

Hướng dẫn về chế độ ăn chủ yếu dùng thực vật

Plant-based eating guidelines

Chế độ ăn uống chủ yếu dùng thực vật là gì?

Chế độ ăn chủ yếu dùng thực vật bao gồm các loại thực phẩm phần lớn có nguồn gốc thực vật như rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt đậu/đỗ, quả hạch (nut) và hạt (seed). Bạn vẫn có thể ăn các thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt động vật, thịt gia cầm, hải sản, trứng và các sản phẩm từ sữa, nhưng với lượng ít hơn.

Việc ăn các loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật đem đến những lợi ích gì?

Chế độ ăn uống gồm nhiều loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật thường có nghĩa là bạn ăn nhiều chất xơ và ít chất béo bão hòa hơn. Các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật cũng giàu chất chống oxy hóa, những hợp chất tự nhiên giúp bảo vệ các tế bào trong cơ thể bạn để tránh bị tổn thương. Điều này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, chẳng hạn như giảm nguy cơ mắc bệnh tim, nhiều loại ung thư và bệnh tiểu đường loại 2. Chế độ ăn của bạn cũng có thể tác động đến hành tinh của chúng ta. Nhìn chung, người ta sử dụng lượng tài nguyên ít hơn để sản xuất các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật, điều này góp phần làm giảm lượng khí thải carbon và tiết kiệm năng lượng, nước và đất.

Tôi nên ăn gì?

Sử dụng đĩa thức ăn của bạn làm gợi ý để chế biến các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ cân bằng, với các nguyên liệu từ thực vật.

Rau củ và trái cây

Dành một nửa đĩa cho rau củ và trái cây. Trái cây và rau củ tươi, đông lạnh và đóng hộp

đều là những lựa chọn lành mạnh. Chọn nhiều màu sắc đa dạng để nạp vào cơ thể nhiều loại vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa khác nhau.

Những gợi ý để ăn nhiều rau củ và trái cây hơn:

- Chuẩn bị sẵn trái cây tươi hoặc rau củ cắt nhỏ như cà rốt và bông cải xanh để làm bữa ăn phụ nhanh
- Ăn kèm sữa chua, ngũ cốc ăn sáng nguyên hạt hoặc yến mạch với trái cây tươi hoặc đông lạnh
- Thêm trái cây tươi hoặc đông lạnh vào bánh muffin hoặc ổ bánh mì
- Sử dụng quả bơ nghiền làm sốt chấm cho bánh quy giòn (cracker) nguyên hạt và rau củ
- Thêm rau củ thái lát hoặc quả bơ vào bánh mì sandwich
- Thêm rau củ thái nhỏ vào món xào, súp (chili), trứng bác hoặc mì ống
- Thêm rau củ đông lạnh hoặc rau củ đóng hộp ít muối vào món hầm, món bỏ lò (casseroles) và súp

Ngũ cốc nguyên hạt

Dành một phần tư đĩa thức ăn của bạn cho các loại thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như gạo lứt hoặc gạo hoang (wild rice), kiều mạch, lúa mạch, yến mạch hoặc hạt diêm mạch (quinoa).

Các loại thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt bao gồm tất cả các bộ phận của hạt và là nguồn cung cấp chất xơ, các loại vitamin và khoáng chất dồi dào. Kiểm tra danh sách thành phần để đảm bảo thực phẩm là ngũ cốc nguyên hạt. Một trong những thành

phần đầu tiên phải bắt đầu bằng từ “nguyên hạt” (“whole grain”), theo sau là tên của loại ngũ cốc đó. Ví dụ, lúa mì cứng (durum) nguyên hạt, lúa mạch đen nguyên hạt hoặc bột mì nguyên hạt.

Những gợi ý để ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn:

- Bắt đầu ngày mới với một bát yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt hoặc bánh mì nướng nguyên hạt
- Sử dụng gạo lứt, lúa mạch hoặc mì ống nguyên hạt thay vì gạo trắng hoặc mì sợi trong các món súp
- Thêm hạt diêm mạch hoặc lúa mì farro vào các món salad

Thực phẩm giàu đạm

Dành một phần tư đĩa thức ăn của bạn cho các loại thực phẩm giàu protein. Cố gắng ăn những thực phẩm giàu protein có nguồn gốc thực vật mỗi ngày để duy trì một chế độ ăn lành mạnh mà không tốn kém. Ví dụ bao gồm các loại hạt đậu/đỗ, đậu phụ, các loại quả hạch (nut) và hạt (seed).

Bạn không cần phải kết hợp nhiều loại thực phẩm là thực vật khác nhau trong một bữa ăn để có được nguồn protein “hoàn chỉnh”. Cơ thể bạn sẽ làm được điều này nếu bạn ăn nhiều loại thực phẩm giàu protein có nguồn gốc thực vật mỗi ngày. Bạn cũng không cần phải lo lắng về việc nạp đủ protein khi ăn uống chủ yếu là các loại thực vật. Lượng protein cộng dồn trong cả ngày, giúp hầu hết mọi người dễ dàng đáp ứng được những nhu cầu của mình.

Những gợi ý để ăn nhiều loại thực phẩm giàu protein thực vật hơn:

- Thay thế một nửa lượng thịt động vật trong món súp (chili) hoặc mì ống (pasta) bằng các loại hạt đậu/đỗ, đậu gà hoặc đậu lăng
- Thêm đậu phụ hoặc đậu nành lên men (tempeh) vào món mì soba xào

- Làm sinh tố bơ đậu phộng/lạc và chuối với đồ uống đậu nành có bổ sung dưỡng chất hoặc sữa chua đậu nành
- Rắc các loại quả hạch và hạt vào ngũ cốc hoặc salad
- Ăn hummus với rau củ cắt nhỏ hoặc dùng làm món phết bánh mì sandwich
- Chuẩn bị sẵn các loại hạt đậu/đỗ và đậu lăng đóng hộp ít muối để thêm nhanh vào súp và món hầm

Tôi nên uống gì?

Nước nên là thức uống ưu tiên của bạn. Các lựa chọn lành mạnh khác bao gồm cà phê và trà không đường, sữa ít béo nguyên vị, và các loại đồ uống có nguồn gốc thực vật được bổ sung dưỡng chất như đậu nành, yến mạch và hạnh nhân.

Có phải tất cả các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật đều bổ dưỡng không?

Không. Một số loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật được chế biến hoặc chuẩn bị theo cách khiến chúng có hàm lượng muối, đường phụ gia hoặc chất béo bão hòa cao. Ví dụ:

- Khoai tây ăn liền, hạt đậu bỏ lò hoặc hạt đậu chiên sau đó nấu lại (refried beans), và các sản phẩm chay giả thịt động vật thường chứa nhiều muối và chất béo bão hòa
- Các loại ngũ cốc nóng có hương vị, trái cây sấy khô có đường và trái cây đóng hộp trong xi-rô có thể chứa nhiều đường phụ gia

Sử dụng bảng Thông tin Dinh dưỡng để so sánh các sản phẩm và đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn. Giá trị phần trăm hàng ngày (percent daily value - % DV) cho biết món ăn đó có hàm lượng một chất dinh dưỡng ít hay nhiều: 5% DV trở xuống là ít, 15% DV trở lên là nhiều. Hãy chọn những món ăn có hàm lượng muối, đường và chất béo bão hòa thấp.

Liệu tôi có nhận đủ các loại chất dinh dưỡng quan trọng khi ăn chay không?

Chế độ ăn chay là loại chế độ ăn uống chủ yếu dùng thực vật, kiêng một số hoặc tất cả các món từ động vật. Ví dụ:

- Ăn chay Lacto-ovo: không ăn thịt động vật, thịt gia cầm và hải sản nhưng có ăn trứng và các sản phẩm từ sữa
- Thuần chay (vegan): không ăn tất cả các loại thực phẩm từ động vật

Chế độ ăn chay được lên kế hoạch tốt có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho người dân thuộc mọi lứa tuổi. Việc nạp đủ một số chất dinh dưỡng có thể cần phải lên kế hoạch nhiều hơn:

Sắt và kẽm

Ăn các món có nhiều sắt và kẽm trong các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt đậu/đỗ, quả hạch, hạt, trứng và các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ là những loại thực phẩm có nhiều các chất này.

Cơ thể không dễ hấp thụ sắt từ các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật như sắt từ các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật. Kết hợp các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật giàu chất sắt với các loại thực phẩm giàu vitamin C, chẳng hạn như cam và ớt ngọt, để tăng khả năng hấp thụ. Ví dụ, hãy ăn một lát bánh mì nướng nguyên hạt với bơ hạt và một quả cam.

Canxi

Ăn nhiều loại thực phẩm giàu canxi mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu canxi của bạn. Những loại thực phẩm giàu canxi gồm có:

- Đồ uống từ thực vật có bổ sung dưỡng chất và các sản phẩm từ sữa
- Đậu phụ có canxi. Tìm canxi sunfat (calcium sulphate) trong danh sách nguyên liệu

Các loại rau lá xanh đậm và một số loại hạt đậu/đỗ, quả hạch và hạt cung cấp một lượng canxi nhỏ hơn.

Vitamin D

Chỉ có một số ít thực phẩm có chứa vitamin D tự nhiên, chẳng hạn như lòng đỏ trứng. Các loại đồ uống từ thực vật có bổ sung dưỡng chất, sữa bò và bơ thực vật có bổ sung vitamin D. Đa số người dân không nhận đủ vitamin D từ những loại thực phẩm họ ăn. Việc dùng chế phẩm bổ sung vitamin D hàng ngày có thể giúp đảm bảo bạn nhận đủ lượng vitamin D cần thiết.

Vitamin B12

Vitamin B12 tự nhiên chỉ có trong các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật. Một số thực phẩm từ thực vật có bổ sung vitamin B12, như đồ uống từ thực vật có bổ sung dưỡng chất và men dinh dưỡng. Hãy đọc bảng Thông tin Dinh dưỡng để biết chắc chắn.

Nếu bạn chỉ ăn các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật, hãy gọi đến số 8-1-1 để trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng về việc bạn cần làm thế nào để nhận đủ vitamin B12.

Để biết thêm thông tin:

- Cẩm nang thực phẩm của Canada nấu ăn với các loại thực phẩm giàu protein thực vật: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods.html>