



Các đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe dành cho người trưởng thành

Healthy snacks for adults

Nhiều người dùng đồ ăn nhẹ trong chế độ ăn uống của mình. Đồ ăn nhẹ có thể:

- Cung cấp năng lượng cho bạn
- Làm dịu cơn đói giữa các bữa ăn
- Cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng
- Hỗ trợ sức khỏe tốt

Mỗi người có sở thích ăn nhẹ khác nhau. Kích cỡ đồ ăn nhẹ, loại thực phẩm và tần suất chúng ta ăn có thể thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Các yếu tố này bao gồm độ tuổi, thói quen sinh hoạt hàng ngày, mức độ hoạt động, sở thích ăn uống và văn hóa.

Tài liệu này cung cấp các gợi ý để lập kế hoạch, mua và chuẩn bị đồ ăn nhẹ, cùng với danh sách các ý tưởng về đồ ăn nhẹ.

Các gợi ý để ăn nhẹ tốt cho sức khỏe

Ở cửa hàng tạp hóa

- Lên kế hoạch trước cho đồ ăn nhẹ và bổ sung chúng vào danh sách mua sắm thực phẩm của bạn. Việc có một danh sách sẽ giúp tiết kiệm thời gian, tiền bạc và tránh mua hàng theo cảm tính
- Nếu bạn đói, hãy ăn nhẹ trước khi đi mua sắm thực phẩm. Bạn có thể mua những loại thực phẩm mà bạn không cần nếu bạn mua sắm khi đang đói
- Đối với các loại đồ ăn nhẹ đóng gói như bánh quy giòn (cracker) và thanh granola, hãy so sánh các bảng thông tin dinh dưỡng. Hãy chọn những sản phẩm có hàm lượng muối, đường và chất béo bão hòa thấp hơn

Ở nhà

- Ăn kèm một loại rau củ hoặc trái cây trong mỗi bữa ăn nhẹ. Rửa sạch rau củ và trái cây trước để bạn dễ dàng lấy chúng khi bạn đói
- Chế biến các đồ ăn nhẹ sao cho ngon miệng và hấp dẫn. Bạn có thể kết hợp rau củ nguyên vị với sốt chấm (dip) như tzatziki hoặc hummus. Trái cây rất hợp với sữa chua, phô mai hoặc các loại quả hạch (nut)
- Nếu có thể, hãy chuẩn bị trước các đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe. Hãy thử một số gợi ý sau để tiết kiệm thời gian:
 - Cắt nhỏ hoặc nấu thêm rau củ khi chuẩn bị các bữa ăn. Bảo quản chúng trong tủ lạnh để dễ dàng ăn vặt
 - Làm bánh muffin nguyên hạt, thanh granola hoặc các viên tăng cường năng lượng để bảo quản trong tủ đông cho những lúc bạn rộn
 - Luộc một mẻ trứng luộc chín để ăn trong suốt cả tuần. Trứng sẽ vẫn còn tươi trong một tuần khi còn vỏ
 - Tự làm hỗn hợp hạt và trái cây khô rồi chia thành các túi nhỏ hơn. Kết hợp ngũ cốc nguyên hạt, các loại quả hạch, hạt và trái cây khô để có một bữa ăn nhẹ ngon miệng
- Thực hành chú tâm khi ăn nhẹ bằng cách loại bỏ những yếu tố gây mất tập trung và chú ý đến các dấu hiệu đói và no. Ăn nhẹ khi bạn cảm thấy đói, không phải theo thói quen hoặc khi bạn buồn chán, căng thẳng, xúc động hoặc mệt mỏi

- Ăn chậm và tránh các yếu tố gây phân tâm. Cất các thiết bị điện tử đi và tập trung vào việc thưởng thức đồ ăn của bạn
- Tránh cho thẳng đồ ăn vật từ bao bì vào miệng. Chia một lượng nhỏ hơn vào một cái bát hoặc đĩa
- Đảm bảo uống đủ nước bằng cách uống nước cùng với đồ ăn nhẹ của bạn

Trên đường đi

- Chuẩn bị đồ ăn nhẹ trong túi khi bạn di chuyển trên đường. Những món dễ mang theo người bao gồm đậu gà rang, các loại quả hạch và hạt, que phô mai và trái cây như táo, cam và chuối
- Luôn giữ một lượng nhỏ các loại thực phẩm dinh dưỡng ở nơi làm việc hoặc ở trường học phòng trường hợp bạn quên mang theo đồ ăn nhẹ hoặc không mang đủ đồ ăn. Ví dụ: đậu gà rang, hỗn hợp các loại quả và hạt không tẩm muối, các gói yến mạch nguyên vị và trái cây khô.
- Tìm kiếm các đồ ăn nhẹ bổ dưỡng chế biến sẵn/ăn liền tại các cửa hàng tiện lợi và trạm xăng, chẳng hạn như:
 - Sữa chua ít béo hoặc phô mai dây
 - Các loại quả hạch và hạt rang, không tẩm muối
 - Cốc đựng đồ ăn nhẹ chứa sốt hummus hoặc guacamole với bánh pretzels
 - Trái cây tươi, đóng hộp hoặc sấy khô
 - Trứng luộc chín
 - Bông ngô/bắp rang nguyên vị
 - Cá hộp kích cỡ một khẩu phần với bánh quy giòn (cracker) nguyên hạt

Các ý tưởng về món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe

Các món ăn nhẹ có thể vừa tốt cho sức khỏe vừa ngon miệng. Việc có nguồn chất xơ và đạm trong đồ ăn nhẹ giúp bạn no lâu hơn:

- Chất xơ có trong ngũ cốc nguyên hạt, rau củ và trái cây
- Chất đạm có trong trứng, các sản phẩm từ sữa, thịt động vật và các sản phẩm làm từ đậu nành như đậu phụ
- Hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại quả hạch và hạt chứa cả chất đạm và chất xơ

Cố gắng ăn một loại rau củ hoặc trái cây vào mỗi bữa ăn nhẹ.

Các đồ ăn nhẹ có chứa rau củ:

- Que rau củ với sốt hummus, sốt hạt điều hoặc sốt làm từ sữa chua như tzatziki
- Que cần tây hoặc dưa leo thái lát phủ salad cá ngừ, cá hồi, gà hoặc trứng
- Bánh mì pita với sốt chấm làm từ hạt đậu và hạt ngô/bắp, sốt salsa hoặc sốt guacamole. Bạn có thể tự làm các miếng bánh mì pita giòn từ bánh mì pita hoặc bánh ngô (tortilla) nguyên hạt
- Bánh quy giòn nguyên hạt, que rau củ và phô mai hoặc một quả trứng luộc chín
- Đậu nành Nhật Bản (edamame) tách vỏ ăn riêng hoặc làm salad với dưa leo thái lát và một ít dầu ô liu và giấm, rắc thêm hạt vừng/mè
- Bánh muffin mặn với phô mai feta và rau củ bào sợi nhỏ như bí ngòi (zucchini) hoặc cà rốt
- Bánh mì ngũ cốc nguyên hạt nướng lên phủ quả bơ nghiền và cà chua thái lát
- Frittata nhỏ bỏ lò có rau bi-na và trứng
- Cuộn salad rau củ với sốt bơ làm từ quả hạch

Các đồ ăn nhẹ có chứa trái cây:

- Trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp với phô mai tươi, đậu phụ mềm hoặc sữa chua Hy Lạp nguyên chất
- Lát chuối hoặc táo với bơ làm từ quả hạch
- Trái cây với phô mai sợi

- Parfait làm từ sữa chua, trái cây tươi thái nhỏ, các loại quả hạch hoặc ngũ cốc ăn sáng nguyên hạt hoặc granola
- Bánh muffin nguyên hạt tự làm có thêm trái cây như quả mọng (berry), chuối nghiền hoặc táo cắt nhỏ
- Bánh muffin Anh nguyên hạt, bơ làm từ quả hạch và lát trái cây
- Sinh tố hoặc lassi tự làm
 - Trộn trái cây và/hoặc rau củ với sữa chua, sữa hoặc sữa đậu nành không đường có bổ sung dưỡng chất
- Pudding hạt chia với dừa vụn không đường và trái dứa/trái thơm
- Kem que sữa chua trái cây
 - Xay trái cây và sữa chua với nhau, sau đó đổ vào khuôn làm kem que và cho vào tủ đông
- Đồ ăn nhẹ tăng cường năng lượng làm từ trái cây khô và các loại quả hạch

Để biết thêm thông tin

Xem Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide) để biết thêm các gợi ý và ý tưởng về đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe:

- <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>
- <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/>

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký, hoặc truy cập www.healthlinkbc.ca