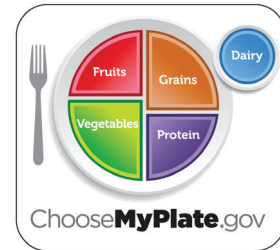


# 10 lời khuyên

Chương Trình Hướng Dẫn Về Dinh Dưỡng

# Ăn một nửa số ngũ cốc là ngũ cốc nguyên hạt



## 10 lời khuyên sẽ giúp quý vị ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt

Bất cứ thực phẩm nào được làm từ lúa mì, gạo, yến mạch, bột bắp, lúa mạch, hoặc một loại hạt ngũ cốc khác đều là sản phẩm ngũ cốc. Bánh mì, mì ống, bột yến mạch, bột ngũ cốc ăn sáng, bánh tortilla, và bột yến mạch thô là những ví dụ. Ngũ cốc được chia thành hai nhóm nhỏ, ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc tinh chế. Ngũ cốc nguyên hạt chứa toàn bộ phần hạt mầm của ngũ cốc—cám, mầm, và nội nhũ. Những người ăn ngũ cốc nguyên hạt như là một phần trong chế độ dinh dưỡng lành mạnh của mình sẽ giảm được nguy cơ bị một số bệnh kinh niên.

### 1 thực hiện những sự thay đổi đơn giản

Để ăn một nửa số ngũ cốc là ngũ cốc nguyên hạt, hãy chọn dùng những sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thay cho sản phẩm ngũ cốc tinh chế. Ví dụ, ăn 100% bánh mì hoặc bánh vòng làm bằng từ ngũ cốc nguyên hạt thay vì bánh mì hoặc bánh vòng trắng, hay ăn cơm gạo lứt thay vì gạo trắng.



### 2 ngũ cốc nguyên hạt có thể được dùng làm thức ăn vật lạnh mạnh

Bắp rang, một loại ngũ cốc nguyên hạt, có thể là loại thức ăn vật lạnh mạnh. Hãy rang bắp mà chỉ cho thêm ít hoặc không cho thêm muối hay bơ. Ngoài ra, hãy thử ăn bánh quy giòn làm bằng 100% lúa mì hay lúa mạch đen nguyên hạt.



### 3 Tiết kiệm thời gian

Hãy nấu thêm lúa mì hoặc lúa mạch sơ chế khi quý vị có thời gian rảnh. Làm đông lạnh, có thể hâm lại và dùng sau như là một món ăn phụ chuẩn bị nhanh.

### 4 trộn chung thức ăn với ngũ cốc nguyên hạt

Hãy dùng ngũ cốc nguyên hạt trong các món ăn pha trộn, chẳng hạn như lúa mạch trộn trong chung với súp xúp rau hoặc món hầm và lúa mì sơ chế trộn trong món thịt hầm hoặc món xào rau với thịt. Hãy thử món rau trộn với diêm mạch hoặc món cơm thập cẩm.

### 5 thử thay bằng ngũ cốc nguyên hạt

Để thay đổi, hãy thử ăn cơm gạo lứt hoặc mì ống làm bằng lúa mì nguyên hạt. Hãy thử món cơm gạo lứt nhồi với ớt xanh hoặc cà chua nấu chín, và mì ống làm bằng lúa mì nguyên hạt ăn với phô mai.



### 6 nấu vài món ăn chơi bằng ngũ cốc nguyên hạt

Hãy thử nghiệm bằng cách dùng bột kiều mạch, hạt kê, hoặc bột yến mạch thay cho tối đa là một nửa số lượng bột mì khi làm bánh kẹp, bánh kẹp bánh quế, bánh nướng xốp, hoặc những món ăn chủ yếu dùng bột mì. Có thể cần phải cho nhiều bột nổi hơn để hỗn hợp bột nổi lên được.

### 7 làm gương tốt cho con trẻ

Hãy làm gương tốt cho con trẻ bằng cách dọn và dùng ngũ cốc nguyên hạt hàng ngày trong các bữa ăn chính hoặc như là thức ăn vặt.

### 8 xem trong nhãn mác để biết hàm lượng chất xơ

Dùng phần Thông Tin Dinh Dưỡng trong nhãn sản phẩm để xem hàm lượng chất xơ có trong thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt là bao nhiêu. Những nguồn chất xơ tốt cung cấp từ 10% đến 19% Giá Trị Hằng Ngày; những nguồn rất tốt cung cấp 20% hoặc nhiều hơn.



### 9 biết phải tìm những thông tin gì trong phần liệt kê nguyên liệu

Hãy đọc phần liệt kê nguyên liệu và chọn lựa những sản phẩm nêu tên nguyên liệu ngũ cốc nguyên hạt đầu tiên trong phần liệt kê đó. Hãy tìm những từ như "lúa mì nguyên hạt," "gạo lứt," "lúa mì sơ chế," "bột kiều mạch," "bột yến mạch," "bột bắp nguyên hạt," "bột yến mạch nguyên hạt," "lúa mạch đen nguyên hạt," hoặc "gạo lứt đen."

### 10 mua sắm khôn ngoan

Không nên dựa vào màu sắc của thức ăn để nhận biết đó có phải là thức ăn làm từ ngũ cốc nguyên hạt hay không. Những loại thực phẩm có nhãn ghi là "đa ngũ cốc," "hỗn hợp," "100% lúa mì," "lúa mì xay," "bảy loại ngũ cốc," hay "cám" thông thường không phải là sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt 100%, và có thể hoàn toàn không có ngũ cốc nguyên hạt.

