

Sách Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Cộng đồng Việt nam

Hội Đồng Các Sắc Tộc
Tiểu Bang Queensland

Vietnamese



Ethnic Communities
Council of Queensland



Lời Cám Ơn

Tài liệu này được xây dựng bởi nhân viên Y tế cộng đồng & chuyên gia dinh dưỡng của tổ chức ECCQ, phối hợp với sinh viên dinh dưỡng của trường đại học kỹ thuật Queensland-QUT, dưới sự giúp đỡ của Bộ Y tế Queensland. Chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ xin trân trọng cảm ơn sự đóng góp thời gian, công sức và những ý kiến quý báu của quý vị trong quá trình xây dựng tài liệu này.

Nội Dung

- 3 Giới thiệu
- 4 Bệnh mãn tính là gì?
- 5 Ăn uống lành mạnh giúp phòng bệnh mãn tính như thế nào?
- 6 Những công cụ và cách thức gì giúp chúng ta ăn uống lành mạnh?
 - 8 Đĩa ăn lành mạnh
 - 10 Lựa chọn thực phẩm tốt hơn
 - 11 Công thức nấu ăn lành mạnh
 - 26 Ví dụ về thực đơn cho một ngày
- 27 Các câu hỏi thường gặp
- 31 Phụ lục: Hướng dẫn chế độ ăn của Úc. Hướng dẫn phân ăn cho mọi lứa tuổi.
- 32 Tài Liệu Tham Khảo

Giới thiệu

Tập sách này cung cấp các thông tin, công cụ và cách thức giúp cho cộng đồng của chúng ta ăn uống lành mạnh. Chúng tôi giải đáp một số câu hỏi thường gặp mà chúng tôi nhận được từ cộng đồng Việt nam và các cộng đồng đa văn hóa khác tại Queensland.

Ethnic Communities Council of Queensland là tổ chức thiện nguyện, phi chính phủ, đại diện cho những người có nguồn gốc đa văn hóa & đa ngôn ngữ tại Queensland. Chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ cung cấp thông tin -đã được dịch ra tiếng Việt và phù hợp với văn hóa Việt nam, giáo dục và các hỗ trợ quan trọng, với nhiều cách thức khác nhau như qua các lớp học trực tiếp, qua điện thoại và trực tuyến cho cộng đồng về cách phòng ngừa và tự kiểm soát bệnh mãn tính. Nếu quý vị muốn có thêm thông tin, hãy liên lạc với chúng tôi qua số điện thoại **(07) 3844 9166**

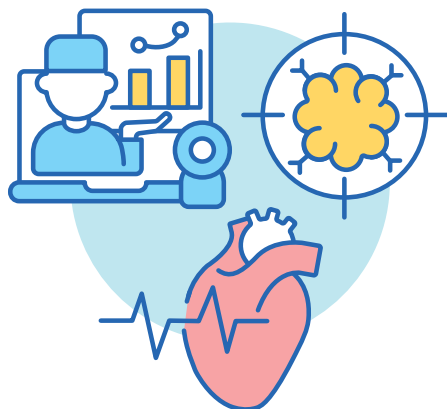
Hoặc vào trang mạng www.eccq.com.au

Bệnh mãn tính là gì?

Theo Bộ Y tế, thuật ngữ “Bệnh mãn tính” nói về căn bệnh kéo dài làm ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống chung của người bệnh. Nhóm bệnh mãn tính chính bao gồm:

- Thấp khớp
- Suyễn
- Đau lưng
- Ung thư
- Bệnh tim mạch
- Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính
- Bệnh tiểu đường
- Tình trạng sức khỏe tâm thần
- Dư ký & mập phì

Bệnh mãn tính rất phổ biến. Phần nửa người dân Úc có ít nhất 1 trong số 8 bệnh mãn tính chính mà Viện Y tế & phúc lợi Úc thường xuyên báo cáo (thấp khớp, Suyễn, đau lưng, ung thư, bệnh tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, bệnh tiểu đường và tình trạng sức khỏe tâm thần) (Australian Government Department of Health, 2021).



Ăn uống lành mạnh giúp ngăn ngừa bệnh mãn tính như thế nào?

- Ăn uống lành mạnh ngăn ngừa mập phì. Nó là yếu tố nguy cơ chính của nhiều bệnh như tiểu đường loại 2, loãng xương, đột quỵ và bệnh tim mạch. Ăn thực phẩm có nhiều đường, mỡ và nhiều năng lượng có thể làm tăng ký và các cơ quan nội tạng làm việc vất vả hơn. Các nghiên cứu chỉ ra rằng những người mập phì hay dư ký giảm được 5-10% trọng lượng cơ thể sẽ có tác dụng tốt đến huyết áp, lượng mỡ máu và đường máu (Blackburn, 1995) and (Ryan & Yockey, 2017).
- Ăn uống lành mạnh giúp cải thiện lượng mỡ máu do làm giảm lượng LDL (mỡ xấu) và tăng lượng HDL (mỡ tốt). Lượng LDL máu thấp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Ăn uống lành mạnh giúp chúng ta có tâm trạng tốt, do đó làm tăng cường mức độ hoạt động thể chất. Nếu chúng ta vui vẻ, chúng ta năng động hơn, tập thể dục đều đặn và đó là phần quan trọng của quá trình phòng bệnh mãn tính.

Những công cụ và cách thức nào giúp chúng ta ăn uống lành mạnh?

Một số vấn đề nổi bật về ăn uống của cộng đồng Việt nam:

- Hàm lượng carbohydrate tinh chế cao (gạo trắng)
- Lượng muối cao trong nước tương (xi dầu) và nước mắm
- Các món bánh ngọt, chè truyền thống có nhiều đường
- Ăn rau chưa đủ mức hướng dẫn
- Nấu ăn với nhiều dầu hay mỡ động vật
- Mức tiêu thụ nhóm sữa thấp (thiếu chất canxi và vitamin D tiềm ẩn)

Dưới đây là một số công cụ và cách thức có thể giúp cộng đồng Việt nam giải quyết những vấn đề nêu trên và sống lành mạnh.

Đĩa Ăn Lành Mạnh

Sử dụng đĩa ăn lành mạnh như là cách hướng dẫn tạo một bữa ăn lành mạnh và cân đối. Đĩa ăn có đường kính 25 cm. Chúng ta chia đĩa ra làm 3 phần. Để các loại rau không chứa tinh bột vào $\frac{1}{2}$ đĩa. $\frac{1}{4}$ đĩa là cơm gạo nâu hay các loại ngũ cốc có nhiều chất xơ và $\frac{1}{4}$ đĩa còn lại là thịt nạc hay các chất đạm thay thế.



$\frac{1}{4}$ đĩa hoặc 1 nắm tay là cơm hay đồ ăn có tinh bột

$\frac{1}{4}$
đĩa là cơm,
bún, mì sợi



$\frac{1}{2}$ đĩa hoặc 1 vốc tay đầy rau không có tinh bột

$\frac{1}{2}$
đĩa là rau
không có
tinh bột



$\frac{1}{4}$
đĩa là
chất đạm



$\frac{1}{4}$ đĩa hay 1 phần cỡ lòng bàn tay là chất đạm

Ví dụ về một bữa ăn lành mạnh và cân đối



Phần Ăn

Theo hướng dẫn về dinh dưỡng của Úc, để đảm bảo chúng ta có một chế độ ăn uống cân bằng, nên sử dụng đơn vị phần ăn cho mỗi nhóm thực phẩm tùy theo độ tuổi. Dưới đây là

Rau, đậu



Trái cây



Ngũ cốc



Các loại thịt, gia cầm (trứng, hạt, tofu, cá)



Nhóm sữa và/hoặc các sản phẩm thay thế (sữa, sữa chua, cheese)



Nước



các nhóm tuổi chính và khuyến nghị về phần ăn của từng nhóm. Bảng hướng dẫn phần ăn của các nhóm thực phẩm cho các độ tuổi được để ở phần cuối tập sách này.

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	Phụ nữ mang bầu
<i>Nam giới</i>	6 phần	5.5 phần	-
<i>Nữ giới</i>	5 phần	5 phần	5 phần

1 phần = 75 gr rau, ½ chén rau xào, luộc hoặc rau hộp
Hoặc 1 chén rau salad

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	Phụ nữ mang bầu
<i>Nam giới</i>	2 phần	2 phần	-
<i>Nữ giới</i>	2 phần	2 phần	2 phần

1 phần = 150 gr trái cây, 1 trái cây vừa, 30 gr trái cây sấy khô
2 trái cây nhỏ (mận, kiwi) hoặc 1 chén trái cây đóng hộp

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	Phụ nữ mang bầu
<i>Nam giới</i>	6 phần	6 phần	-
<i>Nữ giới</i>	6 phần	4 phần	8.5 phần

1 phần = 1 lát bánh mì, ½ chén cơm/mì/phở, bún
Hoặc 1 miếng nhỏ bánh mì Lebanese

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	Phụ nữ mang bầu
<i>Nam giới</i>	3 phần	2.5 phần	-
<i>Nữ giới</i>	2.5 phần	2 phần	3.5 phần

1 phần = 80 gr cá hộp, 2 trái trứng lớn (60gr), 8-12 hạt, thịt đỏ cỡ lòng bàn tay, thịt gà cỡ bàn tay hoặc 1 chén đậu nấu chín

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	Phụ nữ mang bầu
<i>Nam giới</i>	2.5 phần	2.5 phần	-
<i>Nữ giới</i>	2.5 phần	4 phần	2.5 phần

1 Phần = 1 ly sữa (bất cứ loại nào), 2 lát cheese cứng, ¼ chén sữa chua
Hoặc 1 miếng cheese mềm (bò cừu)

	19-50 tuổi	51-70 tuổi	Phụ nữ mang bầu
<i>Nam giới</i>	2.6 L/10 ly/ ngày	2.6L/10 ly/ngày	-
<i>Nữ giới</i>	2.1L/8 ly/ngày	2.1L/8 ly/ngày	2.13L/9 ly/ngày

Đưa Ra Lựa Chọn Lành Mạnh Hơn

Chúng ta có thể thưởng thức tất cả các loại thực phẩm nếu chỉ ăn ở mức độ vừa, do vậy không nên phân loại đâu là thực phẩm tốt, đâu là thực phẩm xấu mà tập trung vào 'lựa chọn tốt hơn'. Hãy chọn thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng như rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt/ nguyên cám và thịt nạc hơn là chọn các thực phẩm chứa nhiều mỡ, muối và đường. Dưới đây là một số ví dụ về 'lựa chọn tốt hơn'.

TRÁO ĐỔI CÁI NÀY CHO CÁI KIA



Chocolate



Berries



Bánh mì trắng



Bánh mì nguyên hạt/
nguyên cám



Gạo hạt ngắn hay
trung bình



Gạo hạt dài hay gạo Basmati



Khoai tây chiên nóng



Rau tươi các loại



Sữa chua nguyên kem béo



Sữa chua gạn kem béo



Thịt bò nhiều mỡ



Thịt bò nạc



Nước ngọt có gas



Nước lọc



Viên gia vị bò/gà
nhiều muối



Viên gia vị bò/ gà giảm muối
Hoặc thay thế bằng các loại
rau thơm và gia vị khác



Gà chiên



Gà nướng bỏ da



Bơ/Mỡ động vật



Canola or
Olive Oil

- 12 Phở Bò
- 14 Bánh Mì Vietnam
- 16 Gỏi Cuốn Tôm
- 18 Cá Kho Tộ
- 20 Bánh Bao
- 22 Bánh Bò Hấp
- 24 Bánh Da Lợn

Một Số Công Thức Nấu Ăn Lành Mạnh

Thực hiện một số thay đổi nhỏ trong mỗi công thức nấu ăn, giúp chúng ta giảm được lượng mỡ, muối và đường trong những món ăn mình yêu thích. Sau đây là một số món rất phổ biến trong ẩm thực Việt nam. Chúng đã được thay đổi để thành món ăn truyền thống được lành mạnh hơn.

Lượng mỡ mỗi phần ăn được minh họa bằng muỗng cà phê (5 gr mỡ=1 muỗng cà phê)

Lượng muối mỗi phần ăn được minh họa bằng muỗng cà phê (5 gr muối = 1 muỗng cà phê =2000mg muối)

Tìm kiếm cách thành phần có màu xanh như là các thay thế lành mạnh hơn cho công thức món ăn.



Đề ý các thành phần có màu xanh lá cây, đó là những chất thay thế để công thức lành mạnh hơn

Phở Bò

Phần ăn: 4 | Thời gian chuẩn bị 🕒 20 phút

Thành phần:

- 8 cup nước súp xương bò
- 2 lát gừng
- 1 củ hành tây, xắt lát mỏng
- 2 nhánh tỏi, xắt lát
- 3 cánh hoa hồi
- 2 mẫu quế, bẻ vụn
- 2 muỗng canh đường

✔️ 1/3 cup nước mắm Korean essential

- 375 gr bánh phở khô
- 400 gr thịt thăn bò, xắt lát mỏng
- 1 cup giá đỗ
- 1 trái ớt, xắt mỏng, bỏ hạt
- 1/3 cup lá húng phở
- 1/3 cup lá rau thơm
- 1/3 cup lá ngò rí

Cách làm:

1. Cho nước hầm xương với 2 cup (500ml) nước vào nồi. Bỏ gừng, tỏi, hoa hồi, quế, đường vào nồi. Đun cho nước sôi rồi hạ nhỏ lửa, chùng 20 phút. Sau đó gạn lấy nước trong bỏ các phần nguyên liệu và đun tiếp nước lèo.
2. Chuẩn bị bánh phở theo hướng dẫn. Để ráo nước.
3. Cho bánh phở vào 4 tô, trải thịt bò lên mặt bánh phở. Giội nước phở thật nóng vào tô. Nước phở nóng sẽ làm thịt bò chín tái.
4. Cho giá, hành, ngò, húng vào tô phở và thưởng thức thôi.

Làm sao để giảm lượng muối của tô phở.

Công thức ban đầu dùng nước mắm truyền thống:

1 1/2 muỗng cà phê muối / tô phở.

Công thức đã sửa đổi dùng nước mắm Korean Essential Brand:

4/5 muỗng cà phê muối/ tô phở.



Làm sao để giảm lượng muối

Công thức cũ với nước mắm thông thường



Công thức mới với nước mắm Korean





Bánh Mì Vietnam

Phần ăn: 4 | Thời gian chuẩn bị 🕒 30 phút

Công thức:

4 ổ bánh mì baguette Vietnam = 200 grs

✔️ 8 tsp light mayonnaise (2 tsp/ổ bánh)

✔️ 348 gr / 2 cups ½ thịt ức gà
(đã luộc và xé nhỏ)

1 bó ngô rí

1 miếng chanh (tùy ý)

Rau củ làm đồ chua

2 củ carot nhỏ

1 củ cải trắng nhỏ

½ củ dưa leo nhỏ

½ củ hành tây

½ cup dấm trắng

¼ cup đường

1 nhúm muối.

Cách Làm:

1. Chuẩn bị trước: bỏ carot, củ cải trắng, dưa leo và củ hành đã bào sợi vào keo thủy tinh. Đun sôi giấm, đường và muối rồi để nguội hoàn toàn. Đổ hỗn hợp nước giấm vào keo đựng rau củ. Lưu ý: nước giấm cần phải đủ ngập mặt rau củ, nếu chưa đủ thì rót thêm 2 muỗng canh nước lọc vô. Để lạnh 1 giờ trước khi ăn. Bảo quản trong tủ lạnh được 1 tuần.
2. Chuẩn bị trước: luộc gà với muối, gừng và hành củ. Để nguội rồi xé thớ vừa ăn.

Làm Ổ Bánh:

1. Xẻ dọc ổ baguette. Cho bánh mì vào lò khoảng 2-3 phút cho nóng
2. Trét 2 muỗng cà phê mayonnaise giảm béo vào mỗi nửa ổ bánh, rồi lần lượt nhồi thịt gà, đồ chua, ngô rí vào.

Có thể vắt chút chanh vào nhân bánh nếu muốn

Làm sao để giảm lượng chất béo của ổ bánh mì thịt

Công thức ban đầu sử dụng mayonnaise truyền thống và gà có da = 3 muỗng cà phê mỗi phần ăn

Công thức đã sửa đổi sử dụng sốt mayonnaise giảm chất béo

và gà không da = 1 muỗng cà phê mỗi phần ăn.



Làm sao để giảm lượng mỡ

công thức cũ với sốt Mayonaise béo & thịt gà có da

3

muỗng cà phê mỡ
mỗi phần ăn



Công thức mới với sốt Mayonaise giảm béo & thịt gà bỏ da

1

muỗng cà phê mỡ
mỗi phần ăn





Gỏi Cuốn Tôm

Phần ăn: 7 | Thời gian chuẩn bị 🕒 30 phút

Công thức:

7-14 bánh tráng đường kính 22cm

11 con tôm nhỏ

(lột vỏ, bỏ chỉ đen & hấp chín)

50 gr bún khô (luộc, để ráo)

7 lá rau xà lách

14 lá rau thơm

1 cup giá đỗ (bỏ chân và rửa sạch, để ráo)

✔️ Sốt bơ đậu phộng

1 muỗng bơ đậu phộng loại giảm muối

2 muỗng sốt Hoisin

1 ½ muỗng nước chanh hay giấm

1 tép tỏi xay

½ muỗng ớt xay

Cuốn gỏi:

1. Luộc bún khô theo chỉ dẫn
2. Hấp chín tôm (đã làm sạch)
3. Bỏ phần cứng của thân cây xà lách
4. Lấy 1 tô lớn nước ấm, nhúng bánh tráng 2 giây, để vào đĩa
5. Để 3 con tôm và rau thơm ở phần trên của bánh tráng
6. Để bún vào phần giữa bánh tráng
7. Gấp 2 bên bánh tráng lại, bắt đầu cuộn bánh từ dưới lên, cuộn chặt tay
8. Tiếp tục làm cho đến hết số bánh tráng
9. Chấm sốt bơ đậu phộng và thưởng thức món gỏi cuốn.

Cách làm:

Sốt bơ đậu phộng

1. Trộn đều các nguyên liệu làm sốt bơ đậu phộng với nhau
2. Cho hỗn hợp này vào lò vi sóng, quay 30 giây. Để nguội
3. Nêm cho vừa ăn

Cá Kho Tộ

Phần ăn: 2 | Thời gian chuẩn bị 🕒 60 phút

Công thức:

450 gr cá basa phi lê

30 ml dầu ăn Canola

5 tép tỏi, đập dập

½ củ hành tây

1 bó hành lá

Gia vị ướp cá:

✔️ 20 ml nước mắm giảm muối
(hiệu Korean Essential)

½ muỗng sweet soysauce

½ cup nước dừa tươi

1 quả ớt, xắt lát (tùy ý)

1 muỗng tiêu xay



Cách làm:

1. Rửa sạch cá với muối và rượu trắng, để ráo
2. Cho dầu vào chảo, phi thơm tỏi
3. Cho lớp hành, lớp cá lần lượt vào nồi kho
4. Đổ hỗn hợp sốt kho cá vào. Đun sôi rồi hạ lửa, hầm liu riu 20 phút
5. Nêm nếm cho vừa khẩu vị

6. Trờ cá, đun tiếp 20 phút nữa
7. Rắc hành, hạt tiêu và ớt vào nồi cá

Làm sao để giảm lượng muối

Công thức ban đầu sử dụng nước mắm thông thường = 1 ¼ muỗng cà phê muối cho mỗi phần ăn.

Công thức sửa đổi với nước mắm Hàn Quốc Korean Essential Brand = ¼ muỗng cà phê muối mỗi phần ăn.



Làm sao để giảm lượng muối

Công thức cũ với nước mắm thông thường



Công thức mới với nước mắm Korean



Bánh Bao

Phần ăn: 18 | Thời gian chuẩn bị 🕒 120 phút

Công thức:

Nhân bánh:

- 450 gr nạc heo xay
- 30 ml nước mắm đã giảm muối
- 15 ml nước tương đã giảm muối
- 20 ml Oyster sốt
- 2 nhánh hành, xắt nhuyễn
- 4 quả trứng, luộc chín, cắt làm 18 phần
- 3 lạp xường, hấp chín, xắt xéo, mỏng, thành 36 lát. Mỗi bánh 2 miếng lạp xường

Bột làm bánh:

- 4 cup bột wholemeal self-raising
- 3 cup sữa gạn kem béo-low fat milk
- 1/3 cup đường cát

Cách làm:

1. Trộn nhân bánh: thịt heo xay, hành lá xắt nhỏ, nước mắm, nước tương, nước sốt oyster bỏ vào tô lớn, trộn đều, để tủ lạnh 30 phút trước khi làm.
2. Trộn bột bánh: bột self-rising, sữa, đường bỏ vào tô lớn, trộn đều cho đến khi bột mịn & không còn dính tay. Đậy lại bằng khăn vải ẩm. Nghỉ 5 phút.
3. Chia bột thành 18 viên. Cán mỏng từng miếng bột. Cho 1 thìa đầy hỗn hợp nhân vào giữa miếng bột. Đặt lạp xường và trứng ở giữa phần nhân. Túm mép viên bánh tạo thành hình xoắn đồng xu. Làm tiếp cho đến hết số bánh
4. Cắt giấy nến thành 18 miếng, đặt viên bánh vào chính giữa miếng giấy
5. Đun sôi xừng hấp bánh. Cho bánh vào hấp. Các bánh cách nhau 3cm. Không cho quá nhiều bánh vào xừng cùng lúc. Hấp bánh đến khi thấy bánh nở to, xốp, khoảng 30 phút.



Làm sao để giảm lượng mỡ

Công thức cũ với lạp xường

2

muỗng cà phê mỡ
mỗi phần ăn



Công thức mới không dùng lạp xường

1

muỗng cà phê mỡ
mỗi phần ăn





Bánh Bò Hấp

Phần ăn: 8 | Thời gian chuẩn bị 🕒 150 phút

Công thức:

4 cup bột gạo tẻ

4 muỗng cà phê bột báng- Tapioca

✔ 1 lon nước cốt dừa giảm béo (400ml)

1 ½ muỗng cà phê men nở- active yeast

1 cup đường

½ muỗng cà phê Vanilla

¼ muỗng cà phê muối

2 cup nước ấm (lưu ý nước ấm khi ta nhúng tay thử, nóng quá sẽ làm chết men nở)

Dầu ăn Canola dạng xịt

Màu thực phẩm: xanh, đỏ, vàng

Cách làm:

1. Trộn đều các thành phần làm bánh trừ phẩm màu, cho đến khi hỗn hợp bột mịn mượt (nước ấm để không làm chết men nở)



Làm sao để giảm lượng chất béo

Công thức ban đầu dùng nước cốt dừa béo

2

muỗng cà phê mỡ
mỗi phần ăn



Công thức đã sửa đổi sử dụng nước cốt dừa giảm béo

1

muỗng cà phê
mỡ mỗi phần ăn



- Đậy kín thau bột, ủ ít nhất 2 giờ, bột càng ủ lâu thì bánh càng nở xốp. Mùa đông thì nên để thau bột gần bếp hay cho vào lò ủ với nhiệt độ thấp. Mùa hè để thau bột ở nhiệt độ phòng.
- Sau 2 giờ bạn sẽ thấy bề mặt bột nổi nhiều bọt khí
- Thoa dầu vào khuôn rồi bỏ vào xửng hấp đã thật nóng (như vậy mới đảm bảo bánh nở xốp), đổ bột vào 3/4 chiều cao khuôn bánh để bánh có khoảng trống để nở.
- Hấp bánh chừng 10- 15 phút với lửa vừa, dùng tăm tre xiên vào bánh xem bánh chín chưa (que tăm sạch không dính bột là bánh chín).



Bánh Da Lợn

Phần ăn: 1 bánh tròn (khuôn 20 cm) | Thời gian chuẩn bị 🕒 75 phút

Công Thức:

Cho lớp bánh màu xanh

2 cup bột báng Tapioca

¼ cup bột gạo tẻ

½ cup đường

¼ muỗng cà phê muối

✔️ 1 ½ lon nước cốt dừa giảm béo

3 lá dứa

⅓ cup nước

2 giọt màu thực phẩm xanh.

Cho lớp bánh màu vàng

¾ cup đậu xanh đã nấu chín với ¼ muỗng cà phê muối & tán mịn

½ cup đường

¼ cup bột gạo tẻ

½ cup bột báng Tapioca

✔️ ½ lon nước cốt dừa giảm béo

½ muỗng cà phê vanilla

2 giọt màu thực phẩm vàng.

Cách làm

1. Trộn các thành phần của lớp bánh màu vàng với nhau rồi cho vào máy xay nhuyễn. Đổ hỗn hợp xay qua rây để cho bột thật mịn
2. Cắt khúc lá dứa rồi cho vào máy xay với 1/3 cup nước. Lọc nước lá dứa vào tô nhỏ
3. Bỏ các thành phần của lớp bánh màu xanh vào tô, rồi đổ nước lá dứa vào trộn đều
4. Bắc xồng hấp lên bếp, đun cho nước thật sôi. Lưu ý lấy khăn làm bếp bao phần dưới nắp vung để không nhỏ nước vào mặt bánh
5. Thoa dầu ăn vào khuôn bánh tròn, đường kính 20 cm. Cho vào xồng hấp, để khuôn 3 phút cho khuôn thật nóng
6. Đổ 1 cup bột màu xanh vào khuôn làm lớp bánh đầu tiên. Đậy vung hấp 5 phút/cho đến khi lớp bánh này cứng lại. Tiếp theo đổ lớp bột bánh thứ 2 màu vàng, đổ nhẹ nhàng, hấp bánh trong 7 phút. Tiếp theo đổ lớp bánh thứ 3 màu xanh, hấp trong 10 phút. Lớp bánh thứ 4 màu vàng, hấp trong 12 phút. Lớp bánh cuối cùng màu xanh, hấp bánh trong 20 phút.
7. Khi bánh đã hấp chín, để bánh nguội hoàn toàn mới lấy bánh ra khỏi khuôn.
8. Dùng dao đã bọc màng nilon để chống dính dao, cắt bánh thành 20 miếng hình vuông.



Làm sao để giảm lượng chất béo

Công thức ban đầu sử dụng nước cốt dừa tiêu chuẩn = 1 muỗng cà phê mỡ mỗi phần ăn



Công thức đã sửa đổi sử dụng nước cốt dừa giảm béo = 1/2 muỗng cà phê mỡ mỗi phần ăn



Vấn đề cần lưu tâm của món bánh da lợn là lượng Carbs 36.6 gr tương đương với 2 lát bánh mì sandwiches.

Ví dụ về thực đơn ăn trong 1 ngày



Ăn tối

- ½ chén cơm
- 1 chén rau muống xào tỏi
- 65 gr thịt heo kho

Trước khi đi ngủ

- 1 ly sữa ấm (250 ml sữa bò/ sữa đậu nành có bổ thêm canxi)



Ăn Sáng

- 1 ổ bánh mì Vietnam
- 1 trái trứng luộc hay bác (scrambled)
- 1 trái cà chua nhỏ, xắt lát
- 1 lát phô mai giảm béo hoặc 1/4 cup phô mai ricotta giảm béo



- 1 tách cà phê kiểu Việt nam (dùng sữa giảm béo + 1 muỗng cà phê đường)

Ăn giữa bữa sáng

- 1 miếng bánh da lợn
- 1 miếng trái cây
- 1 tách trà xanh



Ăn Trưa

- ½ chén cơm
- 170 gr tàu hũ chiên tẩm nước mắm hành
- 1 chén rau xanh nấu canh với thịt heo xay



Ăn giữa bữa chiều

- ¾ cup (200gr) sữa chua giảm béo
- 1 miếng trái cây



Các Câu Hỏi Thường Gặp

1. Làm sao để giảm ký/tăng ký?

Năng lượng là cách chúng ta đo lường lượng thức ăn tiêu thụ và mức sử dụng mỗi ngày. Năng lượng tính bằng calories (cal) hay kilojoules (kJ). Cách tốt nhất khi nghĩ về cách giảm cân/ tăng cân thông qua cái cân.

- Nếu chúng ta thường xuyên nạp nhiều năng lượng vào cơ thể hơn mức sử dụng, cơ thể chúng ta sẽ dự trữ năng lượng thừa dưới dạng mỡ và cân nặng sẽ tăng
- Nếu chúng ta thường xuyên ăn uống ít năng lượng hơn mức cơ thể sử dụng, cân nặng có thể giảm.



2. Loại dầu ăn nào nấu ăn nào tốt cho sức khỏe?

- Chọn loại dầu nấu ăn tùy vào cách nấu. Các dầu mỡ khác nhau có điểm sôi khác nhau, đó là khi dầu mỡ bị chuyển đổi & biến thành loại không tốt cho sức khỏe cũng như dầu ăn bị mất hương vị của nó. (American Heart Association, 2018).
- Theo nguyên tắc chung, hãy nhớ dầu oliu nguyên chất có điểm sôi thấp, do vậy cách sử dụng tốt nhất là để trộn món salad. Dầu canola, sunflower, hay ligh olive dùng để nấu ăn thông thường
- Một lưu ý khác là cách nấu ăn, tránh chiên ngập dầu khi có thể, chuyển qua cách xào trên chảo, nướng hay dùng air-fry. Dùng chảo chống dính để giảm thiểu lượng dầu mỡ sử dụng, góp phần cho món ăn lành mạnh hơn.



3. Các loại hạt có tốt cho sức khỏe không?

- Các loại hạt là nguồn cung cấp các chất béo lành mạnh & protein cho cơ thể, hạt có thể dùng như đồ ăn vặt hay cung cấp thêm chất dinh dưỡng cho thực phẩm. Các chất béo lành mạnh trong hạt hỗ trợ cho các nội tiết tố của cơ thể, làm giảm cholesterol & nhìn chung là tốt cho sức khỏe tổng thể.
- Tuy nhiên, điều quan trọng cần ghi nhớ là các loại hạt chứa nhiều chất béo nên khi ăn nhiều, mặc dù hạt là thực phẩm lành mạnh, nó vẫn gây hại cho sức khỏe của ta.
- Ăn khoảng 8-12 hạt, hoặc ¼ kích thước lòng bàn tay bất cứ loại hạt nào trong ngày, sẽ cung cấp đủ các chất béo lành mạnh để hỗ trợ cơ thể và lối sống lành mạnh (Baker Heart & Diabetes Institute, 2021).



4. Chúng ta có thể ăn được bao nhiêu trái trứng một ngày?

- Theo Hội Tim Mạch Úc, chúng ta không nên ăn quá 7 trái trứng một tuần nếu chúng ta đang có mức cholesterol máu cao, có bệnh tim mạch hay tiểu đường loại 2. Chúng ta giới hạn số lượng 7 trái trứng vì lượng cholesterol có trong lòng đỏ trứng. Tiêu thụ nhiều cholesterol có thể làm gia tăng nguy cơ phát bệnh tim mạch (Heart Foundation Australia, 2019).
- Tuy nhiên, nếu bạn không có vấn đề về sức khỏe, không có giới hạn nào về số trứng được ăn. Trứng là nguồn cung cấp protein, các chất béo lành mạnh & vitamin D. (Heart Foundation Australia, 2019).



5. Thay thế tốt nhất cho sữa bò là gì?

- Uống sữa bò có thể làm một số người bị đau bụng hay khó tiêu do không dung nạp sữa. Khi chuyển đổi sang các loại sữa khác như sữa đậu nành, almond hay oat... chúng ta luôn nhớ kiểm tra lượng canxi trong bảng dinh dưỡng của các loại sữa thay thế này (Better Health Channel, 2011).
- Đảm bảo chọn các loại sữa thay thế có mức canxi tương tự như sữa bò tự nhiên hoặc được bổ thêm canxi. Các sản phẩm này có ghi 'calcium-fortified' trên bao bì sản phẩm. Chọn các sữa thay thế có lượng canxi khoảng 120 mg/ 100ml để thay thế sữa bò.
- Chất canxi giúp cho hệ xương cơ khớp vững chắc. Canxi cũng làm răng chắc khỏe vì vậy chúng ta cần lưu ý ăn uống đủ sữa & các sản phẩm từ sữa để cơ thể chúng ta được cung cấp đủ canxi.



6. Lời khuyên khi chọn loại nước tương để nêm thực phẩm?

- Nước tương có thể chứa nhiều muối & làm tăng lượng muối natri trong cơ thể nhanh chóng. Lượng muối cao có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tăng huyết áp, bệnh tim mạch & bệnh thận (NEMO, 2015). Ăn mặn làm chúng ta khát, uống nước nhiều & cơ thể giữ nước.
- Dùng nước tương đã giảm muối hoặc cho các loại gia vị khô/tươi, chanh, tiêu, hành & tỏi để gia tăng hương vị cho món ăn mà không cần cho thêm muối.



7. Một số thống kê về bệnh mãn tính ở Úc?

>1.7
TRIỆU

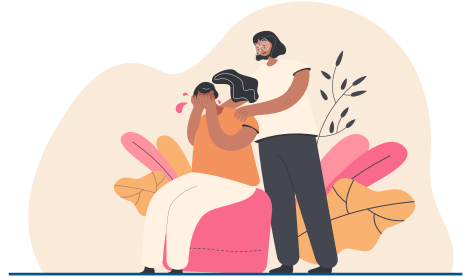
Mỗi năm có 1.7 triệu người được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường loại 2 tại Úc (280 người mỗi ngày)



35% số người bị tiểu đường loại 2 hằng năm tại Úc sinh tại các nước ngoài Úc.²



Bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong nhiều nhất trong cộng đồng có nguồn gốc không nói tiếng Anh (CALD communities) ở Úc.⁴



Có hơn

620,000

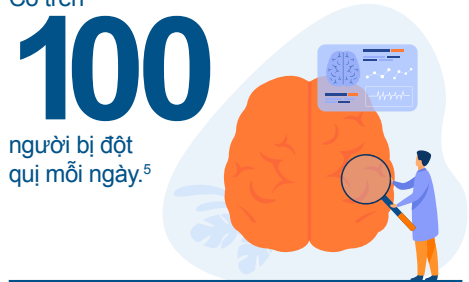
người được chẩn đoán mắc bệnh tim mạch hằng năm tại Úc và gây tử vong 52 người mỗi ngày.³



Có trên

100

người bị đột quỵ mỗi ngày.⁵



Xem trang 34 để tham khảo ghi chú.

Hướng dẫn phần ăn cho mọi lứa tuổi theo hướng dẫn ăn uống lành mạnh của Úc

	Tuổi	Rau / đậu	Trái cây	Hạt ngũ cốc	Các loại thịt (trứng, hạt/hột) tàu hũ, cá	Nhóm sữa & các sản phẩm từ sữa (sữa, sữa chua, phô mai)	Chất béo không bão hòa dầu ăn	Nước (L)
Bé trai	2-3	2½	1	4	1	1½	½	1.4
	4-8	4½	1½	4	1½	2	1	1.6
	9-11	5	2	5	2½	2½	1	2.2
	12-13	5½	2	6	2½	3½	1½	2.2
	14-18	5½	2	7	2½	3½	2	2.7
Nam giới	19-50	6	2	6	3	2½	4	2.6
	51-70	5½	2	6	2½	2½	4	2.6
	70+	5	2	4½	2½	3½	2	2.6
Bé gái	2-3	2½	1	4	1	1½	½	1.4
	4-8	4½	1½	4	1½	1½	1	1.6
	9-11	5	2	4	2½	3	1	1.9
	12-13	5	2	5	2½	3½	1½	1.9
	14-18	5	2	7	2½	3½	2	2.2
	Phụ nữ mang bầu (đến 18 tuổi)	5	2	8	3½	3½	2	1.8
	Phụ nữ cho con bú (đến 18 tuổi)	5½	2	9	2½	4	2	2.3
Nữ giới	19-50	5	2	6	2½	2½	2	2.1
	51-70	5	2	4	2	4	2	2.1
	70+	5	2	3	2	4	2	2.1
	Phụ nữ mang bầu (19-50 tuổi)	5	2	8½	3½	2½	2	2.3
	Phụ nữ cho con bú (19-50 tuổi)	7½	2	9	2½	2½	2	2.6

Tài Liệu Tham Khảo

American Heart Association. (2018). Retrieved from Healthy Cooking Oils: <http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

Australian Government Department of Health. (2021, June 3). Retrieved from eatforhealth: <https://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/about-australian-dietary-guidelines>

Australian Government Department of Health. (2021, June 3). Australian Government Department of Health. Retrieved from <https://www.health.gov.au/health-topics/chronic-conditions/about-chronic-conditions>

Baker Heart & Diabetes Institute. (2021, June 2). Retrieved from Eating for a Healthy heart: <https://baker.edu.au/health-hub/fact-sheets/healthy-heart>

Blackburn. (1995). Effect of degree of weight loss on health benefits. NHLBI Obesity Education Initiative, 211-216.

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ) (2016). (2021, June 2). Food safety standards - temperature control requirements. Retrieved from <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/faqsafety/pages/foodsafetyfactsheet>

Heart Foundation Australia. (2019). Retrieved from New advice from the Heart Foundation on meat, dairy, and eggs: <https://www.heartfoundation.org.au/media-releases/New-advice-from-t>

Knize, M. G. (2005). Formation and human risk of carcinogenic heterocyclic amines formed from natural precursors in meat. Nutrition reviews, 63(5), 158–165. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00133.x>

NHMRC. (2014, March 17). Water | Nutrient Reference Values. Retrieved June 17, 2021, from Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand website: <https://www.nrv.gov.au/nutrients/water>.

Ryan, D. H., & Yockey, S. R. (2017). Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over.

Current obesity reports, 6(2), 187–194. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0262-y>

Tài Liệu Tham Khảo - FAQ

1. Diabetes Australia. (2015). Diabetes in Australia. Retrieved from <https://www.diabetesaustralia.com.au/diabetes-in-australia>.
2. Australian Bureau of Statistics (ABS). Queensland - culturally and linguistically diverse population profile census 2001. Australian Bureau of Statistics [Internet]. 2001 [cited 2018 Aug 02]. Available from: https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0022/164029/cald_queensland.pdf
3. Heart Foundation. 2018. Heart disease in Australia. Retrieved 10th October 2018 from: <https://www.heartfoundation.org.au/about-us/what-we-do/heart-disease-in-australia>
4. Australian Institute of Family Studies. Enhancing family and relationship service accessibility and delivery to culturally and linguistically diverse families in Australia. Australian Government [Internet]. 2008 [cited 2018 Aug 02]. Available from: <https://aifs.gov.au/cfca/publications/enhancing-family-and-relationship-service-accessibility-and/barriers-service>.
5. Australian Institute of Health and Welfare. 2016. Stroke. Australian Government. Retrieved 10th October 2018 from: <https://www.aihw.gov.au/getmedia/c420f6f1-0464-4f43-b55a-62f995a0f8f3/ah16-3-6-stroke.pdf.aspx>

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm

Tài liệu này được chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ sử dụng như một nguồn cung cấp thông tin. Chúng tôi cố gắng để tài liệu này được chính xác & cập nhật, tuy nhiên, nó không thể thay thế cho bất kỳ lời khuyên Y khoa nào. Hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị để có lời khuyên Y khoa cho chính mình.

Ghi chú:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Ghi chú:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Ghi chú:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

