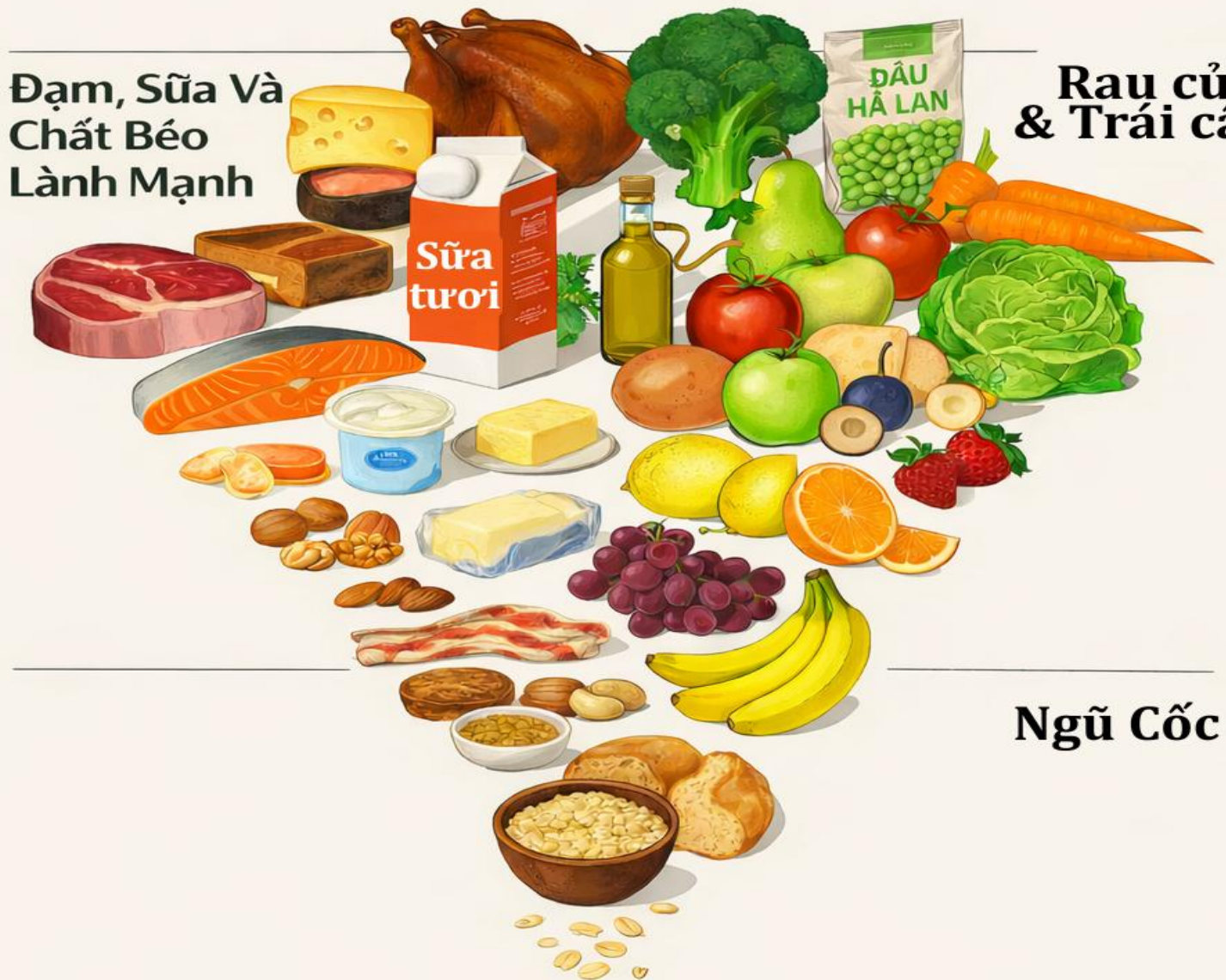




Hướng Dẫn Dinh Dưỡng Cho Người Mỹ

**Đạm, Sữa Và
Chất Béo
Lành Mạnh**

**Rau củ
& Trái cây**



Ngũ Cốc

Thông điệp từ các Bộ trưởng

Chào mừng bạn đến với Hướng dẫn Dinh dưỡng cho Người Mỹ, giai đoạn 2025–2030.

Hướng dẫn này đánh dấu sự điều chỉnh quan trọng nhất trong lịch sử chính sách dinh dưỡng liên bang của Hoa Kỳ.

Thông điệp rất đơn giản: hãy ăn thực phẩm thật

Để làm cho nước Mỹ khỏe mạnh trở lại, chúng ta cần quay về những điều căn bản. Các hộ gia đình Mỹ cần ưu tiên chế độ ăn dựa trên thực phẩm nguyên dạng, giàu dưỡng chất — bao gồm protein, sữa, rau củ, trái cây, chất béo lành mạnh và ngũ cốc nguyên hạt. Khi kết hợp với việc giảm mạnh thực phẩm siêu chế biến sẵn chứa tinh bột tinh chế, đường bổ sung, natri dư thừa, chất béo không lành mạnh và phụ gia hóa học, cách tiếp cận này có thể thay đổi quỹ đạo sức khỏe của rất nhiều người Mỹ.

Hoa Kỳ đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng sức khỏe. Gần 90% chi tiêu y tế được dùng để điều trị cho những người mắc bệnh mạn tính¹. Nhiều căn bệnh trong số này không phải do di truyền; chúng là hệ quả có thể dự đoán được của Chế độ ăn kiểu Mỹ căn bản — một chế độ ăn ngày càng phụ thuộc vào thực phẩm siêu chế biến và đi kèm với lối sống ít vận động.

Hệ quả vô cùng nghiêm trọng. Hơn 70% người trưởng thành Mỹ bị thừa cân hoặc béo phì². Gần 1/3 thanh thiếu niên Mỹ từ 12–17 tuổi mắc tiền đái tháo đường³. Các bệnh mạn tính do chế độ ăn gây ra hiện đang loại một phần lớn thanh niên Mỹ khỏi nghĩa vụ quân sự, làm suy yếu khả năng sẵn sàng của quốc phòng và cắt đứt con đường truyền thống dẫn tới cơ hội và thăng tiến xã hội.⁴

Trong nhiều thập kỷ, các cơ chế khuyến khích của liên bang đã thúc đẩy thực phẩm chất lượng thấp, siêu chế biến và can thiệp bằng dược phẩm thay vì phòng ngừa. Cuộc khủng hoảng này là kết quả của những lựa chọn chính sách chưa phù hợp; nghiên cứu dinh dưỡng chưa đầy đủ; và sự thiếu phối hợp giữa các đối tác liên bang, tiểu bang, địa phương và khu vực tư nhân.

Tình trạng này sẽ thay đổi từ ngay hôm nay.

Chúng tôi đang điều chỉnh lại hệ thống thực phẩm để hỗ trợ nông dân, chủ trang trại và các doanh nghiệp Mỹ sản xuất thực phẩm thật — đồng thời chính quyền Tổng thống Trump đang nỗ lực đảm bảo mọi gia đình đều có thể tiếp cận và chi trả cho các thực phẩm này.

¹ <https://www.cdc.gov/chronic-disease/data-research/facts-stats/index.html>

² <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>

³ <https://gis.cdc.gov/grasp/diabetes/diabetesatlas-spotlight.html>

⁴ <https://www.cdc.gov/physical-activity/php/military-readiness/unfit-to-serve.html>

Chúng tôi đang đưa thực phẩm thật trở lại vị trí trọng tâm trong chế độ ăn của người Mỹ. Thực phẩm thật nuôi dưỡng cơ thể. Thực phẩm thật phục hồi sức khỏe. Thực phẩm thật cung cấp năng lượng và khuyến khích vận động, tập luyện. Thực phẩm thật xây dựng sức mạnh.

Dưới sự lãnh đạo của Tổng thống Trump, chúng tôi đang khôi phục tư duy hợp lý, tính toàn vẹn khoa học và trách nhiệm giải trình trong chính sách thực phẩm và sức khỏe liên bang — đồng thời tái khẳng định vai trò của tháp dinh dưỡng, đưa nó trở về mục đích cốt lõi là giáo dục và nuôi dưỡng người dân Mỹ.

Hướng dẫn này kêu gọi người dân Mỹ hãy ăn nhiều thực phẩm thật hơn. Đồng thời kêu gọi nông dân, chủ trang trại, chuyên gia y tế, các tổ chức bảo hiểm, các nhà giáo dục, lãnh đạo cộng đồng, ngành công nghiệp và các nhà làm luật ở mọi cấp chính quyền cùng tham gia vào nỗ lực then chốt này.

Cùng nhau, chúng ta có thể chuyển hướng hệ thống thực phẩm khỏi các căn bệnh mãn tính sang mật độ dinh dưỡng, nuôi dưỡng, khả năng chống chịu và sức khỏe lâu dài.

Tương lai của nước Mỹ phụ thuộc vào những gì chúng ta trồng, những gì chúng ta phục vụ và những gì chúng ta lựa chọn để ăn.

Đây chính là nền tảng để Làm cho nước Mỹ khỏe mạnh trở lại.

Robert F. Kennedy, Jr.
Bộ trưởng
Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ

Brooke L. Rollins
Bộ trưởng
Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

Ăn ở mức phù hợp với bạn

- Lượng calo bạn cần phụ thuộc vào tuổi, giới tính, chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động thể chất.
- Chú ý đến khẩu phần ăn, đặc biệt là với các loại thực phẩm và đồ uống giàu năng lượng.
- Đủ nước là yếu tố quan trọng đối với sức khỏe tổng thể. Nên chọn nước lọc (có gas hoặc không gas) và các loại đồ uống không bổ sung thêm đường.

Ưu tiên thực phẩm giàu đạm trong mỗi bữa ăn

- Ưu tiên các nguồn đạm chất lượng cao, giàu dưỡng chất, đây chính là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh.
- Tiêu thụ đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm từ động vật bao gồm trứng, gia cầm, hải sản, thịt đỏ cũng như thực vật gồm đậu, đậu lăng, các loại họ đậu, hạt và đậu nành
- Thay thế các phương pháp chiên ngập dầu bằng cách chế biến lành mạnh hơn như nướng, áp chảo, quay, xào.
- Sử dụng thịt không có hoặc thêm rất ít đường bổ sung, tinh bột tinh chế hoặc phụ gia hóa học. Nếu muốn, có thể nêm muối, gia vị và các loại thảo mộc.
- Lượng đạm khuyến nghị:
 - ✓ 1,2 – 1,6 gram protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày
 - ✓ Điều chỉnh theo nhu cầu năng lượng cá nhân.

Sữa và các sản phẩm từ sữa

- Khi sử dụng sữa, nên chọn sản phẩm sữa nguyên kem không thêm đường. Sữa là nguồn cung cấp đạm, chất béo lành mạnh, vitamin và khoáng chất tuyệt vời.
- Khuyến nghị khẩu phần: 3 khẩu phần mỗi ngày với chế độ ăn 2.000 kcal (điều chỉnh theo nhu cầu năng lượng cá nhân).

Sức khỏe đường ruột

- Đường ruột chứa hàng nghìn tỷ vi khuẩn và vi sinh vật khác, được gọi chung là hệ vi sinh đường ruột. Chế độ ăn lành mạnh giúp duy trì hệ vi sinh cân bằng và hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh. Thực phẩm siêu chế biến có thể làm rối loạn sự cân bằng này, trong khi rau củ, trái cây, thực phẩm lên men (ví dụ: dưa cải muối, kim chi, kefir, miso) và thực phẩm giàu chất xơ giúp làm đa dạng hệ vi sinh, đem lại lợi ích cho sức khỏe.

Ăn rau củ và trái cây hàng ngày

- Ăn đa dạng các loại rau củ và trái cây nhiều màu sắc, giàu dưỡng chất.
- Ăn rau củ và trái cây nguyên quả/nguyên củ ở dạng tự nhiên. Rửa sạch trước khi ăn trực tiếp hoặc chế biến.
- Rau củ hoặc trái cây đông lạnh, sấy khô hoặc đóng hộp, không có hoặc có rất ít đường bổ sung cũng có thể là lựa chọn hợp lý.
- Nếu muốn, có thể thêm muối, gia vị hoặc thảo mộc.
- Tất cả các loại nước ép rau củ hoặc trái cây nên được tiêu thụ với lượng hạn chế hoặc pha loãng với nước.
- Khuyến nghị khẩu phần rau củ và trái cây cho chế độ ăn 2.000 kcal, điều chỉnh theo nhu cầu năng lượng cá nhân là
 - ✓ Rau củ: 3 khẩu phần mỗi ngày
 - ✓ Trái cây: 2 khẩu phần mỗi ngày

Bổ sung chất béo lành mạnh

- Chất béo lành mạnh có nhiều trong các thực phẩm tự nhiên như thịt, gia cầm, trứng, hải sản giàu omega-3, các loại hạt, sữa nguyên béo, ô liu và quả bơ.
- Khi nấu ăn hoặc bổ sung chất béo vào bữa ăn, 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 động vật hoặc mỡ bò.
- Nhìn chung, lượng chất béo bão hòa không nên vượt quá 10% tổng năng lượng hàng ngày. Việc giảm hẳn các thực phẩm siêu chế biến sẽ giúp đạt được mục tiêu này.
- Cần thêm các nghiên cứu chất lượng để xác định loại chất béo nào sẽ hỗ trợ tốt nhất cho sức khỏe về lâu dài.

Chú trọng ngũ cốc nguyên hạt

- Ưu tiên các loại ngũ cốc nguyên hạt giàu chất xơ.
- Giảm hẳn việc tiêu thụ tinh bột tinh chế và siêu chế biến, như bánh mì trắng, đồ ăn liền hoặc đồ ăn sáng bao gói sẵn và bánh quy.
- Khuyến nghị khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt: 2–4 khẩu phần mỗi ngày (điều chỉnh theo nhu cầu năng lượng cá nhân).

Hạn chế thực phẩm siêu biến, chứa đường bổ sung và tinh bột tinh chế

- Tránh các loại thực phẩm siêu chế biến bao gói sẵn, ăn liền hoặc các loại thực phẩm khác có vị mặn hoặc ngọt, như khoai tây chiên, bánh quy và kẹo có chứa đường bổ sung và natri (muối). Thay vào đó, ưu tiên thực phẩm giàu dưỡng chất và những bữa ăn nấu tại nhà. Khi ăn ngoài, hãy chọn các bữa ăn giàu dưỡng chất.
- Hạn chế thực phẩm và đồ uống có chứa hương liệu nhân tạo, phẩm màu có nguồn gốc từ dầu mỏ, chất bảo quản nhân tạo và chất tạo ngọt không năng lượng.
- Tránh sử dụng đồ uống có đường, như nước ngọt, nước có hương trái cây và nước tăng lực.
- Thực đơn có đường bổ sung hoặc chất tạo ngọt không năng lượng không được coi là chế độ ăn lành mạnh hay giàu dinh dưỡng, mỗi bữa ăn không nên chứa quá 10 gram đường bổ sung.
- Khi chọn thực phẩm cho bữa ăn nhẹ, lượng đường bổ sung nên tuân thủ theo các tiêu chí của FDA quy định. Ví dụ: ngũ cốc tinh chế (như bánh) không nên vượt quá 5 gram đường bổ sung cho mỗi 21 gram (~3/4 ounce) ngũ cốc nguyên hạt. Với thực phẩm từ sữa (như sữa chua) không nên vượt quá 2,5 gram đường bổ sung cho mỗi 2/3 cốc.

Đường bổ sung

- Để xác định đường bổ sung có trong thực phẩm hay không, hãy tìm các chất ghi “đường” hoặc “si-rô” hoặc chứa “-ose” ở cuối.
- Đường bổ sung có thể xuất hiện trên bảng thành phần dưới nhiều tên gọi khác nhau, bao gồm: si-rô ngô hàm lượng fructose cao, si-rô agave, si-rô ngô, si-rô gạo, fructose, glucose, dextrose, sucrose, đường mía, đường củ cải, đường turbinado, maltose, lactose, nước trái cây cô đặc, mật ong và mật mía. Chất tạo ngọt không năng lượng bao gồm: aspartame, sucralose, saccharin, xylitol và acesulfame K.
- Một số thực phẩm và đồ uống, như trái cây và sữa tươi, có chứa đường tự nhiên. Lượng đường trong các thực phẩm này không được xem là đường bổ sung.

Hạn chế đồ uống có cồn

- Tiêu thụ ít đồ uống có cồn để khỏe mạnh hơn.
- Những người nên hoàn toàn tránh sử dụng đồ uống có cồn bao gồm: phụ nữ mang thai, người đang hồi phục sau rối loạn sử dụng rượu/bia hoặc không thể kiểm soát lượng rượu/bia tiêu thụ, và người đang dùng thuốc hoặc đang trong tình trạng điều trị có thể phản ứng với rượu bia. Đối với những người có tiền sử gia đình liên quan tới chứng nghiện rượu, cần thận trọng với việc sử dụng rượu/bia và các chất gây nghiện tương tự.

Muối Natri

- Natri và các chất điện giải là yếu tố cần thiết cho quá trình bù nước. Với phần lớn người từ 14 tuổi trở lên nên tiêu thụ dưới 2.300 mg natri mỗi ngày. Những người thường xuyên vận động có thể cần tăng lượng natri nạp vào để bù lượng natri đã mất qua mồ hôi.
- Đối với trẻ em, khuyến nghị về lượng natri thay đổi theo độ tuổi:
 - ✓ 1–3 tuổi: dưới 1.200 mg/ngày
 - ✓ 4–8 tuổi: dưới 1.500 mg/ngày
 - ✓ 9–13 tuổi: dưới 1.800 mg/ngày
- Nên tránh các loại thực phẩm siêu chế biến có hàm lượng natri cao.

Khuyến cáo cho nhóm đối tượng đặc biệt

Trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ (Dưới 4 tuổi)

- Trong khoảng 6 tháng đầu đời, chỉ nên cho trẻ bú sữa mẹ. Nếu không có sữa mẹ, hãy cho trẻ sử dụng sữa công thức tăng cường sắt.
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ tới khi mẹ và trẻ muốn, tới 2 tuổi hoặc lâu hơn. Nếu trẻ uống hoặc dùng bổ sung sữa công thức, ngừng sữa công thức khi trẻ đủ 12 tháng tuổi và chuyển sang sữa nguyên kem.
- Toàn bộ trẻ bú mẹ, cũng như trẻ sử dụng dưới 32 ounce (\approx 950 ml) sữa công thức mỗi ngày, nên được uống bổ sung vitamin D liều 400 IU mỗi ngày ngay sau sinh. Hãy trao đổi với nhân viên y tế về việc bổ sung vitamin D cho trẻ.
- Một vài trẻ có thể cần bổ sung sắt. Hãy trao đổi với nhân viên y tế về việc bổ sung sắt cho trẻ.
- Vào khoảng 6 tháng tuổi, trẻ có thể bắt đầu ăn dặm. Việc tiếp tục cho trẻ bú mẹ hoặc uống sữa công thức trong giai đoạn này rất quan trọng. Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn dinh dưỡng chính của trẻ cho đến 12 tháng tuổi.
 - ✓ Nếu trẻ có nguy cơ cao bị dị ứng đậu phộng/lạc (do bị chàm nặng và/hoặc dị ứng trứng), hãy trao đổi với nhân viên y tế về việc cho trẻ làm quen với đậu phộng/lạc từ lúc 4–6 tháng tuổi. Tham khảo phương pháp sau: trộn một lượng nhỏ bơ đậu phộng với sữa mẹ hoặc sữa công thức, pha loãng để đảm bảo an toàn và đút bằng thìa. Với trẻ bị chàm nhẹ đến trung bình, có thể giới thiệu thực phẩm chứa đậu phộng/lạc khi trẻ khoảng 6 tháng tuổi.
- Giới thiệu các thực phẩm có khả năng gây dị ứng — bao gồm bơ hạt, trứng, hải sản có vỏ và lúa mì — cùng với các thực phẩm ăn dặm khác lúc trẻ khoảng 6 tháng tuổi. Hãy hỏi ý kiến nhân viên y tế về nguy cơ dị ứng thực phẩm của trẻ và cách cho trẻ làm quen an toàn.
- Trẻ nên được ăn đa dạng các thực phẩm giàu dưỡng chất, với kết cấu phù hợp theo độ tuổi, đồng thời tránh các thực phẩm nghèo dinh dưỡng và siêu chế biến.
- Ví dụ về thực phẩm giàu dưỡng chất nên được giới thiệu trong giai đoạn ăn dặm bao gồm:
 - ✓ Thịt, gia cầm và hải sản
 - ✓ Rau củ và trái cây
 - ✓ Sữa chua và phô mai nguyên béo
 - ✓ Ngũ cốc nguyên hạt
 - ✓ Các loại đậu và thực phẩm chứa hạt được chế biến an toàn, phù hợp với trẻ
- Tránh đường bổ sung trong giai đoạn sơ sinh và khi trẻ còn nhỏ.

Cho trẻ sơ sinh & trẻ tập đi làm quen với thực phẩm

- Mỗi đứa trẻ đều khác biệt. Hãy tìm các dấu hiệu cho thấy trẻ đã phát triển sẵn sàng để bắt đầu ăn dặm:
 - ✓ Ngồi vững một mình hoặc với hỗ trợ
 - ✓ Có thể kiểm soát đầu và cổ
 - ✓ Cố gắng cầm nắm các vật nhỏ, như đồ chơi hoặc thức ăn
 - ✓ Đưa đồ vật lên miệng
 - ✓ Mở miệng khi được đưa thức ăn
 - ✓ Di chuyển thức ăn từ phía trước ra phía sau lưỡi để nuốt
 - ✓ Nuốt thức ăn thay vì đẩy ra phía ngoài cằm
- Cha mẹ và người chăm sóc trẻ có thể thúc đẩy thói quen ăn uống lành mạnh bằng cách cho trẻ tiếp xúc với thực phẩm mới vài lần (có thể cần tới 8–10 lần trước khi trẻ sẵn sàng thử một món mới) và bằng cách làm mẫu cho các hành vi ăn uống lành mạnh.

Giai đoạn thiếu nhi (5–10 tuổi)

- Tập trung vào các thực phẩm nguyên dạng, giàu dưỡng chất như thực phẩm giàu đạm, sữa, rau củ, trái cây, chất béo lành mạnh và ngũ cốc nguyên hạt.
- Các sản phẩm sữa nguyên béo rất quan trọng đối với trẻ em nhằm đáp ứng nhu cầu năng lượng và hỗ trợ phát triển não bộ.
- Tránh đồ uống chứa caffeine.
- Không khuyến khích bất kỳ lượng đường bổ sung nào.
- Hãy làm cho việc nấu ăn trở nên vui vẻ và trở thành một hoạt động thường xuyên trong gia đình.

Giai đoạn vị thành niên (11-18 tuổi)

- Vị thành niên là giai đoạn phát triển nhanh, với nhu cầu cao hơn về năng lượng, protein, canxi và sắt — đặc biệt đối với trẻ em gái do có kinh nguyệt. Lượng canxi và vitamin D đầy đủ đóng vai trò thiết yếu để đạt được khối lượng xương tốt nhất.
- Vị thành niên nên ăn thực phẩm giàu dưỡng chất như sữa, rau lá xanh và thịt động vật giàu sắt, đồng thời hạn chế tối đa đồ uống có đường và nước tăng lực, và thực phẩm siêu chế biến. Khi khả năng tiếp cận thực phẩm giàu dưỡng chất bị hạn chế, có thể dùng thực phẩm tăng cường vi chất hoặc thực phẩm chức năng theo hướng dẫn y tế.
- Khuyến khích vị thành niên tích cực tham gia mua thực phẩm và nấu ăn, để các em học được cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh trong cuộc sống.

Người trưởng thành (trẻ tuổi)

- Việc thực hành theo Hướng dẫn Dinh dưỡng sẽ hỗ trợ sức khỏe tối ưu trong giai đoạn này, bao gồm giảm nguy cơ khởi phát hoặc tốc độ phát triển bệnh mãn tính và hỗ trợ các khía cạnh khác của sức khỏe. Não bộ tiếp tục hoàn thiện trong giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành. Mặc dù sự gia tăng mạnh mẽ nhất về mật độ xương diễn ra trong giai đoạn vị thành niên, việc tối ưu hóa sức khỏe xương để đạt khối lượng và độ bền tối đa vẫn là yêu cầu thiết yếu. Ngoài ra, việc thực hành Hướng dẫn Dinh dưỡng còn có thể hỗ trợ sức khỏe sinh sản cho cả nữ và nam — đặc biệt là với chất béo lành mạnh, sắt và folate cho nữ, và chất béo lành mạnh và protein đối với nam.

Phụ nữ có thai

- Thai kỳ làm tăng nhu cầu dinh dưỡng để hỗ trợ sức khỏe của mẹ và sự phát triển của thai nhi, trong đó sắt, folate và i-ốt là những ưu tiên hàng đầu.
- Phụ nữ mang thai nên tiêu thụ đa dạng các thực phẩm giàu dưỡng chất, bao gồm thịt giàu sắt, rau lá xanh và các loại đậu giàu folate, trứng giàu choline, sữa giàu canxi, và hải sản giàu omega-3 có hàm lượng thủy ngân thấp (ví dụ: cá hồi, cá mòi).
- Phụ nữ có thai nên trao đổi với nhân viên y tế về việc sử dụng vitamin tiền sản hằng ngày trong thời gian mang thai.

Phụ nữ đang cho con bú

- Giai đoạn cho con bú làm tăng nhu cầu năng lượng và dưỡng chất để hỗ trợ sản xuất sữa và đảm bảo sức khỏe cho mẹ. Phụ nữ cho con bú nên tiêu thụ đa dạng thực phẩm giàu dưỡng chất, bao gồm nguồn protein giàu vitamin B₁₂ như thịt, gia cầm, trứng và sữa; hải sản giàu omega-3; các loại đậu giàu folate; và rau củ giàu vitamin A.
- Phụ nữ đang cho con bú nên trao đổi với nhân viên y tế về việc có cần bổ sung thực phẩm chức năng trong thời gian cho con bú hay không.

Người cao tuổi

- Một số người cao tuổi cần ít năng lượng hơn nhưng vẫn cần lượng bằng hoặc cao hơn những dưỡng chất thiết yếu như protein, vitamin B₁₂, vitamin D và canxi. Để đáp ứng các nhu cầu này, người cao tuổi nên ưu tiên thực phẩm giàu dưỡng chất như sữa, thịt, hải sản, trứng, các loại đậu và thực phẩm có nguồn gốc thực vật nguyên dạng (rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và đậu). Khi khẩu phần ăn hoặc khả năng hấp thu không đủ, thực phẩm tăng cường vi chất hoặc thực phẩm chức năng có thể được sử dụng dưới sự giám sát y tế.

Người có bệnh mãn tính

- Việc thực hành theo Hướng dẫn Dinh dưỡng có thể giúp phòng ngừa khởi phát hoặc làm chậm tốc độ phát triển của các bệnh mãn tính, đặc biệt là bệnh tim mạch, béo phì và đái tháo đường type 2. Nếu bạn đang có bệnh mãn tính, hãy trao đổi với nhân viên y tế để được tham vấn xem có cần điều chỉnh Hướng dẫn Dinh dưỡng nhằm đáp ứng các nhu cầu cụ thể của bản thân hay không.
- Một vài bệnh mãn tính có thể được cải thiện khi áp dụng chế độ ăn ít tinh bột hơn. Hãy trao đổi với nhân viên y tế để xác định và áp dụng chế độ ăn phù hợp với bạn và tình trạng sức khỏe của bạn.

Người ăn chay & thuần chay

- Tiêu thụ đa dạng các thực phẩm nguyên dạng, đặc biệt là thực phẩm giàu đạm như sữa, trứng, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại họ đậu, hạt, đậu phụ hoặc tempeh.
- Hạn chế tối đa việc tiêu thụ thực phẩm chay/thuần chay siêu chế biến, vốn có thể chứa chất béo, đường và muối bổ sung.
- Cần đặc biệt chú ý đến nguy cơ thiếu hụt dưỡng chất khi 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 có thể có thiếu hụt nhiều loại chất hơn như vitamin A, D, E, B6 và B12; riboflavin; niacin; choline; canxi; sắt; magiê; phospho; kali; kẽm; và protein. Cần theo dõi tình trạng dinh dưỡng định kỳ, đặc biệt là sắt, vitamin B12, vitamin D, canxi và i-ốt.
- Để tránh thiếu hụt dưỡng chất, hãy ưu tiên bổ sung có chủ đích, đa dạng hóa nguồn protein thực vật để cân bằng axit amin, và tăng khả dụng sinh học của khoáng chất thông qua các kỹ thuật chế biến thực phẩm.