SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

MEALS ON WHEELS AMERICA 2026 Member

Giáo dục dinh dưỡng

Các cách để ăn ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày:

- Hãy bắt đầu ngày mới với yến mạch nguyên hạt, ngũ cốc nguyên hạt hoặc bánh mì nướng nguyên hạt.
- Thay thế gạo trắng bằng gạo lứt hoặc gạo dại nguyên hạt (wild rice)
- Hãy chọn bánh mì nguyên hạt để nướng hoặc làm bánh mì kẹp.
- Thêm lúa mạch hoặc quinoa vào súp hoặc món hầm.
- Làm món taco hoặc cuốn với bánh tortilla làm từ bột mì nguyên hạt.

Thông tin từ: The Academy of Nutrition and Dietetics & Myplate.gov

Được tạo bởi Heather Cuellar, RD
Becky Bruno Điều phối dự án dịch vụ dành cho người cao tuổi

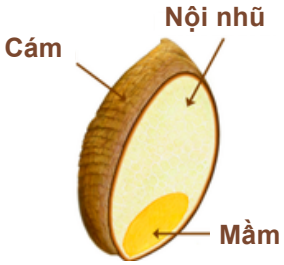
Tháng 8 năm 2026

Hãy lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt thường xuyên hơn

Ngũ cốc nguyên hạt chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất và chất xơ. Nhiều chất dinh dưỡng quan trọng bị thiếu hụt khi ngũ cốc không được giữ nguyên hạt. Chế độ ăn giàu ngũ cốc nguyên hạt có thể giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch, hệ tiêu hóa khỏe mạnh và nguồn năng lượng ổn định.

Ngũ cốc nguyên hạt là gì?

Ngũ cốc nguyên hạt chứa toàn bộ hạt ngũ cốc, bao gồm 3 phần: cám, mầm và nội nhũ. Điều này có nghĩa là chúng giữ lại được nhiều chất dinh dưỡng và chất xơ tự nhiên hơn. Ngũ cốc tinh chế chỉ chứa phần nội nhũ.



Những loại thực phẩm nào là ngũ cốc nguyên hạt?

Yến mạch, lúa mạch, gạo lứt, quinoa, kiều mạch, ngô, bánh mì nguyên cám, mì ống nguyên cám và lúa mì bulgur là những ví dụ về ngũ cốc nguyên hạt.

Khi mua ngũ cốc nguyên hạt:

Hãy nhớ đọc kỹ nhãn thông tin dinh dưỡng.
Trong danh sách thành phần, hãy tìm từ "nguyên hạt" trước tên loại ngũ cốc, ví dụ như "lúa mì nguyên hạt" hoặc "yến mạch nguyên hạt". Nếu tất cả các thành phần ngũ cốc đều là ngũ cốc nguyên hạt, thì sản phẩm đó là 100% ngũ cốc nguyên hạt.

Nên ăn bao nhiêu ngũ cốc nguyên hạt?

Hãy cố gắng đảm bảo **ít nhất một nửa lượng ngũ cốc bạn tiêu thụ mỗi ngày là ngũ cốc nguyên hạt.**