



# Ăn uống lành mạnh và Lão hóa Lành mạnh Dành cho Người trưởng thành

## Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Ăn uống lành mạnh và tích cực vận động có thể giúp bạn duy trì sức khỏe tốt và cơ thể dẻo dai trong quá trình lão hóa. Ăn uống đa dạng các thực phẩm và thức uống bổ dưỡng mỗi ngày giúp:

- Giữ cho xương và cơ bắp chắc khỏe
- Tạo hệ miễn dịch khỏe mạnh
- Ngăn ngừa bệnh tật và tình trạng mãn tính
- Kiểm soát các vấn đề về sức khỏe như huyết áp cao, cholesterol cao và bệnh tiểu đường

Ăn uống lành mạnh liên quan đến thức ăn mà bạn ăn và các vấn đề khác nữa. Ăn uống lành mạnh bao gồm việc chế biến và thưởng thức các món ăn cùng người khác, chia sẻ những truyền thống ẩm thực và chú tâm khi ăn. Chú tâm khi ăn bao gồm việc dành thời gian để ăn và ý thức được khi nào bạn đói và no. Việc chú tâm có thể giúp bạn đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn một cách thường xuyên hơn.

### Tôi nên ăn những thức ăn gì?

Những chế độ ăn uống lành mạnh như hướng dẫn thực phẩm của Canada (Canada's food guide) bao gồm đa dạng các loại rau củ và trái cây, các loại ngũ cốc nguyên hạt và các thực phẩm giàu đạm. Những thực phẩm này sẽ cung cấp cho bạn các dưỡng chất và năng lượng bạn cần để có sức khỏe tốt.

Hãy dùng đĩa đựng thức ăn làm căn cứ. Hãy đặt mục tiêu ăn đủ:

- Một nửa đĩa rau củ và trái cây
  - Rau củ quả tươi, nấu chín, đông lạnh và đóng hộp có hàm lượng sodium (muối natri) thấp là những lựa chọn tốt
  - Cố gắng chế biến các thực phẩm này theo những cách khác nhau, như quay/nướng, hấp, om hoặc xào
  - Để rau củ cắt nhỏ trong tủ lạnh hoặc một tô đựng trái cây trên mặt bếp để có thể lấy chúng nhanh
- Một phần tư đĩa các loại thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt như mì ống (pasta) và bánh mì nguyên hạt, yến mạch (oatmeal), gạo lứt (brown rice) và gạo hoang (wild rice) và lúa mạch (barley)
  - Ngũ cốc nguyên hạt có vitamin, khoáng chất và nhiều chất xơ hơn ngũ cốc tinh chế.
- Một phần tư đĩa những thực phẩm giàu đạm như các loại đậu/đỗ, đậu Hà Lan và đậu lăng khô, thịt, đậu phụ, cá, thịt gia cầm, các loại hạt trần (nut) và hạt giống (seed), trứng, sữa có hàm lượng béo thấp hơn, sữa chua, phô mai và sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất.

- Cố gắng bao gồm những thực phẩm giàu đạm từ thực vật một cách thường xuyên

Cũng như hướng dẫn thực phẩm của Canada, nhiều chế độ ăn uống lành mạnh khuyến khích các thực phẩm từ thực vật. Ăn những thực phẩm có nguồn gốc thực vật có thể giúp bạn có thêm chất xơ.

Chất xơ giúp ngăn ngừa táo bón, việc này thường gặp hơn khi chúng ta già đi. Nếu bạn tăng lượng chất xơ bạn ăn, hãy uống đủ chất lỏng để phân được mềm.

Một loại chất xơ gọi là chất xơ hòa tan có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu (glucose) và giúp giảm cholesterol trong máu. Chất xơ hòa tan có trong yến mạch, lúa mạch, đậu/đỗ, đậu Hà Lan và đậu lăng khô, và các loại hạt trần và hạt giống.

### Tôi nên uống gì?

Nước là lựa chọn tốt nhất để làm dịu cơn khát của bạn.

Các lựa chọn thức uống tốt cho sức khỏe khác bao gồm:

- Sữa tươi không đường và sữa đậu nành không đường có bổ sung dưỡng chất
- Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật không đường có bổ sung dưỡng chất như thức uống làm từ hạnh nhân, yến mạch hoặc gạo
- Trà hoặc cà phê không đường

Cơ thể bạn cần chất lỏng để hoạt động. Khi bạn không có đủ chất lỏng, cơ thể bạn sẽ bị mất nước. Việc mất nước có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và lú lẫn. Cách tốt nhất để duy trì đủ nước cho cơ thể là uống nước trong suốt cả ngày.

### Những dưỡng chất nào là quan trọng trong quá trình lão hóa?

Khi bạn già đi, khả năng sử dụng hoặc hấp thụ một số dưỡng chất của cơ thể bạn có thể thay đổi. Điều quan trọng là hấp thụ đủ các vitamin và khoáng chất sau đây:

#### Canxi

Canxi đóng vai trò quan trọng để xương, cơ bắp và dây thần kinh được khỏe mạnh và giúp ngăn ngừa loãng xương. Phụ nữ trên 50 tuổi và nam giới trên 70 tuổi có nhu cầu canxi cao hơn người trưởng thành trẻ tuổi hơn.

Các thực phẩm giàu canxi bao gồm cá có xương đóng hộp, sữa và các sản phẩm sữa và thức uống đậu nành có bổ sung canxi. Các thức uống làm từ hạnh nhân, yến mạch và gạo có bổ sung dưỡng chất có chứa nhiều canxi và vitamin D, và gần như luôn có hàm lượng đạm và chất béo thấp.

### Vitamin D

Vitamin D giúp cơ thể bạn hấp thụ và sử dụng canxi để có xương và cơ bắp chắc khỏe. Người trên 50 tuổi cần bổ sung vitamin D có hàm lượng 400 IU mỗi ngày ngoài việc ăn các thực phẩm là nguồn cung cấp vitamin D.

Nguồn thực phẩm tốt có chứa vitamin D bao gồm cá hồi tươi hoặc đóng hộp, cá trích và lòng đỏ trứng. Thực phẩm có bổ sung vitamin D bao gồm sữa bò, các thức uống và bơ có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất.

### Vitamin B12

Vitamin B12 giúp hệ thống thần kinh của bạn hoạt động, giúp tạo ra các tế bào hồng cầu và ngăn ngừa một chứng thiếu máu. Người trên 50 tuổi cần ăn những thực phẩm có bổ sung vitamin B12 hoặc uống các chế phẩm bổ sung có chứa vitamin B12 mỗi ngày.

Nguồn vitamin B12 tự nhiên bao gồm thịt, cá, thịt gia cầm, trứng và các sản phẩm từ sữa.

Các thực phẩm có bổ sung vitamin B12 có thể bao gồm các chất thay thế thịt, men dinh dưỡng có bổ sung dưỡng chất và các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất. Hãy kiểm tra nhãn để xem chúng có được bổ sung vitamin B12 không.

### Tôi cần hạn chế một số chất phải không?

Chế độ ăn nhiều sodium (muối natri), đường hoặc chất béo bão hòa có thể làm tăng nguy cơ bạn bị mắc bệnh mãn tính. Hãy hạn chế các chất sau:

#### Sodium (muối natri)

Quá nhiều sodium có thể làm tăng nguy cơ bị huyết áp cao và bệnh tim. Phần lớn người Canada ăn quá nhiều sodium.

Nguồn sodium chính là các loại thực phẩm chế biến sẵn bao gồm các loại bánh mì bánh ngọt, món khai vị, món ăn nhẹ, thịt nguội, xúc xích, phô mai, súp, nước sốt và gia vị.

- Nếu bạn ăn các loại thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng sodium cao, hãy giảm số lần ăn và mỗi lần ăn số lượng nhỏ hơn. Hãy chọn các loại có ít hoặc không có sodium
- Hãy sử dụng nhãn thực phẩm để giúp bạn chọn các món ăn có hàm lượng sodium thấp. Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) cho bạn biết thực phẩm đó có hàm lượng sodium ít hay nhiều. 5% DV trở xuống là một ít. 15% DV trở lên là nhiều
- Hãy nấu ăn từ các nguyên liệu chưa qua chế biến thường xuyên hơn, sử dụng rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và các loại thực phẩm giàu đạm có hàm lượng sodium thấp hơn

- Hãy hạn chế muối. Muối có hàm lượng sodium cao. Hãy tạo hương vị cho món ăn của bạn bằng cách dùng tỏi, hành tây, chanh hoặc gừng, và các loại rau gia vị và gia vị như húng quế, ngò/rau mùi, thì là hoặc bạc hà

### Đường

Các thực phẩm và thức uống có đường thêm calo vào chế độ ăn uống, điều này có thể dẫn đến tăng cân và tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Hãy hạn chế các thực phẩm có đường sau đây:

- Nước ngọt thông thường, nước trái cây, nước ép trái cây, nước trái cây 100%, các thức uống thể thao và tăng lực
- Cà phê và trà có đường, các loại cà phê và trà đặc sản và và sô-cô-la nóng
- Thức uống có cồn có đường
- Bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng xốp (muffin), bánh nướng (pastry), thanh sô-cô-la và kẹo, kem và các loại ngũ cốc (cereal) có đường

Hãy thử ăn trái cây, rau củ cắt nhỏ, các loại hạt trần và hạt giống để ăn vặt lành mạnh hơn. Khi nướng bánh, hãy tìm những công thức sử dụng ít đường, nhiều chất xơ.

### Chất béo Bão hòa

Việc thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo tốt cho sức khỏe hơn có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Hãy chọn các thực phẩm có chất béo tốt cho sức khỏe như:

- Cá nhiều chất béo như cá hồi, cá trích hoặc cá thu
- Hạt trần và Hạt giống
- Đậu phụ
- Dầu thực vật như dầu cải (canola) hoặc dầu ô-liu
- Bơ thực vật mềm

Hạn chế các thực phẩm giàu chất béo bão hòa bao gồm:

- Thịt mỡ và thịt chế biến sẵn
- Sữa chua, phô mai và kem có nhiều chất béo
- Mỡ lợn (lard), bơ thanh lọc (ghee), bơ động vật, dầu cọ, dầu dừa và bơ thực vật cứng
- Phần lớn các món chiên ngập dầu

### ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

- Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Cẩm nang Ăn uống Lành mạnh Dành cho Người Cao tuổi (Healthy Eating for Seniors Handbook) <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>
- Healthlink BC File #68e Calcium and Your Health <https://healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/sources-calcium>
- Tờ thông tin HealthLinkBC #68f Chất Béo Trong Chế Độ Ăn và Sức Khỏe Quý Vị <https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68f-v.pdf>

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.