

NĂNG LƯỢNG CỦA THỰC PHẨM

Y học cổ truyền Trung Quốc (TCM) tập trung vào việc sử dụng thực phẩm để ngăn ngừa và điều trị bệnh. Thay vì mô tả thức ăn chứa bao nhiêu chất đạm, chất béo, hoặc lượng calo, TCM tập trung vào giá trị của thực phẩm. Tất cả các loại thực phẩm đều có một đặc tính năng lượng và đặc trưng riêng biệt giúp cân bằng và nuôi dưỡng cơ thể chúng ta, hoặc tạo ra sự mất cân bằng và gây ra bệnh tật. Đó gọi là năng lượng của thực phẩm. Hiểu biết về năng lượng thực phẩm có thể giúp chúng ta rèn giữa một ý thức mạnh mẽ hơn về sức khỏe và hạnh phúc, bằng cách ăn các loại thực phẩm khác nhau có tác dụng khác nhau cho cơ thể như câu nói: "Bạn là những gì bạn ăn vào / You are what you eat".

Khi bạn ăn các sản phẩm được trồng ở khu vườn của chính mình, hoặc mua sản phẩm của bạn từ những người nông dân địa phương sẽ khiến bạn cảm thấy kết nối hơn với ngôi nhà của mình, hoặc với cộng đồng địa phương.

Khi bạn lựa chọn và sử dụng thực phẩm theo mùa, cơ thể bạn kết nối nhiều hơn với trật tự tự nhiên và có thể duy trì sự cân bằng từ trong ra ngoài. Hãy tận hưởng triệt để các loại trái cây mát lạnh và rau xanh khi chúng đang trong mùa. Một mẹo khác liên quan đến dinh dưỡng và thực phẩm tốt cho sức khỏe, là hãy nấu ăn và ăn uống trong chánh niệm – ăn thật chậm, cảm nhận vị của thức ăn và ý thức được mình đang ăn những gì. Điều này giúp chúng ta hấp thu nhiều chất dinh dưỡng từ thức ăn hơn và cảm thấy ngon miệng hơn.

LOẠI THỰC PHẨM	NĂNG LƯỢNG	CÁCH CHẾ BIẾN
<ul style="list-style-type: none"> • Rau củ • Thịt, cá • Đậu 	<ul style="list-style-type: none"> Vững vàng Thư giãn 	<ul style="list-style-type: none"> Hầm Nấu áp suất Nướng
<ul style="list-style-type: none"> • Rau lá xanh • Lúa mì, lúa mạch, quinoa • Trái cây • Thực phẩm sống • Sô cô la 	<ul style="list-style-type: none"> Nhẹ nhàng Sáng tạo Linh hoạt 	<ul style="list-style-type: none"> Luộc Hấp Nấu bằng bếp ga
<ul style="list-style-type: none"> • Đường • Caffein • Chất có cồn 	<ul style="list-style-type: none"> Căng thẳng Lo lắng 	<ul style="list-style-type: none"> Nấu trong lò vi sóng Nấu nồi điện Chế biến quy mô công nghiệp
<ul style="list-style-type: none"> • Thực phẩm hữu cơ • Thực phẩm toàn phần • Thực phẩm địa phương • Gạo lứt 	<ul style="list-style-type: none"> Kết nối Hài hòa 	<ul style="list-style-type: none"> Nấu tại nhà Trồng tại nhà