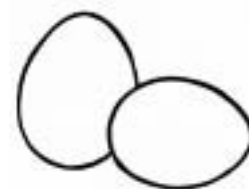


# Trứng Cho Sự Trẻ Khỏe toàn Diện

Trứng có đủ chất cho sự trẻ trung toàn diện. Trứng có nhiều chất dinh dưỡng như:

- Sính tố D (vitamin D) và phốt-pho (phosphorus) cần thiết cho xương.
- Choline giúp não và trí nhớ. Một cái trứng chứa một nửa số lượng choline bạn cần mỗi ngày.
- Folate và sinh tố B12 (vitamin B12) giúp ngăn ngừa bệnh tim.
- Zinc giúp tăng cường sức đề kháng.
- Antioxidants như vitamin A, vitamin B6 và folate giúp ngăn ngừa ung thư. Các chất này cần cho thị lực của bạn. Antioxidants giúp ngăn ngừa bệnh liên quan đến sự mù loà của tuổi già và bệnh kéo mây mắt (cataracts), và có thể làm chậm quá trình lão hóa. Một trong những antioxidants trong trứng làm chậm phát triển bệnh tim.
- Trứng là nguồn cung cấp chất đạm (protein) rất tốt. chất đạm giúp da giữ trạng thái mềm mại và bắp thịt rắn chắc. Một cái trứng lớn chứa 6 grams chất đạm (protein).
- Các chất béo Omega-3 cải thiện cholesterol trong máu, giảm nguy cơ bệnh liệt não (Alzheimer) và giúp duy trì thị lực tốt. Trứng Omega-3 cũng giống như các loại trứng thông thường nhưng có hàm lượng chất béo omega-3 polyunsaturated nhiều hơn.



## Trứng - hoàn toàn bổ dưỡng

### Một cái trứng lớn (50g) cho bạn:

|              |         |
|--------------|---------|
| Energy       | 71 Cal  |
| Protein      | 6 grams |
| Fat          | 5 grams |
| Cholesterol  | 190 mg  |
| Carbohydrate | 0 grams |

### Lời khuyên về số lượng các chất cần mỗi ngày bằng %

|             |     |
|-------------|-----|
| Vitamin A   | 8%  |
| Vitamin E   | 6%  |
| Vitamin D   | 2%  |
| Folate      | 15% |
| Vitamin B12 | 30% |
| Thiamin     | 2%  |
| Niacin      | 6%  |
| Riboflavin  | 15% |
| Iron        | 2%  |
| Zinc        | 5%  |
| Phosphorus  | 6%  |

Một hoặc hai trứng tương tự như một phần thịt, cá và thức ăn có nhiều chất đạm trong Tài liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm Của Canada.

## Hàm lượng cholesterol trong trứng?

Một số người ngưng ăn trứng bởi vì lo lắng về lượng cholesterol và bệnh tim. Nhưng ăn ít cholesterol không ngăn ngừa được bệnh tim. Đôi khi còn tạo ra những vấn đề sức khoẻ khác. Tại sao? Ăn ít cholesterol nhiều khi đồng nghĩa với chúng ta đã không ăn đủ chất dinh dưỡng cần cho cơ thể. Theo nghiên cứu mới thì mỗi ngày một người lớn ăn một cái trứng là được.

Nếu bạn lo lắng về lượng cholesterol, nên ăn ít chất béo bão hòa (saturated fat) và chất béo tiếp chuyển (trans fat). Chúng được tìm thấy trong các sản phẩm nướng, các loại bánh ngọt, thực phẩm làm sẵn và kem trên bánh. Chất béo hydrogenated là một loại chất béo tiếp chuyển (trans fat). Cố gắng đừng ăn nhiều thực phẩm có chứa chất béo hydrogenated. Nên cẩn thận đọc nhãn hiệu thực phẩm.

**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Trứng Cho Sự Trẻ Khỏe toàn Diện

## Cách Mua và Tồn Trữ Trứng

### Mua trứng:

Khi mua trứng nên chọn trứng

- Đang để trong tủ lạnh
- Sạch sẽ
- Không nứt
- Loại A

"Thời hạn sử dụng trước ngày " trên hộp giấy cho bạn biết bao lâu trứng còn xếp loại A. Thời hạn thông thường khoảng 28 tới 35 ngày kể từ khi trứng được đóng hộp. Sau thời hạn này bạn có thể dùng trứng này để làm bánh, nấu chín hoặc trứng chiên vụn (scrambling) nhưng không còn tốt để luộc sơ hoặc chiên ốp-la.



### Tồn trữ trứng:

Trứng tươi lâu nếu giữ nguyên hộp giấy và cất trong tủ lạnh (refrigerator). Hộp giấy ngăn trứng hấp thụ mùi vị các thực phẩm khác. Hộp giấy cũng nhắc bạn nhớ "thời hạn sử dụng" trứng.

Bạn có thể đông lạnh trứng tươi. Đánh trứng cho nổi và chứa trong bao kín cất trong tủ đá. Khi bạn đem ra dùng, làm tan đá bằng cách để trứng trong tủ lạnh. Dùng trứng này nấu những món chín hoàn toàn. Ba muỗng lớn (45mL) trứng tan đá bằng một quả trứng lớn.

### Nấu trứng:

Bạn nên ăn trứng ngay sau khi vừa nấu xong. Đối với các thức ăn chứa nhiều trứng cũng vậy. Nếu bạn không ăn trứng liền sau khi nấu, cất ngay vào tủ lạnh (refrigerator). Các món ăn có nhiều trứng cần cần thận hâm nóng phần thừa trước khi ăn tiếp.

### Cất giữ trứng ( trong tủ lạnh)

Trứng tươi nguyên vỏ  
Lòng đỏ hay lòng trắng  
Trứng nấu chín  
Thức ăn chuẩn bị sẵn có trứng  
Trứng muối  
Trứng đông lạnh

### Thời hạn cất giữ trứng là bao lâu?

Thời gian sử dụng "trước ngày hết hạn "  
Trong vòng 2 tới 4 ngày  
Trong vòng 1 tuần  
Trong vòng 3 tới 4 ngày  
Trong vòng 1 tháng  
Trong vòng 4 tháng

### TIP

Nghiên cứu mới mỗi ngày một người lớn ăn một cái trứng là được.

# Trứng Cho Sự Trẻ Khỏe toàn Diện

## Vài cách nấu trứng

### Trứng nấu bằng lò vi-ba (1 phần ăn)

Chuẩn bị: 1 phút

Nấu: 45 giây

Giữ yên: 1 phút



Là tan 1/2 tsp (2mL) bơ trong một cái chén nhỏ. Nấu bơ 15 giây bằng lò vi-ba (microwave). Xoay tròn chén để bơ tráng đều xung quanh thành chén. Đập một trứng vào chén. Chọc vỡ lòng đỏ bằng tăm hay nĩa. Dùng giấy nhựa trong (plastic wrap) bọc chén trứng nhưng để một lỗ thoát hơi nhỏ. Mở Microwave 45 giây hoặc 1 phút cho đến khi trứng chín như ý bạn muốn. Giữ yên chén trứng với bọc giấy nhựa (plastic wrap) khoảng 1-2 phút. Cho một bữa ăn đầy đủ, trứng được dọn với bánh mì nguyên vỏ (whole wheat toast), phó-mát (cheese) và nước cam vắt.



### Trứng ngâm chua Pickled Eggs

Chuẩn bị 5 minutes

Nấu: 12 minutes

Giữ yên: 2 days



Đun sôi một tá trứng thật chín. Lột vỏ và đựng trứng vào lọ nửa lít hay một lít có nắp đậy. Dùng một cái nồi nhỏ nấu 1 cup (250 mL) dấm trắng, 1 cup (250 mL) nước, 1 tbsp (15 mL) đường, 2 tsp (10 mL) một dấm gia vị và 1 tsp (5 mL) muối. Đậy nắp và đun sôi. Hạ nhỏ lửa nấu liu riu trong vòng 10 phút. Bạn có thể lọc hỗn hợp qua vải thưa nếu bạn muốn. Trút hỗn hợp đang nóng vào lọ chứa trứng. Giữ trong tủ lạnh hai ngày. Trứng chua sẽ giữ được một tháng trong tủ lạnh. Để làm trứng mau chua, ngâm trứng nấu chín trong nước dấm (pickle juice or pickled beet juice). Giữ trứng trong tủ lạnh khoảng 2 ngày trước khi ăn.

## TIP

Giữ trứng sống hoặc chín trong tủ lạnh.

# Trứng Cho Sự Trẻ Khỏe toàn Diện

## Vài cách nấu trứng

**Trứng thập cẩm  
Frittata (4 phần ăn)**  
Chuẩn bị: 8 phút  
Nấu: 13 phút



Đánh 8 trứng với 1/2 cup (125 mL) nước hoặc nước xúp. Thêm muối và ớt và 2 cups (500 mL) rau, thịt, thịt gà hoặc đồ biển đã được cắt nhỏ và nấu chín. Làm tan 2 tbsp (30 mL) bơ trong một chảo chiên lớn (25 cm). Chiên lửa nhỏ. Luân nạy xung quanh vành để trứng sống có thể chảy xuống dưới chảo. Trứng (frittata) chín nhưng trên mặt trứng vẫn ẩm ướt. Thường chiên khoảng 10 tới 15 phút. Rải trên mặt 1/2 cup (125 mL) phó-mát bột (grated cheese). Để trong lò nướng khoảng 3 phút đến khi phó-mát tan chảy. Cắt thành nhiều miếng để dọn ăn.

Cho một bữa ăn đầy đủ, trứng thập cẩm (frittata) được ăn kèm với salad trộn và cuốn, và một thứ trái cây.



**Bánh mì trứng  
Trứng Burger (1 phần ăn)**  
Chuẩn bị: 2 phút  
Nấu: 2 phút



Chiên hoặc nấu bằng lò vi-ba (microwave) một cái trứng. Nhét vào giữa một bánh mì tròn (hamburger bun). Thêm một lát phó-mát (cheese). Thêm lá rau (lettuce) và một lát cà chua nếu bạn muốn.

Cho một bữa ăn đầy đủ, ăn trứng burger với một ly sữa, và trái cây tráng miệng.

## TIP

Trứng là thực phẩm đầy đủ chất đạm.

# Ăn Ít Muối

## Bao nhiêu muối là nhiều quá?

Nhiều người ăn ít muối vì những lý do khác nhau. Một số người có huyết áp cao (high blood pressure). Một số khác giữ nước trong cơ thể làm cho chân sưng phồng hoặc phổi có nước. Một số người phải ngưng ăn muối. Một số người khác phải dùng ít muối.

## Huyết áp thì sao ?

Thay đổi một số cách sống có thể giúp hạ huyết áp.

Những điều này gồm có:

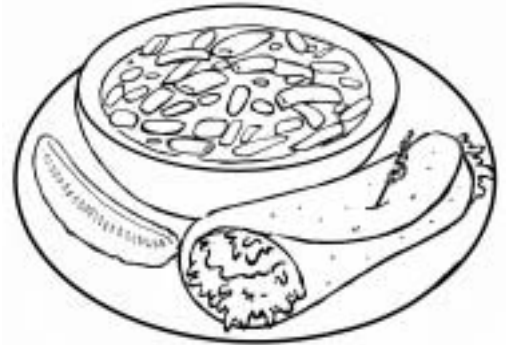
- Ăn ít muối;
- Bắt đầu đi bộ hay đi bộ nhiều hơn;
- Giảm cân nếu bạn mập phì;
- Giảm bớt hoặc ngưng hút thuốc;
- Học cách thư giãn; và
- Thảo luận với bác sĩ gia đình để tìm loại thuốc giảm huyết áp phù hợp.

## Lượng muối bao nhiêu là vừa với tôi ?

Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng (dietitian) về số lượng muối bạn có thể dùng.

Hỏi những điều như:

- Tôi có thực sự cần ăn ít muối?
- Tôi phải ngưng dùng muối khi nấu nướng?
- Tôi phải ngưng ăn các thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn ?
- Tôi phải ăn kiêng không có muối ?



## Đây là vài cách ăn ít muối

### Tại bàn ăn:

- Không để hũ rắc muối trên bàn.
- Chấm dứt dùng tất cả các loại muối. Gồm có muối thường dùng (table salt), muối biển, muối tỏi (garlic salt), muối hành (onion salt), muối cần tây (celery salt), muối chanh ớt (lemon pepper), bột ngọt (MSG), xì dầu, sốt teriyaki.

**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Ăn Ít Muối

## Đây là vài cách bớt ăn muối

### Khi bạn mua sắm:

- Mua thực phẩm tươi. Thịt ướp sẵn và thực phẩm hộp có chứa muối. Chọn thịt tươi thay vì thịt ướp. Mua trái cây và rau cái tươi thay vì đóng hộp.
- Mua thực phẩm không có muối. Chọn bánh bích qui giòn và hạt hồ đào không muối. Tìm các loại thực phẩm có dán nhãn "giảm muối (salt reduced)" hoặc "ít muối (low salt)".
- Đọc nhãn hiệu. Hầu hết thực phẩm đóng gói đều có thêm muối. Nếu muối hay sodium được liệt kê đầu tiên, thứ nhì hoặc ba trong danh sách thành phần các chất (ingredient) có nghĩa là thực phẩm này quá nhiều muối cho bạn. Nếu số phần trăm (%) Daily Value (DV) của sodium trong bảng phân tích chất dinh dưỡng (Nutrition Facts) là 5% hoặc ít hơn (120 mg hay ít hơn), thực phẩm có ít sodium.



### Khi bạn nấu nướng:

- Nấu mì (pasta), cơm và khoai tây không bỏ muối. Khi nướng bánh cút-ki hay mơ-phin (cookies or muffins), bỏ ít muối hơn công thức (recipe) chỉ dẫn.
- Nấu nướng nêm ít muối hoặc không nêm muối. Thử nấu canh, hầm nhừ, và món tráng miệng nêm thật ít muối. Các tiệm sách và thư viện có nhiều sách dạy nấu bếp nêm ít muối.

### Khi bạn uống nước, lựa chọn

- Nước vòi, nước giếng hoặc nước lọc
- Nước chai (kiểm tra nhãn hiệu) ( Các loại nước pha softeners có muối. Cũng có sodium trong nước soda.)

## Làm sao tôi có thể ngon miệng hơn mà không nêm muối

### Dùng nhiều loại gia vị và rau thơm để tăng hương vị:

- Dùng nhiều hành, tỏi, gừng, rau mùi (parsley) và nhiều thứ rau thơm tươi khác.
- Rưới nước chanh hoặc dấm vào rau cái, cá hay thịt gà.
- Tự làm sốt xà-lách (salad dressings) bằng dầu, dấm, các thứ rau thơm và gia vị.
- Dùng rượu để làm tăng hương vị đồ hầm.

### TIP

Những người cao huyết áp có thể cần thay đổi một số cách sống

# Ăn Ít Muối

## Làm sao tôi có thể ngon miệng hơn mà không nêm muối

Đây là hỗn hợp gia vị ít muối mà bạn có thể làm.  
Đựng hỗn hợp này vào hũ rắc muối thay vì muối.

Trộn :

1 muỗng lớn (tablespoon) mỗi thứ:

- Mùi-tạt khô (dried mustard)
- Bột ớt màu (paprika)
- Bột hành
- Ớt

1 muỗng nhỏ (teaspoon) mỗi thứ:

- Rau quế tây (basil)
- thyme



## Những thực phẩm nào tôi không nên ăn ?

Một số thứ trong bảng liệt kê này có thể là các thức ăn ưa thích của bạn. Bạn có thể ăn , nhưng đừng ăn nhiều quá. Cố gắng không ăn nhiều hơn một món mặn trong một bữa ăn.

**Thực phẩm đóng gói và ăn liền.**

Những thứ này gồm có: thực phẩm tổng hợp; đóng hộp; đóng gói;  
Thực phẩm ăn liền; và bữa ăn tối đông lạnh (frozen dinners).



**Thịt nguội Deli (Deli meats).**

**Thực phẩm chế biến sẵn (Processed foods).**

Những thứ này gồm có: thịt hộp và cá hộp; phó-mát chế biến (processed cheese or cheese spreads); cá hun khói và cá mòi ướp muối (kippers); và các loại xúc-xích (sausages).

**Các thực phẩm ngâm chua (Pickled foods)**

## TIP

Đọc nhãn hiệu.  
Hầu hết thực phẩm đóng gói đều có thêm muối.

# Ăn Ít Muối

## Những thực phẩm nào tôi không nên ăn ?

### Đồ gia vị hoặc nước cốt thịt (gravies).

Những thứ này gồm có: sốt cà chua (ketchup) hoặc sốt ướp thịt bò; mù tạt (mustard), gia vị làm tăng hương vị hoặc horseradish; sốt Worcestershire hoặc xì dầu; sốt xà-lách (salad dressings); gravy hộp hoặc nước sốt; và bouillon.

### Các thức ăn vặt (Snack foods).

Những thứ này gồm có: chip khoai tây, pretzels và bánh bích qui dòn mặn (salted crackers); hạt hạnh nhân muối hoặc hạt hoa hướng dương; và bắp nổ bằng lò vi ba.

### Vài thứ ăn tráng miệng (Some desserts).

Ví dụ, bánh pies thương mại và đồ ăn tráng miệng; và bánh pút-dinh thập cẩm.

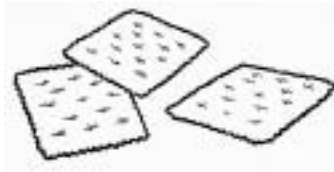
### Vài loại thức uống .

Những thứ này gồm có: nước cốt cà chua và rau quả; nước tăng lực (sports drinks); nước soda ; và vài loại nước khoáng.



## Các thứ muối thay thế (salt substitutes) thì sao ?

Tim các loại muối thay thế làm bằng các thứ rau thơm, gia vị và vỏ cam chanh (citrus). Vài loại muối thay thế (salt substitutes) làm bằng potassium thay vì sodium. Nếu bạn có bệnh thận (kidney disease) hoặc bạn đang uống các thứ thuốc giảm huyết áp bạn có thể không nên dùng muối thay thế. Hỏi bác sĩ gia đình các loại muối thay thế nào an toàn cho bạn.



### TIP

Vài loại muối thay thế (salt substitutes) làm bằng potassium thay vì sodium

# Phòng Ngừa Bị Táo Bón

Táo bón đồng nghĩa với đau đớn và khó khăn khi đại tiện

Nhiều người cao niên có vấn đề này. Táo bón đôi khi còn khổ hơn chỉ là sự khó chịu. Táo bón nặng có thể làm bạn phải vào bệnh viện. Cố gắng giữ trạng thái bình thường và sự điều độ về thói quen bài tiết là cố gắng đáng giá.

## Bạn phải làm gì để phòng ngừa bị táo bón

Nếu bạn quyết định làm những thay đổi này, bạn cần có thời gian. Cơ thể bạn có thể cần nhiều ngày để điều chỉnh.

### Giữ đều đặn thói quen hằng ngày:

- Cố gắng đi vào nhà cầu ngay khi bạn cảm thấy đau bụng mắc đại tiện.
- Nếu bạn đang bị táo bón, nên dành thời gian đại tiện lâu hơn vào giờ nhất định mỗi ngày. Tốt nhất là ngay sau khi ăn xong.
- Nhớ rằng cơ thể của mỗi người khác nhau và cần thói quen riêng hằng ngày.



### Uống ít nhất 6 đến 8 ly nước mỗi ngày:

- Chất lỏng giúp làm cho nhu động ruột dễ dàng hơn.
- Nước lọc, nước cốt trái cây, sữa và xúp là những chọn lựa tốt.
- Cà phê thường, trà, và các loại cola đều không tốt. Chất cà-phê (caffeine) trong các thức uống này làm cho cơ thể bạn mất nước.
- Một số người thích pha nước cốt trái cây vào nước uống của họ. Điều này làm cho thức uống ngon hơn. Thử dùng nước cốt chanh, cam, hoặc dâu (cranberry).
- Khi thời tiết nóng bức, mỗi ngày nên uống nhiều hơn bình thường một ly nước.
- Nếu bạn có vấn đề về tim, mạch máu hoặc thận nên nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi thay đổi số lượng thức uống.



**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Phòng Ngừa Bị Táo Bón

## Những điều bạn nên làm để phòng ngừa bị táo bón

Mỗi ngày ăn thực phẩm có nhiều chất xơ. Chất xơ giúp cho các chất thải di chuyển xuống dễ dàng hơn trong hệ thống tiêu hóa của bạn.

- Ăn nhiều bánh mì đen và cereals.
- Ăn các loại trái cây và rau cải.
- Ăn mặn và uống nước mặn. Mặn chứa nhiều chất nhuận trường tự nhiên, cũng như chất xơ.
- Cầm có nhiều chất xơ. Một cách dễ dàng để ăn cầm là rải vào xúp, các món hầm, yogurt hoặc cereal nóng. Điều này giúp bạn nuốt dễ dàng hơn nếu bạn nhai khó khăn. Khi bạn muốn thêm nhiều chất xơ vào chế độ ăn kiêng của bạn, tăng từ từ số lượng bạn ăn. Trong khoảng 2 tới 3 tuần, thêm từng ít một mỗi ngày. Điều này sẽ tránh cho bạn bị khó tiêu và đầy hơi.
- Sau đây là một số thực phẩm có chất xơ tốt: cầm tự nhiên (natural bran); cầm ngũ cốc (bran cereals); cầm mơ-phin (bran muffins); bột làm từ hạt ngũ cốc còn nguyên vỏ; các loại bánh mì làm bằng bột mì đen; đậu lăng ti (lentils), các loại đậu cà hay nguyên hạt; các loại cereals như Red River, cốm dẹp bằng lúa mì, và cốm hạnh nhân; trái hồ đào; hạt; các loại rau cải; và trái cây.



## Vui thú hoạt động mỗi ngày:

- Tập thể dục giúp phòng ngừa táo bón. Hoạt động này gồm: đi bộ, thư giãn, làm việc nhà, bơi lội và đi xe đạp.
- Tìm thêm các hoạt động mà bạn thích. Bạn càng thích thú hoạt động hơn nếu bạn vui khi tập thể dục.

## Không nên dùng quá nhiều chất nhuận trường:

- Chỉ dùng thuốc nhuận trường trong thời gian ngắn và chỉ dùng khi rất cần. Nếu bạn đã dùng chúng trong thời gian dài, cần nói cho bác sĩ biết.
- Dùng thuốc nhuận trường dài lâu có thể gây táo bón hay làm cho táo bón tệ hại hơn. Vấn đề đại tiện của bạn cuối cùng có thể cần thuốc nhuận trường mới làm việc được.

## TIP

Tập thể dục giúp phòng ngừa táo bón. Nên hoạt động.

# Kiểm Tra Ăn lành mạnh

## Những thay đổi nào có thể giúp thói quen ăn uống của bạn tiến triển tốt hơn?

Bảng liệt kê câu hỏi này có thể giúp bạn quyết định

### Một ngày tôi ăn ít nhất ba bữa sáng trưa tối.

**Có**                      **Không**

Bạn cần ăn nhiều thứ thức ăn khác nhau từ cả bốn nhóm thực phẩm. Làm vậy sẽ cung cấp cho cơ thể tất cả các chất đạm (protein), sinh tố (vitamins), khoáng chất (minerals) và năng lượng cần thiết cho bạn. Các bữa ăn thông thường và ăn đậm bổ dưỡng giúp năng lượng của bạn tăng. Trong các bữa ăn thông thường cần chắc chắn là bạn ăn đầy đủ.



### Mỗi ngày tôi ăn 5 phần ngũ cốc hoặc hơn. Ít nhất 3 phần là ngũ cốc nguyên vỏ.

**Có**                      **Không**

Ngũ cốc cung cấp cho chúng ta chất bột (carbohydrates) để tạo năng lượng. Ngũ cốc cũng cho chúng ta các loại sinh tố B (vitamins B) và chất sắt (iron) cần thiết cho máu. Bánh mì đen, cereals và cám (bran) có nhiều chất xơ (fibre). Chất xơ và những thứ nước bổ dưỡng như nước lọc, nước trái cây và sữa giúp ngăn ngừa táo bón.



### Mỗi ngày tôi ăn 5 phần ăn hoặc hơn rau cải và trái cây.

**Có**                      **Không**

Rau cải và trái cây cho chúng ta nhiều loại sinh tố (vitamins) và khoáng chất (minerals). Chúng cung cấp nhiều chất xơ (fibre). Cần ăn rau cải có màu xanh đậm và màu cam, và trái cây có màu cam cho nhiều sinh tố A và C.



### Mỗi ngày tôi ăn 5 phần ăn hoặc nhiều hơn sản phẩm sữa (milk products).

**Có**                      **Không**

Các sản phẩm của sữa là nguồn cung cấp rất tốt về chất vôi (calcium). Chất vôi giúp giữ cho xương chắc.

**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Kiểm Tra Ăn lành mạnh

## Những thay đổi nào có thể giúp thói quen ăn uống của bạn tiến triển tốt hơn?

**Mỗi ngày tôi uống ít nhất 6 tới 8 ly nước, không kể cà-phê hay trà.**

**Có**                      **Không**

Chất lỏng giúp ngăn ngừa táo bón và mất nước.



**Tôi cố gắng không ăn quá nhiều muối, uống rượu, cà-phê và trà.**

**Có**                      **Không**

Nhiều người ăn nhiều muối hơn nhu cầu của cơ thể. Giảm bớt muối bằng cách ít ăn những thực phẩm mặn, dùng ít muối tại bàn ăn và khi nấu nướng. Nhiều người lớn không nên uống quá một cốc rượu mỗi ngày. Uống nhiều rượu có hại cho sức khoẻ của bạn. Cà-phê và trà ngăn chặn cơ thể hấp thu chất sắt (iron) và chất vôi (calcium) từ các thức ăn. Nên uống ít hơn 2 tới 3 cốc cà-phê và trà mỗi ngày.



**Tôi kiểm tra với bác sĩ gia đình, một chuyên viên hướng dẫn ăn kiêng hoặc dinh dưỡng (dietitian hoặc nutritionist) trước khi tôi uống bất cứ loại viên sinh tố (vitamin) và khoáng chất (mineral) nào.**

**Có**                      **Không**

Uống sinh tố (vitamins) và khoáng chất (minerals) có thể có ích nhưng nó không bao giờ thay thế cách ăn kiêng lành mạnh. Liều cao có hại cho bạn. Bác sĩ của bạn, chuyên viên hướng dẫn ăn kiêng, hoặc dược sĩ có thể giúp bạn quyết định thế nào là đúng cho bạn. Các loại thuốc khác có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể sử dụng chất dinh dưỡng.



**Tôi vui thích hoạt động đều đặn.**

**Có**                      **Không**

Hoạt động thể dục thường xuyên giúp bạn ăn ngon. Nó cũng đốt năng lượng. Điều này có nghĩa bạn ăn nhiều thì hấp thu nhiều hơn sinh tố (vitamins), khoáng chất (minerals) và chất đạm (protein) mà cơ thể cần.



Bạn đã trả lời **CÓ** tất cả các câu hỏi?

Chúc mừng!

Nếu bạn trả lời **KHÔNG**, bạn có thể cần giúp đỡ để thay đổi cách ăn uống của bạn.

### TIP

Cải thiện thói quen ăn uống có ích cho sức khoẻ của bạn.

# Nước Uống Tốt Cho Bạn!

## Cơ thể chúng ta cần nước để được khoẻ mạnh

Tập thói quen uống nước mỗi ngày. Bạn phải uống 6 tới 8 ly các loại thức uống. Ít nhất 3 hoặc 4 ly này là nước lọc.

**Bạn sẽ không cảm thấy khát khi cơ thể cần nhiều nước hơn. Đây là vài cách mà cơ thể bạn có dấu hiệu cho biết bạn cần uống nhiều hơn:**

- Bạn cảm thấy lưỡi và miệng bị khô
- Bạn cảm thấy rối loạn và mệt mỏi
- Bạn đi tiểu ít, nước tiểu đậm màu và có mùi khai nồng nặc
- Bạn cảm thấy nhức đầu nhẹ hoặc choáng váng khi thức dậy ra khỏi giường hay ngồi xuống đứng lên
- Bạn bị táo bón

## Bạn phải uống nước khi:

- Nhà bạn nóng, hoặc bạn đang ở ngoài trời trong thời tiết nóng bức
- Bạn đang tập thể dục
- Bạn đang uống các loại thuốc nước
- Bạn bị sốt, ói mửa hoặc ỉa chảy
- Lượng đường trong máu cao
- Bạn ăn thực phẩm có nhiều chất xơ

## Làm sao để uống nhiều nước hơn

- Bắt đầu lần lần. Uống nhiều hơn một chút số lượng bình thường mỗi ngày. Cần có thời gian cho cơ thể bạn quen dần với lượng nước thêm này.
- Uống nước nóng, ấm hay lạnh. Nếu bạn thích uống nước lạnh, giữ một chai hoặc bình đựng nước trong tủ lạnh.
- Cố gắng tự nhắc nhở mình uống nước. Để một ly nước trên bàn làm việc ở chỗ dễ với tới.
- Uống nước vào buổi sáng khi bạn mới thức dậy. Chúng ta khát nước một cách tự nhiên khi thức giấc.
- Tập thói quen uống ít nhất một ly trong bữa ăn chính và ăn dặm. Tập uống từng hớp nhỏ giữa các miếng ăn.
- Tập dùng ống hút. Hoặc tập uống đồ uống trong chai bằng ống hút.
- Rửa ống hút, chai đựng và ly của bạn mỗi ngày. Rửa ly uống nước của bạn vài lần trong ngày.
- Thêm hương vị vào nước uống của bạn. Thử thêm một lát chanh chẳng hạn.



**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Nước Uống Tốt Cho Bạn!

## Sau đây là các loại thức uống khác nhau

### Các loại thức uống mà bạn có thể uống:

- Nước cốt trái cây
- Sữa
- Sữa đậu nành hay nước gạo
- Các loại nước giải khát (soft drinks)
- Trà ướp dược thảo
- Cà-phê hoặc trà không có chất caffeine

Bạn cũng có thể ăn các thức ăn nhiều nước như canh, các thứ lên men và đông sương.



### Tôi uống gì nếu bị tiểu đường và mập phì ?

- Chọn các thức uống không có đường
- Thay đổi các loại nước trái cây hay thức uống thông thường sang loại ăn kiêng (diet drinks) và thức uống lên men không đường (sugar-free Popsicles).

### Bia rượu thì sao?

- Hạn chế uống rượu.
- Hỏi bác sĩ gia đình về vấn đề uống rượu có an toàn cho bạn không.

### Uống cà- phê và trà thì sao ?

- Không nên uống nhiều hơn 3 hoặc 4 cốc cà-phê và trà với chất cà-phê-in (caffeine) mỗi ngày. Chất cà-phê-in làm cơ thể bạn mất nước. Nếu bạn uống cà-phê hay trà thông thường, bạn cần uống nhiều nước hơn.
- Bạn có thể uống nhiều hơn trà ướp dược thảo và cà-phê hoặc trà không có chất caffeine (decaffeinated).



### TIP

Tập thói quen uống nước mỗi ngày. Uống từ 6 tới 8 ly nước.

# Chọn Thức Ăn Vật Bổ Dưỡng

Nhiều người ăn nhiều bữa ăn nhỏ và vài bữa ăn dặm (snacks) mỗi ngày. Sau đây là vài vấn đề cần suy nghĩ khi bạn chọn một món ăn vặt (snack).

## Làm sao để biết món nào ăn vặt bổ dưỡng cho tôi?

Tài liệu Hướng Dẫn ăn uống bổ dưỡng của Canada chỉ cho chúng ta nhiều thức ăn khác nhau trong bốn nhóm. Sau đây là vài ví dụ về thức ăn vặt từ mỗi nhóm:

### Đây Là Vài Nhóm Thức phẩm Khác Nhau

#### Sản Phẩm Ngũ Cốc:

Chúng ta cần 5 - 12 phần ăn mỗi ngày.

#### Cần bao nhiêu cho một phần ăn?

1 lát bánh mì  
1 tortilla  
1 roti  
1 pita  
1 mớ - phin (muffin)  
3 hoặc 4 bánh bích-qui dòn (crackers)  
1/2 bánh mì vòng (bagel)



#### Rau Cải và Trái Cây:

Chúng ta cần 5 - 10 phần ăn mỗi ngày.

#### Cần bao nhiêu cho một phần ăn?

1 phần rau cải hoặc trái cây cỡ trung bình  
1/2 cup trái cây đóng hộp  
1/2 cup nước trái cây

#### Sữa và các sản phẩm từ sữa:

Chúng ta cần 2 - 4 phần ăn mỗi ngày.

#### Cần bao nhiêu cho một phần ăn?

1 cup sữa  
1 lát phó-mát (3" x 1" x 1")  
3/4 cup yogurt



#### Thịt và các thực phẩm nhiều đạm:

Chúng ta cần 2 - 3 phần ăn mỗi ngày.

#### Cần bao nhiêu cho một phần ăn?

1/4 cup đậu  
3 lát bò khô  
1-2 trứng  
2 muỗng lớn bơ đậu

#### Thức ăn vặt này có cung cấp chất xơ (fibre) cho tôi ?

Những thức ăn làm bằng ngũ cốc nguyên vỏ cung cấp cho bạn nhiều chất xơ. Gồm có các loại thức ăn như: hạt lúa mì nguyên vỏ lựu, các loại lúa mạch, quinoa, cám lúa mạch và kiều mạch.

Các loại thức ăn khác chứa nhiều chất xơ như: rau cải, trái cây, và các thứ đậu. Nếu bạn không quen ăn nhiều thức ăn có chất xơ, thêm những thức ăn này vào các bữa ăn của bạn từng ít một.

Cần uống nhiều nước hơn nếu bạn ăn nhiều chất xơ.

**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Chọn Thức Ăn Vật Bổ Dưỡng

## Thức ăn vật có nhiều muối?

Khi chúng ta lớn tuổi, chúng ta có thể không cảm thấy ngon miệng như trước. Điều này có nghĩa chúng ta thêm nhiều muối hơn làm cho chúng ta cảm thấy ngon hơn. Thử thêm các loại rau thơm và gia vị thay vì muối để làm cho ngon miệng hơn. Bất ăn các loại thức ăn vật có nhiều muối.

## Thức ăn vật có nhiều mỡ?

Một phần nhỏ thức ăn vật có thể có nhiều muối hơn là bữa ăn bình thường. Đọc nhãn hiệu. Thức ăn vật ít mỡ có ít hơn 5% số lượng mỡ (3g hoặc ít hơn) tổng trị số mỡ mà bạn cần mỗi ngày. Nên chọn các loại thức ăn vật này hơn là loại có nhiều mỡ.



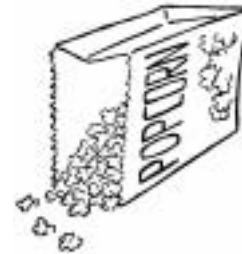
## Tài liệu hướng dẫn giúp bạn chọn thức ăn vật bổ dưỡng

### Thức ăn vật ăn lúc nào cũng được

#### Anytime snacks:

Đây là các loại thức ăn nhiều chất bổ và ít mỡ. Bạn có thể ăn lúc nào cũng được.

- Trái cây tươi
- Trái cây đóng hộp và nước trái cây
- Trái cây khô ( nho, mận khô)
- Rau cải tươi, như cà-rốt và cần
- Nước cốt trái cây
- Bánh bagel làm bằng lúa mì nguyên vỏ
- Bánh bích-qui giòn (crackers)
- Bánh cút-kí để tiêu (digestive cookie)
- Phô-mát ít mỡ
- Sữa
- Yogurt
- Bánh pút - ding tự làm
- Bánh mơ-phin bột mì đen với trái cây làm tại tư gia
- Bắp nổ không bơ, hoặc bắp nổ bằng lò vi-ba
- Bánh mì pita với hummus



### Thức ăn vật không nên ăn nhiều

#### Sometime snacks:

Đây là các loại thức ăn bổ dưỡng nhưng nhiều chất béo và muối hơn loại trên. Bạn chỉ nên ăn ít.

- Bắp nổ tẩm bơ
- Bơ đậu, hồ đào và các loại hạt khác
- Kem (ice cream)
- Bánh mơ-phin mua tại quán cà-phê
- Bánh ngũ cốc (granola bars)
- Phô-mát thường (regular cheese)

### Thức ăn vật nên ăn ít

#### Rare snacks:

Các thức ăn này rất nhiều chất béo, muối và đường. Các loại thức ăn đậm này chỉ nên ăn rất ít.

- Kẹo mùi vị bạc hà, và chocolate thối.
- Thức ăn vối (fudge)
- Các thức ăn chiên (như khoai tây chiên)
- Bánh đồ-nứt (doughnuts)
- Bánh ngũ cốc tẩm đường
- các loại kem thối
- Nước trái cây
- Xúp hoà tan
- Chip khoai tây (potato chips)
- Các loại kẹo kéo (sweet rolls)

## Tip

Thường thức ăn đầy đủ, sống hoạt động và cảm thấy hài lòng về chính mình

# Nấu Nướng Cho Một Hoặc Hai

## Đây là vài cách làm cho việc nấu bếp trở nên dễ dàng hơn

### Nấu nướng cho một hoặc hai người ăn có thể khó

#### Chẩn bị trước

- Bạn dự định sẽ nấu món gì trong vài ngày hoặc tuần sắp tới.
- Dùng tờ thực đơn để liệt kê các thứ sẽ mua.
- Gắn tờ liệt kê các món mua sắm trước tủ lạnh hoặc nơi nào để thấy. Suy nghĩ và thêm vào danh sách những thứ cần.

#### Nấu trước để ăn dần

- Giữ thức ăn nấu sẵn trong tủ lạnh.
- Đông lạnh (freeze) những thứ chưa ăn trong các hộp nhỏ hoặc túi đông lạnh.
- Nấu nhiều rồi chia ra các hộp nhỏ đông lạnh. Thực phẩm đông lạnh tốt gồm có các món hầm, nấu chậm, cà ri, xốt mì ống, thịt bò hầm Thụy sĩ, bắp cải cuốn, và perogies.
- Làm các bánh thịt (meat loaf) trong hộp thiếc (muffin tins). Bạn đông lạnh chúng và mỗi lần dùng lấy ra một hộp.
- Tự làm thịt hem (hamburger). Dặt giấy ngăn (wax paper) giữa các bánh thịt. Đông đá chúng trong một cái túi hay hộp.

#### Nếu bạn đông lạnh thực phẩm

- Viết ngày trên hộp đựng.
- Sắp xếp hộp đựng thực phẩm ở chỗ mà bạn dễ thấy trong tủ đông lạnh (freezer).
- Hâm nóng đồ ăn bằng lò vi ba (microwave), lò nướng, hoặc lò điện.



#### Những ý kiến khác

- Tìm tại thư viện các sách dạy nấu ăn như "Làm bếp cho một hoặc hai".
- Sắp xếp lại nhà bếp để việc nấu nướng dễ dàng hơn.
- Trang bị lò vi ba (microwave oven). Nó giúp việc nấu nướng nhanh chóng và dễ dàng.
- Chia xẻ các bữa ăn với bạn hữu.
- Cả gia đình và bạn bè cùng nhau nấu nướng.
- Tham dự các bữa ăn với người quen ở các trung tâm cao niên, chung cư hoặc tiệm ăn.
- Điện thoại mua thực phẩm và đề nghị giao tận nhà.



**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Nấu Nướng Cho Một Hoặc Hai

## Vài ý kiến giúp cho việc nấu nướng dễ dàng hơn

### Một nồi cho nhiều bữa ăn

- Dùng một chảo nướng (skillet), chảo chiên điện (electric fry pan), chảo (wok) hoặc nồi hầm để nấu toàn bộ bữa ăn.
- Dùng một cái nồi để nấu hai thứ cho một bữa ăn.
- Ví dụ, nấu mì hoặc khoai tây khi gần chín thì mới thêm các loại rau vào.



### Thực phẩm đông lạnh

- Giữ một số trái cây và rau đông lạnh trong ngăn đá để sử dụng trong lúc hết đồ tươi.
- Nấu các rau đông lạnh chỉ vừa đủ cho một bữa ăn.



### Các sản phẩm khô và thực phẩm khô

- Thường xuyên có các loại đồ khô trong bếp như mì ống, cơm khô cereals, bột trộn sẵn pancake và bích qui (biscuit), và bánh bích-qui giòn (crackers).

Nếu bạn hết thức ăn tươi, hãy dùng:

- Gia vị khô như hành ngò khô, hoặc bột tỏi và bột hành.
- Sữa bột.
- Bột khoai tây
- Bột bánh pút đing (pudding) trộn sẵn - Chia bột pút đing hoặc sương sa (Jell-o) trộn sẵn làm bốn. Nấu một phần cho một lần ăn.



### Thực phẩm đóng hộp và chai lọ

Cắt thực phẩm đóng hộp cho những bữa ăn nhanh. Ví dụ:

- Cá thịt hộp,
- Xúp hộp,
- Đậu hộp
- Hộp trái cây, rau và nước hoa quả
- Sữa hộp
- Bánh pút đing (pudding) hộp
- Bơ đậu hoặc tahini
- Mứt và đông sương

## TIP

Nấu các rau đông lạnh chỉ vừa đủ cho một bữa ăn.

# Nấu Nướng Cho Một Hoặc Hai

## Suy nghĩ tỉ mỉ ! Vài lời khuyên

### Mua sắm

Để giảm bớt những thứ thừa:

- Chỉ mua những gì bạn cần cho một hoặc hai bữa ăn.
- Mua xà lách làm sẵn và rau làm sẵn đựng trong túi nhỏ. Mua nguyên búp xà lách hoặc bông cải có thể không dùng hết phải bỏ rác.



Dùng một thứ thực phẩm nấu nhiều kiểu khác. Thử làm thế này: Cắt một miếng thịt bò làm hai phần. Nấu một nửa cho bữa ăn tối. Cắt nửa kia thành hình khối vuông nhỏ hoặc sợi và cắt đông lạnh. Sau đó đem nấu xúp hay hầm.

Mua một phần xà lách và thức ăn nấu sẵn tại quầy bán thức ăn làm sẵn (deli counter).

Mua một miếng thịt, nếu đó là tất cả những gì bạn muốn.

Yêu cầu người cắt thịt chia miếng thịt lớn thành nhiều phần nhỏ.

Mua bột làm bánh cookies đông lạnh. Cắt mỏng và nướng vừa đủ cho một hoặc hai ngày. Giữ phần thừa trong tủ lạnh. Dùng tiếp phần còn lại trong vòng một tuần.

Mua thực phẩm đóng thành gói nhỏ vừa đủ cho một lần sử dụng như ca cao nóng, bữa ăn sáng làm sẵn, xúp khô, mì gói, và cereal hoà tan khi nóng.



### Bảo quản thực phẩm

Cắt bánh mì cắt lát hay ổ nhỏ trong tủ đông lạnh. Mỗi ngày lấy ra số lượng vừa đủ dùng.

Bánh mơ phin (muffin) đông lạnh, bánh bông lan (cakes) nhỏ và bánh bông lan (cake) cắt thành lát mỏng cất trong các hộp nhỏ.

Cắt các loại đậu và hạt trong túi khăn kín hoặc hộp kín cất trong tủ đông lạnh. Khi cần chỉ lấy ra số lượng vừa đủ dùng.

Gói phó-mát (cheese) cứng thành nhiều phần nhỏ bằng giấy bóng nhựa (plastic wrap). Cất trong tủ đông lạnh.

## TIP

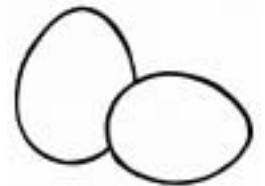
Chỉ mua những gì bạn cần cho một hoặc hai bữa ăn.

# Nấu Nướng Cho Một Hoặc Hai

# Ăn các thực phẩm mềm

Nếu bạn có vấn đề với hàm răng, niếu răng (nướu răng) hoặc răng giả, bạn nên gặp ngay nha sĩ hoặc chuyên viên răng giả.

Nếu bạn gặp khó khăn khi nhai, nên thay đổi thức ăn hoặc cách nấu nướng. Thử nghiền thức ăn bằng máy xay thực phẩm. vài thứ thực phẩm như thịt dai (stewing meat), rau cải và ngũ cốc như cơm và mì ống mềm hơn nếu được nấu lâu hơn. Thịt dai (Stewing meat) nên nướng thì thịt mềm hơn chiên. Thử làm thịt hầm hoặc xúp hầm với thịt đùi gà hoặc cá và nhiều loại rau cải. Thử tìm các loại thực phẩm mềm để ăn.



## Đây là những loại thức ăn mềm khác

### Sản phẩm sữa

- Sữa hoặc sinh tố
- yogurt
- Yogurt đông đá hoặc kem
- Bánh pút - dینگ
- Phó-mát hoặc xốt phó-mát

### Thịt

- Các lát mỏng thịt bò, heo, hoặc gà
- Thịt bò xay, heo xay hoặc gà xay
- Thịt quay hoặc hầm nguyên miếng
- Bánh thịt hoặc thịt viên

### Thay vì thịt, bạn có thể ăn:

- Trứng luộc sơ, chiên vụn, hoặc luộc chín
- Trứng om-lét (omelettes)
- bơ đậu mịn
- Đậu tươi, đậu lăng-ti và các đậu khô
- Đậu hủ
- Cá hộp, cá tươi hoặc đông lạnh

### Rau cải và trái cây

- Rau cải luộc
- Tái cây nấu chín, như xốt táo
- Rau cải và trái cây nghiền nhuyễn
- Trái cây và rau cải tươi mài ra bột
- trái cây mềm như lê, chuối, và đào
- nước cốt trái cây và rau cải

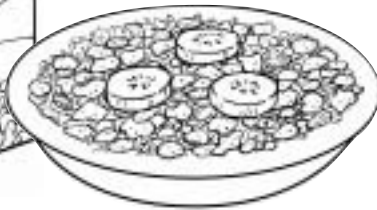
### Hạt ngũ cốc

- Bánh mì, hoặc bánh cuốn có vỏ mềm
- Bánh mớ-phin
- Ăn sáng bằng cereal với nhiều sữa
- Nấu cereals như kiều mạch hoặc bắp
- Bánh mì và bánh bích-qui dòn (crackers) nhúng sữa hay xúp
- couscous
- Cơm nhào hoặc mì nấu mềm



**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Ăn các thực phẩm mềm



Bạn có thể thay đổi một phần hoặc toàn bộ các bữa ăn bằng thức ăn mềm. Đây là hai thực đơn chỉ dùng những thức ăn mềm.

## Thực đơn mẫu # 1

### Điểm tâm:

- Trứng luộc
- Bánh mì
- yogurt
- Nước táo

### Ăn dặm:

- Đào

### Bữa trưa:

- Macaroni và phó-mát
- Cà chua hộp
- Ly sữa
- Trái cây cốc-tai (cocktail)

### Ăn dặm:

Bánh mì chuối

### Bữa tối:

- Thịt nướng
- Khoai tây nghiền
- Cà-rốt luộc
- Cơm thập cẩm
- Một ly sữa

### Ăn dặm:

- Cereal với sữa

## Thực đơn mẫu # 2

### Điểm tâm :

- Bánh mì phết bơ đậu
- Chuối cắt lát với sữa
- Một ly sữa

### Ăn dặm:

- Bánh mớ phin
- Nước trái cây

### Bữa trưa :

- Canh rau cải
- Bánh đậu nướng
- Bánh cuốn mềm
- Bánh pút ding chocolate

### Ăn dặm :

- Cà rem

### Bữa tối :

- Cá tuna hầm với cơm và đậu
- Một ly sữa
- Xốt táo

### Ăn dặm :

- Yogurt dâu



## TIP

Có nhiều sự lựa chọn thức ăn mềm trong mỗi nhóm thực phẩm.

# Nguồn Chất Vô Ngoài Sữa

## Chất vô hay calcium là gì?

Chất vô (calcium) là một trong các chất khoáng (minerals) cần để giữ cho cơ thể khoẻ mạnh. Chất vô giữ cho bộ xương và răng của chúng ta khoẻ mạnh và chắc chắn. Chất vô cũng giúp bắp thịt và thần kinh hoạt động điều hoà.

## Tại sao chọn nguồn cung cấp chất vô (calcium) không từ sản phẩm sữa (non-dairy products)?

Một số người không uống sữa hoặc ăn yogurt và phó-mát (cheese)

Họ có thể:

- Bị dị ứng với các sản phẩm sữa (dairy products);
- Không thể tiêu hoá lactose trong các sản phẩm sữa;
- Không thích những sản phẩm sữa; hoặc
- Không dùng các sản phẩm sữa vì lý do phong tục hay tôn giáo.

Nếu bạn không dùng những sản phẩm sữa, bạn cần ăn các loại thực phẩm khác để có chất vô (calcium).



## Bạn cần bao nhiêu chất vô (calcium) ?

| Độ tuổi     | Số lượng chất vô (Calcium) bạn cần mỗi ngày |
|-------------|---|
| 19-50 tuổi  | 1000 mg                                     |
| 51-70+ tuổi | 1200 mg                                     |



## Tại sao sinh tố D (vitamin D) quan trọng ?

Sinh tố D giúp cho cơ thể hấp thụ chất vô (calcium). Chỉ có một số ít thực phẩm không phải bơ sữa (non-dairy foods) cung cấp cho chúng ta sinh tố D:

- Lòng đỏ trứng
- Cá
- Gan
- Những thức ăn và uống pha thêm chất bổ (Fortified foods và beverages) có cho thêm sinh tố D. Ví dụ, bơ margarine và sữa đậu nành. Nếu bạn không ăn nhiều các thức ăn này, nên suy nghĩ ăn thêm các thứ bổ túc. Nếu bạn uống một viên sinh tố tổng hợp (multi-vitamin), nó có thể chứa sinh tố D. Đọc nhãn hiệu để tìm xem sinh tố D cũng có thể có được khi phơi nắng.

## Số lượng sinh tố D (vitamin D) mà bạn cần ?

| Độ tuổi    | Lượng sinh tố D bạn cần mỗi ngày |
|------------|----------------------------------|
| 0-50 tuổi  | 200 IU                           |
| 50-70 tuổi | 400 IU                           |
| 71+ tuổi   | 600 IU                           |

## Làm sao để bạn nhận đủ chất vô từ nguồn thực phẩm không phải sữa ?

Chọn thức ăn của bạn cẩn thận. Lật mặt sau tờ giấy này để đọc danh sách thực phẩm chứa chất vô. Nếu bạn không ăn đầy đủ những thức ăn này, bạn có thể cần uống bổ túc chất vô.

**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**

# Nguồn Chất Vô Ngoài Sữa

So sánh, 1 cốc sữa bò 2% có khoảng 300 mg chất vô (calcium).

|  | Cỡ lớn của một phần ăn (Size of one serving) | Số lượng Calcium trong mỗi phần ăn (mg) |
|--|--|---|
| <b>Rau đậu (Legumes)</b>   |  |   |
| Đậu hủ (có pha thêm calcium)   | 100 g (1/3 cup)                              | 100                                     |
| Đậu hủ (làm với nigari)  | 100 g (1/3 cup)                              | 105                                     |
| Đậu nành, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 90                                      |
| Đậu trắng, nấu chín  | 1/2 cup                                      | 65                                      |
| Hummus   | 1/2 cup                                      | 60                                      |
| Đậu Navy, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 60                                      |
| Đậu Pinto hoặc đậu chick, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 40                                      |
| <b>Các loại hạt (Nuts and Seeds)</b>   |  |   |
| Mè nguyên vỏ   | 2 Tablespoons                                | 175                                     |
| Tahini   | 2 Tablespoons                                | 125                                     |
| Hạnh nhân, rang khô  | 1/4 cup                                      | 90                                      |
| Bơ hạnh nhân (Almond butter)   | 2 Tablespoons                                | 85                                      |
| Hạt hazel Ba tây   | 1/4 cup                                      | 65                                      |
| <b>Rau cải (Vegetables)</b>  |  |   |
| Cải bắp Kale, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 100                                     |
| Turnip xanh, nấu chín  | 1/2 cup                                      | 95                                      |
| Củ cải xanh, nấu chín  | 1/2 cup                                      | 85                                      |
| Bok choy, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 75                                      |
| Đậu bắp: đông lạnh, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 75                                      |
| Bồ công anh xanh   | 1/2 cup                                      | 55                                      |
| Đậu que vàng, xanh   | 1/2 cup                                      | 55                                      |
| Mù-tạt xanh, nấu chín  | 1/2 cup                                      | 50                                      |
| Rutabaga, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 40                                      |
| Broccoli, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 35                                      |
| Cà chua hộp  | 1/2 cup                                      | 35                                      |
| Parsnips, nấu chín   | 1/2 cup                                      | 30                                      |
| <b>Cá</b>  |  |   |
| Cá hộp Sockeye salmon, cá xương  | 100 g  | 230                                     |
| Cá hộp salmon hồng, cá xương   | 100 g  | 210                                     |
| Cá Sardines  | 11 small                                     | 210                                     |
| Sò Oysters   | 1/2 cup                                      | 120                                     |
| Scallops, hấp  | 7 scallops                                   | 105                                     |
| Hộp tôm  | 1/2 cup                                      | 75                                      |
| <b>Trái cây</b>  |  |   |
| Cam  | 1 medium                                     | 55                                      |
| Sung khô (Dried figs)  | 2 medium                                     | 30                                      |
| <b>Thực uống không phải sữa</b>  |  |   |
| Nước gạo hoặc Sữa đậu nành pha thêm chất bổ (Fortified rice or soy beverage) | 1 cup  | 300                                     |
| <b>Ngũ Cốc (Grains)</b>  |  |   |
| Amaranth, đun sôi  | 1/2 cup                                      | 150                                     |
| Luá mì đen (Whole wheat flour)   | 1 cup  | 40                                      |
| <b>Thực phẩm khác</b>  |  |   |
| Mật mía đông thạch (Blackstrap molasses)                                     | 1 Tablespoon                                 | 145                                     |
| Mật mía thông thường (Regular molasses)                                      | 1 Tablespoon                                 | 40                                      |



**TIP**  
Calcium giữ cho bộ xương và răng của chúng ta khỏe mạnh và chắc chắn.

# Thực phẩm Dự Trữ Khi Khẩn Cấp

## Bạn có thể không đi ra tiệm mua sắm nếu

- Bạn bị đau
- Thời tiết xấu, hoặc
- Có chuyện khẩn cấp.

Thành lập một "kệ dự trữ thực phẩm khi khẩn cấp" gồm những thức ăn sẽ không hư. Nếu trong tủ đông lạnh có chỗ, cất giữ một số thực phẩm dành khi khẩn cấp trong đó.

## Đây là một số thực phẩm có thể tồn trữ trong thời gian dài

### Sản phẩm của sữa

Bột sữa ít chất béo  
Lon sữa đặc  
Sữa UHT  
Phô - mát cắt lát mỏng

### Thịt và các thức ăn thay thế thịt

Cá hoặc thịt hộp  
Các loại đậu khô hay đậu lon  
Bơ đậu  
Thịt, gà, cá đông lạnh

### Trái cây và Rau cải

Các loại thực phẩm hộp như đậu Hoà lan, đậu xanh, bắp, Cà chua và rau cải  
Xúp rau cải hộp  
Trái cây hộp  
Trái cây khô  
Nước cốt trái cây đông lạnh  
Rau cải và trái cây đông lạnh

### Sản phẩm ngũ cốc

Ngũ cốc khô nguyên hạt và cereals  
Bánh crackers, bánh mì khô, bánh mì dòn  
Các loại mì ống và bún khô  
Gạo  
Bột bánh Bìch qui  
Cereals (như: kiều mạch, Keo mạch nha lúa mì)  
Bánh mì đông lạnh, các loại cuốn hoặc mớ-phin

### Các loại thức ăn khác:

Cà phê và trà  
Mứt và đông sương  
Dầu thực vật dùng khi chiên xào

**HEALTHY  
Eating  
FOR  
HEALTHY  
Aging**