

Cân Nặng Lành Mạnh cho Bạn

Sở hữu cân nặng lành mạnh có thể giúp bạn:

- Thấy thoải mái
- Thêm năng lượng
- Làm gương cho cả nhà



Thừa cân có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng bao gồm:

- Tiểu đường loại 2
- Cao huyết áp
- Đột quỵ
- Bệnh tim
- Một số bệnh ung thư

Bạn có thể trở nên thừa cân nếu bạn:

- Tiêu thụ lượng calo nhiều hơn mức cơ thể bạn cần
- Không vận động
- Có tiền sử gia đình về các vấn đề cân nặng
- Có bệnh trạng hoặc sử dụng các loại thuốc có thể dẫn đến thừa cân



Một cân nặng lành mạnh cho bạn là gì?

Lượng chất béo lớn trong cơ thể có thể dẫn tới các bệnh liên quan đến cân nặng và các vấn đề sức khỏe khác. Thừa cân cũng là một nguy cơ đối với sức khỏe. Chỉ số khối cơ thể, hoặc BMI, là một thước đo kích thước cơ thể. Chỉ số này kết hợp trọng lượng của một người với chiều cao của họ. Kết quả đo chỉ số BMI có thể cho biết liệu một người có sở hữu cân nặng chính xác cho chiều cao của họ hay không.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và phòng khám WIC có thể tính toán chỉ số BMI của bạn. Ngoài ra còn có nhiều công cụ và trang web trực tuyến có thể tính chỉ số BMI của bạn.

Vận động đóng vai trò quan trọng trong việc sở hữu một sức khỏe tốt. Việc này có thể giúp bạn giữ được thân hình cân đối và khỏe mạnh.

- Vận động về thể chất tốt cho sức khỏe tổng thể của bạn.
- Hoạt động thường xuyên là một trong những cách tốt nhất để giảm cân và không tăng cân trở lại.
- Tìm một hoạt động mà bạn thích để bạn có nhiều khả năng sẽ tiếp tục hoạt động đó hơn
- Bắt đầu từ từ và nâng dần lên 30 đến 60 phút thực hiện hoạt động đó trong hầu hết các ngày trong tuần.
- Không quan trọng bạn thực hiện hoạt động nào, hãy cứ đi chuyển! Mọi chuyển động đều được tính.
- Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.

Các ý tưởng cho việc tăng cường hoạt động:

- Đi dạo với gia đình hoặc bạn bè.
- Đi bộ xung quanh trung tâm mua sắm hoặc cửa hàng bách hóa lớn
- Chơi các trò chơi với con bạn (ném bóng, đuổi bắt).
- Làm việc trong sân.
- Dọn dẹp nhà.
- Nhảy – một mình hoặc cùng con bạn.
- Sử dụng video tập thể dục. Có nhiều tùy chọn trực tuyến và trên các ứng dụng như YouTube.

Lựa chọn các thực phẩm lành mạnh:

- Tiêu thụ lượng thực phẩm ít hơn và tránh phần ăn thứ hai.
- Tiêu thụ ít các loại thực phẩm chiên hơn. Thay vào đó là các loại thực phẩm nướng gián tiếp, nướng trực tiếp hoặc luộc
- Chiên không dầu thay vì chiên có dầu.
- Cắt mỡ và da khỏi thịt, cá và gia cầm.
- Sử dụng ít chất béo hơn khi nấu ăn. Thêm hương vị bằng các loại gia vị.
- Sử dụng chảo chống dính và dầu xịt chảo.
- Tìm kiếm các loại thực phẩm là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào.

Chất xơ có thể ngăn ngừa bệnh tật và giúp bạn duy trì cân nặng lành mạnh. Cố gắng bổ sung 20-30 gram chất xơ mỗi ngày.

- Ăn nhiều trái cây và rau củ mỗi ngày. Những thực phẩm này có nhiều vitamin và chất xơ, nhưng ít calo.
- Uống tám cốc nước mỗi ngày.
- Chọn nước ép 100 phần trăm từ trái cây, nhưng giới hạn ở mức tám ounce mỗi ngày.
- Tránh các thức uống chứa nhiều đường, chẳng hạn như Kool-aid, soda, nước chanh, cốc-tai snowball, rượu pân trái cây và thức uống trái cây.
- Thường thức sữa không béo hoặc ít béo, sữa chua hoặc các loại thực phẩm từ sữa khác hàng ngày.
- Ăn ngũ cốc nguyên hạt hàng ngày (bánh mì và ngũ cốc nguyên cám, gạo lứt, bột mì và bánh ngô nguyên cám, v.v.). Nói chung những thực phẩm này đều là một nguồn cung cấp chất xơ tốt.



- Chọn đồ ăn vặt một cách khôn ngoan. Hãy thử trái cây, rau sống với nước chấm, bánh quy giòn hoặc ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm từ sữa ít béo (sữa chua, sữa đá, phô mai mozzarella que), sinh tố trái cây, bánh quy giòn hình động vật hoặc bánh xốp vani.

Theo Luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng và nhân viên của USDA, cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác hoặc có sự trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những người khuyết tật cần có các phương tiện giao tiếp thay thế để biết thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với Cơ Quan Tiểu Bang hoặc địa phương, nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những cá nhân bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Chuyển Tiếp Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể có sẵn ở nhiều ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại chương trình về phân biệt đối xử, vui lòng hoàn thành Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có thể được tìm thấy trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại mọi văn phòng của USDA hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Gửi mẫu đơn hoàn chỉnh hoặc lá thư của bạn đến cho USDA bằng:

- (1.) Thư gửi qua đường bưu điện:
U.S. Department of Agriculture
Office of Assistant Secretary for Civil Rights,
1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410
- (2.) Số fax: 202-690-7442 hoặc
- (3.) Email: program.intake@usda.gov.

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng

