

Sự thăng bằng giữa thức ăn và vận động cơ thể

Nhóm chăm lo về sức khỏe Jämvikt




Để có được một sức khỏe tốt người ta cần phải ăn uống tốt và cử động nhiều.

Thời buổi này người ta có được sự tương đối dễ dàng trong việc mua tất cả các loại thức ăn; ngay cả những đồ ngọt và thức ăn có nhiều chất béo mỡ. Phần lớn người ta không cử động nhiều nơi làm việc và có thể đi xe hơi, xe buýt hoặc xe điện thay vì đi bộ hoặc đi xe đạp.

Thức ăn

Mỗi ngày ăn **ba buổi ăn chính và từ hai đến ba buổi ăn phụ.**

Tallriksmodellen (cách chia các thức ăn trên đĩa) là cách đơn giản nhất để chia phần của các thức ăn khác nhau và để giữ gìn sức khỏe được tốt chừng nào hay chừng nấy. Nếu như người ta ăn với mức độ trung bình và chia thức ăn theo mẫu ăn này thì thức ăn có đầy đủ chất béo, chất đạm, kolhydrater, chất bô và chất khoáng. Nhiều chất béo quá (như bơ làm bánh, bơ ăn bánh mì, dầu ăn và sữa béo đặc) trong thức ăn dễ đưa đến việc bị lên cân.



Một nửa phần ăn trong đĩa, hoặc ít hơn, gồm có rau cải. Trái cây cũng có thể đặt trong nửa phần ăn này. Trong phần thức ăn này gồm có phần chất bô, khoáng và fiber.

Nuôi, mì, khoai tây, cơm hoặc bánh mì đặt vào đĩa cũng khoảng bằng phần của rau cải. Trong phần này gồm có chất kolhydrater mang lại cho ta nhiều năng lượng cần thiết. Cũng trong phần này ta được chất fiber chất bô và chất khoáng.

Phần nhỏ nhất trong đĩa thức ăn là thịt, cá, đậu hoặc hạt mè các thứ. Ở đây gồm có chất đạm và luôn cả phần chất sắt và zink.

Chắc chắn cũng rất tốt khi ăn món gryttor (món thịt hầm với các rau cải, củ cải v.v..) hoặc món súp khi có rau cải và các loại củ hầm chung với cá hoặc thịt. Để có thể theo đúng mẫu tallrikmodeller này thì sẽ cho vào thật nhiều rau cải trong thức ăn.

Nếu như bạn ăn bánh mì vào buổi ăn trưa hoặc vào buổi ăn chiều thì ráng kèm theo vào một thứ trái cây nào đó, hãy thử bỏ rau cải hoặc một vài lát trái cây cắt mỏng để trên bánh mì!

Người muốn xuống cân thì cho thêm phần rau cải nhiều hơn và bớt đi phần khoai tây, nhưng ngược lại người tập luyện nhiều thì sẽ cho thêm vào phần khoai tây (hoặc mì, nuôi, cơm hay bánh mì) nhiều hơn trong đĩa.

Đứa trẻ nhỏ nhất cần ăn nhiều thịt/cá hơn trong phần ăn bởi vì chúng nó không nên ăn nhiều thức ăn có nhiều chất fiber.

Kẹo, nước ngọt, chocolat, chips (khoai tây chiên), và bánh ngọt có nhiều đường và chất béo. Nếu người ta ăn và uống nước những thứ đó mỗi ngày thì dễ bị lên cân và đi đến tình trạng thiếu những chất dinh dưỡng quan trọng. Tất cả những thứ nước ngọt (luôn cả nước trái cây- juice) gây sự hư hại cho răng và tạo nên vấn đề lên cân kị.

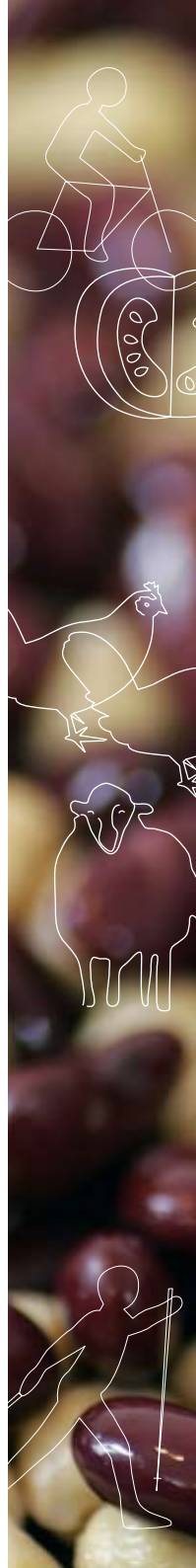
Luyện tập

Mỗi ngày cần phải vận động cơ thể tổng cộng ít nhất là nửa giờ đồng hồ bằng cách ví dụ như lên bậc thang, đi dạo, đạp xe hay làm vườn. Nếu người ta muốn gia tăng sức lực hoặc sức dẻo dai, hay xuống kị, thì trường hợp đó phải tập thể dục nhiều hơn.

Nói về trẻ em nhỏ tuổi thì có thể giúp chúng bằng cách xem những nhu cầu vận động nào bằng cách tạo trò chơi, tốt nhất bên ngoài nhà. Trẻ con cần cử động ít nhất 60 phút mỗi ngày để giúp cho sức khỏe được tốt.

Nếu đường đi đến trường hoặc nơi làm việc không xa thì tốt nhất nên đi bộ hơn là đi xe buýt, mặc dầu trẻ em đi học được phát thẻ xe miễn phí.

Mọi người đều nên lợi dụng thời cơ để tập luyện trong sự sống hằng ngày, chẳng hạn như đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy hay đi bộ một trạm xe thay vì đi suốt đến cuối đoạn đường.





”con người ta cần phải ăn thức ăn cần thiết,
nhưng họ lại ăn thứ họ thích ăn.

Đúng ra họ nên tập cho họ thức ăn mà họ
cần nên ăn”

Sự chỉ dẫn khuyên ăn trong tờ này, chỉ dành cho người khỏe mạnh.
Tờ này được soạn chung với Kristina Hesselund và Maria Magnusson.

Người liên hệ:
Kristina Hesselund,
Ý- tá khu vực.
Kristina.Hesselund@vregion.se

Maria Magnusson

Maria.Magnusson@vregion.se

Louise Mårtensson,
người hướng dẫn cách ăn uống
louise.martensson@vregion.se