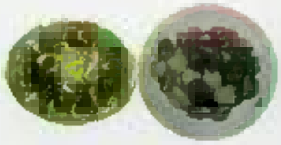
BỘ Y TẾ

VIỆN DINH DƯỠNG

10 LỜI KHUYÊN

DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011 – 2020, TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030



THANH NIÊN 2013

10 LỜI KHUYÊN

DINH DƯỠNG HỢP LÝ
ĐẾN NĂM 2020

BỘ Y TẾ

VIỆN DINH DƯỠNG

10 LỜI KHUYÊN

DINH DƯỠNG HỢP LÝ
ĐẾN NĂM 2020

CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG
GIAI ĐOẠN 2011 – 2020, TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030

Chỉ đạo biên soạn:
GS. TS. Lê Thị Hợp

Tham gia biên soạn:
TS. Hoàng Kim Thanh
BS. Ngô Thị Hà Phương

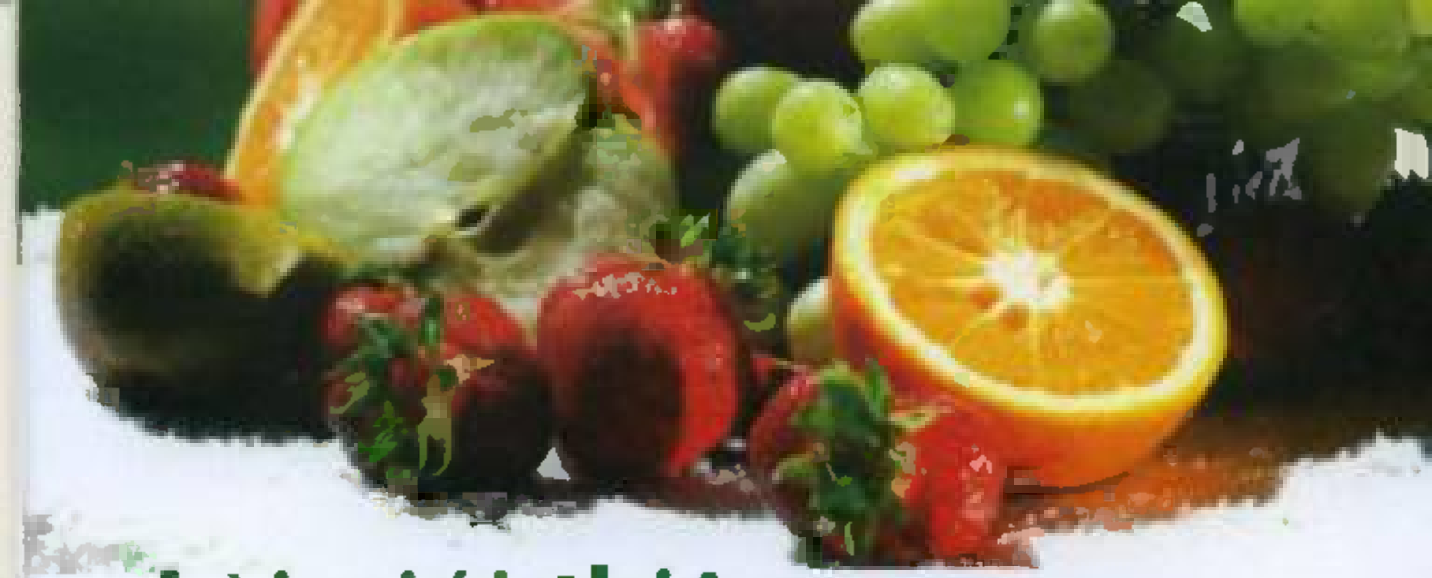
Thiết kế và in ấn:
Công ty Xuất bản Trẻ

Nhà xuất bản Thanh Niên
Chịu trách nhiệm xuất bản:
Đoàn Minh Tuấn
Biên tập:
Nguyễn **Tiến Thắng**

In 15.000 cuốn, khổ 19 x 26,5 cm
tại Xưởng in Tổng cục kỹ thuật.
Giấy phép xuất bản số: 1110-2013/CXB/33-52/TN
(Số 239/QĐ-TN ngày 25/11/2013)
In xong và nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2013.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 3
Lời khuyên số 1 5
Lời khuyên số 2 8
Lời khuyên số 3 11
Lời khuyên số 4 15
Lời khuyên số 5 18
Lời khuyên số 6 20
Lời khuyên số 7 24
Lời khuyên số 8 27
Lời khuyên số 9 29
Lời khuyên số 10 34
10 nguyên tắc vàng của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) về an toàn vệ sinh thực phẩm 38
5 chìa khóa cho an toàn thực phẩm của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) 40
WHO khuyến cáo hoạt động thể chất vì sức khỏe 42



Lời giới thiệu

Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý (LKDDHL) dựa vào thực phẩm đã được khuyến nghị như một công cụ giáo dục dinh dưỡng và thúc đẩy cải thiện khẩu phần ăn uống của người dân nhằm phòng ngừa các bệnh thiếu dinh dưỡng và các bệnh mạn tính liên quan đến ăn uống. Theo WHO /FAO 1996, những Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý chính là nguyên tắc giáo dục dinh dưỡng dựa vào tiếp cận thực phẩm thay vì tiếp cận chất Dinh dưỡng như trước kia. Thực chất của những Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý chính là bản hướng dẫn về ăn uống hợp lý và lối sống lành mạnh, là công cụ quan trọng thực hiện đường lối Dinh dưỡng của mỗi Quốc gia.

Viện Dinh Dưỡng đã xây dựng 10 Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý tương ứng với từng thời kỳ phát triển của đất nước nhằm tăng cường công tác Giáo dục Truyền thông Dinh dưỡng tới toàn dân (Những Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 1995 – 2000; giai đoạn 2001 – 2005; giai đoạn 2006 – 2010).

Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý giai đoạn mới (2011-2020) cần được xây dựng để thực hiện có hiệu quả các Mục tiêu của Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2011 – 2020 và tầm nhìn đến năm 2030. Đến năm 2020, bữa ăn của người dân được cải thiện về số lượng, cân đối hơn về chất lượng, bảo đảm an toàn vệ sinh; suy dinh dưỡng trẻ em, đặc biệt thể thấp còi được giảm mạnh, góp phần nâng cao tầm vóc và thể lực của người Việt Nam; kiểm soát có hiệu quả tình trạng thừa cân, béo phì góp phần hạn chế các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng. Để thực hiện được các mục tiêu đó, công tác Giáo dục Truyền thông Dinh dưỡng giữ một vai trò then chốt. Ngày 17/01/2013, dựa trên cơ sở khoa học của các nghiên cứu và các tài liệu khoa học về Dinh dưỡng của Việt Nam và các nước trên thế giới, đồng thời dựa trên tập quán, văn hóa ăn uống của nhân dân ta, Bộ Y tế đã ban hành «10 Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020", coi đây là tài liệu Giáo dục Truyền thông Dinh dưỡng chính của thời kỳ tới.

Cuốn sách này được biên soạn nhằm phổ biến tới cộng đồng những nội dung cụ thể của «10 Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2011-2020". Đồng thời hướng dẫn việc thực hiện để đưa các lời khuyên này vào cuộc sống giúp nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho người dân.

GS.TS. LÊ THỊ HỢP
Viện trưởng Viện Dinh dưỡng

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

(Ban hành theo Quyết định số: 189 /QĐ - BYT ngày 17 tháng 01 năm 2013 của Bộ Trưởng Bộ Y tế)

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 vừng 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.

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.

1. Cơ thể con người ta đòi hỏi được cung cấp hàng ngày rất nhiều chất dinh dưỡng để xây dựng và đổi mới cơ thể, để đảm bảo hoạt động của các chức năng duy trì sự sống và lao động của con người.

Trong các chất dinh dưỡng đó có:

Chất đạm (Protein) gồm 20 axit amin trong đó 9 axit amin cơ thể không thể tự tổng hợp được và nhất thiết phải được đưa vào cơ thể qua thực phẩm (gọi là các axit amin cần thiết).

Chất béo (Lipid) gồm axit béo no và không no, trong đó đáng chú ý có axit Linoleic, axit Linolenic, axit Arachidonic, DHA (axit Docosahexaenoic).

Chất bột đường (Gluxit) chủ yếu cung cấp năng lượng.

Vitamin gồm các vitamin tan trong dầu (A, D, E, K) và các vitamin tan trong nước (C, B1, B2, B6, B12, axit Folic, Biotin).

Chất dinh dưỡng trong cơ thể có tới 60 loại nhưng mới xác định được vai trò sinh học của 16 chất bao gồm Canxi (Ca), Photpho (P), Sắt (Fe), I-ốt (I), Đồng (Cu), Fluor (F), Kẽm (Zn), Selenium (Se), Côban (Co), Sodium (Na), Clo (Cl), Potassium (K), Magiê (Mg), Mangan (Mn), Molip đen (Mo), Crom (Cr).

Nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể.

Chất xơ tuy không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.

2. Các chất dinh dưỡng này đều do 4 nhóm thực phẩm chính sau đây cung cấp:

Nhóm chất Đạm gồm: thịt, cá, trứng, sữa, vừng, đỗ, lạc cung cấp các axit amin - nguyên liệu chủ yếu xây dựng cơ thể.

Nhóm chất Bột đường gồm: gạo, mì, ngô, khoai sắn, các sản phẩm chế biến và đường cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể để duy trì thân nhiệt và hoạt động thể lực.

Nhóm chất Béo gồm: dầu mỡ từ nguồn thực vật và động vật cung cấp năng lượng, duy trì thân nhiệt và tham gia một số thành phần của tế bào.

Nhóm Vitamin và Muối khoáng gồm: Rau, Quả cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ đảm bảo cho các hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

Và tất nhiên cơ thể cần có một nguồn nước đủ cho nhu cầu ăn và uống.

3. Mỗi loại thực phẩm đều cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định nhưng ở tỉ lệ khác nhau. Không một thực phẩm nào là hoàn hảo và có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

4. Chính vì vậy cách ăn uống thông minh nhất là phối hợp ăn nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món ăn để cung cấp đủ các chất dinh dưỡng đáp ứng cho nhu cầu dinh dưỡng phức tạp của cơ thể. Mỗi ngày mỗi người cần ăn tối thiểu 15 loại thực phẩm đại diện từ 4 nhóm nêu trên.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phổ biến giáo dục cho mọi người về nhu cầu dinh dưỡng của các lứa tuổi, về giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm.
2. Phối hợp với ngành Nông nghiệp, Thương nghiệp, Y tế để sản xuất chế biến kinh doanh các thực phẩm đa dạng, lành sạch, an toàn.
3. Khuyến khích các gia đình, đặc biệt ở Nông thôn tích cực phát triển VAC (Vườn - Ao - Chuồng) trên cơ sở đảm bảo vệ sinh môi trường để có thêm nguồn thực phẩm bổ sung hàng ngày vào bữa ăn gia đình.
4. Hướng dẫn các gia đình, đặc biệt là phụ nữ chế biến các món ăn truyền thống hỗn hợp nhiều loại thực phẩm. Ví dụ: món nộm hỗn hợp nhiều loại rau quả có thêm vừng lạc; món canh cua (có khoai sọ, rau rút, rau muống); món giả ba ba (có đậu phụ, chuối xanh, thịt lợn ba chỉ); món rau xào hỗn hợp (thịt bò xào thập cẩm); món lẩu, món nem rán (chả giò); món phở, bún bò, xôi lúa (có gạo nếp, ngô, đậu xanh, hành mỡ)..
5. Tổ chức thi nấu ăn tạo ra bữa ăn: ngon, sạch, an toàn, đủ dinh dưỡng với giá thành hạ. Thực hiện các quy định pháp luật về vệ sinh an toàn thực phẩm.

LỜI KHUYÊN SỐ 2

Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.

Đạm là nguyên liệu chính xây dựng và đổi mới cơ thể, là thành phần của các men, các nội tiết tố đảm bảo hoạt động chuyển hóa cơ thể.

Đạm động vật có nhiều axit amin cần thiết không thay thế được ở tỉ lệ cân đối nên có giá trị sinh học cao. Thức ăn giàu đạm động vật gồm có: thịt, trứng, cá, sữa, tôm, cua, ếch và các loại thủy sản.... Tuy nhiên thức ăn động vật thường có nhiều Cholesteron, nếu ăn thừa các sản phẩm chuyển hóa trung gian sẽ gây độc hại cho cơ thể.

Ngược lại đạm thực vật thường thiếu hoặc ít có các axit amin cần thiết hoặc có tỉ lệ không cân đối đặc biệt là Methionine, Tryptophan, Leucine và Isoleucine nhưng đạm thực vật lại có lượng Lysine khá tốt. Các thức ăn thực vật có giàu đạm như các loại đậu đỗ thường có ít hoặc không có Cholesterol. Trong khẩu phần ăn cần có tỉ lệ thích hợp giữa đạm động vật và đạm thực vật. Tối thiểu là 1/3 hoặc tốt hơn là 1/2 đạm tổng số là đạm động vật.

Cá là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao có nhiều điểm còn vượt trội hơn thịt. Trước hết đó là nguồn chất đạm quý, có đủ các axit amin cần thiết. Mỡ cá có nhiều vitamin A, D ngoài ra còn có nhiều axit béo chưa no cần thiết và ít Cholesterol. Cá nhất là cá biển có nhiều chất khoáng quan trọng. Thịt của cá rất dễ tiêu hóa và dễ đồng hóa, tổ chức liên kết phân phối đều nên khi luộc chóng chín và mềm, điều đó làm dễ

dàng cho quá trình tiêu hóa, hấp thu. Nên giảm thịt và tăng cường sử dụng cá trong khẩu phần ăn. Mỗi tuần nên ăn từ 2-3 bữa cá.

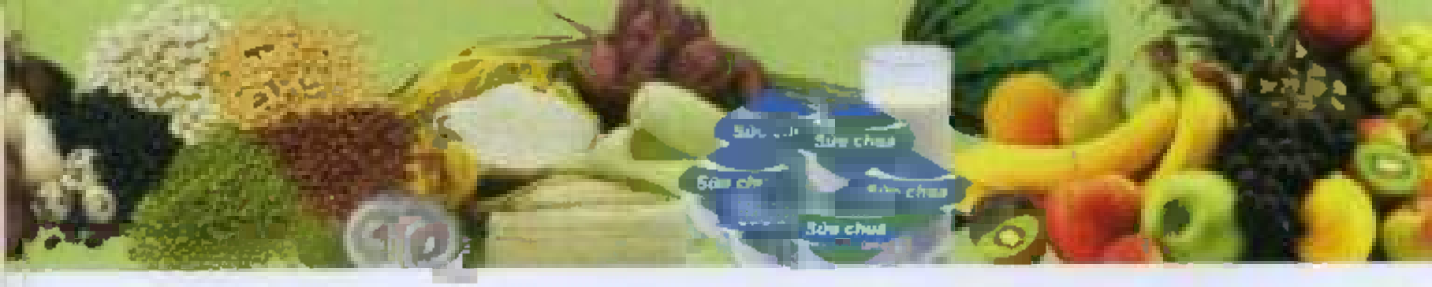
Tôm, cua và các thủy sản khác là nguồn đạm động vật tốt, chứa nhiều axit amin cần thiết, một số vitamin quan trọng (A, D, nhóm B) và vi chất cần thiết cho sự phát triển (I-ốt, Đồng, Kẽm). Tôm cua còn là nguồn Canxi tự nhiên dồi dào.

Đậu đỗ khô, đặc biệt là Đỗ Tương chứa lượng protein (đạm) cao. Đ ậu đỗ là nguồn thực phẩm có nhiều vitamin B, P, PP, một số chất khoáng và vi khoáng quan trọng. Protein của đậu đỗ chủ yếu giàu Lysin là một axit amin cần thiết cho sự phát triển cơ thể. Chất béo của đậu đỗ thường giàu các axit béo chưa no cần thiết và không có Cholesterol. Đậu đỗ còn là nguồn thực phẩm cung cấp axit Folic và Vitamin E rất quý.

Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật sẽ tạo nên sự thay đổi cả về số lượng và chất lượng của protein, có sự phối hợp về thành phần các axit amin của chúng với nhau góp phần tạo nên sự hài hòa cân đối của khẩu phần ăn.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Tăng cường sản xuất tạo ra nguồn thực phẩm giàu đạm dồi dào (thịt, cá, tôm, cua, trứng, đậu đỗ). Chú ý đảm bảo sản xuất cá an toàn, hạn chế sử dụng kháng sinh và hoóc môn tăng trọng khi nuôi gia súc và không dùng nước thải công nghiệp có nhiều kim loại nặng để nuôi cá và thủy sản.
2. Tăng cường ăn cá, tôm, cua, đặc biệt là loại nhỏ giá rẻ, kho nhừ có thể ăn được cả xương để có nguồn đạm quý, dễ tiêu và có nhiều Canxi giúp phòng loãng xương cho người già và đặc biệt phụ nữ tuổi mãn kinh.
3. Khuyến khích các cơ sở sản xuất an toàn đậu phụ và sữa đậu nành là nguồn đạm thực vật quý có giá trị sinh học cao và có khả năng phòng, chống các bệnh Tim mạch và Ung thư.
4. Thực hiện sử dụng phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật với đậu đỗ.



LỜI KHUYÊN SỐ 3

Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.

Chất béo là nguồn năng lượng cô đặc, 1 gam chất béo cho khoảng 9 Kcal trong khi 1 gam chất đạm và chất bột đường chỉ cho khoảng 4 Kcal.

Chất béo là dung môi cho các vitamin tan trong dầu: A, D, E, K.

Giúp tạo ra hương vị thơm ngon gây cảm giác ngon miệng "đẹp vàng son, ngon mật mỡ".

Bảo vệ các cơ quan nội tạng: tim, thận, cơ quan sinh dục... tránh những thay đổi về nhiệt độ và những va chạm cơ học.

Tham gia trong cấu trúc tế bào của một số tổ chức, đặc biệt là não dưới dạng Phosphatid, Cerebroside và Cholesterol.

Tham gia vào điều hòa các hoạt động chức phận của cơ thể do nó tham gia vào màng tế bào, màng nhân và các nội quan trong tế bào.

Chất béo tùy thuộc độ bão hòa được phân ra là axit Béo No (axit Palmitic, Stearic, Caprilic) và axit Béo Không no (axit Linoleic, Linolenic, Arachidonic, EPA (Eicosapentenoic), DHA (Docosahexaenoic). Chất béo động vật gồm Mỡ, Bơ có nhiều axit Béo No, có nhiều Cholesterol nhưng lại có cả vitamin A, D. Dầu dừa, Dầu cọ có nhiều axit Béo No. Dầu Vừng, dầu Lạc, dầu Đậu tương, dầu Cá có nhiều axit Béo Không no là những axit Béo có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Khẩu phần ăn cân đối khi có khoảng 10% năng lượng bữa ăn do axit Béo No và 10-15%

năng lượng bữa ăn do axit Béo Không no.

Vừng lạc là thực phẩm giàu chất béo và cũng giàu cả chất đạm. Chất béo của vừng, lạc có chứa nhiều axit béo không no Oleic, Linoleic và ít cholesterol. Vừng, lạc còn có nhiều vitamin nhóm B.

Khi ăn phối hợp chất béo thực vật (dầu, vừng lạc) với chất béo động vật (mỡ, bơ) tạo nên sự hỗ trợ, cân đối trong cấu trúc bữa ăn.

Chất béo dạng Trans: Axit béo dạng trans chủ yếu là axit béo nhân tạo, thông qua việc sử dụng phương pháp hydro-hóa (hydrogenation) các loại dầu thực vật và chuyển chúng từ thể lỏng sang thể bán lỏng hoặc thể rắn chắc hơn. Quá trình hydro hóa này làm biến chất béo không no thành chất béo bão hòa và tạo ra một loại chất béo xấu, đó là acid béo Trans.

Thức ăn nào chứa nhiều chất béo dạng Trans: Các chất này thường có trong những món đồ rán, chiên, đặc biệt các loại dầu chiên đi chiên lại hoặc trong quá trình sản xuất mỳ gói, một số loại bánh kẹo, sô cô la, bánh bích quy, bánh trung thu, khoai tây chiên và gà rán...

Dùng nhiều chất béo dạng trans sẽ làm tăng lượng cholesterol toàn phần, làm tăng cholesterol xấu và làm giảm cholesterol tốt trong máu xuống. Ngoài ra, chất béo dạng trans còn có thể gây bệnh Đái tháo đường tuýp 2, Ung thư ruột già... Quy định thành phần chất béo trans trong thực phẩm không vượt quá 2% tổng chất béo, thế nhưng rất hiếm hãng sản xuất thực phẩm chế biến ghi rõ thành phần và hàm lượng axit béo dạng trans lên nhãn sản phẩm của mình.

Nên hạn chế các loại thức ăn nhanh

Nên hạn chế ăn Fast-food (thức ăn nhanh) vì những loại thực phẩm công nghiệp như thịt nguội, xúc xích, thịt xông khói, gà rán... được sử dụng trong thực phẩm ăn nhanh đều có chứa hàm lượng muối và chất bảo quản cao. Do đó, gây

ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe. Mặt khác Fast-food thường cá số lượng các loại thực phẩm đông lạnh là chủ yếu nên chúng thiếu các thành phần vi lượng và khoáng chất, chưa kể đến vấn đề không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu lựa chọn nguyên liệu đầu vào, việc sử dụng các chất phụ gia trong tẩm ướp và các dụng cụ chứa đựng không đáp ứng tiêu chuẩn vệ sinh. Ngoài ra, các nhà hàng bán thức ăn nhanh chắc chắn sử dụng dầu hằng ngày để chiên khoai tây, chiên gà hay chiên thịt... đều là các loại dầu bị hydro-hóa (do tác động của nhiệt độ cao), trong quá trình đó dầu đang ở dạng lỏng hóa đặc, chứa rất nhiều Trans-fat (loại chất béo chứa nhiều Cholesterol xấu không tốt cho hệ tim mạch). Vì lợi nhuận họ thường ít chịu thay dầu mới mà thường hay giữ nguyên một chảo dầu cũ để sử dụng đi sử dụng lại nhiều lần trong ngày, như vậy thì nồng độ Trans-fat càng tăng thêm lên mãi rất độc hại cho cơ thể.

Dầu chiên ở nhiệt độ cao chứa nhiều chất béo thế Trans

Cholesterol là một thành phần của chất béo được tạo ra từ gan và luôn có mặt trong cơ thể. Không phải Cholesterol đều là xấu cả, có một phần cholesterol nếu tồn tại trong máu với hàm lượng cao sẽ làm tăng nguy cơ bị xơ vữa động mạch dẫn đến bệnh Tim mạch; có loại

cholesterol tốt có nhiều chức năng trong cơ thể: duy trì sự khỏe mạnh của thành tế bào, tổng hợp vitamin D, tham gia thành phần của mật, tổng hợp nội tiết Steroid của cả nội tiết sinh dục nam và nữ. Trong khẩu phần ăn nên sử dụng phối hợp cả dầu thực vật và mỡ động vật ở tỉ lệ cân đối thích hợp để có thể tận dụng các ưu điểm của cả 2 loại chất béo và loại cholesterol tốt.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Khuyến khích giáo dục cho người dân sử dụng phối hợp cả mỡ lợn, mỡ gà, bơ và dầu ăn trong chế biến món ăn.
2. Khuyến khích trồng và tiêu thụ vừng lạc.
3. Cần phát triển công nghiệp chế biến dầu ăn và tận dụng khô dầu làm thức ăn gia súc.
4. Tuyên truyền, hướng dẫn mọi người ăn cân đối, không ăn nhiều các thực phẩm chứa nhiều Cholesterol đặc biệt là óc và các phủ tạng động vật.
5. Bữa ăn hàng ngày nên có thêm vừng, lạc, hạn chế sử dụng thức ăn nhanh (Fast-food).

LỜI KHUYÊN SỐ 4

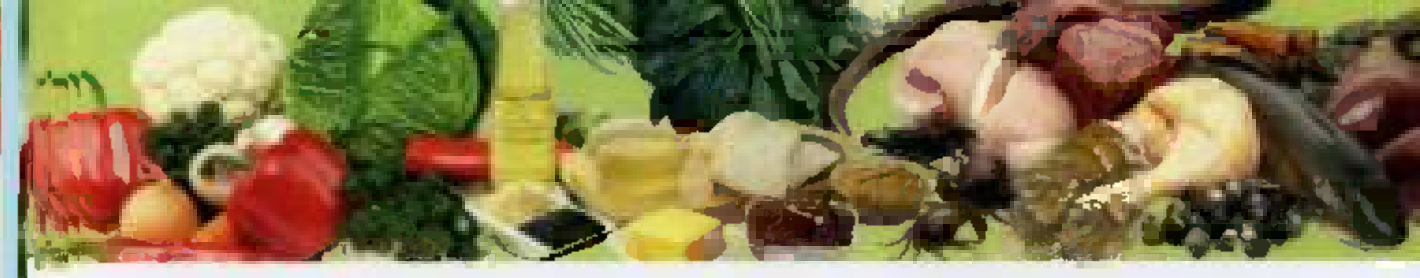
Nên sử dụng muối I-ốt, không ăn mặn.

Sử dụng lượng muối hợp lý trong chế biến thức ăn.

Vì sao nên sử dụng muối I-ốt?

I-ốt là vi chất quan trọng để tuyến Giáp trạng tổng hợp các hormon điều chỉnh quá trình phát triển của hệ thần kinh trung ương, phát triển hệ sinh dục và các bộ phận trong cơ thể như tim mạch, tiêu hóa, da - lông - tóc - móng, duy trì năng lượng cho cơ thể hoạt động... Hoạt động của hormon tuyến Giáp trạng là hết sức cần thiết cho phát triển bình thường của não bộ. Chúng làm tăng quá trình biệt hóa của tế bào não và tham gia vào chức năng của não bộ. Thiếu I-ốt dẫn đến thiếu hormon Giáp gây nhiều rối loạn chức năng trong cơ thể và làm ảnh hưởng tới sức khỏe như thiếu I-ốt ở phụ nữ có thai gây sẩy thai, thai chết lưu, thai kém phát triển, trẻ đẻ ra bị đần độn. Trẻ em bị thiếu I-ốt sẽ kém phát triển cả về thể lực và trí lực. Để phòng tránh các rối loạn do thiếu I-ốt nên ăn muối có bổ sung I-ốt.

Nên sử dụng muối I-ốt cho chế biến thức ăn vì lợi ích rõ ràng của nó đối với sức khỏe, nhằm mục đích phòng ngừa các rối loạn do thiếu hụt I-ốt. Chỉ cần sử dụng muối I-ốt trong chế biến thức ăn hàng ngày là đủ đáp ứng nhu cầu I-ốt cho cơ thể. Cách sử dụng muối I-ốt cũng giống như muối thường, có thể dùng để ướp thực phẩm, nêm thức ăn mà không làm thay đổi mùi vị thức ăn.



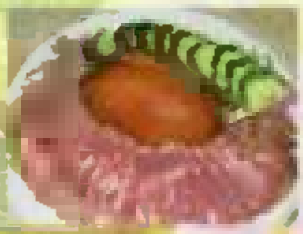
Vì sao không nên ăn mặn?

Nhu cầu muối của cơ thể chỉ cần dưới 6 gam mỗi ngày. Hiện nay người dân Việt Nam đang ăn mặn (thừa muối), lượng muối tiêu thụ cao quá nhu cầu cần thiết. Cần hạn chế ăn mặn, giảm ăn các thực phẩm có hàm lượng muối cao, giảm bớt muối trong khẩu phần ăn vì nhiều công trình nghiên cứu và thực tế đã cho thấy ăn mặn không tốt cho sức khỏe.

Thành phần chính của muối ăn là Natri do vậy khi ăn nhiều muối sẽ làm tăng tính thấm của màng tế bào đối với Natri, ion Natri sẽ chuyển nhiều vào tế bào cơ trơn của thành mạch máu, gây tăng nước trong tế bào, tăng trương lực của thành mạch, gây co mạch, tăng sức cản ngoại vi, dẫn đến tăng huyết áp.

Thận cũng là bộ phận sống còn giúp kiểm soát huyết áp bởi chúng thải lượng muối dư thừa ra khỏi cơ thể và duy trì sự cân bằng nồng độ muối. Nếu ăn mặn, thận sẽ phải làm việc tăng hơn nên dễ bị các bệnh về thận. Không chỉ vậy, ăn mặn còn liên quan đến các nguy cơ như ung thư dạ dày, loãng xương hay hen suyễn.

Những thức ăn có hàm lượng muối cao nên hạn chế sử dụng: các loại đồ kho, đồ muối, đồ hộp, sốt Mayonaise có nồng độ muối cao nhất (240mg/100g), tiếp theo là Magarine (bơ thực vật) (140mg/100g), Bơ động vật (150/100g).



Những thức ăn có hàm lượng muối cao.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phổ biến, hướng dẫn người dân không ăn mặn, vận động ăn nhạt hơn ở các gia đình, ở các trường dạy nghề nấu ăn, ở các cửa hàng ăn.
2. Bán rộng rãi muối lốt. Trợ giá để giá muối lốt ở các vùng khó khăn ngang giá với muối thường và kiểm tra giám sát muối có tăng cường lốt.
3. Điều hòa mức tiêu thụ muối ăn ở các vùng, các ngành nghề lao động, theo dõi số hộ sử dụng muối lốt. Theo dõi, đánh giá tình hình tiêu thụ và sử dụng muối lốt thường xuyên.
4. Khuyến khích giảm thức ăn có hàm lượng muối cao.

LỜI KHUYÊN SỐ 5

Cần ăn rau quả hàng ngày

Rau quả có vai trò đặc biệt quan trọng trong chế độ dinh dưỡng của con người. Trong rau quả có nhiều Vitamin, chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Một đặc tính quan trọng của rau quả là tác dụng gây thèm ăn, kích thích chức năng tiết dịch của các tuyến tiêu hóa. Tác dụng này đặc biệt rõ ở các rau có chứa tinh dầu thơm như rau Mùi, Hành, Tỏi. Các phức chất Polyphenol trong rau quả (chất màu, hương vị) chứa các Bioflavonoid có vai trò chống ôxy hóa, làm giảm nguy cơ đối với bệnh tim mạch và ung thư. Trong rau quả còn có một số men có tác dụng hỗ trợ quá trình tiêu hóa. Rau quả có nhiều chất xơ có tác dụng kích thích làm tăng nhu động ruột chống táo bón và quét nhanh chất độc và cholesterol thừa ra khỏi ống tiêu hóa.

Rau quả là nguồn cung cấp chính Vitamin C và Caroten cho cơ thể. Rau còn cung cấp các chất khoáng có tính kiềm như Kali, Canxi, Magie. góp phần trung hòa các sản phẩm axit do thức ăn hoặc các quá trình chuyển hóa tạo thành. Các loại quả có màu vàng, đỏ, da cam chứa nhiều β-Caroten có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Các loại rau quả chín chứa nhiều chất dinh dưỡng và vitamin, các thành phần này không bị hao hụt do không phải qua chế biến. Trong rau quả còn chứa chất Pectin có tác dụng hấp phụ các độc tố để bài tiết ra ngoài. Một số loại rau nhất là rau gia vị còn có tác dụng chữa bệnh và là nguồn

kháng sinh thực vật quý như hành, tỏi, tía tô.

Việc ăn rau quả hàng ngày có ý nghĩa 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 trong cơ thể để tạo điều kiện thuận lợi cho sự tiêu hóa và hấp thu các thành phần dinh dưỡng khác. Mức rau quả tiêu thụ cho người trưởng thành cần khoảng 300g/người/ngày; với trẻ em cần lượng từ 100-200g/trẻ/ngày.

Để đảm bảo an toàn vệ sinh, nên ăn rau quả đúng mùa, trước khi ăn cần rửa thật kĩ dưới vòi nước chảy hoặc rửa nhiều lần bằng nước sạch, gọt bỏ vỏ quả chín rồi mới ăn. Nếu nghi ngờ hoặc phát hiện rau quả có màu sắc, mùi vị lạ thì tuyệt đối không ăn.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Khuyến khích phát triển vườn gia đình, trồng các loại rau, hoa quả đa dạng như rau ngót, rau muống, rau dền, mồng tơi, mướp, rau thơm các loại, hoa quả chín để cung cấp cho bữa ăn hàng ngày.
2. Hướng dẫn vệ sinh tại gia đình cách lựa chọn, chế biến, sử dụng rau, hoa quả như trước khi ăn cần rửa thật kĩ dưới vòi nước chảy hoặc rửa nhiều lần trong chậu nước sạch, gọt hay bóc bỏ vỏ quả chín rồi mới ăn.
3. Nên ăn rau quả đúng vụ, đúng mùa, nhặt sạch rửa kĩ rồi mới thái, thái xong nấu ngay, nấu xong ăn ngay.

LỜI KHUYÊN SỐ 6

Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.

Thực phẩm đảm bảo vệ sinh an toàn là thực phẩm không gây hại cho sức khỏe và tính mạng con người; là thực phẩm không chứa các tác nhân gây bệnh sinh học, hóa học, lý học. Thực phẩm cần tươi, sạch không chứa các Chất Bảo quản không cho phép, Phẩm màu công nghiệp, Hóa chất bảo vệ thực vật, Kháng sinh, Hormon tăng trưởng và Kim loại nặng không mang các mầm bệnh đường tiêu hóa như Thương hàn, Tả, lỵ, Viêm gan, Giun sán và gây ngộ độc thức ăn do Vi khuẩn.

Hiện nay, do sự thay đổi về mức sống và điều kiện xã hội, dẫn đến sự thay đổi về thực hành và tập quán ăn uống tại gia đình. Thói quen mua thức ăn chế biến sẵn, ăn ngoài hiệu tăng lên, bữa ăn gia đình giảm đi. Để giảm nguy cơ nhiễm khuẩn, nhiễm độc thực phẩm chúng ta cần tuân thủ các quy định cơ bản về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:

- Lựa chọn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh: Rau quả phải tươi, không dập nát, không có màu sắc và mùi vị lạ. Thịt, cá và các loại thủy sản cần tươi, giữ màu sắc bình thường không có mùi ươn hôi. Trứng cần chọn quả vỏ sáng màu, không bị những vết xam đen, không bị dập, soi trứng qua ánh sáng thì trứng có màu hồng trong suốt. Không sử dụng các loại thực phẩm khô đã bị mốc vì có chứa độc tố vi nấm rất nguy hiểm. Dùng thực phẩm đóng hộp, đóng gói phải có đầy đủ nhãn ghi thành phần, nơi sản xuất và thời hạn sử dụng rõ ràng. Không sử dụng Chất Bảo quản,

Phẩm màu, Đường Hóa học không đủ tiêu chuẩn cho phép để chế biến thực phẩm.

- Dùng nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ chế biến và nấu nướng thức ăn.
- Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ trước khi nấu: rửa thịt, cá và các loại thực phẩm sạch sẽ trước khi nấu. Với các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi nấu.
- Ăn ngay thức ăn vừa nấu chín xong. Bảo quản thức ăn sau nấu ở nơi sạch sẽ, thoáng và che đậy kín tránh bụi, ruồi và các loại côn trùng
- Dao thớt dùng cho chế biến thức ăn sống phải riêng biệt với dao thớt dùng cho chế biến thức ăn chín.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn và nấu nướng.

Lưu ý cách sử dụng các chất phụ gia thực phẩm an toàn

Các phụ gia thực phẩm là các chất được bổ sung thêm vào để bảo quản hay cải thiện và bề ngoài của chúng. Các phụ gia thực phẩm có thể phân chia thành vài nhóm:

Các Axít: các Axít thực phẩm được bổ sung vào để làm cho hương vị của thực phẩm "sắc hơn", và chúng cũng có tác dụng như là các chất bảo quản và chống ôxy hóa. Các Axít thực phẩm phổ biến là Dấm, axít Citric, axít Tartaric, axít Malic, axít Fumaric, axít Lactic.

Các Chất Điều chỉnh độ chua: các Chất Điều chỉnh độ chua được sử dụng để thay đổi hay kiểm soát độ chua và độ kiềm của thực phẩm.

Các Chất Chống Vón: các Chất Chống Vón giữ cho các chất bột, chẳng hạn như sữa bột không bị vón cục.

Các Chất Chống Tạo bọt: Các Chất Chống Tạo bọt làm giảm hoặc ngăn chặn sự tạo bọt trong thực phẩm.

Các Chất Chống Ôxy hóa: các Chất Chống Ôxy hóa như vitamin C có tác dụng như là chất bảo quản bằng cách kiềm chế các tác động của ôxy đối với thực phẩm và nói chung là có lợi cho sức khỏe.

Các chất Tạo Lượng: các chất Tạo Khối lượng chẳng hạn như tinh bột được bổ sung để tăng số/ khối lượng của thực phẩm mà không làm ảnh hưởng tới giá trị dinh dưỡng của nó.

Các chất Tạo Màu thực phẩm: Chất Tạo màu thực phẩm được thêm vào thực phẩm để thay thế các màu sắc bị mất trong quá trình sản xuất hay làm cho thực phẩm trông bắt mắt hơn.

Chất Giữ màu: ngược lại với các chất Tạo màu, các Chất Giữ màu được sử dụng để bảo quản màu hiện hữu của thực phẩm.

Các chất Chuyển Thể sữa: các chất Chuyển Thể sữa cho phép nước và dầu ăn duy trì được thể hỗn hợp cùng nhau trong thể sữa, chẳng hạn trong maiônét, kem và sữa.

Các chất Tạo vị: các chất Tạo vị là các phụ gia làm cho thực phẩm có hương vị hay mùi cụ thể nào đó và có thể được tạo ra từ các chất tự nhiên hay nhân tạo.

Các chất Điều vị: các chất Điều vị làm tăng hương vị sẵn có của thực phẩm.

Các chất Xử lý bột ngũ cốc: các chất Xử lý bột ngũ cốc được thêm vào bột ngũ cốc (bột mì, bột mạch v.v.) để cải thiện màu sắc của nó hay sử dụng khi nướng bánh.

Các chất Giữ ẩm: các chất Giữ ẩm ngăn không cho thực phẩm bị khô đi.

Các chất Bảo quản: các chất Bảo Quản ngăn hoặc kiềm chế sự thối hỏng của thực phẩm bị gây ra bởi các hoạt động của nấm mốc, vi khuẩn hay các vi sinh vật khác.

Các chất Đẩy: các chất Đẩy là các loại khí nén được sử dụng để đẩy thực phẩm ra khỏi đồ chứa đựng nó.

Các chất Ổn định: các chất Ổn định, tạo đặc và tạo gel, chẳng hạn aga hay pectin (sử dụng trong một số loại mứt hoa quả) làm cho thực phẩm có kết cấu đặc và chắc. Trong khi chúng không phải là các chất chuyển thể sữa thực thụ, nhưng chúng giúp cho các chất thể sữa ổn định hơn.

Các chất Làm ngọt: các chất Làm ngọt được bổ sung vào thực

phẩm để tạo vị ngọt. Các chất làm ngọt không phải đường được thêm vào để giữ cho thực phẩm chứa ít năng lượng (Calo) nhưng vẫn có vị ngọt của đường.

Các chất Làm đặc: Các chất Làm đặc là các chất mà khi thêm vào thực phẩm sẽ làm tăng độ dẻo mà không làm thay đổi đáng kể các thuộc tính khác của thực phẩm.

Chỉ được sử dụng các phụ gia thực phẩm trong danh mục cho phép, nếu trong chế biến thực phẩm sử dụng phụ gia ngoài danh mục cho phép hoặc sử dụng phụ gia vượt quá hàm lượng cho phép sẽ nguy hại sức khỏe cộng đồng, gây ngộ độc cấp tính nếu ở liều cao và về lâu dài gây ngộ độc mãn tính.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phổ biến, hướng dẫn mọi gia đình, mọi người tiêu dùng biết cách lựa chọn, chế biến thực phẩm vệ sinh, biết và thực hành đúng vệ sinh ăn uống.
2. Thực hiện đầy đủ quy định về ghi nhãn hàng hóa và nhãn có trình bày rõ thành phần dinh dưỡng.
3. Chỉ sử dụng các phụ gia thực phẩm trong danh mục với hàm lượng cho phép.
4. Cung cấp nguồn nước sạch và thường xuyên giám sát chất lượng nguồn nước cung cấp cho nấu nướng, nhất là ở các bếp ăn tập thể, khu công nghiệp.
5. Thực hiện rửa tay bằng xà phòng trước khi nấu nướng và ăn.
6. Thực hiện 10 nguyên tắc vàng và 5 chìa khóa cho an toàn vệ sinh thực phẩm của Tổ chức Y tế thế giới.

LỜI KHUYÊN SỐ 7

Uống đủ nước sạch hàng ngày

Nước là một trong những thành phần cơ bản của sự sống chiếm khoảng 1/2 trọng lượng cơ thể người trưởng thành, ở trẻ em lượng nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể. Nước là thành phần quan trọng của các tế bào, là môi trường hoặc dung môi hóa học cho các phản ứng xảy ra trong cơ thể.

Nước thực hiện 4 chức năng chính trong cơ thể:

- Là dung môi (dung dịch lỏng) để hòa tan nhiều chất hóa học khác nhau. Tất cả các phản ứng hóa học để thực hiện các chức năng sống của cơ thể (tiêu hóa, hấp thu, chuyển hóa) đều xảy ra trong môi trường nước.
- Chất phản ứng: nước là một chất phản ứng tham gia trực tiếp vào các phản ứng khác nhau của cơ thể. Thí dụ trong phản ứng thủy phân polysaccharid, chất béo, protein.
- Chất bôi trơn: các dung dịch lỏng trong đó có nước có tính bôi trơn do chúng dễ dàng bao phủ lên các chất khác. Nước có tác dụng bôi trơn quan trọng trong cơ thể đặc biệt là nơi tiếp xúc các đầu mối, bao hoạt dịch và màng bao tạo nên sự linh động dễ dàng cho sự hoạt động tại các đầu xương và sụn, màng phổi, màng tim, cơ hoành, miệng.
- Điều hòa nhiệt độ: nước có vai trò quan trọng trong việc phân phối

hơi nóng của cơ thể thông qua việc phân phối nhiệt độ cơ thể. Hơi nóng sinh ra do quá trình chuyển hóa, oxy hóa sinh năng lượng của các chất dinh dưỡng.

Hàng ngày cơ thể cần được cung cấp khoảng 2500ml trong đó qua nước uống khoảng 1000-1500ml, số còn lại là nước được cung cấp từ thức ăn. Lượng nước đào thải ra ngoài qua nước tiểu, phân, mồ hôi, hơi thở... cũng ở mức tương đương là 2500ml mỗi ngày. Để cơ thể khỏe mạnh và chuyển hóa tốt cần uống đủ lượng nước cần thiết. Nước uống phải là nước sạch (đã được lọc và tiệt khuẩn) hoặc nước chín (đun sôi để nguội). Đối với phụ nữ đang nuôi con bú, người lao động thể lực nặng, cần được uống nhiều hơn.

1. Nhu cầu nước uống theo cân nặng, tuổi và hoạt động

Cách ước lượng	Nhu cầu nước/ các chất dịch
Theo cân nặng, tuổi	*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 1 - 10 kg	100
Trẻ em 11 - 20 kg	1000ml + 50ml/kg cho 1 kg cân nặng tăng lên (tính từ 11 kg trở đi đến 20 kg)
Trẻ em 21 kg trở lên	1500ml + 20ml/kg cho 1 kg cân nặng tăng lên (từ 21 kg đến khoảng 20 kg cân nặng tăng thêm)
Người trưởng thành > 50 tuổi	Thêm 15 ml/kg cho mỗi kg trong khoảng 20 kg cân nặng tăng lên

2. Các loại nước nên dùng và hạn chế

a. Các loại nước nên dùng: Nước trái cây, nước rau, nước chè tươi, nước chè khô không pha quá đặc, nước lá hay nụ vối. Với nước khoáng khi dùng cần cân nhắc vì mỗi loại tự nhiên đều có hàm lượng chất khoáng riêng: Có loại hàm lượng khoáng vài trăm mg/l gọi là giải khát, có loại với hàm lượng khoáng trên 1.000 mg/l được xem là nước khoáng trị bệnh. Nước khoáng trị bệnh khi dùng phải có ý kiến của bác sĩ, bởi nếu uống không đúng cách còn có thể gây bệnh. Nhưng trên thực tế người dân không được hướng dẫn và không phân biệt được giữa 2 loại, chưa kể đến việc không đảm bảo an toàn vệ sinh trong quy trình sản xuất. Ở hộ gia đình, việc sử dụng các loại nước đóng chai, đặc biệt các loại nước tinh khiết là không cần thiết vì quá đắt mà hiệu quả không hơn gì nước đun sôi để nguội. Cách tốt nhất là dùng nước máy đựng vào vật chứa đậy kín để lắng cặn rồi mới đun sôi để uống.

Các loại đồ uống nên hạn chế

b. Các loại nước nên hạn chế: Các loại nước có ga, nước ngọt, rượu, bia.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Tuyên truyền giáo dục cho mọi người về vai trò của nước trong cơ thể, mỗi người cần uống đủ 1,5 - 2lít nước/ngày (nước rau, nước quả, nước đã được lọc và tiệt khuẩn hoặc nước đun sôi để nguội).
2. Quản lý việc quảng cáo và chất lượng các loại nước ngọt, tuyên truyền hướng dẫn mọi người hạn chế việc sử dụng nước ngọt có ga.
3. Tăng cường kiểm tra, giám sát vệ sinh của các loại nước đóng chai, đóng bình.

LỜI KHUYÊN SỐ 8

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

1. Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, có đầy đủ các chất dinh dưỡng phù hợp với yêu cầu phát triển của trẻ.

Vì vậy cần cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ đầu sau khi sinh. Cần cho trẻ bú sớm sẽ giúp cho người mẹ nhanh tiết sữa, sữa non có nhiều vitominA và kháng thể giúp trẻ phòng chống bệnh nên tận dụng cho trẻ bú. Khi trẻ mút vú mẹ một mặt sẽ kích thích cho sữa ra nhanh, mặt khác sẽ kích thích tử cung của mẹ co hồi tốt giúp nhanh chóng cầm máu sau đẻ.

2. Để có đủ sữa cho con bú, người mẹ cần tăng cường ăn uống bồi dưỡng trong thời gian có thai và sau khi sinh con.

Người mẹ cần chú ý ăn đủ dinh dưỡng, uống đủ nước, sống thư thái, tránh lo lắng, suy nghĩ căng thẳng làm mất ngủ. Tóm lại, muốn có đủ sữa cho con bú người mẹ cần: "Ăn no, uống đủ, ngủ tốt" và cho con bú đúng cách.

3. Khuyến khích các bà mẹ cho con bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

Tức là chỉ cho trẻ bú mẹ, không cho trẻ ăn uống thêm bất kỳ thức ăn hay nước uống gì ngoài sữa mẹ. Sữa mẹ vừa đầy đủ các chất dinh dưỡng ở tỉ lệ cân đối lại dễ hấp thu nên giúp trẻ phát triển tốt cả về thể

lực và trí lực. Trẻ bú sữa mẹ đã đủ lượng nước theo yêu cầu, không cần uống thêm bất cứ loại nước gì khác và cũng không cần "tráng miệng" sau mỗi lần cho bú. Cho trẻ bú bất kỳ lúc nào trẻ muốn kể cả ban đêm.

4. Tùy theo lượng sữa và điều kiện lao động của người mẹ mà cho trẻ ăn bổ sung ở thời điểm thích hợp.

Không nên cho trẻ ăn bổ sung quá sớm với quan niệm là sớm cho trẻ được có chất gạo vào người cho cứng cáp. Từ 6 tháng (180 ngày) dù mẹ vẫn còn đủ sữa cũng phải cho trẻ ăn thức ăn bổ sung, vì đến thời điểm đó sữa mẹ không đáp ứng đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của trẻ. Ví dụ sau 6 tháng Sữa mẹ không có đủ chất Sắt đáp ứng yêu cầu phát triển của trẻ. Bữa ăn bổ sung của trẻ cần đảm bảo đủ cả số lượng và chất lượng (các thành phần dinh dưỡng). Bát bột, bát cháo của trẻ cần được tô màu với các thực phẩm tự nhiên từ 4 nhóm thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Nên cai sữa cho trẻ khi trẻ khỏe và thời tiết mát mẻ sau khi trẻ được 24 tháng. Không cai sữa trẻ trước 12 tháng.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Tuyên truyền, hướng dẫn cho phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai và gia đình đặc biệt là mẹ chồng và mẹ đẻ về giá trị của sữa me. Yêu cầu người mẹ cho con bú sớm trong 1 giờ đầu sau khi sinh, không cho trẻ ăn sam sớm, cố gắng ăn uống tốt và giữ sức khỏe trong thời gian có thai và sau khi sinh.
2. Gia đình, cộng đồng và xã hội cần tạo điều kiện để lao động nữ thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ và có thêm thời gian để chăm sóc và tình cảm với con.
3. Tổ chức các bệnh viện bạn hữu trẻ em, những nơi làm việc thân thiện có chỗ dành cho bà mẹ cho con bú.

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.

Sữa động vật (Bò, Trâu, Dê) là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Trong thành phần của sữa có đầy đủ các chất đạm, mỡ, đường, vitamin và chất khoáng giúp cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

Chất Đạm (Protein) của sữa rất quý vì thành phần acid amin cân đối và độ đồng hóa cao. Chất Béo (Lipid) của sữa giàu năng lượng, có nhiều vitamin hòa tan nhất là vitamin A.

Sữa cũng là nguồn vitamin nhóm B, nhất là Riboflavin (B2). Trong sữa chua lượng vitamin B1, B2 nhiều hơn ở sữa thường tới 20-30%. Trong sữa có nhiều Canxi dưới dạng kết hợp với Casein, tỷ lệ Canxi/Photpho thích hợp nên mức đồng hóa và hấp thu cao. Chất béo của sữa có giá trị sinh học cao vì ở trạng thái nhũ tương và có độ phân tán cao tạo điều kiện cho quá trình tiêu hóa và hấp thu dễ dàng. Lipid của sữa chứa nhiều axit béo chưa no cần thiết, có Lecithin là một Photphatid quan trọng có vai trò trong chuyển hóa và kéo Cholesterol ra khỏi cơ thể.

Sữa Đậu nành là một trong những thức uống khá phổ biến [illegible] tương, vị mát, hơi ngậy, khi uống có thể thêm chút đường. Thành phần [illegible] sữa đậu nành có nhiều điểm tương tự với sữa bò. Sữa Đậu nành [illegible] protein cao gần bằng sữa bò, nhưng ít hơn sữa bò. Sữa đậu [illegible] điểm là không có đường Lactose, có thể thay thế sữa bò [illegible]

dễ bị đau bụng do thiếu men lactase. Sữa đậu nành cũng chứa ít chất béo bão hòa hơn sữa bò, có thể có lợi cho tim mạch hơn. Nó không có Casein, một protein của sữa bò có thể tạo ra (gây dị ứng). Trong Sữa Đậu nành có nhiều Isoflavone giúp giảm nguy cơ loãng xương, cao huyết áp và các bệnh về tim mạch, đặc biệt, Isoflavone có trong đậu nành - tương tự như Estrogen ở nữ giới, giúp chị em phụ nữ giữ được sự trẻ trung, ngăn ngừa mất canxi và các bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng...

Do vậy sữa là thức ăn rất tốt cho mọi lứa tuổi. Với trẻ nhỏ sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, cần cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Ngoài lứa tuổi trên, học sinh, người lớn cũng cần uống sữa. Có thể sử dụng bổ sung các loại sữa bò, sữa trâu hoặc sữa dê hay sữa đậu nành với lượng thích hợp cho mỗi lứa tuổi. Tuy nhiên vẫn cần ăn uống thêm các thức ăn đa dạng từ 4 nhóm thực phẩm giúp cơ thể khỏe mạnh và người ốm chóng hồi phục.

Từ sữa người ta có thể chế biến ra một số sản phẩm như:

1. Các sản phẩm Sữa tươi

a. Sữa tươi nguyên kem (Whole milk): Đây là loại sữa tươi lấy trực tiếp từ con bò, không bị loại chất gì và cũng không có chất gì được thêm vào. 88% thành phần sữa này là nước, chất béo từ sữa (chất béo bơ) chiếm khoảng 3.5%.

b. Sữa gầy (Skim milk, Non-fat milk): Loại sữa này được loại đi phần lớn thành phần chất béo, còn lại chỉ khoảng dưới 0.5%. Do vậy, hàm lượng đạm trong sữa rất cao.

c. Sữa có hàm lượng béo thấp (Low-fat milk)

Sữa này có hàm lượng chất béo từ 0.5%-2%. Sữa này cùng với sữa không béo thường được bổ sung vitamin A và D để tăng giá trị dinh dưỡng.

2. Sữa chua (Yaourt)

Sữa chua hay yaourt thực chất là sữa bò tươi hoặc sữa được pha theo công thức sữa tươi cho lên men với các chủng vi khuẩn có lợi cho đường ruột (Lactobacillus

bulgaricus và Streptococcus thermophilus). Quá trình chủ yếu xảy ra trong lên men sữa chua là đường Lactoza chuyển thành đường glucoza, sau đó các đường đơn này chuyển thành axit Piruvic, rồi chuyển thành axit Lactic. Sữa chua có giá trị dinh dưỡng cao, chứa đầy đủ các chất protein (với nhiều axit Amin cần thiết, nhất là Lysin), Glucid, Lipid, các muối khoáng (nhất là canxi) và vitamin, chủ yếu là vitamin nhóm B và A. Cái quí của sữa chua là ngoài giá trị dinh dưỡng, còn có giá trị chữa bệnh tốt, nhất là các bệnh đường ruột. Sữa chua cung cấp cho cơ thể một lượng lớn các vi khuẩn có lợi (Lactobacillus Acidophilus và Bifido bacterium), giúp bảo vệ hệ tiêu hoá, tăng cường sức đề kháng. Có một số vi khuẩn sữa chua còn tạo ra kháng sinh có khả năng diệt các vi khuẩn có hại trong ruột.

4. Pho–mát (Cheese)

Pho-mat (Cheese) là một sản phẩm mà trong thành phần có chứa nhiều protein và chất béo từ sữa, thường là các loại sữa Bò, Dê, Cừu. Cheese có nguồn gốc từ phương Tây, người Việt Nam vẫn gọi Cheese với tên gọi chung là Pho-mát. Có hàng trăm loại Cheese khác nhau trên thế giới, được sử dụng rất phổ biến trong các món ăn Tây. Có những loại Pho-mat được dùng riêng trong nấu ăn, có những loại dùng riêng cho làm bánh và có những loại dùng được cho cả làm bánh và nấu ăn. Có loại Pho-mat cứng và loại pho-mat mềm. Pho-mat được bán dưới dạng những khối cheese lớn, khối nhỏ đóng túi, đóng hộp, cắt lát, hoặc bào vụn.

5. Bơ (Butter)

Người ta thường làm bơ từ sữa, bơ cũng có thể được làm từ sữa của các loài khác như Cừu, Dê, Trâu. Muối ăn, chất tạo mùi, hay chất bảo quản đôi khi cũng được cho vào bơ. Khi bơ được thắng lại sẽ cho ra loại "bơ nguyên chất", chỉ toàn là chất béo bơ. Bơ chứa chủ yếu chất béo no (bão hòa) và là nguồn cholesterol đáng kể. Vì vậy ăn nhiều bơ có thể dẫn đến một số nguy cơ đối với sức khỏe, đặc biệt là bệnh tim mạch. Margarine được

khuyên dùng thay cho bơ vì có chứa hàm lượng chất béo chưa no lớn hơn và chứa ít hoặc không chứa cholesterol, tuy nhiên trong một số năm gần đây, người ta nhận thấy rằng chất béo chuyển hóa có trong dầu hydrat hóa trong Margarine cũng gây ra các vấn đề về Cholesterol. Hiện nay đã có Margarine không chứa chất béo chuyển hóa.

6. Các sản phẩm Sữa đã được loại nước

a. Sữa đặc không đường: Sữa này đã được loại 60% nước và sau đó đóng hộp.

b. Sữa đặc có đường: Giống như loại Sữa trên nhưng đã được thêm vào 1 lượng đường lớn, khiến sữa có vị ngọt đậm. Sữa này cũng được đóng lon hoặc hộp.

7. Sữa bột

a. Sữa bột nguyên chất (Whole milk powder): Sữa bột chứa từ 26% đến 42% hàm lượng chất béo.

b. Sữa bột tách một phần chất béo (Partly skimmed milk powder): Sữa bột chứa từ 1,5% đến 26% hàm lượng chất béo.

c. Sữa bột gầy (skimmed milk powder): Sữa bột chứa nhỏ hơn 1,5% hàm lượng chất béo.

Những lưu ý khi dùng Sữa cho một số đối tượng đặc biệt: Thừa cân–béo phì, Đái tháo đường, khi trẻ bị Tiêu chảy:

- Với người Thừa cân-béo phì mỗi ngày nên uống từ 200-300ml sữa, nên chọn loại sữa có ít chất béo.
- Với người Đái tháo đường mỗi ngày nên uống từ 200-300ml sữa, nên chọn loại sữa có ít hoặc không có đường.
- Với trẻ bị Tiêu chảy cấp tính nếu dưới 6 tháng cần tiếp tục cho bú mẹ, nếu trẻ từ 7 tháng trở lên vẫn cần đảm bảo lượng sữa cho trẻ từ 300-500ml/ngày, chia làm nhiều bữa nhỏ. Với trẻ bị Tiêu chảy kéo dài dùng cho trẻ loại Sữa không có đường Lactose, hoặc sữa đậu nành.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Thực hiện tốt chương trình nuôi con bằng sữa mẹ, đảm bảo cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
2. Triển khai chương trình "Sữa học đường". Thực hiện bổ sung sữa cho học sinh, trước hết là nhóm tiểu học và trung học cơ sở.
3. Hướng dẫn bổ sung Sữa và các Chế phẩm của sữa một cách thích hợp cho các đối tượng Vận động viên, Người Lao động nặng, Người Cao tuổi, Phụ nữ có thai, Trẻ em giai đoạn Ăn bổ sung và Sau Cai sữa.
4. Khuyến khích trồng, chế biến và sử dụng các sản phẩm chế biến từ Đậu tương để phục vụ bữa ăn của cả gia đình.

LỜI KHUYÊN SỐ 10

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

Muốn ăn ngon miệng, tiêu hóa tốt và khỏe mạnh cần duy trì nếp sống năng động, lành mạnh. Người ít hoạt động thể lực, sống tĩnh tại thường có nguy cơ thừa cân, béo phì và mắc các bệnh tim mạch. Người lao động thể lực cần được ăn đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng và được nghỉ ngơi hợp lý sau mỗi ngày làm việc để cơ thể hồi phục. Phối hợp giữa ăn uống hợp lý, điều độ và lối sống năng động sẽ giúp cơ thể giữ được thân hình cân đối, khỏe, đẹp và khả năng lao động sáng tạo, góp ích cho gia đình và xã hội. Mọi người cần rèn luyện thể dục thể thao, ăn uống hợp lý để duy trì cân nặng nên có. Với người già cần duy trì một mức hoạt động thể lực thích hợp, đều đặn như đi bộ, bơi. Nên tránh những hoạt động thể lực nặng, gắng sức. Trẻ em ngoài việc chú ý nuôi dưỡng, chăm sóc cần tạo mọi điều kiện cho trẻ hoạt động thể lực, tập luyện, vui chơi ở ngoài trời để kích thích cơ thể phát triển, tổ chức xương cũng cứng cáp, hoàn chỉnh các chức phận của hệ thống tim mạch, hô hấp, vận động. Ngoài ăn uống hợp lý và luyện tập thường xuyên thì yếu tố tinh thần cũng rất quan trọng, vì vậy nên sống thoải mái, luôn vui vẻ, tránh và tự giải tỏa những "stress" có hại đến sức khỏe.

Cân nặng là chỉ số quan trọng để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của mỗi người. Mỗi một người cần duy trì cân nặng tương ứng với chiều cao.

Để đạt được cân nặng ở "mức tiêu chuẩn" chúng ta cần có một chế độ ăn hợp lý với hoạt động thể lực và tập thể dục thể thao phù hợp.

Với người có Cân nặng thấp, Suy dinh dưỡng Thường yếu, dễ bị ốm, lao động và học tập kém hiệu quả. Ngược lại ở người Thừa cân, Béo phì lại có nhiều nguy cơ bị các bệnh về Tim mạch, Đái tháo đường, Tăng huyết áp và một số loại Ung thư.

Vì vậy để có sức khỏe và sống lâu mỗi người chúng ta cần có một chế độ ăn hợp lý và hoạt động thể lực thích hợp.

Bạn có thể tự đánh giá cân nặng của bạn theo cách sau đây:

Trẻ em:

Sử dụng chỉ số cân nặng theo tuổi hoặc cân nặng theo chiều cao rồi so sánh với mức chuẩn của WHO (Tổ chức Y tế thế giới năm 2006).

Người lớn:

Sử dụng chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index: BMI).

$$BMI = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao}^2\text{ (m)}}$$

Một người có cân nặng ở "mức tiêu chuẩn" thì:

- BMI trong khoảng 18,5 - 24,9.
- Cân nặng thấp khi BMI dưới 18,5.
- Thừa cân khi BMI ở trong khoảng 25 - 29,9.
- Béo phì khi BMI $\geq$ 30,0.

(Lưu ý: khi BMI ở mức $\geq$ 23 thì đã có nhiều nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như Đái tháo đường, Tim mạch, Tăng huyết áp.).

Mỗi người chúng ta cần thường xuyên theo dõi cân nặng của mình, kiểm tra cân nặng một tháng một lần. Nếu cân nặng thấp cần ăn thêm nhiều chất bổ dưỡng, nếu thừa cân bạn nên ăn uống giảm đi đặc biệt là giảm ăn tinh bột, chất béo và đường, đồng thời tăng hoạt động thể lực.

Hút thuốc lá rất có hại cho sức khỏe, những người hút thuốc lá có nguy cơ cao bị ung thư phổi. Khói thuốc lá với hàng ngàn độc tố sẽ tác động lên thành mạch máu làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, [illegible]

huyết áp, tai biến mạch máu não. Hút thuốc lá không chỉ ảnh hưởng cho người trực tiếp hút mà còn ảnh hưởng tới những người xung quanh đặc biệt là trẻ nhỏ. Những người hít phải khói thuốc lá dễ bị viêm đường hô hấp. Hút thuốc lá còn gây ô nhiễm môi trường. Thực hiện không hút thuốc lá vừa đảm bảo sức khỏe vừa thể hiện nếp sống văn minh.

Muốn cơ thể khỏe mạnh và tránh bệnh tật cần hạn chế uống rượu bia và ăn đồ ngọt. Uống nhiều rượu, bia làm giảm khả năng lao động, khi say sẽ mất khả năng tự chủ bản thân gây nhiều tai nạn giao thông, mất trật tự xã hội, ảnh hưởng tới hạnh phúc gia đình. Thói quen uống rượu bia gây ra những tác hại cho sức khỏe và tăng nguy cơ mắc các bệnh như Xơ gan, Suy nhược Thần kinh, Giảm trí nhớ, Tăng huyết áp, Xơ mỡ động mạch, Ung thư, Goute.

Nên hạn chế sử dụng nước có ga vì uống nhiều nước có ga có thể mắc hội chứng thiếu hụt vitamin và khoáng chất, giảm thiểu nồng độ Vitamin A (có thể giảm sút thị lực và khả năng đề kháng của cơ thể) và Magiê. Uống nước này nhiều sẽ kích ứng niêm mạc dạ dày và ruột, làm tiêu hóa không tốt, dễ đau bụng, tiêu chảy. Đáng ngại nhất là dùng nhiều nước ngọt có ga dễ đưa đến tình trạng Thừa cân, Béo phì, nhất là trẻ nhỏ vì lượng đường gia tăng, năng lượng thừa dẫn đến tích tụ thêm mỡ. Đối với những bệnh nhân loét dạ dày và tá tràng uống nhiều nước có ga (nước ngọt hay nước khoáng) thì khí Carbonic sẽ làm cho áp lực của dạ dày và ruột tăng thêm, dẫn tới vết loét sâu hơn có thể gây thủng. Trong nước có ga chứa acid Phosphoric, chất này tạo phản ứng với canxi của cơ thể dễ gây tình trạng loãng xương (nguy cơ gãy xương của thiếu nữ chơi thể thao, uống nước giải khát có ga cao hơn 5 lần so với nhóm đối chứng). Mới đây các nhà khoa học đã tìm ra bằng chứng về mối đe dọa từ nước uống có ga đối với căn bệnh ung thư thực quản.

Cần hạn chế ăn, uống quá ngọt, nhất là đối với trẻ nhỏ vì nếu ăn, uống nhiều chất ngọt trước bữa ăn sẽ làm trẻ chán ăn vì lượng đường cao khi hấp thu vào máu gây nên cảm giác no giả tạo. Khi chất ngọt ở miệng, đặc biệt là trước khi đi ngủ trẻ không đánh răng thì chất ngọt sẽ chuyển thành acid và làm hỏng răng. Người có thói quen ăn nhiều chất ngọt sẽ dễ bị thừa cân-béo phì và tăng nguy cơ bị Đái tháo đường.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Khuyến khích và tạo điều kiện để người lao động thể lực cần được ăn đủ nhu cầu dinh dưỡng và được nghỉ ngơi hợp lý sau mỗi ngày làm việc giúp cơ thể mau hồi phục.
2. Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên, lối sống năng động cần trở thành nhu cầu và thực hành của mọi người. Xây dựng phong trào thể dục thể thao, lao động thể lực thích hợp, kết hợp với ăn uống hợp lý để duy trì cân nặng ở mức tương ứng với chiều cao. Mọi rèn luyện nên thực hiện điều độ, thường xuyên, không gắng sức và tuân theo khuyến cáo về hoạt động thể chất của WHO. Với người già cần duy trì mức hoạt động thể lực thích hợp như đi bộ, bơi, nên tránh những hoạt động thể lực nặng, gắng sức.
3. Vận động không hút thuốc lá tại nơi làm việc, nơi có trẻ nhỏ và ở nơi cộng cộng.
4. Giáo dục cho mọi người, đặc biệt là học sinh ăn ít các loại bánh kẹo ngọt, hạn chế nước ngọt, đặc biệt là nước có ga. Chỉ cho trẻ ăn và uống đồ ngọt sau bữa ăn.
5. Thực hiện không uống bia rượu trong giờ làm việc và khi tham gia giao thông, hạn chế uống rượu bia với lượng nhiều hàng ngày.
6. Hướng dẫn cho mọi người về kĩ năng sống, nên sống thoải mái, vui vẻ, tránh các stress có hại cho sức khỏe.

10 NGUYÊN TẮC VÀNG CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO) VỀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

1 Chọn thực phẩm tươi an toàn. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kĩ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

2 Nấu chín kĩ thức ăn. Nấu chín kĩ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

3 Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

4 Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5 Nấu lại thức ăn thật kĩ. Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kĩ lại.

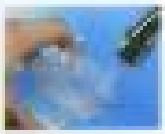
6 Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn. Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm chín và sống).

7 Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng bàn tay, hãy băng kĩ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8 Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn. Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

9 Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn. Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần sau.

10 Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, không mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi nước trước khi làm đá lạnh để uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu ăn cho trẻ nhỏ.



5 chìa khóa cho an toàn thực phẩm của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã đưa ra thông điệp "5 chìa khóa cho an toàn thực phẩm", mọi người cần có sự chú ý để bảo vệ sức khỏe cho chính bản thân mình và người thân trong gia đình.

1. Giữ vệ sinh

- Rửa tay trước và trong quá trình chế biến thực phẩm.
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh.
- Rửa và vệ sinh toàn bộ bề mặt và dụng cụ chế biến thực phẩm.
- Giữ sạch khu bếp và thực phẩm tránh côn trùng, sâu bọ và các động vật khác xâm nhập.

2. Để riêng thực phẩm sống và chín

- Không để lẫn thịt, gia cầm và hải sản sống với các thực phẩm khác.
- Sử dụng riêng các dụng cụ và thiết bị nấu ăn như dao, thớt để chế biến thực phẩm sống.
- Đựng thực phẩm trong các dụng cụ có nắp để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và chín.

3. Đun nấu kĩ

- Đun nấu kĩ thực phẩm, đặc biệt là thịt, gia cầm, trứng và hải sản.
- Các thực phẩm như súp, nước hầm phải đun sôi thật kĩ. Đối với thịt và gia cầm, sau khi nấu, luộc, nước bên trong miếng thịt phải trong, không còn màu hồng.
- Đun kĩ lại thức ăn còn dư lại từ bữa trước.

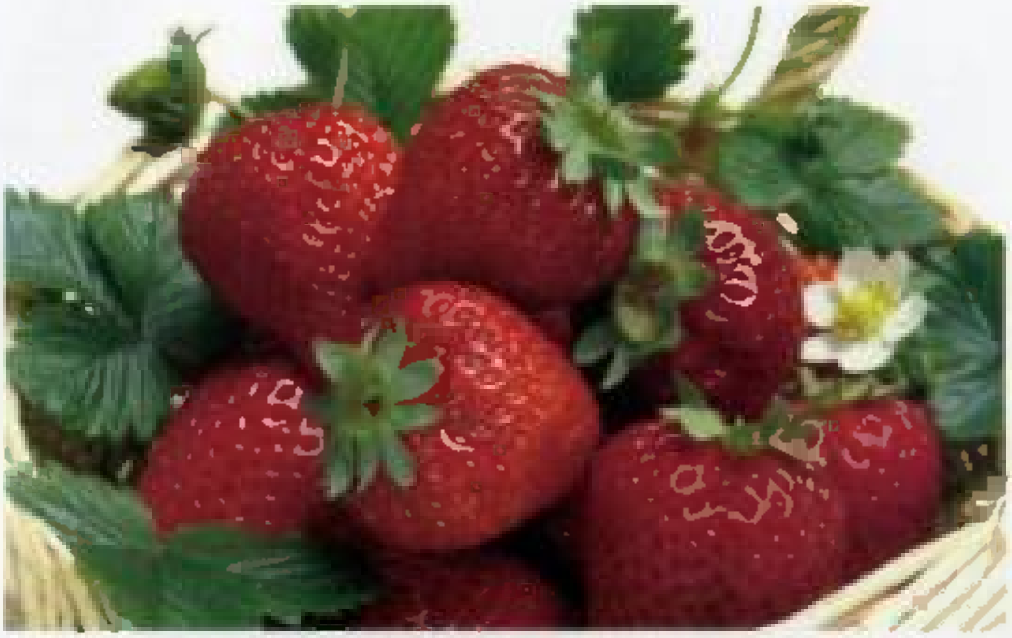
4. Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn

- Không để thực phẩm đã chế biến ở nhiệt độ trong phòng quá 2 giờ.
- Làm lạnh ngay tất cả thực phẩm đã chế biến và thực phẩm dễ hỏng.

- Giữ thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ cao trước khi ăn.
- Không nên bảo quản thực phẩm quá lâu kể cả bằng tủ lạnh.
- Không làm tan thực phẩm đông lạnh bằng nhiệt độ phòng.

5. Sử dụng nước sạch và nguyên liệu tươi

- Sử dụng nước sạch hoặc đun sôi nước để có nước sạch.
- Chọn mua thực phẩm tươi.
- Chọn thực phẩm đã qua chế biến để đảm bảo an toàn, thí dụ như sữa tiệt trùng.
- Rửa sạch hoa quả và rau, đặc biệt với rau quả ăn sống.
- Không sử dụng thực phẩm đã quá hạn.



WHO KHUYẾN CÁO HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÌ SỨC KHỎE

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã đưa ra Khuyến cáo toàn cầu hoạt động thể chất vì sức khỏe. Mục đích chính là cung cấp cho các nhà hoạch định chính sách ở cấp quốc gia và khu vực những hướng dẫn về các mối tương quan liều lượng - đáp ứng giữa tần suất, thời lượng, loại hình, cường độ và tổng lượng hoạt động thể chất cần thiết để dự phòng các bệnh không lây nhiễm.

Các khuyến nghị đưa ra nhằm vào 3 nhóm: 5-17 tuổi, 18-64 tuổi và từ 65 tuổi trở lên. Dưới đây là khuyến cáo cụ thể cho từng nhóm tuổi.

Nhóm 5 – 17 tuổi

Các hoạt động thể chất phù hợp với trẻ em và thanh niên, bao gồm: nô đùa, trò chơi, thể thao, đi lại, làm việc vặt trong nhà, vui chơi giải trí, giáo dục thể chất hoặc tập thể dục theo thời gian biểu, tùy theo hoàn cảnh của gia đình, nhà trường và cộng đồng. Để giúp trẻ phát triển tốt hệ cơ xương, hệ tim mạch và chuyển hóa tốt, cần **chú ý**:

- Hàng ngày, trẻ em và thanh thiếu niên từ 5 - 17 nên dành ít nhất 60 phút cho hoạt động thể chất với mức độ từ trung bình đến tích cực.

- Tổng thời gian hoạt động thể chất nhiều hơn 60 phút/ngày sẽ tăng thêm lợi ích cho sức khỏe.

- Hầu hết các hoạt động thể chất hàng ngày nên là thể dục nhịp điệu. Nên kết hợp với các hoạt động thể chất cường độ mạnh để tăng cường sự phát triển cơ và xương ít nhất 3 lần/tuần.

Nhóm 18 – 64 tuổi

Ở người 18 - 64 tuổi, hoạt động thể chất bao gồm: vận động trong thời gian rảnh, đi bộ hoặc đi xe đạp, lao động/làm việc, làm việc nhà, chơi đùa, tham gia các trò chơi, thể thao hay tập thể dục, tùy theo các hoạt động thường nhật trong gia đình và cộng đồng. Để nâng cao thể lực, cơ bắp phát triển, xương chắc khỏe, tim mạch tốt, giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm và trầm cảm, nên:

- Dành ít nhất 150 phút tập thể dục cường độ trung bình hoặc 75 phút cường độ cao hoặc kết hợp tập thể dục cường độ trung bình và cao với thời lượng tương đương trong mỗi tuần.

- Tập thể dục ít nhất 10 phút/lần.

- Để tăng thêm lợi ích cho sức khỏe, mỗi tuần, nên kéo dài thời gian tập thể dục mức độ trung bình lên 300 phút hoặc 150 phút [illegible] cao, hoặc kết hợp cả 2 cường độ trong khoảng thời gian [illegible]

- Vận động giúp phát triển các nhóm cơ lớn nên thực hiện [illegible] từ 2 ngày trở lên.

Nhóm từ 65 tuổi trở lên

Ở người từ 65 tuổi trở lên, hoạt động thể chất bao gồm vận động trong thời gian rảnh rỗi, đi bộ hoặc đi xe đạp, làm việc (nếu vẫn còn đi làm), làm việc nhà, chơi trò chơi, chơi thể thao hay tập thể dục, tùy theo điều kiện hoạt động của gia đình và cộng đồng. Để nâng cao thể lực, tăng cường cơ, xương chắc khỏe, tim mạch tốt, giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, trầm cảm và suy giảm trí nhớ, nên:

- Tập thể dục vừa phải ít nhất 150 phút/tuần hoặc tập cường độ cao ít nhất 75 phút/tuần hoặc kết hợp cả 2 mức độ trong khoảng thời gian tương đương.

- Tập thể dục ít nhất 10 phút/lần.

- Để tăng thêm lợi ích cho sức khỏe, nên tăng thời gian hoạt động thể chất ở cường độ trung bình lên 300 phút/tuần hoặc tập cường độ cao 150 phút/tuần hoặc kết hợp các hoạt động ở 2 cường độ trên trong khoảng thời gian tương đương.

- Những người cao tuổi ít vận động, mỗi tuần nên tập giữ thăng bằng và phòng té ngã ít nhất 3 ngày/tuần.

- Tập tăng cường cơ bắp cho các nhóm cơ lớn ít nhất 2 ngày/tuần.

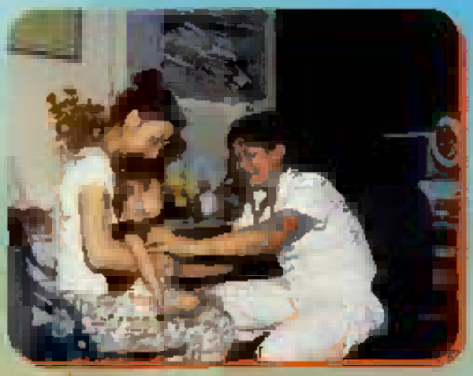
- Khi không thể tập thể dục được theo như khuyến nghị do tình trạng sức khỏe, người cao tuổi nên vận động theo khả năng và điều kiện cho phép.

VIỆN DINH DƯỠNG
KHOA KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM

Được thành lập trên 10 năm do các Giáo sư, Tiến sỹ, Thạc sỹ và Bác sỹ chuyên ngành Dinh dưỡng, Nhi khoa, Nội khoa uy tín, nhiều kinh nghiệm.

Khám Tư vấn và phục hồi dinh dưỡng cho trẻ:

- Biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng
- Thừa cân, béo phì
- Còi xương do thiếu vitamin D, canxi
- Thiếu các vi chất dinh dưỡng: thiếu máu, thiếu kẽm, thiếu vitamin A...
- Nôn trớ, táo bón, tiêu chảy cấp, tiêu chảy kéo dài, phân sống, kém hấp thu...
- Tư vấn và xây dựng chế độ ăn theo lứa tuổi, tình trạng bệnh lý
- Tư vấn cho bà mẹ mang thai và bà mẹ cho con bú để tăng cường sức khỏe bà mẹ, nâng cao nhận thức và thực hành về nuôi dưỡng trẻ.



Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng:
Tổ chức các lớp "Thực hành dinh dưỡng" về cách nấu các loại bột cháo, các món ăn theo lứa tuổi, cách pha sữa, làm sữa chua, caramen cho người chăm sóc trẻ

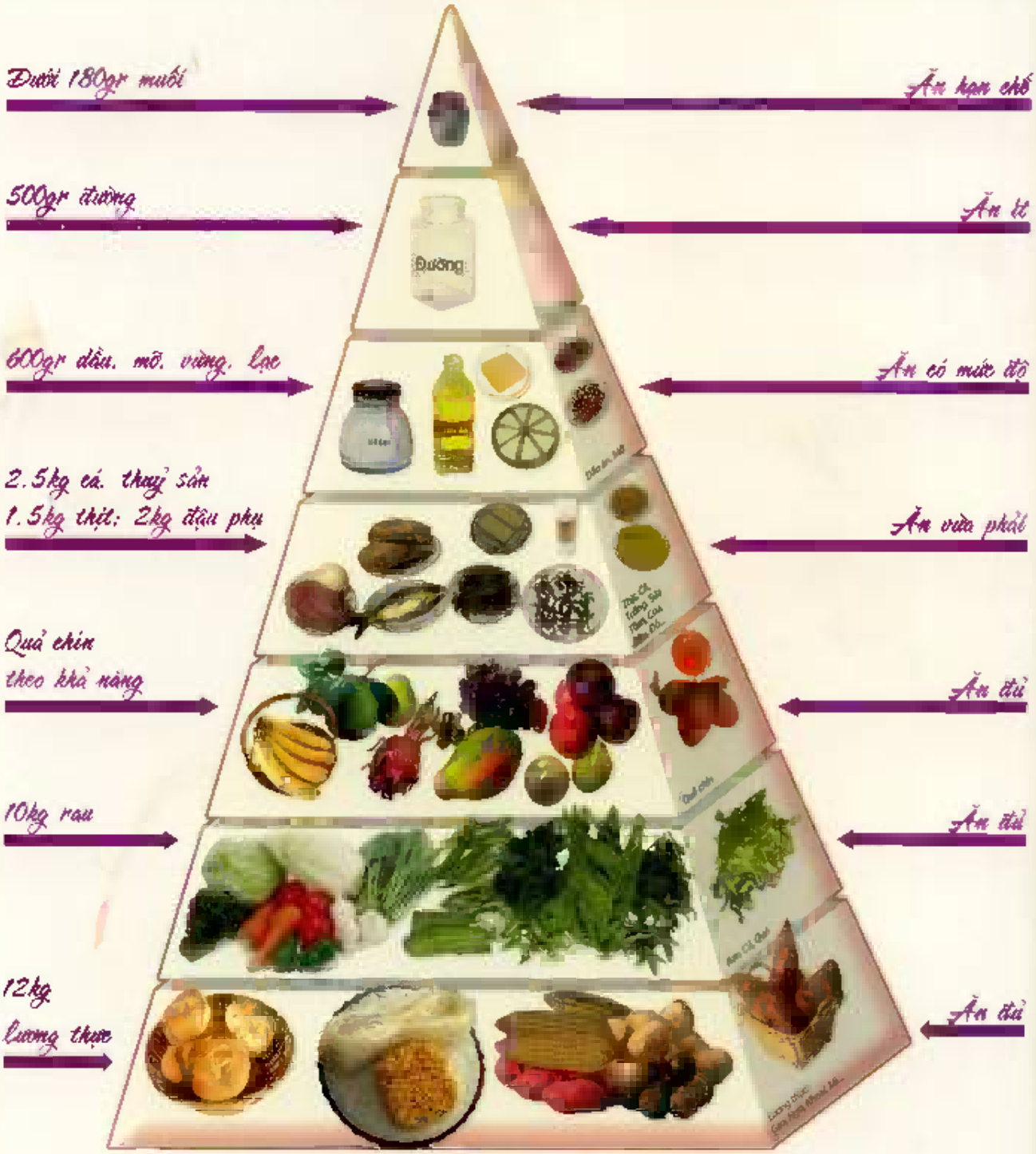
Xét nghiệm bằng các thiết bị phân tích hiện đại, kết quả chính xác, nhanh chóng:
Xét nghiệm máu, các Vi chất dinh dưỡng, mỡ máu, đường máu, acid uric, chức năng gan, chức năng thận, xét nghiệm nước tiểu, phân...

Thời gian làm việc:
Thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần:
Sáng: 7h30 - 11h30 **Chiều:** 13h30 - 16h30
Thứ 7 và chủ nhật: 8h - 12h
Nghỉ ngày lễ, Tết

KHOA KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM
Viện Dinh dưỡng, số 2 Y-Éc-Xanh, quận Hai Bà Trưng, Hà nội.
ĐT: 04.39720554

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

(Tháp Dinh dưỡng cân đối dành cho người trưởng thành)



Mức tiêu thụ Lương thực-Thực phẩm trung bình
của một người trưởng thành trong 1 tháng

Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của Sức khỏe

Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế