



## Bài 8

# Tại sao cần ăn phổi hợp đạm động vật và đạm thực vật ?



- Bạn thường xuyên ăn loại nào trong số những thức ăn chứa nhiều chất đạm như : thịt các loại gia cầm, gia súc ; các loại cá, tôm, cua, ốc, trai, sò,... ; các loại đậu đỗ ?
- Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật ?



Đậu phụ nhồi thịt



Đậu cô ve



Vịt quay



Canh cua



Thịt lợn



Đậu phụ



Tôm



Ốc



Cá kho



Cá rán (chiên)



Nước mắm



Tại sao chúng ta nên ăn cá trong các bữa ăn ?



- Đạm động vật có nhiều chất bổ dưỡng quý không thay thế được nhưng thường khó tiêu. Đạm thực vật dễ tiêu nhưng thiếu một số chất bổ dưỡng quý. Vì vậy, cần ăn phổi hợp đạm động vật và đạm thực vật.
- Trong nguồn đạm động vật, chất đạm do thịt các loài gia cầm và gia súc cung cấp thường khó tiêu hơn chất đạm do các loài cá cung cấp. Vì vậy, nên ăn cá.



"Thi kể tên một số món ăn vừa cung cấp đạm động vật, vừa cung cấp đạm thực vật".