

Kinh nghiệm chuẩn bị thực phẩm dịp Tết: Đảm bảo dinh dưỡng và sức khỏe gia đình

18:04 17/02/2026

Công tác chuẩn bị thực phẩm cho kỳ nghỉ Tết không chỉ dừng lại ở việc đáp ứng nhu cầu ẩm thực truyền thống, mà còn đòi hỏi sự tính toán khoa học nhằm đảm bảo các bữa ăn cân đối và an toàn. Việc lựa chọn thực phẩm thông minh, kết hợp với phương pháp bảo quản hợp lý sẽ giúp các gia đình duy trì thể trạng tốt, tăng cường sức đề kháng và hạn chế những tác động tiêu cực từ chế độ ăn uống nhiều dầu mỡ trong những ngày đầu xuân.

Lựa chọn các nhóm thực phẩm thiết yếu

Trong cơ cấu thực phẩm ngày Tết, nhóm thực phẩm khô và gia vị đóng vai trò nền tảng cho các món ăn truyền thống. Các mặt hàng như măng khô, mộc nhĩ và nấm hương cần được lựa chọn kỹ lưỡng, ưu tiên sản phẩm có màu sắc và mùi thơm tự nhiên. Những nguyên liệu này không chỉ tạo hương vị đặc trưng mà còn chứa các hoạt chất hỗ trợ giảm cholesterol, rất cần thiết trong giai đoạn tiêu thụ nhiều thực phẩm giàu đạm.

Đối với nhóm gia vị và thảo mộc, các loại như gừng, tỏi, hành khô và hạt tiêu không chỉ là chất phụ gia mà còn có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa và giữ nhiệt cho cơ thể. Ngoài ra, việc dự trữ đầy đủ các nhu yếu phẩm như nước mắm, muối, dầu ăn trước kỳ nghỉ sẽ giúp quá trình chế biến diễn ra thuận lợi, tránh tình trạng thiếu hụt khi các hệ thống bán lẻ tạm dừng hoạt động.

Về nhóm thực phẩm tươi sống, xu hướng tiêu dùng hiện đại ưu tiên các loại thịt nạc như thăn lợn, thịt bò và ức gà thay vì các loại thịt nhiều mỡ. Việc bổ sung cá tươi và hải sản vào thực đơn những ngày mừng 2, mừng 3 Tết được đánh giá là giải pháp hợp lý để giảm bớt sự nặng nề cho hệ tiêu hóa. Trứng gà cũng là nguồn thực phẩm đa dụng, cung cấp lượng lớn protein và các vitamin cần thiết cho quá trình phục hồi cơ thể.



Ảnh minh họa. Nguồn: internet

Tăng cường rau xanh và trái cây để cân bằng dinh dưỡng

Nhóm rau củ quả được xem là thành phần quan trọng nhất để điều tiết vóc dáng và hỗ trợ gan thải độc. Các loại rau lá xanh đậm và rau họ cải như súp lơ, bắp cải chứa lượng chất xơ dồi dào, giúp cân bằng lại lượng chất béo từ các món ăn như bánh chưng hoặc thịt đông.

Bên cạnh đó, các loại củ như củ cải trắng, cà rốt nên được dự trữ để chế biến các món nộm hoặc dưa góp, vốn có tác dụng kích thích vị giác và hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả. Thay vì sử dụng quá nhiều bánh kẹo công nghiệp, các gia đình nên ưu tiên trái cây tươi giàu Vitamin C như cam, bưởi, quýt. Đặc biệt, dứa chứa enzyme bromelain có khả năng hỗ trợ tiêu hóa chất đạm rất tốt cho cơ thể sau các bữa tiệc.

Xu hướng chăm sóc sức khỏe toàn diện trong dịp Tết cũng nhấn mạnh vai trò của các loại thảo mộc và hạt dinh dưỡng. Thay vì các loại mứt tẩm đường, việc sử dụng hạt hạnh nhân, hạt điều hoặc hạt dẻ cười sẽ cung cấp chất béo lành mạnh và Vitamin E cho cơ thể.

Các loại trà thảo mộc từ kỷ tử, hoa cúc hoặc sự kết hợp giữa mật ong và chanh tươi vào buổi sáng được khuyến khích sử dụng nhằm mục đích thanh lọc đường ruột và duy trì làn da khỏe mạnh. Những thực phẩm bổ trợ này góp phần giảm tải áp lực cho hệ thống bài tiết trong bối cảnh lịch sinh hoạt và ăn uống có nhiều thay đổi.

Phương pháp bảo quản thực phẩm khoa học

Để đảm bảo thực phẩm luôn tươi ngon và tránh lãng phí, các gia đình cần áp dụng các biện pháp bảo quản chuyên nghiệp:

Kiểm soát số lượng: Chỉ nên dự trữ thực phẩm đủ dùng trong khoảng 2-3 ngày, do hiện nay các hệ thống siêu thị và chợ truyền thống thường hoạt động trở lại rất sớm (từ mùng 2 Tết).

Sơ chế và phân loại: Thịt và cá nên được chia nhỏ thành từng phần vừa ăn theo từng bữa trước khi cấp đông sâu.

Bảo quản rau xanh: Loại bỏ lá héo úa và tuyệt đối không rửa nước trước khi cất vào ngăn mát để tránh tình trạng thối hỏng do độ ẩm cao.

Lưu trữ gia vị: Hành và tỏi khô cần được đặt ở nơi thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp và độ ẩm cao để ngăn ngừa nảy mầm hoặc ẩm mốc.

Thành Nam (s/t)