

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Làm tưởng ❌

Làm tưởng: Tất cả thức ăn chiên ngập dầu đều có hại cho sức khỏe của tôi

Làm tưởng: Ăn nhiều vào buổi tối sẽ gây tăng cân

Làm tưởng: Nước tăng lực giúp tôi tập trung và cung cấp thêm năng lượng.

Làm tưởng: Tôi có thể ăn nhiều hơn vì tôi làm nhiều công việc tay chân.

Làm tưởng: Tôi có thể uống nước hoa quả thay vì hoa quả tươi.

Tìm hiểu những làm tưởng phổ biến về dinh dưỡng

Thực tế ✅

Thực tế: Tất cả thực phẩm nên được ăn vừa phải. Bạn không nên ăn đồ chiên rán hàng ngày hoặc nhiều lần trong tuần.

Thực tế: Điều quan trọng hơn là phải nhận thức được tổng lượng và loại thực phẩm ăn trong một ngày. Một bữa ăn cân đối nên có một nửa đĩa rau, một phần tư đĩa cơm / mì và thịt. Cũng nên sử dụng ít dầu, đường, muối hoặc gia vị trong thức ăn.

Thực tế: Bạn có thể được tăng cường năng lượng trong một thời gian ngắn nhưng nó có thể làm tăng nhịp tim hoặc huyết áp và khiến bạn cảm thấy khát hơn. **Không** uống quá 3 lon nước tăng lực mỗi ngày. Nếu bạn luôn cảm thấy mệt mỏi, hãy ngủ đủ giấc, tập thể dục thường xuyên và ăn uống lành mạnh.

Thực tế: Bạn **không** nên ăn nhiều cơm trắng vì bạn làm việc nhiều hơn. Chúng chứa nhiều chất carbohydrat có thể làm tăng lượng đường trong máu của bạn. Thay vào đó, hãy ăn nhiều rau và trái cây tươi hơn và chọn gạo nguyên hạt/ mì / bột ngũ cốc để thay thế.

Thực tế: Nước hoa quả thực ra chứa thêm đường và bạn nên hạn chế chỉ uống 1 cốc nước hoa quả mỗi ngày. Tốt hơn hết bạn nên ăn nhiều hoa quả tươi sẽ cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Nguồn:

- 10 làm tưởng về dinh dưỡng và ăn uống lành mạnh. HealthHub. Tháng 12 năm 2021.
- “Phá vỡ những làm tưởng về thực phẩm: Thức uống năng lượng”. Tạp chí Alvernia của tôi: Số 24. Bệnh viện Mount Alvernia.
- “Nước ép trái cây và trái cây. Cái nào lành mạnh hơn?”, HealthXchange. SingHealth.