



PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

[Nhấp vào đây](#)

Lối sống lành mạnh liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn giúp cải thiện sức khỏe. Điều này có nghĩa là suy nghĩ về cách để khỏe mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như thăm khám với bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh ở tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Nguồn: [Health Affairs](#)

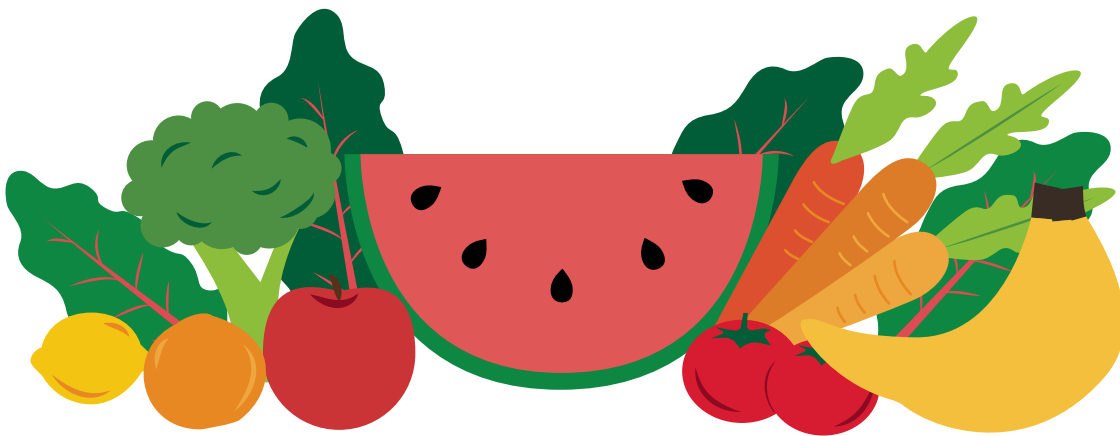
Lời Khuyên Hữu Ích để có Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh

Tạo các bữa ăn lành mạnh và cân bằng kết hợp rau, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, chất đạm lành mạnh và các loại dầu tốt cho sức khỏe.

[Đĩa ăn lành mạnh](#) có thể giúp quý vị lập kế hoạch và chuẩn bị các bữa ăn lành mạnh.

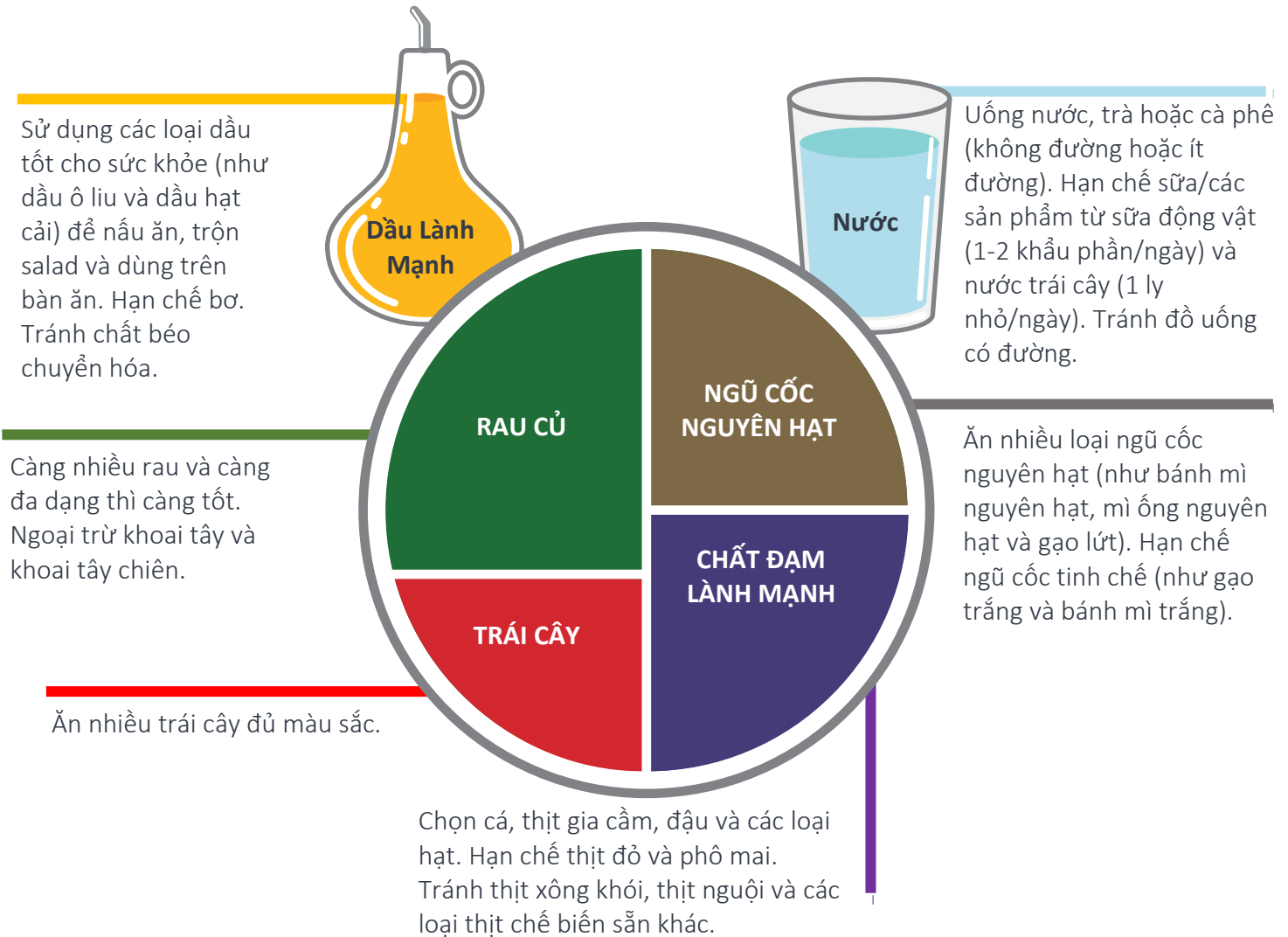
Hãy thử một công thức nấu ăn mới sử dụng trái cây và rau quả tươi, và thực phẩm ít chất béo bão hòa, như thịt gà hoặc cá.

Giữ cho cơ thể không bị mất nước. Uống ba ly nước lớn mỗi ngày. Tránh đồ uống có đường.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các cá nhân, gia đình và những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Đĩa Ăn Lành Mạnh



Nguồn: [Harvard T.H. Trường Y Tế Công Cộng Chan](#)

