

Các Mẹo về Chế Độ Dinh Dưỡng Tốt



Việc gặp phải tình trạng căng thẳng có thể khiến một người dễ có thói quen ăn uống không lành mạnh hơn. Điều này có thể xảy ra một phần vì căng thẳng kéo dài làm tăng nồng độ hormone cortisol trong cơ thể, cũng như "hormone gây đói" ghrelin—cả hai đều có tác dụng làm tăng cảm giác thèm ăn. Ngoài ra, cơ thể chúng ta dễ thêm đường và chất béo hơn khi căng thẳng, cũng như có những hành vi lối sống không lành mạnh khác, chẳng hạn như ít tập thể dục hơn. Những thói quen này kết hợp với nhau có thể dẫn đến béo phì, các vấn đề về tâm trạng, giấc ngủ và các vấn đề sức khỏe khác. Tin tốt là việc biết và thực hiện một số điều đơn giản về chế độ dinh dưỡng tốt có thể giúp cơ thể và não bộ hoạt động tốt nhất.

Các thói quen lành mạnh, nhất quán có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn và tin tưởng vào thế giới xung quanh—và giờ ăn là một trong những thói quen hàng ngày quan trọng nhất của gia đình. Sau đây là một số cách để khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh:

- **Cả gia đình nên ăn cùng nhau.**

Dành ra thời gian cụ thể cho các bữa ăn và cùng nhau ăn càng thường xuyên càng tốt. Tuổi tác không quan trọng—ngay cả trẻ sơ sinh cũng có thể tham gia cùng mọi người trong bàn ăn gia đình! Bữa ăn là cơ hội tuyệt vời để tạo nên sự gắn kết gia đình bền chặt bằng cách trò chuyện về những gì đang diễn ra trong cuộc sống. Tránh sử dụng màn hình (xem tivi và sử dụng điện thoại di động) trong bữa ăn, cố gắng tránh bị làm phiền bởi các cuộc gọi điện thoại và sử dụng thời gian đó để nói chuyện, chia sẻ và kết nối.

- **Ăn sáng lành mạnh mỗi ngày.**

Ăn sáng đầy đủ và lành mạnh sẽ giúp con quý vị bắt đầu ngày mới với năng lượng tràn đầy. Nếu có thể, hãy bổ sung trái cây, protein và ngũ cốc nguyên hạt. Trẻ em và người lớn ăn sáng hàng ngày sẽ ít có khả năng bị thừa cân.

- **Ăn nhiều rau củ và trái cây nhiều màu sắc.**

Chọn các loại rau củ và trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp (lưu ý tránh đường bổ sung). Hãy nghĩ đến việc bổ sung thêm những thực phẩm này vào thức ăn mà con quý vị hiện ăn. Hãy thử cắt trái cây vào ngũ cốc của trẻ hoặc thêm rau xanh vào sinh tố.

- **Cho ăn ngũ cốc nguyên hạt**

(như gạo lứt và hạt diêm mạch) hoặc thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt (như mì ống nguyên hạt hoặc bánh mì 100% bột mì nguyên cám).

- **Cho ăn protein lành mạnh**

như cá, trứng, thịt gia cầm và các lựa chọn có nguồn gốc thực vật như đậu, đậu lăng, đậu Hà Lan, các loại hạt quả hạch và hạt mầm khi có thể.

- **Uống nước trong mỗi bữa ăn và bữa ăn nhẹ.**

Giúp con quý vị phát triển thói quen coi nước lọc như lựa chọn hàng đầu. Hạn chế nước trái cây, soda và đồ uống có đường.

- **Hãy để con quý vị cùng tham gia.**

Cho con quý vị lựa chọn giữa hai loại thực phẩm lành mạnh. Ví dụ: “Con muốn ăn táo hay ăn cam?” Cho con quý vị tham gia vào việc lập kế hoạch bữa ăn, mua đồ và chuẩn bị bữa ăn. Nấu ăn là cách tốt để dạy con quý vị những kỹ năng trong bếp cơ bản, đồng thời cũng là cách tuyệt vời để trò chuyện, cười đùa và có khoảng thời gian đặc biệt bên nhau.



NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2007). The importance of family routines (Tầm quan trọng của thói quen gia đình). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>
- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018a). Healthy eating at home matters! (Ăn uống lành mạnh tại nhà rất quan trọng!) Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx>
- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018b). Where we stand: Screen time (Chúng ta đang đứng ở đâu: Thời gian sử dụng màn hình). Trích từ <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx>
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity (Cái giếng sâu nhất: Chữa lành những ảnh hưởng kéo dài của nghịch cảnh thời thơ ấu). New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Viện Y Tế Công Cộng Harvard. (2018). Kid's healthy eating plate (Bữa ăn lành mạnh cho trẻ em). Trích từ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>
- Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence (Hậu quả về mặt chuyển hóa của căng thẳng trong thời thơ ấu và độ tuổi trẻ vị thành niên). Metabolism, 61(5), 611-619. doi:10.1016/j.metabol.2011.10.005
- Romeo, J., Warnberg, J., Gomez-Martinez, S., Diaz, L. E., & Marcos, A. (2008). Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations (Điều hòa miễn dịch thần kinh bằng dinh dưỡng trong tình huống căng thẳng). Neuroimmunomodulation, 15(3), 165-169. doi:10.1159/000153420
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition—pathway to resilience (Bản Đánh Giá Nghiên Cứu Hàng Năm: Cải thiện dinh dưỡng—con đường dẫn đến khả năng phục hồi). J Child Psychol Psychiatry, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

