

ĂN CHO HỢP LÝ

Dinh Dưỡng

Thiên hạ vẫn khuyên: Ăn cho hợp lý, uống cho điều độ nhưng ít thấy ai chỉ vẽ mực thước thực hành sao cho ăn uống hợp lẽ và đúng vệ sinh, thích nghi so với sinh lý thiên nhiên. Đã đành cơ thể rất là uyển chuyển, sai trật chút ít không sao, cơ chế biến dưỡng tự nhiên chế biến nếu có khác thường nhưng không thể dựa vào sự tự nhiên sửa sai mà cứ ăn bừa, uống bậy. Tuy nhiên thực tế cũng chẳng phải đòi con người nhất định cứng rắn, mỗi chút đều phải cân đo, ăn uống phải xét từ lý từng tí – trừ khi mình là bệnh nặng và cần đến mực thước chính xác – thí dụ là các bệnh thận và tim hay bệnh tiểu đường. Cuối cùng, định luật thực hành và cũng là thực tế, là một số quy luật dễ nhớ và dễ thi hành vì bởi hợp lý, cũng không quá ngược lại với bản năng con người và những ham muốn tự nhiên thân xác. Sau đây là những lời khuyên giản dị mong sẽ đưa các bạn đến mục tiêu là một thực đơn bổ dưỡng, tránh bớt bệnh tật nhưng ăn vẫn là khoái khẩu, vừa ý.

1. Ăn cho vừa no

Ăn uống điều độ trước tiên là phải vừa với nhu cầu sinh lý – không quá dư thừa so với sức mình tiêu xài và cũng không thiếu kém so với mức dùng hằng ngày. Theo đúng khoa học thì phải cân đo, quyết định thực đơn mỗi ngày phải là bao nhiêu (tùy người tốn sức lao động nhiều ít sẽ dùng 2000 hay 2400, 2500 calories), rồi tính

phải dùng bao nhiêu thực phẩm ngũ hầu trả lời nhu cầu. Trên thực tế, trừ các trường hợp đặc biệt, cân đo là chuyện hiếm có, thông thường người ta nhắm chừng cũng đủ.

“Vừa no” thì quá chủ quan: mất bụng khác với cái đói thật sự cho nên đúng hơn thì nên theo dõi cân nặng cơ thể – nếu trong 3 tháng không có lên cân xuống cân thì được, không có gì phải quản ngại.

2. Ăn đủ thứ

Luôn ở mọi thời đều có những phong trào ẩm thực đề cao riêng một món ăn hay là bài bác một vài món khác. Có một đề nghị chỉ ăn gạo lúc muối mè, có chương trình khác chê cấm thịt cá hay là đồ ngọt. Theo đúng khoa học, phải dò coi kỹ lưỡng các bản phân chất dinh dưỡng của mỗi thức ăn, xong rồi cộng trừ nhân chia, tính coi thực đơn mình sẽ dùng hết bao nhiêu chất đường, bao nhiêu chất mỡ và bao nhiêu có đúng với bản chính thức đề nghị hay không.

Chúng tôi đề nghị vẫn xem các nhãn phân giải dinh dưỡng như là chỉ dẫn tổng quát: nếu một

món nào đặc biệt nặng về riêng một chất nào (muối, đường hoặc mỡ) thì nên cẩn thận không dùng quá nhiều. Ngoài ra thì khéo hơn hết thì ăn đủ món, rau cải cũng như thịt thà, mỡ dầu, đường, mặn, thứ nào cũng có, nghĩ rằng sẽ có đầy các loại nhu cầu. Tuy nhiên có điểm nên nhớ là nên đặt ưu tiên cho các rau cải, trái cây ít khi nào sẽ dư thừa và có rất nhiều cơ năng ngừa bệnh, giúp cho dinh dưỡng rất nhiều phương diện.

3. Vài món cần phải cẩn thận: muối, mỡ, đường và nước

Trung bình, thực đơn hỗn tạp của người ăn uống bình thường tự nhiên thích hợp, không cần tính toán gì khác. Trong vài khúc quanh đời người: tăng trưởng, già lão, tắt kinh... tuy nhiên có thể nhu cầu đổi khác và phải cẩn thận trông chừng thực đơn, sửa đổi đôi chút mới hợp với nhu cầu mới.

Khi bắt đầu vào tuổi cao niên, thí dụ, huyết áp hay tăng và ta cần tránh ăn muối (NaCl) quá nhiều. Trên thực tế, cần nhớ là ăn nhạt hơn bình thường, nghĩa là khi ta nấu ăn thì nhớ chỉ nêm ít mặn hơn trước và không có muối hay là nước mắm để sẵn trên bàn để tránh nêm thêm.

Để tránh bệnh tim và bớt cholesterol, ta cần ăn bớt chất mỡ, tức là giảm ăn đồ mỡ: ít ăn thịt quay, bớt ăn da gà, ăn ít thịt kho nhiều mỡ và tránh các món béo ngậy.



(Tiếp trang 47)

Lớn tuổi cũng nên bớt ăn chất đường để tránh béo phì và bệnh tiểu đường: phải cần tránh bớt cái thèm đồ ngọt, chè, bánh và kẹo. Một thứ đồ ngọt có khi ta quên là các nước ngọt, sodas, có bột hay không, loại Coke hay là Pepsi, các em rất thích và bị tố cáo là nguyên nhân chính gây chứng mập phì. Một thói quen tốt do đó nên tập các em là tránh các nước có hơi thông thường, thay bằng các nước trái cây hay bằng Diet Cola hoặc là Diet Pepsi. Ngược lại, cần thiết cho các nhu cầu dinh dưỡng, phải uống mỗi ngày ít nhất là 2 lít nước tinh lọc.

Mặc dầu không thuộc thành phần tự nhiên các chất dinh dưỡng, nhưng rượu chiếm một chỗ lớn thực đơn con người. Rượu đóng vai trò môi giới giúp vào các mối giao tế xã hội, và cách phụ yếu, đã được chứng minh rằng cũng góp phần bảo vệ chống chứng kích tim, ít nhất là dưới hình thức rượu chất sử dụng lâu ngày. Dùng quá phân lượng trung bình, rượu sẽ gây hại nhiều ngả: gia giảm năng khiếu thần kinh, đau gan và đau bao tử, gây ra tai nạn chết người như chơi. Do đó cho nên dùng rượu phải cần tự chế và nên tránh rượu là hơn.

4. Và đừng quên các phụ chất dinh dưỡng mỗi ngày

Thực đơn hỗn tạp bình thường ít khi cần đến bổ khuyết. Đời người tuy nhiên lắm sự bất ngờ cho nên người thường cũng cần đề phòng những lúc tự nhiên khiếm khuyết bất ngờ. Do đó mới có lời dặn của chính Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ bình thường cũng nên uống thêm phụ chất dinh dưỡng loại Multi-vitamin hay là một trong nhóm các thuốc hãng SNP. Bổ dưỡng như thế giúp cho cơ quan mình nghĩ là đang suy yếu mà lại đề phòng thiếu hụt có thể xảy ra cách bất thành hình.