

MẸO CẢI THIỆN DINH DƯỠNG CHO QUÝ VỊ

Khoanh tròn một hoặc hai mục quý vị muốn thực hiện trong tuần.

UỐNG NHIỀU NƯỚC HƠN

ĂN NHIỀU RAU QUẢ VÀ NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT ĐỂ CÓ NHIỀU CHẤT XƠ

DỪNG ĐỒ NGỌT VÀ MUỐI VỪA PHẢI

ĂN NHIỀU CHẤT BÉO CÓ NGUỒN GỐC THỰC VẬT HƠN

ĐỌC NHÃN THỰC PHẨM

MỐI QUAN HỆ GIỮA DINH DƯỠNG VÀ ĐAU DAI DẰNG

THỰC PHẨM NHƯ LÀ NGUỒN NĂNG LƯỢNG

Ăn thực phẩm lành mạnh và bổ dưỡng rất quan trọng bởi nhiều lý do. Một trong những lợi ích lớn nhất mà điều đó mang lại cho những người bị đau dai dẳng là tăng mức năng lượng. Mức năng lượng tác động rất lớn đến khả năng thay đổi hành vi của quý vị trong các lĩnh vực quan trọng khác như giấc ngủ, hoạt động thể chất và tâm trạng cũng như suy nghĩ. Thực phẩm có thể là một phần trong kế hoạch giảm đau của quý vị.

Quý vị có thể thay đổi một số hành vi ăn uống để cải thiện cơn đau của mình. Hãy đảm bảo quý vị đã trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình trước khi thực hiện những thay đổi đáng kể về dinh dưỡng. Xem lại mô tả ở trang đầu tiên bên dưới và xem liệu quý vị có thể theo dõi những thay đổi về thực phẩm của mình trong nhật ký thực phẩm ở trang tiếp theo hay không.

› UỐNG NHIỀU NƯỚC HƠN

- Uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày và nhiều hơn một chút nếu quý vị tập thể dục. Uống nhiều nước hơn sẽ giúp quý vị luôn đủ nước, cảm thấy tốt hơn, suy nghĩ rõ ràng và tràn đầy sinh lực.

› ĂN NHIỀU THỰC VẬT VÀ NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT ĐỂ CÓ THÊM CHẤT XƠ

- Rau củ và trái cây chứa nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng, rất tốt cho tiêu hóa và tăng mức năng lượng. Để có thêm chất xơ, hãy thử thay thế bánh mì trắng và cơm bằng ngũ cốc nguyên hạt.

› ĂN NHIỀU CHẤT BÉO NGUỒN GỐC THỰC VẬT HƠN

- Dù chất béo rất quan trọng để tạo ra năng lượng, ăn quá nhiều mỡ động vật có thể dẫn đến sức khỏe tim mạch kém hơn. Ăn nhiều chất béo có nguồn gốc thực vật hơn như chất béo từ các loại hạt khô, hạt, trái bơ và dầu ô-liu sẽ giúp quý vị tăng nguồn năng lượng mà không ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của mình.

› DÙNG ĐỒ NGỌT VÀ MUỐI VỪA PHẢI

- Cả đường và muối đều ảnh hưởng đến mức năng lượng. Nếu quý vị ăn nhiều đường, hãy giảm lượng dùng hoặc sử dụng hoa quả nguyên trái như một chất tạo ngọt tự nhiên. Cân nhắc sử dụng các loại gia vị, nước cốt chanh hoặc giấm thay vì muối để nêm nếm thức ăn của quý vị.

› ĐỌC NHÃN THỰC PHẨM

- Các loại thực phẩm lành mạnh nhất không cần xem danh sách thành phần: có thể mua tất cả các loại trái cây, rau củ, protein và ngũ cốc nguyên hạt mà không cần bổ sung các thành phần dinh dưỡng. Khi mua thực phẩm đóng gói, hãy tìm các loại có danh sách thành phần dinh dưỡng ngắn hơn.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm? Hãy yêu cầu gặp một chuyên gia dinh dưỡng đã được đăng ký! Họ có thể giúp quý vị xây dựng kế hoạch dinh dưỡng đáp ứng các nhu cầu nhất định của quý vị. Học Viện Quốc Gia về Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống: <http://www.eatright.org/food>

NHẬT KÝ THỰC PHẨM

TUẦN ____	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
ĐIỀN THÔNG TIN VÀO MỖI BUỔI SÁNG.							
QUY VỊ ĐÁNH GIÁ MỨC NẶNG LƯỢNG HÔM NAY CỦA MÌNH NHƯ THỂ NÀO? 1 = NẶNG LƯỢNG THẤP, 2 = NẶNG LƯỢNG TRUNG BÌNH, 3 = NHIỀU NẶNG LƯỢNG							
BÊN DƯỚI: GHI LẠI MỘT SỐ MẸO DINH DƯỠNG TỰ TRANG ĐẦU TIÊN MÀ QUÝ VỊ MUỐN THỰC HIỆN TRONG KẾ HOẠCH DINH DƯỠNG HÀNG NGÀY CỦA MÌNH.	ĐÁNH DẤU "X" VÀO Ô NẾU QUÝ VỊ ĐÃ HOÀN THÀNH THAY ĐỔI DINH DƯỠNG CHO NGÀY ĐÓ. TRÊN MẶT SAU HOẶC Ở MỘT NHẬT KÝ RIÊNG, HÃY MÔ TẢ NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ NHẬN THẤY VỀ CẢM GIÁC CỦA MÌNH SAU KHI BẮT ĐẦU THAY ĐỔI DINH DƯỠNG.						
Nước: 8 cốc một ngày.							
Tăng cường đồ ăn thực vật và ngũ cốc nguyên hạt							
Độc nhân thực phẩm							
Ăn nhiều chất béo có nguồn gốc thực vật hơn							
Dùng đồ ngọt và muối vừa phải							