

## Nên ăn nhiều rau và trái cây

Nếu quý vị không ăn ít nhất là hai miếng trái cây và năm khẩu phần rau mỗi ngày, thì đây là lúc để khởi sự. Mặc dù không có một thực phẩm riêng nào 'mẫu nhiệm' để ngăn ngừa hoặc chữa khỏi bệnh ung thư, các nhà khoa học biết rằng trái cây và rau có một số tác dụng bảo vệ để chống lại bệnh này và các bệnh khác. Họ cũng biết rằng những người ăn ít rau và trái cây dễ mắc bệnh ung thư hơn những người ăn nhiều những thứ vừa kể. Mặc dù có một số người tưởng rằng dùng thêm thuốc vitamin (sinh tố) và chất khoáng cũng đem lại cho họ lợi ích tương tự, điều này không đúng sự thật. Trái cây và rau không những chỉ chứa sinh tố và chất khoáng, mà còn chứa nhiều chất khác quan trọng cho sức khỏe và các chất đó không thể tìm thấy trong thuốc viên.

Nước Úc có sẵn nhiều loại rau và trái cây do đó quý vị dễ dàng đưa nhiều thứ vào thức ăn của gia đình. Sau đây là một vài đề nghị.

### THÊM TRÁI CÂY VÀO BỮA ĂN SÁNG

Chuối, trái kiwi, dâu hoặc trái cây khô có thể được trộn thêm vào ngũ cốc ăn sáng (cereal). Nếu quý vị đang vội? Một bữa điểm tâm nhanh có thể là một miếng trái cây ăn với bánh mì, bánh mì nướng hoặc cơm - hoặc là nước trái cây xay (smoothies/milkshake), gồm trái cây mềm xay chung với sữa tươi và da-ua.

### HÃY THỬ CÁC MÓN MỚI

Người ta thường dễ theo thói quen, mua cùng một thứ rau và nấu cùng một cách. Nhưng hãy thử các thứ rau mình chưa ăn bao giờ - hoặc ăn loại rau quả quen thuộc, nhưng nấu theo cách mới. Thử dùng một chút trái bơ nghiền để phết bánh mì thay vì dùng bơ hoặc margarine - trái bơ chứa ít chất béo hơn và có nhiều chất bổ dưỡng hơn, mùi vị ngon hơn. Chúng ta đều quen ăn cà rốt bào sợi, nhưng có bao giờ quý vị thử bào các rau quả khác như bí tây (zucchini), củ cải đường (beetroot) hoặc bắp cải đỏ và thêm các thứ này vào món rau trộn hoặc bánh mì kẹp, hoặc thử củ cải đường hoặc khoai lang nướng lò để nguyên vỏ?

### CHO THÊM RAU ĐẬU VÀO MÓN XÀ LÁCH, XÚP, XÀO, HẦM HOẶC CÀ-RI

Nhiều món ăn căn bản truyền thống thường dùng nhiều rau với chút thịt, gà vịt hoặc cá - đây là thói quen tốt nên giữ. Nên nhớ rằng, món ăn càng có nhiều màu sắc càng có lợi cho sức khỏe. Màu sắc tươi sáng trong các loại thực phẩm thiên nhiên như cà chua, ớt tây (capsicums), cà rốt, khoai lang và rau xanh có nghĩa là chúng chứa chất chống ô-xít hóa (antioxidants) - là những chất thực phẩm nhằm giúp ngăn ngừa bệnh tật. Thực phẩm có màu sắc càng đậm càng có lợi cho sức khỏe.





Nên ăn nhiều rau và trái cây (tiếp theo)

### TẬP CHO CON CÁI DÙNG TRÁI CÂY LÀM MÓN ĂN VẶT

Sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị tập cho con mình quen dùng trái cây làm món ăn vặt ngay từ khi chúng còn nhỏ, thay vì ăn các thứ đóng gói sẵn. Đây là thói quen tốt sẽ giúp các em tăng trưởng khỏe mạnh. Hãy dùng thử nhiều loại trái cây khác nhau để các em khỏi chán vì phải ăn hoài cùng một thứ. Để có món tráng miệng, hãy làm món trái cây trộn (fruit salad) với nhiều loại trái cây khác nhau - càng kết hợp nhiều màu sắc càng tốt. Khi thời tiết ấm áp, trái cây như nho hoặc chuối đã lột vỏ đem đông lạnh ăn rất ngon.

### HÃY ĐỂ CHO CON CÁI GIÚP CHUẨN BỊ TRÁI CÂY VÀ RAU ĐẬU

Đây là cách để tập cho các em ưa thích các thức ăn này – và là bước đầu để học nấu ăn.

### CHIA SẺ MỘT MIẾNG TRÁI CÂY

Những em miễn cưỡng trong việc ăn cả quả táo lại thường khi vui vẻ ăn một miếng khi quý vị cắt chia cho chúng. Đây cũng là phương pháp hữu hiệu nhằm giúp quý ông ăn thêm trái cây - các cuộc nghiên cứu về thói quen ăn uống cho thấy rằng nhiều vị nam giới có thể thích ăn trái cây hơn nếu đã được cắt sẵn.

Nếu quý vị nghĩ rằng không có thì giờ ăn uống cho đúng cách, hãy nhớ rằng trái cây và rau đậu có thể là một trong những thức ăn tiện lợi nhất. Trái cây như chuối, táo, lê hoặc quýt dễ mang theo mà khỏi cần chuẩn bị, và quý vị có thể nấu hầu hết các thứ rau đậu chỉ trong vài phút nếu hấp, xào hoặc nấu trong lò vi-ba.

## Muốn biết thêm chi tiết

Muốn biết thêm chi tiết về ăn uống lành mạnh và các sinh hoạt thể dục cho quý vị và gia đình, hãy liên lạc:

- [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

Nếu cần được giúp đỡ để điện thoại bằng tiếng Anh, hãy gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (Translating and Interpreting Service - TIS) qua số 131 450.

Quý vị có thể xem thêm nhiều thông tin về sức khỏe qua tiếng Việt trên mạng Liên lạc Đa văn hóa của chúng tôi: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Các số điện thoại được chính xác vào thời điểm in ấn nhưng không được cập nhật liên tục. Quý vị có thể cần kiểm lại số điện thoại trong niên giám điện thoại

NSW Multicultural Health Communication Service

- Mạng thông tin: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • Điện thoại: (02) 9816 0347

Nên ăn nhiều rau đậu và trái cây: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.



An Australian Government, State and Territory health initiative