là lại có một người bị đau tim**.
- **Khoảng 1 phần 5** số vụ đau tim diễn ra thầm lặng - đã gây tổn hại, nhưng người bệnh không biết.
- **Huyết áp cao, cholesterol trong máu cao, và hút thuốc** là những yếu tố nguy cơ chính gây ra bệnh tim.
  - Khoảng một nửa Người Mỹ (~47%) có ít nhất một trong ba yếu tố nguy cơ này.
- **Những bệnh trạng khác và lối sống có thể khiến mọi người có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn, bao gồm:**
  - Tiểu đường
  - Quá cân hoặc Ăn uống vô độ một chế độ ăn không lành mạnh Không vận động cơ thể và uống rượu quá nhiều



## Giảm Muối trong Thực Phẩm và Đồ Uống

Người Mỹ vẫn ăn quá nhiều muối (na-tri) trong khẩu phần ăn của mình. Nguồn muối phổ biến nhất trong các loại đồ ăn và đồ uống là clo-rua na-tri hay còn gọi là **muối** được bổ sung thêm.

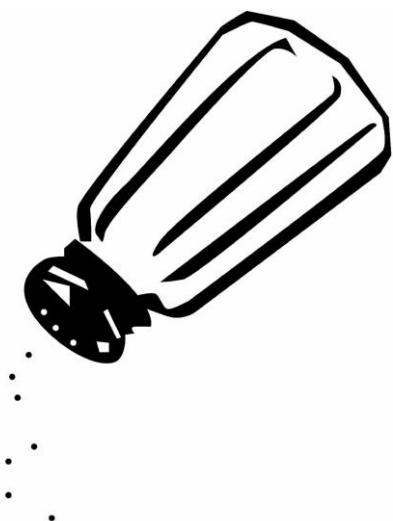
- Hơn 70% tổng lượng muối mà con người tiêu thụ là từ thực phẩm được sản xuất hoặc chế biến sẵn (không còn tình trạng ban đầu).
- Trung bình, người Mỹ đang tiêu thụ hơn 3.400 milligram muối mỗi ngày.

Phiên bản mới Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống đối với Người Dân Mỹ 2020-2025, khuyến nghị người dân từ 14 tuổi trở lên hạn chế ăn 2.300 mg muối mỗi ngày.

Tháng Mười năm ngoái, Cơ Quan Quản Lý Thuốc và Thực Phẩm thông báo giảm muối tư nguyện trong 2 ½ năm tới đối với các loại thực phẩm thương mại được chế biến, đóng gói, và làm sẵn để giảm số người dân tiêu thụ muối quá nhiều.

Mặc dù đây là hướng dẫn “tư nguyện”, nhưng việc tiếp tục gây áp lực giảm lượng muối trong các loại thực phẩm này sẽ khuyến khích các nhà sản xuất thực phẩm áp dụng những bước cần thiết để tuân thủ và chia sẻ trách nhiệm đối với sức khỏe toàn quốc của chúng ta và nguy cơ gây bệnh tim.

Quý vị có cho rằng mình tiêu thụ muối nhiều hơn cần thiết không? Hãy xem video ngắn này để tìm hiểu 4 cách giảm dần lượng muối.



## “Siêu Thực Phẩm” là gì

Quý vị đã bao giờ nghe thấy từ “Siêu Thực Phẩm” chưa, và có phải thật sự có loại siêu thực phẩm như vậy?

Có phải ăn những siêu thực phẩm này giúp phòng ngừa những loại bệnh nhất định như bệnh tim hoặc ung thư không?

**Siêu thực phẩm là từ dùng để chỉ bất kỳ loại thực phẩm nào có chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe so với một loại thực phẩm khác cùng loại.**

Ví dụ, cá hồi có thể được coi là một siêu thực phẩm bởi nó có nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe so với các loại cá trắng khác như cá da trơn.

**Sự thật là, mặc dù các siêu thực phẩm có thể có nhiều các loại vitamin, khoáng chất, dưỡng chất, chất chống oxy hóa, và/hoặc hóa học thực vật tốt - Nếu quý vị có chế độ ăn nghèo nàn, như mỗi bữa tối chỉ ăn 1 tách việt quất và một miếng cá hồi thì cũng không đủ để phòng ngừa quý vị khỏi mắc bệnh tim.**

Có nhiều yếu tố như gen di truyền, độ tuổi, lối sống đóng vai trò quan trọng trong hình thành bệnh.

Chúng ta không thể kiểm soát một số yếu tố như gen di truyền và độ tuổi, nhưng có thể kiểm soát lối sống.

**Siêu thực phẩm phải được sử dụng cùng với một chế độ ăn tổng thể cân bằng và lành mạnh để kết hợp cùng nhau và mang lại hiệu quả bảo vệ cao nhất chống lại các bệnh này.**





## Những Điều Quý Vị Có Thể Làm Để Nâng Cao Chế Độ Ăn Uống:

- Cân bằng khẩu phần của quý vị với một phần nhỏ (3-4oz) protein nạc trong bữa ăn.
- Ăn khẩu phần nhỏ ngũ cốc (cỡ bằng trái bóng chày) - chọn ngũ cốc nguyên hạt so với loại đã chế biến hoặc các loại rau củ nhiều tinh bột như khoai lang hoặc ngô.
- Đổ đầy nửa đĩa với hoa quả và rau củ - hàng ngày ăn nhiều loại sắc màu nhất có thể!
- Chọn loại bơ sữa thường ít béo hoặc không béo hoặc các loại bơ sữa giàu can-xi.
- Ăn đa dạng các loại “siêu thực phẩm” được ghi bên dưới. Một số loại thực phẩm này phải được ăn điều độ (Ví dụ: sô cô la đen, rượu vang, và các loại hạt).

---

## Những Siêu Thực Phẩm Phổ Biến

- **Cá Hồi** là loại cá béo và ít chất béo bão hòa và nhiều **a-xít béo omega-3**, có thể làm giảm nguy cơ nhịp tim bất thường, giảm triglyceride (một loại chất béo có trong hầu hết các loại thực phẩm và trong cơ thể quý vị) và làm chậm sự hình thành mảng bám trong các động mạch.
  - Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyến cáo ăn ít nhất hai phần 3,5 ounce cá mỗi tuần.

- **Thực Phẩm Lên Men** có chứa các loại vi khuẩn tốt giúp đường dạ dày - ruột trở lại cân bằng bình thường vi khuẩn lành mạnh.
  - Một vài lợi ích bao gồm tăng cường khả năng chống nhiễm khuẩn của cơ thể, nâng cao hệ thống miễn dịch, và giảm viêm trong cơ thể.
  - Ví dụ như rượu kefir, kombucha, kimchi, dưa chua của Đức, sữa chua có chứa “các vi khuẩn sống và tích cực”, và các loại sản phẩm bơ sữa lên men khác.
- **Quả Mọng** như việt quất và dâu tây có lượng hóa học thực vật gọi là flavonoid cao.
  - Một nghiên cứu cho thấy phụ nữ ăn nhiều việt quất và dâu tây ít có nguy cơ bị đau tim hơn.
  - Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyến nghị ăn chín phần hoa quả và rau củ mỗi ngày, khoảng 4,5 tách.
- **Diêm Mạch và Hạt Dền** – là “ngũ cốc giả” (có nghĩa không phải là ngũ cốc thật) có nhiều chất xơ, chất dinh dưỡng, và cả hai đều có lượng protein khá cao.
- **Hạt Lanh và Hạt Chia** chứa đầy các chất béo omega-3 tốt cho tim mạch, chất xơ, và đầy chất chống oxy hóa.
- **Bí Ngô** ít calo, giàu chất xơ và lượng vitamin A cao.
- **Cải Xoăn** cung cấp các loại vitamin A và C, kali, và hóa học thực vật.
- **Các Loại Hạt và Hạt Đậu** là những nguồn protein tốt và các chất béo không sinh cholesterol và không bão hòa đơn khi ăn một cách điều độ.
  - Ví dụ như quả hạnh, đậu phụng, hồ trăn, và óc chó không muối.
  - Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyến nghị ăn bốn phần mỗi tuần.
  - Giới hạn số lượng từ 1/4 đến 1/3 tách cho mỗi phần.



- **Sữa Chua Thường Ít Béo hoặc Không Béo** cung cấp can-xi, vitamin D, probiotic, và protein.
  - Nó cũng có thể là nguồn thay thế tốt cho kem chua trong các công thức chế biến thực phẩm.
- **Sô Cô La Đen** có lượng flavonoid cao, nhưng cũng nhiều chất béo và calo.
  - Hãy ăn điều độ để tránh tăng cân.
  - Đảm bảo quý vị chọn loại ít nhất từ 70% trở lên để có flavonoid nhiều nhất và ít đường phụ gia nhất.
- **Rượu Vang Đỏ** uống một cách điều độ có thể tốt cho sức khỏe, nhưng không phải càng uống nhiều càng tốt.
  - Thực tế, uống nhiều rượu có thể gây tác động tiêu cực đến sức khỏe, nhưng tăng lượng triglyceride, huyết áp cao, và làm hỏng gan.

[Bấm vào đây](#) để xem công thức món xa lát táo sấy và cải xoăn.

[Bấm vào đây](#) để xem công thức chế biến bữa sáng bằng yến mạch việt quất nướng.

---

Để xem lại các số cũ của **Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh** hoặc để tìm bản tin bằng một \*ngôn ngữ khác xin [bấm vào đây](#).

\*Những bản dịch của bản tin này có thể không được đăng tải trên mạng ngay.  
Xin thường xuyên kiểm tra!

***Lưu ý:** Nội dung của bản tin này không phải để chẩn đoán, chữa trị, hoặc điều trị bất kỳ tình trạng y tế, sức khỏe hay bệnh trạng nào khác. Quý vị nên tìm kiếm lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp sức khỏe đủ điều kiện khác nếu có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến một tình trạng y tế.*

Truy cập trang web của chúng tôi



Sở Phục Vụ Người Cao Niên Illinois | One Natural Resources Way,  
Suite 100 Springfield, IL 62702-1271

[Để hủy đăng ký thuê bao xin gửi email đến  
aging.communications@illinois.gov](#)

[Về Constant Contact](#)

Được gửi từ [melanie.kluzek@illinois.gov](mailto:melanie.kluzek@illinois.gov) hợp tác với



Hãy thử email tiếp thị miễn phí ngay hôm nay!