

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THEO HƯỚNG DẪN CỦA HIỆP HỘI GAN MẬT MỸ 2026





Hãy ăn lượng thức ăn phù hợp với bạn.

Lượng calo bạn cần phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính, chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động thể chất của bạn.

+ Hãy chú ý đến khẩu phần ăn, đặc biệt là đối với các loại thực phẩm và đồ uống có hàm lượng calo cao.

+ Việc cung cấp đủ nước cho cơ thể là yếu tố quan trọng đối với sức khỏe tổng thể.

Hãy chọn nước lọc (không ga hoặc có ga) và các loại đồ uống không đường.



Ưu tiên thực phẩm giàu protein trong mỗi bữa ăn.

+ Ưu tiên các thực phẩm giàu protein chất lượng cao, giàu dưỡng chất như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh.

+ Nên tiêu thụ nhiều loại thực phẩm giàu protein từ nguồn động vật, bao gồm trứng, gia cầm, hải sản và thịt đỏ, cũng như nhiều loại thực phẩm giàu protein từ nguồn thực vật, bao gồm đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại đậu, các loại hạt và đậu nành.

+ Thay đổi phương pháp chiên rán bằng

Các phương pháp nấu nướng bao gồm nướng trong lò, nướng trên vỉ, quay, xào hoặc áp chảo.

+ Ăn thịt không hoặc ít gia vị.

Không chứa đường, tinh bột tinh chế hoặc tinh bột, hoặc các chất phụ gia hóa học. Nếu thích, có thể nêm thêm muối, gia vị và thảo mộc.

+ Mục tiêu lượng protein: 1,2-1,6 gam protein trên mỗi kilogram trọng lượng cơ thể mỗi ngày, điều chỉnh khi cần thiết dựa trên nhu cầu calo cá nhân của bạn.



Tiêu thụ các sản phẩm từ sữa

+ Khi tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, hãy chọn sữa nguyên kem không thêm đường. Sữa là nguồn cung cấp tuyệt vời với protein, chất béo lành mạnh, vitamin và khoáng chất.

+ Mục tiêu lượng tiêu thụ sản phẩm từ sữa: 3 khẩu phần mỗi ngày
Như một phần của chế độ ăn uống 2.000 calo, điều chỉnh khi cần thiết dựa trên nhu cầu calo cá nhân của bạn.

Sức khỏe đường ruột

+ Ruột của bạn chứa hàng nghìn tỷ vi khuẩn và các vi sinh vật khác được gọi là hệ vi sinh vật.

Chế độ ăn uống lành mạnh hỗ trợ hệ vi sinh vật đường ruột cân bằng và hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Thực phẩm chế biến sẵn có thể phá vỡ sự cân bằng này, trong khi rau, trái cây, thực phẩm lên men (ví dụ: dưa cải bắp, kim chi, kefir, miso) và thực phẩm giàu chất xơ hỗ trợ hệ vi sinh vật đa dạng, có thể có lợi cho sức khỏe.



Hãy ăn rau và trái cây suốt cả ngày.

- + Ăn nhiều loại rau củ quả nhiều màu sắc và giàu chất dinh dưỡng, rau và trái cây.
- + Ăn rau củ quả nguyên vẹn. Rửa sạch trước khi ăn sống hoặc chế biến.
- + Rau củ quả đông lạnh, sấy khô hoặc đóng hộp không hoặc có rất ít đường bổ sung cũng là những lựa chọn tốt.
- + Nếu thích, có thể nêm thêm muối, gia vị và thảo mộc.
- + Nước ép trái cây hoặc rau củ nguyên chất 100% nên được tiêu thụ với lượng hạn chế hoặc pha loãng với nước.
- + Mục tiêu khẩu phần rau và trái cây cho Chế độ ăn 2.000 calo, điều chỉnh khi cần thiết dựa trên nhu cầu calo cá nhân của bạn:
 - Rau củ: 3 phần mỗi ngày
 - Trái cây: 2 phần mỗi ngày



Bổ sung chất béo lành mạnh

- + Chất béo lành mạnh có nhiều trong nhiều loại thực phẩm nguyên chất, chẳng hạn như thịt, gia cầm, trứng, hải sản giàu omega-3, các loại hạt, các sản phẩm từ sữa nguyên kem, ô liu và bơ.
- + Khi nấu ăn hoặc thêm chất béo vào các món ăn, hãy ưu tiên các loại dầu chứa axit béo thiết yếu, chẳng hạn như dầu ô liu. Các lựa chọn khác có thể bao gồm bơ hoặc mỡ bò.
- Nhìn chung, lượng chất béo bão hòa tiêu thụ không nên vượt quá 10% tổng lượng calo hàng ngày. Hạn chế đáng kể các thực phẩm chế biến sẵn sẽ giúp đạt được mục tiêu này. Cần có thêm nhiều nghiên cứu chất lượng cao để xác định loại chất béo nào trong chế độ ăn uống hỗ trợ tốt nhất cho sức khỏe lâu dài.



Hãy tập trung vào ngũ cốc nguyên hạt.

- Ưu tiên các loại ngũ cốc nguyên hạt giàu chất xơ.
- + Giám sát kỹ việc tiêu thụ các loại carbohydrate tinh chế, chế biến sẵn, chẳng hạn như bánh mì trắng, các loại đồ ăn sáng đóng gói sẵn, bánh tortilla và bánh quy giòn.
- + Khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt lý tưởng: 2-4 khẩu phần mỗi ngày, điều chỉnh lượng calo cần thiết dựa trên nhu cầu cá nhân của bạn.



Hạn chế đồ uống có cồn

- + Hạn chế uống rượu để có sức khỏe tốt hơn sức khỏe tổng thể.
- + Những người nên tránh hoàn toàn
 - Những người không nên uống rượu bao gồm phụ nữ mang thai, những người đang hồi phục sau chứng rối loạn sử dụng rượu hoặc không thể kiểm soát được việc uống rượu.

Lượng rượu họ uống, và những người đang dùng thuốc hoặc có bệnh lý có thể tương tác với rượu.

Đối với những người có tiền sử gia đình nghiện rượu, cần lưu ý đến lượng rượu tiêu thụ và các hành vi gây nghiện liên quan.

Natri

- + Natri và chất điện giải rất cần thiết cho quá trình hydrat hóa. Người bình thường từ 14 tuổi trở lên nên tiêu thụ ít hơn 2.300 mg natri mỗi ngày. Những người hoạt động thể chất nhiều có thể được lợi từ việc tăng lượng natri để bù đắp lượng mất đi do đổ mồ hôi.
- + Đối với trẻ em, các khuyến nghị sẽ khác nhau tùy theo độ tuổi:
 - Trẻ từ 1-3 tuổi: dưới 1.200 mg mỗi ngày
 - Trẻ em từ 4-8 tuổi: dưới 1.500 mg mỗi ngày
 - Trẻ em từ 9-13 tuổi: dưới 1.800 mg mỗi ngày

Nên tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng natri cao.



Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và đường bổ sung. & Tinh bột tinh chế

- + Tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn, đóng gói, đóng gói sẵn, ăn liền hoặc các loại thực phẩm khác có vị mặn hoặc ngọt, chẳng hạn như khoai tây chiên, bánh quy và kẹo có thêm đường và natri (muối).
Thay vào đó, hãy ưu tiên các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và các bữa ăn tự nấu tại nhà. Khi ăn ngoài, hãy chọn những món ăn giàu chất dinh dưỡng.
- + Hạn chế các loại thực phẩm và đồ uống có chứa hương liệu nhân tạo, phẩm màu gốc dầu mỏ, chất bảo quản nhân tạo và chất tạo ngọt không calo, không có giá trị dinh dưỡng.
- + Tránh các loại đồ uống có đường, chẳng hạn như nước ngọt, nước ép trái cây và nước tăng lực.
- + Mặc dù không có lượng đường bổ sung nào hoặc nếu chất tạo ngọt không chứa calo được khuyến nghị hoặc được coi là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh hoặc bổ sung, thì mỗi bữa ăn không nên chứa quá 10 gram đường bổ sung.
- + Khi lựa chọn đồ ăn nhẹ, giới hạn đường bổ sung cần tuân theo giới hạn ghi trên nhãn "Lành mạnh" của FDA. Ví dụ, đồ ăn nhẹ từ ngũ cốc (ví dụ: bánh quy giòn) không được vượt quá 5 gam đường bổ sung trên mỗi ¼ ounce ngũ cốc nguyên hạt, và đồ ăn nhẹ từ sữa (ví dụ: sữa chua) không được vượt quá 2,5 gam đường bổ sung trên mỗi ½ cốc tương đương.

Đường bổ sung

- + Để giúp xác định nguồn đường bổ sung, hãy tìm các thành phần có chứa từ "đường bổ sung".
"Đường" hoặc "Si rô" hoặc kết thúc bằng "-ose."
- + Đường bổ sung có thể xuất hiện trên nhãn thành phần dưới nhiều tên gọi khác nhau, bao gồm si rô ngô giàu fructose, si rô agave, si rô ngô, si rô gạo, fructose, glucose, dextrose, sucrose, đường mía, đường củ cải đường, đường turbinado, maltose, lactose, nước ép trái cây cô đặc, mật ong và mật đường. Ví dụ về chất tạo ngọt không dinh dưỡng bao gồm aspartame, sucralose, saccharin, xylitol và acesulfame K.
- + Một số thực phẩm và đồ uống, chẳng hạn như trái cây và sữa tươi, có chứa đường tự nhiên.
Lượng đường trong những thực phẩm này không được coi là đường bổ sung.

Các nhóm đối tượng đặc biệt và những lưu ý cần thiết

Giai đoạn sơ sinh và thời thơ ấu (0-4 tuổi)

- + Trong khoảng 6 tháng đầu đời, chỉ cho bé bú sữa mẹ. Khi không có sữa mẹ, hãy cho bé uống sữa công thức bổ sung sắt.
 - + Tiếp tục cho con bú sữa mẹ chừng nào cả mẹ và con đều muốn, tối đa 2 năm hoặc hơn. Nếu cho bé bú hoặc bổ sung sữa công thức, hãy ngừng cho bé uống sữa công thức khi bé được 12 tháng tuổi và chuyển sang cho bé uống sữa tươi.
 - + Tất cả trẻ sơ sinh bú mẹ, cũng như trẻ sơ sinh nếu trẻ sơ sinh uống ít hơn 32 ounce sữa công thức mỗi ngày, nên bổ sung vitamin D dạng uống hàng ngày với liều lượng 400 IU bắt đầu ngay sau khi sinh. Hãy tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc bổ sung vitamin D.
- Một số trẻ sơ sinh cần bổ sung sắt.
- Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc bổ sung sắt.
- + Khoảng 6 tháng tuổi, trẻ sơ sinh có thể bắt đầu ăn dặm. Điều quan trọng là tiếp tục cho bú mẹ hoặc sữa công thức trong khi bắt đầu cho ăn dặm. Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn dinh dưỡng chính cho trẻ đến 12 tháng tuổi.
 - Nếu trẻ sơ sinh của bạn có nguy cơ cao bị dị ứng đậu phộng (do có bệnh chàm nặng và/hoặc dị ứng trứng), hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc đưa đậu phộng vào chế độ ăn càng sớm càng tốt.
- Từ 4 đến 6 tháng tuổi. Có thể thực hiện bằng cách trộn một lượng nhỏ bơ đậu phộng với sữa mẹ hoặc sữa công thức, pha loãng đến độ sệt an toàn và cho trẻ ăn bằng thìa. Đối với trẻ sơ sinh bị chàm nhẹ đến trung bình, nên cho trẻ ăn các thực phẩm có chứa đậu phộng vào khoảng 6 tháng tuổi.
- + Bắt đầu cho bé ăn dặm các loại thực phẩm có khả năng gây dị ứng-bao gồm bơ hạt, trứng, hải sản và lúa mì-cùng với các thức ăn bổ sung khác khi bé khoảng 6 tháng tuổi. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bé về nguy cơ dị ứng thực phẩm và cách an toàn để cho bé ăn những thực phẩm này.
 - + Trẻ sơ sinh nên được tiếp cận với nhiều loại thực phẩm đa dạng. Nên chọn các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng với kết cấu phù hợp, đồng thời tránh các loại thực phẩm nghèo chất dinh dưỡng và thực phẩm chế biến sẵn.
 - + Ví dụ về các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng nên giới thiệu Trong giai đoạn ăn dặm bổ sung bao gồm:
 - Thịt, gia cầm và hải sản
 - Rau và trái cây
 - Sữa chua và phô mai nguyên kem
 - Ngũ cốc nguyên hạt
 - Các loại đậu và thực phẩm chứa hạt hoặc quả hạch được chế biến ở dạng an toàn, phù hợp với trẻ sơ sinh.
 - + Tránh thêm đường vào thức ăn trong giai đoạn sơ sinh và những năm đầu đời.

Giới thiệu thức ăn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Mỗi đứa trẻ đều khác nhau. Hãy tìm những dấu hiệu sau đây cho thấy con bạn đã sẵn sàng về mặt phát triển để bắt đầu ăn dặm:

- Có thể ngồi dậy một mình hoặc với sự hỗ trợ.
 - Có thể điều khiển đầu và cổ
 - Cố gắng nắm lấy những vật nhỏ, chẳng hạn như đồ chơi hoặc thức ăn.
 - Đưa đồ vật lên miệng
 - Mở miệng khi được cho ăn
 - Di chuyển thức ăn từ phía trước ra phía sau lưỡi để nuốt.
 - Nuốt thức ăn thay vì đẩy thức ăn ra cầm.
- + Cha mẹ và người chăm sóc có thể khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh bằng cách cho trẻ thử các loại thực phẩm mới nhiều lần—có thể cần từ 8 đến 10 lần tiếp xúc trước khi trẻ sẵn sàng thử một loại thực phẩm mới—và bằng cách làm gương về hành vi ăn uống lành mạnh.

Thời thơ ấu giữa (5-10 tuổi)

- + Tập trung vào các thực phẩm nguyên chất, giàu chất dinh dưỡng như thực phẩm giàu protein, sản phẩm từ sữa, rau, trái cây, chất béo lành mạnh và ngũ cốc nguyên hạt.
- + Các sản phẩm từ sữa nguyên kem rất quan trọng đối với trẻ em, giúp đáp ứng nhu cầu năng lượng và hỗ trợ phát triển trí não.
- + Tránh các loại đồ uống có chứa caffeine.
- + Không nên thêm bất kỳ lượng đường nào.
- + Biến việc nấu ăn thành niềm vui và một phần thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Lịch trình sinh hoạt thường nhật của gia đình.

Tuổi vị thành niên (11-18 tuổi)

- + Tuổi thiếu niên là giai đoạn phát triển nhanh chóng với Nhu cầu về năng lượng, protein, canxi và sắt tăng cao, đặc biệt là ở các bé gái do chu kỳ kinh nguyệt. Lượng canxi và vitamin D đầy đủ rất cần thiết cho khối lượng xương tối ưu.
- + Thanh thiếu niên nên ăn các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như các sản phẩm từ sữa, rau lá xanh và thực phẩm động vật giàu sắt, đồng thời hạn chế đáng kể đồ uống có đường và Nước tăng lực và tránh các thực phẩm chế biến sẵn. Khi nguồn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng bị hạn chế, có thể cần đến thực phẩm tăng cường hoặc thực phẩm bổ sung dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.
- + Khuyến khích thanh thiếu niên năng động hơn Người tham gia được hướng dẫn đi mua sắm thực phẩm và nấu ăn để học cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh cho cuộc sống.

Tuổi trưởng thành

+ Tuổi trưởng thành hướng dẫn Dinh dưỡng sẽ hỗ trợ sức khỏe tối ưu trong giai đoạn này, bao gồm giảm nguy cơ khởi phát hoặc tiến triển các bệnh mãn tính và hỗ trợ các khía cạnh sức khỏe khác. Não bộ tiếp tục phát triển trong giai đoạn thanh niên. Mặc dù sự gia tăng đáng kể nhất về mật độ xương xảy ra trong thời kỳ thanh thiếu niên, việc tối ưu hóa

Sức khỏe xương để đạt được khối lượng và độ chắc khỏe xương tối đa là điều thiết yếu. Ngoài ra, tuổi trưởng thành hướng dẫn Dinh dưỡng có thể hỗ trợ sức khỏe sinh sản cho cả phụ nữ và nam giới—đặc biệt chú trọng đến chất béo lành mạnh, sắt và folate cho phụ nữ và chất béo lành mạnh và protein cho nam giới.

Phụ nữ mang thai

+ Mang thai làm tăng nhu cầu dinh dưỡng để hỗ trợ sức khỏe bà mẹ và sự phát triển của thai nhi, với sắt, folate và iốt là những ưu tiên hàng đầu.

Phụ nữ mang thai nên tiêu thụ nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, bao gồm thịt giàu sắt, rau xanh và các loại đậu giàu folate, trứng giàu choline, và các loại thực phẩm giàu canxi.

Các sản phẩm từ sữa và hải sản giàu omega-3 có hàm lượng thủy ngân thấp (ví dụ: cá hồi, cá mòi, cá trout).

Phụ nữ nên trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình.

Hãy hỏi ý kiến chuyên gia về việc uống vitamin dành cho bà bầu hàng ngày trong suốt thai kỳ.

Phụ nữ đang cho con bú

+ Quá trình cho con bú làm tăng nhu cầu năng lượng và chất dinh dưỡng để hỗ trợ sản xuất sữa và sức khỏe của người mẹ.

Phụ nữ cho con bú nên tiêu thụ nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, bao gồm các nguồn protein giàu vitamin B12 như thịt, gia cầm,

Trứng và các sản phẩm từ sữa; hải sản giàu omega-3; các loại đậu giàu folate; và rau giàu vitamin A.

Phụ nữ nên trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về việc liệu có cần bổ sung thực phẩm chức năng trong thời gian cho con bú hay không.

Người lớn tuổi

+ Một số người lớn tuổi cần ít calo hơn nhưng vẫn cần ít calo hơn.

Cần có lượng chất dinh dưỡng thiết yếu tương đương hoặc nhiều hơn, chẳng hạn như protein, vitamin B12, vitamin D và canxi.

Để đáp ứng những nhu cầu này, họ nên ưu tiên các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như sữa, thịt, hải sản,

Trứng, các loại đậu và thực phẩm toàn phần từ thực vật (rau và quả, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt). Khí lượng hấp thụ hoặc tiêu thụ qua đường ăn uống không đủ, có thể cần đến thực phẩm tăng cường hoặc thực phẩm bổ sung dưới sự giám sát y tế.

Những người mắc bệnh mãn tính

- + Tuân thủ các hướng dẫn về chế độ ăn uống có thể giúp ngăn ngừa

Giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm tốc độ tiến triển của các bệnh mãn tính, đặc biệt là bệnh tim mạch, béo phì và tiểu đường loại 2. Nếu bạn mắc bệnh mãn tính, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe để xem liệu bạn có cần điều chỉnh Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho phù hợp với nhu cầu cụ thể của mình hay không.

- + Những người mắc một số bệnh mãn tính có thể cải thiện sức khỏe

khi áp dụng chế độ ăn ít carbohydrate. Hãy tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe để xác định và áp dụng chế độ ăn phù hợp với bạn và tình trạng sức khỏe của bạn.

Người ăn chay và người ăn thuần chay

- + Ăn nhiều loại thực phẩm nguyên chất, đặc biệt là...

Các loại thực phẩm giàu protein, chẳng hạn như các sản phẩm từ sữa, trứng, đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại đậu, các loại hạt, đậu phụ hoặc tempeh.

- + Hạn chế tối đa việc tiêu thụ các loại thực phẩm chay hoặc

thuần chay chế biến sẵn có thể chứa thêm chất béo, đường và muối.

- + Cần đặc biệt chú ý đến những thiếu hụt chất dinh dưỡng tiềm ẩn

khi áp dụng chế độ ăn chay hoặc thuần chay.

Chế độ ăn chay thường thiếu vitamin D và E, choline và sắt,

trong khi chế độ ăn thuần chay thì có nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Cho thấy sự thiếu hụt rộng rãi hơn về các vitamin A, D, E, B6

và B12; riboflavin; niacin; choline; canxi; sắt; magiê; phot pho;

kali; kẽm; và protein. Theo dõi tình trạng dinh dưỡng định kỳ,

đặc biệt là sắt, vitamin B12, vitamin D, canxi,

và iốt.

- + Để tránh thiếu hụt chất dinh dưỡng, hãy ưu tiên các mục tiêu cụ thể

Bổ sung dưỡng chất, đa dạng hóa nguồn protein thực vật để cân bằng

axit amin và tăng cường khả năng hấp thụ khoáng chất thông

qua các kỹ thuật chế biến thực phẩm.