

# Ăn Uống Lành Mạnh: Vượt Qua Rào Cản Để Thay Đổi

## Healthy Eating: Overcoming Barriers to Change

### Giới Thiệu (Introduction)

Thay một thói quen xấu bằng một thói quen tốt cần thời gian và tính kiên nhẫn. Việc này cần nhiều bước, từ thiết lập mục tiêu đến nhận hỗ trợ. Một trong những bước quan trọng là tìm ra rào cản của quý vị là gì.

Điều gì đã ngăn cản quý vị thay đổi thói quen ăn uống trong quá khứ? Quý vị nghĩ điều gì có thể ngăn cản quý vị trong tương lai? Xác định những rào cản này ngay bây giờ—và có kế hoạch để giúp quý vị vượt qua chúng—sẽ giúp quý vị thay đổi thói quen xấu thành thói quen tốt.

- Rào cản là bất kỳ điều gì khiến quý vị không đạt được mục tiêu thực hiện các thay đổi trong lối sống, như thay đổi thói quen ăn uống của quý vị.
- Tìm ra những rào cản đó là gì và cách có thể tránh chúng có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu ăn uống lành mạnh của mình.
- Khi quý vị gặp một rào cản, hãy nhận trợ giúp—from gia đình, bạn bè hoặc bác sĩ của quý vị.
- Những sai lầm là bình thường. Đoán trước sai lầm và có kế hoạch cho cách trở lại đúng hướng.

### “Quý vị vượt qua những rào cản để ăn uống lành mạnh bằng cách nào?” (“How do you overcome barriers to healthy eating?”)

Cách tốt nhất để vượt qua những rào cản là xác định chúng trước và có kế hoạch dự phòng để xử lý chúng. Một số rào cản là loại thậm chí ngăn không cho quý vị thử thay đổi thói quen. Những rào cản khác sẽ xuất hiện sau.

Khi quý vị gặp một rào cản—và hầu hết mọi người đều như vậy—hãy nhận hỗ trợ. Trao đổi với các thành viên trong gia đình và bạn bè để xem có ai muốn tham gia hoặc khích lệ quý vị không. Nếu quý vị có những lo ngại về sức khỏe của mình, hãy trao đổi với bác sĩ để đảm bảo quý vị đang thực hiện các hoạt động một cách an toàn.

Có nhiều lý do khiến quý vị có thể không muốn cố gắng thay đổi thói quen ăn uống của mình. Sau đây là một số rào cản thường có và một số giải pháp dành cho chúng.

### “Tôi sẽ không bao giờ có thể thay đổi cách ăn của tôi.” (“I’ll never be able to change how I eat.”)

Không tin là mình có thể làm một việc gì đó thực ra thường chỉ là sợ gặp thất bại. Mọi người trì hoãn việc thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của họ vì nỗi sợ này. Loại rào cản này thậm chí có thể ngăn không cho quý vị bắt đầu thực hiện thay đổi lối sống. Nhưng chúng còn có thể xuất hiện vào những ngày quý vị cảm thấy chán nản.

Giải pháp hợp lý:



- Xác định "thành công" và "thất bại" một cách cẩn trọng. Nếu mục tiêu của quý vị chỉ là cải thiện lựa chọn thức ăn hoặc giảm một số cân vừa phải, quý vị có thể sẽ thành công. Mục tiêu nhằm giảm một số cân không thực tế, "chữa" bệnh hoặc ăn "một cách hoàn hảo", chính là không thực tế và rất có thể dẫn đến thất bại.
- Thiết lập những mục tiêu nhỏ, vừa phải. Ăn hai miếng trái cây mỗi ngày là mục tiêu khá dễ dàng đạt được. Từ bỏ thức ăn yêu thích sẽ khó hơn nhiều và quý vị sẽ có nhiều khả năng thậm chí không thử.

### **“Tôi không có thời gian để thực hiện những thay đổi.”**

(“I don't have time to make changes.”)

Đây là một lý do không thay đổi rất phổ biến. Lý do này có thể có dạng như "Cuộc sống của tôi quá bận rộn" hoặc "Tôi luôn cảm thấy vội vàng" hoặc "Tôi có những việc quan trọng hơn để làm".

Giải pháp hợp lý:

- Học cách quản lý thời gian tốt hơn. Tìm những phương pháp quản lý thời gian phù hợp với quý vị.
- Tham khảo cách người khác quản lý để áp dụng cách ăn uống lành mạnh trong cuộc sống.
- Đừng cố gắng tạo ra quá nhiều thay đổi cùng một lúc. Những thay đổi nhỏ mất ít thời gian hơn, nhưng chúng mang lại ý nghĩa lớn.
- Yêu cầu sự giúp đỡ của gia đình và bạn bè khi quý vị thay đổi hành vi ăn uống. Việc này có thể bao gồm nhờ họ giúp quý vị có thêm thời gian.
- Nấu những bữa ăn nhanh. Nhiều người tin rằng để ăn uống lành mạnh, quý vị cần nhiều thời gian nấu. Nhưng có nhiều sách dạy nấu ăn hướng dẫn cách chuẩn bị những bữa ăn nhanh, lành mạnh.

### **“Tôi không thích những thức ăn bổ dưỡng.”**

(“I don't like health foods.”)

Nhiều người dùng lý do này hoặc những biến thể của nó như "Tôi không thích rau", "Tôi không thích thức ăn ít chất béo" hoặc "Tôi thực sự thèm đồ ngọt và thức ăn giàu chất béo. Tôi sẽ nhớ chúng". Thường có một nỗi sợ chưa xác định ở đằng sau những lý do này.

Giải pháp hợp lý:

- Dành thời gian. Sở thích về thức ăn thay đổi chậm, nhưng chúng thay đổi theo thời gian. Việc biến một hành vi mới thành một thói quen thường mất 3 tháng trở lên. Quyết định giữ lại những đánh giá về những điều quý vị thích và không thích đối với thức ăn cho đến khi quý vị cho những thức ăn mới một cơ hội.
- Thực hiện chậm. Quý vị không phải từ bỏ hoàn toàn những thức ăn yêu thích, nhưng quý vị có thể phải thay đổi tần suất ăn chúng. Thực hiện những thay đổi nhỏ và cho bản thân thời gian để điều chỉnh.

- Nhận ra cách mà những người khác tác động đến sở thích về thức ăn của quý vị. Cà rốt gần như không hấp dẫn (hoặc mang lợi cho những người bán hàng) như bánh pho mát. Và các nhà quảng cáo biết điều này và tận dụng sở thích của mọi người. Nhận ra rằng chiêu quảng cáo là một cách điều khiển vị giác của quý vị. Ngoài ra, nếu quý vị nghĩ đến "thức ăn của thỏ" khi ăn cà rốt hoặc sa lát, hãy cố gắng thay thông tin tiêu cực đó bằng thông tin tích cực hơn về những thức ăn này.

### **“Những thức ăn tốt cho sức khỏe tốn quá nhiều chi phí.”**

(Health foods cost too much.)

Đúng là những đồ như sản phẩm tươi, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt và những thức ăn tốt cho sức khỏe khác có thể có giá cao hơn những thức ăn nhanh và thức ăn rác. Đôi khi có vẻ như ngân sách của quý vị sẽ không mấy hao hụt nếu quý vị chỉ ăn thức ăn nhanh có giá rẻ mỗi ngày.

Tuy nhiên quý vị có thể tiết kiệm ngân sách bằng cách dành thêm thời gian để lên kế hoạch, mua sắm và nấu ăn. Và quý vị đầu tư càng nhiều thời gian, quý vị sẽ tiết kiệm càng nhiều tiền.

Giải pháp hợp lý:

- Tiết kiệm tiền bằng cách tìm hiểu và lên kế hoạch. Lên kế hoạch giá trị bữa ăn từng tuần một để quý vị không có khả năng ra ngoài ăn do sự thôi thúc của tình thế. Lên kế hoạch cho thực đơn để quý vị có thức ăn thừa cho những bữa ăn trong tương lai.
- Tại cửa hàng tạp hóa, hãy tiết kiệm tiền bằng cách mua những thương hiệu của cửa hàng thay vì những thương hiệu tên tuổi và bằng cách mua ở những gian hàng có số lượng thức ăn lớn.
- Mua bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, để qua ngày được giảm giá tại một cửa hàng bánh địa phương.
- Nếu quý vị không quen với việc nấu ăn, hãy bắt đầu học nấu. Nấu những bữa ăn đơn giản, không tốn kém, lành mạnh là điều không khó.

### **“Tôi sẽ bị chỉ trích hoặc chế nhạo nếu tôi ăn thức ăn bổ dưỡng.”**

(“I’ll be criticized or made fun of if I eat health food.”)

Nhiều người bị cản trở khỏi việc thay đổi thói quen ăn uống do cách họ nghĩ về suy nghĩ của những người khác đối với việc này. Có thể khó làm theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh khi gia đình và bạn bè không muốn tham gia cùng quý vị.

Giải pháp hợp lý:

- Tìm những người muốn thay đổi. Tham gia lớp dạy nấu những bữa ăn lành mạnh, tìm một cộng đồng trên Trang Web hoặc động viên gia đình quý vị tham gia. Nhiều người đang nghiên cứu về các vấn đề dinh dưỡng và họ có thể hỗ trợ cho quý vị.
- Tìm những nơi ăn uống mà quý vị thấy thoải mái.
- Gọi những thức ăn đặc biệt (như thịt nướng thay vì món chiên hay dầu trộn sa lát) một cách ngẫu nhiên và nhỏ nhẹ. Gọi món theo cách này rất phổ biến và cả đầu bếp và phục vụ bàn có thể khá quen với những yêu cầu của quý vị.

**“Tôi không giỏi thực hiện những thay đổi.”****(“I'm not good at making changes.”)**

Lý do này có thể ở dạng như "Tôi quá già (hoặc béo hoặc cố chấp) để thực hiện những thay đổi". Sự tự đánh giá thấp thường khiến người ta khó thay đổi.

Giải pháp hợp lý:

- Tạo ra những thay đổi nhỏ và vừa phải. Những thay đổi này dễ thực hiện hơn và thường gây ra ít nỗi sợ hơn vì có rủi ro ít hơn. Ví dụ: hãy thử ăn thêm một miếng trái cây mỗi ngày so với lượng quý vị thường ăn.
- Hãy suy nghĩ về sự tự đánh giá của mình nếu có vấn đề. Việc tư vấn có thể trợ giúp quý vị đối với những vấn đề về sự tự đánh giá. Thành công mà quý vị cảm nhận được từ việc cải thiện thói quen ăn uống còn có thể nâng cao sự tự đánh giá của quý vị. Dần dần, quý vị có thể bắt đầu thay đổi cách nghĩ về bản thân và khả năng thay đổi của quý vị.

Để giúp quý vị xác định những rào cản của mình nhằm thay đổi thói quen ăn uống, hãy nghĩ về vài lần gần đây nhất mà quý vị nghĩ đến việc thay đổi chế độ ăn uống nhưng đã không làm theo. Điều gì đã cản trở quý vị? Hãy viết lại những lý do của quý vị. Sau đó với mỗi lý do, hãy viết một câu trả lời giúp quý vị xem xét lại lựa chọn của mình. Nhìn vào danh sách các lý do và câu trả lời bất cứ lúc nào, khi quý vị sắp đưa ra lựa chọn sẽ ăn gì.

Để nhận được tư vấn y tá 24/7 và biết thông tin chung về sức khỏe, hãy gọi Health Link theo số 811.

**Đánh giá lần sau cùng:** 19 Tháng Tư 2023

**Nguồn:** [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.