Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh bằng cách Ăn Trái Cây và Rau

Năm loại Trái Cây và Rau mỗi Ngày có thể Giữ cho Quý Vị Khỏe Mạnh!

Trong khi quý vị có thể nhận ra rằng ăn trái cây và rau là rất quan trọng, thì xu hướng ăn uống hiện tại của chúng ta đang ở mức báo động. Trái cây và rau đang được thay thế bởi các thức ăn có hàm lượng calorie cao và tỷ lệ mập phì đang trên đà tăng cao.

5 *Màu Sắc Mỗi Ngày* là một chiến dịch sáng kiến, dựa trên nhiều phương diện để khuyến khích ăn uống lành mạnh hơn. Chiến dịch này nhằm thúc đẩy quý vị ăn những loại trái cây và rau có nhiều màu sắc; ít nhất là một khẩu phần từ mỗi năm nhóm màu (xanh biển/đỏ tía, xanh lá, trắng, vàng/cam, và đỏ) hàng ngày.

5 Lời Khuyên để có Chế Độ Dinh Dưỡng Tốt Hơn

1. Mỗi ngày ăn 5 khẩu phần trái cây và rau hoặc hơn.
2. Mỗi ngày ăn ít nhất một khẩu phần có nhiều chất xơ.
3. Ăn những loại rau thuộc họ cải (dòng cải bắp) vài lần mỗi tuần.
4. Thường xuyên thưởng thức những loại trái cây và rau nhiều màu sắc.
5. Hàng ngày ăn ít nhất một loại rau màu xanh lá đậm màu.

Trái Cây và Rau Xanh

- *Thức ăn nhẹ ngon, ít chất béo, ít chất muối (sodium).*
- *Giàu vitamin, chất bổ dưỡng, chất khoáng, và chất xơ.*
- *Chuẩn bị dễ dàng và nhanh chóng trên đường đi hay ở nhà.*
- *Giúp giảm nguy cơ gây bệnh ung thư, bệnh tim, đột quỵ, và những căn bệnh khác.*

Thông tin trên đây do Bộ Y Tế của California cung cấp
Chiến Dịch 5 Màu Sắc Mỗi Ngày. Chương Trình Giữ cho Mình Khỏe Mạnh được bảo trợ bởi
Cơ Quan Cao Niên California.
Để biết về các dịch vụ và chương trình cho các vị cao niên trong địa phương của quý vị,
xin gọi 1-800-510-2020, hoặc máy điện văn TTY 1-800-735-2929.