

Bài 8. TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP ĐẠM ĐỘNG VẬT VÀ ĐẠM THỰC VẬT ?

1. Viết tên một số thức ăn chứa đạm động vật hoặc đạm thực vật vào bảng sau :

12

Số thứ tự	Thức ăn chứa đạm động vật	Thức ăn chứa đạm thực vật
1
2
3
4
5

2. Viết chữ Đ vào trước câu đúng, chữ S vào trước câu sai.

Sau đây là một số lời khuyên về cách ăn các thức ăn chứa nhiều chất đạm :

- Thịt có nhiều chất đạm quý không thay thế được. Thịt còn có nhiều chất sắt dễ hấp thụ. Vì vậy, chỉ cần ăn thịt là đủ.
- Ta nên ăn cá vì cá có nhiều chất đạm quý. Cá là loại thức ăn dễ tiêu. Cá có chứa chất phòng chống xơ vữa động mạch.
- Thịt là loại thức ăn khó tiêu. Thịt khi được tiêu hoá sẽ tạo ra một vài chất độc. Nếu các chất độc này không được nhanh chóng thải ra ngoài sẽ hấp thụ vào cơ thể và gây ngộ độc. Vì vậy, ta không nên ăn nhiều thịt.
- Chất đạm thực vật có nhiều ở các loại đậu như đậu đen, đậu xanh, đậu nành đều dễ tiêu. Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành (như sữa đậu nành, đậu phụ, tương) có chứa chất phòng chống xơ vữa động mạch. Vì vậy, chỉ cần ăn đạm thực vật là đủ.
- Chúng ta cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật vì mỗi loại đạm có chứa những chất bổ dưỡng khác nhau. Ăn nhiều loại đạm sẽ giúp cơ thể được bổ sung nhiều chất bổ dưỡng. Ăn nhiều loại đạm sẽ giúp cơ quan tiêu hoá hoạt động tốt hơn.