TỦ SÁCH CÔ LAN · CUỐN 1

Dinh dưỡng cơ bản

Ăn đúng để khỏe mỗi ngày, cho bạn và cả gia đình



ĐÀM LAN

SỨC KHỎE CHỦ ĐỘNG BẮT ĐẦU TỪ BỮA ĂN

MỤC LỤC

Trong cuốn sách này

Lời mở đầu	Vì sao tôi viết cuốn sách này
Chương 1	Sức khỏe chủ động bắt đầu từ hiểu dinh dưỡng
Chương 2	Tự đọc vị sức khỏe tại nhà
Chương 3	Hệ tiêu hóa và lợi khuẩn – "bộ não thứ hai"
Chương 4	Bột đường và chất xơ – không phải kẻ thù
Chương 5	Đạm – vật liệu xây cơ thể
Chương 6	Chất béo – thiết yếu, đừng sợ
Chương 7	Vitamin và khoáng chất – nhỏ mà có võ
Chương 8	Dưỡng chất thực vật – sức mạnh của màu sắc
Chương 9	Nước – dưỡng chất bị lãng quên
Chương 10	Xây chế độ ăn lành mạnh cho cả nhà
Chương 11	Dinh dưỡng theo từng giai đoạn
Chương 12	Lối sống – bốn cặp, tám yếu tố
Chương 13	Đọc nhãn thực phẩm và những lầm tưởng
Hỏi đáp	Câu hỏi thường gặp
Phụ lục	Bảng tự chấm bữa ăn 7 ngày
Tiếp theo	Bước tiếp theo của bạn
Lời kết	Bắt đầu từ một việc nhỏ
Về tác giả	Đàm Lan

Nội dung sách mang tính chia sẻ kiến thức, không thay thế chẩn đoán và điều trị của bác sĩ. Người có bệnh lý, đang mang thai hoặc đang dùng thuốc nên hỏi bác sĩ trước khi thay đổi chế độ ăn.

LỜI MỞ ĐẦU

Vì sao tôi viết cuốn sách này

> Tôi viết cuốn sách này từ những gì tôi đã thấy tận mắt, và cả những gì tôi đã mất.

Gần 30 năm làm việc trong ngành y tế, tôi đã đi qua không biết bao nhiêu ca trực. Có những người bệnh nằm một chỗ hàng tháng, hàng năm. Họ không tự ăn được, phải ăn qua ống thông dạ dày. Không tự trở mình được, lưng và mông loét dần vì tì đè, có vết loét sâu đến tận xương. Mỗi lần thay băng là một lần đau. Có người vẫn tỉnh táo mà không nói được thành lời, chỉ nhìn người nhà bằng đôi mắt rất buồn.

Phần lớn họ không mắc bệnh lạ. Đó là những căn bệnh rất quen: tăng huyết áp, tiểu đường, mỡ máu, gan nhiễm mỡ, bệnh tim. Những căn bệnh **mãn tính không lây**, âm thầm đi cùng người ta mười năm, hai mươi năm, rồi một ngày trở thành biến chứng. Người bị tai biến, nửa người nằm im, muốn cầm thìa tự ăn cũng không cầm nổi. Người tiểu đường có vết thương ở bàn chân không lành, đến mức phải cắt bỏ một phần chân. Người suy thận, mỗi tuần mấy lần vào viện chạy thận, cánh tay chi chít vết kim. Người suy tim, đêm không nằm được, phải ngồi dậy mà thở.

Có những người bệnh **sống đời sống thực vật**: mắt mở mà không còn nhận ra ai, không còn biết đói, biết đau, biết gọi tên con mình. Có những người **phải thở máy**, mỗi hơi thở đều nhờ chiếc máy đặt bên giường, tiếng máy kêu đều đều suốt ngày đêm. Người nhà ngồi cạnh, nắm bàn tay không còn nắm lại, ngày này qua ngày khác, chỉ biết chờ.

Những hình ảnh ấy theo tôi về nhà sau mỗi ca trực. Nhiều đêm tôi nằm trằn trọc tự hỏi: có phải mọi chuyện chỉ có thể kết thúc như thế này không? Có cách nào để người ta không phải đi đến chiếc giường này không?

Đằng sau mỗi giường bệnh là cả một gia đình. Con cái thay nhau xin nghỉ việc vào viện. Có nhà phải thuê người chăm, tháng nào cũng một khoản không nhỏ. Tiền thuốc, tiền viện, tiền đi lại cứ thế cộng dồn, có nhà phải bán cả đất. Người chăm cũng kiệt sức, mất ngủ triền miên, có người đổ bệnh theo. Bệnh của một người kéo cả một nhà đi xuống.

Và tôi không chỉ nhìn thấy điều đó ở người khác.

Bố tôi bị ung thư. Mẹ tôi mắc tiểu đường và mỡ máu nhiều năm, rồi biến chứng dẫn đến tai biến. Gần 6 năm, gia đình tôi sống giữa bệnh viện và nhà. Tôi hiểu cảm giác đứng bên giường người thân mà bất lực. Hiểu cảm giác vừa đi làm vừa chạy vào viện, đêm nằm không ngủ được vì lo. Rồi bố mẹ tôi lần lượt ra đi vì những căn bệnh ấy.

Tôi không dám nói chắc điều gì đã gây bệnh cho bố mẹ mình. Nhưng có một điều tôi gặp đi gặp lại, trong bệnh viện và trong chính gia đình mình: rất nhiều bệnh mãn tính bắt đầu âm thầm từ những thói quen hằng ngày. Ăn mặn, ăn ngọt, nhiều mỡ, ít rau, ăn không cân bằng. Ít vận động, ngủ muộn, căng thẳng kéo dài. Mỗi ngày một chút, không đau, không báo trước. Đến khi phát hiện thì bệnh đã nặng. Ông bà mình nói "bệnh từ miệng mà ra", quả không sai.

Càng tìm hiểu, tôi càng thấy rõ: sức khỏe của mỗi người được vun đắp hay bị bào mòn mỗi ngày bởi **bốn điều rất bình thường**:

- **Ăn uống:** mình đưa gì vào cơ thể, bao nhiêu, vào lúc nào.
- **Sinh hoạt:** giấc ngủ, giờ giấc, những thói quen lặp lại mỗi ngày.
- **Vận động:** cơ thể được dùng đến hay bị bỏ quên trên ghế, trên giường.
- **Tinh thần:** những lo âu, căng thẳng mình mang theo, và cả niềm vui, sự bình an mình nuôi dưỡng.

Không có viên thuốc nào thay được bốn điều ấy. Nhưng cũng chính vì chúng bình thường, nằm trong tay mỗi người, nên ai cũng có thể bắt

đầu thay đổi, ngay hôm nay, ngay trong căn bếp nhà mình. Hiểu ra điều đó, nỗi trăn trở trong tôi trở thành một quyết tâm.

Vì vậy tôi quyết định tập trung học sâu về dinh dưỡng, vì bữa ăn là nơi gần nhất, dễ thay đổi nhất, và cũng ảnh hưởng nhiều nhất. Trước hết để giữ sức khỏe cho chính mình và gia đình mình. Sau đó để giúp những người xung quanh hiểu rằng: phần lớn bệnh mãn tính không lây có thể phòng được, nếu mình bắt đầu đủ sớm và đủ đúng.

Tôi gọi đó là **sức khỏe chủ động**: tự hiểu cơ thể mình, tự chăm mình từ bữa ăn, giấc ngủ, vận động và tinh thần, không đợi đến lúc bệnh mới chữa. Đích đến là **sức khỏe toàn diện**: khỏe về thể chất, an về tinh thần, gắn bó với gia đình và cộng đồng, và có một cuộc sống thật sự có chất lượng.

Cuốn sách này là những gì tôi đã học, được viết lại bằng lời dễ hiểu nhất. Nếu nó giúp được một gia đình bớt đi một giường bệnh, thì mọi công sức của tôi đều có ý nghĩa.

CHƯƠNG 1

Sức khỏe chủ động bắt đầu từ hiểu dinh dưỡng

> Sức khỏe không chỉ là không có bệnh. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), sức khỏe là trạng thái thoải mái, cân bằng cả về thể chất, tinh thần và xã hội.

Dinh dưỡng là gì

Theo WHO, dinh dưỡng là quá trình cơ thể nhận thức ăn để đáp ứng nhu cầu của mình. Thực phẩm, theo Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO), là bất kỳ thứ gì con người ăn uống, dù ở dạng tươi, sơ chế hay chế biến.

Nói đơn giản: mỗi miếng ăn là nguyên liệu để cơ thể **tạo năng lượng**, **xây và sửa chính mình**, và **điều hòa mọi hoạt động bên trong**.

Dinh dưỡng làm được gì cho bạn

- Cung cấp năng lượng để sống, làm việc, vận động.
- Giúp lớn lên, phát triển trí não ở trẻ; giữ cơ, giữ xương ở người lớn tuổi.
- Tăng sức đề kháng, làm chậm lão hóa, giữ trí nhớ và sự minh mẫn.
- Ảnh hưởng đến tâm trạng và giấc ngủ (vitamin nhóm B, magie, omega-3).
- Giúp phòng và kiểm soát các bệnh mãn tính: béo phì, tiểu đường, tim mạch, loãng xương.

Bệnh mãn tính không lây: kẻ đến âm thầm

Tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường, mỡ máu, gút, ung thư, loãng xương... là những bệnh không lây từ người sang người. Chúng thường hình thành qua nhiều năm, từ các yếu tố như ăn uống mất cân bằng, ít vận động, thừa cân, hút thuốc, rượu bia, căng thẳng. Đáng sợ nhất là giai đoạn đầu gần như không có triệu chứng.

Tin tốt là: những yếu tố đó phần lớn nằm trong tay mình. Mình không đổi được tuổi tác hay di truyền, nhưng đổi được mâm cơm, giấc ngủ và đôi chân.

Mỗi giai đoạn đời người một cách chăm

Có một cách nhìn dễ nhớ: đời người chia thành 4 chặng, mỗi chặng khoảng 18 năm.

Tuổi	Giai đoạn	Cần chú ý
0 – 18	Phát triển thể chất	Đủ chất để lớn, ngủ sâu, vận động
18 – 36	Phát triển trí não, sự nghiệp	Đừng mải làm mà bỏ quên bữa ăn và giấc ngủ
36 – 54	Thể chất bắt đầu suy giảm	Bệnh mãn tính bắt đầu xuất hiện, cần kiểm tra định kỳ
Từ 54	Suy giảm trí tuệ, cơ, xương	Giữ cơ, giữ xương, giữ trí nhớ

Nhiều người lo làm ăn ở tuổi 18–36, không chăm cơ thể. Đến tuổi trung niên thì bệnh đến cùng lúc.

Các nhóm chất cơ thể cần

Nhóm	Gồm	Vai trò chính

Đa lượng	Bột đường, đạm, chất béo	Tạo năng lượng, xây cơ thể
Vi lượng	Vitamin, khoáng chất	Điều hòa mọi phản ứng bên trong
Dưỡng chất thực vật	Các chất có màu trong rau củ quả	Chống oxy hóa, hỗ trợ miễn dịch
Hỗ trợ	Chất xơ, lợi khuẩn, nước	Tiêu hóa, miễn dịch, vận chuyển dưỡng chất

Làm ngay: viết ra 3 bữa ăn hôm qua của bạn. Đánh dấu nhóm chất nào có, nhóm nào thiếu. Đó là điểm xuất phát.

CHƯƠNG 2

Tự đọc vị sức khỏe tại nhà

> Bạn không cần máy móc đắt tiền để biết mình đang ở đâu. Một chiếc cân, một sợi thước dây và một tờ xét nghiệm là đủ để bắt đầu.

BMI – chỉ số khối cơ thể

BMI = cân nặng (kg) ÷ [chiều cao (m) × chiều cao (m)]

BMI	Ý nghĩa
Dưới 18,5	Gầy
18,5 – 23	Bình thường
Trên 23	Thừa cân
Trên 25	Béo phì

Mức nên hướng tới: nữ khoảng 21, nam khoảng 22. Cân nặng nên hướng tới = chiều cao × chiều cao × 21 (nữ) hoặc × 22 (nam). Ví dụ nữ cao 1,55 m: 1,55 × 1,55 × 21 ≈ **50,5 kg**.

BMI không phân biệt được mỡ và cơ, nên cần xem thêm vòng eo.

WHR – tỉ lệ vòng eo / vòng mông

Đo eo ngang rốn, đo mông chỗ to nhất, lấy eo chia mông. **Nữ trên 0,85, nam trên 0,95 là béo bụng.** Mỡ bụng, nhất là mỡ nội tạng bao quanh gan, tim, ruột, làm tăng rõ nguy cơ tiểu đường, huyết áp, nhồi máu cơ tim, kể cả ở người không quá nặng cân.

Tỷ lệ mỡ và mỡ nội tạng

Cân điện tử có đo mỡ cho con số tham khảo. Hãy đo cùng giờ, cùng điều kiện để so với chính mình theo thời gian, đừng so với người khác.

Bốn xét nghiệm nên làm định kỳ

Xét nghiệm	Cho biết
Mỡ máu	Nguy cơ xơ vữa mạch, tim mạch, tai biến
Đường huyết	Tiền tiểu đường, tiểu đường
Men gan	Gan nhiễm mỡ, gan đang bị quá tải
Acid uric	Nguy cơ gút

Người từ 40 tuổi nên kiểm tra ít nhất mỗi năm một lần, hoặc theo lịch bác sĩ hẹn.

Cơ thể tiêu năng lượng vào đâu

Năng lượng tiêu hao = Chuyển hóa cơ bản + Tiêu hóa thức ăn + Vận động

Chuyển hóa cơ bản (BMR) là năng lượng để giữ tim đập, phổi thở, não làm việc khi bạn nằm yên. Phần này chiếm phần lớn năng lượng mỗi ngày và giảm dần theo tuổi, nhất là khi mất cơ. Đó là lý do người lớn tuổi ăn như cũ vẫn dễ tăng cân.

Năng lượng nên đến từ đâu

Khuyến nghị cho người Việt trưởng thành:

Nhóm chất	Tỷ lệ trong tổng năng lượng
Bột đường	55 – 65%
Đạm	13 – 20% (không quá 25%)
Chất béo	20 – 25%

Làm ngay: đo BMI và WHR của bạn và người thân lớn tuổi trong nhà. Ghi lại ngày đo.

CHƯƠNG 3

Hệ tiêu hóa và lợi khuẩn – "bộ não thứ hai"

> Ăn đủ chất mà hấp thu kém thì cơ thể vẫn thiếu. Một đường ruột khỏe là nền móng của sức khỏe.

Thức ăn đi đâu

Thức ăn đi qua miệng, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già, với gan và tụy tiết dịch hỗ trợ. Hệ tiêu hóa vừa vận động, vừa tiết dịch, vừa tiêu hóa và hấp thu, được thần kinh và nội tiết điều khiển. Ruột có hơn 100 triệu tế bào thần kinh, nên được gọi là **"bộ não thứ hai"**: khi căng thẳng, bụng bạn khó chịu là có lý do.

Hệ vi sinh đường ruột

Trong ruột có hàng nghìn tỷ vi khuẩn sống cùng chúng ta. Phần lớn khả năng miễn dịch của cơ thể gắn với đường ruột. Một đường ruột khỏe cần sự cân bằng: lợi khuẩn chiếm ưu thế, khoảng 85%, hại khuẩn chỉ khoảng 15%.

Khái niệm	Là gì	Có trong
Probiotic (lợi khuẩn)	Vi sinh vật sống có lợi, giúp cân bằng hệ vi sinh, cải thiện tiêu hóa, miễn dịch	Sữa chua, kefir, kim chi, dưa muối chua vừa, miso, natto
Prebiotic (thức ăn của lợi khuẩn)	Chất xơ hòa tan, loại bột đường cơ thể không tiêu hóa được	Rau, đậu, yến mạch, chuối, hành, tỏi
Synbiotic	Kết hợp cả lợi khuẩn và thức ăn của nó	Sữa chua ăn cùng yến mạch, trái cây

Điều gì làm hại đường ruột

- Ăn ít rau, ít chất xơ; ăn nhiều đường, đồ chế biến sẵn.
- Dùng kháng sinh, thuốc kéo dài (chỉ dùng khi có chỉ định).
- Căng thẳng, thức khuya, ăn không đúng giờ, bỏ bữa.
- Uống ít nước, ít vận động.

Dấu hiệu đường ruột đang "kêu cứu"

Táo bón hoặc đi ngoài phân lỏng kéo dài, đầy hơi, chướng bụng, ợ chua, hay ốm vặt. Những dấu hiệu này cũng gặp ở nhiều bệnh khác, nên kéo dài thì cần đi khám.

Làm ngay: mỗi ngày thêm một phần thực phẩm lên men (một hộp sữa chua không đường) và một phần chất xơ (một bát rau, một nắm đậu).

CHƯƠNG 4

Bột đường và chất xơ – không phải kẻ thù

> Bột đường là nguồn năng lượng chính, chiếm hơn một nửa nhu cầu mỗi ngày. Vấn đề không nằm ở cơm, mà ở loại bột đường và lượng ăn.

Ba nhóm bột đường

Bột đường (carbohydrate) không chỉ là cơm, bún, phở. Nó gồm ba nhóm: **tinh bột, đường và chất xơ**. Riêng phần đường lại chia theo số phân tử:

Loại	Cấu tạo	Ví dụ
Đường đơn	1 phân tử	Glucose, đường trong trái cây, mật ong
Đường đôi	2 phân tử nối nhau	Đường mía, đường trong sữa (lactose)
Đường đa	Chuỗi dài nhiều phân tử	Tinh bột trong gạo, khoai, ngũ cốc

Bột đường thành năng lượng thế nào

1. Ở ruột, mọi loại bột đường đều bị cắt nhỏ thành đường đơn.
2. Đường đơn đi qua thành ruột vào máu.
3. Đường trong máu cần một "chìa khóa" là **insulin** để mở cửa tế bào.
4. Vào được tế bào, đường mới được đốt thành năng lượng. Phần dư được cất thành mỡ.

Khi ăn quá nhiều đường nhanh, đường huyết tăng vọt, cơ thể phải tiết nhiều insulin. Lâu dài tế bào "lờn" chìa khóa, gọi là kháng insulin, con đường dẫn đến tiểu đường type 2 và béo bụng.

Chỉ số đường huyết (GI)

GI cho biết một món ăn làm đường huyết tăng nhanh hay chậm. Theo cách phân loại phổ biến: GI thấp từ 55 trở xuống, trung bình 56–69, cao từ 70 trở lên.

- **Nên ưu tiên:** gạo lứt, yến mạch, khoai lang luộc vừa tới, các loại đậu, rau, trái cây nguyên quả.
- **Nên hạn chế:** bánh mì trắng, bánh ngọt, nước ngọt, xôi, cháo nhừ, khoai tây chiên.
- Cùng một loại khoai, luộc vừa tới làm đường huyết tăng chậm hơn nướng hoặc ninh nhừ.

Tinh bột kháng

Một phần tinh bột không bị tiêu hóa ở ruột non mà đi thẳng xuống ruột già, hoạt động như chất xơ hòa tan, nuôi lợi khuẩn. Gọi là **tinh bột kháng**. Có trong chuối còn xanh, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, và tăng lên khi cơm, khoai nấu chín được để nguội.

Chất xơ – không tạo năng lượng nhưng điều hòa tất cả

Loại	Có trong	Tác dụng
Xơ hòa tan	Yến mạch, đậu, táo, cam, rau lá	Làm chậm hấp thu đường, giúp giảm mỡ máu, nuôi lợi khuẩn
Xơ không hòa tan	Rau, vỏ hạt ngũ cốc, gạo lứt	Tăng khối phân, chống táo bón

WHO khuyến nghị người lớn ăn ít nhất 25 g chất xơ mỗi ngày, đến từ rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và đậu đỗ.

Bỏ hẳn tinh bột có được không?

Không nên. Não và hồng cầu cần glucose. Loại bỏ hoàn toàn bột đường, kể cả với người tiểu đường, là không phù hợp với sinh lý. Cách đúng là **chọn bột đường phức hợp, giàu xơ, và ăn đúng lượng**. Đường tự do (đường trắng, bánh kẹo, nước ngọt) nên dưới 25 g mỗi ngày.

Làm ngay: tuần này đổi một bữa cơm trắng thành cơm trộn gạo lứt, và bỏ một ly nước ngọt.

CHƯƠNG 5

Đạm – vật liệu xây cơ thể

> Đạm tạo nên cơ, máu, da, tóc, men tiêu hóa và kháng thể. Thiếu đạm, cơ thể phải "rút" chính cơ bắp của mình ra dùng.

Axit amin – những viên gạch

Đạm (protein) được xây từ khoảng 20 loại axit amin. Trong đó có **9 loại thiết yếu**: cơ thể không tự tạo được, phải lấy từ thức ăn. 11 loại còn lại cơ thể tự tổng hợp được.

Nguyên lý thùng gỗ

Hãy hình dung một cái thùng ghép từ nhiều thanh gỗ dài ngắn khác nhau. Đổ nước vào, nước chỉ dâng đến thanh gỗ **ngắn nhất**, phần dư tràn ra ngoài. Axit amin cũng vậy: cơ thể cần đủ 9 loại thiết yếu cùng lúc để tạo nên một phân tử đạm hoàn chỉnh. Thiếu một loại, các loại khác dù nhiều cũng không dùng hết được.

Đạm động vật hay đạm thực vật?

	Đạm động vật	Đạm thực vật
Nguồn	Thịt, cá, trứng, sữa	Đậu nành, đậu hũ, các loại đậu, hạt, ngũ cốc
Ưu điểm	Đủ 9 axit amin thiết yếu, gọi là đạm hoàn chỉnh; dễ hấp thu	Ít chất béo bão hòa, không có cholesterol, nhiều chất xơ
Lưu ý	Thường đi kèm chất béo bão hòa; thịt đỏ nhiều mỡ ăn nhiều không tốt cho tim mạch	Mỗi loại thường thiếu một vài axit amin, cần kết hợp đa dạng

Cách tốt nhất là kết hợp cả hai. Với đạm thực vật, phối hợp nhiều nguồn trong ngày (cơm với đậu, đậu hũ với vừng lạc) để bù axit amin cho nhau. Người cao tuổi nên giảm thịt, tăng cá và đạm thực vật, tỷ lệ động vật : thực vật khoảng 30 : 70.

Cần bao nhiêu đạm

Đối tượng	Nhu cầu đạm mỗi ngày
Người trưởng thành	Khoảng 0,93 g cho mỗi kg cân nặng
Người từ 60 tuổi	1,0 – 1,2 g/kg
Người cao tuổi có bệnh mạn tính	1,2 – 1,5 g/kg (theo hướng dẫn của bác sĩ)

Ví dụ một người 55 kg cần khoảng 51 g đạm mỗi ngày. Một quả trứng có khoảng 6 g đạm; 100 g thịt nạc hoặc cá có khoảng 18–22 g.

Ăn đạm sao cho đúng

- Chia đều đạm cho các bữa, đừng dồn hết vào bữa tối.
- Ưu tiên cá, thịt nạc, trứng, sữa, đậu hũ; hạn chế thịt chế biến sẵn (xúc xích, lạp xưởng, thịt hộp).
- Không phải càng nhiều càng tốt: thừa đạm kéo dài làm gan, thận làm việc vất vả.

Làm ngay: xem lại bữa sáng của bạn. Nếu chỉ có tinh bột, hãy thêm một quả trứng, một ly sữa hoặc sữa đậu nành không đường.

CHƯƠNG 6

Chất béo – thiết yếu, đừng sợ

> Chất béo không xấu. Cơ thể cần nó để hấp thu vitamin, tạo màng tế bào và nội tiết tố. Điều quan trọng là loại nào và bao nhiêu.

Thay vì nghĩ "tốt" hay "xấu", hãy nghĩ "thiết yếu" hay "không thiết yếu", "nên ưu tiên" hay "nên hạn chế".

Các loại chất béo

Loại	Có nhiều trong	Nên
Chưa bão hòa đơn	Dầu olive, dầu hạt cải, quả bơ, lạc, hạnh nhân	Ưu tiên
Chưa bão hòa đa: omega-3	Cá béo (cá hồi, cá thu, cá trích), hạt chia, hạt lanh, óc chó	Ưu tiên, ăn cá 2–3 bữa mỗi tuần
Chưa bão hòa đa: omega-6	Dầu đậu nành, dầu hướng dương, các loại hạt	Dùng vừa phải
Bão hòa	Mỡ động vật, da gà, nội tạng, bơ, phô mai béo	Hạn chế
Chuyển hóa (trans)	Đồ chiên rán ngập dầu, dầu chiên đi chiên lại, bánh quy, bánh snack công nghiệp	Tránh

Omega-3: chất béo thiết yếu

Omega-3 là chất béo cơ thể không tự tạo được. Nó có trong màng của mọi tế bào, nhiều nhất ở não, mắt, tim, da và khớp. Nhu cầu tham khảo cho người cao tuổi là 250–500 mg EPA + DHA mỗi ngày. Cá béo là nguồn dễ hấp thu nhất; nguồn thực vật như hạt chia, óc chó hấp thu kém hơn nhưng người ăn chay vẫn dùng được.

Cholesterol – hiểu cho đúng

Khoảng 80% cholesterol trong cơ thể do gan tự tạo, chỉ khoảng 20% đến từ thức ăn. Cholesterol cần cho màng tế bào và nội tiết tố. Mỡ máu cao thường liên quan đến tổng thể chế độ ăn nhiều chất béo bão hòa, chất béo trans, đường, ít rau, cùng với ít vận động và thừa cân, chứ không chỉ do một món ăn.

Mẹo dùng chất béo trong bếp

- Ưu tiên hấp, luộc, kho nhẹ, xào nhanh với ít dầu.
- Không dùng lại dầu đã chiên.
- Bỏ da gà, lọc bớt mỡ khi nấu canh xương.
- Thêm một nắm nhỏ hạt hoặc vài lát bơ thay cho đồ ăn vặt chiên.

Làm ngay: tuần này có ít nhất 2 bữa cá. Một bữa có thể là cá thu kho cà chua.

CHƯƠNG 7

Vitamin và khoáng chất – nhỏ mà có võ

> Cơ thể cần 12 vitamin và 10 khoáng chất chính. Cần rất ít, nhưng thiếu là cơ thể báo ngay. Và chúng làm việc theo cặp, như một dàn nhạc.

Vitamin chia hai nhóm

Nhóm	Gồm	Đặc điểm	Cách ăn
Tan trong nước	Nhóm B, C	Dự trữ ít, thừa thì thải qua nước tiểu	Cần ăn đều mỗi ngày
Tan trong dầu	A, D, E, K	Dự trữ ở gan và mô mỡ	Ăn cùng chất béo; không tự uống liều cao

Khoáng chất

Khoáng chất là nguyên tố vô cơ, không tạo năng lượng, cơ thể không tự tạo được. **Đa lượng:** canxi, phospho, magie, kali, natri, clo, lưu huỳnh. **Vi lượng:** sắt, iốt, kẽm, đồng, selen, mangan.

Những chất cần quan tâm nhất

Chất	Vai trò	Nguồn thực phẩm
Canxi	99% nằm ở xương, răng; cần cho co cơ, thần kinh, đông máu	Sữa, phô mai, đậu hũ, cá nhỏ ăn cả xương, rau xanh đậm

Magie	Tham gia hơn 300 enzyme; giúp canxi vào xương; tim, thần kinh, đường huyết	Hạt, đậu, rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, hải sản
Vitamin D	Giúp hấp thu canxi, phospho; giúp cơ săn chắc, hỗ trợ miễn dịch	Ánh nắng sớm; cá béo, dầu gan cá
Vitamin K2	Đưa canxi vào xương và răng, hạn chế đọng ở mạch máu	Thực phẩm lên men (natto), phô mai, lòng đỏ trứng
Sắt	Cùng đạm tạo hemoglobin, mang oxy đi khắp cơ thể	Thịt đỏ, gan (dễ hấp thu); rau xanh đậm, đậu (cần vitamin C)
Vitamin C	Tạo collagen cho da, xương; chống oxy hóa; giúp hấp thu sắt	Ổi, cam, bưởi, kiwi, ớt chuông, rau sống
Vitamin B9 (folate)	Tạo hồng cầu, phân chia tế bào; ngừa dị tật thai nhi	Rau lá xanh, măng tây, đậu đỗ, cam, gan
Vitamin B12	Tạo hồng cầu, giữ thần kinh khỏe	Thịt, cá, trứng, sữa, sò (hầu như không có trong thực vật)
Vitamin B6	Chuyển hóa đạm, chất béo; thần kinh	Cá, gà, thịt nạc, chuối, bơ
Vitamin E	Chống oxy hóa trong môi trường chất béo; da	Các loại hạt, dầu thực vật, quả bơ

Những cặp "đi cùng nhau"

- **Sắt + vitamin C:** ăn rau xanh, đậu kèm ổi, cam để hấp thu sắt tốt hơn.

- **Canxi + magie + vitamin D + vitamin K2 + đạm + vận động:** loãng xương không chỉ do thiếu canxi.
- **Vitamin A, D, E, K + chất béo:** xào rau với chút dầu, ăn salad với vài hạt.
- **Vitamin D + nắng:** để hở tay hoặc lưng dưới nắng sớm 5–7 phút.

Dấu hiệu cơ thể có thể đang thiếu vi chất

Mệt mỏi, chuột rút, tê bì; tóc rụng, móng giòn có đốm trắng; da khô, môi nứt, dễ bầm tím; táo bón; khó ngủ; mắt mỏi, nhìn mờ; hay ốm vặt. Những dấu hiệu này cũng gặp ở nhiều bệnh khác, nên kéo dài thì cần đi khám để biết rõ.

Thừa cũng hại

Tự ý uống liều cao, nhất là vitamin tan trong dầu, có thể gây hại gan, rối loạn tiêu hóa, ảnh hưởng tim mạch và nội tạng. Ăn đa dạng trước, bổ sung theo tư vấn sau.

Nấu sao cho giữ được vitamin

- Rửa rồi mới cắt; không ngâm lâu, không gọt vỏ quá sâu.
- Nấu với ít nước, thời gian ngắn; hấp tốt hơn luộc lâu.
- Cắt xong nấu ngay, hạn chế để lâu ngoài không khí.
- Hạn chế chiên, rán, nướng ở nhiệt độ cao.

Làm ngay: sáng mai ra nắng 5–7 phút trước 9 giờ, để hở tay.

CHƯƠNG 8

Dưỡng chất thực vật – sức mạnh của màu sắc

> Thiên nhiên có 5 màu chủ đạo: xanh, đỏ, vàng cam, tím, trắng. Mỗi màu mang một nhóm dưỡng chất riêng. Ăn đủ màu là cách đơn giản nhất để đa dạng.

Dưỡng chất thực vật là gì

Dưỡng chất thực vật (phytonutrient) là những chất tự nhiên có lợi cho sức khỏe, chỉ có trong thực vật: rau, củ, quả, hạt, gia vị. Chúng không phải vitamin hay khoáng chất. Lưu ý: không phải chất nào từ thực vật cũng tốt; điều tốt là những chất đã được nghiên cứu có lợi.

Chống oxy hóa – cân bằng chứ không triệt tiêu

Mỗi ngày cơ thể sinh ra các gốc tự do khi chuyển hóa, khi gặp khói bụi, nắng gắt, căng thẳng. Một ít gốc tự do là cần thiết, nhưng quá nhiều sẽ gây tổn thương tế bào, làm mệt mỏi, giảm đề kháng, đẩy nhanh lão hóa. Dưỡng chất thực vật giúp giữ **cân bằng** giữa chất oxy hóa và chống oxy hóa.

Sáu nhóm dưỡng chất thực vật

Nhóm	Có nhiều trong	Điểm nổi bật
Carotenoid	Rau củ quả vàng, cam, đỏ: cà rốt, bí đỏ, cà chua, đu đủ, rau xanh đậm	Khoảng 600 loại; gồm beta-caroten, lycopen, lutein (bảo vệ điểm vàng của mắt)

Axit ellagic	Quả mọng: dâu tây, mâm xôi, lựu	Chống oxy hóa
Flavonoid	Trà, hành, táo, cam quýt, quả mọng; anthocyanin màu tím trong nho, bắp cải tím, khoai lang tím	Chống oxy hóa mạnh, chống viêm
Resveratrol	Vỏ nho, lạc	Chống viêm, chống oxy hóa
Glucosinolate	Họ cải: bông cải xanh, cải bắp, cải xanh, su hào	Hỗ trợ cơ thể đào thải chất có hại
Phytoestrogen	Đậu nành (isoflavone), hạt lanh	Có cấu trúc giống nội tiết tố nữ, được quan tâm ở tuổi tiền mãn kinh

"Tô màu" mâm cơm

- Mỗi ngày ít nhất 400 g rau quả, có ít nhất 3 màu.
- Ăn cả phần có màu đậm: vỏ nho, lá xanh đậm.
- Một số chất giải phóng tốt hơn khi nhai kỹ, băm nhỏ (tỏi băm để 10 phút rồi mới nấu), hoặc khi nấu với chút dầu (cà chua, cà rốt).
- Gia vị cũng là dưỡng chất: tỏi, gừng, nghệ, hành, rau thơm.

Làm ngay: trước khi ăn, nhìn mâm cơm và đếm màu. Thiếu màu nào, bữa sau bù màu đó.

CHƯƠNG 9

Nước – dưỡng chất bị lãng quên

> Nước chiếm phần lớn cơ thể, vận chuyển dưỡng chất, điều hòa thân nhiệt, giúp thận đào thải. Vậy mà nhiều người cả ngày chỉ uống vài ngụm.

Uống bao nhiêu

Khoảng **40 ml cho mỗi kg cân nặng mỗi ngày**, thường là 1,5–2 lít với người lớn, tính cả nước từ canh, sữa, trái cây. Người vận động nhiều, trời nóng cần nhiều hơn. Người có bệnh tim, thận cần uống theo lượng bác sĩ dặn.

Uống thế nào

- Uống rải đều cả ngày, mỗi lần vài ngụm. Đừng đợi khát mới uống.
- Một cốc nước ấm khi vừa ngủ dậy.
- Ưu tiên nước lọc, nước ấm, trà không đường.
- Tránh nước ngọt, trà sữa, nước tăng lực, cà phê pha sẵn nhiều đường.

Người cao tuổi dễ thiếu nước

Cảm giác khát giảm dần theo tuổi, nên ông bà thường uống rất ít mà không biết. Hãy đặt sẵn cốc nước ở chỗ dễ thấy và nhắc nhẹ nhàng theo giờ. Nước tiểu sẫm màu, táo bón, mệt, chóng mặt có thể là dấu hiệu thiếu nước.

Làm ngay: đặt một bình nước có vạch ở bàn làm việc. Đến tối kiểm tra xem bạn đã uống được bao nhiêu.

CHƯƠNG 10

Xây chế độ ăn lành mạnh cho cả nhà

> WHO định nghĩa: chế độ ăn lành mạnh là nền tảng cho sức khỏe, hạnh phúc, sự phát triển tối ưu, và giúp phòng mọi dạng suy dinh dưỡng.

Chế độ ăn lành mạnh gồm

- Nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu đỗ, chất xơ.
- Hạn chế đường tự do, đồ ăn vặt, đồ uống có đường, thịt chế biến sẵn và muối.
- Thay chất béo bão hòa và chất béo trans bằng chất béo chưa bão hòa.
- Đủ năng lượng theo nhu cầu của từng người.

Nguyên tắc 3C

- **Cân đối:** đủ và cân đối các nhóm chất.
- **Chọn lọc:** ưu tiên thực phẩm tươi, an toàn, theo mùa.
- **Chuẩn lượng:** ăn vừa nhu cầu, không thiếu, không thừa.

Tháp dinh dưỡng

Tháp dinh dưỡng xếp các nhóm thực phẩm từ nên ăn nhiều (đáy tháp) đến nên ăn ít (đỉnh tháp): ngũ cốc và rau quả ở dưới cùng, đạm và sữa ở giữa, dầu mỡ, đường, muối ở trên cùng.

Ngưỡng cần nhớ mỗi ngày

Thành phần	Mức khuyến nghị

Rau củ quả	Ít nhất 400 g, nhiều màu
Muối	Dưới 5 g (khoảng 1 thìa cà phê, tính cả nước mắm, bột nêm)
Đường tự do	Dưới 25 g
Chất xơ	Ít nhất 25 g
Nước	1,5 – 2 lít

Một mâm cơm cân bằng

Một món đạm, một món rau, một bát canh, cơm có gạo lứt. Người đang giảm mỡ chia đĩa: một nửa rau, một phần tư đạm, một phần tư tinh bột. Ăn rau trước, rồi đến đạm, cơm sau cùng.

Ba bữa chính, đúng giờ

3 bữa chính đúng giờ, không bỏ bữa sáng, bữa tối nhẹ và không quá muộn. Ăn chậm, nhai kỹ. Bữa phụ nhỏ chỉ cần khi hay đói, vận động nhiều, hoặc với người cao tuổi ăn ít mỗi bữa. Trái cây ăn cách bữa chính 1–2 giờ.

> Nếu bạn đang dùng một sản phẩm thay thế bữa ăn theo tư vấn riêng, hãy tính đó là một bữa chính và không ăn thêm bữa khác thay vào.

7 chìa khóa ăn lành

1. Chọn thực phẩm lành mạnh.
2. Đọc nhãn thực phẩm.
3. Cân đối ngũ vị, nêm nhạt dần.

4. Nấu theo cách giữ dưỡng chất.
5. Dùng dụng cụ nấu an toàn.
6. Ăn theo nhịp sinh học.
7. Uống đủ nước, đúng cách.

7 nguyên tắc xây thực đơn gia đình

1. Đủ và cân đối các nhóm chất.
2. Đa dạng thực phẩm, đủ ngũ vị, đổi món hằng ngày.
3. Phù hợp tuổi, sức khỏe và nhu cầu từng người trong nhà.
4. Nguyên liệu tươi, an toàn, theo mùa.
5. Hạn chế gia vị công nghiệp và đồ ăn không lành mạnh.
6. Chế biến giữ dưỡng chất: hấp, luộc, kho nhẹ.
7. Tính trước khẩu phần và thời gian nấu.

Làm ngay: pha loãng chén nước mắm trên mâm cơm tối nay, và đặt đĩa rau ở giữa mâm.

CHƯƠNG 11

Dinh dưỡng theo từng giai đoạn

> Không có cơ thể "trẻ hơn tuổi", chỉ có cơ thể được chăm đúng với tuổi của nó.

Trong gia đình

Thành viên	Cần chú ý
Trẻ đang lớn	Đủ đạm, canxi, chất béo tốt; ngủ sâu và vận động để phát triển chiều cao
Người lao động nặng	Thêm năng lượng, tinh bột, đạm theo sức làm
Người lớn tuổi	Dễ tiêu, ít muối, ít dầu, nhiều chất xơ, đủ đạm
Người có bệnh	Điều chỉnh theo hướng dẫn của bác sĩ

Phụ nữ sau 35 tuổi

Sau 35 tuổi, nội tiết nữ giảm dần. Tuổi 40–45 thường là tiền mãn kinh; mãn kinh (12 tháng liên tục không có kinh) hay gặp ở tuổi 45–55. Giai đoạn này dễ tăng mỡ bụng, mất cơ, loãng xương, đau khớp, và nguy cơ tim mạch, huyết áp tăng dần do mất đi sự bảo vệ của nội tiết tố.

- **Đạm:** giữ cơ, giữ da. Chia đều các bữa.
- **Canxi, magie, vitamin D, K2, vận động:** giữ xương.
- **Sắt:** phụ nữ còn kinh nguyệt mất khoảng 20–30 mg sắt mỗi kỳ. Ăn thịt đỏ, gan vừa phải, kèm rau quả giàu vitamin C.
- **Omega-3:** cho não, tim, mắt, da.

- **Vitamin C:** cùng đạm tạo collagen; cơ thể không dự trữ được nên ăn mỗi ngày.
- **Thực phẩm từ đậu nành:** có isoflavone, được quan tâm ở tuổi tiền mãn kinh.

Phụ nữ mang thai cần bổ sung sắt và axit folic (vitamin B9) theo hướng dẫn của bác sĩ để ngừa thiếu máu và dị tật ống thần kinh thai nhi. 1000 ngày đầu đời, từ khi mang thai đến khi trẻ 2 tuổi, là giai đoạn dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến cả đời của con.

Người từ 60 tuổi

Cơ thể người cao tuổi giảm chuyển hóa, giảm tiêu hóa, hấp thu, mất dần cơ, xương thưa dần, cảm giác đói, khát, vị giác đều giảm.

Tuổi	Giới	Ít vận động	Vận động vừa
60 – 69	Nam	~1.900 – 2.100 kcal	~2.200 – 2.400 kcal
60 – 69	Nữ	~1.500 – 1.700 kcal	~1.800 – 2.000 kcal
Từ 70	Nam	~1.800 – 2.000 kcal	~2.100 – 2.300 kcal
Từ 70	Nữ	~1.400 – 1.600 kcal	~1.700 – 1.900 kcal

- Năng lượng cần ít hơn, nhưng đạm lại cần nhiều hơn: 1,0–1,2 g/kg mỗi ngày.
- Ưu tiên cá, trứng, sữa, đậu hũ; giảm thịt.
- Muối dưới 5 g, đường dưới 25 g; vị giác giảm nên dễ nêm mặn mà không biết.
- Nhiều bữa nhỏ; món mềm, thái nhỏ, nấu nhừ; ăn chậm, nhai kỹ.
- Có người thân cùng ăn, món quen, bày đẹp giúp ăn ngon miệng hơn.
- **Người tiểu đường:** 3 bữa chính và 2 bữa phụ, ưu tiên món GI thấp, giàu xơ, ăn đúng giờ, theo dõi đường huyết.

- **Người mất cơ:** tăng đạm chất lượng cao chia đều các bữa, đủ vitamin D, canxi, B12, vận động nhẹ và tập kháng lực nhẹ.

Làm ngay: bữa tối nay, gắp phần cho ông bà ra trước khi nêm lần cuối.

CHƯƠNG 12

Lối sống – bốn cặp, tám yếu tố

> Dinh dưỡng là một trụ cột, nhưng không đứng một mình. Sức khỏe là kết quả của cả lối sống.

Cặp	Hai yếu tố	Một việc nhỏ để bắt đầu
1	Ăn uống, tiêu hóa + Uống đủ nước	Ăn 3 bữa đúng giờ, uống nước rải đều
2	Vận động + Tư thế đúng	Đi bộ 30 phút; cứ 1 giờ ngồi thì đứng dậy vươn vai
3	Ngủ nghỉ + Giảm căng thẳng	Ngủ trước 23h, tắt điện thoại 30 phút trước khi ngủ
4	Hơi thở + Kết nối	5 phút hít thở chậm; ăn cùng gia đình, ra thiên nhiên

Các yếu tố tác động qua lại. Ăn thiếu chất, uống thiếu nước hay căng thẳng đều làm ngủ kém. Ngủ kém lại làm thèm đồ ngọt hơn vào hôm sau.

Muốn sửa một thói quen, trước hết hãy **gọi tên** nó thuộc yếu tố nào, rồi bắt đầu từ việc nhỏ nhất. Không ai đổi được thói quen thay bạn. Như một câu nói vui trong lớp học dinh dưỡng của tôi: chưa có hãng nào sản xuất được thuốc chữa bệnh lười.

Làm ngay: chọn một cặp yếu tố bạn đang yếu nhất, làm "một việc nhỏ" ở cột cuối trong 7 ngày.

CHƯƠNG 13

Đọc nhãn thực phẩm và những lầm tưởng

> Đọc nhãn 30 giây trước khi bỏ vào giỏ hàng giúp bạn tránh đường, muối và chất béo ẩn.

5 chỗ cần nhìn trên nhãn

1. **Khẩu phần:** số liệu tính cho bao nhiêu gam, hay cả gói?
2. **Danh sách thành phần:** xếp từ nhiều đến ít. Đường đứng đầu là nên cân nhắc.
3. **Đường:** chọn loại "không thêm đường" hoặc ít đường.
4. **Natri (muối):** đồ ăn sẵn, mì gói, đồ hộp, nước chấm đóng chai thường nhiều natri.
5. **Chất xơ:** với ngũ cốc, bánh mì, loại trên 3 g/100 g là tốt.

Thực phẩm chức năng – hiểu cho đúng

Ở Việt Nam, thực phẩm chức năng gồm nhiều nhóm, trong đó có thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Điều quan trọng nhất cần nhớ: **thực phẩm chức năng không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.** Nền móng vẫn là bữa ăn hằng ngày. Việc có cần bổ sung hay không nên được tư vấn theo tình trạng của từng người.

Lầm tưởng thường gặp

Lầm tưởng	Sự thật
Tinh bột làm béo, nên bỏ hẳn	Tinh bột là nguồn năng lượng chính. Chọn loại phức hợp, giàu xơ và ăn đúng lượng

Chất béo là xấu	Cơ thể cần chất béo; quan trọng là loại và lượng
Cholesterol chỉ do ăn trứng, nội tạng	Phần lớn cholesterol do gan tạo ra; tổng thể chế độ ăn và lối sống mới quyết định
Uống canxi là hết loãng xương	Canxi cần magie, vitamin D, K2, đạm và vận động
Vitamin uống càng nhiều càng tốt	Thừa cũng gây hại, nhất là vitamin tan trong dầu
Nước ép tốt như trái cây	Nước ép mất chất xơ, đường vào máu nhanh hơn. Ăn nguyên quả
Ăn chay thì không đủ chất	Ăn chay đa dạng vẫn đủ đạm; cần chú ý thêm vitamin B12, sắt
Thực phẩm chức năng chữa được bệnh	Thực phẩm chức năng không phải là thuốc

HỎI ĐÁP

Câu hỏi thường gặp

Có cần ăn sáng không?
Có. Ăn đúng giờ, không bỏ bữa sáng giúp đường huyết ổn định và đỡ ăn vặt về sau.

Một ngày nên ăn mấy bữa?
3 bữa chính đủ chất là đủ với phần lớn người lớn. Bữa phụ nhỏ dành cho người hay đói, vận động nhiều, người cao tuổi ăn ít mỗi bữa hoặc người tiểu đường theo hướng dẫn của bác sĩ.

Ăn bao nhiêu rau là đủ?
Ít nhất 400 g rau quả mỗi ngày, có ít nhất 3 màu.

Nên dùng dầu gì?
Ưu tiên dầu thực vật như olive, đậu nành, hạt cải; ăn thêm cá béo và các loại hạt. Hạn chế chiên rán, không dùng lại dầu đã chiên.

Ăn trứng có làm tăng mỡ máu không?
Phần lớn cholesterol do gan tạo ra. Người khỏe mạnh ăn trứng vừa phải trong một chế độ ăn cân bằng là phù hợp. Người đã có mỡ máu cao nên hỏi bác sĩ về lượng cụ thể.

Ăn chay có đủ đạm không?
Có thể đủ nếu ăn đa dạng đậu nành, đậu hũ, các loại đậu, hạt, ngũ cốc. Người ăn chay cần chú ý thêm vitamin B12 và sắt.

Cha mẹ tôi ăn ít, làm sao đủ chất?
Chia nhiều bữa nhỏ, món mềm, mỗi bữa có đạm. Có người cùng ăn giúp ăn ngon hơn.

Có nên tự uống vitamin tổng hợp?
Ăn đa dạng trước. Thừa vitamin cũng gây hại, nhất là loại tan trong dầu. Nếu cần bổ sung, hãy hỏi người có chuyên môn.

PHỤ LỤC

Bảng tự chấm bữa ăn 7 ngày

Cuối mỗi ngày đánh dấu ✓ vào ô làm được. Mục tiêu là tuần sau nhiều ✓ hơn tuần trước.

Ngày	Rau ≥ 3 màu	Đủ đạm	Tinh bột nguyên hạt	Ít muối	Không nước ngọt	Đủ nước
Thứ 2						
Thứ 3						
Thứ 4						
Thứ 5						
Thứ 6						
Thứ 7						
Chủ nhật						

Một thay đổi nhỏ tôi chọn cho tuần này

.....

.....

Nguồn tham khảo

- Bộ Y tế, *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam* (2016).
- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khuyến nghị về chế độ ăn lành mạnh, đường tự do, muối và chất xơ.

- Khóa Dinh dưỡng cơ bản 2026 (mùa 3) mà tác giả đã học: Tổng quan về dinh dưỡng; Dinh dưỡng đa lượng; Vitamin và khoáng chất; Dưỡng chất thực vật và lợi khuẩn; Luật thực phẩm chức năng; Chế độ ăn lành mạnh; Dinh dưỡng phụ nữ; Dinh dưỡng người cao tuổi.

BƯỚC TIẾP THEO

Đọc xong rồi, làm gì tiếp?

> Một cuốn sách chỉ mở cửa. Bước tiếp theo là bắt tay làm một việc nhỏ ngay tuần này.

1. **Bắt đầu ngay tuần này:** in Bảng tự chấm 7 ngày ở Phụ lục, dán ở bếp.
2. **Nấu theo thực đơn:** dùng *Mâm cơm 7 ngày nhà Cô Lan* (Tủ sách Cô Lan · Cuốn 3) cho bữa ăn cả nhà.
3. **Nếu đang muốn giảm mỡ:** đọc *Giảm cân giữ cơ* (Tủ sách Cô Lan · Cuốn 2) và ghi chép bằng *Sổ tay 21 ngày* (Cuốn 4).

LỜI KẾT

Bắt đầu từ một việc nhỏ

> Dinh dưỡng không cần phức tạp. Cân bằng, đa dạng, điều độ là đủ để bắt đầu.

Tôi đã mất bố mẹ vì bệnh tật. Tôi không thể quay lại để thay đổi điều đó. Nhưng tôi có thể làm một điều: chia sẻ những gì mình biết, để những gia đình khác có thêm thời gian khỏe mạnh bên nhau.

Bạn không cần đổi tất cả một lúc. Hãy chọn một việc nhỏ cho tuần này: thêm một màu rau vào bữa tối, pha loãng chén nước mắm, hay đưa bố mẹ đi kiểm tra sức khỏe định kỳ. Một việc nhỏ làm đều đặn sẽ thành thói quen. Thói quen tốt sẽ thành sức khỏe.

Chúc bạn và gia đình luôn khỏe mạnh, bình an.

Thân mến,
Đàm Lan

VỀ TÁC GIẢ



Đàm Lan

Đàm Lan có gần 30 năm làm việc trong ngành y tế. Chị đã học dinh dưỡng và đang chuẩn bị học thạc sĩ dinh dưỡng.

Sứ mệnh của chị là lan tỏa hiểu biết về dinh dưỡng, để mỗi người chủ động chăm sóc sức khỏe của mình: ăn uống cân bằng, vận động, ngủ đủ, sống tích cực và tâm an.

Những gì trong sách là điều chị đã học và đang thực hành mỗi ngày.

Tủ sách Cô Lan: *Giảm cân giữ cơ · Dinh dưỡng cơ bản · Mâm cơm 7 ngày · Sổ tay 21 ngày*

"Tôi không muốn thêm một gia đình nào phải đứng bên giường bệnh mà bất lực. Hãy bắt đầu từ mâm cơm hôm nay."

— Đàm Lan

Hiểu cơ thể · Đạm, bột đường, chất béo · Vitamin, khoáng chất · Dưỡng chất thực vật · Lợi khuẩn · Xây bữa ăn cân bằng · Dinh dưỡng theo tuổi