



VIETNAMESE

Ăn uống 5 phần một ngày theo cách Manchester.

Rau quả tươi, đông lạnh, sấy khô hay đóng hộp.

Ăn 5 phần rau quả khác nhau hàng ngày sẽ giúp bạn ngăn ngừa các bệnh về tim và một số bệnh về ung thư.

Tại sao lại phải ăn rau quả ?

Việc ăn rau quả sẽ giúp :

- Làm giảm sự nguy hại về nghẽn động mạch tim
- Làm giảm nguy hại về bệnh ung thư
- Giúp duy trì trọng lượng cơ thể một cách khoẻ mạnh.
- Tăng thêm số lượng các loại vitamin và khoáng chất để chống lại các bệnh tật.

Bạn nên cố gắng ăn ít nhất là 5 phần rau quả .

Chúng ta nên ăn với số lượng bao nhiêu ?

Bạn được khuyên nên ăn ít nhất là 5 phần rau quả khác nhau mỗi ngày.

Đơn vị đo lường một phần tính như thế nào ?

Một phần (portion) thì bằng khoảng 80g / 3oz rau quả.

Thí dụ ,

1 quả táo

1 bát salad trộn

2 quả mận

1 thìa ăn cơm rau quả sấy khô

3 thìa ăn cơm quả đóng hộp hoặc rau tươi

1 củ cà-rốt

3 thìa ăn cơm đậu đông lạnh

1 ly nước trái cây 100% (150ml)

(nước trái cây chỉ tính bằng một phần đơn vị , dù bạn có uống nhiều hơn nữa)

Khoai tây không được tính , nhưng đồ tươi, đông lạnh, hoặc đóng hộp , 100% nước trái cây và rau quả sấy khô thì đều tính có giá trị về đơn vị đo lường.





VIETNAMESE

Bữa điểm tâm
100% nước rau hay trái cây tươi
Trái cây xay
Cà chua hộp ăn với bánh mì nướng.
Sữa chua và trái cây cắt nhỏ

Bữa phụ
Một quả táo, chuối hay lê
Một nắm trái cây sấy khô
Bánh mì ăn với chuối
Cà rốt / dưa leo
Một miếng xoài

Bữa chính
Súp rau
Phô mai nấu với bông cải (cauliflower) và broccoli
Pasta rau
Ratatouille (rau hầm)
Cơm trộn với các loại rau
Rau xào

Hãy chú ý đến các hoạt động về 5 phần trong ngày trong địa phương của bạn.

Muốn biết thêm chi tiết về các hoạt động này, xin liên lạc nhân viên phụ trách.

Lucy Warner (vùng Bắc Manchester)
Naheed Akhtar (vùng trung tâm Manchester)
Xin liên lạc với bác sĩ gia đình, bác sĩ dinh dưỡng hoặc y tá nếu bạn cần cố vấn về các vấn đề chung về sức khoẻ và dinh dưỡng .



Manchester 
North, Central and South
Primary Care Trusts
Manchester Public Health Development Service


New Opportunities Fund
LOTTERY FUNDED

