

TUFTS

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Cho Người Cao Tuổi

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm cho Người Cao Tuổi của Viện Đại Học Tufts nhằm giúp những người 50 tuổi hoặc già hơn - và đặc biệt những người 70 tuổi hoặc già hơn - ăn uống lành mạnh. Khi bạn già đi bạn cần ít thực phẩm hơn để duy trì trọng lượng. Tuy nhiên, nhu cầu về sinh tố và khoáng chất của bạn có thể giống như trước hoặc tăng thêm. Vì vậy nên hàng ngày cần chọn một số thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng. Và đừng quên ngày nào cũng vận động thể xác thường xuyên, chẳng hạn đi bộ, leo bậc cấp hoặc làm việc ngoài vườn.

NHỮNG NHU CẦU ĐẶC BIỆT VỀ DINH DƯỠNG

Lá cờ trên đỉnh kim tự tháp nhấn mạnh cần đặc biệt để ý đến chất vôi (calcium), sinh tố D và sinh tố B12. Bạn cần vôi và sinh tố D ở mức độ cao để giữ cho xương mạnh. Sữa không có hoặc ít chất béo là nguồn cung cấp chất vôi và sinh tố D tốt nhất. Những sản phẩm phát xuất từ sữa không có chất béo là nguồn cung cấp chất vôi tốt nhất cho ta. Vì nhiều người lớn tuổi không dùng được một cách tốt đẹp chất sinh tố B12 tìm thấy trong thực phẩm lấy ra từ các sinh vật, những thực phẩm có tăng cường sinh tố B12, như loại ngũ cốc ăn sáng hay có công dụng bổ sung sẽ dễ hấp thụ hơn. Xin kiểm phối với bác sĩ hoặc người chăm sóc sức khoẻ của bạn để xem bạn có cần thuốc bổ sung hay không. Cũng xin tiếp xúc với người chăm sóc sức khoẻ của bạn khi nào trong một thời gian bạn không ăn uống được nhiều thức vì bạn ốm đau, nhai không được, ăn uống mất ngon hoặc vì không có khả năng đi chợ hay nấu nướng.

Đây là danh sách về số lượng chất vôi (calcium), sinh tố D và sinh tố B12 cần có mỗi ngày cho người lớn trên 50 tuổi:

- **Chất Vôi (Calcium)** -- 1200 miligam (mg)
- **Sinh Tố D** -- 400 Đơn vị Quốc tế (IU) cho người từ 51 đến 70 tuổi, và 600 IU cho những người trên 70 tuổi. Xin đừng dùng quá số lượng này.
- **Vitamin B12** —2,4 micrôgam (mcg)

Hãy để cho Kim Tự Tháp phục vụ Bạn!

Thực phẩm theo Nhóm	Khuyến cáo	Ví dụ về số lượng các phần ăn
<p>Các Sản phẩm của Sữa Ít hoặc Không Béo</p>	<p>Ăn hoặc uống 3 phần hay hơn các sản phẩm của sữa.</p>	<p><i>1 chén sữa hay Ya-ua ít béo hoặc không béo</i> <i>1½ aoxơ phô mai ít béo</i></p>
<p>Đậu Khô và Hột Cá, Gia cầm, Thịt Nạc, và Trứng</p>	<p>Dùng 2 phần hay hơn loại thực phẩm có nhiều chất đạm. Đậu là nguồn cung cấp tốt cho chất xơ, chất đạm và những chất dinh dưỡng khác. Chọn cá, thịt gia cầm không da, thịt nạc hoặc trứng.</p>	<p><i>1–1½ chén đậu tây hoặc đậu Hòa lan luộc</i> <i>2 – 3 aoxơ cá, thịt gia cầm không da hoặc thịt nạc – đốt lò hoặc nướng</i> <i>1/2 chén cá mòi hộp</i> <i>1 quả trứng</i></p>
<p>Loại Rau Màu Tươi Sáng</p>	<p>Ăn 3 phần hoặc nhiều hơn loại rau màu tươi sáng đông lạnh hoặc vào hộp. Tìm ăn loại rau màu xanh đậm, đỏ, cam và/hay vàng để có những chất bổ dưỡng tốt nhất.</p>	<p><i>1 chén rau sống</i> <i>1/2 chén rau luộc</i></p>
<p>Trái cây Thẫm màu</p>	<p>Ăn 2 phần hay nhiều hơn trái cây còn tươi, đông lạnh, phơi khô hoặc vào hộp và còn giữ nước. Loại trái cây thẫm màu đặc biệt có nhiều chất bổ dưỡng hơn. Chọn nước trái cây 100%. Nước trái cây có tăng cường chất vôi (calcium) là một nguồn cung cấp chất vôi nhưng không do sữa tạo thành.</p>	<p><i>1 trái táo, cam, lê hoặc đào cỡ trung (to bằng quả bóng quần vợt)</i> <i>1/2 chén trái cây tươi hoặc trái cây hộp</i> <i>1 chén nước trái cây</i></p>

Thực phẩm theo Nhóm	Khuyến cáo	Ví dụ về số lượng các phần ăn
Loại Ngũ cốc Nguyên chất, được Phong phú hoá hoặc Tăng cường	Ăn 6 phần hay hơn loại ngũ cốc có thêm chất xơ, được tăng cường hay giữ nguyên chất như gạo lức, các loại thực phẩm làm bằng bột mì nguyên chất.	<i>1/2 chén cơm, bún, bánh phở 1 lát bánh mì làm bằng bột mì nguyên chất 1 aoxơ ngũ cốc điểm tâm (chừng một nắm)</i>
Nước/ Chất lỏng	Tiêu thụ tám ly (cỡ 8 aoxơ) nước hoặc đồ uống như nước trái cây hay bằng chất rau, sữa, xúp với ít chất muối, trà hay cà-phê mỗi ngày.	<i>8 aoxơ nước 8 aoxơ trà hay cà phê 8 aoxơ xúp với ít chất muối 8 aoxơ sữa không chất béo</i>

BÍ QUYẾT GIÚP TA ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

DỪNG RẤT ÍT những món kê ở đỉnh kim tự tháp.

ĐƯỜNG tăng thêm calo, nhưng không thêm chất bổ. Hãy hạn chế đồ ăn thức uống có thêm đường.

MỠ BẢO HOÀ VÀ MỠ CHUYỂN HOÁ (Saturated và Trans Fats) làm tăng thêm loại protein của mỡ ở mật độ thấp (viết tắt theo tiếng Anh là LDL, thông thường gọi là "mỡ máu xấu - bad cholesterol". Thịt và sản phẩm của sữa với đầy đủ chất béo chứa đựng mỡ "bảo hoà" (saturated fats). Mỡ "chuyển hoá" (trans fats) có thể tìm thấy trong các thỏi bơ nhân tạo, mỡ để làm bánh và loại dầu thực vật được hidro hoá (hydrogenated), hay là thực phẩm làm bằng những loại mỡ này. Hãy chọn các loại dầu thực vật như dầu canola, dầu đậu nành, dầu bắp và dầu ô liu.

MUỐI làm tăng huyết áp cho một số người. Hãy dùng ít muối khi nấu nướng và hãy chọn những loại xúp hay bữa ăn đông lạnh nhạt muối.

THỰC PHẨM CÓ NHIỀU CHẤT XƠ giúp nâng cao sự nhuận trường. Đậu khô, trái cây, rau, ngũ cốc xay nguyên hạt để làm bánh hoặc đồ ăn điểm tâm, và các loại hạt cho ta nhiều chất xơ. Xin nhớ uống thêm nước khi bạn dùng thêm chất xơ.

NƯỚC/CHẤT LỎNG cần được uống mỗi ngày. Bạn càng già thì càng cảm thấy ít khát nước, và như vậy càng dễ bị mất nước trong cơ thể. Có vài loại thuốc có thể gây nên tình trạng này vì làm gia tăng nhu cầu uống nước. Các thức uống có chất rượu không nên được tính vào số lượng nước hay chất lỏng mà bạn cần uống.