



American
Heart
Association.

Tài liệu này được thực hiện nhờ sự hợp tác giữa American Heart Association và Oldways, những người ủng hộ lối sống lành mạnh.

rediscover  goodness
OLDWAYS
CULTURAL FOOD TRADITIONS

Tôn vinh ẩm thực di sản châu Á tốt cho tim

Truyền thống ẩm thực di sản châu Á rất khác nhau giữa và trong phạm vi các quốc gia, thành phố và hộ gia đình nhưng có chung một mô hình là rau, protein thực vật, ngũ cốc nguyên cám và thực phẩm lên men. Giảm nguy cơ mắc bệnh tim bằng những truyền thống sau đây từ Chế độ ăn uống di sản châu Á:



Đông Á

- Protein từ đậu nành, hải sản và gia cầm
- Rau xanh đậm và sản phẩm tươi
- Phương pháp nấu ăn lành mạnh bao gồm hấp, luộc, hầm, nướng nhiệt độ cao và áp chảo

Đông Nam Á

- Phương pháp nấu ăn lành mạnh như nướng trực tiếp/nướng vỉ, xào và om
- Protein nạc như thịt gia cầm và cá
- Các món ăn bao gồm rau và nước ép cam quýt

Nam Á

- Các món ăn có nguồn gốc thực vật giàu chất xơ gồm đậu lăng, đậu Hà Lan và đậu
- Các loại gia vị như nghệ, đinh hương và thảo quả

Kim tự tháp Chế độ ăn uống di sản châu Á Oldways

Một cách tiếp cận hiện đại để ăn uống ngon miệng, lành mạnh.

• Hải sản và gia cầm

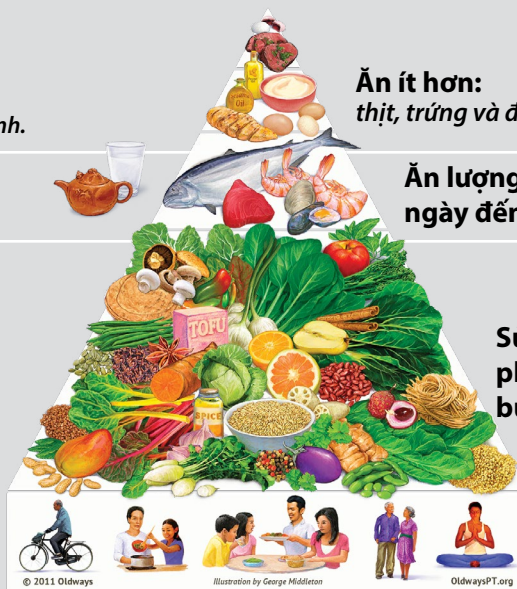
• Trái cây và rau củ

• Ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như gạo lứt, gạo đen, roti ngũ cốc nguyên cám, hạt kê và mì soba

• Protein thực vật như đậu, đậu lăng và thực phẩm từ đậu nành

• Các loại thảo mộc, gia vị và hương liệu (như sả hoặc gừng)

• Các loại hạt và hạt giống



Ăn ít hơn:
thịt, trứng và đồ ngọt

Ăn lượng vừa đủ hằng
ngày đến hằng tuần.

Sử dụng những thực
phẩm này trong mỗi
bữa ăn.

Vận động cơ thể, giao lưu
với mọi người hằng ngày.

Để biết thêm thông tin và các mẹo bổ sung, hãy truy cập:

Heart.org/eatsmart (trang web bằng Tiếng Anh) • OldwaysPT.org (trang web bằng Tiếng Anh)

5 mẹo nấu ăn tốt cho tim từ Chế độ ăn uống di sản châu Á

Nuôi dưỡng trái tim và tâm hồn của quý vị bằng hương vị của Đông Á, Đông Nam Á và Nam Á.



Gà xào Trung Quốc

Món xào theo phong cách Trung Quốc này có thể chế biến với bất kỳ loại rau nào bạn thích. Chúng tôi khuyến nghị quý vị dùng ớt chuông, hạt dẻ nước và nấm, nhưng cà rốt, đậu tuyết, ngô non, cải thìa hoặc măng đều là những nguyên liệu bổ sung ngon miệng và cũng rất hợp.

MẸO
1

MẸO
2

Mì Soba Kimchi

Món mì Đông Á này có thể dùng lạnh, giúp quý vị dễ dàng chuẩn bị bữa ăn cho các bữa trưa trong ngày thường.



Adobo rau củ

Nước sốt chua ngọt này có hương vị từ nước cốt chanh và giấm, cùng với hương vị mặn từ các loại thực phẩm chủ yếu khác của Philippines như tỏi và ớt. Sử dụng gia vị thông minh và lựa chọn nước tương ít natri giúp tăng thêm hương vị đậm đà trong khi vẫn giữ hàm lượng natri ở mức thấp hơn.

MẸO
3

MẸO
4

Chả giò rau củ với tôm

Những chiếc chả giò tươi, không chiên, lấy cảm hứng từ ẩm thực Việt Nam này rất đáng thời gian để chế biến. Làm thêm nước sốt và rau thái nhỏ để tiết kiệm thời gian và tăng thêm hương vị và chất dinh dưỡng cho các bữa ăn và đồ ăn nhẹ vào cuối tuần.



Masoor Dal

Masoor dal là một món xúp truyền thống của Ấn Độ được làm từ đậu lăng đỏ hoặc hồng (masoor). Các loại protein có nguồn gốc thực vật như đậu lăng, đậu và thực phẩm từ đậu nành chứa nhiều chất dinh dưỡng, cung cấp cả protein và chất xơ.

MẸO
5



Heart.org/eatsmart (trang web bằng Tiếng Anh)

Để biết thêm thông tin và mẹo bổ sung, hãy truy cập trang web của các tổ chức này.

©2025 American Heart Association, Inc. và Oldways, các tổ chức phi lợi nhuận theo mục 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Cấm sử dụng khi chưa được phép. 4/25 WF_900767.



OldwaysPT.org (trang web bằng Tiếng Anh)