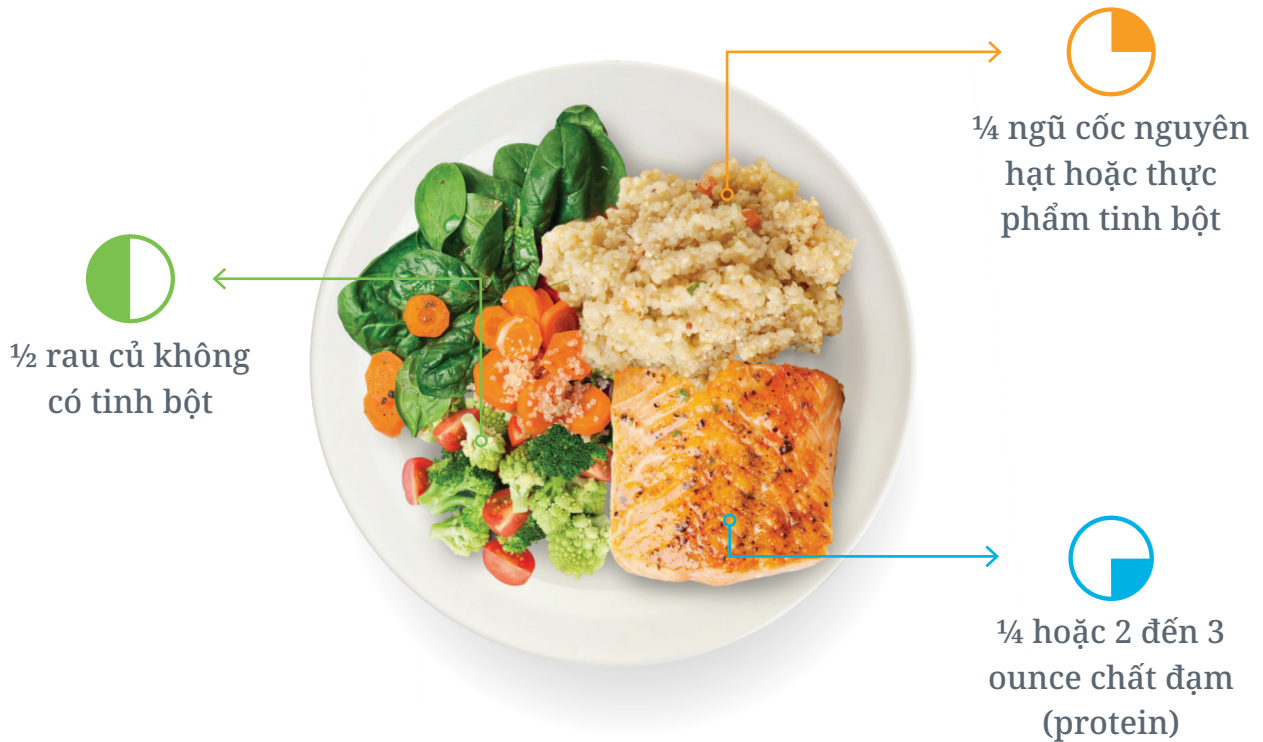


Hướng Dẫn Dùng Bàn Tay để Ước Lượng Khẩu Phần của Quý Vị



Đĩa thức ăn 9-inch của quý vị nên bao gồm:



Hãy sử dụng bàn tay của quý vị để ước lượng khẩu phần thực phẩm:

Khẩu phần



1 nắm tay siết chặt = 1 cup



1 ngón tay cái = 1 ounce hoặc 1 muỗng canh



1 nắm tay đầy = 1 ounce



1 lòng bàn tay = 3 ounce



1 đầu ngón tay cái = 1 muỗng cà phê

Hãy thử

1 phần trái cây hoặc rau củ

1 muỗng canh bơ đậu phộng

1 nắm tay đầy hạt

1 phần thịt nấu chín

1 muỗng cà phê dầu thực vật

Hướng Dẫn Dùng Bàn Tay để Ước Lượng Khẩu Phần của Quý Vị

Ăn thức ăn từ tất cả các nhóm thực phẩm hàng ngày để có một chế độ ăn uống cân bằng.

Dưới đây là ví dụ mẫu về lượng hấp thụ hàng ngày của từng nhóm thực phẩm dành cho người lớn.

Rau Không Có Tinh Bột	Chất đạm (Protein)	Trái cây	Thực Phẩm Từ Sữa hoặc Thực Phẩm Thay Thế Sữa	Ngũ Cốc hoặc Thực Phẩm có Tinh Bột
2 ½ cup hàng ngày	5 ½ ounce hàng ngày	2 đến 3 cup hàng ngày	3 cup hàng ngày	6 ounce hàng ngày
Chọn các loại rau có màu xanh đậm, nhiều lá như rau chân vịt. Hãy thử các loại rau quả tươi hoặc đông lạnh mà không cho thêm muối. Thêm các loại rau quả nhiều màu sắc để có thêm chất dinh dưỡng.	Ăn thịt đỏ ít béo hoặc thịt đỏ nạc, thịt gia cầm (không có da), hải sản hoặc trứng. Hãy thử các loại protein có nguồn gốc thực vật như đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại hạt, hạt giống hoặc đậu phụ (đậu nành). <i>Các loại protein có nguồn gốc thực vật nằm ở cả hai nhóm protein và thực phẩm có tinh bột.</i>	Hãy chọn trái cây tươi bất cứ khi nào có thể. Đổ và rửa dung dịch ngâm trước khi ăn trái cây đóng hộp. Thêm nhiều màu và loại trái cây khác nhau.	Chọn loại ít béo, không béo và không đường. Hãy thử sữa, sữa chua, phô mai hoặc các phiên bản có nguồn gốc từ thực vật được làm từ đậu nành hoặc hạt. Tìm kiếm các sản phẩm thay thế sữa bổ sung canxi.	Một nửa lượng ngũ cốc của quý vị nên là ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, hạt diêm mạch, yến mạch và quả đậu (đậu và đậu lăng). Hãy thử các loại rau củ có tinh bột như đậu cô ve, khoai lang và cà rốt.



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.