

Các Gợi Ý Khi Ăn Ở Ngoài

Dữ kiện:

- Hầu hết các gia đình ăn 1 trong mỗi 4 bữa ăn ở ngoài.
- Điều này dẫn đến việc ăn quá nhiều calories và làm tăng kích thước vòng eo của quý vị.
- Các gia đình hay ra ngoài ăn, thường có số lượng chất mỡ trong cơ thể cao hơn so với những gia đình thường ăn ở nhà hơn.
- Ngày nay, hầu hết khẩu phần ăn của các nhà hàng thì nhiều đủ cho 2 người.
- Cố gắng nấu và ăn thêm nhiều bữa ăn tại nhà.

Nếu quý vị ăn ở ngoài nhiều hơn 2 lần một tuần, hãy sử dụng những lời khuyên này:

- Chọn các thức ăn lành mạnh cho mỗi bữa ăn. Chọn thức ăn tươi hoặc nướng lò thay vì chiên.
- Tránh ăn no với bánh mì và bơ. Hãy yêu cầu người phục vụ bỏ qua món này hoặc đem ra chung với món ăn chính của quý vị.
- Chọn một món khai vị như là món ăn chính và thêm một phần súp hoặc rau trộn (salad).
- Kiểm soát lượng calories của quý vị bằng cách yêu cầu để nước chấm hoặc nước sốt riêng.
- Gọi rau hoặc rau trộn thay vì cơm, bánh mì hoặc khoai tây chiên.
- Ăn từ từ và thưởng thức bữa ăn. Quý vị thường ăn ít hơn nếu quý vị ăn lâu hơn.
- Uống vài ngụm nước trong khi ăn.
- Chia ra hoặc giữ lại một nửa phần ăn để ăn sau.
- Nếu quý vị muốn ăn ngọt sau bữa ăn, hãy ăn chung món tráng miệng với người khác. Hoặc thử ăn trái cây.
- Chỉ gọi những thứ quý vị thật sự cần, tránh ăn quá nhiều.
- Tránh uống nhiều nước uống có đường.

