

Món ăn nhẹ Tốt cho Sức khỏe dành cho Người trưởng thành Healthy Snacks for Adults

Nhiều người thích ăn giữa các bữa ăn chính. Các món ăn nhẹ có thể là một phần của thói quen ăn uống lành mạnh. Các món này có thể giúp bạn nhận được các chất dinh dưỡng quan trọng, giúp bạn duy trì năng lượng và giải tỏa cơn đói giữa các bữa ăn.

Các Gợi ý để Ăn nhẹ Tốt cho Sức khỏe

- Hãy lên kế hoạch cho các bữa ăn nhẹ từ trước. Thêm những món ăn nhẹ vào danh sách mua thực phẩm của bạn
- Mua dự trữ các loại thực phẩm lành mạnh mà bạn có thể lấy nhanh chóng để vào tủ lạnh, tủ đông và tủ đựng thức ăn của bạn. Một số ví dụ bao gồm:
 - Trái cây và rau củ tươi
 - Trái cây đông lạnh
 - Trái cây đóng hộp trong nước hoặc nước của chính loại trái cây đó
 - Bánh mì nguyên hạt, bánh quy giòn (cracker) và ngũ cốc
 - Sữa chua ít béo
 - Pho mát ít béo
 - Hạt trần (nuts) và hạt giống (seeds) không mặn và các loại bơ làm từ những loại hạt đó
 - Sốt hummus
 - Trứng luộc chín
 - Cá đóng hộp cho một khẩu phần
- Ăn kèm một loại rau củ hoặc trái cây trong mỗi bữa ăn nhẹ. Rửa sạch rau củ và trái cây từ trước để khi bạn đói thì có thể lấy những món này một cách nhanh chóng và dễ dàng. Cắt nhỏ rau củ và cắt vào các hộp nhỏ hơn trong tủ lạnh
- Mang theo đồ ăn nhẹ trong túi để ăn khi bạn không ở nhà. Những món dễ mang theo người bao gồm đậu gà nướng, các loại hạt trần và hạt giống, và trái cây như táo, cam và chuối
- Mang theo đồ ăn còn thừa từ bữa trước với lượng nhỏ để làm đồ ăn nhẹ. Sau những bữa ăn chính, cho đồ ăn thừa vào những hộp đựng có kích thước nhỏ hơn cho “đồ ăn nhẹ”, ghi ngày và ghi nhãn các hộp đựng, rồi để trong tủ lạnh hoặc tủ đông
- Hãy chú tâm khi bạn ăn nhẹ. Ăn từ từ và ý thức được khi nào bạn đói và khi nào bạn no.
 - Không bị phân tâm trong khi ăn, cất các thiết bị điện tử đi và tập trung vào việc tận hưởng việc ăn
 - Cố gắng không ăn thẳng từ các gói hoặc hộp lớn. Thay vào đó, hãy lấy một lượng nhỏ hơn
- Uống đủ nước trong suốt cả ngày. Đôi khi bạn có thể khát nhưng lại nghĩ là mình đói. Nước nên là thức uống ưu tiên của bạn

Các Ý tưởng về Món ăn nhẹ Tốt cho Sức khỏe

Các món ăn nhẹ có thể vừa tốt cho sức khỏe vừa giải quyết cơn đói. Ăn nhẹ có thể đơn giản là lấy một quả táo, một nắm hạt hoặc một bát bỏng ngô/bắp nổ. Sau đây là một số ý tưởng về món ăn nhẹ giúp bạn no lâu hơn. Tất cả những món ăn nhẹ này gồm một loại trái cây hoặc rau củ.

- Những loại dâu (berries) tươi hoặc đông lạnh với phô mai tươi (cottage cheese)
- Lát chuối với bơ đậu phộng
- Trái cây tươi xiên trên que với sữa chua Hy Lạp (Greek yogurt)
- Trái cây đóng hộp như đào hoặc lê với sữa chua
- Miếng táo phết bơ hạnh nhân hoặc pho mát
- Đào với đậu phụ mềm
- Nước sốt táo (apple sauce) không đường rắc quế và các loại hạt trần hoặc hạt giống nướng
- Sữa chua và trái cây tươi cắt nhỏ rắc các loại hạt hoặc ngũ cốc dinh dưỡng granola

- Bánh nướng xốp (muffin) làm từ việt quất và bột mì nguyên cám tự làm
- Bánh dâu táo giòn (apple berry crisp) với một chút sữa chua Hi Lạp
- Bánh nướng xốp Anh làm từ bột mì nguyên cám với bơ hạnh nhân và trái cây thái lát
- 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
- Hỗn hợp các loại hạt tự làm
 - Trộn ngũ cốc nguyên hạt khô, trái cây sấy khô không đường, các loại hạt trần hoặc hạt giồng lẫn với nhau
- Pudding hạt chia với dừa vụn không đường và trái dứa/trái thơm
- Kem que sữa chua đông lạnh
 - Xay trái cây và sữa chua với nhau, sau đó đổ vào khuôn làm kem que và cho vào tủ đông
- Món ăn tăng cường năng lượng làm từ quả chà là và các loại hạt
- Ngũ cốc giàu chất xơ ăn kèm trái cây cắt nhỏ và sữa hoặc sữa đậu nành bổ sung dưỡng chất
- Rau củ cắt nhỏ ăn kèm với sốt hummus hoặc món chấm làm từ sữa chua chẳng hạn như tzatziki
- Salad rau xanh với đậu tây cắt lát và hạt hạnh nhân nướng
- Cắn tây cắt thành que hoặc dưa chuột cắt miếng tròn ăn với salad cá ngừ
- Rau củ cắt thành que chấm sốt hạt điều
- Pita giòn chấm với sốt hạt đậu và ngô/bắp

- Cà rốt cắt thành que, bánh quy giòn làm từ ngũ cốc nguyên hạt và pho mát
- Cà chua bi hoặc cà chua thái lát và trứng luộc chín
- Đậu nành Nhật Bản (edamame) và dưa chuột cắt miếng với một chút dầu ô liu và giấm, phủ hạt vừng/mè
- Salsa hoặc guacamole với pita hoặc tortilla làm từ ngũ cốc nguyên hạt tự nướng giòn
- Pita làm từ ngũ cốc nguyên hạt với falafel bỏ lò và ớt chuông cắt thành sợi
- Bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt nướng lên ăn với táo cắt lát và pho mát chảy
- Frittata nhỏ bỏ lò có rau bi-na và trứng

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về các ý tưởng và công thức chế biến món ăn nhẹ, hãy xem hướng dẫn thực phẩm của Canada:

- Món ăn nhẹ Tốt cho Sức khỏe <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- Chế biến những bữa ăn lành mạnh sử dụng đĩa hướng dẫn về thực phẩm của Canada <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- Công thức nấu ăn: Những món ăn nhẹ <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>

Để biết thêm thông tin 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/healthyeating.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.