

Thức ăn Việt Nam tốt cho Tim mạch

Ăn uống có lợi cho tim mạch không có nghĩa là ăn nhạt nhẽo hoặc nhàm chán. Các món ăn ngon và đa dạng của văn hóa Việt Nam có rất nhiều nguyên liệu và thực phẩm tốt cho sức khỏe để quý vị lựa chọn, hỗ trợ giảm thiểu nguy cơ bệnh tim mạch.

Sử dụng hướng dẫn nhanh này để biết các mẹo về thành phần, mua sắm và thông tin sức khỏe tim mạch quan trọng khác.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM THIỂU RỦI RO CỦA QUÝ VỊ



Uống nước trà và nước để giữ đủ nước.



Chọn gạo lứt nguyên hạt thay vì gạo trắng để có nhiều chất xơ hơn.



Bắt đầu bữa ăn của quý vị với súp nóng thay vì các món khai vị nặng nề (khó tiêu) để tránh ăn quá nhiều.

MẸO VẬT KHI ĐI CHỢ



Cân nhắc mua dầu ô liu và dầu làm từ trái bơ thay vì mỡ heo hoặc bơ làm từ sữa.



Cắt giảm lượng muối và đường dư thừa. Sử dụng nhiều thảo mộc, gia vị và giấm. Hãy bớt dùng nước mắm hoặc thử dùng nước tương dừa thay thế.



Hải sản đông lạnh và rau vừa hợp với túi tiền vừa tốt cho tim mạch của quý vị hơn.

MẸO VẬT ĐỂ NẤU ĂN NGON HƠN



Cho rau vào đầy một nửa đĩa của quý vị.



Gừng và tỏi là những chất thay thế tuyệt vời cho bột ngọt và muối.



Dùng Nồi chiên Không dầu là một cách tuyệt vời để chế biến các món chiên yêu thích của quý vị với ít chất béo hơn.



Để biết thêm các mẹo về sức khỏe tim mạch, hãy truy cập với chúng tôi tại stanfordhealthcare.org/foodforheart



Stanford
MEDICINE
Health Care