

DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG NGÀY TẾT

Để mỗi dịp Tết đến, Xuân về thực sự có ý nghĩa cả về mặt thể chất và tinh thần thì vấn đề dinh dưỡng như thế nào cho hợp lý rất đáng được chúng ta quan tâm. Với vai trò quan trọng của dinh dưỡng đối với sức khỏe con người, việc hiểu biết thêm về những nguyên tắc cân bằng trong dinh dưỡng nói chung, ngày Tết nói riêng là cần thiết cho tất cả mọi người, trong đó có người già, trẻ em và những người mắc bệnh mạn tính...

Vai trò của dinh dưỡng đối với sức khỏe con người

Chúng ta đã biết rằng, dinh dưỡng có 3 mục đích chính: Một là tạo điều kiện thuận lợi để cơ thể có sức khỏe tốt lành; hai là phòng ngừa các bệnh liên quan tới dinh dưỡng; ba là khôi phục sức khỏe sau thời kỳ bệnh tật, thương tích.

Ông tổ của ngành y là danh y người Hy Lạp Hippocrates cho rằng: Để phòng ngừa và điều trị một số bệnh, ta chỉ cần áp dụng những chế độ ăn uống cân bằng hợp lý và sống hài hòa với thiên nhiên. Các vị danh y của Việt Nam như Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông cũng đều nhấn mạnh vai trò quan trọng của ăn uống trong việc ngăn ngừa và chữa trị một số bệnh. Danh y Tuệ Tĩnh đã từng khuyên: “Muốn cho phủ tạng được yên/Bớt ăn mấy miếng, nhịn thêm hơn đâu”... Quả thực, cách ăn uống và dinh dưỡng sao cho hợp lý có vai trò rất quan trọng và liên quan mật thiết tới sức khỏe của mỗi cá nhân. Ăn uống không đúng với tình trạng sinh lý cơ thể sẽ mang lại hậu quả xấu tới sức



khỏe, trong khi chỉ với những thay đổi nhỏ về dinh dưỡng cũng góp phần cải thiện sức khỏe lên rất nhiều.

Dinh dưỡng hợp lý và cân bằng

Dinh dưỡng hợp lý và cân bằng là phải đảm bảo cung cấp

đủ cho cơ thể 6 nhóm thức ăn sau: 1) Protein (dùng để tạo hình, sản sinh ra năng lượng khi cơ thể thiếu năng lượng, nhu cầu tùy thuộc vào lứa tuổi, chất lượng protein của thực phẩm ăn vào, nhưng không nên quá khoảng 150 g/ngày); 2) Lipid (là



Uống đủ nước, ăn nhiều hoa quả, rau xanh giúp cơ thể đào thải độc tố, tăng cường miễn dịch.

thành phần cấu trúc của nhiều tổ chức trong cơ thể, đặc biệt là cấu trúc màng, nhu cầu khoảng 15-30% năng lượng khẩu phần); 3) Glucid (có vai trò chính là tạo năng lượng, nhu cầu khoảng 60-70% năng lượng khẩu phần); 4) Chất xơ (khoảng 30-40 g/ngày là an toàn và có lợi); 5) Chất khoáng (nhu cầu Ca, P, Mg... khoảng ≥ 100 mg/ngày; chất khoáng vi lượng như sắt, iod, fluor, kẽm, selen... chỉ cần ≤ 15 mg/ngày); 6) Vitamin (gồm các vitamin tan trong nước như B1: 0,4 mg/1.000 kcal, B2: 0,55 mg/1.000 kcal, PP: 6,6 đương lượng niacin/1.000 kcal, C: 30-60 mg/ngày; các vitamin tan trong chất béo như A: 350-600 mcg/ngày, D: 400 UI/ngày với trẻ em, 100 UI/ngày với người lớn, E: nhu cầu khó xác định, tuy nhiên với liều 800 mg/ngày có thể gây khó chịu, mệt mỏi...).

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cũng đã khuyến nghị, mỗi người trưởng thành cần ăn tối thiểu 400 g rau, củ, quả mỗi ngày để bổ sung đầy đủ vitamin, khoáng chất và dưỡng chất thực vật cho cơ thể, kết hợp với rèn luyện thể lực một

cách hợp lý, có đời sống tinh thần lành mạnh, sẽ tạo nền tảng vững chắc để đạt đến sức khỏe tối ưu. Tuy nhiên, các chuyên gia của WHO đã cảnh báo: Có đến 75% dân số trên thế giới không ăn đủ lượng rau, củ, quả theo khuyến nghị này. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, ở Việt Nam, con số này còn cao hơn nữa.

Để hiểu rõ hơn về vấn đề dinh dưỡng thế nào cho đúng, chúng ta hãy cùng xem lại 10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020 thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020, tầm nhìn đến năm 2030 do Bộ Y tế ban hành từ năm 2013:

Lời khuyên số 1: Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: Chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.

Lời khuyên số 2: Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.

Lời khuyên số 3: Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng lạc.

Lời khuyên số 4: Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.

Lời khuyên số 5: Cần ăn rau quả hàng ngày.

Lời khuyên số 6: Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.

Lời khuyên số 7: Uống đủ nước sạch hàng ngày.

Lời khuyên số 8: Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.

Lời khuyên số 9: Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.

Lời khuyên số 10: Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

Dinh dưỡng ngày Tết

Đây là một chủ đề không kém phần quan trọng cần được mọi người quan tâm thỏa đáng, vì nó tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho sức

khỏe nếu chúng ta không biết cách duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý, đặc biệt với một số đối tượng dễ bị ảnh hưởng như trẻ em, người già, người mắc các bệnh mạn tính... Sau mỗi dịp Tết đến, Xuân về lại có rất nhiều người bị tăng cân, hoặc gia tăng tái phát các bệnh mạn tính. Ngày Tết, thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn, nhu cầu năng lượng ít hơn, nhưng trên thực tế, chúng ta lại thường nạp thêm nhiều năng lượng hơn so với ngày thường, với nhiều loại thực phẩm có năng lượng cao, chứa nhiều đường, chất béo, chất đạm động vật từ các loại thịt, cá, trong khi lượng rau, củ, quả thì hầu như không đạt yêu cầu tối thiểu 400 g/ngày. Bên cạnh đó, việc ăn uống trong dịp Tết thường không được điều độ, không đúng bữa, số bữa ăn thường nhiều hơn ngày thường... dẫn đến khẩu phần ăn mất cân đối. Đây chính là thủ phạm gây tăng cân, gia tăng các bệnh như gút, cao huyết áp... Rượu, bia là thức uống không thể thiếu trong mâm cỗ ngày Tết, nhưng nếu uống quá nhiều sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, gây ra các nguy cơ cao đối với bệnh tim mạch, tiểu đường... (chưa kể đến nguy cơ mất an toàn cho chính bản thân mình và người khác khi tham gia giao thông).

Để đảm bảo dinh dưỡng hợp lý trong dịp Tết, chúng ta nên thực hiện 5 nguyên tắc cơ bản sau đây:

Phối hợp các loại đồ ăn một cách hợp lý

Bữa ăn ngày Tết thường có nhiều đạm và chất béo, vì vậy chúng ta nên dùng kèm với các loại đồ ăn chứa nhiều vitamin,

chất xơ như rau, củ, quả, măng khô, dưa hành, dưa chua để quá trình tiêu hóa dễ dàng hơn. Không nên dùng chung các loại đồ ăn, uống có tính kỵ nhau, tránh gây đầy bụng, khó tiêu hoặc ngộ độc như: Sữa đậu nành với trứng gà; sữa bò và nước hoa quả chua; gan động vật với cà rốt, rau cần; cá chép với thịt cây; thịt chó, thịt dê với nước chè...

Cân đối khẩu phần ăn

Mỗi người sẽ có khẩu phần ăn riêng phù hợp với cơ thể của mình, nhưng phải bao gồm đầy đủ 6 nhóm thức ăn như đã nêu ở trên. Đặc biệt, ngày Tết nên tăng cường thêm rau xanh, hoa quả tươi để cân bằng năng lượng cho cơ thể. Nhu cầu năng lượng trung bình của người trưởng thành là 50 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày, của trẻ em là 100 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày. Không nên ăn nhiều các loại thức ăn chứa nhiều muối như các loại thực phẩm khô, đồ ăn sẵn (giò, chả, xúc xích...) vì thừa muối sẽ làm ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất tự nhiên.

Ăn uống điều độ

Nên ăn đủ 3 bữa chính hàng ngày, không nên bỏ bữa. Nếu ăn nhiều hơn 3 bữa trong ngày thì nên ăn ít, chia nhỏ bữa ăn. Hạn chế ăn bánh mứt kẹo, nước ngọt, rượu bia vì những chất này dễ gây đầy bụng, khó tiêu, nhiều nguy cơ về tim mạch.

Bảo đảm vệ sinh và an toàn thực phẩm

Tuyệt đối không được dùng thực phẩm ôi thiu, có dấu hiệu hỏng hoặc biến chất. Nếu cố tình dùng những loại thực phẩm này sẽ có thể bị ngộ độc từ nhẹ đến nặng, thậm chí tử vong. Bảo quản

thức ăn công nghiệp, thực phẩm chế biến sẵn... theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất để giữ gìn chất lượng sản phẩm một cách tốt nhất. Việc bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm sẽ giúp bảo đảm sức khỏe cho bản thân cũng như gia đình của mình.

Dinh dưỡng cho người già, trẻ em, người mắc bệnh mạn tính

Với người già, các chức năng tiêu hóa, tuần hoàn đã bị lão hóa, suy giảm hoạt động, do vậy nên dùng các loại thức ăn nhẹ, dễ tiêu hóa như các loại rau xanh, cơm, hạt ngũ cốc, hạn chế dùng các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt trâu và thức ăn chế biến sẵn. Người già nên nhai thật kỹ, không nên chan canh vào cơm vì khó nhai nuốt, gây cảm giác no giả tạo; nên chia thành nhiều bữa nhỏ trong ngày. Ngược lại, cũng không nên kiêng khem quá mức, sẽ dẫn tới thiếu chất dinh dưỡng cho cơ thể. Đối với trẻ em, cố gắng duy trì các bữa ăn chính một cách đúng giờ, bổ sung đủ nước, nhiều rau xanh và trái cây tươi, hạn chế sử dụng các loại đồ uống quá ngọt, có ga. Với những người mắc bệnh béo phì, tim mạch, gút, tiểu đường, dạ dày, cần tránh dùng những thực phẩm chứa nhiều gia vị, có hàm lượng chất đạm, chất béo cao, tuyệt đối không dùng rượu bia và nước ngọt có ga.

SH