

Lời Khuyên khi Đi Ăn Ngoài



Đưa ra các chọn lựa thực phẩm lành mạnh khi không nấu ăn tại nhà.

Thông tin:

- Cứ 5 người sống tại Hoa Kỳ thì 3 người cho biết rằng họ thường ra ngoài ăn tối ít nhất một lần một tuần.
- Các gia đình chọn ăn ngoài thường có nhiều mỡ trong cơ thể hơn so với những người ăn ở nhà nhiều hơn.
- Ngày nay, hầu hết các khẩu phần ăn tại nhà hàng thường đủ lớn cho 2 người ăn.

Thay vì...



Ăn các món khai vị...



Ăn đồ chiên...



Thêm nước chấm và nước sốt...



Ăn các món phụ nhiều muối hoặc chất béo như đồ chiên...



Hãy thử...



Bỏ qua món khai vị hoặc xem món khai vị như là bữa ăn chính.



Chọn các món ăn tươi, hấp, nướng vỉ hoặc nướng lò.



Đổi sang các chọn lựa lành mạnh hơn như dầu balsamic, dầu giấm, nước cốt chanh hoặc mù tạt.



Thử ăn rau củ hoặc món salad.

Lời Khuyên khi Đi Ăn Ngoài

Thay vì...



Ăn vội vàng...



Uống nước soda và nước trái cây...



Ăn bữa ăn lớn...



Ăn món tráng miệng sau bữa ăn...



Đặt đồ ăn “như trong menu”...

Hãy thử...



Ăn từ từ và tận hưởng bữa ăn.



Đổi sang các chọn lựa như nước hoặc đồ uống không đường.



Chia bữa ăn ra hoặc để lại một nửa để ăn sau.



Chọn ăn trái cây hoặc chia sẻ món tráng miệng đó.



Yêu cầu đổi sang thực phẩm lành mạnh.



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.