



DINH DƯỠNG THƯỜNG THỨC TRONG GIA ĐÌNH

DỪNG : < 5 đơn vị	1 đơn vị =  đường =  đường =  đường =  đường =  đường
MUỐI : < 5g	5g =  muối =  muối =  muối =  muối =  muối
DẦU MỎ : 5 đơn vị	1 đơn vị =  dầu =  dầu =  dầu =  dầu =  dầu
SỮA : 3-4 đơn vị	1 đơn vị =  sữa tươi =  sữa tươi =  sữa tươi =  sữa tươi =  sữa tươi
THỊT THỦY SẢN/ TRỨNG ĐÀU, ĐÓ : 5 đơn vị	1 đơn vị =  thịt lợn =  thịt lợn =  thịt lợn =  thịt lợn =  thịt lợn
RAU : 3-4 đơn vị	1 đơn vị =  rau xanh =  rau xanh =  rau xanh =  rau xanh =  rau xanh
QUẢ : 3 đơn vị	1 đơn vị =  quả táo =  quả táo =  quả táo =  quả táo =  quả táo
NGŨ CỐC : 12-15 đơn vị	1 đơn vị =  gạo =  gạo =  gạo =  gạo =  gạo
	2 đơn vị =  gạo =  gạo =  gạo =  gạo =  gạo
NƯỚC : 8-12 đơn vị	1 đơn vị =  nước =  nước =  nước =  nước =  nước
	2 đơn vị =  nước =  nước =  nước =  nước =  nước



NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

DINH DƯỠNG
THƯỜNG THỨC
TRONG GIA ĐÌNH

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN

Chủ tịch Hội đồng

Phó Trưởng Ban Tuyên giáo Trung ương

TRẦN THANH LÂM

Phó Chủ tịch Hội đồng

Giám đốc - Tổng Biên tập

Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật

PHẠM MINH TUẤN

Thành viên

NGUYỄN HOÀI ANH

PHẠM THỊ THỊNH

NGUYỄN ĐỨC TÀI

TỔNG VĂN THANH

ThS.BS. NGUYỄN VĂN TIẾN

DINH DƯỠNG
**THƯỜNG THỨC
TRONG GIA ĐÌNH**

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Dinh dưỡng là một trong những yếu tố quyết định đến sự phát triển thể chất, khả năng đề kháng miễn dịch cũng như sức khỏe con người. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý đáp ứng đủ nhu cầu, cân đối các chất dinh dưỡng cho cơ thể trong các giai đoạn khác nhau của chu kỳ vòng đời sẽ tạo ra sự tăng trưởng và phát triển tối ưu cho thai nhi và trẻ nhỏ cũng như phòng, chống hữu hiệu các bệnh thiếu và thừa dinh dưỡng để có một thể lực khỏe mạnh, năng suất lao động cao, nâng cao chất lượng cuộc sống cho mọi lứa tuổi; giúp tăng cường hệ miễn dịch, phòng, chống các bệnh nhiễm trùng, giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như tim mạch, đái tháo đường, ung thư, loãng xương... và kéo dài tuổi thọ.

Bữa ăn gia đình có vai trò vô cùng quan trọng và cần được bảo đảm cả về số lượng và chất lượng các loại thực phẩm. Thực tế cho thấy, các loại thực phẩm đều tốt với con người nếu lượng tiêu thụ vừa đủ, lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm an toàn, đúng cách. Do đó, các gia đình nên sử dụng hợp lý, đa dạng các loại thực phẩm trong từng món ăn và từng bữa ăn để cung cấp đủ nhu cầu, bảo đảm tỷ lệ cân đối các chất dinh dưỡng.

Để có thêm tài liệu tuyên truyền, phổ biến thực hiện dinh dưỡng hợp lý, góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng phù hợp với từng đối tượng, giảm thiểu gánh nặng bệnh tật, nâng cao

tầm vóc và trí tuệ của người Việt Nam; đồng thời, góp phần tạo ra thói quen về dinh dưỡng an toàn và hợp lý trong các gia đình, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật xuất bản cuốn sách ***Dinh dưỡng thường thức trong gia đình*** do ThS.BS. Nguyễn Văn Tiến - Phó Giám đốc Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia biên soạn.

Nội dung cuốn sách cung cấp những kiến thức cơ bản về bữa ăn hợp lý, đủ dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng chuyên biệt cho từng đối tượng để áp dụng, phòng ngừa bệnh tật trong các gia đình thông qua các bài viết như: vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn gia đình; giá trị của rau, quả trong bữa ăn gia đình; tác dụng của chất xơ với sức khỏe; những sai lầm khi giảm cân ở người thừa cân, béo phì; uống rượu, bia thế nào cho đúng?; lựa chọn thực phẩm an toàn với sức khỏe; bảo quản và chế biến thực phẩm an toàn; ăn và nướng thực phẩm đúng cách để phòng độc hại cho sức khỏe; chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi; chế độ dinh dưỡng giúp nâng cao tầm vóc; chế độ dinh dưỡng cho bà mẹ đang nuôi con bú; chế độ ăn uống hợp lý dự phòng và điều trị tăng huyết áp;... Cuốn sách còn có thêm phần phụ lục tóm tắt nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam.

Mặc dù tác giả và Nhà xuất bản đã hết sức cố gắng trong quá trình biên soạn, biên tập, nhưng cuốn sách khó tránh khỏi còn hạn chế, thiếu sót, rất mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc để hoàn thiện nội dung cuốn sách trong những lần xuất bản sau.

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách cùng bạn đọc.

Tháng 10 năm 2022

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

BỮA ĂN ĐỦ DINH DƯỠNG VÀ HỢP LÝ TẠI GIA ĐÌNH

Hiện nay, mô hình bệnh tật của người dân Việt Nam đang chuyển tiếp từ các bệnh lây nhiễm sang các bệnh không lây nhiễm với 75% tỷ lệ tử vong là do các bệnh không lây nhiễm, trong đó đứng đầu là các bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư, loãng xương, gout... Các số liệu điều tra toàn quốc ở người trưởng thành cho thấy, tỷ lệ tăng huyết áp tăng gần gấp 2 lần sau 13 năm từ 11,2% (năm 1992) lên 20,7% (năm 2005); tỷ lệ thừa cân - béo phì tăng gấp 2 lần sau 5 năm từ 3,5% (năm 2000) lên 6,6% (năm 2005); tỷ lệ đái tháo đường tăng gấp hơn 2 lần sau 10 năm từ 2,7% (năm 2002) lên 5,7% (năm 2012). Ở các thành phố lớn, các tỷ lệ này còn cao hơn nhiều. Chế độ dinh dưỡng bất hợp lý là một yếu tố nguy cơ quan trọng hàng đầu dẫn đến sự gia tăng nhanh chóng của phần lớn các bệnh mạn tính không lây này.

Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe và trí tuệ. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý đáp ứng đủ nhu cầu cơ thể trong các giai đoạn khác nhau của chu kỳ vòng

đời sẽ tạo ra sự tăng trưởng và phát triển tối ưu cho thai nhi và trẻ nhỏ, phòng, chống hữu hiệu với đa số bệnh tật để có một thể lực khỏe mạnh, sức khỏe tốt, năng suất lao động cao và chất lượng cuộc sống tốt cho mọi lứa tuổi. Bữa ăn gia đình chính vì vậy có vai trò vô cùng quan trọng và cần được bảo đảm cả về số lượng và chất lượng. Một bữa ăn cân đối cần có đủ bốn nhóm lương thực, thực phẩm là nhóm ngũ cốc, nhóm thực phẩm giàu đạm, nhóm thực phẩm giàu chất béo và nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất.

Một là, nhóm ngũ cốc (nhóm glucid), là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động. Trong nhóm ngũ cốc thì gạo là lương thực phổ biến được sử dụng nhiều nhất. Hiện nay, trên thị trường thường bán các loại gạo nhìn rất trắng và đẹp mắt do quá trình xay xát kỹ nên đã làm mất đi các chất dinh dưỡng cần thiết và có lợi cho sức khỏe như các vitamin nhóm B, nhất là vitamin B1, chất xơ... Gạo lứt là một ví dụ của gạo không bị xay xát kỹ, có chứa hàm lượng dinh dưỡng cao hơn và đã được chứng minh có tác dụng hỗ trợ trong việc kiểm soát đường huyết, hỗ trợ dự phòng và điều trị bệnh đái tháo đường. Ngoài ra, cũng nên ăn thay đổi các loại ngũ cốc khác (như khoai lang, khoai tây, ngô...) để làm đa dạng bữa ăn và các chất dinh dưỡng, tăng cường lợi ích cho sức khỏe. Theo cuốn *Nhu cầu dinh dưỡng – khuyến nghị cho người Việt Nam* do Nhà xuất bản Y học ấn hành năm 2016: năng

lượng từ ngũ cốc là 55 - 67% tổng năng lượng khẩu phần, 20 - 25% là do các chất béo cung cấp nhưng không nên vượt quá 25% và phần còn lại chiếm 13 - 20% là do chất đạm cung cấp.

Hai là, nhóm thực phẩm giàu đạm (nhóm protein) cung cấp các thành phần thiết yếu để tạo nên cơ thể, bảo đảm cơ thể tăng trưởng, duy trì nhiều hoạt động sống và tăng cường sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật. Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật từ các loại vật nuôi, gia cầm, hải sản và đạm thực vật từ các loại đậu, đỗ... Các loại thịt đỏ (như thịt lợn, thịt bò...) có nhiều sắt giúp phòng, chống thiếu máu do thiếu sắt, đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ. Tuy nhiên, không nên ăn nhiều thịt đỏ bởi sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, ung thư, gout... Nên tăng cường ăn các loại thịt gia cầm (như gà, vịt, ngan, chim...) và nên ăn ít nhất 3 bữa cá mỗi tuần. Các loại cá nhỏ nấu nhừ ăn cả xương, tôm và tép ăn cả vỏ và cua là nguồn cung cấp canxi tốt cho cơ thể. Các loại hạt đậu, đỗ cũng là nguồn đạm thực vật tốt. Người trưởng thành nên ăn chất đạm động vật theo tỷ lệ khoảng 30 - 50% tổng số chất đạm. Tuổi càng cao thì nên ăn lượng protein từ động vật càng ít, cần bổ sung lượng protein hợp lý theo tỷ lệ là 1/3 đạm động vật và 2/3 đạm thực vật. Với trẻ nhỏ, nguồn đạm động vật cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển, vì vậy

lượng protein nên theo tỷ lệ là 2/3 đạm động vật và 1/3 đạm thực vật trong mỗi bữa ăn hằng ngày.

Ba là, nhóm thực phẩm giàu chất béo (nhóm lipid: mỡ động vật và dầu thực vật) giúp cơ thể hoạt động và tăng trưởng, cung cấp năng lượng, hỗ trợ hấp thu các vitamin tan trong dầu, mỡ như vitamin A, D, E, K. Mỡ động vật thường chứa nhiều chất béo bão hòa nên hạn chế ăn. Tuy nhiên, mỡ cá và mỡ gia cầm lại có nhiều chất béo chưa bão hòa, đặc biệt omega 3, 6, 9 nên lại có lợi cho sức khỏe. Các loại dầu thực vật cũng thường có nhiều chất béo chưa bão hòa nên có tác dụng tốt cho tim mạch và được khuyến khích tiêu thụ như dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương, dầu hạt cải... Nhưng cũng có một số loại dầu thực vật có chứa nhiều chất béo bão hòa (như dầu cọ) cũng không nên ăn nhiều. Không nên ăn quá nhiều các món xào, rán, nướng và nên tăng cường ăn các món luộc, hấp để giảm mất mát các chất dinh dưỡng và biến đổi thực phẩm gây tác hại cho sức khỏe. Dầu, mỡ để rán chỉ dùng một lần rồi đổ bỏ, không dùng lại nhiều lần; hạn chế ăn đồ nướng vì làm tăng nguy cơ gây ung thư. Thực phẩm chế biến sẵn như mì ăn liền có nhiều chất béo chuyển hóa thể trans cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch nên cần hạn chế tiêu thụ.

Bốn là, nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất (rau, quả) giúp cơ thể phát triển ở trẻ nhỏ và làm cho cơ thể khỏe mạnh, chống lại bệnh tật ở mọi lứa

tuổi. Các loại rau có lá màu xanh sẫm và các loại rau, quả màu vàng, đỏ là nguồn cung cấp vitamin A giúp sáng mắt, tăng sức đề kháng và chất sắt giúp chống thiếu máu do thiếu sắt, giúp tăng trưởng và phát triển tốt. Bên cạnh đó, rau, quả còn chứa nhiều chất xơ và các chất chống oxy hóa nên có tác dụng nâng cao sức khỏe và phòng, chống các bệnh mạn tính không lây. Ăn ít rau và trái cây (quả) được quy cho là nguyên nhân của 1,7 triệu trường hợp tử vong, chiếm 2,8% tổng số tử vong trên thế giới. Ăn ít rau và trái cây cũng được ước tính là nguyên nhân của 19% số ung thư dạ dày ruột, 31% các bệnh thiếu máu tim cục bộ và 11% số trường hợp đột quỵ. Theo số liệu cuộc tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc trong giai đoạn 2019 - 2020 của Viện Dinh dưỡng thì mức tiêu thụ rau, quả của người dân đã tăng từ 190 g rau/người/ngày và 60,9 g quả/người/ngày lên 230 g rau người/ngày và 127 g quả/người/ngày và chỉ đạt 65% theo nhu cầu khuyến nghị là 600 g rau và quả/người/ngày (trong đó 400 g rau xanh và 200 g quả chín).

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo, mỗi người trưởng thành nên ăn ít nhất 400 g rau, quả/ngày sẽ có tác dụng phòng, chống các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng như các bệnh tim mạch, ung thư dạ dày và ung thư đại trực tràng. Trẻ em cũng cần được tập cho ăn rau với cách chế biến phù hợp. Những người thừa cân, béo phì, rối loạn đường huyết, đái

thảo đường nên lưu ý hạn chế các loại quả chín ngọt và nhiều năng lượng như chuối, xoài, mít, vải...

Ăn thừa muối làm tăng nguy cơ tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, ung thư dạ dày, loãng xương, sỏi thận... Hiện nay, đa số người dân đều ăn thừa muối từ 2 đến 3 lần so với nhu cầu khuyến nghị là 5 g muối/ngày. Do vậy, cần chú ý giảm các loại gia vị mặn chứa nhiều muối được cho vào trong quá trình nấu ăn; hạn chế ăn các món kho, rim, rang vì cần nhiều gia vị mặn để chế biến; hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn thường chứa nhiều muối như giò, chả, xúc xích, thịt xông khói, mì ăn liền, bánh mì, bim bim và các món ăn rang muối, dưa cà muối, cá khô...; hạn chế chấm nước mắm, muối, bột canh khi ăn, hoặc pha loãng nước chấm hay dùng thêm các gia vị khác như chanh, ớt, tỏi để tăng vị giác bù cho vị mặn bị bớt đi. Nên sử dụng muối và bột canh có iốt để phòng, chống bướu cổ, thiếu năng trí tuệ và các rối loạn khác do thiếu iốt.

Mỗi lứa tuổi cần có những lưu ý riêng về chế độ ăn uống để đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng và phù hợp đặc điểm của từng nhóm đối tượng. Đối với trẻ nhỏ thì cần được chế biến thức ăn riêng phù hợp; đối với trẻ đã ăn chung đồ ăn của gia đình và người cao tuổi thì cần lưu ý chế biến các món ăn đủ dinh dưỡng và dễ nhai, nuốt. Trẻ sau 6 tháng tuổi và người trưởng thành cần tiêu thụ sữa và các sản phẩm

của sữa phù hợp với lứa tuổi để nâng cao chất lượng dinh dưỡng khẩu phần, đặc biệt là khẩu phần đạm dễ hấp thu, khẩu phần canxi vốn rất thiếu trong chế độ ăn của người Việt Nam để giúp trẻ tăng trưởng, phát triển bình thường và giúp người trưởng thành phòng, chống loãng xương. Uống đủ nước sạch hằng ngày (1,5 - 2 lít) cũng cần thiết để có cơ thể khỏe mạnh, nhất là trong những ngày nắng nóng. Cần hạn chế và không lạm dụng rượu, bia. Điều tra toàn quốc ở người trưởng thành từ 25 đến 64 tuổi của Viện Dinh dưỡng cho thấy, nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp tăng gấp 1,6 lần ở nam giới uống trên 3 đơn vị rượu/ngày. Do đó, nam giới nên uống không quá 2 đơn vị rượu (2 cốc vại bia hoặc 2 chén 30 ml rượu mạnh) hoặc nữ giới không nên uống quá 1 đơn vị rượu mỗi ngày.

Trong xã hội phát triển ngày nay ngày càng có nhiều các thực phẩm, món ăn chế biến sẵn có nhiều dầu, mỡ, đường, muối như các món ăn nhanh với khoai tây chiên, gà rán, pizza, sandwich..., nước ngọt có ga và không có ga, các loại bánh, kẹo, xúc xích, thịt xông khói, giò, chả, bim bim... Các thực phẩm này ẩn chứa nhiều nguy cơ có hại cho sức khỏe (như béo phì, tăng huyết áp, rối loạn đường huyết, các bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư...), nhưng vì tính tiện dụng và mới lạ cùng với sự quảng cáo, tiếp thị đầy cám dỗ đã cuốn hút không ít bộ phận dân cư, đặc biệt

là trẻ nhỏ và giới trẻ tiêu thụ ngày càng nhiều. Do đó, các gia đình, các bậc phụ huynh cần quan tâm, hạn chế sử dụng các thực phẩm này.

Mọi thực phẩm đều có những lợi ích và cả những tác dụng bất lợi, nhất là khi sử dụng quá nhiều. Do đó, nên sử dụng hợp lý và đa dạng các loại thực phẩm trong từng món ăn và từng bữa ăn để có chế độ ăn hợp lý giàu dinh dưỡng và nâng cao sức khỏe. Bên cạnh đó cũng không quên bảo đảm an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm để có những bữa ăn an toàn cho gia đình. Bảo đảm bữa ăn gia đình hợp lý và an toàn cho gia đình là cách tốt nhất để bảo vệ gia đình chống lại bệnh tật và còn làm tăng thêm tình cảm, sự gắn kết giữa các thành viên trong gia đình khi hằng ngày cùng nhau quây quần bên mâm cơm gia đình có dinh dưỡng hợp lý, ngon, rẻ và an toàn.

VAI TRÒ CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BỮA ĂN GIA ĐÌNH

Tất cả thực phẩm đều có thể kết cấu thành các chế độ ăn dinh dưỡng khác nhau. Theo quan điểm của dinh dưỡng thì không có loại thực phẩm chuyên biệt nào mà bản thân nó được coi là “thực phẩm tốt” hay “thực phẩm xấu” (tất nhiên, trừ sữa mẹ được coi là thức ăn tối ưu của trẻ nhỏ mà không gì có thể thay thế được). Điều cơ bản là việc phối hợp, bổ sung giữa các thực phẩm để đáp ứng được nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng của một cá thể. Do đó, lời khuyên hợp lý là chúng ta cần ăn đa dạng thực phẩm và chia đều ra thành các bữa trong ngày.

Các nhóm chất dinh dưỡng

Có nhiều cách phân chia nhóm thực phẩm khác nhau, chủ yếu dựa trên tính năng và giá trị dinh dưỡng của các thực phẩm trong cùng một nhóm.

Dựa vào nguồn chất dinh dưỡng mà thực phẩm cung cấp thì người ta chia thành bốn nhóm chất dinh

duỡng như sau (lưu ý nhóm chất dinh dưỡng không đồng nghĩa với nhóm thực phẩm, vì một thực phẩm có thể cung cấp nhiều chất dinh dưỡng khác nhau, ví dụ: thịt bò vừa là nguồn cung cấp chất protein, vừa cung cấp nhiều chất sắt...): carbohydrate (bột đường), protein (chất đạm), lipid (chất béo), vitamin và khoáng chất. Trong đó, carbohydrate, protein và chất béo thuộc nhóm chất đa lượng. Các chất đa lượng là những chất dinh dưỡng thiết yếu để duy trì các hoạt động chức năng cho cơ thể và cơ thể cần với số lượng lớn; còn các vitamin và khoáng chất thuộc nhóm các vi chất dinh dưỡng, không sinh ra năng lượng. Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng cho cơ thể, đặc biệt là trẻ nhỏ.

Carbohydrate (còn gọi là nhóm chất bột đường) bao gồm đường, tinh bột và chất xơ có trong ngũ cốc, rau, quả và các sản phẩm từ sữa. Carbohydrate cung cấp nhiên liệu cho hệ thống thần kinh trung ương và năng lượng cho cơ bắp làm việc. Carbohydrate (carbs) được phân làm hai dạng: đơn giản (carbs đơn) và phức tạp (carbs phức). Sự khác biệt đến từ cấu trúc hóa học cũng quyết định tốc độ chúng được tiêu hóa và hấp thu. Nhìn chung, carbs đơn được tiêu hóa và hấp thu nhanh hơn carbs phức. Carbs đơn có trong các loại trái cây (fructose), các sản phẩm sữa (galatose),

đường ăn (sucrose), kẹo, nước ngọt, sirô. Carbs phức trong thực phẩm chứa tinh bột, bao gồm: các loại đậu, khoai, ngô, củ cải, bánh mì nguyên cám và ngũ cốc. Sau khi tiêu hóa và hấp thu, carbs được phân giải thành các đơn vị đường nhỏ hơn theo máu đến gan, gan chuyển hóa các đường này thành glucose và được sử dụng ngay để tạo năng lượng, phần dư sẽ được dự trữ dưới dạng glycogen ở gan và cơ, tới một mức nhất định không lưu trữ thêm được thì carbs lúc này mới chuyển thành mỡ. Khi lượng đường trong máu giảm xuống thì glycogen cũng sẽ được chuyển thành glucose để cung cấp nguồn năng lượng ngay lập tức. Khi cơ thể tiêu thụ quá lượng carbs cần thiết thì lượng carbs dư dần dần sẽ tích lũy thành mỡ. Ngược lại, nếu cơ thể được cung cấp thiếu carbs, lượng glycogen cạn kiệt đi thì phải lấy protein làm nhiên liệu, khi đó thận sẽ bị tạo áp lực và tạo ra những chất gây hại trong nước tiểu. Với quan điểm của dinh dưỡng hiện đại, carbs “tốt” là carbs chậm chuyển hóa, chậm làm tăng đường huyết sau khi ăn, carbs có chỉ số đường huyết thấp (như ngũ cốc nguyên hạt), đặc biệt với những người có nguy cơ thừa cân, đường huyết cao.

Protein (hay chất đạm) cần thiết để xây dựng và duy trì cơ bắp, máu, da, xương, và các cơ quan tổ chức khác của cơ thể. Protein cũng cung cấp năng lượng. Nó được cấu tạo từ các acid amin, là những “viên gạch” kết cấu nên cơ thể. Khi cơ thể tiêu hóa

protein thì chúng sẽ bị cắt ra thành các acid amin và hấp thu để xây dựng nên các mô mới. Protein rất quan trọng với cơ thể, đặc biệt là trẻ em đang lớn. Sữa mẹ chứa các acid amin được kết hợp hoàn hảo nên bà mẹ cần được khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ và khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung thì cần được ăn các thực phẩm đầy đủ lượng protein cần thiết. Nguồn protein quý được lấy từ thịt, cá, đậu đỗ, sữa và các chế phẩm, trứng. Để bảo đảm lấy được những gì quý nhất từ các thực phẩm này thì cần bảo đảm cơ thể có đầy đủ năng lượng, vì nếu không đủ thì các acid amin sẽ bị chuyển thành đường glucose dùng cho sản sinh năng lượng do đó sẽ không còn để tạo nên các mô mới cho cơ thể. Nhưng nếu ăn quá nhiều protein hơn mức cần thiết thì sẽ là sự lãng phí, lượng protein dư thừa sẽ chuyển hóa thành đường glucose dùng cho năng lượng hoặc lại tích lũy ở cơ thể dưới dạng mỡ. Trong số 20 loại acid amin mà cơ thể con người sử dụng thì có 9 loại được gọi là “thiết yếu” cơ thể không tự tổng hợp được mà cần lấy từ thực phẩm, nếu thiếu các acid amin này thì cơ thể không tạo được đủ lượng protein cần thiết hoặc sử dụng tối ưu các protein được ăn vào, đặc biệt là ở trẻ nhỏ sẽ không tăng trưởng và phát triển một cách tốt nhất. Protein từ động vật chứa nhiều acid amin thiết yếu hơn nhưng nếu chế độ ăn biết kết hợp nhiều loại thực phẩm thì sẽ mang tới sự phối hợp để có đầy đủ các acid amin mà cơ thể cần.

Chất béo bao gồm các loại dầu, mỡ, bơ, trong thành phần của thịt, sữa, trứng, các loại hạt có dầu. Chất béo mang đến nhiều năng lượng và là nơi dự trữ năng lượng. Chất béo còn là thành phần chính của màng tế bào và cần thiết cho việc hấp thu một số vitamin. Chất béo cũng làm cho việc chế biến thực phẩm ngon và hấp dẫn hơn. Chất béo đến từ thức ăn gồm triglyceride và cholesterol, được hấp thu vào cơ thể ở ruột non. Chất béo được tạo bởi các acid béo, bao gồm loại no (chủ yếu đến từ các chất béo động vật, dầu cọ, dầu dừa) và loại không no (có nhiều hơn trong dầu thực vật như oliu, hướng dương, đậu nành, mỡ cá, mỡ gà...). Cholesterol là thành phần chính của màng tế bào và có nhiều chức năng quan trọng. Cholesterol được sản xuất từ gan là chính, ngoài ra còn được sản xuất từ các tế bào và từ thực phẩm chúng ta ăn vào. Cholesterol có 2 dạng: HDL (“Cholesterol tốt”) và LDL (“Cholesterol xấu”). Nếu lượng LDL cao quá mức sẽ có nguy cơ cao huyết áp, bệnh tim mạch và đột quỵ. Ăn nhiều thực phẩm có chất béo no bão hòa sẽ làm tăng lượng cholesterol xấu tuần hoàn trong cơ thể, do đó chất béo no không nên ăn quá 10% tổng số năng lượng để hạn chế các nguy cơ về sức khỏe.

Vitamin và khoáng chất (còn gọi là các vi chất dinh dưỡng), giúp cơ thể hoạt động tốt và khỏe mạnh. Một số chất khoáng là thành phần cấu tạo cơ thể như canxi, fluor có trong xương, răng, hay sắt có trong máu.

Sắt là thành phần chính của hồng cầu. Thiếu máu do thiếu sắt là vấn đề dinh dưỡng phổ biến toàn cầu và có thể nghiêm trọng ở trẻ em và phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ, dẫn đến tình trạng giảm năng suất lao động, ảnh hưởng đến trí tuệ, tăng trưởng và phát triển, tăng khả năng mắc bệnh, tăng các tai biến sản khoa. Sắt có nhiều trong thịt đỏ, cá, phủ tạng động vật. Sắt cũng có trong các loại đậu, đỗ và rau lá màu xanh thẫm nhưng khó hấp thu hơn nguồn sắt từ động vật. Vitamin C hỗ trợ cho việc hấp thu và sử dụng sắt từ các thực phẩm thực vật tốt hơn.

Vitamin A cần thiết cho việc xây dựng và duy trì các mô khỏe mạnh, đặc biệt là mắt, da, xương, biểu mô đường tiêu hóa và hô hấp. Nó cũng có vai trò quan trọng đối với miễn dịch. Vitamin A có trong các thực phẩm từ nguồn động vật như sữa mẹ, gan, trứng, các sản phẩm sữa. Rau, quả có màu vàng, đỏ (cà rốt, khoai nghệ, đu đủ, xoài...) và xanh thẫm có chứa nhiều tiền chất vitamin A khi ăn vào sẽ được chuyển hóa thành vitamin A.

Các vitamin nhóm B cần thiết cho việc chuyển hóa carbs, chất béo và protein thành năng lượng để xây dựng và tái tạo mô của cơ thể. Trong đó, acid folic (vitamin B9) quan trọng trong việc tạo máu và nếu thiếu trong thời gian mang thai sẽ dẫn đến dị tật ống thần kinh cho trẻ. Thực phẩm giàu vitamin B có trong rau màu xanh thẫm, đậu đỗ, lạc, ngũ cốc, cá và trứng.

Vitamin C cần thiết cho việc hấp thu sắt từ thức ăn, tham gia tạo mô liên kết và có tác dụng chống oxy hóa. Các loại quả có múi và rau xanh là nguồn vitamin C tốt.

Vitamin D đặc biệt quan trọng cho việc sử dụng canxi cho cơ thể. Vitamin D có nhiều trong dầu cá, trứng, sữa và được cơ thể tạo ra khi da được tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Canxi (calci) và *phốtpho (phospho)* cần để duy trì hoạt động cơ thể và để có được hệ xương và răng khỏe mạnh. Sữa và các chế phẩm là nguồn canxi và phốtpho tốt. Chế độ ăn cần cân bằng hai chất khoáng này để bảo đảm được hấp thu tốt và tránh gây kéo canxi từ xương dẫn đến hiện tượng còi xương ở trẻ nhỏ (như trong trường hợp trẻ ăn quá nhiều phốtpho từ thịt, nước hầm xương...).

Iốt là chất cần cho tăng trưởng và phát triển bình thường. Thiếu iốt từ thực phẩm có thể gây bướu cổ và thiếu năng trí tuệ. Iốt có trong hải sản và một số loại thực phẩm được nuôi trồng bằng đất. Hiện nay, hàm lượng iốt được bắt buộc bổ sung vào muối ăn để có lượng iốt cần thiết cho cơ thể.

Cách ăn uống hợp lý

Khi thực phẩm đầy đủ, sẵn có và người dân có thể mua được thì người nội trợ cần biết cách lựa chọn và tiêu thụ các thực phẩm nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của mình.

Nhu cầu dinh dưỡng tùy theo độ tuổi, giới tính, tình trạng sinh lý và mức độ hoạt động thể lực. Trẻ em (đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi), phụ nữ mang thai và phụ nữ cho con bú, vị thành niên, người cao tuổi có những nhu cầu đặc biệt về dinh dưỡng.

Ăn uống ngày nay gắn liền với ảnh hưởng của toàn cầu hóa, gắn liền với các vấn đề về văn hóa, du lịch... Ăn uống trở thành các sự kiện, xã giao, người ta có thể nghĩ ra trăm ngàn lý do để tổ chức ăn uống. Ăn uống ở bên ngoài bắt đầu có xu hướng nhiều hơn ở tại gia đình, nhất là ở các đô thị; ở nông thôn thì tổ chức ăn uống khi có các sự kiện (như giỗ chạp, cưới xin, họp lớp, họp họ, ngày lễ...) cũng trở nên linh đình và đôi khi bị lạm dụng. Ở những bữa ăn này, thực đơn thường là những món ăn nhiều chất đạm, béo, thiếu rau xanh và theo quan điểm của dinh dưỡng thì đây là những bữa ăn chưa hợp lý. Ngay cả những bữa ăn gia đình, nguồn thực phẩm cũng có những vấn đề bất cập như gạo xay xát quá trắng làm mất lớp vỏ cám và đây là nguyên nhân của bệnh tiểu đường ngày càng gia tăng. Thức ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn sử dụng transfat, các chất béo no bão hòa khiến tình trạng thừa cân - béo phì, rối loạn chuyển hóa tăng ở tất cả các nhóm tuổi. Tiêu thụ nhiều chất đạm dẫn đến bệnh gout xuất hiện sớm ở cả tuổi trẻ, chuyển hóa đạm dư dẫn đến các tổn thương thận sớm... Tiêu thụ đường tự do từ các sản phẩm chế biến như bánh,

kẹo, các loại nước ngọt, sữa có đường là hiện tượng phổ biến, lượng đường dư gây nguy cơ tích lũy mỡ và đó là thủ phạm của thừa cân - béo phì ở trẻ em, cũng như gia tăng bệnh đái tháo đường ở tất cả các lứa tuổi.

Mỗi người cần ăn uống đủ, đa dạng, hợp lý và cân đối, cùng với sự lựa chọn thông minh để có được một chế độ ăn lành mạnh và an toàn, phù hợp nhất với tình trạng sức khỏe, bệnh tật, điều kiện kinh tế và cả các yếu tố văn hóa, xã hội và môi trường.

GIÁ TRỊ CỦA RAU, QUẢ TRONG BỮA ĂN GIA ĐÌNH

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo, mỗi người trưởng thành nên ăn ít nhất 400 g/rau, quả/ngày. Theo nhu cầu khuyến nghị về dinh dưỡng của Viện Dinh dưỡng năm 2016, thì nhu cầu rau xanh và trái cây là 600 g/người/ngày, trong đó có 400 g rau xanh và 200 g quả chín. Rau, quả là một trong 4 nhóm thực phẩm cần thiết để có một bữa ăn hợp lý tại gia đình. Giá trị của rau, quả là cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng có hoạt tính sinh học cao, đặc biệt là chất khoáng, vi khoáng, ngoài ra là các acid hữu cơ, xenluloza. Ở các nước đang phát triển, hơn 80% nguồn vitamin A sẵn có được cung cấp từ rau, quả tươi dưới dạng caroten và gần 100% vitamin C cũng được cung cấp từ rau, quả.

Các kết quả nghiên cứu cho thấy:

- Các loại *rau ngót, rau đay, rau dền* là những loại rau quý, có giá trị dinh dưỡng cao, đồng đều về hàm lượng caroten, vitamin C (179 - 64 - 52 mg%) và hàm lượng sắt (2,8 - 2,5 - 2,1 mg%), giàu các muối khoáng,

vi khoáng, lượng protein cao gấp 3 - 5 lần các loại rau khác (3 - 6 g%).

- *Rau muống* có giá trị dinh dưỡng trung bình (380 mcg% retinol; 2,8 mg% vitamin C; 1,2 mg% sắt), mặc dù giá trị dinh dưỡng có kém rau ngót, rau đay nhưng được nhiều người ưa thích, sử dụng thường xuyên, quanh năm với số lượng lớn (gấp vài chục lần các loại rau khác) nên giá trị của nó không nhỏ.

- Các loại *rau gia vị* (mùi, tía tô, húng, thì là,...) có hàm lượng caroten cao và đồng đều hơn so với rau ăn và quả ngọt, cao nhất là tía tô, húng quế, ớt vàng, đồng thời chúng giàu sắt (1 - 3 mg%). Rau gia vị lại được sử dụng tươi sống, không bị tổn thất qua nấu nướng, nên giá trị sử dụng các vitamin rất cao. Ngoài ra, các rau gia vị còn cung cấp nguồn kháng sinh thực vật rất có giá trị.

- Các loại *quả chín màu vàng, đỏ, da cam* (đu đủ, hồng, dưa hấu, cam, quýt vàng...) có hàm lượng caroten khá cao và giàu sắt (0,9 - 1,2 mg%). Đặc biệt măng gấc tươi có hàm lượng caroten cao hơn rất nhiều so với các loại quả khác, là một loại quả quý được nhiều người quan tâm nghiên cứu về khả năng phòng bệnh thiếu vitamin A, chống oxy hóa và ung thư. Hiện nay, trong bữa ăn gia đình, trái cây đã trở thành một thứ không thể thiếu. Một số người lo lắng rau xanh không bảo đảm về vệ sinh thực phẩm và cho rằng: hằng ngày có thể bớt lượng rau ăn vào một chút

hoặc không ăn rau cũng được nhưng trái cây nhất định phải có và coi nó như một thức ăn thay thế rau xanh. Đúng là trái cây ngon và quý, rất có ích cho cơ thể, tuy nhiên dùng trái cây để thay thế hoàn toàn rau thì lại không phù hợp với khoa học dinh dưỡng.

Tác dụng của rau là cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ giúp đào thải chất độc cholesterol ra khỏi cơ thể và chống táo bón. Một số rau gia vị còn có tác dụng chữa bệnh nhờ có các tinh dầu và kháng sinh thực vật. Ví dụ: hành ta, hành tây, tỏi, củ cải, cà rốt, cà chua, bí ngô, ớt,... Hàm lượng các sinh tố và chất xơ trong rau lại cao hơn so với trái cây.

Các chất xơ trong rau có cấu trúc mịn màng, hàm lượng cao hơn trong trái cây giúp cho cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng có ở trong 3 nhóm thức ăn cơ bản (nhóm đạm, đường, béo). Nếu chỉ ăn đơn thuần các protein động vật, thì hiệu suất hấp thu protein trên đường tiêu hóa chỉ là 70%, còn như nếu ăn thêm rau thì hiệu suất hấp thu protein sẽ đạt 90%.

Như vậy có thể thấy, rau có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sức khỏe và tuổi thọ vì hàm lượng chất xơ nhiều hơn trong trái cây, chính vì vậy không thể dùng trái cây để thay thế rau xanh trong mỗi bữa ăn hằng ngày của gia đình.

Rau quả là nguồn cung cấp vitamin - khoáng chất và chất xơ. Vitamin và chất khoáng có vai trò rất quan trọng trong đề kháng và miễn dịch cơ thể, nếu

thiếu sẽ làm giảm sức đề kháng và miễn dịch chống lại các virus, vi khuẩn gây bệnh. Các vitamin và khoáng chất giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch gồm: vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E và chất khoáng như sắt, kẽm, selen,... Một số vitamin có trong rau xanh và trái cây có vai trò nâng cao sức đề kháng và miễn dịch gồm:

- Vitamin A: Có vai trò rõ rệt cả với miễn dịch dịch thể và miễn dịch tế bào. Tỷ lệ tử vong do nhiễm khuẩn ở trẻ em mà nguyên nhân do thiếu vitamin A rất cao. Những nghiên cứu gần đây đã khẳng định rằng biện pháp bổ sung vitamin A có thể làm giảm 23% trường hợp tử vong ở trẻ em. Thiếu vitamin A làm giảm sức đề kháng - miễn dịch, tăng nguy cơ mắc bệnh nhiễm trùng và tăng tỷ lệ tử vong ở trẻ em. Thiếu vitamin A các biểu mô quá sản, sừng hóa, các tuyến ngoại tiết giảm bài tiết, khả năng ngăn cản sự xâm nhập của vi khuẩn giảm đi. Vitamin A có nhiều trong gan, rau ngót, rau dền cơm, gan gà, gan lợn, gan bò,...

- Vitamin E: Có vai trò làm tăng tính miễn dịch bằng cách bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương, do đó tăng sức đề kháng của cơ thể với các bệnh nhiễm khuẩn mạnh hơn, làm chậm tiến triển bệnh sa sút trí tuệ (Alzheimer), bảo vệ vitamin A và chất béo của màng tế bào khỏi bị oxy hóa, tham gia vào chuyển hóa tế bào. Vitamin E bảo vệ các chất béo trong não khỏi các gốc tự do, đặc biệt là các chất béo

omega 3 DHA và EPA, trong đó tập trung ở tế bào thần kinh. Vitamin E có nhiều trong các thực phẩm nguồn gốc tự nhiên như: đậu tương, giá đỗ, vừng, lạc, mầm lúa mạch, dầu hướng dương, dầu ôliu và các loại rau có lá màu xanh đậm.

- Vitamin C: có vai trò tăng cường miễn dịch, cần thiết cho các tế bào miễn dịch T và bạch cầu, từ đó làm tăng chức năng của hệ miễn dịch. Thiếu vitamin C, sự nhạy cảm với các bệnh nhiễm khuẩn tăng lên, tính thấm mao mạch tăng, mạch dễ vỡ, da khô ráp. Nếu ăn đủ vitamin C, các globulin miễn dịch IgA và IgM tăng, hoạt tính của bạch cầu tăng, kích thích chuyển dạng các lymphô bào và giúp tạo thành các bộ thể. Hơn 90% lượng vitamin C có trong khẩu phần ăn được cung cấp từ các loại trái cây và rau, củ. Các loại rau, quả giàu vitamin C gồm: rau ngót, rau mùi tàu, rau dền, rau đay, rau mồng tơi, hành hoa,...; bưởi, đu đủ, quýt, cam, chanh,...

- Vitamin D: là một vitamin tan trong chất béo, có liên quan đến các chức năng khác nhau của hệ thống miễn dịch, tiêu hóa, tuần hoàn và thần kinh. Nguồn chính của vitamin D là tổng hợp ở da dưới ảnh hưởng của bức xạ tia cực tím mặt trời B (UV - B) chiếm 80 - 90% và khoảng 10 - 20% do chế độ ăn uống, do đó, mỗi ngày cần tắm nắng khoảng 15 - 30 phút, tăng cường sử dụng các thực phẩm giàu vitamin D như gan cá, lòng đỏ trứng, cá, hải sản... cho bữa ăn hằng ngày.

- Vitamin nhóm B: Trong các vitamin nhóm B, vai trò các folate (vitamin B9) và pyridoxine (vitamin B6) đáng chú ý hơn cả. Thiếu vitamin B9 làm chậm sự tổng hợp của các tế bào tham gia vào các cơ chế miễn dịch. Tương tự như thiếu sắt, miễn dịch dịch thể ít bị ảnh hưởng hơn miễn dịch qua trung gian tế bào. Trên thực tế ở trẻ em, nhất là phụ nữ có thai, thiếu vitamin B9 thường đi kèm thiếu sắt là hai yếu tố gây thiếu máu dinh dưỡng. Thiếu vitamin B6 làm chậm các chức năng miễn dịch, cả dịch thể và trung gian tế bào. Các vitamin nhóm B có nhiều trong cám gạo, ngũ cốc, các loại hạt đậu, mè, mầm lúa mì, tim, gan.

Bên cạnh một số loại vitamin nêu trên, còn có rất nhiều chất khoáng và vi khoáng tham gia vào miễn dịch, trong đó vai trò của sắt, kẽm, selen được nghiên cứu nhiều hơn cả.

- Sắt: cần thiết cho tổng hợp AND, nghĩa là nó cần thiết cho quá trình phân bào. Ngoài ra, sắt còn tham gia vào nhiều enzyme can thiệp vào quá trình phân giải bên trong tế bào. Thiếu sắt, nhiễm khuẩn tăng. Sắt gây ảnh hưởng đến miễn dịch qua trung gian tế bào hơn là miễn dịch dịch thể. Sắt có nhiều trong mộc nhĩ, nấm hương, rau dền đỏ, đậu tương, tiết bò, bầu dục lợn, lòng đỏ trứng vịt, cua đồng,...

- Kẽm: giúp tăng cường miễn dịch, giúp làm vết thương mau lành và giúp duy trì vị giác và khứu giác. Kẽm tham gia vào hàng trăm enzyme chuyển hóa

trong cơ thể, vì vậy khi thiếu kẽm trẻ dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa do giảm sức đề kháng. Ngoài ra, khi thiếu kẽm trẻ thường có biểu hiện biếng ăn, chậm lớn, chậm phát triển chiều cao. Các thức ăn giàu chất kẽm như thịt, cá, tôm, sò, sữa, trứng, ngao, hào,...

- Selen (Selenium): đóng vai trò thiết yếu trong men glutathione peroxidase ảnh hưởng đến mọi thành phần của hệ miễn dịch, bao gồm sự phát triển và hoạt động của bạch cầu. Thiếu hụt selen gây ra ức chế chức năng miễn dịch, ngược lại nếu bổ sung selen sẽ tăng cường và/hoặc phục hồi khả năng miễn dịch. Thiếu selen còn ức chế khả năng đề kháng chống nhiễm trùng, hậu quả của suy giảm chức năng bạch cầu và tuyến ức. Ngoài ra, selen còn có vai trò trong phục hồi cấu trúc di truyền, tham gia kích hoạt một số enzyme trong hệ thống miễn dịch, giải độc một số kim loại nặng.

RAU, QUẢ VỚI CĂN BỆNH CỦA THỜI ĐẠI

Một chế độ ăn giàu chất béo, thiếu vận động và thừa cân là yếu tố nguy cơ cao của nhiều bệnh mạn tính, trong đó có bệnh ung thư. Khoa học dinh dưỡng đã chứng minh, một chế độ ăn đủ và đa dạng rau, quả giúp giảm nhiều bệnh, trong đó có bệnh ung thư - một căn bệnh của thời đại.

Trong những năm gần đây, các bệnh mạn tính như: ung thư, tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, gout, béo phì,... đã và đang phát triển trở thành vấn đề sức khỏe cộng đồng, là mối quan tâm hàng đầu ở nước ta. Nguyên nhân của các căn bệnh này liên quan đến các yếu tố di truyền, lối sống, chế độ ăn, môi trường,... Trong số các nguyên nhân đó, thì lối sống và chế độ ăn phụ thuộc vào hành vi cá nhân, bản thân có thể hoàn toàn thay đổi được để dự phòng và điều trị các bệnh mạn tính không lây. Ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học về mối liên quan giữa chế độ ăn rau, quả với ung thư - căn bệnh của thời đại.

Theo khoa học dinh dưỡng, một chế độ ăn thích hợp, hoạt động thể lực và duy trì cân nặng vừa phải có thể phòng ngừa tới 30 đến 40% các trường hợp ung thư. Chất béo toàn phần và chất béo no trong khẩu phần có liên quan tới sự phát sinh một số loại ung thư. Béo phì là yếu tố nguy cơ độc lập. Một chế độ ăn giàu chất béo, thiếu vận động và thừa cân là yếu tố nguy cơ cao của ung thư đại trực tràng. Người ta ước tính các chế độ ăn đủ rau, quả và đa dạng có thể phòng đến 20% bệnh ung thư, đồng thời hạn chế uống rượu có thể để phòng 20% trường hợp ung thư khác.

Hiện nay, các bệnh mạn tính không lây, bệnh ung thư ngày một gia tăng do chế độ ăn uống và lối sống thay đổi. Sự thay đổi về cấu trúc khẩu phần từ một chế độ ăn dựa vào ngũ cốc, khoai củ, rau, ít thức ăn động vật chuyển sang một chế độ ăn có lượng thịt, trứng, sữa, chất béo, đường ngọt, các thức ăn tinh chế tăng lên, đồng thời giảm sử dụng lương thực, khoai củ và thực phẩm có nhiều chất xơ. Tăng lượng thức ăn động vật dẫn tới tăng chất béo, tăng các acid béo bão hòa và cholesterol. Giảm hoạt động thể lực và tăng lối sống tĩnh tại đi kèm với các thay đổi về chế độ dinh dưỡng (dư thừa) xảy ra ở mọi lớp tuổi.

Thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, ăn đủ và đa dạng các chất dinh dưỡng theo nhu cầu cơ thể là giải pháp cơ bản để dự phòng và điều trị các bệnh mạn tính. Bữa ăn hằng ngày không thể thiếu rau xanh

và trái cây chín, vì chúng có các chất chống oxy hóa, chống lão hóa, có nhiều vitamin và khoáng chất quý (vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C, folate,...) có giá trị lớn trong việc bồi bổ sức khỏe, tăng cường sức đề kháng và miễn dịch trong cơ thể, có tác dụng phòng, tránh bệnh ung thư. Tăng sức đề kháng và miễn dịch cơ thể là một phương pháp điều trị ung thư mới hiện nay. Chất chống oxy hóa giúp loại trừ các gốc tự do trước khi nó có thể làm tổn thương đến các tế bào, có tác dụng chống và ngăn ngừa ung thư.

Các loại rau có lá màu xanh sẫm và các loại rau, quả màu vàng, đỏ là nguồn cung cấp vitamin A giúp sáng mắt, tăng sức đề kháng, đồng thời chất sắt giúp chống thiếu máu do thiếu sắt, giúp tăng trưởng và phát triển tốt. Bên cạnh đó rau, quả còn chứa nhiều chất xơ và các chất chống oxy hóa nên có tác dụng nâng cao sức khỏe, nâng cao sức đề kháng và miễn dịch cơ thể.

Ăn ít rau, quả được cho là nguyên nhân của 1,7 triệu trường hợp tử vong, chiếm 2,8% tổng số tử vong trên thế giới. Đồng thời, ăn thiếu rau, quả là nguyên nhân của 19% số ung thư dạ dày ruột, 31% các bệnh thiếu máu cơ tim cục bộ và 11% số trường hợp đột quỵ. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tiêu thụ không đủ rau, quả có liên quan đến 14% trường hợp tử vong do ung thư đường tiêu hóa và 9% trường hợp tử vong do đột quỵ. Do đó, WHO khuyến

cáo, mỗi người trưởng thành nên ăn tối thiểu 400 g rau, quả/ngày sẽ có tác dụng phòng, chống các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng như các bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường và béo phì, cũng như ngăn ngừa và giảm thiểu hụt một số vi chất dinh dưỡng, đặc biệt là ở các nước đang phát triển.

Khuyến nghị về tiêu thụ rau, quả cho người Việt Nam là 500 - 600 g/ngày (tương đương 6 - 7 đơn vị rau, quả; mỗi đơn vị là 80 g rau, quả sống sạch, không tính phần thải bỏ như vỏ, hạt...); trong đó mức tiêu thụ rau gấp 1 - 1,5 lần mức tiêu thụ trái cây (rau xanh là 240 - 320 g/ngày và quả chín là 240 g/ngày). Với chế độ ăn uống nhiều chủng loại, đa màu sắc các loại rau xanh và trái cây thì khả năng chống ung thư càng cao.

Hạn chế chất béo: Chất béo (mỡ động vật và dầu thực vật) giúp cơ thể hoạt động và tăng trưởng, cung cấp năng lượng, hỗ trợ hấp thu các vitamin tan trong dầu, mỡ như vitamin A, D, E, K... Mỗi người trưởng thành nên ăn trung bình khoảng 25 - 30 g dầu, mỡ/ngày, tương đương 5 - 6 thìa cà phê dầu, mỡ/ngày.

Giảm ăn mặn: Muối là loại gia vị có nhiều lợi ích đối với sức khỏe, nhưng nếu sử dụng quá nhiều muối hoặc ăn thừa muối sẽ làm tăng nguy cơ tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, ung thư dạ dày, loãng xương, sỏi thận... Hiện nay, đa số người dân đều ăn thừa muối từ 2 đến 3 lần so với nhu cầu khuyến nghị là 5 g muối/ngày. Do vậy, cần

chú ý giảm các loại gia vị mặn chứa nhiều muối được cho vào trong quá trình nấu ăn; hạn chế sử dụng đồ ăn mặn, có chế độ ăn uống hợp lý và giàu dinh dưỡng để nâng cao sức khỏe, bảo vệ gia đình mình chống lại bệnh tật.

Hạn chế đồ ngọt: Các loại đồ ngọt như đường, mật ong, bánh kẹo, nước ngọt, các loại nước ép trái cây có nhiều đường, các loại sữa nước, sữa bột có nhiều đường, cà phê tan có đường... nếu tiêu thụ nhiều đều làm gia tăng nguy cơ thừa cân, béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch. Do vậy cũng cần hạn chế các loại đường, bánh, kẹo, nên uống các loại nước quả ép tươi ít hoặc không đường, sữa không đường. Mỗi người không nên ăn quá 25 g đường/ngày (tương đương 5 thìa cà phê đường/ngày) từ tất cả các nguồn thực phẩm, đồ uống.

Tăng cường hoạt động thể lực mỗi ngày: Dành thời gian từ tối thiểu 60 phút cho hoạt động thể lực phù hợp, thường xuyên vào các ngày trong tuần. Mỗi ngày nên tham gia một vài hoạt động thể lực khác nhau, mỗi hoạt động nên kéo dài trong vòng 15 phút. Hạn chế khoảng thời gian không hoạt động ≥ 2 giờ, trừ thời gian ngủ. Các hoạt động thể lực phù hợp với nhu cầu, thời gian và sở thích như: tham gia công việc gia đình như: dọn nhà, lau nhà, giặt quần áo,...; dành đủ thời gian đối với hoạt động chơi tự do để đốt cháy nhiều calo hơn như đi xe đạp, nhảy dây, lắc vòng, chơi

cầu lông, bóng đá, bóng rổ, bơi, trượt patin,...; hạn chế thời gian ngồi tĩnh tại, ít hoạt động thể lực như xem tivi, trò chơi điện tử,...

Thực hiện nhiều hành vi tốt sẽ đem lại một cơ thể khỏe mạnh. Muốn có một cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cần ăn uống đủ nhu cầu, ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm và cân đối hợp lý giữa các chất dinh dưỡng. Bên cạnh đó, cần bảo đảm an toàn thực phẩm để thức ăn không được là nguồn gây bệnh; việc tăng cường rau, quả vào khẩu phần ăn sẽ giúp cải thiện tình trạng sức khỏe, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể và phòng bệnh tật.

TÁC DỤNG CỦA CHẤT XƠ VỚI SỨC KHỎE

Khái lược về chất xơ

Chất xơ là một món quà thiên nhiên mà thượng đế ban cho con người để tăng cường và bảo vệ sức khỏe, nhưng còn nhiều người chưa biết tận dụng món quà đó hoặc tận dụng nhưng chưa triệt để.

Chất xơ là một thành phần của thực phẩm nguồn gốc thực vật mà cơ thể không tiêu hóa được và thường làm tăng lượng chất thải trong quá trình tiêu hóa.

Khi ăn, chất xơ cần được nhai kỹ nên nó kích thích nước miếng tiết ra nhiều; tới dạ dày và ruột làm trì hoãn sự tiêu hóa thực phẩm và sự hấp thu chất bổ dưỡng nên tạo cảm giác no; ở ruột già, chất xơ là một môi trường tốt cho các vi sinh vật dễ lên men, hút nhiều nước khiến phân mềm, to và được thải ra ngoài nhanh hơn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, chất xơ được thừa nhận có vai trò quan trọng trong điều trị và phòng ngừa những chứng bệnh kinh niên như: bệnh tim mạch, bệnh ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh táo bón.

Điều đó được khẳng định qua thực tế là người dân ở vùng nông thôn ít bị bệnh tim mạch, ung thư ruột già, tiểu đường, táo bón hơn so với người dân ở thành thị vì họ ăn nhiều thực phẩm có chất xơ, trong khi đó người dân thành thị thường ăn nhiều thịt và mỡ mà ăn ít thực phẩm có chất xơ.

Thực phẩm có nhiều chất xơ thì có ít chất béo gây độc hại. Thức ăn có nhiều chất xơ làm ta chóng no, giảm sự thèm ăn các món khác. Chất xơ trong thực phẩm xúc tiến quá trình tiêu hóa, giúp tổng chất phế thải ra khỏi cơ thể nhanh chóng hơn và do đó giảm sự tồn tại của các chất độc trong cơ thể (người ta ví chất xơ như là cái chổi làm sạch đường tiêu hóa). Các món ăn giàu chất xơ cũng chứa nhiều loại chất chống oxy hóa và sinh tố C (vitamin C).

Chất xơ có ở trong các thực phẩm nguồn gốc thực vật, có 2 loại chất xơ là loại hòa tan trong nước và loại không tan trong nước. Chất xơ tan trong nước có nhiều trong các loại hạt đậu như: đậu nành, đậu ngự, đậu tây, rau xanh, trái cây,... có thể làm giảm cholesterol và giúp cơ thể điều hòa đường trong máu. Chất xơ không hòa tan trong nước như: cám lúa mỳ, hạt ngũ cốc chưa xay, rau; chất xơ này hút nước, tăng khối lượng chất bã khiến quá trình thải cặn bã nhanh hơn. Vì vậy, nên ăn thực phẩm có đủ hai loại chất xơ. Nhu cầu mỗi người cần khoảng 20 - 30 g chất xơ một ngày; khi ăn các món có chất xơ thì

cần uống nhiều nước hay chất lỏng để giúp đẩy chất xơ qua ruột dễ dàng.

Trong 100 g thức ăn ăn được, lượng xenluloza có trong các thực phẩm như sau: đậu trắng là 3,6 g%; đậu trứng cuốc là 4,8 g%; đậu tương là 4,5 g%; rau kinh giới là 3,6 g%; rau húng là 3,5 g%; măng chua là 4,1 g%; hoa thiên lý là 3,0 g%; rau mồng tơi là 2,5 g%; rau ngót là 2,5 g%.

Tác dụng của chất xơ

- Chất xơ với táo bón: những chất xơ không hòa tan trong nước, khi ăn vào với lượng chất lỏng cần thiết, có thể là bài thuốc an toàn và hữu hiệu nhất để phòng, chống bệnh táo bón. Nó làm mềm và tăng số lượng chất thải để ruột dễ dàng thải ra khỏi cơ thể. Đồng thời khi ở ruột già, nó được vi sinh vật sử dụng và tạo ra nhiều hóa chất có hơi, hơi này kích thích ruột già làm cho ta mót “đi cầu”.

- Chất xơ với bệnh viêm túi ruột già: chất xơ không hòa tan trong nước có thể ngăn ngừa sự hình thành các túi nhỏ (thức ăn ngưng đọng trong những túi nhỏ gây hiện tượng viêm túi ruột già) bằng cách giảm thiểu táo bón và giảm sự căng thẳng của ruột già trong quá trình đẩy chất phế thải.

- Chất xơ với ung thư ruột già: ung thư ruột già ngày càng xuất hiện nhiều do điều kiện kinh tế và đời sống ngày càng cao, người xưa có câu: “nhà giàu ăn

thịt, ít tiền ăn rau”. Vì vậy, các nhà dinh dưỡng khuyến khích giảm tiêu thụ thịt, chất béo và tăng thực phẩm có chất xơ để giảm ung thư ruột già. Ở Việt Nam, nhu cầu khuyến nghị ăn 400 g rau xanh và 200 g quả/người/ngày. Chất xơ có tác dụng ngăn ngừa sự phát triển tế bào ung thư, vì nó làm giảm độc tính của tác nhân gây ung thư bằng cách hóa lỏng hay vô hiệu hóa tác nhân này, làm giảm thời gian chất bã di chuyển trong ruột, làm giảm độ acid của phân và thay đổi môi trường vi trùng trong ruột. Việc giảm thời gian ruột già tiếp xúc với các thành phần độc hại có khả năng gây ung thư trong các thức ăn là rất quan trọng.

- Chất xơ với bệnh tim mạch: chất xơ làm giảm cholesterol bằng cách làm giảm chất béo LDL và tăng HDL. Nếu chế độ ăn nhiều bơ, cholesterol tăng cao, nhưng khi thêm chất xơ vào khẩu phần thì lượng cholesterol giảm xuống tới 20%. Cholesterol tăng cao trong máu là nguyên nhân gây nên một số bệnh tim mạch.

- Chất xơ với bệnh đái tháo đường: đái tháo đường là một bệnh do đường trong máu tăng cao. Bệnh do thiếu Insulin hoặc do giảm tác dụng của Insulin trong cơ thể. Bệnh rất phổ biến và gây nhiều hậu quả xấu với sức khỏe. Ở nước ta hiện nay có khoảng 2 triệu người mắc bệnh đái tháo đường, nhưng có tới 65% người bệnh không biết mình đã mắc căn bệnh này. Chế độ ăn uống hợp lý, lối sống năng động có thể

giúp giữ bình thường đường trong máu. Dinh dưỡng là giải pháp hữu hiệu lại ít tốn kém và an toàn. Thực phẩm có chất xơ có nhiều khả năng bình thường hóa đường trong máu, giảm đường sau bữa ăn, tăng công hiệu của Insulin, đặc biệt là chất xơ tan trong nước rất tốt vì nó ngăn cản không cho đường hấp thu vào ruột và làm giảm đường trong máu tới 30%. Người mắc bệnh đái tháo đường cũng hay có biến chứng xơ vữa động mạch vì triglyceride lên cao. Chất xơ có thể làm giảm triglyceride và mỡ xấu LDL và làm tăng mỡ lành HDL.

- Chất xơ với người thừa cân, béo phì: người thừa cân, béo phì thường hay ăn nhiều, nhất là chất mỡ, nên năng lượng dư tích tụ trong cơ thể. Thực phẩm giàu chất xơ thì ít chất độc, rất lý tưởng cho những người muốn giảm cân. Thực phẩm giàu chất xơ thời gian nhai lâu hơn, không tiêu hóa và hấp thu ở dạ dày, thường làm cho người ta chóng no và no lâu, do đó giảm thêm ăn, tránh thừa cân, béo phì.

- Chất xơ với bệnh ung thư vú: chất xơ không hòa tan trong nước làm giảm lượng estrogen trong máu, do vậy chất xơ có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.

Cách dùng chất xơ

- Nên sử dụng chất xơ trong thiên nhiên hơn chất xơ chế biến, vì chất xơ trong thiên nhiên có hai loại: tan trong nước và không tan trong nước.

- Không nên ăn chất xơ nấu quá nhừ vì nó chuyển thành dạng bột đường. Vì vậy, nếu có thể thì nên ăn rau vừa chín tới, đặc biệt rau sống và rau gia vị.

- Rửa trái cây và rau trước khi dùng để loại bỏ hóa chất bảo vệ thực vật. Tốt nhất ăn trái cây không nên gọt vỏ vì lớp này có nhiều chất xơ không hòa tan trong nước.

- Nên dùng trái cây giữa hai bữa ăn, không nên dùng trái cây khi đói.

- Chất xơ trong khẩu phần ăn nên tăng từ từ để bộ máy tiêu hóa thích nghi được với món ăn khó tiêu này và tránh đầy bụng.

- Uống nhiều nước, vì chất xơ hút khá nhiều nước trong ruột.

NƯỚC VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Mùa hè nắng nóng, cơ thể mất nước và các chất điện giải qua mồ hôi, lượng mồ hôi bài tiết rất lớn và thậm chí bài tiết đến 3 lít/giờ, có thể gây ra những rối loạn do thiếu nước và điện giải. Trong mồ hôi, thành phần chính là nước chiếm 98%, còn lại 2% là muối (natri) và sản phẩm chuyển hóa. Vì thế, khi cơ thể mất nước, sẽ gây ra các rối loạn chuyển hóa và kém hấp thu, biểu hiện khô miệng (khát nước), nước bọt quánh, hạ huyết áp, mạch nhanh, tiểu tiện ít dẫn đến ăn không ngon, khó nuốt, chán ăn, trẻ em thì ăn không tiêu, thường nôn trớ, táo bón, biếng ăn.

Nước là một trong những thành phần cơ bản và cần thiết cho cơ thể con người. Nước chiếm tới 60 - 70% trọng lượng cơ thể. Ở bào thai và trẻ em, tỷ lệ này còn cao hơn nữa. Ở trẻ sơ sinh lượng nước chiếm 75 - 80% trọng lượng cơ thể, nhưng người 60 - 70 tuổi lượng nước chỉ chiếm 50% trọng lượng cơ thể. Người trưởng thành bình thường nặng 50 kg, chứa tới 29 - 32 kg nước. Con người có thể nhịn ăn một vài ngày,

thậm chí một vài tuần nhưng không thể thiếu nước. Một người chỉ cần mất 5 - 10% nước đã coi như mất nước trầm trọng và khi mất đến 15 - 20% nước được coi là hết hy vọng cứu chữa.

Nhu cầu nước hằng ngày

Mỗi ngày, người trưởng thành cần 35 g nước cho 1 kg thể trọng. Nhu cầu nước của trẻ em cao gấp 3 - 4 lần. Trung bình mỗi người cần 6 - 8 cốc nước/ngày (tương đương 1,5 lít). Nước đưa vào cơ thể dưới dạng thức ăn và đồ uống. Nhu cầu nước hằng ngày của cơ thể còn tùy theo thời tiết, điều kiện sinh hoạt, tình trạng lao động, tình trạng sinh lý... Người càng cao tuổi lượng nước trong cơ thể càng ít.

Nhu cầu nước theo khuyến nghị năm 2016 của Viện Dinh dưỡng như sau:

Theo độ tuổi: trẻ vị thành niên (10 - 18 tuổi) nhu cầu nước là 40 ml/kg; từ 19 đến 30 tuổi hoạt động thể lực nặng nhu cầu nước là 40 ml/kg; từ 19 đến 55 tuổi hoạt động thể lực trung bình nhu cầu nước là 35 ml/kg, người trên 55 tuổi nhu cầu nước là 30 ml/kg.

Theo cân nặng: trẻ em có cân nặng 1 - 10 kg nhu cầu nước là 100 ml/kg; trẻ em có cân nặng 11 - 20 kg nhu cầu nước là 1.000 ml/kg + 50 ml/kg cho mỗi 10 kg cân nặng tăng lên; trẻ em có cân nặng từ 21 kg trở lên nhu cầu nước là 1.500 ml + 20 ml/kg cho mỗi 20 kg cân nặng tăng lên.

Người trên 50 tuổi nhu cầu nước tăng thêm là 15 ml/kg cho mỗi 20 kg cân nặng tăng lên.

Uống nước đúng cách

Trong điều kiện bình thường, chuyển hóa nước được điều hòa chặt chẽ, số lượng nước đưa vào hằng ngày luôn cân bằng với số lượng nước bài tiết ra khỏi cơ thể. Cân bằng này khiến trọng lượng cơ thể của người trưởng thành luôn ổn định trong một thời gian dài. Nước vào cơ thể chủ yếu qua ống tiêu hóa. Khi thời tiết nắng nóng cần thường xuyên bổ sung nước, tránh để thiếu nước đến khi có biểu hiện khô miệng, nước bọt quánh. Việc uống nước cũng cần uống từ từ, không nên uống nhiều một lúc, các loại nước uống như: nước trái cây, nước rau, nước oresol, nước có pha thêm chút muối,...

Uống quá nhiều nước một lúc không tốt cho sức khỏe: nước trong cơ thể bài tiết ra ngoài, thành phần chính là nước và một số chất điện giải như natri, kali được hòa tan trong nước. Khi bổ sung nước vào cơ thể quá nhiều trong một thời gian ngắn, cảm giác khát không giảm thậm chí còn có cảm giác khát hơn. Uống nhiều nước một lúc làm lượng mồ hôi bài tiết ra nhiều hơn, cơ thể càng mệt mỏi hơn vì mất quá nhiều chất điện giải. Khi uống nước càng chậm càng tốt, uống từ từ và chia nhỏ lượng nước cần uống, nó sẽ giảm cơn khát tốt hơn.

Khi khát, nhiều người chọn uống nước đá, nước lạnh nhằm giải tỏa cơn khát, nhưng giải pháp này thực sự không tốt cho sức khỏe. Khi thời tiết nóng, uống nước đá, nước lạnh sẽ không tốt cho sức khỏe vì sự chênh lệch nhiệt độ quá lớn so với thân nhiệt, uống nước đá dễ dẫn đến bị viêm họng, những người bị sâu răng sẽ bị đau nhức, tê buốt. Nước uống phù hợp nhất là những loại nước để ở môi trường tự nhiên, vì nó phù hợp với nhiệt độ cơ thể.

Lựa chọn nước uống phù hợp

Việc bổ sung nước trong mùa nắng nóng vừa bảo đảm đủ nước và tăng cường cho sức khỏe của mỗi người, các loại nước được chế biến rất đơn giản từ rau xanh, trái cây và rất nhiều loại khác tùy theo sở thích của mỗi người. Việc lựa chọn nước uống để bổ sung thêm các loại vitamin, khoáng chất, chất xơ, các chất chống oxy hóa,... Một số loại nước thông dụng như:

Chè xanh: Các nghiên cứu gần đây nhất đều khẳng định rằng, chè xanh là một thức uống rất có giá trị. Chè xanh là nguồn tốt nhất cung cấp nhiều loại flavonoid chống oxy hóa, fluor, nhiều vitamin. Nhiều bằng chứng cho thấy, uống nước chè xanh có thể phòng ngừa nhiều loại ung thư, bệnh tim mạch, sỏi thận, sâu răng... và không có lý do gì để thay thế chè xanh bằng các thức uống có nhiều chất ngọt. Chú ý: chè xanh thường uống vào buổi sáng, buổi trưa,

không nên uống vào buổi tối vì nó sẽ kích thích thần kinh gây mất ngủ.

Nước dừa: Nước dừa là một trong nhiều loại nước uống giải khát thông dụng, cung cấp nhiều kali và các chất khoáng, sử dụng thường xuyên sẽ tốt cho sức khỏe. Uống một cốc nước dừa mỗi ngày giúp giảm nguy cơ bất thường của đường tiêu hóa, không bị nhiệt miệng và nhanh chóng hồi phục cơ thể sau khi mất nước.

Nước cam, nước chanh: Nước cam, nước chanh cung cấp các vitamin C, A, E,... giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch. Vì vậy, nhiều người lựa chọn uống nước cam, nước chanh sẽ giúp giải khát, tăng cường sức đề kháng, chống lại dịch bệnh hiện nay là rất tốt. Cần lưu ý là không chỉ có cam, chanh mà các loại trái cây khác cũng chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất như: bưởi, đu đủ, xoài, dưa hấu,...

Nước râu ngô: Nước râu ngô có tác dụng lợi tiểu, thải độc cho cơ thể nên tốt cho người cao huyết áp, bệnh thận, giảm cân. Ngoài ra, nước râu ngô có chứa nhiều chất chống oxy hóa tốt cho việc kích thích loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể, tăng cường chức năng gan, chức năng bài tiết và giảm nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

Nước rau má: Rau má là loại rau rất thông dụng vừa để ăn và vừa chế biến nước giải khát, rau má cung cấp nhiều vitamin A, C, E,... và chất có tác dụng thanh

nhiệt, giải độc, lợi tiểu. Rau má rửa sạch có thể ăn sống, xay nhuyễn lấy nước hoặc dùng để nấu canh trong bữa cơm hằng ngày.

Nước cà rốt: Trong cà rốt có chứa nhiều glucoza, chất lecithin, caroten, dầu thực vật, muối kali, magie, sắt, canxi... Cà rốt có rất nhiều caroten, khi vào cơ thể nó được chuyển hóa thành vitamin A rất cần cho sự phát triển của cơ thể, giúp cho sáng mắt, tăng cường sức đề kháng của cơ thể và giữ cho da dẻ mịn màng. Vì thế nhiều chị em phụ nữ ngày nay có nhu cầu làm đẹp đã sử dụng nước cà rốt 3 lần/tuần để có làn da trẻ đẹp, mịn màng.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Để người cao tuổi sống thọ, sống vui khỏe, thì mỗi người cao tuổi cần một chế độ dinh dưỡng đa dạng và hợp lý để phòng, tránh bệnh tật. Nhưng đôi khi họ quên cả ăn, uống nước làm cho sức khỏe càng kém hơn. Vì vậy, những người trong gia đình cần chú ý quan tâm, chăm sóc người cao tuổi bằng một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Giảm khẩu phần ăn của người cao tuổi so với lúc trẻ, trước hết là giảm chất đường bột

Nhu cầu năng lượng ở người 60 tuổi khoảng 2.000 kCal, ở người trên 70 tuổi là 1.870 kCal, thấp hơn so với nhu cầu năng lượng của người 25 tuổi là 2.200 kCal. Theo khuyến nghị với người cao tuổi Việt Nam, nhu cầu về năng lượng là 1.800 - 2.000 kCal/người/ngày. Năng lượng từ ngũ cốc cung cấp 63%, các chất béo cung cấp khoảng 22% và các chất đạm cung cấp khoảng 15% tổng nhu cầu năng lượng trong khẩu phần ăn hằng ngày. Người cao tuổi cần điều chỉnh chế

độ ăn để giữ cân nặng ổn định, có chỉ số BMI là 18,5 - 23. Ăn thành nhiều bữa nhỏ, tạo không khí vui vẻ, thoải mái. Khi ăn, cần nhai chậm, nhai kỹ thức ăn. Nên ăn các thức ăn thực vật như: vùng, lạc, đậu, đỗ, rau xanh và trái cây chín, ăn ít thịt và thay vào đó là ăn cá, tôm. Chế biến các món hấp, luộc nhừ thay thế các món rán, nướng. Nên ăn thay đổi thực đơn thường xuyên, tránh đơn điệu để bữa ăn sẽ ngon hơn. Các món ăn chế biến mềm, thái nhỏ, nấu chín, nấu kỹ; thức ăn nên hấp, luộc, không nên xào, chiên, rán để phù hợp với hàm răng yếu và dễ tiêu hóa. Không ăn quá no, nhất là vào buổi tối, sau khi ăn xong nên ngồi hoặc đi lại nhẹ nhàng trong vòng 30 phút sẽ giúp dạ dày nhào trộn thức ăn và dễ tiêu.

Ăn giảm thịt, giảm chất béo và giảm muối

Về *chất đạm*, nhu cầu protein khoảng 70 g/người/ngày, tỷ lệ đạm động vật $\geq 30\%$ tổng số protein. Người cao tuổi nên ăn ít thịt, thay vào đó là ăn các thực phẩm giàu canxi như: cá, tôm, cua (100 g tép chứa 910 mg canxi, 100 g cua chứa 5.040 mg canxi) và các protein thực vật như đậu, đỗ, vùng lạc, đậu phụ vì chúng có nhiều chất xơ giúp thải lượng cholesterol. Hạn chế ăn các thực phẩm có nhiều cholesterol như: nội tạng động vật, óc. Nên ăn ít nhất 3 bữa cá/tuần, 3 quả trứng/tuần và ăn thêm sữa chua (vừa dễ tiêu và có lợi cho tiêu hóa).

Về *chất béo*, nhu cầu khoảng 50 g/người/ngày, nên ăn cả dầu thực vật và mỡ động vật, tỷ lệ chất béo thực vật chiếm 35% tổng lượng chất béo. Dầu thực vật tốt với người có tăng huyết áp, không có cholesterol và ít acid béo bão hòa (dưới 40%) hơn mỡ động vật.

Ngoài việc ăn giảm tinh bột, người cao tuổi cần chú ý ăn giảm thịt, giảm mỡ, giảm đường. Thịt tính bình quân không vượt quá 1,5 kg/người/tháng, mỡ/dầu dưới 600 g, đường dưới 500 g.

Ngoài ra, người cao tuổi cần hạn chế ăn các thực phẩm có hàm lượng muối cao như các loại dưa muối, cà muối; hạn chế những đồ ăn, thức uống gây mất ngủ như: cà phê, nước trà (chè); hạn chế ăn mặn, lượng muối ăn ở mức dưới 5 g/người/ngày, vì ăn muối nhiều có liên quan đến bệnh tăng huyết áp.

Ăn thêm đậu, lạc, vừng và cá

Ở người cao tuổi, việc tiêu hóa, hấp thu chất đạm đều kém nên dễ xảy ra tình trạng thiếu chất. Các loại thực phẩm đậu, lạc, vừng và cá có nhiều chất đạm, ngoài ra chúng lại có nhiều chất dầu giúp phòng các bệnh về tim mạch, ung thư. Cho nên người cao tuổi nên ăn nhiều món ăn từ đậu tương như đậu phụ, sữa đậu nành, tào phớ.

Mỗi gia đình nên có một lọ vừng, lạc để bổ sung cho bữa ăn hằng ngày. Mỗi tuần ăn 2 - 3 bữa cá; nên ăn cá nhỏ, kho nhừ hai lửa để ăn được cả xương giúp

có thêm canxi để phòng bệnh xốp xương ở người cao tuổi.

Ăn nhiều rau tươi, quả chín

Người cao tuổi cần chú ý ăn nhiều rau để có chất xơ kích thích nhu động ruột, tránh táo bón. Các chất xơ trong rau, quả còn có tác dụng như cái chổi quét hết các chất béo thừa đẩy ra theo phân, giúp cơ thể phòng, chống bệnh xơ vữa động mạch. Rau tươi, quả chín còn cung cấp các chất dinh dưỡng hết sức quan trọng đối với người cao tuổi là các vitamin và chất khoáng.

Nhu cầu chất xơ 25 g/ngày, đặc biệt là chất xơ hòa tan có tác dụng làm giảm cholesterol và đường máu, nó tốt với người bị bệnh tiểu đường, tăng huyết áp. Người cao tuổi thường bị loãng xương và thiếu các vitamin, khoáng chất, nên cần ăn các loại rau xanh, trái cây giàu vitamin và khoáng chất, mỗi ngày nên ăn 400 g rau xanh và 200 g trái cây.

Uống đủ nước theo nhu cầu

Người cao tuổi thường uống ít nước do sợ đi tiểu nhiều, mất ngủ. Nước giúp cho tiêu hóa tốt hơn và đào thải các chất cặn bã của cơ thể, nên uống 1,5 - 2 lít nước/ngày, cần chủ động uống nước, không chờ khát mới uống. Nên uống nước chè xanh tốt cho tim mạch và các loại thức uống có tác dụng an thần như

hạt sen, chè củ sen,... Nếu có điều kiện, người cao tuổi nên uống 1 - 2 ly sữa/ngày.

Sinh hoạt điều độ

Người cao tuổi nên sinh hoạt điều độ, ăn, ngủ đúng giờ. Để làm chậm quá trình lão hóa và duy trì cân nặng hợp lý, người cao tuổi nên tập thể dục nhẹ nhàng hằng ngày. Mỗi buổi sáng dậy vận động 30 phút, trưa nằm nghỉ hoặc ngủ 15 phút, tối nên đi bộ 30 phút sẽ giúp ngủ ngon hơn. Đi bộ là cách vận động tốt nhất, phù hợp với người cao tuổi và có thể phòng bệnh xơ cứng động mạch, cải thiện tình trạng đau mỗi xương.

Tóm lại, người cao tuổi nên có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, tinh thần thoải mái, thực hiện chế độ vận động vừa sức, phù hợp với tình trạng sức khỏe và tuổi tác của từng người, để người cao tuổi sống thọ, sống khỏe và có chất lượng cuộc sống tốt hơn. Hiện tượng lão hóa không thể dừng lại theo thời gian, nhưng nếu biết vận dụng thời gian để tập thể dục phù hợp thì chẳng những sức khỏe của người cao tuổi sẽ được cải thiện mà còn làm quá trình lão hóa chậm hơn. Bên cạnh đó, mỗi gia đình cần tiếp tục phát huy truyền thống đạo đức của dân tộc trong việc tôn trọng, chăm sóc người cao tuổi.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG GIÚP NÂNG CAO TÂM VÓC

Suy dinh dưỡng thấp còi là tình trạng trẻ em có chiều cao theo tuổi thấp so với chiều cao chuẩn, đây là dạng suy dinh dưỡng mạn tính, kéo dài. Suy dinh dưỡng thấp còi phản ánh một quá trình dài chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ với chất lượng thấp. Người ta thấy có mối liên quan rõ ràng là trẻ bị thấp còi thì sau này trở thành người trưởng thành cũng có chiều cao thấp. Hơn nữa, những người bị suy dinh dưỡng thấp còi thường có nguy cơ tử vong cao, dễ mắc bệnh hơn so với người bình thường. Trẻ em gái bị suy dinh dưỡng thấp còi lớn lên trở thành người phụ nữ thấp còi khi sinh nở sẽ khó khăn và nguy cơ đẻ con suy dinh dưỡng thấp còi cao hơn.

Từ khi trẻ được sinh ra đến khi trưởng thành, có 2 giai đoạn quan trọng thúc đẩy tăng trưởng phát triển chiều cao là giai đoạn trẻ dưới 2 tuổi và giai đoạn dậy thì. Chế độ dinh dưỡng thúc đẩy, nâng cao tâm vóc trẻ như sau:

Trẻ dưới 2 tuổi: Cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh, bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu. Từ tháng thứ 7, cùng với sữa mẹ cần cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm), số bữa ăn hằng ngày tùy theo tháng tuổi: 6 tháng tuổi ăn 1 bữa bột loãng; 7 - 9 tháng tuổi ăn 2 - 3 bữa bột đặc; 10 - 12 tháng tuổi ăn 3 - 4 bữa bột đặc. Đối với trẻ 1 - 2 tuổi ngoài bú mẹ cần ăn thêm 4 bữa/ngày; mỗi ngày uống 400 - 500 ml sữa (nếu không có sữa mẹ).

Giai đoạn dậy thì: Nhu cầu dinh dưỡng cho lứa tuổi này, trước hết là vấn đề năng lượng và tùy theo độ tuổi, giới tính và mức độ hoạt động thể lực.

Năng lượng: nhu cầu năng lượng đối với nữ là 1.900 - 2.300 kCal/ngày và đối với nam là 2.100 - 2.800 kCal/ngày. Để đáp ứng được nhu cầu, trẻ cần ăn 3 bữa ngày, ăn đủ no và đủ chất dinh dưỡng.

Đạm: Protein rất cần thiết để phát triển về chiều cao và cân nặng, vì chất đạm giúp tạo nên cấu trúc của tế bào, tạo nên các nội tiết tố (hoóc môn) và đáp ứng khả năng miễn dịch cơ thể. Nhu cầu protein hằng ngày là 50 - 70 g với nam và 50 - 60 g với nữ; năng lượng do protein cung cấp chiếm 13 - 20% năng lượng của khẩu phần ăn. Nguồn protein động vật cung cấp cho bữa ăn từ thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua... Nguồn protein thực vật là từ đậu, đỗ, vừng, lạc,...

Chất béo: Chất béo là nguồn cung cấp năng lượng, giúp hòa tan và hấp thu các loại vitamin tan trong dầu:

vitamin A, E, D, K. Nhu cầu về lipid đối với nam là 60 – 78 g/ngày và đối với nữ là 55 - 66 g/ngày; tỷ lệ cân đối giữa lipid động vật và lipid thực vật là 70% và 30%. Năng lượng do lipid cung cấp trong khẩu phần ăn chiếm khoảng 20 - 25%.

Chất sắt: Nhu cầu sắt hằng ngày được đáp ứng thông qua chế độ ăn giàu sắt. Vì vậy, ngay giai đoạn đầu tuổi vị thành niên, đặc biệt là trẻ em gái cần uống bổ sung viên sắt hoặc viên đa vi chất hằng tuần. Trẻ em trai vị thành niên nhu cầu sắt là 11 – 17 mg/ngày, trẻ em gái vị thành niên nhu cầu sắt là 11 - 29 mg/ngày. Thức ăn giàu sắt có nguồn gốc động vật như thịt bò, tiết bò, trứng gà, trứng vịt, tim lợn, gan gà,...

Vitamin A: Cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường, tăng cường khả năng miễn dịch, giảm tỷ lệ nhiễm trùng và tử vong. Vitamin A có nhiều trong thức ăn động vật như gan, trứng, sữa...; thức ăn thực vật cung cấp nguồn caroten như rau xanh, gấc, các loại quả màu vàng, đỏ. Nhu cầu vitamin A lứa tuổi vị thành niên đối với nam là 800 µg/ngày và đối với nữ là 650 µg/ngày.

Canxi: Rất cần cho tốc độ tăng trưởng chiều cao, vì vậy nhu cầu canxi khoảng 1.000 mg/ngày. Canxi cùng với photpho để duy trì và hình thành bộ xương, răng vững chắc.

Vitamin D: Nhu cầu vitamin D tuổi vị thành niên là 15 µg/ngày. Sữa là sản phẩm cung cấp nguồn chất

đạm và canxi, với trẻ không thích uống sữa thì có thể dùng các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai hoặc sử dụng các thực phẩm giàu canxi như tôm, cua, cá và hải sản.

Kẽm: cần thiết cho sự tăng trưởng cả về cân nặng và chiều cao của cơ thể. Nhu cầu kẽm hằng ngày là 9 - 10 mg đối với trẻ em nam và 7 - 8 mg đối với trẻ em gái. Thực phẩm nhiều kẽm là tôm đồng, lươn, hàu, sò, gan lợn, sữa, thịt bò, lòng đỏ trứng, cá, đậu nành, các hạt có dầu (hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng...).

Vitamin C: giúp hấp thu và sử dụng sắt, canxi, acid folic. Vitamin C có nhiều trong các loại rau xanh, quả chín. Nhu cầu vitamin C ở tuổi vị thành niên là 65 mg/ngày.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐANG NUÔI CON BÚ

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất dành cho trẻ nhỏ. Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại lợi ích thiết thực cho cả mẹ và bé. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo rằng, nên cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ sau khi sinh và nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu, cho trẻ ăn bổ sung hợp lý khi tròn 6 tháng tuổi (180 ngày) cùng với bú sữa mẹ đến 24 tháng tuổi.

Chế độ dinh dưỡng của bà mẹ ảnh hưởng rõ rệt đến sức khỏe của con

Trong giai đoạn bà mẹ đang nuôi con bú, chăm sóc dinh dưỡng tốt cho bà mẹ chính là để bảo đảm bà mẹ có đủ sữa nuôi con; khi được nuôi dưỡng đầy đủ hoàn toàn bằng nguồn sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời, trẻ sẽ phát triển toàn diện cả về thể lực và trí tuệ, trẻ có sức đề kháng tốt, ít mắc các bệnh nhiễm trùng, khi lớn lên ít mắc các bệnh mạn tính không lây. Như vậy, bà mẹ đang nuôi con bú cần có một chế độ dinh

duỡng hợp lý và không quên rằng chế độ lao động, nghỉ ngơi phù hợp với một trạng thái tinh thần tâm lý thoải mái cũng là một yếu tố quan trọng để bảo đảm có đủ sữa nuôi con.

Thành phần sữa mẹ nói chung là tương đối hằng định ở tất cả các bà mẹ và nguồn năng lượng dự trữ của bà mẹ luôn được huy động để sản xuất sữa khi cần, tuy nhiên nhiều nghiên cứu khẳng định là dinh dưỡng của bà mẹ có ảnh hưởng đến một số vi chất cũng như lượng sữa tiết ra của bà mẹ. Nếu chế độ ăn của bà mẹ thiếu vitamin và khoáng chất, thì sữa của người mẹ cũng sẽ thiếu các vitamin và khoáng chất đó. Hơn thế nữa, trong 6 tháng đầu, lượng kháng thể của con là do người mẹ cung cấp trực tiếp qua sữa mẹ, vì thế bảo đảm đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cho mẹ cũng chính là cách phòng bệnh tốt nhất cho con, giúp con chống đỡ bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa.

Nhu cầu dinh dưỡng của bà mẹ

- **Nhu cầu về năng lượng:** Nếu so sánh ở cùng một nhóm tuổi và cùng một mức độ hoạt động thể lực thì nhu cầu năng lượng của bà mẹ đang nuôi con bú sẽ cao hơn khoảng 500 kCal so với phụ nữ lúc bình thường (tức là khi chưa mang thai và khi không cho con bú). Năng lượng này tương đương với khoảng 3 bát cơm (bát voi) cùng với thức ăn hợp lý, vì thế các bà mẹ đang

nuôi con bú được khuyên mỗi bữa ăn thêm 1 bát cơm cùng với thức ăn hợp lý so với khi bình thường.

Nhu cầu về năng lượng trong thời kỳ nuôi con bú còn phụ thuộc vào chế độ ăn và tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ ở giai đoạn trước và trong khi mang thai, cụ thể:

+ *Các bà mẹ trước khi mang thai và trong thai kỳ có chế độ dinh dưỡng tốt, đạt mức tăng cân khoảng 10 - 12 kg:* Cần ăn nhiều hơn để bảo đảm năng lượng tăng thêm 500 kCal/ngày (tương đương 3 bát cơm và thức ăn hợp lý) và đạt mức 2.260 kCal/ngày đối với người lao động nhẹ và 2.550 kCal/ngày đối với người lao động trung bình.

+ *Các bà mẹ thời kỳ chưa mang thai và thời kỳ mang thai có chế độ dinh dưỡng không đầy đủ, có mức tăng cân ít hơn 10 kg:* Cần phải cố gắng ăn nhiều và đa dạng hơn các loại thực phẩm khác nhau, để bảo đảm đủ nhu cầu về năng lượng khi đang nuôi con bú.

- **Nhu cầu về chất đạm:** Lượng chất đạm cần được cung cấp đầy đủ trong quá trình nuôi con bú: Trong 6 tháng đầu, ăn thêm 19 g/ngày so với nhu cầu bình thường (60g/ngày), nâng tổng số lên 79 g/ngày. Trong 6 tháng tiếp theo, thêm 13 g/ngày, nên tổng lượng chất đạm cần cung cấp trong 1 ngày là 73 g. Lượng protein động vật nên đạt $\geq 35\%$ tổng số protein và nên lựa chọn các thực phẩm có protein chất lượng cao như thịt, cá, trứng, sữa, đậu, đỗ...

Số lượng đạm trong thực phẩm có thể ước tính như sau: cứ 100 g thịt/cá cung cấp khoảng 20 g protein, 100 g đậu phụ cung cấp khoảng 10 g protein. Nên sử dụng 6,5 đơn vị sữa/ngày (uống sữa hoặc ăn các chế phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai). Nên ăn cá ít nhất 3 lần/tuần.

- **Nhu cầu chất béo:** Lượng chất béo ăn vào cần cung cấp 25 - 30% năng lượng khẩu phần. Khuyến khích sử dụng các chất béo có nhiều các acid béo không no chuỗi dài nhiều nối đôi như n3, n6, EPA, DHA (có nhiều trong một số loại dầu thực vật, dầu cá, một số loại cá mỡ). Lượng chất béo này rất quan trọng cho sự phát triển tối ưu trí não và thị lực của bé. Cứ 1 g chất béo sẽ cung cấp năng lượng vào khoảng 9 kCal.

- **Vitamin và khoáng chất:** Các vitamin và khoáng chất rất cần bổ sung cho người mẹ nuôi con bú. Ngoài việc bổ sung bằng các thực phẩm tự nhiên trong bữa ăn hàng ngày, cần đủ rau xanh (≥ 400 g trái cây, rau, củ/ngày) và đủ chất xơ để tránh táo bón.

- **Nhu cầu về nước:** Để sản xuất đủ sữa, bà mẹ đang nuôi con bú cần uống đủ nước, trung bình khoảng 2,0 - 2,5 lít nước/ngày (tương đương với 12 đến 15 cốc nước).

Chăm sóc dinh dưỡng và tinh thần cho bà mẹ

- **Ăn tăng bữa:** Do nhu cầu năng lượng cao, cùng với yêu cầu được cung cấp đầy đủ các nhóm chất dinh

duỡng, bao gồm cả các vi chất dinh dưỡng, nên khẩu phần cả ngày của bà mẹ đang cho con bú cần được chia làm nhiều bữa trong ngày (trung bình chia ra 3 - 6 bữa/ngày).

- **Ăn đa dạng:** Bữa ăn cần đa dạng các loại thực phẩm (*ít nhất có 10 - 15 loại thực phẩm*) với đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng (chất bột đường; chất đạm; chất béo; và nhóm vitamin/khoáng chất). Khẩu phần cũng cần cung cấp đủ nhu cầu canxi (1.300 mg/ngày), lượng canxi này vừa để cung cấp cho trẻ thông qua sữa mẹ vừa để phòng, tránh mất canxi trong xương của chính người mẹ. Ngoài các thực phẩm giàu canxi như thịt, cá, trứng, các loại thủy hải sản..., bà mẹ cần sử dụng 6,5 đơn vị sữa mỗi ngày (1 đơn vị sữa tương đương với 100 ml sữa dạng lỏng pha chuẩn, hoặc 15 g phô mai hoặc 1 cốc sữa chua 100 g), mỗi đơn vị sữa sẽ cho ta khoảng 100 mg canxi. Trong trường hợp cần thiết, người mẹ cần tuân thủ chỉ định của thầy thuốc về bổ sung các vitamin và khoáng chất, đặc biệt là sắt, kẽm, vitamin D và canxi.

- **Bổ sung các vi chất dinh dưỡng cần thiết:** Ngay sau khi sinh hoặc chậm nhất trong vòng 1 tháng đầu sau khi sinh, bà mẹ được khuyên dùng 1 viên vitamin A liều cao (200.000 UI); bên cạnh đó, các bà mẹ vẫn nên tiếp tục sử dụng viên sắt hoặc viên đa vi chất (ít nhất là duy trì 1 tháng đầu sau khi sinh).

- Lao động nghỉ ngơi hợp lý, vui vẻ, lạc quan:

Cùng với chế độ ăn đủ, ngủ tốt, tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi hợp lý là cơ sở để có nguồn sữa mẹ tốt. Vì vậy, bà mẹ cần luôn giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái, lạc quan; có chế độ lao động và nghỉ ngơi hợp lý; ngủ đủ giấc, bảo đảm ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày.

- Không kiêng khem quá mức: Nhiều nơi còn có những phong tục, tập quán khác nhau riêng cho bà mẹ sau khi sinh con. Ví dụ: chỉ cho bà mẹ ăn cơm với muối trắng, kiêng thịt, cá vì sợ “tanh” làm con bị tiêu chảy, điều này không có cơ sở khoa học. Các bà mẹ cho con bú sẽ giảm cân tốt hơn so với các bà mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ do mỡ tích lũy trong thời gian mang thai sẽ được chuyển hóa thành sữa cho con bú. Vì vậy, các bà mẹ không nên chủ động ăn kiêng trong giai đoạn này, mà cần có bữa ăn đa dạng, nhiều năng lượng để đáp ứng nhu cầu cho mẹ và cho con. Sau thời gian nuôi con bú, bà mẹ muốn giảm cân thì cần có chế độ dinh dưỡng đủ nhu cầu, cân bằng và tập thể dục đều đặn mỗi ngày.

Bà mẹ đang nuôi con bú không nên sử dụng các loại thức uống, đồ ăn có tính chất kích thích, như: rượu, bia, cà phê; hạn chế ăn các thức ăn có nhiều gia vị (hành, tỏi, ớt...).

PHỤ NỮ MANG THAI CẦN UỐNG BỔ SUNG VIÊN SẮT, ACID FOLIC

Sắt, acid folic là những vi chất dinh dưỡng rất quan trọng giúp cho người phụ nữ có vóc dáng tươi trẻ, làn da hồng hào, nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Đặc biệt, bổ sung sắt, acid folic đầy đủ sẽ giúp cải thiện sức khỏe bà mẹ và sự phát triển của thai nhi.

Theo kết quả Tổng điều tra 2019-2020 cho thấy, có 25,6% phụ nữ có thai, 16,2% phụ nữ tuổi sinh đẻ, 19,6% trẻ em dưới 5 tuổi bị thiếu máu do thiếu sắt.

Sắt có vai trò rất quan trọng trong cơ thể. Sắt cùng với protein tạo thành huyết sắc tố (hemoglobin), vận chuyển oxy và CO₂ trong quá trình hô hấp, có vai trò quan trọng trong sự phát triển trí não ở trẻ nhỏ. Ngoài ra, sắt còn giúp bảo vệ cơ thể không bị nhiễm khuẩn, vì sắt tham gia vào thành phần của một enzyme trong hệ miễn dịch, giúp biến đổi betacaroten thành vitamin A, giúp tạo collagen (giúp gắn kết các mô cơ thể). Nếu sắt không được cung cấp đủ sẽ dẫn

đến thiếu máu do thiếu sắt. Lượng sắt ở trẻ sơ sinh là 250 mg, ở trẻ 1 tuổi khoảng 420 mg và ở người trưởng thành khoảng 3.500 mg - 4.000 mg.

Phụ nữ dễ bị thiếu máu do thiếu sắt hơn nam giới, vì dự trữ sắt của họ thấp do mất máu trong các kỳ kinh nguyệt. Phụ nữ trong thời kỳ có thai có nhu cầu sắt tăng lên, đặc biệt là ở nửa sau thai kỳ. Đối với trẻ em, nhu cầu sinh lý cho sự phát triển (trong bào thai, sau khi sinh và tuổi dậy thì) tăng lên là yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới tình trạng sắt. Thiếu sắt nói chung là do nguyên nhân ăn, uống thiếu sắt so với nhu cầu khuyến nghị. Bệnh thiếu máu ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe cả mẹ lẫn con. *Người mẹ* thiếu máu thường mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, khó thở khi gắng sức, khi sinh con có nhiều rủi ro, tỷ lệ tử vong khi sinh con ở những người mẹ thiếu máu cao hơn so với bà mẹ bình thường. Người ta đã coi thiếu máu là một yếu tố nguy cơ trong sản khoa. Đối với thai nhi, thiếu máu thường gây tình trạng sinh non và tử vong sơ sinh cao. Thiếu máu dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh thường là do mẹ bị thiếu sắt nên lượng sắt dự trữ của cơ thể trẻ thấp. Phụ nữ khi mang thai, tổng lượng sắt cần > 1.000 mg hay nhu cầu sắt hằng ngày là 59,2 mg sắt nguyên tố (so với 39,2 mg/ngày ở phụ nữ không có thai).

Acid folic (hay còn gọi là folate, vitamin B9) rất cần thiết cho sự phát triển, phân chia tế bào và cho sự hình thành tế bào máu. Nhu cầu acid folic trung

bình ở người trưởng thành là 400 mcg/ngày. Nhu cầu này tăng lên trong thời kỳ mang thai (600 mcg/ngày) để đáp ứng cho sự phân chia tế bào cũng như sự tăng kích thước của tử cung.

Acid folic rất cần cho quá trình tổng hợp nhân tế bào Acid Deoxyribo Nucleic (ADN), Acid Ribo Nucleic (ARN) và protein; cho sự hình thành nhau thai; sự tăng trưởng của bào thai. Do số lượng tế bào hồng cầu gia tăng theo sự gia tăng của khối lượng máu và do tăng thải folate qua nước tiểu trong khi mang thai, nên phụ nữ mang thai thường hay thiếu acid folic. Sự thiếu hụt này sẽ làm thiếu máu hồng cầu; nguy cơ sảy thai cao; sinh non, sinh con nhẹ cân. Đặc biệt, việc thiếu acid folic có thể gây khuyết tật ống thần kinh của thai nhi, gây nứt đốt sống và não úng thủy (não có nước). Nứt đốt sống là một khuyết tật, trong đó một bộ phận của một hay nhiều đốt sống không phát triển trọn vẹn, làm cho một đoạn tủy sống bị lộ ra. Nứt đốt sống có thể xảy ra ở bất cứ đốt sống nào nhưng thường gặp ở dưới thắt lưng và mức độ nghiêm trọng tùy vào số mô thần kinh bị phơi bày. Sự hoàn thiện của việc khép ống thần kinh kết thúc vào ngày thứ 28 của thai kỳ, do đó, bổ sung acid folic trước khi thụ thai mới có hiệu quả dự phòng khuyết tật ống thần kinh cho thai nhi.

Các giải pháp phòng, chống thiếu sắt và acid folic

Ăn uống hợp lý, đa dạng các loại thực phẩm là biện pháp phòng, chống thiếu vi chất tốt nhất. Để

phòng thiếu acid folic và sắt, nên ăn các loại thịt có màu đỏ như thịt lợn, thịt bò, gan, các loại rau có màu xanh thẫm như hoa lơ xanh, các loại đậu, ngũ cốc. Để tăng quá trình chuyển hóa và hấp thu sắt, cần tăng cường vitamin C, ăn đủ rau xanh và trái cây chín.

Phụ nữ dự định mang thai, mang thai và cho con bú nên sử dụng thực phẩm có tăng cường sắt, acid folic để bảo đảm cung cấp đủ lượng sắt và acid folic hằng ngày, kết hợp với các vitamin và khoáng chất khác.

Bổ sung sắt, acid folic bằng đường uống: Trẻ vị thành niên, phụ nữ là đối tượng rất dễ bị thiếu sắt, acid folic và trong một số trường hợp, sự bổ sung hai chất dinh dưỡng này thông qua ăn uống là không đủ, do vậy, cần phải bổ sung bằng việc uống thuốc. Phụ nữ không mang thai bổ sung sắt, acid folic mỗi tuần 1 viên (60 mg sắt nguyên tố, 2.800 mcg acid folic) trong thời gian 3 tháng, nghỉ 3 tháng, sau đó tiếp tục bổ sung 3 tháng. Phụ nữ có thai cần uống bổ sung viên sắt, acid folic 1 viên/ngày (60 mg sắt nguyên tố và 400 mcg acid folic) từ khi phát hiện có thai đến sau khi sinh một tháng. Để tránh tác dụng phụ (như buồn nôn, táo bón...) của viên sắt nên uống sau bữa ăn 1 - 2 giờ, sắt hấp thu tốt khi trong khẩu phần ăn sử dụng những thực phẩm có nhiều vitamin C. Không uống sắt cùng với nước chè, cà phê vì chất tanin trong nước chè, cà phê sẽ giảm hấp thu sắt.

DUY TRÌ CÂN NẶNG Ở MỨC “NÊN CÓ” VỚI NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

Trong những thập kỷ gần đây, chúng ta đã có nhiều thay đổi về chế độ ăn uống và những thói quen ăn uống vì lý do toàn cầu hóa, đô thị hóa và tăng thu nhập, dẫn tới hai thái cực về suy dinh dưỡng (thiếu cân và thừa cân). Chúng ta đang đứng trước tình trạng gánh nặng kép về dinh dưỡng (thiếu cân và thừa cân). Tình trạng thừa cân, béo phì đang gia tăng nhanh chóng với trẻ em tuổi học đường từ 5 đến 19 tuổi từ 8,5% (năm 2010) lên 19,0% (năm 2020), trong đó thừa cân, béo phì khu vực thành thị là 26,8%, nông thôn là 18,3% và miền núi là 6,9%. Trong khi đó, suy dinh dưỡng thể nhẹ cân lứa tuổi từ 5 đến 19 tuổi, năm 2020 là 12,2%, suy dinh dưỡng thấp còi là 14,8%. Số liệu trên đã phản ánh hai thái cực về chế độ dinh dưỡng chưa đáp ứng đủ nhu cầu và chế độ ăn uống quá dư thừa, cùng với lối sống không lành mạnh.

Thiếu cân hoặc thừa cân ở người trưởng thành là hai trạng thái đối lập của tình trạng dinh dưỡng. Thiếu cân là do không ăn đủ nhu cầu cho cơ thể về năng lượng và các chất dinh dưỡng, mức tiêu hao năng lượng nhiều hơn mức năng lượng ăn vào. Thừa cân là do ăn quá nhiều năng lượng và các chất dinh dưỡng so với nhu cầu cơ thể, mức năng lượng ăn vào cao hơn năng lượng tiêu hao và lối sống thiếu năng động, ít hoạt động thể lực. Thiếu cân và thừa cân ở lứa tuổi học đường đều có ảnh hưởng tiêu cực đến tuổi trưởng thành.

Thiếu cân (suy dinh dưỡng trường diễn) ở người trưởng thành, đặc biệt là phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai bị suy dinh dưỡng trường diễn, thiếu các vi chất dinh dưỡng dễ có nguy cơ khi mang thai bị sinh non, sảy thai, dị tật ống thần kinh,... Trẻ sinh ra có cân nặng sơ sinh thấp (dưới 2.500 g), bị thiếu các vi chất dinh dưỡng (vitamin A, sắt, kẽm), dễ bị mắc bệnh, là nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng tới sự phát triển về thể lực, tầm vóc và trí tuệ của trẻ khi trưởng thành.

Thừa cân, béo phì ở người trưởng thành là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh tật như: tăng huyết áp, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, hẹp tắc động mạch chi, bệnh đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa mỡ máu, tăng acid uric gây bệnh gout,... Người trưởng thành có vai trò rất quan trọng trong việc phát triển kinh tế - xã hội của đất nước, lao động chính để tạo ra nguồn thu nhập cho gia đình, vì vậy họ cần phải có một nền tảng sức khỏe tốt, đồng thời

yếu tố quyết định là có tầm vóc, thể lực và tình trạng dinh dưỡng tốt.

Người trưởng thành từ 25 tuổi trở lên thường có cân nặng và chiều cao được duy trì ổn định, đặc biệt là chiều cao. Tình trạng dinh dưỡng của người trưởng thành có sự thay đổi, khi cân nặng giảm hoặc tăng. Vì vậy, mỗi người chúng ta cần biết số cân nặng ở mức “nên có” của mình để duy trì, phòng tránh thừa cân/bị béo phì và suy dinh dưỡng trường diễn.

Có nhiều công thức tính cân nặng ở mức “nên có” áp dụng cho cả nam và nữ:

- Cân nặng lý tưởng = (chiều cao (cm) - 100) x 0,9

Ví dụ: 1 người cao 1,63 m (163 cm), áp dụng vào công thức tính như sau:

Cân nặng lý tưởng = (163 - 100) x 0,9 = 56,7 kg

- Công thức tính theo chỉ số khối cơ thể BMI được Tổ chức Y tế Thế giới khuyến dùng:

$$BMI = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao} \times \text{Chiều cao (m)}}$$

Như vậy, BMI bằng cân nặng (tính theo kg) chia cho chiều cao (tính theo m) bình phương.

Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng dựa vào BMI như sau:

BMI < 18,5: nhẹ cân/gầy

BMI (17,0 - 18,5): nhẹ cân mức nhẹ

BMI (16,0 - 17,0): nhẹ cân mức trung bình

BMI < 16,0: nhẹ cân mức nặng

BMI từ 18,5 - 24,9: là bình thường

BMI ≥ 25,0: là thừa cân

BMI (25,0 - 30,0): tiền béo phì

BMI > 30: là béo phì

BMI (30,0 - 35,0): béo phì độ I

BMI (35,0 - 40,0): béo phì độ II

BMI ≥ 40,0: béo phì độ III

Cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng dựa vào BMI với người châu Á nói chung và với người Việt Nam nói riêng, thì BMI từ 18,5 - 22,9 là bình thường; BMI ≥ 23 là thừa cân; BMI > 25 là béo phì. Chế độ ăn uống và mức độ hoạt động thể lực chúng ta dựa vào chỉ số BMI.

Đối với người thiếu cân (người gầy có BMI < 18,5):

Với người Việt Nam khi có BMI < 18,5 là người có cân nặng thấp hay bị gầy/thiếu năng lượng trường diễn. Nguyên nhân là do không ăn đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng theo nhu cầu cần thiết của cơ thể, mức tiêu hao năng lượng nhiều hơn mức ăn vào. Muốn tăng cân để đạt được mức cân nặng “nên có” thì khẩu phần ăn hằng ngày cần cung cấp đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu cơ thể. Cần ăn thêm cơm hay các thức ăn chứa nhiều tinh bột như xôi, miến, bánh mì,... và các món xào, rán có thêm dầu, mỡ để cung cấp năng lượng.

Để tăng số lượng thức ăn hằng ngày, ngoài 3 bữa chính cần ăn thêm các bữa phụ như sữa, bánh ngọt,

khoai củ... Nên ăn thêm đều đặn mỗi ngày một hộp sữa chua (120 ml) giúp kích thích tiêu hóa, hấp thu tốt các chất dinh dưỡng; kết hợp các hoạt động thể lực vừa phải, hợp lý giúp ăn ngon miệng. Uống đủ nước (nước rau, nước trái cây hoặc nước đun sôi để nguội).

Đối với người thừa cân, béo phì (BMI $\geq$ 23):

Thừa cân, béo phì khiến nhiều người mất tự tin trong cuộc sống. Họ tìm mọi cách để giảm cân nhanh, bất chấp hậu quả không tốt với sức khỏe. Một số sai lầm gặp phải với người thừa cân, béo phì như không ăn sáng, nhịn ăn - chỉ uống nước, không ăn chất béo, uống thuốc giảm cân, tiêm tan mỡ,... Nhịn ăn, bỏ bữa, ăn kiêng quá mức, thiếu tính khoa học sẽ dẫn đến hàng loạt hậu quả xấu đối với cơ thể như: hạ huyết áp, hệ miễn dịch kém, biếng ăn... Ngoài ra, để nhịn được lâu nhiều người dùng đến sự hỗ trợ của thuốc, thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc hoặc không có sự hướng dẫn của bác sĩ. Khi dùng thuốc chúng ta sẽ không có cảm giác đói, cảm giác thèm ăn và giảm cân rất nhanh nhưng sẽ rất nguy hại đến sức khỏe.

Thừa cân, béo phì hoàn toàn phòng ngừa được, nhưng nếu để bị thừa cân, béo phì thì việc giảm cân sẽ cực kỳ khó khăn và phải tuân thủ chế độ ăn, hoạt động thể lực rất kiên trì, bền bỉ. Hai giải pháp then chốt trong cộng đồng để phòng thừa cân béo phì là: tăng cường hoạt động thể lực, thực hiện chế độ ăn uống hợp lý và dinh dưỡng lành mạnh. Về chế độ ăn thì nguồn năng lượng từ chất bột đường nên cung cấp

60 - 65% tổng nhu cầu năng lượng một ngày. Không sử dụng nhiều thịt đỏ (không quá 10% năng lượng), nên ăn thịt vừa phải (không quá 100 g/ngày/người trưởng thành), khuyến khích ăn cá (cá có nhiều acid béo nhóm n - 3 tốt cho sức khỏe tim mạch), đậu tương (nguồn protein và chất béo quý giá, nhiều hoạt chất sinh học có vai trò chống oxy hóa, chống ung thư và điều hòa chuyển hóa cholesterol), các hạt họ đậu. Sữa là một thực phẩm có giá trị cao, đặc biệt là giàu canxi và riboflavin (vitamin B2). Tùy theo thể trạng của cơ thể mà chọn loại sữa toàn phần hoặc sữa gầy tách bơ,...

Không nên ăn các món xào, rán, nướng mà tăng cường ăn các món luộc, hấp để giữ được giá trị dinh dưỡng của thực phẩm. Hạn chế ăn đồ nướng vì làm tăng nguy cơ gây ung thư. Thực phẩm chế biến sẵn có nhiều chất béo như: gà rán, thịt nướng, pizza... là nguồn cung cấp năng lượng đáng kể, dễ gây thừa cân, béo phì.

Tóm lại, để tăng cân với người có cân nặng thấp hay bị gầy/suy dinh dưỡng trường diễn thì cần ăn thêm tinh bột, chất béo và tăng lượng thức ăn hằng ngày, tuy nhiên lượng tăng cũng không nên quá nhiều làm cơ thể khó tiêu hóa, khó hấp thu hết dẫn đến đầy bụng, rối loạn tiêu hóa hoặc chuyển sang xu hướng thừa cân, béo phì. Ngoài ra, cần có chế độ lao động hợp lý, không nên làm việc căng thẳng quá sức, nên dành thời gian nghỉ ngơi thoải mái và ngủ đầy đủ.

DINH DƯỠNG HỢP LÝ - PHÒNG BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM

Chế độ dinh dưỡng với bệnh không lây nhiễm

Theo thống kê, bệnh mạn tính không lây bao gồm béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đột quỵ, ung thư,... đang là nguyên nhân dẫn đến tử vong của 40 triệu người trên thế giới mỗi năm. Ở Việt Nam, các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng nhanh chóng, là nhóm bệnh có tỷ lệ tử vong cao nhất, chiếm 75% các trường hợp.

Hiện nay, quá trình công nghiệp hóa, đô thị hóa, phát triển kinh tế và toàn cầu hóa đã có những ảnh hưởng nhất định đến lối sống, chế độ ăn, tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của các tầng lớp dân cư, đặc biệt là ở các nước đang phát triển. Mức sống cải thiện, thực phẩm sẵn có tràn ngập... đã làm gia tăng các hậu quả liên quan đến thay đổi lối sống và thói quen ăn uống không hợp lý, ít hoạt động thể lực và sử dụng thuốc lá thường xuyên dẫn đến sự gia tăng các bệnh không lây nhiễm.

Càng ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học chứng minh rằng, việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, dinh dưỡng lành mạnh có tác động mạnh mẽ tới sức khỏe của mỗi con người trong suốt cả cuộc đời, thậm chí liên quan đến cả thế hệ sau của họ (dinh dưỡng với chu kỳ vòng đời). Hành vi ăn uống thiếu khoa học không chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe hiện tại mà còn có thể là nguyên nhân của các bệnh như ung thư, bệnh tim mạch và đái tháo đường sau này.

Dinh dưỡng hợp lý - phòng bệnh không lây nhiễm

Các bệnh không lây nhiễm có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Thiếu và thừa các chất dinh dưỡng đều tác động tiêu cực tới sự phát triển những căn bệnh này. Vì vậy, việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý là rất cần thiết trong phòng bệnh không lây nhiễm.

Không có một thức ăn nào là hoàn hảo và có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo nhu cầu cơ thể. Mỗi loại thức ăn có chứa một số loại chất dinh dưỡng nhất định với tỷ lệ khác nhau cho nên bữa ăn hằng ngày cần đa dạng và phối hợp nhiều loại thực phẩm. Các chất dinh dưỡng của các loại thực phẩm này sẽ bổ sung cho nhau và giá trị dinh dưỡng của bữa ăn sẽ tăng lên. Trong khẩu phần ăn hằng ngày nên có sự phối hợp giữa nguồn chất đạm động vật và thực vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, hải sản, đậu, đỗ...). Ngoài ra, nên có cả dầu thực vật và mỡ động vật ở tỷ

lệ cân đối trong khẩu phần ăn. Tăng cường ăn vùng, lạc, đậu, đỗ, rau xanh và quả chín. Không nên ăn các thức ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn vì có nhiều muối/đường/mỡ, thức ăn có chỉ số đường huyết cao. Ăn đủ nhu cầu, phân chia hợp lý các bữa ăn trong ngày (tùy theo lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, mức độ lao động); Không nên ăn mặn, sử dụng muối iốt trong chế biến thức ăn; tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi; duy trì cân nặng ở mức “nên có”.

Hiện nay, chế độ dinh dưỡng hợp lý phòng, chống bệnh không lây nhiễm được khuyến nghị là: chế độ ăn cần đủ các chất dinh dưỡng so với nhu cầu cơ thể, ăn đa dạng các loại thực phẩm, các chất dinh dưỡng ở tỷ lệ cân đối giữa nguồn gốc động vật và nguồn gốc thực vật.

Lương thực: Đầu tiên phải kể đến là nhóm ngũ cốc, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể hoạt động. Theo cuốn *Nhu cầu dinh dưỡng - Khuyến nghị cho người Việt Nam* (năm 2016): Năng lượng từ ngũ cốc chỉ nên chiếm 55 - 67% tổng năng lượng khẩu phần, 20-25% là do các chất béo cung cấp và phần còn lại 13 - 20% là từ chất đạm. Mỗi người trưởng thành có mức lao động thể lực trung bình nên ăn mỗi bữa 2 lưng bát cơm.

Chất đạm: Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật từ các loài gia súc, gia cầm, hải sản và đạm thực vật từ các loại đậu, đỗ... Nên ăn thức ăn giàu

đạm với tỷ lệ cân đối giữa nguồn đạm động vật và thực vật, tăng cường ăn đậu phụ và cá.

Các loại thịt đỏ (như thịt lợn, thịt bò...) có nhiều sắt giúp phòng, chống thiếu máu do thiếu sắt, đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và phụ nữ tuổi sinh đẻ. Tuy nhiên, ăn nhiều thịt đỏ lại làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, ung thư, gout... do có chứa nhiều cholesterol, nhân purin... vì vậy, không nên ăn nhiều. Nên tăng cường ăn thịt gia cầm (như gà, vịt, ngan, chim...) và ăn ít nhất 3 bữa cá mỗi tuần, trung bình 2,5 kg cá/tháng.

Ăn thịt ở mức vừa phải (không quá 100 g/ngày/người trưởng thành), trung bình 1,5 kg thịt/tháng. Các loại thịt đỏ không sử dụng quá 10% năng lượng, ưu tiên thịt gia cầm.

Tăng sử dụng đậu tương và chế phẩm từ đậu tương như đậu phụ, sữa đậu nành... (nguồn chất đạm, chất béo quý giá, nhiều hoạt chất sinh học có vai trò chống oxy hóa, chống ung thư và điều hòa chuyển hóa cholesterol) và các hạt họ đậu khác. Nên ăn 2 - 3 kg đậu phụ/tháng.

Chất béo: Cần bảo đảm một tỷ lệ cân đối giữa nguồn chất béo động vật (mỡ lợn, mỡ gà,...) và chất béo thực vật (dầu, đậu tương, vừng, lạc...). Trong khẩu phần hằng ngày ít nhất là 40% chất béo thực vật, chất béo động vật không nên vượt quá 60%; nên ăn phối hợp cả mỡ động vật và dầu thực vật, không nên thay thế hoàn toàn mỡ động vật bằng các chất béo thực vật.

Dầu, mỡ để rán chỉ dùng một lần rồi đổ bỏ; hạn chế ăn đồ nướng vì làm tăng nguy cơ gây ung thư. Thực phẩm chế biến sẵn có nhiều chất béo cũng là nguồn cung cấp năng lượng đáng kể, nếu tiêu thụ quá nhiều cũng dễ gây thừa cân, béo phì, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Mỗi người trưởng thành mỗi ngày trung bình nên ăn khoảng 25 - 30 g dầu, mỡ (tương đương 5 - 6 thìa cà phê dầu, mỡ).

Rau và trái cây chín: Theo nhu cầu khuyến nghị về dinh dưỡng cho người Việt Nam năm 2016 của Viện Dinh dưỡng thì người trưởng thành nên ăn 600 g rau xanh và trái cây mỗi ngày, trong đó 400 g rau xanh và 200 g trái cây chín. Rau xanh và trái cây có tác dụng phòng, chống các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng như các bệnh tim mạch, ung thư dạ dày và ung thư đại trực tràng. Những người thừa cân, béo phì, rối loạn glucose máu, đái tháo đường nên lưu ý hạn chế các loại quả chín ngọt và nhiều năng lượng như chuối, xoài, mít, vải...

Muối, gia vị: Thói quen ăn mặn làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh như tăng huyết áp, ung thư dạ dày. Do đó, cần hạn chế ăn mặn, chỉ nên ăn < 5 g muối/ngày/người (gần bằng một thìa cà phê).

Thực hiện lối sống lành mạnh: Không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu, bia, tăng cường vận động mỗi ngày và duy trì cân nặng ở mức vừa phải là những yếu tố quan trọng để có sức khỏe tốt, phòng, chống mắc các bệnh không lây nhiễm.

NHỮNG SAI LẦM KHI GIẢM CÂN Ở NGƯỜI THỪA CÂN, BÉO PHÌ

*T*rong những thập kỷ gần đây, chúng ta đã có nhiều thay đổi về chế độ ăn uống và những thói quen ăn uống khiến cho tỷ lệ người thừa cân, béo phì ngày càng gia tăng. Việc giảm cân vì thế cũng là mong muốn của rất nhiều người, tuy nhiên, không phải ai cũng biết cách giảm cân đúng cách, giảm cân an toàn.

Thừa cân, béo phì - nguyên nhân của bệnh tật

Thừa cân, béo phì là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh tật như: tăng huyết áp, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, hẹp tắc động mạch chi, bệnh đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa mỡ máu, tăng acid uric gây bệnh gout, bệnh lý đường hô hấp, gan nhiễm mỡ, giảm khả năng sinh sản...

Ngoài ra, việc thừa cân, béo phì cũng khiến cho nhiều người có cảm giác tự ti, cho rằng mình không hấp dẫn khi bị thừa cân. Người thừa cân, béo phì

thường mất tự tin trong giao tiếp, ngại xuất hiện trước đám đông, căng thẳng, chậm chạp, kém linh hoạt trong cuộc sống hằng ngày... làm giảm sút hiệu quả công việc...

Những sai lầm khi giảm cân

Thừa cân, béo phì khiến nhiều người mất tự tin trong cuộc sống. Rất nhiều người tìm mọi cách để giảm cân nhanh, bất chấp hậu quả không tốt với sức khỏe. Trên thực tế đó là sai lầm.

Nhịn ăn

Nhịn ăn chắc chắn sẽ giảm béo nhưng không phải là phương pháp tốt và đặc biệt không được áp dụng ở trẻ em vì ảnh hưởng đến sự phát triển. Nhịn đói mỗi ngày có thể giảm 0,5 kg cân nặng nhưng lại gây thiếu hẳn các thành phần dinh dưỡng cho cơ thể, gây mệt mỏi, làm giảm khối cơ và rối loạn chuyển hóa ảnh hưởng xấu tới sức khỏe và khả năng lao động.

Phương pháp tốt nhất để giảm cân là: Giảm năng lượng đưa vào, đặc biệt là giảm chất béo, đường ngọt, tăng chất xơ trong chế độ ăn. Thực hiện chế độ ăn giảm chất bột - đường một cách từ từ. Nên ăn nhiều rau xanh, trái cây, cá, thịt nạc, ăn các đồ luộc, hấp; hạn chế ăn các món xào, rán và thức ăn nhanh. Tăng lượng tiêu hao bằng hoạt động thể lực, thể dục thể thao, ngủ đủ thời gian.

Dùng thuốc giảm cân không có hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa

Khi đã sử dụng nhiều biện pháp giảm cân mà không hiệu quả thì việc sử dụng thuốc giảm cân và dùng loại thuốc nào cần do bác sĩ chỉ định và theo dõi. Thuốc giảm cân vào cơ thể sẽ tác động trực tiếp vào hệ tiêu hóa và những bộ phận có liên quan nhằm hai mục đích chính: giảm hấp thu và gây cảm giác chán ăn. Kết quả cuối cùng là lượng dinh dưỡng trong cơ thể giảm xuống và cơ thể giảm được cân.

Ở Việt Nam, hiện nay có khoảng 100 nhãn hiệu thuốc giảm cân đang được lưu hành. Có thể chia thuốc giảm cân thành 3 loại chính: các thuốc làm no đầy ống tiêu hóa, các thuốc làm giảm chuyển hóa các chất béo trong cơ thể và các thuốc gây chán ăn. Tất cả các thuốc này đều có tác dụng phụ có hại cho sức khỏe người sử dụng.

Thuốc giảm cân phải được dùng theo chỉ định và theo dõi chặt chẽ của các bác sĩ chuyên khoa, sau khi đã cân nhắc các nguy cơ bệnh tật của người sử dụng. Thuốc có hiệu quả cao khi người dùng thực hiện chế độ ăn kiêng phù hợp, tập luyện thể dục tích cực. Không nên lầm tưởng về những tác dụng “thần kỳ” mà thuốc giảm cân có thể mang lại.

Thuốc giảm cân không điều trị được béo phì. Khi ngừng uống thuốc, cân nặng của bạn sẽ tăng trở lại

nếu không duy trì một chế độ ăn uống, sinh hoạt lành mạnh và tập luyện thường xuyên.

Không nên mua thuốc giảm cân trôi nổi trên thị trường, để phòng hàng giả mạo, gây những hệ lụy nguy hiểm cho sức khỏe.

Luyện tập quá sức

Hoạt động thể lực tham gia vào quá trình thiết lập cân bằng giữa năng lượng tiêu hao và năng lượng nạp vào cơ thể, nên có vai trò hết sức quan trọng đối với tình trạng thừa cân, béo phì. Một điểm đáng chú ý là những người hoạt động thể lực nhiều thường ăn thức ăn giàu năng lượng nhưng khi điều kiện làm việc và lối sống thay đổi, hoạt động thể lực giảm, nếu vẫn giữ thói quen ăn nhiều họ thường dễ bị béo. Điều này lý giải cho hiện tượng béo phì ở tuổi trung niên, các vận động viên sau khi giải nghệ hay những công nhân lao động chân tay sau khi về hưu.

Hoạt động thể lực với người thừa cân, béo phì cần thực hiện một cách khoa học, phù hợp với độ tuổi và tình trạng sức khỏe. Khi hoạt động thể lực, cơ thể có cảm giác đói nhưng cần phải duy trì chế độ ăn giảm cân, không ăn thêm. Việc luyện tập giảm cân cần có bài bản, thường xuyên và theo chế độ riêng tùy từng trường hợp.

Khó loại bỏ các thói quen xấu

Các thói quen xấu như ăn thức ăn nhanh và các thức ăn, thức uống giàu năng lượng, ít và lười vận

động... là nguyên nhân chính của thừa cân, béo phì. Chỉ khi nào loại bỏ được những thói quen này thì quá trình giảm cân mới hiệu quả.

Giảm cân hiệu quả nhờ dinh dưỡng hợp lý và vận động

Nguyên tắc điều trị béo phì là giảm lượng mỡ thừa trong cơ thể bằng cách giảm năng lượng ăn vào thông qua kiểm soát chế độ ăn và tăng năng lượng tiêu hao thông qua chế độ vận động thể lực phù hợp và ngủ đủ thời gian.

Ăn nhiều bữa nhỏ:

- Phải ăn theo thực đơn quen thuộc của mình nhưng có sự điều chỉnh cho hợp lý. Nếu cố gắng ăn theo một thực đơn cứng nhắc hoàn toàn khác với chế độ ăn hàng ngày thì chỉ có thể áp dụng trong một khoảng thời gian ngắn, nên sau khi giảm, cân nặng sẽ tăng trở lại.

- Không được nhịn đói, mà nên ăn làm nhiều bữa nhỏ, mỗi bữa ăn ít thức ăn sẽ tốt hơn là ăn ít lần với nhiều thức ăn.

- Lựa chọn những loại thức ăn ít năng lượng thay vì nhịn đói.

- Ăn đủ đạm, vitamin và khoáng chất (thực đơn ăn phải bảo đảm đủ lượng thịt cá, rau, trái cây).

- Giảm các loại thức ăn nhiều năng lượng như thức ăn chiên, quay, xào, thịt mỡ, nội tạng động vật,...

- Tăng cường thức ăn nhiều xơ, ít năng lượng để đủ no (rau, trái cây ít ngọt, cá, đậu phụ,...), sữa không béo là một loại thực phẩm tốt cho những người giảm cân.

- Ăn nhiều vào buổi sáng và giảm về chiều tối; bữa ăn cuối ngày được ăn trước lúc đi ngủ ít nhất là 3 giờ.

- Ăn ngược quy trình, vào bữa ăn nhiều món rau (canh, rau luộc) và trái cây ít ngọt trước, sau đó mới ăn cơm, thịt, cá,...

Vận động thường xuyên:

Chọn lựa cách vận động phải phù hợp với tình trạng sức khỏe, ý thích, điều kiện về kinh tế, thời gian làm việc của từng người để bảo đảm chế độ vận động được thực hiện đúng quy trình và lâu dài. Tập từ ít đến nhiều, từ nhẹ đến nặng, tập với cường độ tăng dần vào đầu buổi và giảm dần vào cuối buổi, không hạn chế uống nước khi tập. Mỗi lần tập phải tiêu hao ít nhất 300 kCal (chạy bộ liên tục 30 - 45 phút, đi bộ nhanh 60 phút...). Mỗi tuần nên tập tối thiểu 4 - 5 lần; vì nếu tập dưới 3 lần mỗi tuần thì thường không mang lại hiệu quả tiêu bớt mỡ thừa, ngược lại càng kích thích tiêu hóa, ăn ngon miệng hơn. Cuộc sống năng động, tăng cường làm việc tại gia đình: đi chợ, nấu ăn, lau dọn nhà..., đi gần thì nên đi bằng xe đạp hoặc đi bộ, giảm bớt thời gian ngồi máy tính, xem tivi.

Theo dõi cân nặng hằng tuần. Nên cân vào một giờ nhất định trong ngày, vì trọng lượng cơ thể có khi chênh lệch gần 1 kg giữa buổi sáng và buổi tối.

Ngủ đủ thời gian và ngủ sâu giấc:

Ngủ ít cũng gây béo vì làm giảm tiêu mỡ (quá trình này diễn ra mạnh nhất vào ban đêm khi ngủ). Cần bảo đảm mỗi đêm ngủ 7 - 8 giờ, ngủ ngon giấc.

UỐNG RƯỢU, BIA THẾ NÀO CHO ĐÚNG?

Lạm dụng rượu, bia sẽ đem đến nhiều điều phiền toái cho sức khỏe và xã hội. Khi uống rượu, bia, người ta hình thành nên “văn hóa” rượu, bia, họ nghĩ mình được “tôn trọng” hơn khi được người khác đứng lên mời, khi mời có lượt đi và rồi lượt về, cứ chạm cốc/ly là hết, và cứ như vậy đến khi say xỉn thì được đánh giá là nhiệt tình, thật lòng,... thậm chí, khi phải đi tiếp khách, người ta rủ vài ba người tẩu lượng cao để “đỡ hộ”. Vì thế, có người trước khi đi tiếp khách hoặc đi uống “thi thổ” họ phải dùng các thủ thuật hay mẹo để chống say.

Bia, rượu vang, rượu mạnh - là những đồ uống có chứa cồn ethanol ở những nồng độ khác nhau: bia có khoảng 5% cồn, rượu vang có khoảng 9 - 16% cồn và rượu mạnh có thể lên 40 - 45% cồn. Tác dụng của bia, rượu thường là có hại cho sức khỏe hơn là có lợi. Cồn trong rượu, bia cũng có tác dụng sinh năng lượng nhưng đó là năng lượng rỗng không có giá trị dinh dưỡng. Rượu cũng được dùng làm dung môi và dẫn

chất cho một số bài thuốc đông y (ngâm rượu thuốc), hoặc dùng một liều nhỏ trước bữa ăn có tác dụng kích thích khai vị. Uống bia 1 - 2 ly/ngày được cho là giúp thư giãn, giúp bạn có trạng thái hưng phấn. Bia cũng có một số vitamin và khoáng chất như vitamin B2, B6, selen, magie nhưng với hàm lượng thấp so với các thức ăn khác.

Tác hại của rượu, bia với sức khỏe thì có nhiều: uống rượu, bia liều lượng nhiều mỗi lần và uống thường xuyên sẽ gây nên ngộ độc cấp và ngộ độc mạn tính: xơ gan, suy nhược thần kinh, run tay, trí nhớ giảm, tăng viêm loét dạ dày - ruột, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, dễ gây đột quỵ do tổn thương mạch vành và các mạch máu não. Ở phụ nữ có thai dễ gây sảy thai, thai kém phát triển, thai chết lưu; người nghiện rượu còn hay bị các bệnh nhiễm khuẩn do sức đề kháng yếu.

Về mặt xã hội, rượu, bia gây nhiều tai nạn giao thông, mất trật tự xã hội, ảnh hưởng không tốt tới hạnh phúc gia đình, giảm năng suất lao động. Việc uống rượu, bia nhiều còn ảnh hưởng tới sức khỏe, bệnh tật.

Con đường của rượu, bia khi vào cơ thể

Rượu, bia vào cơ thể qua đường tiêu hóa từ miệng đến dạ dày, hệ thống tuần hoàn và các bộ phận trong cơ thể: não, thận, phổi và gan.

Khi rượu tới miệng, nồng độ cồn cao là chất kích ứng niêm mạc trong khoang miệng làm tăng nguy cơ ung thư miệng và họng.

Dạ dày: Các phân tử rượu nhỏ bé ngấm qua niêm mạc dạ dày, khi dạ dày trống rỗng (uống khi đói), rượu đi thẳng vào máu. Khi dạ dày có thức ăn, đặc biệt là thức ăn có protein, thì tỷ lệ hấp thu rượu bị chậm lại nhưng không dừng lại. Thường xuyên uống rượu khi đói có thể gây viêm loét, chảy máu dạ dày. Có 20% lượng rượu được hấp thu vào máu qua dạ dày và 80% lượng rượu còn lại được hấp thu vào máu từ ruột non.

Hệ tuần hoàn: Khi vào máu, rượu được vận chuyển đi khắp cơ thể, làm giãn mạch máu, đưa một lưu lượng máu lớn hơn lên bề mặt da (đỏ mặt, chân, tay), cảm giác nóng, hạ huyết áp.

Não: Khi đến não, rượu tác động đến hệ thần kinh, khả năng kiểm soát hành vi và chức năng của cơ thể, sự tác động đó phụ thuộc vào mức độ tăng của nồng độ cồn trong máu mà đưa đến các trạng thái khác nhau: hưng phấn, kích động, mất kiểm soát hành vi. Đồng thời, rượu còn là một chất ức chế làm chậm hoạt động của não, làm suy yếu khả năng đi lại, giao tiếp và suy nghĩ.

Thận: Rượu, bia như một loại thuốc lợi tiểu: làm tăng sự hình thành nước tiểu, đi tiểu thường xuyên hơn gây mất nước và khát.

Gan: Khoảng 5 - 10% rượu được bài tiết qua phổi, thận và da; còn lại 90 - 95% được chuyển đến gan để “xử lý”. Ở gan, rượu được oxy hóa thành nước và carbon dioxide, nhưng gan chỉ có thể oxy hóa khoảng 2 đơn vị rượu mỗi ngày.

Sử dụng rượu, bia đúng cách

Để bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình, bạn bè, đối tác thì bạn nên cân nhắc, sử dụng hạn chế và uống rượu, bia đúng cách.

- Liều lượng: bia, rượu vang, rượu mạnh là đồ uống có cồn ở các nồng độ khác nhau: Một đơn vị rượu là 10 g cồn tương đương 3/4 lon bia 330 ml; 135 ml rượu vang; 30 ml rượu whisky. Khi uống cần hạn chế: đối với nam: ≤ 02 đơn vị cồn/ngày; nữ: ≤ 01 đơn vị cồn/ngày.

- Uống từ từ, chậm rãi, nếu rượu mạnh có thể làm loãng nồng độ nhằm giảm kích ứng niêm mạc miệng và dạ dày, đồng thời giúp gan có thời gian để kịp oxy hóa rượu, giảm nguy cơ say và ngộ độc.

- Không nên uống rượu khi đói, vì sẽ làm tăng kích ứng dạ dày dẫn đến viêm loét dạ dày và chảy máu dạ dày. Trước khi uống rượu nên uống nước lọc, nước quả, nước súp, nước canh và đặc biệt là ăn rau xanh có tác dụng giảm nồng độ cồn của rượu. Nên ăn thức ăn giàu protein khi uống rượu để làm chậm quá trình hấp thu rượu vào máu.

- Không nên uống rượu với đồ uống có ga (nước giải khát có ga), rượu lẫn bia sẽ làm quá trình rượu hấp thu cồn vào máu nhanh hơn.

- Người đang sử dụng aspirin thì nên tránh uống rượu, không nên sử dụng rượu với aspirin. Khi uống rượu có thể gây đau đầu, nên một số người đã sử dụng aspirin trước khi uống rượu để tăng “tửu lượng”. Đây là điều hết sức nguy hiểm vì aspirin có thể gây chảy máu dạ dày khi đói và tăng hấp thu rượu vào trong máu dẫn đến nồng độ cồn trong máu tăng nhanh. Khoảng cách thời gian uống rượu, bia và dùng aspirin là 1 ngày. Nếu phải dùng aspirin và uống rượu trong 1 ngày thì nên cách xa bằng cách uống aspirin vào buổi sáng và uống rượu vào buổi tối hoặc ngược lại.

- Không nên uống rượu với caffeine, vì rượu là một chất ức chế, caffeine là chất kích thích làm tăng huyết áp, nhịp tim. Nếu sử dụng caffeine để “tỉnh táo” sau khi uống rượu là một sai lầm.

MÌ ĂN LIỀN CÓ TỐT CHO SỨC KHỎE KHÔNG?

Hiện nay, trong bữa ăn hằng ngày không ít người lựa chọn các loại thực phẩm được chế biến sẵn từ các loại ngũ cốc (miến, bún, mì gạo, mì tôm,...), trong mỗi loại (miến, bún, mì gạo, mì tôm,...) lại có rất nhiều sản phẩm phong phú và đa dạng, người tiêu dùng có nhiều lựa chọn theo sở thích, tiện lợi, phù hợp điều kiện của bản thân và gia đình. Mì tôm (mì ăn liền) là một loại thực phẩm ra đời sau so với các loại thức ăn truyền thống như bún, mì gạo, miến nhưng nó đã nhanh chóng chiếm lĩnh thị trường và được người tiêu dùng lựa chọn vì sự tiện lợi, cũng như mùi vị hấp dẫn mà nó đem lại. Người ta ăn mì tôm theo nhiều cách khác nhau như: cho mì tôm vào bát tô rồi đổ nước sôi vào đây nắp để 5 - 10 phút sau đó ăn, nấu mì tôm với các loại thịt hoặc trứng, thủy sản và rau, mì tôm xào với rau và thịt,... Việc sử dụng mì tôm rất đơn giản, dễ dàng, thuận tiện vì vậy được nhiều đối tượng yêu thích.

Mì tôm được làm từ nguyên liệu chính là bột mì, bột sắn và là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu từ bột đường và chất béo, lượng chất đạm có rất ít và chủ yếu là đạm thực vật. Vì vậy, nếu chỉ ăn mì tôm mà không bổ sung thêm chất đạm và rau xanh thì bữa ăn mất cân đối, khi sử dụng thường xuyên và liên tục như vậy cơ thể sẽ bị thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết, ảnh hưởng đến hệ miễn dịch, mạch máu, gây tình trạng thiếu vitamin và khoáng chất. Trong mì ăn liền chứa rất nhiều chất béo bão hòa (chứa nhiều acid béo no, khó tiêu hóa), carbohydrate (chất bột) và rất ít chất xơ.

Trong quá trình sản xuất, mì ăn liền được chiên trong dầu ở nhiệt độ cao, trong quá trình chịu tác động của nhiệt độ cao dầu sẽ sinh ra các chất béo thể trans và một số thành phần độc hại khác không tốt cho cơ thể. “Trans fat” sẽ làm tăng mức cholesterol xấu trong máu, dẫn đến tăng nguy cơ bị các bệnh tim mạch, gây tắc nghẽn và dẫn đến nguy cơ đột quỵ. Ngoài ra, trong gói mì ăn liền còn có các gói nhỏ gia vị (muối), mỡ... làm bát mì ăn liền thêm màu sắc và mùi vị hấp dẫn, chất phụ gia hương vị có tác dụng tạo sự ngon miệng, đánh lừa cảm giác của người ăn nhưng không tốt cho người mắc bệnh tim mạch, tăng huyết áp, mỡ máu,...

Trên thị trường hiện nay có rất nhiều loại mì tôm, đóng gói bằng các bao bì khác nhau: giấy, túi nhựa, bát nhựa,... Với nhãn mác ghi thành phần giá trị các

chất dinh dưỡng chưa cụ thể và chi tiết, thông tin còn sơ sài, không rõ ràng như: giá trị về năng lượng (kCal), chất đạm, chất béo, chất bột đường, chất xơ... Với những sản phẩm này cần có quy định về lượng “trans fat” cùng với các tiêu chí về chất lượng chất béo có trong sản phẩm. Bởi vì, chất lượng chất béo trong khẩu phần ăn hằng ngày là rất quan trọng đối với các vấn đề về rối loạn lipid máu, tăng huyết áp, bệnh tim mạch... Việc ghi rõ các thành phần trong nhãn mác giúp người tiêu dùng có thể lựa chọn được sản phẩm tốt và phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình.

Trước đây, trên một số phương tiện thông tin đại chúng đã đề cập vấn đề “trans fat”, nhưng người tiêu dùng Việt Nam có thể chưa biết hoặc quá dễ tính nên vẫn sử dụng. Còn cơ quan quản lý thì chưa đưa ra quy định về việc ghi thành phần “Trans fat” trên thực phẩm. Mặc dù vậy, đến nay các nhà sản xuất cũng cần phải đi tiên phong trong vấn đề bảo đảm sức khỏe cộng đồng, sức khỏe người dân bằng việc cam kết sản phẩm của mình không có “trans fat” và nghiên cứu bổ sung thêm chất xơ. Trong khi chờ đợi những quy định về “trans fat” trong các sản phẩm thực phẩm ở Việt Nam, các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo người tiêu dùng cần phải tự bảo vệ bản thân bằng cách chọn mua các sản phẩm của các nhà sản xuất có thương hiệu, nhất là các cơ sở đã áp dụng hệ thống quản lý an toàn thực phẩm đạt chất lượng.

Trọng lượng mỗi gói mì ăn liền khoảng 75 g, cung cấp năng lượng là 350 kCal, chất béo là 14 g, chất đạm là 6 g, carbohydrate là 52 g. Người tiêu dùng khi sử dụng mì ăn liền nên bổ sung thêm các thực phẩm rau xanh như: cải xanh, giá đỗ, cải cúc, rau muống, dưa leo, cà rốt, cà chua, hành lá khoảng 150 g, đồng thời bổ sung khoảng 25 - 30 g thức ăn giàu đạm như: thịt bò, thịt heo, tôm, trứng,... để bảo đảm bữa ăn đủ dinh dưỡng cho nhu cầu cơ thể. Ngoài việc phối hợp trên, người tiêu dùng nên lựa chọn phương pháp chế biến đúng cách để bảo đảm bữa ăn đủ dưỡng chất. Mỗi loại mì ăn liền có quy trình nấu khác nhau, người dùng nên tuân theo chỉ dẫn của nhà sản xuất, khoảng 300 ml nước cho mỗi gói mì và nấu trong vòng 3 phút, hạn chế không ăn “mì úp”.

Tóm lại, tùy theo sở thích, cũng như sức khỏe của người tiêu dùng mà có cách lựa chọn mì ăn liền sao cho phù hợp. Những người mắc bệnh rối loạn lipid máu, tăng huyết áp, thừa cân, béo phì, tiểu đường cần hạn chế sử dụng sản phẩm này. Để bảo đảm an toàn cho sức khỏe, khi ăn mì ăn liền chúng ta nên bổ sung thêm rau xanh và các loại đạm từ thịt, trứng để bữa ăn cân đối và đầy đủ các chất dinh dưỡng.

THỊT VÀ THỰC PHẨM THAY THẾ

Ăn nhiều thịt, gia tăng nhiều bệnh

Theo kết quả Tổng điều tra về dinh dưỡng 2019 - 2020, khẩu phần ăn hằng ngày của người dân Việt Nam được cải thiện cả về số lượng và chất lượng, nhưng bữa ăn chưa thực sự lành mạnh, cân đối, ăn nhiều thịt, nhưng ít rau dẫn đến gia tăng nhiều bệnh mạn tính, thừa cân/béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường,...

Nhìn lại 10 năm (từ năm 2010 đến năm 2020) thì cơ cấu bữa ăn của người Việt có sự thay đổi rõ rệt, điều đó khẳng định điều kiện sống và mức độ sinh hoạt của người dân ngày một tốt hơn: mức tiêu thụ protein, lipid, rau xanh và trái cây trong khẩu phần tăng, lượng glucid trong khẩu phần giảm đã làm cho khẩu phần ăn của người Việt Nam cân đối hơn, gần tiếp cận với nhu cầu khuyến nghị và các chất sinh năng lượng từ glucid, protein, lipid tương ứng là 63,1% - 15,8% - 20,1% tổng năng lượng ăn vào.

Nhưng mức tiêu thụ thịt tăng nhanh, bình quân 134 g/người/ngày, trong đó thịt đỏ là 95,5 g, thịt gia

cầm 36,2 g, các sản phẩm từ thịt là 4,7 g. Với khu vực thành thị thì mức tiêu thụ thịt cao hơn là 154 g/người/ngày, trong đó thịt đỏ là 155,3 g, thịt gia cầm là 36,5 g, các sản phẩm từ thịt là 3,9 g. Ở những vùng nông thôn, tuy điều kiện còn khó khăn, nhưng mức tiêu thụ thịt là 126,2 g/người/ngày, trong đó thịt đỏ là 85,8 g... Lượng protein trong khẩu phần tăng là 79,6 g, tỷ lệ protein động vật (P_{DV})/protein tổng số (P_{TS}) là 52,8%. Lượng lipid trong khẩu phần là 45,5 g, tỷ lệ giữa L_{DV} (lipid động vật)/ L_{TS} (lipid tổng số) là 51,4%.

Theo nhu cầu khuyến nghị dành cho người Việt Nam năm 2016 thì số lượng protein/ngày của người trưởng thành (19 - 30 tuổi) lao động vừa ở nam giới là 74 - 68 g, nữ giới là 63 - 60 g; lượng thịt đỏ là 71 g và tỷ lệ giữa P_{DV}/P_{TS} là 30 - 35%; tỷ lệ giữa L_{DV}/L_{TS} không nên vượt quá 60%.

Mặc dù bữa ăn của người Việt Nam đã được cải thiện, tỷ lệ % các chất sinh năng lượng tiệm cận với nhu cầu khuyến nghị, nhưng tính cân đối của khẩu phần chưa bảo đảm, bữa ăn quá nhiều đạm động vật, nên tỷ lệ giữa P_{DV}/P_{TS} là 52,8%, tỷ lệ này vượt quá so với nhu cầu khuyến nghị gần 2 lần. Về cơ cấu tiêu thụ thịt trong khẩu phần, thì mức tiêu thụ thịt đỏ quá cao so với nhu cầu khuyến nghị là 70 g/người/ngày. Tuy mức tiêu thụ lipid trong khẩu phần là hợp lý và tỷ lệ giữa lipid động vật so với lipid tổng số là 51,4% nằm trong giới hạn theo khuyến nghị dưới 60%, nhưng

lipid từ nguồn động vật nhiều hơn so với lipid từ nguồn thực vật.

Thói quen ăn uống thiếu lành mạnh, mất cân đối về các chất dinh dưỡng (nhiều thịt, mỡ động vật) của người Việt Nam đã làm gia tăng các bệnh mạn tính hiện nay như: thừa cân/béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường, gout, rối loạn mỡ máu,... Mức tiêu thụ thịt quá cao, đặc biệt là thịt đỏ một phần do thói quen tiêu dùng trong bữa ăn phải có thịt, đặc biệt là trong các bữa cỗ, bữa tiệc; đồng thời vì thịt dễ chế biến và thời gian chế biến nhanh; thịt dễ ăn và phù hợp với tiêu hóa của trẻ em, người già; các bà mẹ không tập cho trẻ ăn đa dạng các loại thực phẩm như tôm, cua, cá, đậu phụ, đậu, đỗ,... ngay từ khi còn nhỏ đã vô tình tạo nên thói quen cho trẻ chỉ ăn thịt, không ăn rau trong bữa ăn hằng ngày.

Lựa chọn thực phẩm thay thế

Để có sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống, hạn chế mắc các bệnh mạn tính, thì người Việt Nam cần thay đổi thói quen tiêu dùng thịt, ăn uống lành mạnh hơn. Người dân nên ăn chất đạm đa dạng từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau, nên bổ sung chất đạm động vật và thực vật, với tỷ lệ cân đối giữa nguồn đạm động vật và thực vật, giảm tiêu thụ thịt các loại, tăng cường ăn cá, hải sản, đậu phụ và sản phẩm từ đậu, đỗ. Ưu tiên thịt gia cầm nhất là phần ức, hạn chế

các loại thịt đỏ như bò, heo, cừu... (70 - 80 g/ngày/người). Để hạn chế sự gia tăng của các bệnh mạn tính thừa cân/béo phì, tim mạch, huyết áp, tiểu đường, gout... thì người trưởng thành nên ăn chất đạm động vật theo tỷ lệ khoảng 30 - 50% tổng số chất đạm, tỷ lệ lipid động vật/lipid tổng số là dưới 60%. Tuổi càng cao thì nên ăn lượng protein từ động vật càng ít, cần bổ sung lượng protein hợp lý theo tỷ lệ là 1/3 đạm động vật và 2/3 đạm thực vật. Với trẻ nhỏ, nguồn đạm động vật cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển, vì vậy lượng protein nên theo tỷ lệ là 2/3 đạm động vật và 1/3 đạm thực vật trong mỗi bữa ăn hằng ngày.

Ví dụ: một nam thanh niên 19 tuổi nhu cầu protein là 71 g/ngày thì cần ăn các thực phẩm giàu chất đạm là 100 g thịt lợn, cá chép 150 g, lạc 50 g và 50 g đậu tương một ngày, thì tỷ lệ protein động vật so với protein tổng số là 56,8% ($40,5 \times 100 : 71,3 = 56,8\%$).

- *Chọn cá:* Cá có hàm lượng đạm cao, chất lượng tốt và các acid amin cân đối, có nhiều chất khoáng và vitamin hơn thịt; đặc biệt trong gan cá có nhiều vitamin A, D, B12. Lượng cá bổ sung 250 g/người/ngày.

- *Chọn trứng:* Trứng là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, trứng có đủ các thành phần dinh dưỡng: chất đạm, chất béo, canxi, sắt, kẽm, selen, vitamin B12, vitamin D, các acid béo no, acid béo không no một nối đôi và nhiều nối đôi, cholesterol... Lòng đỏ và lòng trắng trứng có độ đồng hóa khác nhau: lòng trắng

trứng khó tiêu và đông hóa kém là do lòng trắng có men antitrypsin, ức chế men tiêu hóa của tụy và ruột, khi đun nóng 80°C men này sẽ bị phá hủy; lòng đỏ do độ nhũ tương và phân tán đều các thành phần dinh dưỡng nên ăn sống hoặc chín đều dễ đồng hóa, hấp thu. Lecithin trong trứng có tác dụng điều hòa lượng cholesterol, ngăn ngừa tích lũy cholesterol, thúc đẩy quá trình phân tách cholesterol và bài xuất các thành phần thu được ra khỏi cơ thể. Trứng cũng chứa lượng cholesterol đáng kể (600 mg cholesterol/100 g trứng gà), nhưng lại có tương quan thuận lợi giữa lecithin và cholesterol nên lecithin sẽ phát huy vai trò điều hòa cholesterol, ngăn ngừa quá trình xơ vữa động mạch (liên quan tới bệnh tăng huyết áp, tim mạch) và đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể. Lòng đỏ nên ăn có liều lượng, trước 40 tuổi nên ăn 3 lòng đỏ/tuần, sau 40 tuổi nên ăn 2 lòng đỏ/tuần, nếu có rối loạn tăng lipid máu chỉ nên ăn 1 lòng đỏ/tuần. Trẻ từ trên một tuổi nên ăn 5 - 6 lòng đỏ/tuần.

- *Các loại đậu* như đậu xanh, đậu đen, đậu ván, đậu đỏ... đều có lượng đạm rất cao, giàu vitamin và khoáng chất, đặc biệt là đậu tương (còn gọi là đậu nành) có giá trị dinh dưỡng rất cao, nguồn đạm trong đậu tương có giá trị như đạm động vật. Ngoài ra, đậu tương còn chứa các chất có tác dụng phòng ngừa ung thư và giảm cholesterol máu, do đó nên sử dụng thường xuyên các thực phẩm được chế biến từ đậu

tương. Các sản phẩm từ đậu tương được dùng phổ biến như sữa đậu nành, đậu phụ, bột đậu nành hoặc dùng quá trình lên men để chế biến thành các sản phẩm như tương, chao... giúp làm tăng giá trị dinh dưỡng và tỷ lệ hấp thu của thức ăn.

- Hàm lượng chất đạm trong *vừng, lạc* cao nhưng chất lượng kém hơn đậu, đỗ. Khi rang lạc không làm ảnh hưởng tới chất lượng đạm. Cần bảo quản tốt để tránh mốc, nếu lạc bị mốc thì không nên ăn vì trong đó có chứa độc tố vi nấm gây ung thư gan.

ĂN THIẾU HOẶC THỪA GLUCID ĐỀU KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE

Trước đây do điều kiện kinh tế khó khăn, khẩu phần ăn của người Việt Nam chủ yếu là thức ăn từ nguồn thực vật (cơm, canh, tương, cà) như lương thực chiếm khoảng 80% tổng năng lượng. Hiện nay, cơ cấu khẩu phần ăn của người dân đã thay đổi theo chiều hướng giảm lương thực và tăng dần các thức ăn từ nguồn động vật, rau, quả. Vì vậy, nhu cầu khuyến nghị về dinh dưỡng cho người Việt Nam cũng thay đổi phù hợp theo từng giai đoạn phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Các loại glucid

Người ta phân chia glucid thành 3 loại chính là đường đơn, đường đôi (có 2 - 10 phân tử) và đường đa phân tử (≥ 10 phân tử). Trong đó, đường đơn và đường đôi là các phân tử đường tự do (fructose, glucose, lactose, maltose,...), đường đa phân tử còn gọi là glucid phức hợp (glycogen, tinh bột, chất xơ) có

tác dụng là giảm năng lượng và tăng thời gian hấp thu so với đường đơn hoặc đường đôi.

Đường tự do (đường đơn, đường đôi):

- Glucose: đường glucose tự do thường có một lượng rất nhỏ trong rau và trái cây. Glucose là nguồn cung cấp năng lượng chính cho hệ thống thần kinh trung ương (có thể tới 140 g glucose/ngày) và hồng cầu (40 g glucose/ngày), để mang tới các mô của cơ thể. Vì vậy, phần lớn glucid trong khẩu phần được chuyển thành glucose để cung cấp năng lượng cho các tổ chức. Trong máu thì lượng glucose luôn giữ mức ổn định, trung bình là 90 mg/100 ml, khi khẩu phần ăn không cung cấp đủ, glucose được lấy từ nguồn khác như glycogen và thậm chí lấy từ lipid, protein. Hàm lượng glucose trong một số thực phẩm như: mật ong là 36,2%; chuối là 4,7 %; táo là 2,5 - 5,5%; mận là 1,4 - 4,1%.

- Fructose: có nhiều trong các loại rau, quả, mật ong. Fructose cũng là loại glucid tốt cho các bệnh nhân xơ vữa động mạch, các trường hợp rối loạn chuyển hóa lipid và cholesterol, đồng thời fructose không làm tăng cholesterol máu. Các loại quả là nguồn fructose chính và có nhiều trong mật ong lên tới 37,1%. Hàm lượng fructose trong một số loại quả như: chuối là 8,6%; táo là 6,5 - 11,8%; nho là 7,2%; mận là 0,9 - 2,7%.

- Sucrose, lactose, maltose, trehalose là đường đôi. Sucrose được chiết xuất từ cây mía và củ cải đường,

lượng sucrose trong củ cải đường khoảng 14 - 18% và trong mía khoảng 10 - 15%. Lactose chỉ có trong sữa và các sản phẩm của sữa. Maltose là sản phẩm thủy phân của tinh bột, có ở trong mạch nha và lúa mì. Trehalose là đường của nấm, chiếm 15% trọng lượng của nấm khô.

Đường đa phân tử (tinh bột, glycogen):

- Tinh bột: là dạng polysaccharide dự trữ chính, có nguồn gốc từ thực vật. Tinh bột là thành phần chính trong khẩu phần ăn có nhiều lương thực như là ngũ cốc, khoai tây. Trong cơ thể, tinh bột là nguồn cung cấp glucose chính.

- Glycogen: có nhiều ở gan, chiếm 20% trọng lượng. Trong cơ thể, glycogen được sử dụng để nuôi dưỡng các cơ, cơ quan và các hệ thống sinh năng lượng. Sự phục hồi glycogen xảy ra khi nghỉ ngơi nhờ tái tổng hợp glycogen từ glucose của máu.

Hệ thống thần kinh trung ương điều hòa tạo thành và phân giải glycogen trong cơ thể. Hệ thống nội tiết cũng tham gia vào điều hòa chuyển hóa glycogen. Khi glucose máu thấp, adrenalin tăng phân giải glycogen ở gan. Khi glucose máu cao, insulin của tuyến tụy kích thích tổng hợp glycogen ở gan và gây hạ đường huyết.

Vai trò của glucid

Cung cấp năng lượng: Vai trò chính của glucid là sinh năng lượng, chiếm hơn 50% tổng năng lượng

của khẩu phần. Trong cơ thể, 1 g glucid được oxy hóa cho 4 kCal, đó là nguồn năng lượng chính cho hoạt động của cơ và được oxy hóa theo cả hai con đường hiếu khí và kỵ khí. Lao động căng thẳng kéo dài kèm theo tăng sử dụng glucose sẽ xuất hiện giảm oxy mô. Glucid thỏa mãn nhu cầu năng lượng của cơ thể và tránh gây toan máu.

Vai trò tạo hình: ngoài vai trò sinh năng lượng, ở mức độ nhất định glucid có vai trò tạo hình vì có mặt trong thành phần tế bào, tổ chức. Mặc dù cơ thể luôn luôn phân hủy glucid để cung cấp năng lượng, mức glucid trong cơ thể vẫn ổn định nếu ăn vào đầy đủ.

Điều hòa hoạt động của cơ thể: Glucid tham gia vào chuyển hóa lipid, giúp cơ thể chuyển hóa ceton có tính chất acid, do đó cơ thể giữ được sự hằng định của nội môi. Glucid liên quan chặt chẽ với chuyển hóa lipid. Khi nhu cầu năng lượng cao mà dự trữ glucid của cơ thể và glucid của thức ăn không đầy đủ, cơ thể tạo glucid từ lipid. Khả năng tích trữ có hạn của glucid trong cơ thể dẫn đến sự chuyển đổi dễ dàng một lượng glucid thừa thành lipid tích lũy trong các tổ chức mỡ dự trữ của cơ thể.

Khẩu phần được cung cấp đầy đủ glucid sẽ làm giảm thủy phân protein đến mức tối thiểu. Khẩu phần ăn nghèo protein nhưng đầy đủ glucid có khả năng tiết kiệm protein. Ngược lại, khi lao động nặng mà cung cấp glucid không đầy đủ sẽ làm tăng phân hủy

protein. Điều này, lý giải trước đây người Việt Nam chủ yếu là ăn cơm với rau, nhưng tỷ lệ người thừa cân/béo phì lại ít.

Là nguồn cung cấp chất xơ: Chất xơ làm khối thức ăn lớn hơn, do đó tạo cảm giác no, tránh việc tiêu thụ quá nhiều chất sinh năng lượng. Chất xơ trong thực phẩm làm phân mềm, khối phân lớn hơn và nhanh chóng di chuyển trong đường tiêu hóa. Chất xơ còn hấp thu những chất có hại trong ống tiêu hóa, như: cholesterol dư thừa, các chất gây oxy hóa, chất gây ung thư,...

Nhu cầu glucid thay đổi theo điều kiện kinh tế

Khi kinh tế khó khăn thì bữa ăn của người dân chủ yếu là thức ăn thực vật (cơm và rau), khi điều kiện kinh tế phát triển thì bữa ăn ít cơm hơn và tăng thịt, cá. Hiện nay, khẩu phần ăn của người dân đã thay đổi theo chiều hướng ăn giảm lương thực và tăng các thức ăn từ nguồn động vật, trái cây. Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016 thì mức năng lượng từ glucid cũng giảm, năng lượng do glucid cung cấp là 55 - 65% tổng số năng lượng, trong đó các glucid phức hợp nên chiếm 70%. Không nên ăn quá nhiều glucid tinh chế như đường, bánh, kẹo, tinh bột chế hoặc ngũ cốc đã xay xát kỹ.

Ảnh hưởng của ăn thiếu hoặc thừa glucid

Hiện nay, nhiều người quan niệm, ăn nhiều cơm

sẽ béo nên họ chọn cách nhịn cơm, giảm ăn cơm để tránh thừa cân/béo phì. Quan niệm này chưa đúng, vì ăn thiếu hoặc thừa glucid đều không tốt cho sức khỏe.

Nếu khẩu phần ăn thiếu glucid, người ta có thể bị thiếu cân và mệt mỏi. Khẩu phần thiếu nhiều có thể dẫn tới hạ đường huyết hoặc toan máu do tăng thể ceton trong máu. Khi ăn quá nhiều glucid, lượng glucid thừa sẽ chuyển hóa thành lipid tích trữ trong cơ thể gây thừa cân/béo phì. Sử dụng đường tinh chế nhiều còn làm ảnh hưởng tới cảm giác ngon miệng, gây sâu răng, kích thích dạ dày, gây đầy hơi và nếu kéo dài có thể dẫn đến rối loạn chuyển hóa.

Với một chế độ ăn không hợp lý, ít hoặc nhiều chất bột đường sẽ dẫn tới thiếu hoặc thừa năng lượng. Sau khi thực phẩm được đưa vào cơ thể, quá trình tạo năng lượng cho cơ thể hoạt động bắt đầu bằng cách sử dụng glucose trong các thực phẩm giàu chất bột đường hoặc từ dạng dự trữ của glucose là glycogen. Đến khi lượng glucose ăn vào hoặc dự trữ này đã được sử dụng hết, cơ thể sẽ chuyển sang sử dụng chất béo dự trữ để giải phóng năng lượng.

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): Người trưởng thành chỉ nên ăn đường tự do dưới 10% tổng năng lượng hằng ngày, tương đương với 50 g đường với một người có mức tiêu thụ năng lượng 2.000 kCal/ngày và lý tưởng nhất là ăn dưới 5%. Đường tự do là những loại đường được thêm vào thực

phẩm hoặc đồ uống bởi nhà sản xuất, trong quá trình pha chế và chế biến đồ ăn/uống, cũng như đường tự nhiên có trong mật ong, các loại mật, siro, nước trái cây tươi và nước trái cây cô đặc. Với trẻ nhỏ khi ăn bổ sung, bữa ăn cần đa dạng các loại thực phẩm, đủ về số lượng, an toàn và giàu dinh dưỡng. Không nên thêm đường và muối vào thức ăn bổ sung của trẻ.

Ví dụ: Một người cần có tổng năng lượng ăn vào là 2.000 kCal/ngày với tỷ lệ năng lượng từ P: L: G tương ứng là 15: 20: 65 thì sẽ cần được cung cấp 300 kCal từ 75 g chất đạm, 400 kCal từ 45 g chất béo và 1.300 kCal từ 325 g chất bột đường.

Nguồn glucid trong thực phẩm

Các thức ăn thực vật là nguồn glucid của khẩu phần. Các thức ăn động vật cung cấp glucid không đáng kể, trong đó là glycogen và lactose. Glycogen có một ít ở trong gan, cơ và các tổ chức khác và có các đặc tính của tinh bột. Lactose (đường của sữa và chế phẩm của sữa) có trong sữa trên 5%.

Nhu cầu khuyến nghị chất xơ (fiber)

Hầu hết chất xơ không có giá trị dinh dưỡng, nhưng được coi là thực phẩm chức năng. Chất xơ có tác dụng nhuận tràng, kích thích hoạt động của ruột già, tăng khả năng tiêu hóa đồng thời cũng là tác nhân tham gia thải loại các sản phẩm oxy hóa, các chất độc hại ra khỏi cơ thể, giảm được nguy cơ về các bệnh

ung thư đại tràng, ruột kết. Ngoài ra, chất xơ còn có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu, giảm các bệnh tim mạch, điều hòa đường huyết và làm giảm đậm độ năng lượng trong khẩu phần, được sử dụng cho người thừa cân/béo phì, người mắc các bệnh tim mạch, táo bón. Chất xơ có nhiều trong rau, trái cây, ngũ cốc (nhất là các loại hạt toàn phần), khoai củ. Những loại thực phẩm đã tinh chế như bột mì, bột gạo,... lượng chất xơ bị giảm đáng kể, nên chỉ còn rất ít chất xơ.

Để bảo đảm nhu cầu về chất xơ đối với mọi cá thể từ 2 tuổi trở lên bằng cách ăn trái cây 2 lần/ngày, ăn rau ≥ 3 lần/ngày và ăn các sản phẩm dạng hạt ≥ 6 lần/ngày. Tuy nhiên, số lượng trong mỗi lần ăn cần phù hợp với lứa tuổi. Nhu cầu chất xơ được khuyến nghị tối thiểu là 20 - 22 g/ngày đối với người Việt Nam.

Các chất đường ngọt (sugars)

Tiêu thụ nước ngọt làm tăng nguy cơ mắc các bệnh thừa cân/béo phì, sâu răng, sỏi thận và giảm hấp thu một số chất dinh dưỡng. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo về sử dụng đường đối với người lớn và trẻ em như sau:

- Cần giảm tiêu thụ đường đôi, đường đơn trong khẩu phần ăn hằng ngày.

- Sử dụng đường đôi, đường đơn không quá 10% tổng năng lượng khẩu phần ăn và tốt nhất nên giảm dưới 5% tổng năng lượng khẩu phần ăn.

MUỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ BỆNH TẬT

Muối là một khoáng chất thiết yếu, không chỉ giúp bảo quản thực phẩm, giúp đồ ăn ngon hơn mà còn đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình sinh hóa của cơ thể. Người ta cho rằng, muối là một trong những nguyên nhân gây ảnh hưởng tới sức khỏe, nhưng cũng phải nói rằng chúng ta không thể sống được nếu thiếu muối. Vì vậy, việc sử dụng muối như thế nào là hợp lý, tốt cho sức khỏe, phòng và điều trị một số bệnh?

Muối với sức khỏe

- Muối là nguồn cung cấp natri chủ yếu cho cơ thể. Natri giúp giữ cho tâm trí của chúng ta luôn hoạt động nhạy bén. Vì natri giúp tăng cường chức năng não nên nó là một yếu tố rất cần thiết cho sự phát triển não bộ.

- Natri được cho là có một vai trò quan trọng đối với sự sống, vì khoáng chất này duy trì huyết áp ổn định. Tuy nhiên, dư thừa natri có thể làm tăng huyết

áp đáng kể và điều này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

- Natri kiểm soát mức chất lỏng cần thiết trong cơ thể. Lượng nước trong cơ thể cân bằng được là do tế bào liên tục trải qua một quá trình gọi là thẩm thấu - chất lỏng có đặc tính khuếch tán qua một lớp màng từ vùng có nồng độ cao sang vùng có nồng độ thấp cho đến khi cả hai đạt đến trạng thái cân bằng. Natri giúp duy trì quá trình này diễn ra bình thường.

- Chuột rút là hiện tượng thường xảy ra do căng cơ, vận động sai tư thế hay do mất nước và mất cân bằng điện giải. Trong những tháng hè nóng bức, cơ thể mất nhiều muối và nước dễ dẫn đến say nắng và chuột rút. Bổ sung nước là giải pháp để phòng ngừa say nắng, nhưng chỉ nước không thì chưa đủ, mà cần nước có muối, đường để bù nước và cân bằng điện giải cho cơ thể.

Sử dụng ít muối, chứ không kiêng hoàn toàn

Chế độ ăn ít muối là khi lượng thức ăn, nước uống trong 24 giờ đưa vào cơ thể có tổng lượng natri dưới 2.000 mg (tương đương khoảng 1 thìa cà phê - 5 g muối). Một thìa 5 g muối có chứa khoảng 2.000 mg natri, tương đương với lượng muối nên dùng trong ngày với một người trưởng thành. Với trẻ sơ sinh, lượng muối được khuyến cáo là dưới 0,3 g muối/ngày; trẻ nhỏ dưới 1 tuổi, lượng muối tiêu thụ tối đa

dưới 1 g muối/ngày; trẻ 1 - 3 tuổi, lượng muối tiêu thụ tối đa 1 - 3 g muối/ngày; trẻ từ 7 tuổi trở lên, lượng muối tiêu thụ như người trưởng thành tối đa 5 g muối/ngày.

Lượng natri ăn vào tối thiểu cần thiết cho hoạt động bình thường của cơ thể được ước tính chỉ vào khoảng 200 - 500 mg/ngày (tương đương 0,5 - 1,25 g muối). Nhiều nghiên cứu đã chứng minh việc ăn mặn ảnh hưởng tới sức khỏe tim mạch nhưng bên cạnh đó, chế độ ăn quá nhạt cũng không tốt cho sức khỏe. Bởi nếu ăn quá ít muối, cơ thể cũng bị mệt mỏi, chán ăn... dẫn tới suy giảm các chức năng của cơ quan trong cơ thể và suy giảm sức khỏe.

Hằng ngày, lượng muối ăn đưa vào cơ thể nhiều hay ít phụ thuộc vào khẩu vị của từng người ăn mặn hay ăn nhạt. Ở người khỏe mạnh, gần như 100% natri ăn vào được hấp thu trong quá trình tiêu hóa và bài tiết qua nước tiểu là cơ chế cơ bản để duy trì cân bằng natri.

Muối có trong thực phẩm

Trong khẩu phần ăn hằng ngày, lượng natri có hai nguồn gốc: từ tự nhiên có trong thực phẩm và chủ yếu từ việc bổ sung thêm muối và các gia vị mặn khi chế biến thức ăn, khi chấm thức ăn. Trong các thực phẩm tự nhiên, natri có sẵn với một lượng nhất định, thường có nhiều ở thức ăn từ nguồn động vật như

thủy sản, hải sản, thịt, sữa và các sản phẩm của sữa... Trong 100 g thực phẩm, lượng natri có như sau: cua bể 316 mg, cua đồng 453 mg, tôm đồng 418 mg, 100 g sữa bò tươi chứa 380 mg, sữa bột toàn phần là 371 mg, thịt gà ta 70 mg, thịt lợn 76 mg, thịt bò loại một 83 mg... Thực phẩm tự nhiên có lượng natri thấp chủ yếu là các loại trái cây và rau, nhưng là nguồn cung cấp lượng kali cao. Chế độ ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn và ít rau, trái cây thường có nhiều natri.

Nguồn natri tiêu thụ hàng ngày chủ yếu là từ muối ăn, các loại bột canh, nước mắm, nước chấm,... được thêm vào trong quá trình chế biến thực phẩm và quá trình chấm trên bàn ăn. Lượng natri có trong muối và các gia vị khác cao hơn rất nhiều so với các thực phẩm tự nhiên. Lượng natri có trong 100 g muối là 38.758 mg, 100 ml nước mắm là 7.720 mg, 100 ml xì dầu là 5.637 mg. Thông thường 8 g bột canh hoặc 11 g hạt nêm hoặc 25 ml nước mắm hoặc 35 ml xì dầu có chứa lượng natri tương đương 5 g muối. Như vậy, hạt nêm, nước mắm và xì dầu chứa lượng natri ít hơn nếu so sánh cùng một đơn vị.

Muối liên quan với một số bệnh

- Bệnh tăng huyết áp:

Một chế độ ăn điều trị liên quan đến giảm natri trong điều trị tăng huyết áp là chế độ ăn nhạt, ăn nhiều rau xanh và trái cây. Chế độ ăn này giàu kali, giàu

vitamin, chất xơ, thấp natri và chất béo. Chế độ ăn “Không thêm muối” đòi hỏi bệnh nhân không được bổ sung muối trong khi chế biến thực phẩm và không ăn muối tại bàn ăn, ngoài ra việc tiêu thụ những thực phẩm nhiều muối cũng nên hạn chế.

Hạn chế ăn muối, giảm mì chính: Một thìa 5 g muối có chứa khoảng 2.000 mg natri, tương đương với lượng muối chỉ nên dùng trong ngày với một người trưởng thành bình thường không bị tăng huyết áp. Do đó, đối với người bị tăng huyết áp cần bỏ thói quen tiêu thụ thức ăn chứa nhiều muối như: cà muối, dưa muối, mắm tôm, mắm tép, thức ăn đóng hộp,... Ăn nhiều rau xanh và quả chín để có nhiều chất chống oxy hóa, nhiều kali.

- Bệnh suy thận tùy theo giai đoạn của bệnh:

+ *Thức ăn nên hạn chế:* Muối (ăn nhạt; nếu có phù, mỗi ngày chỉ nên dùng khoảng 2 thìa nhỏ nước mắm); ăn hạn chế đạm thực vật như đậu, đỗ, lạc, vừng, tránh ăn nội tạng động vật, đồ nướng, rán, thực phẩm giàu kali (cam, chuối, nho, đào, chanh, bưởi, lạc, hạt điều, hạt dẻ, socola); thực phẩm giàu photpho (phô mai, cua, lòng đỏ trứng, thịt thú rừng, đậu, đỗ...).

+ *Thức ăn được khuyến khích:* Chất bột (khoai lang, khoai sọ, miến dong); chất đường (đường, mía, mật ong, quả ngọt); chất béo (có thể ăn khoảng 30 - 40 g/ngày, ưu tiên chất béo thực vật); bổ sung canxi (sữa); bổ sung vitamin (nhóm B, C, acid folic...).

+ *Nước uống*: Lượng nước uống hằng ngày nên sử dụng = 300 đến 500 ml (tùy theo mùa) + lượng nước tiểu hằng ngày + lượng dịch mất bất thường; hạn chế đồ uống có ga, cồn (bia, rượu...).

- Bệnh suy tim:

Trước hết cần lưu ý: 1 g muối ăn chứa 400 mg natri. Như vậy, 1 thìa cà phê muối (5g) có đến khoảng 2.000 mg natri. Trong khi đó, nhu cầu tối thiểu cần thiết cho hoạt động bình thường của cơ thể chỉ khoảng 400 mg natri (tức 1 g muối/ngày), lượng natri này đã có trong bữa ăn đủ thịt, cá, rau, quả. Nên nhớ mì chính, bột canh chứa nhiều natri dưới dạng natri glutamate nên không dùng để chế biến thức ăn cho bệnh nhân suy tim.

Chế độ ăn nhạt hoàn toàn: 200 - 300 mg natri/ngày/người, lượng natri này đã có đủ trong thực phẩm bữa ăn. Do đó, khi chế biến thực phẩm và khi ăn hoàn toàn không dùng muối, mì chính, bột canh, nước mắm; chọn thực phẩm ít natri như gạo trắng, khoai củ, rau, quả ngọt, thịt, cá, trứng ăn cả lòng trắng; không ăn sữa nguyên kem, đồ hộp, các thức ăn nướng, rán, xào, muối, ướp, bánh mì vì chứa nhiều muối.

Chế độ ăn nhạt: 400 - 700 mg natri/ngày/người (khoảng 1 - 2 g muối ăn/ngày/người). Khi chế biến chỉ cần cho 1 g muối ăn hoặc 1 thìa con nước mắm một ngày. Ngoài ra, natri có khoảng 1 g trong thực

phẩm ngũ cốc, rau, quả của khẩu phần; chọn thức ăn ít natri, bỏ các thức ăn chế biến sẵn, đồ hộp, sữa nguyên kem vì nhiều muối.

Chế độ ăn nhạt vừa: 800 - 1.200 mg natri/ngày/người (tương đương khoảng 2 - 3 g muối ăn/ngày/người) khi chế biến, cho 2 g muối ăn/ngày hoặc 2 thìa cà phê nước mắm/ngày. Ngoài ra, có khoảng gần 1 g muối ăn trong rau quả, thức ăn của khẩu phần; không dùng thức ăn giàu muối như bánh mì, sữa nguyên kem, phô mai, đồ hộp, thức ăn nướng, ướp sẵn.

Ba chế độ ăn nhạt dùng cho bệnh nhân suy tim tùy theo triệu chứng lâm sàng của bệnh mà áp dụng và dựa theo đáp ứng của từng người bệnh để thay đổi từ chế độ này sang chế độ khác.

Tóm lại, để sử dụng muối hợp lý, tốt cho sức khỏe, mỗi cá nhân và gia đình có thể giảm lượng muối ăn bằng những biện pháp rất đơn giản như sau:

- Không để nước mắm, nước tương và muối trên bàn ăn.

- Hạn chế lượng muối, bột canh, nước mắm... cho vào thức ăn khi nấu nướng, mức tối đa là không quá 1/5 thìa cà phê muối cho một bữa ăn của một người trong một ngày.

- Hạn chế thường xuyên sử dụng các sản phẩm có hàm lượng muối cao như khoai tây chiên, pizza, thực phẩm đóng hộp...

- Lựa chọn các sản phẩm có hàm lượng muối thấp khi mua thực phẩm chế biến sẵn.

- Đọc nhãn khi mua thực phẩm đã được chế biến sẵn để kiểm tra hàm lượng muối. Nên ăn thực phẩm tự nhiên và kiểm soát chặt chẽ việc thêm các gia vị mặn.

LỰA CHỌN THỰC PHẨM AN TOÀN VỚI SỨC KHỎE

*D*inh dưỡng là nền tảng của sức khỏe, dinh dưỡng chỉ có giá trị đích thực khi thực phẩm an toàn với sức khỏe con người. Thực phẩm an toàn với con người khi không có hóa chất và thuốc bảo vệ thực vật, không bị nhiễm khuẩn, kim loại nặng, tồn dư kháng sinh,... Vì vậy, người nội trợ nói chung và người tiêu dùng nói riêng hãy trang bị những kiến thức về cách lựa chọn thực phẩm để an toàn với sức khỏe con người.

Mỗi loại thực phẩm đều có hình dáng, kích thước, màu sắc, mùi vị, tính chất vật lý, hóa học đặc trưng. Từ những tính chất đó, tùy theo từng loại mà việc lựa chọn thực phẩm sẽ dựa vào thị giác, khứu giác, vị giác, cảm giác (nhìn, ngửi, nếm, sờ)... Khi lựa chọn thực phẩm phải chú ý tới tính tươi, ngon (thực phẩm tươi sống), đủ thành phần dinh dưỡng (thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp), bên cạnh đó là tính an toàn, không nhiễm hóa chất, ít chất bảo quản. Hiện nay, có nhiều nhóm thực phẩm được tiêu thụ hằng ngày,

tương ứng với mỗi nhóm thực phẩm có những cách lựa chọn phù hợp:

Nhóm ngũ cốc nguyên hạt như gạo tẻ, gạo nếp, thậm chí các loại đậu, đỗ, vừng, lạc... Khi chọn gạo thì nên chọn các loại gạo phổ thông được nhiều người biết đến, dễ phân biệt để tránh mua phải những loại gạo bị trộn tạp nham. Nếu muốn ăn gạo trộn thì nên tự mua từng loại và trộn theo tỷ lệ phù hợp với khẩu vị cá nhân hay gia đình. Khi chọn gạo cần kiểm tra kỹ đặc điểm hạt gạo, không nên hoàn toàn tin tưởng vào hương thơm và độ bóng. Gạo ngon có tỷ lệ gạo nguyên hạt lớn, không có nhiều hạt bị gãy, các hạt gạo tương đối đồng đều, không có nhiều hạt gạo màu vàng. Gạo mới xay có mùi thơm tự nhiên, để lâu mùi thơm này sẽ giảm đi. Hạt gạo mới xay bóng đẹp hoặc độ bóng vừa phải, nhìn kỹ có thể thấy một lớp vỏ cám rất mỏng. Hạt gạo khi bị đánh bóng bằng hóa chất sẽ bóng đẹp đến hoàn hảo, nếu được tắm ướp hoặc nhiễm mốc thì sẽ có mùi thơm nồng hoặc có mùi lạ. Không nên dùng các loại gạo này do các loại hóa chất tạo mùi đặc biệt bán tràn lan trên thị trường hầu như không được kiểm nghiệm chất lượng sẽ ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Không nên chọn mua các loại gạo được xay xát quá kỹ thường có màu quá trắng do đã mất gần hết lớp ngoài của gạo (hay còn gọi là lớp áo, cám gạo) chứa nhiều vitamin, chất khoáng như sắt, kẽm, một số vitamin nhóm B, đặc biệt là vitamin B1

và chất xơ. Lớp lõi trong của gạo có thành phần tinh bột là chủ yếu. Do vậy, muốn ăn gạo ngon thì nên chọn gạo mới theo mùa vụ; gạo có mùi hương nhẹ nhàng, không có mùi ẩm mốc. Cắn hạt gạo thấy cứng, giòn không bị mục, nhai vài hạt gạo thấy có vị ngọt, thơm là gạo ngon. Nếu có điều kiện thì ta tự mua và thuê chế biến thì sản phẩm gạo ngon nhất (mua thóc của người dân, thuê xay xát theo nhu cầu), gạo để nơi khô ráo, tránh ẩm thấp dễ bị nấm mốc và làm giảm chất lượng và hàm lượng dinh dưỡng.

Nhóm thực phẩm giàu đạm: Chọn thực phẩm an toàn, hợp vệ sinh là một yếu tố then chốt nhằm hạn chế tình trạng ngộ độc thực phẩm.

- *Chọn thịt tươi an toàn:* (thịt lợn, thịt gà, thịt bò...): Màng ngoài thịt khô, không bị nhớt; có mùi thơm của thịt đặc trưng, không có mùi lạ, mùi ôi thiu, mùi thuốc kháng sinh; màu sắc bình thường: thịt lợn màu hồng tươi, thịt bò màu đậm vừa phải (không quá sẫm), thịt trâu màu tím đỏ; khối thịt săn chắc, có độ dính, mềm và đàn hồi cao, ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra; mỡ lợn màu trắng, dày bì và không có những chấm xuất huyết màu đỏ tím, không bị những mảng bầm tím, tụ máu; tủy xương có màu trong, bám chặt vào thành ống xương, đàn hồi và không có mùi ôi; cắt thịt không thấy có nước, thịt không hao, chỗ vết cắt có màu sáng, khô; kiểm tra phần thịt nạc và

lưỡi không được có ấu trùng sán màu trắng nhỏ bằng hạt gạo.

Trong một số trường hợp, khi thịt được ướp *urê*, *hàn the* để bảo quản thì thịt luôn giữ được bề ngoài vẫn có vẻ tươi bình thường: cơ thịt săn chắc, sờ thịt vẫn mềm dính, màu sắc vẫn hồng, đỏ bình thường nhưng thực chất là chúng không còn tươi ngon nữa. Do vậy, để biết miếng thịt còn tươi hay không, ngoài việc sờ miếng thịt thấy dính và mềm, màu sắc bình thường, cần kiểm tra các tiêu chuẩn khác như trên, đặc biệt là động tác ngửi sẽ giúp phân biệt được loại thịt ôi không còn tươi nữa (nếu thịt không tươi nhưng được tẩm ướp hóa chất, khi ngửi sẽ thấy mùi hôi, không thơm).

- *Chọn cá tươi an toàn*: Cá còn tươi tốt nhất là cá đang sống hay vừa mới chết nhưng vẫn đạt các tiêu chí sau: thân cá co cứng, khi để cá lên bàn tay thân cá không thông xuống; mắt cá trong suốt, nhãn cầu lồi, giác mạc đàn hồi; miệng ngậm cứng; mang màu đỏ tươi, dán chặt xuống hoa khế không có nhớt và không có mùi hôi; vảy tươi, sáng óng ánh, dính chặt vào thân, không có niêm dịch hoặc có ít niêm dịch trong, không có mùi ươn, ôi; bụng lép, không phình, hậu môn thụt sâu và màu trắng nhạt, nếu cá ươn thì hậu môn màu hồng hay đỏ bầm, lòi ra ngoài, bụng cá phình to; thịt rắn chắc, có đàn hồi, dính chặt vào xương sống là cá tươi; miệng cá tươi ngậm kín, còn cá ươn, ôi thì miệng hé mở.

- *Cách chọn mực, tôm tươi an toàn*: các loại hải sản có giá trị dinh dưỡng cao, nhưng dễ bị ôi, thiu nếu để lâu và bảo quản không tốt.

+ *Cách chọn mực*: Nếu bạn muốn chọn mực tươi thì nên chọn con to, dày mình, trắng trong, thịt chắc không bị nát, lớp màng màu nâu bao quanh đều bên ngoài đối với mực nang. Với mực ống thì chọn con có lớp thịt màu sáng hơi hồng, đầu vẫn dính chặt vào thân, túi mực chưa bị vỡ. Lưu ý, mực kém tươi là mực đã chuyển sang màu hơi xanh ngà, thịt nhão, đầu không dính chặt với thân, mùi rất tanh.

+ *Cách chọn tôm*: Tôm ngon thân phải săn chắc, vỏ còn cứng, màu trắng trong chứ không đục hay ngả sang đỏ, hồng. Phần đầu dính chặt vào thân, các càng của tôm vẫn còn nguyên, không có mùi tanh, ươn.

- *Cách chọn trứng tươi an toàn*: Trứng là sản phẩm của một loại gia cầm, mỗi loại gia cầm người ta có thể phân ra thành nhiều loại trứng khác nhau tùy thuộc vào cách chăm sóc, thức ăn, môi trường chăn nuôi. Trứng là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, có đủ các thành phần dinh dưỡng: chất đạm, chất béo, canxi, sắt, kẽm, selen, vitamin B12, vitamin D, các acid béo no, acid béo không no một nối đôi và nhiều nối đôi, cholesterol,... Cách lựa chọn trứng có chất lượng tốt:

+ *Soi trên nguồn ánh sáng*: Nhắm quả trứng trong lòng bàn tay, chỉ hở hai đầu trứng, mắt nhìn vào đầu trứng, đầu kia soi lên một nguồn ánh sáng (ánh sáng

mặt trời hoặc ánh sáng điện). Quan sát phần bên trong của trứng có vết máu không, có ký sinh trùng, giun sán hay có vật gì lạ không? Trứng có chất lượng tốt là khi soi có màu hồng, trong suốt với một chấm hồng; túi khí có đường kính < 1 cm, đường bao quanh cố định.

+ Thả vào dung dịch nước muối 10%: khi thả vào dung dịch nước muối 10% trứng chìm xuống đáy có nghĩa là trứng mới đẻ trong ngày. Trứng lơ lửng trong dung dịch có nghĩa là trứng đã đẻ 3 - 5 ngày. Nếu trứng nổi trên mặt dung dịch thì trứng đã đẻ quá 5 ngày.

+ Phương pháp lắc trứng: cầm quả trứng giữa hai ngón tay trỏ và ngón tay cái, khẽ lắc. Trứng mới, lắc không kêu; trứng càng để lâu, lắc càng kêu.

- *Cách chọn thực phẩm qua chế biến sẵn* như giò, chả, thịt hun khói, đồ đông lạnh...: cần chọn sản phẩm có thương hiệu, cơ sở sản xuất uy tín, đầy đủ nhãn mác, thành phần dinh dưỡng, ngày sản xuất, hạn sử dụng.

- *Cách chọn thực phẩm đóng hộp*: Để có thể chọn được thực phẩm đóng hộp bảo đảm chất lượng và an toàn, khi mua hàng cần chú ý: hình dáng bên ngoài của vỏ hộp phải mới, bóng sáng, không gỉ, hộp kín, không phồng (phồng do vật lý, phồng do hóa học, phồng do vi sinh vật). Hình dáng bên trong khi mở hộp là lớp vecni phải còn nguyên vẹn, không hoen ố,

không có mùi vị tanh của kim loại, không có mùi khó chịu của H_2S (sulfua hydro) hoặc NH_3 (amoniac), có mùi vị thơm ngon đặc biệt và đặc trưng của từng loại thực phẩm. Nếu bên trong đồ hộp có một trong những đặc điểm không tốt như trên thì không nên sử dụng. Trên nhãn mác phải có đầy đủ các thông tin của một thực phẩm được bao gói sẵn: tên sản phẩm, trọng lượng, thành phần chính có trong sản phẩm và tên các phụ gia thực phẩm được cho thêm vào, nơi sản xuất, địa chỉ sản xuất, hướng dẫn sử dụng, số đăng ký chất lượng, thời gian bảo hành sản phẩm, hạn sử dụng của sản phẩm. Nếu những thực phẩm không rõ nơi sản xuất, quá hạn sử dụng thì không nên mua.

Nhóm rau xanh và trái cây: Một chế độ ăn giàu rau xanh và trái cây rất tốt cho sức khỏe, vì rau, quả là cung cấp các chất dinh dưỡng có hoạt tính sinh học cao, đặc biệt là vitamin A, vitamin C, vitamin E, chất khoáng và vi khoáng; ngoài ra, rau, quả còn cung cấp các acid hữu cơ, xenluloza. Ở các nước đang phát triển, hơn 80% nguồn vitamin A sẵn có được cung cấp từ rau, quả tươi dưới dạng caroten và gần 100% vitamin C cũng được cung cấp từ rau, quả.

- *Lựa chọn rau xanh:* Khi chọn rau xanh, chúng ta không nên mua những bó rau có cọng to hơn bình thường. Ngoài ra, cũng không nên chọn loại rau khi tươi bẻ thấy quá giòn, lá màu xanh sẫm, nhìn từ xa mặt trên của lá rất bóng và mượt, vì rau này dùng quá

nhiều phân đạm hoặc phân bón lá; khi luộc thì nước rau có màu xanh nhạt, khi nước nguội sẽ trở thành màu xanh đen và có vẩn kết tủa đen. Không mua loại rau trồng dưới nguồn nước bị ô nhiễm, màu nước đen kịt mặc dù rau nhìn thấy xanh tốt và rất bắt mắt.

Rau an toàn thường không bóng bẩy, không xanh mướt như những loại rau được phun thuốc kích thích; lá và thân nhỏ, hơi cứng. Điều này không chỉ đúng với các loại rau muống, rau ngót, rau cải mà còn thấy cả ở cải bắp với lớp vỏ ngoài có vẻ khô cứng hơn, ít độ bóng. Các loại rau có những lỗ thủng lấm chấm do sâu gây ra, khi luộc nước rau có màu xanh của diệp lục, vắt chanh vào màu xanh hơn, không có mùi lạ.

- *Lựa chọn trái cây:*

+ Hạn chế mua những trái cây trái vụ, nhất là các tháng cuối mùa. Vì vào thời điểm này thời tiết không thuận lợi, sâu bệnh phát triển nhiều, người trồng phải sử dụng nhiều thuốc bảo vệ thực vật, chất kích thích sinh trưởng với liều lượng vượt mức an toàn và dùng đến cận ngày thu hoạch. Điều này đã giải thích vì sao đa số các vụ ngộ độc hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật thường xảy ra.

+ Không nên chọn những trái quá lớn, những quả da xanh bóng, có vết nứt, bị dập nát hoặc những quả có các vết lấm tẩm trên cuống và không chọn quả có mùi, vị khác thường. Nên chọn quả còn tươi, nguyên vẹn,

không bị trầy xước, màu sắc tự nhiên, cảm giác quả phải nặng tay, giòn chắc.

+ Không mua trái cây đã gọt vỏ và cắt sẵn, trái cây ngâm trong nước vì có thể nguồn nước ngâm không bảo đảm vệ sinh hay hòa lẫn các chất độc hại để cho trái cây nhanh chín, giữ vẻ trắng, giòn hấp dẫn người mua. Cảnh giác với các quả nhìn còn xanh tươi, nhưng bên trong ruột đã hỏng do dùng thuốc bảo quản.

Tóm lại, thực phẩm là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể, nhưng nếu thực phẩm không bảo đảm an toàn vệ sinh thì có thể lại là nguồn gây bệnh. Do đó, việc lựa chọn thực phẩm bảo đảm an toàn vệ sinh và thực phẩm không là nguồn gây bệnh là một trong những biện pháp giúp nâng cao chất lượng bữa ăn, nâng cao sức đề kháng cơ thể, cải thiện sức khỏe.

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM AN TOÀN

Một chế độ dinh dưỡng tốt, đầy đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu cơ thể không chỉ là việc chọn thực phẩm gì, món ăn gì hay số lượng thực phẩm mà còn là hàm lượng các chất dinh dưỡng được đưa vào cơ thể. Để đạt được điều đó, rất cần quan tâm đến việc bảo quản và quá trình chế biến thực phẩm để không bị hao hụt hoặc hao hụt ít nhất các chất dinh dưỡng. Điều này, đòi hỏi các bà nội trợ, người đầu bếp phải biết cách bảo quản và chế biến thực phẩm thành những món ăn lành mạnh, giữ được hàm lượng các chất dinh dưỡng, dễ tiêu hóa và hấp thu, phù hợp với nhu cầu và sức khỏe con người.

Bảo quản thực phẩm

Mỗi loại thực phẩm có cách bảo quản riêng biệt, nhưng nhìn chung, để có món ăn ngon và không hao hụt các chất dinh dưỡng thì cần rút ngắn thời gian kể từ lúc thu hoạch, vận chuyển, mua thực phẩm, chế biến và tiêu dùng càng ít thời gian càng tốt. Khoa học

dinh dưỡng đã chứng minh, khoảng thời gian trên càng lâu thì càng mất chất dinh dưỡng, thậm chí còn gây ô nhiễm thực phẩm trong quá trình vận chuyển, bảo quản thực phẩm. Ở nhiệt độ bình thường thực phẩm dễ dàng bị ôi thiu, bởi vậy khi không có tủ lạnh thì không nên tích trữ thực phẩm. Việc tích trữ thực phẩm đúng cách sẽ không làm mất đi thành phần dinh dưỡng của thực phẩm.

Để đồ ăn tươi ngon, đủ chất dinh dưỡng, khi sử dụng tủ lạnh cần lưu ý một số điểm sau: Nên sắp xếp thực phẩm theo đúng các ngăn đã được phân chia trong tủ lạnh. Ví dụ: Đồ đông lạnh như thịt, tôm, cá, mực,... khi mua về nên rửa sạch, để ráo nước tự nhiên hoặc dùng khăn, giấy sạch thấm khô, chia ra từng phần nhỏ với lượng vừa đủ dùng cho mỗi bữa ăn. Mỗi phần đó cho vào hộp nhựa hoặc hộp thủy tinh có nắp đậy kín, rồi đưa vào ngăn đá tủ lạnh để bảo quản, mỗi bữa khi ăn đến đâu, lấy ra để chế biến đến đó. Không nên dùng túi nilon đựng thực phẩm vì độc hại. Riêng với các loại hải sản như cá, tôm, cua, mực sau khi rửa sạch, để ráo nước sau đó thêm ít muối rồi mới cho vào hộp nhựa, thủy tinh. Các loại thực phẩm này có thể bảo quản trong tủ lạnh khoảng 14 - 30 ngày. Đối với những loại rau, quả, khi mua về không cần phải rửa ngay mà lấy giấy bảo quản, gói lại và đặt trong khay đựng rau. Nhiều người có thói quen lấy bao nilon để buộc lại sẽ dẫn tới hiện tượng túi kín, nước đọng lại

làm cho rau, quả bị héo và thối. Với rau, quả có thể bảo quản trong tủ lạnh khoảng 3 - 4 ngày, nhưng tốt nhất là không nên dự trữ rau, mua ngày nào dùng ngày đấy để tránh bị hao hụt các vitamin, nhất là vitamin C trong thời gian tích trữ. Đối với giò, khi mua về nên để giò thật nguội, sau đó mới cất trong tủ lạnh; tuy nhiên, cũng không nên bảo quản giò trong tủ lạnh quá lâu, tốt nhất chỉ bảo quản khoảng 3 - 4 ngày.

Lưu ý: không nên xếp thực phẩm quá đầy trong tủ lạnh, như vậy độ lạnh sẽ không bảo đảm đến hết các thực phẩm bên trong, việc bảo quản sẽ kém hiệu quả. Thức ăn đã nấu chín chờ đến khi nguội mới cho vào tủ lạnh để ở ngăn riêng cách ly với ngăn để thực phẩm tươi sống. Thực phẩm tươi sống như thủy hải sản, thịt cũng như các loại phủ tạng động vật nên rửa sạch máu, chất thải bẩn và để trong hộp kín rồi mới bảo quản trong tủ lạnh. Nhiệt độ thích hợp và lý tưởng để bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh là: thực phẩm thông thường 8°C, sữa 4°C, thịt tươi 3°C, thịt ướp đá - 18°C, cá ướp đá - 20°C, kem lạnh - 18°C.

Việc bảo quản các thực phẩm phù hợp với từng nhóm thực phẩm sẽ giúp cho việc giữ các chất dinh dưỡng của thực phẩm, đồng thời bảo đảm độ tươi, ngon khi chế biến món ăn. Đối với nhóm tươi sống như rau, quả thì cần bảo quản trong tủ lạnh ở ngăn mát. Đối với nhóm thịt, cá, hải sản, nếu chưa chế biến ngay, cần bảo quản trong tủ đông lạnh. Nhóm trứng,

sữa cần để ngăn mát tủ lạnh hoặc nơi mát trong nhà, tránh ánh nắng trực tiếp. Nhóm ngũ cốc hạt cần để nơi thoáng, khô ráo, tránh ẩm.

Việc sơ chế các thực phẩm cũng cần được lưu ý bảo quản thực phẩm. Việc sơ chế không đúng cách, không phù hợp với đặc điểm của từng thực phẩm cũng sẽ làm mất đi chất dinh dưỡng và thay đổi đặc tính thực phẩm. Đối với nhóm rau, nên rửa rau, củ dưới vòi nước chảy, không nên ngâm ngập rau, củ trong chậu nước, như vậy sẽ tránh được việc các vitamin B, C và một số khoáng chất bị hòa tan trong nước. Đối với nhóm quả, sau khi rửa bằng nước sạch, không nên gọt quá sâu phần vỏ, vì các chất dinh dưỡng và một số hoạt chất sinh học tốt cho cơ thể có nhiều ở lớp vỏ. Đối với nhóm thịt, cá tươi, cần rửa sạch dưới vòi nước, không ngâm lâu tránh thực phẩm bị trương, rữa. Nếu cần phải rửa đông thực phẩm đông lạnh, nên để rã đông tự nhiên ở nhiệt độ phòng để bảo đảm giữ lại chất dinh dưỡng. Lưu ý, tất cả các nhóm thực phẩm tươi, sống cần phải được nấu ngay, ăn ngay sau khi sơ chế. Sơ chế xong, để thời gian quá lâu cũng sẽ làm mất các chất dinh dưỡng, như rau, quả thái nhỏ để lâu sẽ làm mất vitamin C, beta - caroten...

Các cách rã đông thực phẩm:

Để sản phẩm nguyên trong bao gói và ngâm vào nước lạnh, hoặc dưới vòi nước. Không nên ngâm thực phẩm trực tiếp vào nước, vì dịch bào có chất dinh

duỡng sẽ tan ra và hòa vào trong nước, thực phẩm sẽ mất chất dinh dưỡng và bị nhão.

Chuyển thực phẩm xuống ngăn mát tủ lạnh: trước khi sử dụng 1 ngày nên chuyển nguyên liệu từ ngăn đá xuống ngăn lạnh để rã đông. Đây là một phương pháp được xem là tối ưu và an toàn nhất nhưng tốn nhiều thời gian. Sản phẩm được rã đông dần trong ngăn mát tủ lạnh nếu chưa dùng ngay vẫn có thể bảo quản trong điều kiện như vậy khoảng 3 - 5 ngày. Nếu cần, có thể tái đông trở lại bằng cách chuyển trở lại ngăn đá để bảo quản lâu hơn.

Rã đông bằng lò vi sóng cũng rất tốt vì điện trường cao tần sẽ gây nên nội ma sát trong bản thân thực phẩm, khiến thực phẩm nóng lên, tan đông nhưng không làm vỡ tế bào. Với phương pháp này, thực phẩm phải được chế biến ngay vì phần thịt có thể đã hơi chín. Ngoài ra, thịt, cá đông lạnh có thể quay, nướng trong lò vi sóng mà không cần phải rã đông.

Chế biến thực phẩm

Trong các cách chế biến món ăn, thì cách ăn tươi sống hoặc hấp được cho là tốt hơn cả vì giữ được nhiều chất dinh dưỡng của thực phẩm (trong thời điểm dịch bệnh hiện nay, món ăn tươi sống như: thịt, trứng, gỏi,... còn sống không được khuyến khích sử dụng), trong khi cách chế biến luộc/hầm, nướng/rang, rán/chiên lại làm mất chất dinh dưỡng.

- Ăn sống, trộn salad: đây được xem là cách ăn giữ được nguyên giá trị các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm. Những món ăn này chỉ áp dụng với những thực phẩm bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm, những thực phẩm thực sự tươi ngon. Tuy nhiên, cần chú ý chỉ sơ chế đồ ăn sống ngay trước khi ăn, tránh để quá lâu mà mất chất dinh dưỡng.

- Hấp: Đây cũng được coi là một trong những cách chế biến giữ được nhiều chất dinh dưỡng của thực phẩm. Cần bảo đảm đủ nhiệt và đủ thời gian cho thực phẩm chín tới, không để quá lâu sẽ làm mất các chất dinh dưỡng khi đun ở nhiệt độ cao. Cần ăn ngay khi các món ăn vừa nấu xong.

- Luộc và hầm: Thực phẩm chế biến theo cách này thường bị mất nhiều chất dinh dưỡng. Nước sẽ hòa tan vitamin (đặc biệt là vitamin B, vitamin C) và một số khoáng chất. Để hạn chế mất chất dinh dưỡng, chúng ta nên giới hạn lượng nước, thời gian khi luộc/hầm và nhiệt độ khi đun. Nên sử dụng cả nước luộc/hầm để ăn hoặc tận dụng để chế biến thành món ăn khác. Nên dùng nồi áp suất để hầm, vì đây cũng là cách ít bị mất dinh dưỡng nhất nếu chỉ dùng ít nước.

- Nướng và rang: Đây là hai phương pháp dùng nhiệt độ để làm khô và chín thực phẩm. Để hạn chế sự mất chất dinh dưỡng nên sử dụng nướng thực phẩm với lò nướng chuyên dụng.

- Rán/chiên: các thực phẩm khi chiên/rán ở nhiệt độ cao thường bị mất chất dinh dưỡng, bên cạnh đó nếu chiên/rán không đúng cách có thể sinh ra những độc tố, không có lợi cho sức khỏe.

Với chế biến thực phẩm, có 3 quy tắc giúp thực phẩm hạn chế bị hao hụt chất dinh dưỡng trong quá trình chế biến: Giảm lượng nước sử dụng trong nấu ăn; Giảm thời gian nấu ăn; Giảm diện tích bề mặt của thực phẩm đó được tiếp xúc với không khí.

Các nhóm thực phẩm, nếu biết lựa chọn cách chế biến phù hợp sẽ làm giảm tối thiểu số lượng các chất dinh dưỡng bị hao hụt của thực phẩm và hạn chế tạo ra các chất bất lợi cho sức khỏe:

- Đối với chất đạm (protein): Khi nướng, rán các loại thực phẩm giàu protein như thịt, cá, trứng, sữa ở nhiệt độ cao quá lâu, giá trị dinh dưỡng của protein giảm đi vì chúng tạo thành các liên kết khó tiêu. Do đó, với các thực phẩm giàu chất đạm như thịt, cá, trứng đều phải sử dụng nhiệt độ trên 70°C, tốt nhất là 100°C để nấu chín và diệt khuẩn.

- Đối với chất béo (lipid): Khi đun lâu ở nhiệt độ cao, các acid béo không no sẽ bị oxy hóa làm mất tác dụng dinh dưỡng. Mặt khác, các liên kết kép trong cấu trúc của các acid béo này bị bẻ gãy tạo thành các sản phẩm trung gian như peroxit aldehyt, aldehyt rất có hại đối với cơ thể. Tránh sử dụng lại dầu, mỡ đã qua chiên/rán ở nhiệt độ cao.

- Đối với nhóm vitamin: Về cơ bản, các vitamin bị tác động bởi nhiệt, còn các khoáng chất không bị tác động bởi nhiệt. Đối với nhóm vitamin (gồm vitamin tan trong nước và vitamin tan trong dầu) thì giữa thực phẩm sống và thực phẩm sau chế biến thường có hàm lượng không giống nhau, do nhóm vitamin thường bị hao hụt bởi nhiệt, không khí, nước, chất béo. Một số nghiên cứu cho thấy, lượng vitamin mất do quá trình nấu nướng: vitamin C mất 50%; vitamin B1 mất 30%; caroten mất 20%.

- Đối với nhóm khoáng chất: Các chất khoáng (canxi, photpho, kali, magie...) trong quá trình nấu có các biến đổi về số lượng do chúng hòa tan vào nước. Vì vậy, khi ăn, nên ăn cả cái lẫn nước mới tốt cho sức khỏe.

Lưu ý: Để phòng, tránh ngộ độc thực phẩm, cần giữ vệ sinh trong quá trình chế biến bằng cách rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Biện pháp này có thể ngăn ngừa vi khuẩn nhiễm chéo vào thực phẩm từ các đồ dùng, từ thực phẩm sống và chín. Thức ăn cần nấu chín kỹ và ăn ngay sau khi nấu.

Tóm lại, thực phẩm là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể nhưng nếu thực phẩm không bảo đảm an toàn vệ sinh thì có thể lại là nguồn gây bệnh; thực phẩm không biết cách bảo quản, chế biến thì có thể đã bị hao hụt chất dinh dưỡng, không còn

chất dinh dưỡng. Việc chọn bảo quản, chế biến thực phẩm bảo đảm an toàn vệ sinh và bảo đảm không bị hao hụt chất dinh dưỡng là một trong những biện pháp nâng cao chất lượng bữa ăn, nhằm hỗ trợ giảm mắc bệnh, cải thiện sức khỏe.

NẤM MỐC - HIỂM HỌA TIỀM ẨN

Nói đến ngộ độc thực phẩm và bệnh lây truyền qua thực phẩm, người ta thường chỉ nghĩ đến các chất độc có trong thực phẩm và vai trò của các vi khuẩn gây bệnh, ít đề cập các nấm mốc và độc tố của chúng. Sự thực các bệnh do độc tố nấm gây ra không nhỏ. Hiện nay, khoa học đã chứng minh nếu chúng ta ăn phải những thức ăn nhiễm nấm mốc cũng có thể mắc bệnh nguy hiểm. Bệnh có thể xảy ra ở dạng ngộ độc cấp tính, nhưng phần lớn là ngộ độc mạn tính do cơ thể tích lũy dần những lượng nhỏ độc tố nấm.

Người ta ước tính rằng có khoảng gần 40% số loài nấm mốc đã được biết đến có thể sản sinh ra độc tố, tuy khác nhau nhưng ít nhiều đều nguy hiểm cho sức khỏe con người. Các độc tố nấm đều độc, mức độ độc của chúng cũng khác nhau, vì vậy khi xâm nhập vào cơ thể chúng gây bệnh không giống nhau. Với những loại ít độc hoặc một liều lượng nhỏ độc tố nấm mốc chỉ gây ngộ độc nhẹ, người bệnh bị nôn mửa, tiêu chảy, choáng váng...; những độc tố vi nấm tích lũy dần trong cơ thể lâu dần dẫn đến bệnh hiểm

nghèo nguy hiểm như: ung thư gan do aflatoxin, suy thận do ochratoxin, ung thư buồng trứng do fumonisins...

Các loại bánh ngọt, mứt, bánh chưng

Bánh chưng ngon và bổ dưỡng, nhưng nếu đã bị chua, mốc meo, ăn vào sẽ nguy hiểm. Do độ ẩm cao và giàu chất dinh dưỡng nên bánh chưng là môi trường thích hợp cho nấm mốc phát triển, vì vậy bánh chưng để lâu dễ bị mốc. Từ lớp lá ở ngoài, nấm mốc phát triển vào bên trong, lan rộng ra và làm hỏng bánh, dưới tác dụng của men amilaza của một số nấm mốc, tinh bột chuyển thành đường glucoza, thành rượu ethylic làm bánh bị vữa tại nơi nấm mốc phát triển và có vị cay, hăng mùi rượu. Một số chủng nấm mốc khác có những men có khả năng lên men glucoza, mantoza, tạo thành acid gluconic, acid fumaric... làm bánh bị chua. Đáng sợ hơn cả là một số loại nấm mốc tiết ra độc tố cho người ăn, trong đó phải kể đến những nấm mốc thuộc họ *Aspergillus* và họ *Penicillium*. Vì vậy, chúng ta cần phải cảnh giác với bánh chưng mốc. Những chiếc bánh nào mốc nhiều, chua, vữa, đắng... phải kiên quyết bỏ. Những chiếc mới bị mốc chút ít bên ngoài cũng phải cắt bỏ rộng ra xung quanh, chỉ lấy phần bánh còn nguyên lành, đem hấp hoặc rán cẩn thận trước khi ăn.

Các loại bánh ngọt, mứt được sản xuất từ nhiều nguyên liệu khác nhau: bột, đường, bơ, sữa, trứng,...

Sau khi được chế biến thành sản phẩm, những thức ăn trên đều đã được tiệt khuẩn, có thể sử dụng được, nhưng nếu để lâu, bảo quản kém sẽ dễ bị hỏng do vi sinh vật và nấm mốc, nhất là loại bánh kem và các loại mứt. Khi mứt hút ẩm chảy nước là sắp hỏng, vì đây là yếu tố thuận lợi cho vi sinh vật và nấm mốc phát triển làm hỏng mứt và bánh ngọt. Trên bề mặt bánh ngọt để lâu sẽ xuất hiện những loại nấm mốc khác nhau, nhưng thường thấy nhất là nấm men ưa đường gây nứt nẻ và làm bánh mất đi mùi vị, màu sắc đặc trưng. Nếu bánh ngọt chảy nước, mất mùi vị, màu sắc biến đổi mất màu sắc đặc trưng thì cần bỏ đi, không nên ăn vào vì sẽ không tốt cho sức khỏe.

Các loại lương thực, thực phẩm

Nấm mốc có thể có trong các loại hạt có dầu như lạc, đậu nành, hạt điều, hạt hướng dương..., thậm chí nấm mốc còn có ở các loại lương thực như gạo, ngô, sắn,... và ở các loại thức ăn gia súc bị ẩm. Trong các loại lương thực, thực phẩm bị nhiễm nấm mốc, thì các loại hạt bị mốc được quan tâm nhiều nhất. Một trong các độc tố vi nấm nguy hiểm là Aflatoxin do nấm *Aspergillus flavus* và *Aspergillus parasiticus* sản sinh ra trong gạo, ngô, đậu, lạc,... ẩm mốc. Ngoài tác hại gây độc cấp tính, nó còn tích lũy dần dần trong cơ thể và sẽ là nguyên nhân gây bệnh ung thư.

Độc tố Aflatoxin rất khó bị phân hủy bởi nhiệt độ cao hay hóa chất, không những thế nó còn có thể

tích lũy trong cơ thể người và động vật. Người ta đã thấy lạc rang ở nhiệt độ 150°C, các bào tử nấm đều bị diệt nhưng độc tố của chúng không bị phá hủy hoàn toàn, vì vậy ăn vào vẫn nguy hiểm. Một số người trước đây có thói quen vẫn dùng những thực phẩm bị chớm mốc làm thức ăn thì nay nên từ bỏ.

Phòng và xử trí ngộ độc

An toàn thực phẩm luôn bị tác động bởi yếu tố môi trường, chế biến, bảo quản, lưu thông, phân phối và sử dụng. Do vậy, công tác bảo đảm an toàn thực phẩm cần có sự phối hợp liên ngành, thực hiện toàn diện, xuyên suốt theo “chuỗi cung cấp thực phẩm” đồng thời áp dụng các hệ thống quản lý tiên tiến trong sản xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, kinh doanh và sử dụng thực phẩm. Bảo đảm an toàn thực phẩm, giữ gìn sức khỏe, để phòng ngộ độc thực phẩm cho bản thân và gia đình là trách nhiệm của mỗi chúng ta. Người tiêu dùng cần thực hiện những lời khuyên bảo đảm an toàn thực phẩm và dinh dưỡng hợp lý.

Khi hình dạng, màu sắc, mùi vị của thực phẩm bị biến dạng (so với đặc trưng của thực phẩm), hoặc nghi ngờ thực phẩm không bảo đảm an toàn thì dù có phải tiêu hủy nó đi vẫn còn ít tổn kém hơn là phải chịu các chi phí khắc phục hậu quả do chính nó gây nên. Để ngăn ngừa tình trạng ngộ độc do ăn phải độc tố của vi nấm, cần áp dụng các biện pháp để phòng như:

- Không mua và sử dụng các loại lương thực, thực phẩm đã bị mốc.

- Không được đãi, rửa các lương thực, thực phẩm đã bị mốc để sử dụng lại vì độc tố vẫn còn lại bên trong.

Khi người sử dụng thực phẩm có biểu hiện của nhiễm độc, ngộ độc thức ăn hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thì nhất thiết phải dừng việc sử dụng thức ăn đó và giữ toàn bộ thức ăn thừa, chất nôn, phân, nước tiểu... để gửi đi xét nghiệm, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để điều tra xác minh và kịp thời tổ chức cấp cứu người bị ngộ độc.

Xử trí cấp cứu trước tiên là phải làm cho người bị ngộ độc nôn ra hết chất đã ăn vào, ngăn cản sự hấp thu của ruột với chất độc, phá hủy độc tính đồng thời bảo vệ niêm mạc dạ dày.

ĂN VÀ NƯỚNG THỰC PHẨM ĐÚNG CÁCH ĐỂ PHÒNG ĐỘC HẠI CHO SỨC KHỎE

Món nướng thơm, ngon luôn hấp dẫn nhiều người, đặc biệt khi mùa đông về. Tuy nhiên, thực phẩm nướng bằng lửa, bằng than, hoặc nướng trong lò, quay nhiều lần trong lò vi sóng đều phát sinh độc tố. Vì vậy, cần có cách nướng và liều lượng ăn đồ nướng để an toàn cho sức khỏe.

Cách nướng thực phẩm độc hại

Trước tiên, cần khẳng định rằng, thực phẩm nướng bằng lửa, bằng than, hoặc nướng trong lò, quay nhiều lần trong lò vi sóng đều phát sinh ra độc tố có hại cho sức khỏe. Khi nướng thịt hoặc cá trên than ở nhiệt độ 500 - 600°C, mỡ chảy xuống than sẽ hình thành các phân tử hydrocarbon thơm đa vòng (PAH). PAH là những chất gây ung thư.

Trong lò nướng, ở nhiệt độ 80 - 100°C, chất creatin (hoặc creatinin) trong thịt, cá sẽ trở thành amin thơm dị vòng (HCA). HCA khi vào tới gan sẽ biến thành

chất độc, sau đó đi xuống ruột, tạo ra nguy cơ ung thư đại tràng.

Những chất tiết ra lúc đầu: nước thịt, cá dính lò rất dễ chuyển thành HCA. Nếu vì khoái khẩu hoặc tiếc rẻ mà ăn nước này sẽ rất độc hại.

Ở nhiệt độ trên 200°C, nhiều loại HCA khác có thể hình thành do sự phân hủy acid amin. Những HCA này nằm tại chỗ thịt, cá quay bị cháy. Ăn thịt, cá nướng, hoặc ăn đồ nướng thường xuyên tuy ngon miệng nhưng hậu quả khó lường.

1. Để phòng độc hại cho sức khỏe, chúng ta cần lưu ý:

- Tuyệt đối không nên nướng thực phẩm trực tiếp bằng ngọn lửa gas

Đồ nướng trực tiếp trên bếp gas vốn được nhiều bà nội trợ ưa chuộng bởi sự tiện dụng, nhanh chóng. Nhưng, lời khuyên là không nên nướng thực phẩm trên bếp gas vì bản thân khí gas rất độc hại.

Khi nướng trên bếp, thực phẩm sản sinh ra chất AGE - là hợp chất glycate hóa bền vững khiến thực phẩm có màu hấp dẫn, mùi thơm và vị ngon, giòn dễ chew. Tuy nhiên, khi thức ăn đi vào cơ thể, chất AGE sẽ đi vào tế bào, mạch máu, các mô... làm tổn thương tổ chức mô lành.

Ở những bộ phận có protein, AGE sẽ làm biến tính protein. Điều này rất nguy hiểm, vì cơ thể con người

chủ yếu được cấu tạo từ protein. Nếu AGE di chuyển lên não sẽ gây tổn thương thần kinh, khiến da nhăn nheo, thúc đẩy quá trình lão hóa nhanh hơn so với tuổi.

Nguy hiểm hơn nữa là AGE còn gây các bệnh tim mạch, xương khớp, thần kinh... tùy mức độ và sự di chuyển của AGE, khi vào cơ quan nào, chúng cũng tạo ra các chất trung gian hóa học như acid amin thơm, amin dị vòng, gây đột biến tế bào và ung thư.

Nếu nướng hay rán thực phẩm trên bếp gas thông qua chảo bơ, mỡ ở nhiệt độ cao... cũng nguy hại, vì cũng tạo ra các chất AGE, acid amin thơm, amin dị vòng là các độc tố với cơ thể, tuy nhiên, mức độ của những chất này sẽ ít hơn.

- Nướng thực phẩm trên than hoa (than củi), than đá sinh nhiều độc tố

Khi nướng đồ ăn trên than hoa ngoài việc tạo ra chất AGE, các chất trung gian hóa học như acid amin thơm, amin dị vòng...; đồ nướng trên than hoa còn sản sinh ra một số chất khác, nhất là chất bột nướng. Chất bột nướng sẽ tạo thành hydratcarbon bị cháy ở nhiệt độ cao, tạo ra acrylamide, đây cũng là chất có khả năng gây ung thư.

Việc nướng trên bếp than (cả than đá và than hoa) cũng tạo ra nhiều khí CO. Đây là loại khí rất nguy hiểm cho sức khỏe nếu không may hít phải. CO kết hợp với chất hemoglobin tạo thành Med -

hemoglobin khiến con người mắc chứng tê liệt vì oxy không được vận chuyển đi nuôi cơ thể.

- *Nướng thực phẩm bằng bếp từ, bếp điện, lò vi sóng cũng sản sinh ra chất độc hại nhưng mức độ ít hơn các hình thức nướng bằng bếp gas, bếp than hoa.*

Trong quá trình nướng ở nhiệt độ trên 500°C, đồ nướng trực tiếp trên bếp gas, bếp than, bếp điện... đều sản sinh ra chất AGE và hợp chất hydrocarbon thơm đa vòng (PAH). Trong quá trình đốt cháy thực phẩm giàu protein ở nhiệt độ trên 650°C sẽ tạo ra các amin dị vòng. Đây đều là những chất có khả năng gây ung thư. Vì thế, nếu ăn nhiều đồ nướng sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Nên hạn chế việc nướng thực phẩm với nhiệt độ của lò nướng trên 300 - 500°C. Tốt nhất không nên để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với ngọn lửa.

Khi nướng bằng bếp than, bếp điện, bếp từ, cần nướng ở chỗ thoáng, không nên nướng thực phẩm khi ngồi trong phòng.

Người nướng nên đeo khẩu trang dạng màng lọc khí độc để hạn chế hít phải nhiều độc tố vào cơ thể. Khi nướng thịt, nên chọn thịt nạc nhiều hơn thịt mỡ vì khi nướng nếu lượng mỡ này tan chảy xuống than sẽ dễ gây ra các chất độc.

Đồ nướng tuy ngon nhưng ăn nhiều đều không tốt. Mỗi người chỉ nên ăn vừa phải, ăn ngắt quãng và ăn có mức độ. Một tuần không nên ăn quá một bữa

nướng. Sau khi ăn đồ nướng, nên nghỉ một tuần đến vài tuần để thải hết độc tố ra khỏi cơ thể rồi mới ăn đồ nướng tiếp.

2. Tuy nhiên, cũng không phải những lý do trên đồng nghĩa với việc chúng ta phải tránh xa các món ăn nướng, mà cần có cách nướng sao cho hợp lý để hạn chế tối đa các thành phần độc hại phát sinh trong quá trình chế biến món ăn. Dưới đây là cách chế biến đồ nướng nên áp dụng để hạn chế độc hại:

(1) Dùng thịt nạc, loại bỏ mỡ, bỏ da (đối với gia cầm) để hạn chế tối đa mỡ rơi xuống ngọn lửa khi nướng (sinh ra PAHs). Hạn chế dùng các loại thực phẩm như sườn, xúc xích, lạp sườn (cũng là thực phẩm chứa chất béo no, nhiều muối không tốt cho sức khỏe). An toàn nhất là chọn nướng những thực phẩm nạc, không chứa nhiều chất béo.

(2) Tắm ướp thịt trước khi nướng với hỗn hợp nước rau, quả như nước cam (chanh, quýt), gừng, ớt, giấm... vì có chất chống oxy hóa hoặc tắm ướp thực phẩm cần nướng với nước cốt trước khi nướng.

Nước cốt ngoài tác dụng tăng hương vị cho món ăn còn có thể làm tăng tính an toàn cho các món nướng. Lớp dịch lỏng của nước cốt bao phủ thực phẩm sẽ làm giảm lượng mỡ chảy xuống, do đó hạn chế phát sinh các chất độc, nước cốt càng đặc càng có hiệu quả cao.

(3) Làm thực phẩm ráo nước trước khi nướng: bọc cá trong giấy nhôm rồi nướng để giữ được các

chất của thực phẩm, ngăn ngừa thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với lửa, khói. Có thể cho thêm một ít gia vị vào thực phẩm, tùy theo sở thích cho thơm ngon.

(4) Giữ thực phẩm trong tủ lạnh, để riêng biệt thức ăn sống và chín cho đến khi nướng.

(5) Nên nướng ở nhiệt độ thấp hoặc vừa phải để hạn chế thực phẩm bị cháy.

(6) Thường xuyên lật, trở các món nướng để giúp thịt chín đều, tránh cháy sém một phía.

(7) Hạn chế thời gian nướng bằng cách thái thực phẩm nhỏ và mỏng.

(8) Khi ăn món ăn nướng phải loại bỏ hết những phần bị cháy sém vì đó là nơi chứa nhiều chất độc nhất.

(9) Chất lượng của vỉ nướng cũng có vai trò quan trọng. Nên chọn những loại vỉ nướng làm bằng gốm chịu nhiệt cao hoặc thép không gỉ. Tuyệt đối không nên dùng loại vỉ nhôm vì sự phản ứng giữa acid và nhôm trong khi nướng sẽ tạo ra những chất độc hại.

(10) Không ăn phần thức ăn nướng bị cháy sạm đen, kể cả rau, bởi vì chất HAs (heterocyclic amine) chỉ hình thành khi nướng thịt, cá, gia cầm, hải sản nhưng PAHs thì có thể xuất hiện ở phần cháy đen của bất kỳ loại thực phẩm nào.

(11) Có thể dùng dạng nướng xiên xen kẽ với miếng thịt nhỏ và nhiều miếng lớn rau, quả (ớt ngọt, hành tây, cà tím, bí đỏ, dưa...) vừa làm hương vị thêm ngon, đỡ ngán mà lại an toàn.

CÓ NÊN TỰ MUA VÀ SỬ DỤNG VITAMIN C ĐỂ PHÒNG BỆNH?

Hiện nay, không có bất cứ loại thuốc nào có thể điều trị bệnh do virus, giải pháp điều trị những người nhiễm bệnh hoàn toàn là điều trị triệu chứng. Bệnh Covid - 19 vẫn đang diễn biến phức tạp, thực hiện dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh là giải pháp cơ bản nhằm nâng cao miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể chống lại sự xâm nhập của virus và điều trị bệnh hiệu quả hơn. Tuy nhiên, hiện nay nhiều người đã tự mua và sử dụng vitamin C, đặc biệt là vitamin C liều cao nhằm mục đích phòng bệnh Covid-19. Việc đó, có thực sự đúng hay không?

Vitamin C có tên khoa học là acid ascorbic, nó tham gia vào quá trình tạo kẹo (hình thành collagen), tổng hợp Carnitin, tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh, hoạt hóa hormon, khử độc, là chất chống oxy hóa, giúp hấp thu và sử dụng sắt, canxi và acid folic. Ngoài ra, vitamin C còn có chức năng chống lại dị ứng, kích thích tạo dịch mật và giải phóng các hormon steroid. Vitamin C cần cho chuyển đổi thành acid mật, liên quan đến giải độc. Vai trò tăng cường

chức năng miễn dịch cần thiết cho các tế bào miễn dịch T và bạch cầu.

Vai trò của vitamin C: Thiếu vitamin C, sự nhạy cảm với các bệnh nhiễm khuẩn tăng lên, tính thấm mao mạch tăng, mạch dễ vỡ, da khô ráp. Nếu ăn đủ vitamin C, các globulin miễn dịch IgA và IgM tăng, hoạt tính của bạch cầu tăng, kích thích chuyển dạng các lympho bào và giúp tạo thành các bổ thể. Rau, quả là nguồn cung cấp vitamin C và caroten cho cơ thể; rau còn cung cấp các chất khoáng có tính kiềm như kali, canxi, magie.

Quả tươi và rau lá là nguồn cung cấp rất giàu vitamin C như: cam, quýt, chanh, xoài, đu đủ, nhãn, hành lá, cà chua, cải xanh, mồng tơi, rau ngót, rau dền,... Theo Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam năm 2017, thì hàm lượng vitamin C có trong 100 g thực phẩm ăn được như sau: cam 40 mg, quýt 55 mg, chanh 77 mg, bưởi 95 mg, quả kiwi 92,7 mg, xoài chín 30 mg, đu đủ 54 mg, nhãn 58 mg, hành lá 60 mg, cần tây 150 mg, cà chua 40 mg, cải xanh 51 mg, mồng tơi 72 mg, rau ngót 53 mg, rau rền đỏ 89 mg,... Hơn 90% lượng vitamin C có trong khẩu phần ăn được cung cấp từ các loại trái cây và rau, củ.

Nhu cầu về vitamin C: trẻ từ 6 đến 11 tháng tuổi là 25 - 30 mg/ngày; trẻ từ 1 đến 6 tuổi là 30 mg/ngày; trẻ từ 7 đến 9 tuổi là 35 mg/ngày; trẻ vị thành niên 10 - 18 tuổi là 65 mg/ngày, người trưởng thành là

70 mg/ngày; phụ nữ có thai là 80 mg/ngày, bà mẹ cho con bú là 95 mg/ngày. Việc ăn rau, quả hằng ngày vô cùng quan trọng đối với sức khỏe. Nên ăn phối hợp nhiều loại rau, quả để có đủ các loại vitamin và chất khoáng tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa và hấp thu các thành phần dinh dưỡng khác. Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mức tiêu thụ rau, quả là 400 - 600 g/ngày đối với người trưởng thành (rau xanh 300 - 400 g/ngày, quả chín 100 - 200 g/ngày); đối với trẻ em là 100 - 200 g/ngày.

Hằng ngày, nếu cơ thể mỗi người tiếp nhận đủ nhu cầu rau xanh và quả chín thì không cần bổ sung thêm vitamin C. Vì vậy, người tiêu dùng không nhất thiết phải uống vitamin C, đặc biệt là vitamin C liều cao để phòng bệnh Covid-19. Nếu cơ thể tiêu hóa và hấp thu kém thì có thể bổ sung vitamin C; khi bổ sung vitamin C theo liều lượng và thời gian sử dụng phải tuân thủ chỉ định của bác sĩ. Vitamin C là loại tan trong nước, nếu thừa vitamin C thì cơ thể sẽ tự đào thải ra ngoài qua đường nước tiểu.

Tóm lại, thiếu vitamin C là khi cơ thể hấp thu được dưới 10 mg/ngày, kéo dài trong nhiều tuần. Những người có nguy cơ thiếu vitamin C gồm: người hút thuốc lá và những người tiếp xúc với khói thuốc lá; những người ăn uống không đầy đủ, nghiện rượu, người cao tuổi, một số người mắc bệnh như: kém hấp thu đường ruột, các bệnh thận ảnh hưởng đến

hấp thu và sử dụng vitamin C. Vitamin C là vitamin tan trong nước, nó sẽ tự thải ra ngoài nếu thừa vitamin C. Mặc dù vậy, nếu sử dụng vitamin C khoảng 1.000 mg/ngày thường xuyên có thể dẫn đến: buồn nôn, tiêu chảy, tăng nguy cơ sỏi thận,...

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG PHÒNG BỆNH COVID-19

Một chế độ dinh dưỡng tốt là đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu, kết hợp với hoạt động thể lực hằng ngày - là nền tảng của sức khỏe. Dinh dưỡng không hợp lý có thể làm giảm chức năng miễn dịch, tăng tỷ lệ mắc bệnh nhiễm trùng, giảm sự phát triển thể chất, tinh thần, giảm năng suất lao động.

Để có sức khỏe tốt, mỗi người cần thực hiện chế độ dinh dưỡng vừa đủ so với nhu cầu, hạn chế với một hoặc nhiều chất dinh dưỡng không tốt cho sức khỏe, cũng như người bệnh cần thực hiện chế độ ăn bệnh lý. Có chất dinh dưỡng cần hạn chế với tất cả mọi người, có chất dinh dưỡng cần hạn chế với những đối tượng chuyên biệt. Chế độ ăn hạn chế được sử dụng phổ biến nhất dùng cho tất cả mọi người là chế độ ăn hạn chế muối, chất béo, chất đạm, chất bột đường,... Ngoài ra, chế độ ăn hạn chế điều trị bệnh lý như giảm kali

và photpho trong bệnh thiếu năng thận, và chế độ ăn loại trừ trong dị ứng thức ăn.

Dinh dưỡng đóng một vai trò quan trọng trong việc phòng và điều trị bệnh, đó là giải pháp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch của cơ thể, giúp công tác phòng và điều trị bệnh hiệu quả hơn. Chế độ dinh dưỡng nâng cao sức đề kháng phòng các bệnh nói chung và bệnh Covid-19 nói riêng là:

Ăn đủ nhu cầu, ăn đa dạng, phối hợp từ 15 - 20 loại thực phẩm và thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm trong ngày. Khẩu phần ăn hằng ngày nên có sự phối hợp ở tỷ lệ cân đối giữa nguồn chất đạm động vật và thực vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, hải sản, đậu, đỗ...). Ngoài ra, nên ăn cả dầu thực vật và mỡ động vật ở tỷ lệ cân đối trong khẩu phần. Tăng cường ăn vùng, lạc, đậu, đỗ, rau xanh và trái cây chín. Ăn đủ về năng lượng, các chất dinh dưỡng theo nhu cầu cơ thể, phân chia hợp lý các bữa ăn trong ngày. Một chế độ ăn bảo đảm đủ nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng như: năng lượng từ ngũ cốc chỉ nên chiếm 55 - 65% tổng năng lượng khẩu phần, còn lại do chất béo cung cấp chiếm 20 - 25% và 15 - 20% là từ chất đạm.

Rau xanh và quả chín: Theo nhu cầu khuyến nghị về dinh dưỡng cho người Việt Nam năm 2016 của Viện Dinh dưỡng thì người trưởng thành ăn 600 g rau xanh và trái cây mỗi ngày, trong đó 400 g rau xanh và 200 g quả chín. Rau, quả là nguồn cung cấp vitamin,

khoáng chất và chất xơ. Vitamin và chất khoáng có vai trò rất quan trọng trong đề kháng và miễn dịch cơ thể, nếu thiếu sẽ làm giảm sức đề kháng và miễn dịch chống lại các virus, vi khuẩn gây bệnh. Các vitamin và khoáng chất giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch gồm: vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E và chất khoáng như sắt, kẽm, selen, folic,... Sử dụng các loại thực phẩm có kháng sinh tự nhiên và có tác dụng phòng ngừa virus như hành, tỏi, sả, lá mơ, tía tô, kinh giới, hương nhu, gừng, bạc hà, rau thơm, rau húng,... Có thể dùng 2 - 3 nhánh tỏi sống trong bữa ăn hoặc dùng khi chế biến thức ăn.

Vitamin và khoáng chất có nhiều trong thực phẩm như:

- Vitamin A có nhiều trong rau xanh có lá màu xanh đậm, trái cây màu vàng, đỏ như gấc, đu đủ, xoài, rau ngót, rau dền cơm... và thực phẩm nguồn gốc động vật như gan gà, gan lợn, gan bò,...;

- Vitamin E có nhiều trong các thực phẩm nguồn gốc tự nhiên như đậu tương, giá đỗ, vừng, lạc, mầm lúa mạch, dầu hướng dương, dầu ôliu và các loại rau có lá màu xanh đậm;

- Vitamin C có nhiều trong rau ngót, rau mùi tàu, rau dền, rau đay, rau mồng tơi, hành hoa,... và trong các loại quả như bưởi, đu đủ, quýt, cam, chanh,...;

- Vitamin D có nhiều trong gan cá, lòng đỏ trứng, cá, hải sản, sữa...;

- Vitamin nhóm B có nhiều trong cám gạo, ngũ cốc, các loại hạt đậu, mè, mầm lúa mì, tim, gan;

- Sắt gây ảnh hưởng đến miễn dịch qua trung gian tế bào hơn là miễn dịch dịch thể. Sắt có nhiều trong mộc nhĩ, nấm hương, rau dền đỏ, đậu tương, tiết bò, bầu dục lợn, lòng đỏ trứng vịt, cua đồng,...;

- Kẽm giúp tăng cường miễn dịch, giúp làm vết thương mau lành và giúp duy trì vị giác và khứu giác. Kẽm tham gia vào hàng trăm enzyme chuyển hóa trong cơ thể, khi thiếu kẽm trẻ dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa do giảm sức đề kháng, có biểu hiện biếng ăn, chậm lớn, chậm phát triển chiều cao. Các thức ăn giàu chất kẽm như thịt, cá, tôm, sò, sữa, trứng, ngao, hào,...

Lựa chọn và chế biến thực phẩm: thực phẩm phải tươi sống, không ăn những thực phẩm gia cầm và gia súc bị chết do nhiễm bệnh. Thực hiện ăn chín, uống sôi, không ăn khi thực phẩm chưa chín như: ăn tái, ăn gỏi, tiết canh, trứng ốp la, trứng sống,... Thực hiện 10 lời khuyên vàng trong chế biến thực phẩm¹, đặc biệt là vệ sinh dao, thớt và rửa tay bằng xà phòng trước,

1. Bao gồm: (1) Chọn thực phẩm an toàn; (2) Nấu chín kỹ thức ăn; (3) Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín; (4) Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín; (5) Nấu lại thức ăn thật kỹ trước khi ăn; (6) Không để lẫn thực phẩm sống và chín; (7) Luôn giữ tay sạch sẽ khi chế biến thực phẩm; (8) Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn; (9) Bảo vệ thực phẩm khỏi sự xâm nhập của các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các loài động vật khác; (10) Sử dụng nguồn nước sạch. *Nguồn:* Cục An toàn thực phẩm - Bộ Y tế.

trong, sau khi chế biến thực phẩm. Các thức ăn cần nấu chín kỹ, chế biến dạng lỏng, hay mềm, dễ tiêu hóa và theo sở thích của từng người.

Uống đủ nước theo nhu cầu từ 2,0 - 2,5 lít nước/người/ngày (nước từ các bữa ăn chính, phụ, nước uống bổ sung). Nước uống bổ sung có thể dùng nước chanh, nước cam, nước sả, nước gừng... tùy theo cơ thể mỗi người.

Tóm lại, cần thực hiện chế độ ăn uống đủ, đa dạng, cân đối và hợp lý. Tăng cường sử dụng rau xanh, trái cây và các thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất trong bữa ăn hằng ngày. Thực hiện ăn chín, uống sôi, không ăn thịt gia súc, gia cầm nhiễm bệnh, không ăn khi thực phẩm chưa chín. Uống đủ nước theo nhu cầu, giữ vệ sinh cá nhân và nhà cửa sạch sẽ, thoáng mát.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG HỢP LÝ DỰ PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ TĂNG HUYẾT ÁP

*H*iện nay, các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng, trong đó có tăng huyết áp, điều đó đã góp phần làm thay đổi mô hình bệnh tật và tử vong ở Việt Nam. Từ số liệu điều tra cho thấy, tỷ lệ tăng huyết áp ở người trưởng thành tăng gần gấp 2 lần sau 13 năm từ 11,2% (năm 1992) lên 20,7% (năm 2005) và Cuộc điều tra do Bộ Y tế tiến hành năm 2015 cho thấy, ở người trưởng thành từ 18 đến 69 tuổi có tỷ lệ tăng huyết áp là 18,9%; tỷ lệ tăng cholesterol máu là 30,2%.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) thì người trưởng thành khỏe mạnh thường có huyết áp ở mức 120/80 mmHg. Tăng huyết áp khi huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa) ≥ 140 mmHg, huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu) ≥ 90 mmHg.

Natri đóng vai trò quan trọng trong tăng huyết áp, thông thường lượng natri niệu trong 24 giờ được

sử dụng để đánh giá lượng natri tiêu thụ hằng ngày từ chế độ ăn. Ở những nơi, những vùng có thói quen ăn mặn thì tỷ lệ người tăng huyết áp cao hơn so với những nơi có tập quán ăn nhạt. Một nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng năm 1992 cho thấy: Người dân Nghệ An ăn trung bình 14 g muối/ngày và Thừa Thiên Huế là 13 g muối/ngày thì tỷ lệ tăng huyết áp là 18%. Trong khi đó, ở Hà Nội người dân ăn trung bình 9 g muối/ngày thì tỷ lệ tăng huyết áp gần 11%.

Natri trong chế độ ăn hằng ngày có thể tạo ra từ 2 nguồn chính (phần cho thêm vào thức ăn, phần này phụ thuộc vào khẩu vị của từng người) và nguồn có sẵn trong thực phẩm (natri được cho thêm vào trong thực phẩm trong quá trình chế biến và nguồn có trong thực phẩm). Trong các thực phẩm tự nhiên, natri có sẵn với một lượng nhất định, thường có nhiều ở thức ăn nguồn động vật như thủy, hải sản, thịt, sữa và các sản phẩm của sữa... Trong 100 g thực phẩm, lượng natri có như sau: cua bể 316 mg, cua đồng 453 mg, tôm đồng 418 mg. Đối với sữa, hàm lượng Natri cũng gần tương đương với thủy, hải sản: trong 100 g sữa bò tươi chứa 380 mg, sữa bột toàn phần là 371 mg. Những thực phẩm có nhiều natri là những loại thịt gia cầm đóng hộp, hun khói, sấy khô; các loại cá và sản phẩm chế biến như: cá hun khói, đóng hộp; các món ăn cá chế biến sẵn; tất cả các loại rau, quả đóng hộp, các loại mứt đóng chai, mì ăn liền,... Các loại

thịt chứa lượng natri thấp hơn, trong 100 g ăn được, thì lượng natri có như sau: thịt gà ta 70 mg, thịt lợn 76 mg, thịt bò loại một 83 mg,....

Dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong dự phòng và điều trị tăng huyết áp, có mối liên quan chặt chẽ tác động đến huyết áp động mạch qua nhiều khâu, đặc biệt là lượng các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng ngày như: natri, kali, canxi, tổng số chất béo và thành phần chất béo, tiêu thụ rượu,... Các chuyên gia dinh dưỡng cho thấy, ở những vùng dân cư có tỷ lệ tăng huyết áp thấp thì chế độ ăn hàng ngày có nhiều rau xanh, trái cây và cá.

Các yếu tố liên quan đến tăng huyết áp

- Ăn nhiều muối làm tăng tính thấm thấu của màng tế bào đối với natri, ion Na^+ sẽ được vận chuyển nhiều vào tế bào cơ trơn của thành mạch máu gây tăng nước trong tế bào, tăng trương lực của thành mạch, co mạch, tăng sức cản ngoại vi và tăng huyết áp. Ăn nhiều muối gây tăng huyết áp, vì thế uống lợi tiểu thải muối sẽ hạ huyết áp.

Trong khẩu phần ăn giàu kali, canxi, magie có tác dụng hạ huyết áp đối với bệnh nhân tăng huyết áp; chế độ ăn ít natri và mì chính, giàu kali, canxi, magie có tác dụng hạ huyết áp. Tác dụng hạ huyết áp của kali do tác dụng tăng thải natri. Kali được phân bố rộng rãi trong thực phẩm và lượng thay đổi khác nhau tùy

nhóm thực phẩm: một khẩu phần ăn trung bình cung cấp khoảng 2,5 - 3,0 g kali/ngày. Nhóm rau, quả cung cấp kali nhiều nhất như: khoai tây, su hào, bí đao, mướp, đậu, đỗ. Sữa cũng nhiều kali, tiếp đến là thịt, trứng, sản phẩm ngũ cốc và các loại rau. Chế độ ăn giàu kali (4 - 5 g/ngày) có thể giảm huyết áp ở những người có tiền sử tăng huyết áp.

- Chế độ ăn nhiều chất béo có liên quan đến tăng huyết áp, chế độ ăn giảm chất béo tổng số từ 38 - 40% năng lượng khẩu phần giảm xuống 20 - 25% hoặc tăng tỷ lệ giữa acid béo không no và acid béo no từ 0,2 lên 1 thì huyết áp giảm rõ rệt. Bữa ăn bổ sung cá, dầu cá có tác dụng giảm huyết áp, đó là do vai trò của các acid không no n - 3 và n - 6; ngoài ra, chế độ ăn có nhiều cholesterol cũng có liên quan tới tăng huyết áp.

- Những người nghiện rượu, uống rượu thường xuyên có liên quan đến tăng huyết áp. Ở người tăng huyết áp, bỏ rượu thì huyết áp giảm.

- Béo phì và tăng huyết áp: Tỷ lệ tăng huyết áp ở người béo phì cao hơn hẳn ở người không béo phì, có mối liên quan trực tiếp giữa tăng cân và tăng huyết áp. Ở người thừa cân/béo phì nếu có chế độ ăn hợp lý kết hợp với luyện tập sẽ giảm được cân nặng, đồng thời huyết áp cũng giảm.

Một chế độ ăn điều trị liên quan đến giảm natri trong điều trị tăng huyết áp là chế độ ăn nhạt, nhiều rau xanh và trái cây. Chế độ ăn này giàu kali, giàu vitamin,

chất xơ, ít natri và chất béo. Chế độ ăn “không thêm muối” đòi hỏi bệnh nhân không được ăn muối trong khi chế biến thực phẩm và không ăn muối tại bàn ăn, ngoài ra việc tiêu thụ những thực phẩm nhiều muối cũng nên hạn chế.

Chế độ ăn uống hợp lý có tác dụng dự phòng và điều trị tăng huyết áp

Nguyên tắc của chế độ ăn là: ít natri, giàu kali, canxi, magie; giàu vitamin và các chất vi lượng, giàu các chất chống oxy hóa, giàu chất xơ, giảm chất béo no, tăng chất béo không no, giảm chất kích thích,...

- *Hạn chế ăn muối, giảm mì chính*: Một thìa cà phê 5 g muối có chứa khoảng 2.000 mg natri, tương đương với lượng muối chỉ nên dùng trong ngày với một người trưởng thành. Bỏ thức ăn chứa nhiều muối như: cà muối, dưa muối, mắm tôm, mắm tép, thực phẩm đóng hộp,... Ăn nhiều rau xanh và trái cây chín để có nhiều chất chống oxy hóa, nhiều kali.

- *Hạn chế các thức ăn có chất kích thích*: bỏ rượu, cà phê, nước chè đặc. Nên sử dụng các thức ăn, nước uống có tác dụng an thần, hạ huyết áp, lợi tiểu như: hạt sen, ngó sen,... Đối với nam giới nên uống không quá 2 đơn vị rượu hoặc nữ giới không nên uống quá 1 đơn vị rượu mỗi ngày. Một đơn vị rượu tương đương 1 cốc vại bia hoặc 1 chén 30 ml rượu mạnh.

- Cần thực hiện một chế độ ăn uống hợp lý:

Năng lượng từ ngũ cốc chỉ nên chiếm 55 - 67% tổng năng lượng trong ngày. Người thừa cân/béo phì có thể tính năng lượng theo mức BMI: nếu BMI từ 25 - 29,9 thì năng lượng ăn vào là 1.500 kCal/ngày; BMI từ 30 - 34,9 thì năng lượng ăn vào là 1.200 kCal/ngày; BMI từ 35 - 39,9 thì năng lượng ăn vào là 1.000 kCal/ngày; BMI $\geq$ 40 thì năng lượng ăn vào là 800 kCal/ngày.

Chất đạm: Năng lượng do protein cung cấp chiếm 13 - 20% năng lượng khẩu phần, nên dùng nhiều protein thực vật như đậu, đỗ. Ăn ít đường, bánh, kẹo ngọt. Theo nhu cầu khuyến nghị là không nên ăn quá 25 g đường/người/ngày từ tất cả các nguồn thực phẩm, đồ uống, tương đương 5 thìa cà phê đường. Tốt nhất là ăn tinh bột từ các hạt ngũ cốc và khoai củ.

Chất béo: Năng lượng từ chất béo cung cấp khoảng 20 - 25% năng lượng khẩu phần. Ăn ít mỡ, bơ, nên dùng dầu từ cá, đậu tương, lạc, vừng, dầu hướng dương. Với người béo phì nên ít ăn dầu, mỡ hơn, không ăn thức ăn có nhiều cholesterol như nội tạng động vật. Mỗi người trưởng thành, trung bình nên ăn khoảng 25 - 30 g dầu, mỡ/ngày, tương đương 5 - 6 thìa cà phê dầu, mỡ.

Vitamin và chất khoáng cung cấp đầy đủ từ rau xanh và trái cây chín, đặc biệt là vitamin C, E, A - có nhiều trong rau, quả như: giá, đậu, đỗ và các vitamin

nhóm B: B12, B6, acid folic. Theo nhu cầu của người trưởng thành, cần ăn 600 g rau xanh và trái cây chín/ngày, trong đó ít nhất là 100 g trái cây chín/ngày.

Thức uống: Nước chè xanh, chè hoa hòe, sữa đậu nành, nước ngô luộc, nước rau luộc có tác dụng lợi tiểu, an thần, hạ huyết áp.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa mạn tính gây tăng đường huyết mạn tính do thiếu insulin tương đối hay tuyệt đối của tuyến tụy. Có hai thể đái tháo đường chính là thể đái tháo đường phụ thuộc insulin (type 1) và đái tháo đường không phụ thuộc insulin (type 2). Trong điều trị đái tháo đường, chế độ ăn đóng vai trò quan trọng. Ở bệnh nhân đái tháo đường type 2 chỉ có chế độ ăn thích hợp và tăng cường hoạt động thể lực cũng đủ để chữa bệnh giai đoạn đầu.

Nguyên tắc ăn uống khi bị bệnh đái tháo đường

- Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng và các thức ăn thích hợp nhằm bảo đảm được cuộc sống bình thường.
- Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức vừa và đủ.
- Chia các bữa ăn một cách hợp lý (bữa chính, bữa phụ) để bảo đảm nhu cầu về năng lượng.

Người bị bệnh đái tháo đường cần bỏ dần thói quen ăn ngọt, món ăn chiên/rán, món xào, nghiện rượu. Về năng lượng khẩu phần: năng lượng do chất đạm cung cấp chiếm 15 - 18% năng lượng khẩu phần, năng lượng từ chất béo chiếm 20 - 25%, còn lại năng lượng từ chất bột đường (glucid) chiếm 57 - 65%.

Người bị bệnh đái tháo đường cần thực hiện chế độ ăn uống để duy trì đường huyết ổn định, tránh các thức ăn làm tăng đường huyết. Vì vậy, người bị bệnh đái tháo đường phải hạn chế ăn nhiều, hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều đường, nếu không thực hiện chế độ ăn bệnh lý nghiêm ngặt sẽ làm bệnh đái tháo đường nặng hơn, gây nhiều biến chứng các cơ quan khác như: suy thận, tăng huyết áp, suy tim,...

Chỉ số đường huyết của người bị bệnh đái tháo đường là tiêu chí quan trọng để lựa chọn thực phẩm. Các loại glucid phức hợp mà thành phần có nhiều tinh bột thì chỉ số đường huyết cao. Các loại thực phẩm có nhiều chất xơ, đặc biệt là chất xơ hòa tan có chỉ số đường huyết thấp. Do đó, người bị bệnh đái tháo đường nên chọn các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp để sử dụng.

Dựa vào thành phần dinh dưỡng thực phẩm thông dụng để chọn thức ăn cho từng bữa và trong từng ngày:

- Loại thực phẩm có hàm lượng glucid $\leq 5\%$ thì người bệnh có thể sử dụng hằng ngày, gồm các loại

thịt, cá, đậu phụ với số lượng vừa phải. Hầu hết các loại rau xanh và một số loại trái cây ít ngọt như: dưa bở, mận, nho ta, nhót có thể sử dụng không hạn chế.

- Loại thực phẩm có hàm lượng glucid 10 - 20% thì người bệnh nên ăn hạn chế 3 - 4 lần/tuần với số lượng vừa phải gồm một số trái cây tương đối ngọt như: quýt, táo, vú sữa, na, hồng xiêm, các loại đậu quả: đậu vàng, đậu hà lan.

- Loại thực phẩm có hàm lượng glucid trên 20% thì người bệnh cần kiêng hay rất hạn chế sử dụng, vì khi ăn vào sẽ làm tăng đường huyết gồm các loại bánh ngọt, mít, kẹo, nước ngọt và các loại trái cây ngọt nhiều: mít khô, vải khô, nhãn khô. Riêng gạo là lương thực ăn hằng ngày thì người bệnh cần khống chế số lượng từng bữa ≤ 70 g/bữa chính.

Các loại thức ăn mặc dù có lượng glucid bằng nhau nhưng sau khi ăn sẽ làm tăng đường huyết với mức độ khác nhau. Khả năng làm tăng đường huyết sau khi ăn được gọi là *chỉ số đường huyết* (GI) của loại thức ăn đó. Chỉ số đường huyết được xem là một chỉ tiêu có lợi để chọn thực phẩm.

Dùng các loại thức ăn có chỉ số đường huyết thấp trong chế độ ăn của người bị bệnh đái tháo đường có ưu điểm làm cho đường huyết dễ kiểm soát hơn, cải thiện chuyển hóa lipid, đặc biệt đối với người bị bệnh đái tháo đường type 2. Có thể tham khảo chỉ số đường huyết của một số loại thức ăn trong bảng dưới đây:

Bảng chỉ số đường huyết của một số loại thức ăn

Nhóm thực phẩm	Tên thực phẩm	Chỉ số đường huyết
Bánh mì	Bánh mì trắng	100
	Bánh mì toàn phần	99
Lương thực	Gạo trắng	83
	Bột dong	95
	Gạo giã dối	72
Quả chín	Chuối	53
	Táo	53
	Dưa hấu	72
	Cam	66
	Xoài	55
	Nho	43
	Mận	24
Rau, củ	Khoai lang	54
	Khoai sọ	58
	Sắn	50
	Cà rốt	49
	Củ từ	51
	Khoai bỏ lò	135
Đậu	Lạc	19
	Đậu tương	18
	Hạt đậu	49
Sữa	Sữa gầy	32
	Sữa chua	52
	Kem	52
Đường	Đường kính	86
Bánh bích quy	Bánh bích quy	50 - 65

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH GOUT

*B*ệnh gout (gout) thường gặp ở các nước đang phát triển, chiếm khoảng 0,02 - 0,2% dân số. Ở nước ta trong những năm gần đây điều kiện kinh tế phát triển, đời sống của người dân được nâng lên, bên cạnh đó thói quen sinh hoạt và ăn uống không hợp lý đã làm cho bệnh gout ngày một tăng. Bệnh gout thường xảy ra với nam giới trung niên (tuổi 40 - 50) chiếm 95% và những người có nguy cơ cao là béo phì, nghiện rượu, cà phê, người có tiền sử gia đình bị bệnh gout,...

Vậy bệnh gout là gì? Gout là bệnh do lắng đọng các tinh thể urat (monosodium urat) hoặc tinh thể acid uric trong một số tổ chức, cơ quan và gây bệnh ở đó. Bệnh thường có những đợt kịch phát, tái phát nhiều lần.

Triệu chứng lâm sàng của bệnh gout gồm có một hoặc nhiều triệu chứng sau:

- Viêm khớp và cạnh khớp: cấp hoặc mạn tính.
- Lắng đọng sạn urat ở khớp, xương, mô phần mềm, sụn khớp gọi là tophi.

- Lắng đọng vi tinh thể ở thận gây bệnh thận do gout (viêm thận kẽ, suy thận cấp, suy thận mạn).

- Gây sỏi urat ở thận, tiết niệu.

Nguyên nhân của bệnh gout:

Tăng acid uric máu là yếu tố đặc trưng của bệnh gout, tăng acid uric là hậu quả của hai quá trình tăng sinh tổng hợp acid uric trong cơ thể và giảm bài xuất acid uric qua thận. Với bệnh nhân gout thường có kết hợp cả hai quá trình trên: vừa tăng sinh tổng hợp, vừa giảm bài xuất acid uric.

Cơ chế để tổng hợp acid uric là các purin có nhiều trong thức ăn như thịt, cá, hải sản, gia cầm, óc, gan, bầu dục, đậu, đỗ, bia, cà phê, chè,...; rượu là thức uống có tác dụng giảm khả năng bài xuất acid uric qua thận và dẫn đến tăng lactate máu do rượu. Acid uric được tạo thành do oxy hóa các nhân purin kiềm tạo thành adenin và guanin. Nhân purin kiềm là thành phần của acid nhân tế bào, nó có nguồn gốc từ nội sinh (cơ thể) hoặc ngoại sinh (thức ăn).

Người bình thường trong huyết tương có nồng độ acid uric là: nam: 5 ± 1 mg/dl và nữ: $4,0 \pm 1$ mg/dl.

Nồng độ acid trong huyết tương thay đổi theo tuổi, giới, phương pháp xét nghiệm. Tăng acid uric khi: nồng độ acid uric trong máu cao hơn giới hạn bình thường với nam $> 7,0$ mg/dl (> 420 mmol/l), nữ > 6 mg/dl (> 360 mmol/l). Acid uric được đào thải qua hai đường: qua nước tiểu (2/3) và qua đường

tiêu hóa (1/3), nồng độ acid uric được đào thải qua nước tiểu nhiều hay ít phụ thuộc vào chế độ ăn có nhiều hay ít nhân purin. Nồng độ acid uric trong nước tiểu > 600 mg/ngày là đã có khả năng tổng hợp acid uric trong cơ thể.

Nguyên nhân gây tăng acid uric:

- Tăng acid uric máu có thể do 3 cơ chế: tăng tổng hợp acid uric trong cơ thể, giảm bài xuất uric qua nước tiểu, ăn quá nhiều thức ăn có nhân purin.

- Tăng acid uric bẩm sinh: do thiếu hụt hoàn toàn hoặc một phần men HGPRT (hypoxanthin - guanin - phosphoribosyl - transferase) là một bệnh di truyền, ở nam giới hoặc tăng hoạt tính của men PRPP (phosphoribosyl - pyrophosphat synthetase).

Bệnh gout có hai dạng nguyên phát và thứ phát. Gout nguyên phát chiếm đại đa số các trường hợp, nguyên nhân chưa rõ, bệnh tùy theo tính cơ địa, gia đình, quá trình tổng hợp purin nội sinh tăng nhiều gây tăng acid uric. Gout thứ phát do: (i) Tăng giáng hóa purin kiềm nội sinh (phá hủy nhiều tế bào, tổ chức) như các bệnh về máu (bệnh đa hồng cầu, bệnh bạch cầu kinh thể tủy, thiếu máu tan máu),...; (ii) Giảm thải acid uric qua thận: bệnh viêm thận mạn tính, suy thận do nhiễm độc.

Lưu ý: Ăn quá nhiều thức ăn có chứa nhân purin (phủ tạng động vật, thịt, cá,...), uống nhiều rượu mới

chỉ là tác nhân gây bệnh chứ chưa hẳn là nguyên nhân trực tiếp.

Để phát hiện sớm bệnh gout chúng ta cần xét nghiệm acid uric máu định kỳ đối với những người có tăng acid uric để có chế độ ăn và điều trị thích hợp nhằm hạn chế tiến triển của bệnh và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Những người có nguy cơ cao tăng acid uric và bị bệnh gout: tiền sử gia đình có người bị bệnh gout, béo phì, nghiện rượu và cà phê, dùng thuốc: lợi tiểu, aspirin, cyclosporin.

Điều trị bệnh gout:

Các nguyên tắc điều trị cơ bản nhằm hạn chế các nguyên nhân gây tăng acid uric (3 cơ chế):

Điều trị bằng thuốc: theo chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa.

- Thuốc ức chế phản ứng tạo thành acid uric: thuốc ức chế men xanthin oxydase như Allopurinol (Zyloric). Thuốc này chỉ nên dùng trong các đợt gout cấp để phòng tái phát.

- Thuốc đào thải acid uric qua thận: Probenecid (benemid), Sulfinpyrasone (antiran).

- Giảm đau trong các đợt gout cấp bằng colchicine

Điều trị bằng chế độ ăn thích hợp: vừa giảm tổng hợp acid uric vừa tăng đào thải acid uric qua thận. Chế độ ăn có vai trò rất quan trọng trong điều trị cơn

gout cấp tính, mạn tính và có tác dụng làm giảm các cơn cấp của gout mạn tính.

Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn trong bệnh gout:

- Sử dụng thức ăn ít chứa nhân purin như: ngũ cốc, các loại hạt, bơ, mỡ, đường, trứng, sữa, phô mai, rau, quả. Hạn chế thức ăn chứa nhiều acid uric như thịt, cá, hải sản, gia cầm, óc, gan, bầu dục, đậu, đỗ.

- Bỏ rượu, thức uống có rượu, bia, cà phê, chè vì nó làm giảm khả năng bài xuất acid uric qua thận dẫn đến là làm tăng lactat máu.

- Duy trì cân nặng ở mức độ hợp lý, trong trường hợp thừa cân và béo phì không nên giảm cân quá nhanh mà nên giảm cân từ từ.

- Tăng cường đào thải acid uric qua thận bằng uống nhiều nước, không ăn thức ăn có vị chua (quả chua, dưa chua,...).

Các thực phẩm không nên ăn, uống:

- Không uống: rượu, bia, cà phê, chè.
- Không ăn, uống thực phẩm có vị chua.
- Không ăn phủ tạng động vật, nước luộc thịt, nước sườn,... cá hộp, thịt hộp.
- Không ăn chế phẩm có cacao, sôcôla.

Các thực phẩm ăn với số lượng vừa phải (hạn chế): thịt, các loại, cá các loại, hải sản, gia cầm, đậu, đỗ.

Các thực phẩm nên dùng:

- Uống nước: 2 - 2,5 lít/ngày, nên uống nước khoáng.

- Sữa, rau xanh, quả chín, ngũ cốc (gạo, ngô, khoai,...).

- Lượng đạm ăn vừa phải: tổng lượng thịt hoặc cá,... dưới 150 g/ngày.

- Nên ăn đa dạng các loại thực phẩm để bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết. Cách tính các thực phẩm tương đương như sau:

Lượng đạm trong 100 g thịt = 180 g đậu phụ = 70 g lạc hạt = 100 g cá = 100 g tôm.

+ *Thực đơn mẫu cho bệnh nhân bị gout cấp tính:*

Tổng năng lượng đưa vào: 1.600 kCal/ngày, cho người có cân nặng 50 kg. Trong đó:

Đạm (protein): 15% tổng năng lượng = 40 g = 160 kCal.

Bột đường (glucid): 65% tổng năng lượng = 300 g = 1.200 kCal.

Chất béo (lipid): 20% tổng năng lượng = 35g = 340 kCal.

Rau, quả ăn tùy ý: nhưng theo khuyến nghị nên ăn 400 g rau xanh và 200 g quả chín/ngày.

+ *Thực đơn cho bệnh nhân gout mạn tính* như chế độ ăn thông thường, nhưng cần lựa chọn thức ăn: hạn chế thức ăn nhiều purin, protein không quá 1 g/kg cân nặng. Như vậy thì đạm động vật và đậu, đỗ không nên ăn quá 100 g/ngày.

Hàm lượng purin trong 100 g thức ăn được thể hiện như sau:

Nhóm I (0 - 15 mg)	Nhóm II (50 - 150 mg)	Nhóm III (trên 150 mg)
Ngũ cốc, bơ, mỡ, đường, trứng, sữa, phô mai, rau, quả, hạt	Thịt, cá, hải sản, gia cầm, đậu, đỗ	Óc, gan, bầu dục, nước dùng thịt, nấm, măng tây

Nhóm IV là những đồ uống có khả năng gây đợt gout cấp, gồm: rượu, thức uống có rượu; bia (bia có purin); cà phê, chè (có chứa methyl purin khi bị oxy hóa sẽ tạo thành methyl acid uric).

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH

***P**hổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) là bệnh đặc trưng bởi sự tắc nghẽn luồng khí thở ra không có khả năng phục hồi hoàn toàn, sự cản trở không khí này thường tiến triển từ từ và liên quan đến phản ứng viêm bất thường của phổi với các hạt bụi hoặc khí độc hại mà trong đó khói thuốc lá, thuốc lào đóng vai trò hàng đầu.*

Suy dinh dưỡng là vấn đề phổ biến ở bệnh nhân COPD, trong đó sụt giảm khối cơ và suy giảm chức năng. Tuy nhiên, các thiếu hụt về dinh dưỡng không chỉ ảnh hưởng tới khối cơ và chức năng mà còn ảnh hưởng xấu tới mô mỡ và khối xương, làm cho bệnh nhân có thể suy kiệt. Đồng thời suy dinh dưỡng còn ảnh hưởng tới đáp ứng miễn dịch, tăng nhiễm trùng và làm cho bệnh trở nên nặng hơn. Hỗ trợ dinh dưỡng cho bệnh nhân COPD bằng chế độ ăn cải thiện năng

lượng và protein trong khẩu phần giúp phòng ngừa sụt cân, cải thiện chức năng cho người bệnh, trong đó có sức mạnh cơ hô hấp và cơ liên sườn. Dưới đây là những lời khuyên về chế độ ăn uống lành mạnh khi bị COPD.

Nhu cầu về năng lượng:

Nhu cầu năng lượng đối với người bị COPD khoảng 25 - 30 kCal/kg/ngày, sau đó có thể tăng dần mức năng lượng đến 35 - 40 kCal/kg/ngày. Tuy nhiên, năng lượng khẩu phần cần điều chỉnh tùy theo từng cá thể, phù hợp với tình trạng bệnh lý, khả năng dung nạp chế độ ăn. Với bệnh nhân suy dinh dưỡng nặng cần thận trọng, chỉ ăn khoảng 50% nhu cầu năng lượng. Chế độ ăn của bệnh nhân COPD cần cung cấp đủ nhu cầu về năng lượng và cân đối về protein, lipid trong khẩu phần. Năng lượng do glucid cung cấp khoảng 55 - 60% tổng năng lượng trong khẩu phần.

Nhu cầu protein:

Nhu cầu protein của bệnh nhân COPD áp dụng theo nhu cầu khuyến nghị với bệnh nhân suy dinh dưỡng khoảng 1,5 g/kg/ngày. Thông thường, nhu cầu protein khuyến nghị dao động khoảng 1,2 - 1,7 g/kg cân nặng, năng lượng do protein cung cấp chiếm 20% tổng năng lượng trong khẩu phần. Protein cung cấp cho người bệnh nên chọn protein có giá trị sinh học cao và cung cấp các acid amin thiết yếu. Các amino acid có vai trò duy trì các hoạt động chức năng của

cơ thể, tham gia vào các hàng rào bảo vệ, sự dịch chuyển và hấp thu các chất dinh dưỡng.

Nhu cầu lipid:

Năng lượng do lipid cung cấp thường ở mức 20 - 25% tổng nhu cầu năng lượng của bệnh nhân COPD. Acid béo Omega - 3 giúp chống viêm, hiệu quả của nó sẽ tăng lên nếu có sự kết hợp của Omega - 3 và Omega - 6. Sử dụng các chất béo không chỉ có tác dụng làm hạn chế tăng CO₂ trong máu mà còn cung cấp năng lượng cao hơn. Tuy nhiên, nên sử dụng các loại chất béo có nguồn gốc từ cá, dầu thực vật; hạn chế các chất béo có nguồn gốc từ các loại gia cầm (gà, vịt...), các loại động vật có vú (lợn, bò...), các loại nội tạng động vật có nhiều cholesterol...

Tăng cường rau, quả:

Các vitamin và khoáng chất chống oxy hóa có tác dụng tốt với bệnh nhân COPD là vitamin A, C, D, E, có vai trò trong chống viêm, chống nhiễm trùng. Vai trò của canxi và magie trong cơ thể và giãn cơ trở nên quan trọng đối với bệnh nhân COPD, vì vậy nhu cầu canxi được khuyến nghị là 1.000 mg/ngày và magie là 260 mg/ngày. Ăn các loại rau có lá màu xanh sẫm và quả màu đỏ hoặc vàng có chứa nhiều vitamin A, C, E. Ngoài ra, rau, quả còn góp phần giúp cho tiêu hóa tốt hơn, hạn chế hấp thu cholesterol, hạn chế táo bón ở bệnh nhân COPD. Nhu cầu rau xanh và trái cây là

400 - 600 g/người/ngày, trong đó rau xanh 300 - 400 g/ngày và trái cây 100 - 200 g/ngày.

Cần thay đổi thức ăn và cách chế biến để bệnh nhân dễ ăn, thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, tăng cường chế độ ăn giàu chất xơ giúp kích thích nhu động ruột. Chia nhỏ bữa ăn khoảng 5 bữa/ngày, tránh ăn quá no có thể gây khó thở. Thực phẩm nên được chế biến nhừ để dễ nhai, tránh để phải gắng sức khi ăn. Ngoài chế độ dinh dưỡng đủ, cân đối và hợp lý các chất dinh dưỡng cần khuyến khích, hướng dẫn bệnh nhân tập thể dục.

Lưu ý: Các thực phẩm bệnh nhân COPD cần hạn chế: Không ăn mặn và các loại thực phẩm có nhiều muối như giò, chả, xúc xích, đồ hộp, đồ biển, đồ khô, các thực phẩm muối chua... Hạn chế các loại thực phẩm, đồ uống có nhiều gas. Không nên uống nước trước hoặc trong bữa ăn.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ SUY THẬN

Suy thận cấp là một hội chứng được biểu hiện bằng sự giảm nhanh của mức lọc cầu thận với thể tích nước tiểu $< 0,5 \text{ ml/kg/giờ}$ kéo dài trên 6 giờ, và có nồng độ creatinin huyết tương tăng thêm $0,5 \text{ mg/dl}$ ($44 \text{ }\mu\text{g/l}$) hoặc trên 50% so với giá trị bình thường (trên $130 \text{ }\mu\text{g/l}$) ở người trước đó chức năng thận bình thường. Hậu quả: ứ đọng các sản phẩm chuyển hóa của nitơ (nitrogen), rối loạn cân bằng nước, điện giải, axit - bazơ (acid - base).

Suy thận mạn tính là tổn thương không phục hồi của các đơn vị thận, làm chức năng thận mất dần và vĩnh viễn theo thời gian. Quá trình suy thận mạn tính diễn biến kéo dài, âm ỉ với những triệu chứng: sưng phù, mệt mỏi, xanh xao, đau đầu, chán ăn, buồn nôn, tiểu nhiều lần... Ở giai đoạn cuối, người bệnh đứng trước nguy cơ tử vong do các biến chứng.

Về chế độ dinh dưỡng, người suy thận không nên ăn quá nhiều thức ăn giàu canxi, đạm như: nghêu, sò, tôm, cua... Đặc biệt, việc ăn mặn sẽ dẫn tới cơ thể giữ nước, làm tăng gánh nặng cho thận. Người suy thận

chỉ nên ăn khoảng 2 - 4 g muối/ngày và giảm lượng đạm tiêu thụ tùy thuộc vào mức độ suy thận.

Bên cạnh đó, uống nhiều nước là giải pháp hiệu quả giúp thận lọc chất độc, cặn bã ra ngoài. Nguyên tắc chung là nước phải đủ cho cơ thể (mỗi người trung bình cần 2,0 lít nước/ngày). Nếu nước tiểu ít, phải uống nhiều nước. Giai đoạn suy thận nặng, bệnh nhân hạn chế uống nước để giảm áp lực cho thận và không dùng nhiều đồ uống lợi tiểu như trà, cà phê.

Việc điều trị suy thận được tiến hành theo 2 hướng: điều trị bảo tồn (chế độ dinh dưỡng hợp lý kết hợp dùng thuốc) và điều trị thay thế (lọc máu ngoài thận, ghép thận). Tùy theo giai đoạn của suy thận (cấp, hay mạn tính,...), tuổi của bệnh nhân mà có chế độ dinh dưỡng phù hợp.

Một số ví dụ cụ thể về chế độ dinh dưỡng của người trưởng thành bị suy thận như sau:

- *Suy thận cấp, giai đoạn trước lọc thận:*

Về *năng lượng*: 35 kCal/kg cân nặng/ngày hoặc khoảng 1.800 - 1.900 kCal/ngày. Lượng glucid là 310 - 350 g/ngày.

Về *protein*: dưới 0,6 g/kg cân nặng/ngày hay lượng protein dưới 33 g/ngày. Tỷ lệ protein động vật/protein tổng số trên là 60%.

Về *lipid*: năng lượng do lipid cung cấp đạt 20 - 25% tổng năng lượng/ngày hay lượng lipid là 40 - 50 g/ngày. Trong đó acid béo không no một nối đôi chiếm 1/3, acid béo không no nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 tổng số lượng lipid.

Bảo đảm cân bằng nước và điện giải: Ăn nhạt tương đối, với lượng natri dưới 2000 mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu kali, lượng kali là 1.000 mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu phosphat, lượng phosphat là 600 mg/ngày.

Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định của bác sĩ, nhưng lượng nước trong ngày cung cấp cho cơ thể được tính như sau:

$V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, tiêu chảy)} + 300 \text{ đến } 500 \text{ ml (tùy theo mùa)}.$

Cung cấp đủ vitamin và khoáng chất. Bệnh nhân suy thận cấp ăn 4 - 6 bữa/ngày.

- *Suy thận mạn tính giai đoạn 1 - 2:*

Về năng lượng: 35 kCal/kg cân nặng/ngày hoặc khoảng 1.800 - 1.900 kCal/ngày. Lượng glucid là 313 - 336 g/ngày.

Về protein: 0,6 - 0,8 g/kg cân nặng/ngày hay lượng protein dưới 40 - 44 g/ngày. Tỷ lệ protein động vật/protein tổng số $\geq 60\%$.

Về lipid: năng lượng do lipid cung cấp đạt 20 - 25% tổng năng lượng/ngày hay lượng lipid là 40 - 50 g/ngày. Trong đó acid béo không no một nối đôi chiếm 1/3, acid béo không no nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 tổng số lượng lipid.

Bảo đảm cân bằng nước và điện giải: Ăn nhạt tương đối, với lượng natri dưới 2.000 mg/ngày. Hạn chế kali khẩu phần khi kali máu trên 6 mmol/L (lượng kali là 2.000 - 3.000 mg/ngày). Hạn chế hoặc sử dụng vừa phải các thực phẩm giàu kali. Hạn chế các thực

phẩm giàu photpho (phosphate), lượng phosphate dưới 1.200 mg/ngày.

Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định của bác sĩ, nhưng lượng nước trong ngày cung cấp cho cơ thể được tính như sau:

$V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, tiêu chảy)} + 300 \text{ đến } 500 \text{ ml (tùy theo mùa)}.$

Cung cấp đủ vitamin và khoáng chất. Bệnh nhân suy thận mạn tính giai đoạn 1 -2 ăn 4 bữa/ngày.

Chế độ ăn cho người suy thận tùy theo giai đoạn của bệnh, nhưng người bệnh cần lưu ý như sau:

(1) *Thức ăn nên hạn chế:* Muối (ăn nhạt nếu có phù, mỗi ngày chỉ nên dùng khoảng 2 thìa nhỏ nước mắm); ăn hạn chế đạm thực vật như đậu, đỗ, lạc, vừng, tránh ăn nội tạng động vật; đồ nướng, rán, thực phẩm giàu kali (cam, chuối, nho, đào, chanh, bưởi, lạc, hạt điều, hạt dẻ, socola); thực phẩm giàu phosphate (phomat/phô mai, cua, lòng đỏ trứng, thịt thú rừng, đậu, đỗ...).

(2) *Thức ăn được khuyến khích:* Chất bột (khoai lang, khoai sọ, miến dong); chất đường (đường, mía, mật ong, trái cây ngọt); chất béo (có thể ăn khoảng 30 - 40 g/ngày, ưu tiên chất béo thực vật); bổ sung canxi (từ sữa); bổ sung vitamin (nhóm B, C, acid folic...).

(3) *Nước uống:* Lượng nước uống hằng ngày nên sử dụng = 300 đến 500 ml (tùy theo mùa) + lượng nước tiểu hằng ngày + lượng dịch mất bất thường; hạn chế đồ uống có gas, cồn (bia, rượu...).

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ TĂNG CHOLESTEROL MÁU

*N*ói đến cholesterol, người ta thường nghĩ ngay là “xấu”, có hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, điều này cũng không hoàn toàn đúng, bởi cholesterol cũng là chất cần thiết cho cơ thể và nó chỉ có hại cho sức khỏe khi quá cao.

Cholesterol là gì? Cholesterol là một chất béo steroid, mềm, màu vàng nhạt, có ở màng tế bào của tất cả các mô trong cơ thể.

Bản chất của cholesterol: Cholesterol được tạo ra từ chất béo, bản chất của chất béo là không hòa tan trong nước. Cholesterol kết hợp với protein tạo thành lipoprotein, chúng dễ dàng di chuyển trong máu. Gan là nơi cholesterol được sản xuất ra, từ đây nó được vận chuyển tới các tế bào trong cơ thể. Trong khi hầu hết các tế bào của cơ thể đều có thể sản xuất ra cholesterol, nhưng cholesterol được sản xuất từ gan lại là lipoprotein được sử dụng trong những

khu vực quan trọng như tinh hoàn ở nam và buồng trứng ở nữ.

Vì thế, chúng ta biết rằng, cholesterol tăng cao không chỉ do lượng chất béo ăn vào mà còn do chính cơ thể chúng ta tự sản xuất ra. Cholesterol tạo thành các khối gồm carbon và tất cả những dưỡng chất như carbohydrate, protein và chất béo chứa carbon.

Vai trò của cholesterol: Mặc dù cholesterol bị coi là chất gây tác động xấu đến sức khỏe, nhưng thực tế nó rất cần thiết cho cơ thể. Chức năng của cholesterol là được cơ thể sử dụng để sản xuất muối mật giúp tiêu hóa các chất béo trong ruột; sản xuất một số hormone giới tính testosterone ở nam và estrogen ở nữ, các glucocorticoid và corticoid chuyển hóa muối nước (mineralocorticoid) ở các tuyến thượng thận; tham gia vào quá trình tổng hợp màng tế bào; tham gia vào quá trình tổng hợp vitamin D khi cơ thể tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Cholesterol tốt, cholesterol xấu với cơ thể?

Cholesterol trong máu là tổng cộng lượng cholesterol do cơ thể tạo ra và lượng cholesterol đưa vào cơ thể từ thức ăn hằng ngày. Cholesterol có thể được chia thành ba loại khác nhau: LDL (Low Density Lipoprotein) - lipoprotein có tỷ trọng thấp, HDL (High Density Lipoprotein) - lipoprotein có tỷ trọng cao và VLDL (Very Low Density Lipoprotein) - lipoprotein có tỷ trọng rất thấp.

HDL còn được gọi là cholesterol tốt, có lipoprotein tỷ trọng cao. HDL được tạo ra từ gan, ruột và trong quá trình chuyển hóa của VLDL, LDL. Trong HDL có khoảng 50% protein, 18% cholesterol, 30% phospholipid và 2% triglycerides. HDL có chức năng thu nhận cholesterol LDL từ các mô và động mạch, vận chuyển chúng tới gan, chuyển thành acid mật và từ đó cơ thể dễ dàng thải cholesterol LDL ra ngoài. Hiểu đơn giản, HDL có thể được gọi là chất làm sạch của cơ thể. Cholesterol HDL ở mức trên 40 mg/dl đối với nam và trên 60 mg/dl đối với nữ có tác dụng giảm các biến cố tim mạch. Nếu thấp hơn chỉ số này, thì sẽ ảnh xấu đến sức khỏe.

LDL còn gọi là cholesterol xấu, có mật độ lipoprotein thấp, chứa protein ít. Lipoprotein này nhẹ nên có xu hướng bám trên các tế bào của cơ thể, do đó dễ bị lắng đọng trong động mạch tim, có thể gây ra bệnh tim mạch. Lượng LDL nên duy trì ở mức không quá 100 mg/dl.

VLDL là cholesterol có hại, có mật độ lipoprotein thấp, chứa rất ít protein. Trong VLDL có khoảng 54% triglycerides là chất làm đông máu, làm vôi hóa động mạch, làm rối loạn tuyến tụy, bị coi là nguyên nhân làm phát sinh nhiều loại ung thư. Người có VLDL cao thường cũng có mức cholesterol toàn phần cao, nồng độ LDL cao và HDL thấp. Nguyên nhân khiến VLDL cao là do ăn nhiều dầu mỡ, hút thuốc, uống rượu,

người bị bệnh tim, tiểu đường, cao huyết áp, người béo phì cũng thường có VLDL cao.

Chế độ ăn đóng vai trò quan trọng trong điều trị nhằm hạ LDL, hạ cholesterol máu để ngăn ngừa xơ vữa động mạch và bệnh mạch vành. Cùng với chế độ ăn hạ cholesterol cần kết hợp với thói quen tốt như bỏ thuốc lá và tập luyện sẽ góp phần hạ cholesterol máu và tăng HDL.

Chế độ ăn để hạ LDL và cholesterol máu cần thực hiện theo các nguyên tắc sau:

(1) Tính năng lượng ăn vào:

Với người có cân nặng bình thường, tính mức năng lượng theo lao động: 30 - 40 kCal/kg cân nặng/ngày. Với người thừa cân, béo phì, cần giảm tổng năng lượng ăn vào trong ngày để giảm cân dựa theo chỉ số BMI (chỉ số khối cơ thể, cân nặng chia cho chiều cao bình phương): giảm năng lượng của khẩu phần ăn vào từ từ theo từng bước, mỗi tuần giảm khoảng 300 kCal so với khẩu phần ăn của bệnh nhân cho đến khi đạt năng lượng tương ứng với BMI. Năng lượng khẩu phần hằng ngày theo chỉ số BMI như sau:

- BMI từ 25 - 29,9: năng lượng ăn vào là 1.500 kCal/ngày.

- BMI từ 30 - 34,9: năng lượng ăn vào là 1.200 kCal/ngày.

- BMI từ 35 - 39,9: năng lượng ăn vào là 1.000 kCal/ngày.

- BMI $\geq$ 40: năng lượng ăn vào là 800 kCal/ngày.

Cần theo dõi cân nặng và BMI để điều chỉnh tổng năng lượng cần thiết hằng tháng hoặc hằng quý để phòng giảm cân quá nhanh hoặc quá nhiều.

(2) Giảm lượng chất béo (lipid):

Chất béo chỉ nên chiếm 15 - 20% tổng năng lượng ăn vào hằng ngày, trong đó chất béo no chiếm 1/3, chất béo không no một nối đôi chiếm 1/3, các acid béo không no có nhiều nối đôi chiếm 1/3. Để có chế độ ăn với lượng cholesterol dưới 200 mg/ngày/người, thì chúng ta cần thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh.

- Dùng dầu lạc, dầu oliu, dầu đậu nành thay cho mỡ và nên bổ sung dầu cá vì chứa nhiều acid béo không no.

- Loại bỏ các thức ăn nhiều acid béo no như mỡ, bơ, nước luộc thịt và các thực phẩm có nhiều cholesterol như nội tạng động vật, trứng, đồ hộp béo.

- Không sử dụng những thực phẩm có nhiều acid béo no, acid béo chuyển hóa (trans), nhiều cholesterol.

Lượng protein nên chiếm khoảng 15 - 20% tổng năng lượng, bao gồm cả đạm động vật và thực vật. Tăng protein ít béo như thịt bò nạc, thịt gà nạc bỏ da, thịt lợn thăn; nên dùng cá, đậu, đỗ. Giảm lượng đạm giàu mỡ như thịt nửa nạc, nửa mỡ... Nếu có suy thận kèm theo thì tính lượng đạm theo mức độ suy thận.

Chất bột (glucid): Chất bột ăn vào khoảng 55 - 65% tổng năng lượng/ngày. Hạn chế đường, mật (tối đa chỉ nên 10 - 20 g/ngày). Sử dụng ngũ cốc kết hợp với khoai củ.

(3) Tăng vitamin, chất khoáng, nguyên tố vi lượng, chất xơ chủ yếu trong rau, quả, gạo, mì.

Những thực phẩm không nên sử dụng và hạn chế như:

- Hạn chế ăn thịt đỏ (thịt cừu, thịt bò, thịt lợn), thịt mỡ, dầu cọ, dầu dừa, bơ, phô mai; không dùng các sản phẩm chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn nhiều mỡ, nhiều đường. Tuyệt đối không dùng mỡ, dầu chiên lại nhiều lần.

- Không nên ăn thực phẩm chế biến sẵn như gà rán, khoai tây chiên, snack, bánh quy, bánh nướng, kẹo, sữa và mỡ của động vật ăn cỏ (bò, cừu...).

- Không nên ăn các loại phủ tạng động vật như: óc, tim, gan, bầu dục, dạ dày, lòng... vì có nhiều cholesterol. Lượng cholesterol có trong 100 g thực phẩm như sau: óc (2.500 mg), bầu dục bò (400 mg), bầu dục lợn (300 mg), gan gà (440 mg). Lòng đỏ trứng tuy có nhiều cholesterol, nhưng nó lại có nhiều lecithin là một chất điều hòa chuyển hóa cholesterol trong cơ thể. Do đó, ở những người có cholesterol máu cao, không nhất thiết kiêng hẳn trứng, nhưng chỉ nên ăn 1 - 2 quả/tuần.

Những mẫu thực đơn cho từng đối tượng bị tăng cholesterol máu cao

- Thực đơn cho người cholesterol máu cao, có cân nặng khoảng 50-52 kg như sau:

Giờ ăn	Thứ 2 + 5	Thứ 3 + 6 + chủ nhật	Thứ 4 + 7
7 giờ	Sữa chua đậu tương 250 ml (đậu tương 30 g, đường 10 g)	Sữa chua đậu tương 250 ml	Sữa chua đậu tương 250 ml
11 giờ	- Cơm: gạo tẻ 150 g - Đậu nhồi thịt sốt cà chua (đậu phụ 150 g, thịt nạc 30 g, dầu ăn 10 g) - Rau muống luộc 250 g	- Cơm: gạo tẻ 150 g - Xà lách (dưa chuột, giá) trộn dầu ăn (rau 300 g, dầu ăn 10 g, giấm) - Cá kho: 80 g, dầu ăn 5 g	- Cơm: gạo tẻ 150 g - Rau muống luộc 250 g - Trứng đúc thịt (thịt nạc 30 g, trứng gà 1 quả, dầu ăn 5 g)
14 giờ	Cam: 1 quả 200 g	Chuối tiêu: 2 quả	Chuối tiêu: 2 quả, hoặc đu đủ, hồng xiêm
18 giờ	- Cơm: gạo tẻ 120 g - Thịt bò kho: 50 g - Canh rau cải: 200 g	- Cơm: gạo tẻ 120 g - Măng xào thịt (măng 200 g, dầu ăn 10 g, thịt bò 40 g) - Rau muống luộc 100 g	- Cơm: gạo tẻ 120 g - Nộm rau muống, giá (rau 300 g, lạc vừng 30 g, giấm, tỏi, rau thơm) - Cá kho 100 g

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn: Năng lượng (E): 1.700-1.800 kCal/ngày; Protein (P): 60-70 g (cung cấp 15% E); Lipid (L): 25-30 g (cung cấp 15% E); Glucid (G): 300 g (cung cấp 70% E).

- Thực đơn cho bệnh nhân cholesterol máu cao:
 Năng lượng 1.500 kCal/ngày; P: L: G = 12: 15: 73% E;
 P = 1 g/ kg/ngày.

Thực đơn	Thứ 2 + 4	Thứ 3 + 6 + chủ nhật	Thứ 5 + 7
<i>Số thực phẩm dinh dưỡng tương đương</i>	Gạo 180 g, bánh mì 60 g, khoai tây 100 g, khoai môn 50 g, đậu trắng 20 g, thịt lợn nạc 70 g, rau bắp cải 300 g, bí xanh 300 g, dầu ăn 15g, chuối tiêu 150 g	Gạo 180 g, bánh phở 100 g, ngô non luộc 50 g, bột đao 10 g, đường kính 10 g, thịt gà 50 g, rau ngót 100 g, su hào 200 g, khoai lang 200 g, dầu ăn 15 g, cam 400 g	Gạo 180 g, bánh mì 60 g, khoai lang 100 g, đậu xanh 20 g, đậu phụ 100 g, cá chép 70 g, đậu đũa 200 g, su su 200 g, dầu ăn 15 g, xoài 300 g
<i>Thành phần dinh dưỡng tương đương</i>	P = 46 g, L = 27 g, G = 272 g, E = 1.526 kCal (trong đó: năng lượng từ P là 188 kCal, từ L là 250 kCal và từ G là 1.088 kCal)	P = 45 g, L = 24 g, G = 291 g, E = 1.560 kCal	P = 59 g, L = 26 g, G = 267 g, E = 1.543 kCal

Thực đơn chia 4 bữa/ngày: bữa sáng là 35%, bữa trưa là 30%, bữa phụ chiều là 10%, bữa tối là 25% tổng năng lượng của khẩu phần ăn.

Lưu ý: Không nên ăn sau 22 giờ đêm, trừ trường hợp bệnh lý.

- Thực đơn cho bệnh nhân cholesterol máu cao:
 Năng lượng 1.600-1.700 kCal/ngày; P: L: G = 12: 15: 73% E; P = 1 g/kg/ngày.

Thực đơn	Thứ 2 + 4 + chủ nhật	Thứ 3 + 6	Thứ 5 + 7
<i>Số thực phẩm dinh dưỡng tương đương</i>	Gạo 180 g, bánh mì 80 g, khoai tây 200 g, ngô non luộc 150 g, thịt lợn nạc 80 g, rau bắp cải 300 g, bí xanh 300 g, dầu ăn 20 g, chuối tiêu 200 g	Gạo 180 g, bánh phở 120 g, khoai môn 100 g, đậu đỏ 20 g, đường kính 10 g, thịt gà 50 g, rau ngót 100 g, su hào 200 g, khoai lang 200 g, dầu ăn 20 g, cam 500 g	Gạo 200 g, bánh mì 100 g, cá chép 80 g, đậu phụ 100 g, đậu đũa 200 g, su su 200 g, dầu ăn 20 g, xoài 300 g
Thành phần dinh dưỡng tương đương	P = 51 g, L = 28 g, G = 304 g, E = 1.680 kCal	P = 47 g, L = 28 g, G = 315 g, E = 1.713 kCal	P = 62 g, L = 31 g, G = 277 g, E = 1.648 kCal

Thực đơn chia 4 bữa/ngày: bữa sáng là 35%, bữa trưa là 30%, bữa phụ chiều là 10%, bữa tối là 25% tổng năng lượng của khẩu phần ăn.

Lưu ý: Không nên ăn sau 22 giờ đêm, trừ trường hợp bệnh lý.

- Thực đơn cho bệnh nhân có triglyceride máu cao kèm theo tăng huyết áp: Năng lượng 1.500 kCal/ngày; P: L: G = 12: 15: 73% E; P = 1 g/kg/ngày.

Thực đơn	Thứ 2 + 4 + chủ nhật	Thứ 3 + 6	Thứ 5 + 7
Số thực phẩm dinh dưỡng tương đương	Gạo 180 g, bánh mì 60 g, ngô hạt non 50 g, hạt sen 20 g, bột đao 10 g, đường 10 g, khoai tây 100 g, thịt lợn nạc 70 g, rau bắp cải 300 g, bí xanh 300 g, dầu ăn 20 g, chuối tiêu 150 g	Gạo 180 g, bánh phở 100 g, khoai môn 100 g, đậu trắng 20 g, thịt gà 50 g, rau ngót 100 g, su hào 200 g, khoai lang 200 g, dầu ăn 15 g, cam 400 g	Gạo 180 g, bánh mì 60 g, khoai tây 200 g, cá chép 70 g, đậu phụ 100 g, đậu đũa 200 g, su su 200 g, dầu ăn 15 g, xoài 300 g
Thành phần dinh dưỡng tương đương	P = 46 g, L = 27 g, G = 272 g, E = 1.526 kCal	P = 45 g, L = 24 g, G = 291 g, E = 1.560 kCal	P = 59 g, L = 26 g, G = 267 g, E = 1.543 kCal

Thực đơn chia 4 bữa/ngày: bữa sáng là 35%, bữa trưa là 30%, bữa phụ chiều là 10%, bữa tối là 25% tổng năng lượng của khẩu phần ăn.

Lưu ý: Không nên ăn sau 22 giờ đêm, trừ trường hợp bệnh lý.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH MỠ MÁU CAO

Mỡ máu hay còn gọi là Lipid máu có tính chất chung của mỡ là không tan trong nước, chúng chỉ tan trong dung môi hữu cơ như aceton, ether, chloroform. Mỡ máu có hai thành phần chính là cholesterol và triglyceride.

Cholesterol là một chất béo có trong tất cả các mô tổ chức của cơ thể và được vận chuyển trong huyết tương. Nguồn cung cấp cholesterol là từ thức ăn và cholesterol được tổng hợp trong cơ thể. Cholesterol có 2 loại: HDL - C là loại cholesterol “tốt” (cholesterol lipoprotein có tỷ trọng cao) và LDL - C là loại cholesterol “xấu” (cholesterol lipoprotein có tỷ trọng thấp).

HDL - C: làm nhiệm vụ vận chuyển ngược cholesterol từ trong máu và các mô về gan để gan loại trừ nó đi. Khi thiếu HDL, không vận chuyển được cholesterol về gan làm tăng nguy cơ bị bệnh mạch vành.

LDL - C: thường được gọi là loại “xấu” hay “có hại”: Lượng LDL - C càng cao thì tỷ lệ xơ vữa động mạch vành càng lớn và ngược lại lượng HDL càng cao thì tỷ lệ xơ vữa động mạch vành càng thấp. Tỷ lệ LDL/HDL lớn hơn 5 thì nguy cơ bị bệnh mạch vành càng nhiều.

Triglyceride còn được gọi là chất béo trung tính, có vai trò quan trọng như là nguồn cung cấp năng lượng và chuyên chở các chất béo trong quá trình trao đổi chất. Nhưng nếu triglyceride tăng cao sẽ gây xơ vữa động mạch. Những người bị tăng chỉ số này thường kéo theo tăng cholesterol toàn phần, tăng LDL - C và giảm HDL - C. Tăng triglyceride thường gặp ở người bị béo phì, lười vận động, đái tháo đường, uống nhiều rượu, bia và hút nhiều thuốc lá.

Chất béo có trong thực phẩm được các nhà khoa học chia làm hai loại: chất béo tốt và chất béo xấu. Chất béo tốt là chất béo không bão hòa hoặc acid béo không no (không bão hòa đơn và không bão hòa đa), omega - 3 và omega - 6 là hai chất béo không bão hòa đa. Đây là chất béo tốt vì nó làm giảm cholesterol trong máu, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, sản sinh ra HDL - C truyền đi khắp cơ thể, ngăn ngừa các bệnh tim mạch,... Chất béo xấu là chất béo bão hòa hoặc acid béo no, đông đặc ở nhiệt độ bình thường, khiến cơ thể sản sinh ra LDL - C làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Trans fat (do con người tạo ra, do quá trình hydro hóa và thực phẩm tự nhiên) có mức độc hại giống như chất béo bão hòa, làm tăng các loại mỡ máu như lipoprotein, triglyceride, cholesterol xấu và làm giảm lượng cholesterol tốt, gây nguy cơ mắc bệnh xơ vữa, tắc nghẽn động mạch, giảm lưu lượng máu đi nuôi tim, tạo ra các cơn đau thắt ngực, đột quỵ, nhồi máu cơ tim và các chứng bệnh mạn tính nguy hiểm khác như đái tháo đường, ung thư... Các nhà khoa học phát hiện thấy, so với chất béo bão hòa, trans fat có mức độc hại gấp đôi cho tim.

Thực phẩm nên ăn và nên tránh

Chất béo có liên quan tới bệnh tim mạch, ung thư, đái tháo đường, béo phì, tăng huyết áp, nhưng thể loại chất béo quan trọng hơn tổng số chất béo, đặc biệt là acid béo thể trans. Trong khẩu phần ăn nên giảm chất béo, giảm acid béo no và cholesterol, nên thay acid béo no và thể trans bằng acid béo không no. Chế độ ăn của người mỡ máu cao, thì năng lượng khẩu phần từ chất béo chỉ nên chiếm 15 - 20% tổng năng lượng, trong đó chất béo no chiếm 1/3, chất béo không no một nối đôi chiếm 1/3 và các acid béo không no có nhiều nối đôi chiếm 1/3.

Thực phẩm nên ăn và nên tránh với người mỡ máu cao như sau:

- **Những thực phẩm nên ăn:** là những thực phẩm

có acid béo không no, đặc biệt là acid béo không no nhiều nối đôi có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh tim mạch, giảm cholesterol, giảm LDL - C và làm tăng HDL - C.

+ Cá và hải sản: các loại cá (cá hồi, cá thu và cá trích) và hải sản đều chứa các acid béo omega - 3, nên ăn 3 - 5 lần cá/tuần, thay thế cá cho thịt. Acid béo omega - 3 có tác dụng làm giảm triglyceride, giảm LDL và phòng các bệnh tim mạch. Đối với những người không thích ăn cá và hải sản có thể sử dụng dầu cá 2 - 3 g/ngày. Việc bổ sung dầu cá có tác dụng làm giảm triglyceride máu. Nếu bổ sung 9 - 13 g dầu cá thiên nhiên/ngày (tương ứng với 1,7 - 7 g acid béo omega - 3/ngày) thì sẽ giảm 20 - 25% triglyceride ở người có lượng triglyceride bình thường và giảm 26 - 33% triglyceride ở người có tăng triglyceride. Bổ sung dầu cá thiên nhiên có thể là một giải pháp điều trị tốt cho những người bị triglyceride máu cao.

+ Sử dụng các loại dầu thực vật như: dầu bắp (ngô), dầu hạt bông vải, dầu hạt nho, primrose oil (dầu hoa anh thảo), dầu mè (vừng), dầu đậu nành, dầu hướng dương... có nhiều omega - 6 giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch bằng cách làm giảm cholesterol và triglyceride trong máu.

Cả hai loại acid béo omega -3 và omega - 6 đều giữ vai trò quan trọng, các omega - 6 giúp cho sự phát triển thần kinh, giảm viêm, giảm cục máu đông và

chống lại nhiễm khuẩn. Acid béo omega - 3 có nhiều trong mỡ cá, các loại rau xanh có màu đậm, bắp cải, dầu cải, dầu hướng dương, dầu hạt lanh, vừng, hạt bí ngô, quả óc chó. Ngoài ra, acid béo omega - 3 còn được tìm thấy trong bơ thực vật, sữa, trứng, đậu phụ và sữa chua. Chúng có tác dụng kìm hãm sự lão hóa não, ngăn ngừa sự suy giảm trí nhớ, giảm triglyceride máu, giảm loạn nhịp tim, giảm bệnh động mạch vành, giảm chứng nhồi máu cơ tim.

+ Protein thực vật với hàm lượng chất béo thấp, ít cholesterol là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho tim mạch. Các loại hạt như đỗ, đậu tương, sữa đậu nành và những sản phẩm từ đậu tương có nhiều protein, estrogen và isoflavon có tác dụng giảm cholesterol toàn phần, LDL và triglyceride. Để giảm các nguy cơ của bệnh tim mạch nên tiêu thụ ít nhất 25 g đậu tương/ngày.

+ Tăng lượng protein ít béo như thịt bò nạc, thịt lợn nạc, thịt gia cầm bỏ da. Hạn chế dùng thịt nửa nạc, nửa mỡ...

+ Sử dụng ngũ cốc nguyên hạt, gạo lứt hoặc gạo xay xát không kỹ, lúa mạch, các loại khoai củ, ngô, bánh mì nguyên cám. Các loại glucid có chỉ số đường huyết thấp làm tăng tính nhạy cảm của insulin, làm giảm cholesterol toàn phần và LDL - C ở người đái tháo đường type 2.

+ Tăng cường ăn rau xanh và trái cây, đây là nguồn cung cấp vitamin và chất xơ quan trọng, lượng cellulose có trong rau khoảng 0,3 - 3,5% tùy loại. Cellulose có tác dụng đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể, tăng nhạy cảm của insulin, giảm triglyceride và cholesterol. Các chất oxy hóa tự nhiên như vitamin C, E và β - carotene giúp cơ thể chống lại các tác nhân oxy hóa có hại, ăn nhiều chất chống oxy hóa có thể giảm tới 20 - 40% nguy cơ bệnh mạch vành. Vì vậy, nên ăn 600 g rau, quả/người/ngày.

+ Flavonoid: có trong tất cả các loại chè. Các nhà khoa học nhận thấy rằng, uống nước chè khoảng 3 - 4 cốc/ngày, sẽ giảm được 58% nguy cơ tử vong do bệnh mạch vành.

- *Những thực phẩm nên tránh*: là những thực phẩm có nhiều acid béo no, acid béo chuyển hóa (trans), nhiều cholesterol liên quan đến hình thành cục máu đông và là yếu tố nguy cơ của xơ vữa động mạch.

+ Để hạn chế mỡ xấu (acid béo bão hòa và trans fat) trong chế độ ăn uống hằng ngày: Nên hạn chế ăn thịt đỏ (thịt cừu, thịt bò, thịt lợn), thịt mỡ, dầu cọ, dầu dừa, bơ, phô mai; không dùng các sản phẩm chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn có nhiều mỡ, nhiều đường; tuyệt đối không dùng mỡ, dầu chiên lại nhiều lần.

+ Thực phẩm chế biến sẵn như: thức ăn nhanh (gà rán, khoai tây chiên...), thức ăn nhẹ (snack, bánh

quy, bánh nướng, kẹo...), thực phẩm tự nhiên như sữa, mỡ của động vật ăn cỏ (bò, cừu...) có chứa nhiều trans fat.

+ Các loại phủ tạng động vật như: óc, tim, gan, bầu dục, dạ dày, lòng... vì có nhiều cholesterol. Lượng cholesterol có trong 100 g thực phẩm như sau: óc (2.500 mg), bầu dục bò (400 mg), bầu dục lợn (300 mg), gan gà (440 mg). Vì vậy, lượng cholesterol trong chế độ ăn nên dưới 200 mg/ngày/người. Lòng đỏ trứng tuy có nhiều cholesterol, nhưng nó lại có nhiều lecithin là một chất điều hòa chuyển hóa cholesterol trong cơ thể. Do đó, ở những người có cholesterol máu cao, không nhất thiết kiêng hẳn trứng, nhưng chỉ nên ăn 1 - 2 quả/tuần.

Chế độ ăn đóng vai trò quan trọng trong phòng và điều trị mỡ máu cao, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, bệnh mạch vành, tai biến mạch máu não. Cùng với chế độ ăn cần kết hợp với thói quen tốt như bỏ thuốc lá và tập luyện hằng ngày sẽ góp phần cải thiện sức khỏe.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH VIÊM GAN

*B*ệnh viêm gan B là một căn bệnh tấn công lá gan. Căn bệnh này do siêu vi viêm gan B (HBV) gây ra. Khi mắc bệnh viêm gan B có thể chia làm nhiều loại: cấp, mạn tính hay thể kéo dài. Tùy theo mỗi dạng có những đặc trưng riêng, nhưng đều có chung triệu chứng sốt nhẹ, cảm giác người rất mệt mỏi, không muốn ăn uống, có thể có rối loạn tiêu hóa, khi ăn vào cảm thấy khó tiêu, đi ngoài phân lỏng, nát.

Do đặc trưng của bệnh, chế độ ăn uống cần bảo đảm trong quá trình điều trị, cũng như phục hồi chức năng gan. Đối với người trưởng thành, chế độ ăn điều trị như sau:

Viêm gan cấp:

Nguyên tắc về nhu cầu: về năng lượng là 25 kCal/kg cân nặng/ngày, Protid là 0,4 - 0,6 g/kg cân nặng/ngày, Lipid là 10 - 15% tổng số năng lượng; ăn 6 - 8 bữa/ngày. Về cơ cấu khẩu phần: năng lượng cần là

1.300 - 1.400 kCal/ngày, lượng protid là 20 - 30 g, Lipid là 15 - 20 g, Glucid là 250 - 280 g, nước là 2 - 2,5 lít.

Viêm gan mạn tính:

Nguyên tắc về nhu cầu: về năng lượng là 35 kCal/kg cân nặng/ngày, Protid là 1 - 1,5 g/kg cân nặng/ngày, Lipid là 15 - 20% tổng số năng lượng; ăn 3 - 4 bữa/ngày. Về cơ cấu khẩu phần: năng lượng cần là 1.800 - 2.000 kCal/ngày, lượng Protid là 50 - 75 g, Lipid là 30 - 40 g, Glucid là 310 - 340 g, nước là 1,5 - 2,0 lít.

Do bị tổn thương gan nên người bệnh chán ăn, ăn khó tiêu vì vậy làm sao để số lượng ăn ít, nhưng chất lượng của các chất dinh dưỡng đủ cung cấp nhu cầu cho người bệnh, bệnh nhân nên ăn các loại thực phẩm giàu đạm (thịt, cá, trứng, sữa...), đường và vitamin như quả tươi, sữa chua...; bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm; khi chế biến thực phẩm cần nấu kỹ, dễ ăn và dễ tiêu hóa, ăn nhiều bữa trong ngày. Hạn chế các thực phẩm quá bổ dưỡng, nên ăn ít thịt. Các thực phẩm chính thích hợp với bệnh nhân viêm gan B là bột mì, gạo tẻ, đậu tương, đậu đen, đậu xanh,... nhằm duy trì năng lượng cần thiết (cách chế biến có thể làm là nấu nhừ, hoặc xay nhuyễn...). Cần bổ sung các loại vitamin bằng các loại rau - quả giàu vitamin trong các bữa ăn như: bầu, bí, cà chua, bắp cải, cam, quýt, táo...

Không nên ăn các loại thức ăn có nhiều dầu, mỡ, các món ăn chiên rán và các loại hạt nhiều chất béo như lạc, vừng..., vì các thực phẩm này gây trở ngại đến quá trình chuyển hóa chất béo, làm tích mỡ trong gan. Hạn chế ăn các món cay để kích thích như ớt, hồ tiêu, bột cải, tỏi, gừng. Không uống rượu, bia vì đồ uống có cồn.

PHỤ LỤC

TÓM TẮT NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM NĂM 2016

Bảng 1: Nhu cầu khuyến nghị về năng lượng (kCal/ngày)

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của nam			Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của nữ		
	<i>Hoạt động thể lực nhẹ</i>	<i>Hoạt động thể lực trung bình</i>	<i>Hoạt động thể lực nặng</i>	<i>Hoạt động thể lực nhẹ</i>	<i>Hoạt động thể lực trung bình</i>	<i>Hoạt động thể lực nặng</i>
0-5 tháng	-	550	-	-	500	-
6-8 tháng	-	650	-	-	600	-
9-11 tháng	-	700	-	-	650	-
1-2 tuổi	-	1.000	-	-	930	-
3-5 tuổi	-	1.320	-	-	1.230	-
6 -7 tuổi	1.360	1.570	1.770	1.270	1.460	1.650
8-9 tuổi	1.600	1.820	2.050	1.510	1.730	1.940
10-11 tuổi	1.880	2.150	2.400	1.740	1.980	2.220
12-14 tuổi	2.200	2.500	2.790	2.040	2.310	2.580
15-19 tuổi	2.500	2.820	3.140	2.110	2.380	2.650
20-29 tuổi	2.200	2.570	2.940	1.760	2.050	2.340
30-49 tuổi	2.010	2.350	2.680	1.730	2.010	2.300
50-69 tuổi	2.000	2.330	2.660	1.700	1.980	2.260
≥70 tuổi	1.870	2.190	2.520	1.550	1.820	2.090
Phụ nữ có thai 3 tháng đầu				+ 50		

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của nam			Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của nữ		
	<i>Hoạt động thể lực nhẹ</i>	<i>Hoạt động thể lực trung bình</i>	<i>Hoạt động thể lực nặng</i>	<i>Hoạt động thể lực nhẹ</i>	<i>Hoạt động thể lực trung bình</i>	<i>Hoạt động thể lực nặng</i>
Phụ nữ có thai 3 tháng giữa				+ 250		
Phụ nữ có thai 3 tháng cuối				+ 450		
Phụ nữ cho con bú				+ 500		

** Nhu cầu khuyến nghị về năng lượng cho trẻ bú mẹ dưới 24 tháng tuổi*

Năng lượng	6-8 tháng			9-11 tháng			12-23 tháng		
	<i>Sữa mẹ ít (355 ml)</i>	<i>Sữa mẹ trung bình (677 ml)</i>	<i>Sữa mẹ nhiều (998 ml)</i>	<i>Sữa mẹ ít (257 ml)</i>	<i>Sữa mẹ trung bình (622 ml)</i>	<i>Sữa mẹ nhiều (985 ml)</i>	<i>Sữa mẹ ít (147 ml)</i>	<i>Sữa mẹ trung bình (567 ml)</i>	<i>Sữa mẹ nhiều (987 ml)</i>
Tổng nhu cầu năng lượng (kCal/ngày)	650	650	650	700	700	700	1.000	1.000	1.000
Năng lượng từ sữa mẹ (kCal/ngày)	217	413	609	157	379	601	90	346	602
Năng lượng cần từ thức ăn bổ sung (kCal/ngày)	433	237	41	543	321	99	910	654	398

Bảng 2: Nhu cầu khuyến nghị về protein

Nhóm tuổi	Tỷ lệ % năng lượng từ protein	Nhu cầu khuyến nghị về protein (RDA, g/ngày) NPU = 70%				Yêu cầu tỷ lệ protein động vật/protein tổng số (%)
		Nam		Nữ		
		g/kg/ngày	(g/ngày)	g/kg/ngày	(g/ngày)	
0-5 tháng*		1,86	11	1,86	11	100
6-8 tháng	13-20	2,22	18	2,22	18	≥ 70
9-11 tháng	13-20	2,22	20	2,22	20	≥70
1-2 tuổi	13-20	1,63	20	1,63	19	≥ 60
3-5 tuổi	13-20	1,55	25	1,55	25	≥ 60
6-7 tuổi	13-20	1,43	33	1,43	32	≥ 50
8-9 tuổi	13-20	1,43	40	1,43	40	≥ 50
10-11 tuổi	13-20	1,43	50	1,39	48	≥ 35
12-14 tuổi	13-20	1,37	65	1,30	60	≥ 35
15-19 tuổi	13-20	1,25	74	1,17	63	≥ 35
20-29 tuổi	13-20	1,13	69	1,13	60	≥ 30
30-49 tuổi	13-20	1,13	68	1,13	60	≥ 30
50-69 tuổi	13-20	1,13	70	1,13	62	≥ 30
≥ 70 tuổi	13-20	1,13	68	1,13	59	≥ 30
Phụ nữ có thai						
3 tháng đầu				+ 1		≥ 30
3 tháng giữa				+ 10		≥ 30
3 tháng cuối				+ 31		≥ 30
Phụ nữ cho con bú						
6 tháng đầu				+ 19		≥ 30
6-12 tháng				+ 13		≥ 30

Ghi chú:

* Trẻ từ 0-5 tháng tuổi được bú mẹ hoàn toàn, vì vậy hàm lượng động vật là 100% và năng lượng do sữa mẹ cung cấp.

Bảng 3: Nhu cầu khuyến nghị về lipid (g/ngày)

Nhóm tuổi/Tình trạng sinh lý	% năng lượng khẩu phần (kCal)	Nhu cầu lipid khuyến nghị	
		Nam	Nữ
0-5 tháng	40-60	24-37	22-33
6-8 tháng	30-40	22-29	20-27
9-11 tháng	30-40	23-31	22-29
1-2 tuổi	30-40	33-44	31-41
3-5 tuổi	25-35	36-51	34-48
6 -7 tuổi	20-30	35-52	32-49
8-9 tuổi	20-30	40-61	38-58
10-11 tuổi	20-30	48-72	44-66
12-14 tuổi	20-30	56-83	51-77
15-19 tuổi	20-30	63-94	53-79
20-29 tuổi	20-25	57-71	46-57
30-49 tuổi	20-25	52-65	45-56
50-69 tuổi	20-25	52-65	44-55
≥ 70 tuổi	20-25	49-61	40-51
Phụ nữ có thai	20-30		
3 tháng đầu			+1,5
3 tháng giữa			+7,5
3 tháng cuối			+15
Phụ nữ cho con bú			+10

Bảng 4: Nhu cầu khuyến nghị về glucid* (g/ngày)

Nhóm tuổi	Nhu cầu glucid		Nhu cầu chất xơ	
	Nam	Nữ	Nam	Nữ
0-5 tháng	80-90	75-80		
6-8 tháng	90-100	85-95		
9-11 tháng	100-110	95-105		
1-2 tuổi	140-150	135-145	19	19
3-5 tuổi	190-200	175-190	20-21	20-21
6 -7 tuổi	210-230	200-220	22-23	22-23
8-9 tuổi	250-270	230-250	24-26	24-25
10-11 tuổi	290-320	230-260	27-28	26
12-14 tuổi	300-340	280-300	29-31	26
15-19 tuổi	400-440	330-370	38	26
20-29 tuổi	370-400	320-360	38	25
30-49 tuổi	330-360	290-320	38	25
50-69 tuổi	320-350	280-310	30	21
≥ 70 tuổi	300-320	250-280	30	21
Phụ nữ có thai				
3 tháng đầu		+ (7-10)		28
3 tháng giữa		+ (35-40)		28
3 tháng cuối		+ (65-70)		28
Phụ nữ cho con bú		+ (50-55)		29

* Tính theo nhu cầu năng lượng khuyến nghị cho mức độ lao động trung bình.

Bảng 5: Nhu cầu khuyến nghị về các chất khoáng

Nhóm tuổi, giới tính	Calci (mg/ ngày)	Magie (mg/ngày)	Phospho (mg/ngày)	Sắt (mg/ngày) theo giá trị sinh học của khẩu phần		Kẽm (mg/ngày), theo mức hấp thu			Iod (µg/ ngày)
				Hấp thu 10%	Hấp thu 15%	Kém ^f	Vừa ^f	Tốt ^f	
0-5 tháng	300	40	100	0,93		6,6 ^g	2,8 ^f	1,1 ^e	100 ^k
6-8 tháng	400	50	275	8,5 (nam); 7,9 (nữ)	5,6 (nam); 5,2 (nữ)	8,3 ^h	4,1 ^h	0,8 ^e -2,5 ^h	130 ^k
9-11 tháng	400	60	330	9,4 (nam); 8,7 (nữ)	6,3 (nam); 5,8 (nữ)	8,3 ^h	4,1 ^h	0,8 ^e -2,5 ^h	130 ^k
1-2 tuổi	500	70	460	5,4 (nam); 5,1 (nữ)	3,6 (nam); 3,5 (nữ)	8,3	4,1	2,4	90
3-5 tuổi	600	100	500	5,5 (nam); 5,4 (nữ)	3,6	9,6	4,8	2,9	90
6-7 tuổi	650	130	500	7,2 (nam); 7,1 (nữ)	4,8 (nam); 4,7 (nữ)	11,2	5,6	3,3	90
8-9 tuổi	700	170 (nam); 160 (nữ)	500	8,9	5,9	12 (nam) 11,2 (nữ)	6,0 (nam) 5,6 (nữ)	3,3	120
Nam									
10-11 tuổi	1.000	210	1.250	11,3	7,5	17,1	8,6	5,2	120

Nhóm tuổi, giới tính	Calci (mg/ ngày)	Magie (mg/ngày)	Phospho (mg/ngày)	Sắt (mg/ngày) theo giá trị sinh học của khẩu phần		Kẽm (mg/ngày), theo mức hấp thu			Iod (µg/ ngày)
				Hấp thu 10% ^b	Hấp thu 15% ^c	Kém ^f	Vừa ^f	Tốt ^f	
12-14 tuổi	1.000	290	1.250	15,3	10,2	18	9	5,4	120
15-19 tuổi	1.000	350	1.250	17,5	11,6	20	10	6,0	150
20-29 tuổi	800	340	700	11,9	7,9	20	10	6,0	150
30-49 tuổi	800	370	700	11,9	7,9	20	10	6,0	150
50-69 tuổi	800	350	700	11,9	7,9	20	10	6,0	150
>70 tuổi	1.000	320	700	11,0	7,3	18	9,0	5,4	150
Nữ									
10-11 tuổi	1.000	210	1.250	10,5	7,0	14,4	7,2	4,3	120
10-11 tuổi (Có kinh nguyệt)		210	1.250	24,5	16,4				
12-14 tuổi	1.000	280	1.250	14,0	9,3	16,0	8,0	4,8	120
12-14 tuổi (Có kinh nguyệt)		280	1.250	32,6	21,8				
15-19 tuổi	1.000	300	1.250	29,7	19,8	16,0	8,0	4,8	150
20-29 tuổi	800	270	700	26,1	17,4	16,0	8,4	4,8	150

Nhóm tuổi, giới tính	Calci (mg/ ngày)	Magie (mg/ngày)	Phospho (mg/ngày)	Sắt (mg/ngày) theo giá trị sinh học của khẩu phần		Kẽm (mg/ngày), theo mức hấp thu			Iod (µg/ ngày)
				Hấp thu 10% ^b	Hấp thu 15% ^c	Kém ^f	Vừa ^f	Tốt ^f	
30-49 tuổi	800	290	700	26,1	17,4	16,0	8,4	4,8	150
50-69 tuổi	900	290	700	10,0	6,7	16,0	8,0	4,8	150
≥50 tuổi (Có kinh nguyệt)		290	700	26,1	17,4				
≥70 tuổi	1.000	260	700	9,4	6,3	14,0	7,0	4,2	150
Phụ nữ có thai									
3 tháng đầu	1.200	40	700	+15d	+10d	20,0	10,0	6,0	220
3 tháng giữa		40	700	+15d	+10d	20,0	10,0	6,0	220
3 tháng cuối		40	700	+15d	+10d	20,0	10,0	6,0	220
Phụ nữ cho con bú									
0-3 tháng	1.300	+0	700	13,3 (chưa có kinh nguyệt trở lại)	8,9 (chưa có kinh nguyệt trở lại) 17,4 (đã có kinh nguyệt trở lại)	22,0	11,0	6,6	250
4-6 tháng		+0	700			22,0	11,0	6,6	250
7-12 tháng		+0	700	26,1 (đã có kinh nguyệt trở lại)		22,0	11,0	6,0	250

Nhu cầu khuyến nghị về các chất khoáng (tiếp theo)

Nhóm tuổi	Selen (μg / ngày)	Đồng (μg / ngày)	Cromea (μg / ngày)	Mangana (μg / ngày)	Fluoridea (mg/ ngày)
0-5 tháng	6	200 ^a	0,2	0,003	0,01
6-8 tháng	10	200 ^a	5,5	0,6	0,5
9-11 tháng	10	200 ^a	5,5	0,6	0,5
1-2 tuổi	17	340	11	1,2	0,7
3-5 tuổi	20	440	15	1,5	1
6-7 tuổi	22	440	15	1,5	1
8-9 tuổi	22	700	25 (nam); 21 (nữ)	1,9 (nam); 1,6 (nữ)	2
Nam					
10-11 tuổi	32	700	25	1,9	2
12-14 tuổi	32	700	25	1,9	2
15-19 tuổi	32	890	35	2,2	3
20-29 tuổi	34	900	35	2,3	4
30-49 tuổi	34	900	35	2,3	4
50-69 tuổi	34	900	30	2,3	4
>70 tuổi	33	900	30	2,3	4
Nữ					
10-11 tuổi	26	700	21	1,6	2
12-14 tuổi	26	700	21	1,6	2
15-19 tuổi	26	890	24	1,6	3
20-29 tuổi	26	900	25	1,8	3
30-49 tuổi	26	900	25	1,8	3
50-69 tuổi	26	900	20	1,8	3
50-69 tuổi (Có kinh nguyệt)					
≥70 tuổi	25	900	20	1,8	3
Phụ nữ có thai					
3 tháng đầu	26	1.000	29	2,0	3
3 tháng giữa	28	1.000	29	2,0	3

Nhóm tuổi	Selen ($\mu\text{g/}$ ngày)	Đồng ($\mu\text{g/}$ ngày)	Cromea ($\mu\text{g/}$ ngày)	Mangana ($\mu\text{g/}$ ngày)	Fluoridea (mg/ ngày)
3 tháng cuối	30	1.000	29	2,0	3
Phụ nữ cho con bú					
0-3 tháng	35	1.300	45	2,6	3
4-6 tháng	35	1.300	45	2,6	3
7-12 tháng	42	1.300	45	2,6	3

Ghi chú:

- a. AI (Mức tiêu thụ đủ).
- b. Loại khẩu phần có giá trị sinh học sắt trung bình (khoảng 10% sắt được hấp thu): khi khẩu phần có lượng thịt hoặc cá là 30-90 g/ngày hoặc lượng vitamin C là 25-75 mg/ngày.
- c. Loại khẩu phần có giá trị sinh học sắt cao (khoảng 15% sắt được hấp thu): khi khẩu phần có lượng thịt hoặc cá > 90 g/ngày hoặc lượng vitamin A > 75 mg/ngày.
- d. Bổ sung viên sắt được khuyến nghị cho tất cả phụ nữ mang thai trong suốt thai kỳ. Những phụ nữ bị thiếu máu cần dùng liệu điều trị theo phác đồ hiện hành.
- e. Trẻ bú sữa mẹ.
- f. Trẻ ăn sữa nhân tạo.
- g. Trẻ ăn thức ăn nhân tạo có nhiều phytat và protein thực vật.
- h. Không áp dụng cho trẻ bú sữa mẹ đơn thuần.
- i. Hấp thu tốt: giá trị sinh học tốt = 50% (khẩu phần có nhiều protein động vật hoặc cá); hấp thu vừa: giá trị sinh học kẽm trung bình = 30% (khẩu phần có vừa phải protid động vật hoặc cá: tỷ số phytat-kẽm phân tử là 5:15); hấp thu kém: giá trị sinh học kẽm thấp = 15% (khẩu phần ít hoặc không có protid động vật và cá).

Bảng 6: Nhu cầu khuyến nghị về các vitamin

Nhóm tuổi	Vitamin B1 (mg/ngày)	Vitamin B2 (mg/ngày)	Niacin (Vitamin B3) (mg/ngày)	Acid pantothenic (Vitamin B5) (mg/ngày)	Vitamin B6 (mg/ngày (μ g/ngày)	Biotin (Vitamin B7) (μ g/ ngày)	Folate (Vitamin B9) (μ g/ngày)	Vitamin B12 (μ g/ngày)
Nam								
0-5 tháng	0,1 ^a	0,3	2	1,7	0,1 ^a	5 ^a	65	0,4 ^a
6-8 tháng	0,2 ^a	0,4	4	1,7	0,3 ^a	5 ^a	80	0,5 ^a
9-11 tháng	0,2 ^a	0,4	4	1,8	0,3 ^a	6 ^a	80	0,5 ^a
1-2 tuổi	0,5	0,6	6	2	0,5	8 ^a	100	0,9
3-5 tuổi	0,7	0,8	8	3	0,5	12 ^a	150	1,0
6-7 tuổi	0,8	0,9	8	3	0,8	12 ^a	200	1,2
8-9 tuổi	1,0	1,1	12	4	1,0	20 ^a	200	1,5
10-11 tuổi	1,2	1,4	12	4	1,0	20 ^a	300	1,8
12-14 tuổi	1,4	1,6	12	4	1,2	25 ^a	300	2,4
15-19 tuổi	1,4	1,7	16	5	1,3	25 ^a	300	2,4
20-29 tuổi	1,3	1,5	16	5	1,3	30 ^a	400	2,4
30-49 tuổi	1,2	1,4	16	5	1,3	30 ^a	400	2,4

Nhóm tuổi	Vitamin B1 (mg/ngày)	Vitamin B2 (mg/ngày)	Niacin (Vitamin B3) (mg/ngày)	Acid pantothenic (Vitamin B5) (mg/ngày)	Vitamin B6 (mg/ngày (μ g/ngày)	Biotin (Vitamin B7) (μ g/ ngày)	Folate (Vitamin B9) (μ g/ngày)	Vitamin B12 (μ g/ngày)
50-69 tuổi	1,2	1,4	16	5	1,7	30 ^a	400	2,4
>70 tuổi	1,1	1,3	16	5	1,7	30 ^a	400	2,4
Nữ								
0-5 tháng ^a	0,1	0,3 ^a	2	1,7	0,1 ^a	5 ^a	65	0,4 ^a
6-8 tháng ^a	0,2	0,4 ^a	4	1,7	0,3 ^a	5 ^a	80	0,5 ^a
9-11 tháng ^a	0,2	0,4 ^a	4	1,8	0,3 ^a	6 ^a	80	0,5 ^a
1-2 tuổi	0,5	0,5	6	2	0,5	8 ^a	100	0,9
3-5 tuổi	0,7	0,8	8	3	0,5	12 ^a	150	1,0
6-7 tuổi	0,8	0,9	8	3	0,8	12 ^a	200	1,2
8-9 tuổi	0,9	1,0	12	4	1,0	20 ^a	200	1,5
10-11 tuổi	1,1	1,3	12	4	1,0	20 ^a	300	1,8
12-14 tuổi	1,3	1,4	12	4	1,1	25 ^a	400	2,4
15-19 tuổi	1,2	1,4	14	5	1,2	25 ^a	400	2,4
20-29 tuổi	1,1	1,2	14	5	1,3	30 ^a	400	2,4
30-49 tuổi	1,0	1,2	14	5	1,3	30 ^a	400	2,4

Nhóm tuổi	Vitamin B1 (mg/ngày)	Vitamin B2 (mg/ngày)	Niacin (Vitamin B3) (mg/ngày)	Acid pantothenic (Vitamin B5) (mg/ngày)	Vitamin B6 (mg/ngày (μ g/ngày)	Biotin (Vitamin B7) (μ g/ngày)	Folate (Vitamin B9) (μ g/ngày)	Vitamin B12 (μ g/ngày)
50-69 tuổi	1,0	1,2	14	5	1,5	30 ^a	400	2,4
≥ 70 tuổi	1,0	1,1	14	5	1,5	30 ^a	400	2,4
Phụ nữ có thai								
3 tháng đầu	(+) 0,2	(+) 0,3	18	6	1,9	30 ^a	600	2,6
3 tháng giữa	(+) 0,2	(+) 0,3	18	6	1,9	30 ^a	600	2,6
3 tháng cuối	(+) 0,2	(+) 0,3	18	6	1,9	30 ^a	600	2,6
Phụ nữ cho con bú								
0-3 tháng	(+) 0,2	(+) 0,6	17	7	2,0	35 ^a	500	2,8
4-6 tháng	(+) 0,2	(+) 0,6	17	7	2,0	35 ^a	500	2,8
7-12 tháng	(+) 0,2	(+) 0,6	17	7	2,0	35 ^a	500	2,8

Nhu cầu khuyến nghị về các vitamin (tiếp theo)

Nhóm tuổi	Biotin	Choline (mg/ngày)	Vitamin C (mg/ngày)	Vitamin A (μ g/ngày)	Vitamin D (μ g/ngày)	Vitamin E (EA) (mg/ngày)	Vitamin K (μ g/ngày)
Nam							
0-5 tháng	5 ^a	125 ^a	40 ^a	300 ^a	10	3 ^a	4 ^a
6-8 tháng	5 ^a	150 ^a	40 ^a	400 ^a	10	4 ^a	7 ^a
9-11 tháng	6 ^a	150 ^a	40 ^a	400 ^a	10	4 ^a	7 ^a
1-2 tuổi	8 ^a	200 ^a	35	400	15	3,5 ^a	60 ^a
3-5 tuổi	12 ^a	250 ^a	40	500	15	4,5 ^a	70 ^a
6-7 tuổi	12 ^a	250 ^a	55	450	15	5 ^a	85 ^a
8-9 tuổi	20 ^a	250 ^a	60	500	15	5,5 ^a	100 ^a
10-11 tuổi	20 ^a	375 ^a	75	600	15	5,5 ^a	120 ^a
12-14 tuổi	25 ^a	550 ^a	95	800	15	7,5 ^a	150 ^a
15-19 tuổi	25 ^a	550 ^a	100	850-900	15	6,5-7,5 ^a	150-160 ^a
20-29 tuổi	30 ^a	550 ^a	100	850	15	6,5 ^a	150 ^a
30-49 tuổi	30 ^a	550 ^a	100	900	15	6,5 ^a	150 ^a
50-69 tuổi	30 ^a	550 ^a	100	850	20	6,5 ^a	150 ^a

Nhóm tuổi	Biotin	Choline (mg/ngày)	Vitamin C (mg/ngày)	Vitamin A (μ g/ngày)	Vitamin D (μ g/ngày)	Vitamin E (EA) (mg/ngày)	Vitamin K (μ g/ngày)
>70 tuổi	30 ^a	550 ^a	100	800	20	6,5 ^a	150 ^a
NỮ							
0-5 tháng	5 ^a	125 ^a	40 ^a	300 ^a	10	3 ^a	4 ^a
6-8 tháng	5 ^a	150 ^a	40 ^a	400 ^a	10	4 ^a	7 ^a
9-11 tháng	6 ^a	150 ^a	40 ^a	400 ^a	10	4 ^a	7 ^a
1-2 tuổi	8 ^a	200 ^a	35	350	15	3,5 ^a	60 ^a
3-5 tuổi	12 ^a	250 ^a	40	400	15	4,5 ^a	70 ^a
6-7 tuổi	12 ^a	250 ^a	55	400	15	5 ^a	85 ^a
8-9 tuổi	20 ^a	250 ^a	60	500	15	5,5 ^a	100 ^a
10-11 tuổi	20 ^a	375 ^a	75	600	15	5,5 ^a	120 ^a
12-14 tuổi	25 ^a	400 ^a	95	700	15	6 ^a	150 ^a
15-19 tuổi	25 ^a	425 ^a	100	650	15	6 ^a	150-160 ^a
20-29 tuổi	30 ^a	425 ^a	100	650	15	6 ^a	150 ^a
30-49 tuổi	30 ^a	425 ^a	100	700	15	6 ^a	150 ^a
50-69 tuổi	30 ^a	425 ^a	100	700	20	6 ^a	150 ^a
≥ 70 tuổi	30 ^a	425 ^a	100	650	20	6 ^a	150 ^a

Nhóm tuổi	Biotin	Choline (mg/ngày)	Vitamin C (mg/ngày)	Vitamin A (μ g/ngày)	Vitamin D (μ g/ngày)	Vitamin E (EA) (mg/ngày)	Vitamin K (μ g/ngày)
Phụ nữ có thai							
3 tháng đầu	30 ^a	450 ^a	(+) 10	(+)0	20	6,5 ^a	150 ^a
3 tháng giữa	30 ^a	450 ^a	(+) 10	(+)0	20	6,5 ^a	150 ^a
3 tháng cuối	30 ^a	450 ^a	(+) 10	(+)80	20	6,5 ^a	150 ^a
Phụ nữ cho con bú							
0-3 tháng	35 ^a	550 ^a	(+) 45	(+)450	20	7 ^a	150 ^a
4-6 tháng	35 ^a	550 ^a	(+) 45	(+)450	20	7 ^a	150 ^a
7-12 tháng	35 ^a	550 ^a	(+) 45	(+)450	20	7 ^a	150 ^a

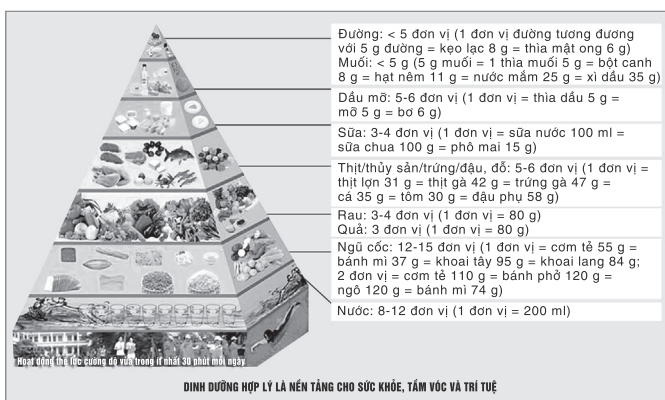
Ghi chú: a. AI (Mức tiêu thụ đủ).

Bảng 7: Nhu cầu khuyến nghị về nước theo cân nặng, tuổi và hoạt động thể lực

Cách ước lượng	Nhu cầu nước/các chất dịch, ml/ kg
Theo cân nặng, tuổi và mức độ hoạt động thể lực	ml/ kg
Vị thành niên (10-18 tuổi)	40
Từ 19 đến 30 tuổi, hoạt động thể lực nặng	40
Từ 19 đến 55 tuổi, hoạt động thể lực trung bình	35
Người trưởng thành ≥ 55 tuổi	30
Theo cân nặng	
Trẻ em 1-10 kg	100

THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH GIAI ĐOẠN 2016-2020

(Mức tiêu thụ trung bình cho một người trong một ngày)



MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<i>Lời Nhà xuất bản</i>	5
- Bữa ăn đủ dinh dưỡng và hợp lý tại gia đình	7
- Vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn gia đình	15
- Giá trị của rau, quả trong bữa ăn gia đình	24
- Rau, quả với căn bệnh của thời đại	31
- Tác dụng của chất xơ với sức khỏe	37
- Nước với sức khỏe con người	43
- Chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi	49
- Chế độ dinh dưỡng giúp nâng cao tầm vóc	54
- Chế độ dinh dưỡng cho bà mẹ đang nuôi con bú	58
- Phụ nữ mang thai cần uống bổ sung viên sắt, acid folic	64
- Duy trì cân nặng ở mức “nên có” với người trưởng thành	68
- Dinh dưỡng hợp lý - phòng bệnh không lây nhiễm	74
- Những sai lầm khi giảm cân ở người thừa cân, béo phì	79
- Uống rượu, bia thế nào cho đúng?	86
- Mì ăn liền có tốt cho sức khỏe không?	91
- Thịt và thực phẩm thay thế	95
- Ăn thiếu hoặc thừa glucid đều không tốt cho sức khỏe	101
- Muối với sức khỏe và bệnh tật	109
- Lựa chọn thực phẩm an toàn với sức khỏe	117
- Bảo quản và chế biến thực phẩm an toàn	126
- Nấm mốc - hiểm họa tiềm ẩn	135

- Ăn và nướng thực phẩm đúng cách để phòng độc hại cho sức khỏe	140
- Có nên tự mua và sử dụng vitamin c để phòng bệnh?	146
- Chế độ ăn uống để tăng cường sức đề kháng phòng bệnh Covid-19	150
- Chế độ ăn uống hợp lý dự phòng và điều trị tăng huyết áp	155
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh đái tháo đường	162
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh gout	166
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính	173
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị suy thận	177
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị tăng cholesterol máu	181
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh mỡ máu cao	191
- Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh viêm gan	198
<i>Phụ lục</i>	201

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
PGS.TS. PHẠM MINH TUẤN

Chịu trách nhiệm nội dung
ỦY VIÊN HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP - XUẤT BẢN
TS. VÕ VĂN BẾ

Biên tập nội dung:	ThS. PHẠM THỊ KIM HUẾ ThS. NGUYỄN TRƯỜNG TAM
Trình bày bìa:	PHẠM THÚY LIỄU
Chế bản vi tính:	LÊ MINH ĐỨC
Sửa bản in:	PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu:	TRƯỜNG TAM

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

Số 6/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội, ĐT: 080.49221, Fax: 080.49222

Email: suthat@nxbctqg.vn, Website: www.nxbctqg.org.vn

Sách điện tử: www.stbook.vn, www.thuviencoso.vn

TÌM ĐỌC SÁCH CỦA NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

GS.TS. Hoàng Bá Thịnh

*** BIẾN ĐỔI GIA ĐÌNH VIỆT NAM TRONG QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN**

Viện Tâm lý học và Truyền thông

PGS.TS. Nguyễn Thị Phương Hoa - TS. Nguyễn Thị Chính

*** CẨM NANG GIA ĐÌNH VIỆT**

TS. Trần Thị Thơm

*** ĐẠO LÀM NGƯỜI TRONG TỤC NGŨ, CA DAO VIỆT NAM**



**MÃ ĐỊNH DANH
CUỐN SÁCH**



SÁCH KHÔNG BÀN