

quảng cáo.

- Đạp xe chỗ cuối khu buôn bán đối diện với chỗ bạn cần mua sắm.
- Đi bộ để mua sắm hay đi lang thang đầu đó.

HOẠT ĐỘNG NHIỀU HƠN SẼ GIÚP BẠN:

- Giảm nguy cơ bệnh tim, chứng tai biến mạch máu và bệnh tiểu đường
- Cải thiện sự bền vững của khớp
- Gia tăng và cải thiện mức độ chuyển động
- Giúp duy trì sự dẻo dai ở lứa tuổi bạn
- Ngừa chứng loãng xương và gãy xương
- Cải thiện trạng thái, giảm các triệu chứng của sự lo lắng và sa sút tinh thần
- Nâng cao lòng tự trọng
- Giảm sự căng thẳng

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Prevention and Control
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ.



Bệnh mập phì là gì?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

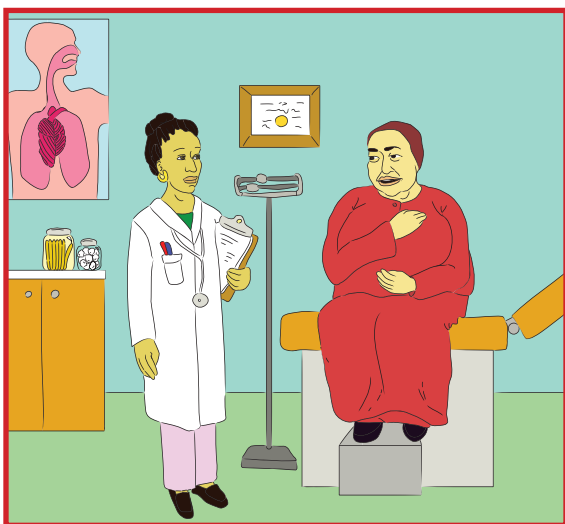
BỆNH MẬP PHÌ LÀ GÌ?

Bệnh mập phì là một bệnh mà người bệnh có quá nhiều mỡ trong cơ thể và trọng lượng thì quá nặng. Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh béo phì là ăn quá nhiều và không tập thể dục đủ. Người tỵ nạn có thể trở nên béo phì khi họ di chuyển đến đất nước mới và tập tành thói quen ăn uống mới. Chứng béo phì có thể ảnh hưởng đến tim, phổi, khớp xương và xương. Bệnh béo phì có thể dẫn đến việc xương và khớp bị thương, và có thể làm cho đời sống ngắn đi. Bệnh béo phì làm giảm đi khả năng di chuyển, và có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như:

- Cao huyết áp,
- Tiểu đường,
- Bệnh tim,
- Tai biến mạch máu, và
- Các vấn đề về hô hấp.

LÀM SAO NGỪA CHỨNG BÉO PHÌ:

- Phải hoạt động thân thể ít nhất 3 lần



mỗi lần ít nhất 30 phút mỗi tuần. Bạn có thể gia tăng hoạt động thân thể bằng cách đi bộ, chơi thể thao, làm vườn, hay đi lên xuống cầu thang.

- Ngừng hút thuốc. Hút thuốc làm cho sức khỏe tệ của người bệnh béo phì càng tệ hại hơn.
- Hãy ăn nhiều trái cây và rau cải.
- Hạn chế số lượng rượu bạn uống.

CÁC LỜI KHUYÊN VỀ VIỆC ĂN UỐNG LÀNH MẠNH:

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau mỗi ngày để có đủ sinh tố và khoáng chất cho các nhu cầu cơ thể để phát triển và mạnh khỏe.
- Ăn ít hay một phần nhỏ hơn khoai tây chiên, bánh nướng, bơ, bơ thực vật, sốt dầu, muối, thức ăn chiên xào, kem, kem trái cây và nước có hơi ga.
- Ăn ít đi các thức ăn chiên xào hay có nhiều tinh bột (bánh ngọt, bánh tây hay bánh nướng).

CÁC CÁCH KHÁC ĐỂ CÓ BỮA ĂN LÀNH MẠNH HƠN:

- Ăn bánh mì và thức ăn sáng bằng ngũ cốc như bánh bột mì và gạo nâu.
- Ăn trái cây và rau cải tươi.
- Hãy dùng một số lượng mỡ, dầu hay bơ nhỏ nhất nếu có thể khi nấu ăn.
- Dùng bình xịt dầu trái cây thay vì dùng dầu lỏng, mỡ thoa bánh, bơ hay bơ thực vật.
- Cố gắng nướng, hun nóng, quay, hấp hay nướng vỉ thay vì chiên xào.
- Chọn các loại thịt có ít mỡ (gà, thịt bò

hay gà tây nạc)

- Sử dụng sữa, phô mai và ya-ua không có chất béo (skim) hay ít chất béo (1% hay 2%)

CÁC LỜI KHUYÊN CHO VIỆC HOẠT ĐỘNG NHIỀU HƠN:

- Đi bộ! Đi hai vòng, 15 phút mỗi ngày.
- Đi khiêu vũ
- Chơi với trẻ con.
- Đi cầu thang thay vì đi thang máy.
- Xuống xe buýt sớm hơn một trạm.
- Xem ít TV, và đi tới lui trong thời gian

