

THỰC ĐƠN MẪU:

Bữa sáng: 1 bát phở bò: 150g bánh phở, 40g thịt bò; 1 quả chuối tiêu loại vừa.

Bữa trưa: Cơm 2 lưng bát vơi; Cá biển kho 80g; Đậu phụ luộc: 1 bìa nhỏ 60g; Rau muống luộc: 1 bát con đầy; Cam 1 quả to (150-200g).

Bữa tối: Cơm 2 lưng bát vơi; Thịt gà luộc 50g thịt; Giá xào thịt bò: 50g giá, 20g thịt bò; Bí xanh luộc: 1 bát đầy (300g); Dứa ½ quả; Dầu thực vật 10ml (cả ngày).

Có thể thay thế như sau:

40g *thịt lợn* = 40g cá, tôm, lươn, hoặc 50g giò, 1 quả trứng, 60g batê, 60g tiết lợn luộc, 60g nhộng, 180ml sữa bò tươi, 200 sữa chua, 25g bột sữa toàn phần, 20g sữa bột tách béo, 60g đậu phụ, 230ml sữa đậu nành không đường.

60g *bánh phở* tương đương 1/3 bát cơm đầy hoặc 1 chiếc bánh mì to, 80g bún, 30g mì sợi, 1/4 lạng miến, 1 chiếc ngô nếp to, 70g khoai lang hoặc khoai sọ, 100g khoai tây, 50g sắn củ...

Quả chín cũng là nguồn cung cấp nhiều năng lượng, do vậy muốn ăn nhiều quả chín phải bớt cơm: 1/3 bát cơm có cung cấp năng lượng tương đương 4 múi bưởi to, 2 quả cam to, 10 quả chôm chôm, 2 quả chuối tây to, 2 quả chuối tiêu to, 800g dưa hấu, ½ quả dứa, 1 quả hồng đỏ to hoặc 3 quả hồng ngâm to, 5 múi mít dai, ½ quả na vừa, 1 má xoài chín, 250g đu đủ chín.

DINH DƯỠNG CHO THỪA CÂN - BÉO PHÌ Ở NGƯỜI LỚN



NGUYÊN TẮC CHUNG:

- Từng bước giảm số lượng thực phẩm trong khẩu phần ăn hàng ngày. Mỗi tuần giảm 300kcal/ngày cho tới mức năng lượng đưa vào tương ứng với BMI.

BMI từ 25-29,9 : 1500kcal/ngày

BMI từ 30-34,9: 1200kcal/ngày

BMI từ 35-39,9 : 1000kcal/ngày

BMI \geq 40 : 800 kcal/ngày

- Giữ lối sống năng động và tăng cường luyện tập thể dục 30-45 phút/ngày.

- Đảm bảo cung cấp đủ nhu cầu các vi chất dinh dưỡng cho từng lứa tuổi. Thực hiện đa dạng thực phẩm trong từng bữa ăn với các khẩu phần ăn thấp năng lượng (<1200kcal/ngày) để thiếu vi chất dinh dưỡng do đó nên uống thêm viên multivitamin và khoáng chất.

- Ăn nhiều rau xanh (300-500g rau/ngày), quả chín (100g/ngày) và các thực phẩm nhiều chất xơ.

- Hạn chế sử dụng các thực phẩm chế biến sẵn: thịt hộp, xúc xích, nước ngọt...



- Uống đủ nước (2-2,5l/ngày)

- Hạn chế căn các thực phẩm nhiều chất béo (bơ, mỡ, thịt ba chỉ, thịt mỡ, nước luộc thịt...)

- Nên uống sữa đậu nành, uống sữa nên uống không đường, tốt nhất là sữa gầy (sữa bột tách bơ). Không nên uống sữa đặc có đường.

- Chế biến thức ăn: hạn chế các món quay, xào; nên làm các món luộc, hấp và rau trộn salad.

- Nên ăn đều đặn, không bỏ bữa, không để quá đói, vì nếu bị quá đói sẽ ăn nhiều trong các bữa sau làm mỡ tích lũy nhanh hơn.

- Nên ăn nhiều vào bữa sáng để tránh ăn vặt trong ngày. Nhai kỹ và chậm khi ăn.

- Không nên ăn muộn vào lúc tối trước khi đi ngủ.

ĐỂ BIẾT CÓ THỪA CÂN - BÉO PHÌ HAY KHÔNG, TA SỬ DỤNG BMI (còn gọi là chỉ số khối cơ thể).

Công thức tính như sau: $BMI = \text{cân nặng (kg)} / [\text{chiều cao (m)}]^2$

Ví dụ: Nặng 52kg, cao 1,62m thì $BMI = 52 / (1,62 \times 1,62) = 19,8$

Nếu BMI từ 18,5 đến 22,5 là bình thường.

Dưới 18,5 là gầy.

Từ 23 đến 24,9 là thừa cân.

Từ 25 trở lên là béo phì.

