Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Ăn uống lành mạnh, sống vui vẻ!

Chúng ta nên áp dụng một chế độ ăn uống cân bằng với 7 chất dinh dưỡng chính sau:

1. **Chất bột đường** là nhiên liệu chính cho cơ thể bạn và rất quan trọng cho quá trình lao động thể chất. Chúng được tìm thấy trong gạo, ngũ cốc hoặc rau quả.
2. **Chất đạm** giữ cho cơ, xương, cơ quan nội tạng, da và móng của bạn khỏe mạnh. Chúng được tìm thấy trong thịt, trứng hoặc các loại hạt.
3. **Chất béo** hấp thụ vitamin và giúp bảo vệ các cơ quan nội tạng. Chúng được tìm thấy trong các loại hạt hoặc các sản phẩm từ sữa.
4. Các **vitamin** như A, C, D và E, rất cần thiết cho hệ thống miễn dịch và thần kinh. Chúng được tìm thấy trong trái cây và rau quả.
5. **Khoáng chất** rất quan trọng cho xương, hệ miễn dịch và chức năng thần kinh. Chúng được tìm thấy trong các loại rau xanh hoặc các loại rau, quả và cây họ đậu.
6. **Chất xơ** giúp ích cho hệ tiêu hóa của chúng ta. Chúng được tìm thấy trong trái cây, rau và ngũ cốc.
7. **Nước** làm sạch các chất độc trong cơ thể của chúng ta. Chúng ta không chỉ có thể uống nước mà còn có thể hấp thụ nó từ các loại rau xanh hoặc trái cây nhiều nước.

Proudly presented by:

MINISTRY OF MANPOWER

My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH