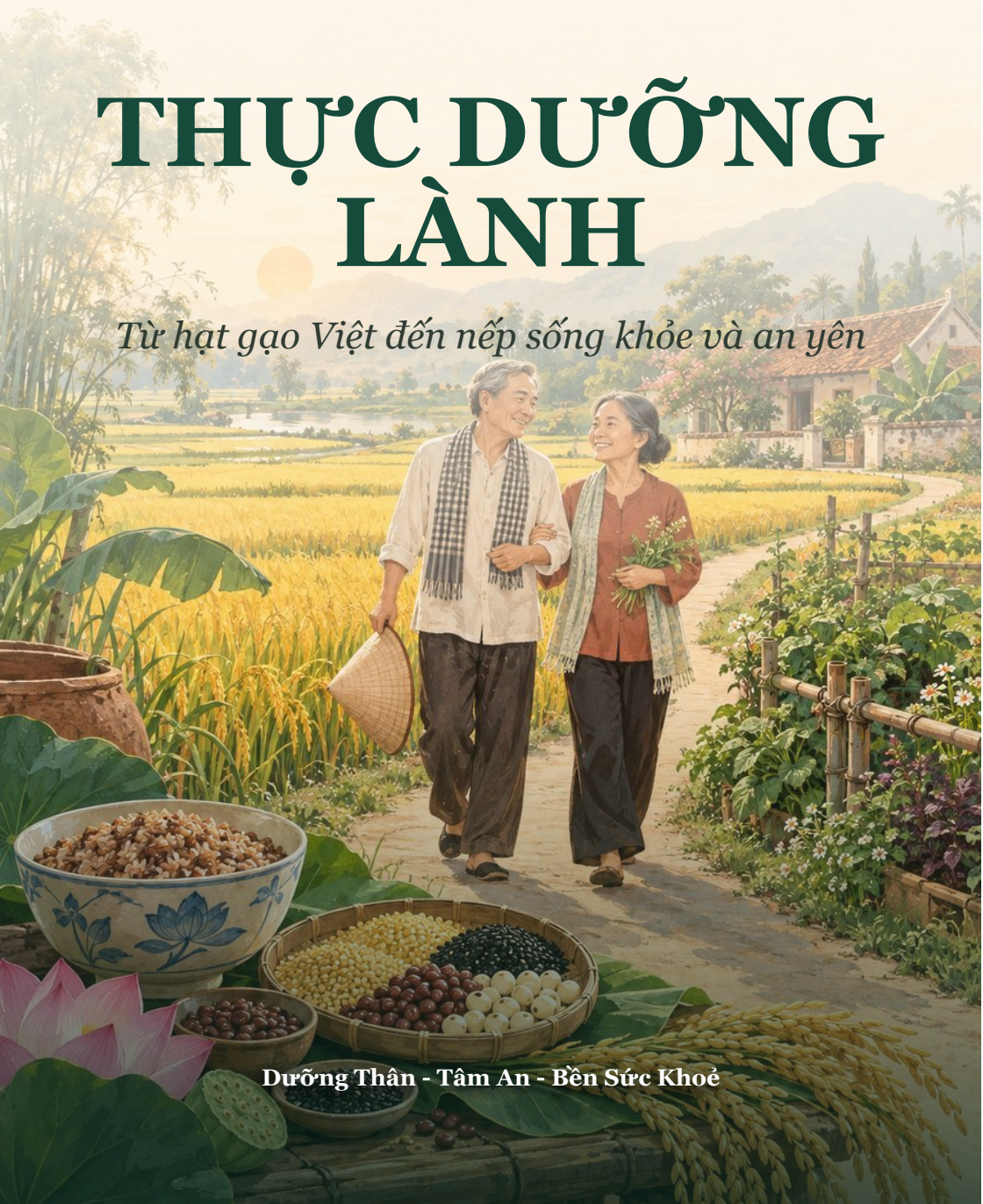


THỰC DƯỠNG LÀNH

Từ hạt gạo Việt đến nếp sống khỏe và an yên



Dưỡng Thân - Tâm An - Bền Sức Khỏe

Thực dưỡng lành không phải ăn kiêng cực đoan

Trong cuốn sách này, “Thực dưỡng lành” là một khung sống khỏe, không phải tên một phác đồ điều trị. Gạo lứt và ngũ cốc nguyên hạt là một lựa chọn trong bữa ăn đa dạng, bên cạnh rau, quả, đậu, hạt và nguồn đạm phù hợp.

Đủ

Cân đối

Điều độ

Đa dạng

Không có một thực đơn đúng cho tất cả.

Chăm mình từ khi còn có thể

Ở tuổi 55, cô An và chú Minh không tìm một bí quyết sống lâu. Họ chỉ muốn mỗi sáng thức dậy còn đủ sức đi bộ, mỗi bữa cơm còn thấy ngon và mỗi tối còn có thể trò chuyện cùng người thân. Hành trình trong cuốn sách bắt đầu từ những thay đổi nhỏ như vậy.

“Mình không cần sống hoàn hảo. Mình chỉ cần chăm nhau đều đặn hơn.”

Ba lớp thông tin luôn được tách rõ

Mỗi trang phân biệt giữa khuyến nghị khoa học, giá trị văn hóa và thực hành truyền thống. Biểu tượng nguồn cho biết nội dung dựa trên tài liệu nào. Những phần liên quan bệnh nền luôn nhắc người đọc trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Khoa học: có hướng dẫn hoặc nghiên cứu

Văn hóa: gìn giữ ký ức và nếp sống

Y học cổ truyền: cần bằng chứng, an toàn và người hướng dẫn

Nguồn rõ ràng quan trọng hơn một lời hứa hấp dẫn.

Bốn nguyên tắc của một chế độ ăn lành mạnh

WHO mô tả bốn nền tảng: đủ để đáp ứng nhu cầu; cân đối giữa năng lượng và dưỡng chất; điều độ với những thành phần nên hạn chế; đa dạng trong và giữa các nhóm thực phẩm.

Đủ nhu cầu

Cân đối nhóm chất

Điều độ muối, đường và chất béo bất lợi

Đa dạng thực phẩm

Cô An đặt câu hỏi mới: hôm nay mâm cơm đã đủ màu và đủ nhóm chưa?

Một cách sống, không phải thuật ngữ chữa bệnh

Trong cuốn sách này, thuận tự nhiên nghĩa là ưu tiên thực phẩm nguyên bản hoặc ít chế biến, chọn đa dạng thực phẩm địa phương theo mùa khi thuận tiện, ăn trong nhịp sinh hoạt đều đặn và tôn trọng khả năng tiêu hóa của chính mình.

Không thần thánh hóa một nguyên liệu

Không mặc định tự nhiên luôn an toàn

Không dùng thực phẩm để thay thế điều trị cần thiết

Thuận tự nhiên cũng là thuận với hoàn cảnh và cơ thể của từng người.

Gạo lứt: giữ lại cám và mầm của hạt

Gạo lứt là ngũ cốc nguyên hạt vì còn lớp cám và mầm. So với gạo xay sát kỹ, nó thường cung cấp nhiều chất xơ và vi chất hơn. Nhưng gạo lứt vẫn là thực phẩm chứa carbohydrate và không phải thuốc.

Dùng như một phần của bữa ăn đa dạng

Chọn lượng phù hợp với nhu cầu

Theo dõi khả năng nhai và tiêu hóa

Chú Minh bắt đầu bằng nửa gạo lứt, nửa gạo trắng thay vì đổi toàn bộ trong một ngày.

Luân phiên các loại ngũ cốc nguyên hạt

WHO khuyến nghị carbohydrate chủ yếu đến từ ngũ cốc nguyên hạt, rau, quả và các loại đậu. Ngoài gạo lứt, gia đình có thể luân phiên yến mạch, kê, ngô và các loại hạt phù hợp với văn hóa ăn uống, điều kiện kinh tế và khả năng tiêu hóa.

Đa dạng giúp tránh phụ thuộc một loại hạt

Ưu tiên loại ít thêm đường và muối

Tăng chất xơ từ từ, kèm đủ nước nếu phù hợp

Một hạt không làm nên cả chế độ ăn.

Một mâm cơm, nhiều phần bổ trợ cho nhau

Mâm cơm cân bằng không cần cầu kỳ: có nguồn tinh bột; rau và quả; thực phẩm giàu đạm; một lượng chất béo phù hợp; cùng nước uống. Tỷ lệ cụ thể thay đổi theo tuổi, mức vận động và bệnh nền.

Tinh bột vừa đủ

Rau củ nhiều màu

Đạm động vật và thực vật phối hợp

Nước và cách chế biến phù hợp

Bữa cơm là nơi các món bổ trợ cho nhau, không phải cuộc thi của một “siêu thực phẩm”.

Rau và quả: chọn nhiều màu, ăn cả phần ăn được

WHO khuyến nghị người trên 10 tuổi hướng tới ít nhất 400 gam rau quả mỗi ngày. Đây là mục tiêu chung, không phải đơn thuốc. Ăn quả nguyên miếng thường giữ chất xơ tốt hơn uống nước ép.

Xanh từ rau lá

Cam đỏ từ cà rốt, cà chua, đu đủ

Tím từ cà tím, bắp cải tím

Đổi theo mùa và vùng miền

Cô An không đếm màu cho đẹp; cô dùng màu sắc để nhớ ăn đa dạng.

Nhỏ bé nhưng nên có chỗ trong bữa ăn

Đậu, vừng, lạc và các loại hạt góp phần bổ sung chất xơ, đạm thực vật và chất béo không bão hòa. Chúng không phải thần dược và vẫn cần dùng lượng phù hợp, nhất là với người khó nhai, dị ứng hoặc phải kiểm soát năng lượng.

Nấu mềm đậu

Rang vừa, không cháy

Không dùng hạt thay toàn bộ các nhóm đạm khác

Hai ông bà vừa nhặt đậu vừa kể chuyện mùa màng -
dinh dưỡng đi cùng ký ức.

Phối hợp thay vì loại bỏ cực đoan

Bộ Y tế khuyên dùng hợp lý thực phẩm giàu đạm, nên ăn cá, gia cầm và các loại hạt, đồng thời ăn thịt đỏ có mức độ. Ở tuổi trung niên và cao tuổi, đủ đạm còn quan trọng với việc duy trì khối cơ.

Cá và gia cầm

Đậu, đậu phụ và hạt

Trứng, sữa hoặc lựa chọn thay thế phù hợp

Thịt đỏ ở mức vừa phải

Không cần tranh luận “đạm nào tốt nhất”; hãy hỏi mình có đang ăn đủ và đa dạng không.

GIẢM DẦN, KHÔNG CẮM ĐOÀN

Muối, đường và món chiên

WHO khuyến nghị người trưởng thành dùng dưới 5 gam muối mỗi ngày và hạn chế đường tự do. Bộ Y tế cũng khuyên giảm món chiên rán, thức ăn nhanh nhiều dầu, thức ăn nhiều muối, nhiều đường và đồ uống có đường hoặc cồn.

Nêm nhạt dần

Nêm trước khi chấm thêm

Ưu tiên hấp, luộc, kho nhạt

Dùng trái cây nguyên miếng thay đồ uống ngọt

Vị giác có thể học lại sự tinh tế của vị tự nhiên.

Đọc nhãn trong 60 giây

Tên gọi ở mặt trước chưa cho biết toàn bộ chất lượng. Hãy nhìn danh sách thành phần, khẩu phần, năng lượng, đường, natri và chất béo. So sánh các sản phẩm trong cùng một nhóm và chú ý đơn vị tính trên khẩu phần hay trên 100 gam.

Thành phần xếp theo lượng giảm dần

Kiểm tra đường và natri

Đối chiếu khẩu phần thực tế

Không suy ra công dụng chữa bệnh từ tên sản phẩm

Một phút đọc nhãn có thể thay cho nhiều phút nghe quảng cáo.

Lành trước hết phải an toàn

Chọn nguyên liệu có nguồn gốc; tách thực phẩm sống và chín; rửa tay, dụng cụ và bề mặt chế biến; nấu chín phù hợp; bảo quản đúng nhiệt độ; bỏ thực phẩm có dấu hiệu hư hỏng hoặc mốc.

Sạch

Tách riêng

Nấu chín

Giữ nhiệt độ an toàn

Dùng nước và nguyên liệu an toàn

Thực phẩm tự nhiên vẫn có thể gây hại nếu bị mốc, nhiễm bẩn hoặc bảo quản sai.

Một tuần luân phiên ngũ cốc

Đây là ví dụ tạo sự đa dạng, không phải thực đơn điều trị. Hãy thay đổi theo món ăn gia đình và khả năng dung nạp.

Thứ hai: cơm gạo trộn

Thứ ba: ngô hoặc khoai cùng bữa

Thứ tư: yến mạch ít đường

Thứ năm: cơm thường với nhiều rau và đậu

Thứ sáu: kê hoặc ngũ cốc nguyên hạt phù hợp

Cuối tuần: món gia đình, giữ nguyên tắc cân đối

Luân phiên để bữa ăn phong phú, không để một loại hạt trở thành bắt buộc.

Giữ cơ, giữ sức - đừng chỉ nhìn cân nặng

Tuổi cao hơn có thể đi kèm giảm khối cơ và thay đổi nhu cầu năng lượng. Một người có cân nặng không thấp vẫn có thể thiếu cơ hoặc thiếu dinh dưỡng. Vì vậy, chế độ ăn cần đủ năng lượng, đủ đạm và đi cùng vận động phù hợp.

Theo dõi sụt cân không chủ ý

Chú ý sức nắm và khả năng đứng lên

Không nhịn ăn kéo dài khi chưa được tư vấn

Mục tiêu không chỉ là nhẹ cân hơn, mà là sống độc lập và có sức hơn.

Uống đủ nhưng phải phù hợp từng người

Bộ Y tế khuyên uống đủ nước hằng ngày. Nhu cầu thay đổi theo thời tiết, vận động, thức ăn và bệnh nền. Người có suy tim, bệnh thận hoặc được bác sĩ yêu cầu hạn chế không nên áp dụng một con số chung.

Chia đều trong ngày

Ưu tiên nước

Quan sát khát, khô miệng và màu nước tiểu

Hỏi bác sĩ khi phải hạn chế dịch

Một lời khuyên tốt luôn có chỗ cho ngoại lệ y khoa.

Đi bộ, tập sức mạnh và giữ thăng bằng

WHO khuyến nghị người trưởng thành hướng tới 150 đến 300 phút vận động mức vừa mỗi tuần, kèm tập sức mạnh ít nhất hai ngày. Từ 65 tuổi, nên thêm hoạt động đa thành phần nhấn mạnh thăng bằng và sức mạnh ít nhất ba ngày mỗi tuần.

Bắt đầu ít rồi tăng dần

Chọn hoạt động mình duy trì được

Người có bệnh hoặc hạn chế vận động cần điều chỉnh theo khả năng

Chú Minh chọn đi bộ sau bữa tối; cô An thêm bài đứng lên ngồi xuống có điểm tựa.

Giữ phần di sản, tôn trọng phần chuyên môn

Dưỡng sinh có thể là cầu nối gần gũi để thực hành hơi thở, vận động nhẹ, thăng bằng và sự chú tâm. Tuy nhiên, bài tập cho người có bệnh tim mạch, cơ xương khớp hoặc nguy cơ té ngã cần được hướng dẫn phù hợp.

Không cố đau

Không nín thở kéo dài

Có điểm tựa khi tập thăng bằng

Dừng tập nếu chóng mặt, đau ngực hoặc khó thở bất thường

Truyền thống trở nên bền vững khi đi cùng an toàn và hiểu biết.

Ăn chậm, nghỉ đều và dành chỗ cho người thân

Sống lành không chỉ nằm trong chiếc bát. Một bữa ăn bớt vội, một cuộc đi bộ ngắn, giờ ngủ đều hơn và cuộc trò chuyện không có màn hình đều là những thay đổi có thể quan sát và duy trì.

Ngồi xuống khi ăn

Nhai chậm và chú ý tín hiệu no

Giữ giờ nghỉ tương đối đều

Dành thời gian kết nối

An yên không phải một công dụng sản phẩm; đó là cách ta sắp xếp lại một ngày.

Nơi dinh dưỡng gặp tình thân

Bộ Y tế khuyến nghị tổ chức tốt bữa ăn gia đình và ăn đủ bữa phù hợp lứa tuổi. Trong văn hóa Việt, các món đặt chung quanh mâm cơm còn tạo không gian trò chuyện, sẻ chia và gìn giữ kỷ ức.

Ăn cùng nhau khi có thể

Không ép ăn

Không biến bàn ăn thành nơi phán xét cân nặng

Hỏi nhau về một ngày đã qua

“Thêm một đôi đũa” từ lâu đã là cách người Việt mở lòng với nhau.

Chuyển sang gạo lứt từng bước

Nếu trước đây ít ăn ngũ cốc nguyên hạt, hãy thay từng phần để làm quen với vị, độ cứng và lượng chất xơ. Có thể bắt đầu bằng gạo trộn, theo dõi tiêu hóa rồi điều chỉnh.

Tuần đầu: một phần gạo lứt

Nấu mềm hơn nếu cần

Ăn cùng rau và nguồn đạm

Không tăng đồng thời quá nhiều thực phẩm giàu xơ

Thay đổi nhỏ nhưng duy trì được tốt hơn thay đổi lớn rồi bỏ cuộc.

Ngâm, phối trộn và nấu mềm

Gạo lứt có thể cứng hơn gạo trắng. Ngâm theo hướng dẫn của loại gạo, phối trộn và nấu đủ nước giúp món dễ ăn hơn. Người khó nhai nuốt cần đánh giá riêng; không tự xay loãng toàn bộ khẩu phần nếu có nguy cơ thiếu năng lượng hoặc đạm.

Chọn gạo mới, không mốc

Ngâm trong điều kiện vệ sinh

Nấu chín hoàn toàn

Bảo quản cơm chín đúng cách

Cách chế biến tốt là cách giúp người ăn thực sự ăn được.

Chất lượng carbohydrate quan trọng, nhưng lượng và thời điểm cũng vậy

Người có đái tháo đường không nên xem gạo lứt là thực phẩm dùng không giới hạn. Kế hoạch ăn cần cá thể hóa theo đường huyết, thuốc hoặc insulin, mức vận động và tổng lượng carbohydrate của cả bữa.

Giữ lịch ăn phù hợp thuốc

Theo dõi đường huyết theo hướng dẫn

Ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ, ít chế biến

Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng

Đổi màu hạt gạo không thay thế việc quản lý toàn bộ bữa ăn.

Bệnh thận, khó nhai nuốt hoặc sụt cân

Bệnh thận có thể làm thay đổi nhu cầu kali, phospho, natri, protein và nước. Người khó nhai nuốt hoặc sụt cân không chú ý có nguy cơ thiếu dinh dưỡng. Những trường hợp này không nên tự áp dụng thực đơn nhiều hạt và nhiều xơ.

Mang kết quả xét nghiệm khi tư vấn

Theo dõi cân nặng và sức ăn

Điều chỉnh kết cấu món

Không tự giảm đạm quá mức

Một chế độ ăn “lành” với người này có thể chưa phù hợp với người khác.

Tự nhiên không có nghĩa là không tương tác

Thảo dược, trà cô đặc và thực phẩm bổ sung có thể không phù hợp với một số bệnh hoặc thuốc. Hãy cho bác sĩ, dược sĩ biết đầy đủ sản phẩm đang dùng; giữ nguyên thuốc kê đơn cho đến khi người điều trị hướng dẫn thay đổi.

Chụp nhãn sản phẩm

Ghi lượng và tần suất dùng

Không dùng nhiều sản phẩm mới cùng lúc

Báo ngay phản ứng bất thường

Một danh sách trung thực giúp cuộc tư vấn an toàn hơn.

Những dấu hiệu cần đi khám

Đau hoặc khó chịu ở ngực, khó thở, ngất, hay dấu hiệu đột quỵ xuất hiện đột ngột như méo miệng, yếu tê một bên, nói khó, lú lẫn, mất thăng bằng hoặc nhìn bất thường đều cần trợ giúp y tế khẩn cấp. Nuốt nghẹn tăng dần, phù nhiều, sụt cân không chủ ý hoặc triệu chứng kéo dài cũng cần được khám.

Dấu hiệu cấp: gọi cấp cứu tại địa phương

Ghi lại thời điểm triệu chứng bắt đầu

Không tự lái xe nếu nghi đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim

Mang theo danh sách thuốc và thực phẩm bổ sung

Sách giúp hiểu và chuẩn bị câu hỏi; bác sĩ mới là người chẩn đoán.

Mỗi ngày một thay đổi nhỏ

Đánh dấu điều anh chị đã làm, không cần hoàn hảo. Sau bảy ngày, chọn một thói quen dễ duy trì nhất để tiếp tục.

Ngày 1: thêm một màu rau

Ngày 2: đọc một nhãn thực phẩm

Ngày 3: thử một phần ngũ cốc nguyên hạt

Ngày 4: đi bộ hoặc vận động phù hợp

Ngày 5: nằm nhạt hơn

Ngày 6: ăn cùng người thân

Ngày 7: ghi lại điều cơ thể cảm nhận

Điều quan trọng hơn hoàn hảo.

Sống lành là một hành trình có lòng thương

Cô An và chú Minh không thay đổi mọi thứ sau một đêm. Họ thay một phần gạo, thêm rau, đi bộ đều hơn và bớt ăn vội. Quan trọng nhất, họ thôi tìm một món ăn có thể giải quyết tất cả và bắt đầu chăm cả bữa ăn, nhịp sống lẫn mối quan hệ.

Tôi chọn sống lành - để sống đáng.

Kiểm chứng trước khi áp dụng

Tài liệu sử dụng nguồn của Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, WHO, NIDDK, FDA và các tổ chức nghiên cứu. Danh mục đầy đủ, đường dẫn và ngày cập nhật nằm trong nút “Nguồn” của sách điện tử và tệp hồ sơ nghiên cứu đi kèm.

Không thay thế chẩn đoán hoặc điều trị

Không tự ngừng thuốc

Cần cá thể hóa khi có bệnh nền

Nội dung văn hóa không được hiểu là bằng chứng chữa bệnh

Bản nội dung 1.0 - cập nhật 09/10/2026.

[1] Bộ Y tế · [2] World Health Organization · [3] World Health Organization · [4] World Health Organization · [6] Marshall S. và cộng sự · [7] WHO Regional Office for Europe · [11] American Diabetes Association · [12] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases · [13] U.S. Food and Drug Administration

Dưỡng Thân - Tâm An - Bền Sức Khỏe

Sống xanh - sống lành - sống có giá trị. Quét mã QR để đọc sách,
nghe thuyết minh và chia sẻ cùng người thân.



camnangsongkhoe.thucduonglanh.vn