

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

**An ninh lương thực hộ gia đình
với vấn đề dinh dưỡng**

**DINH DƯỠNG
VÀ BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM
Ở VIỆT NAM**

**Phát triển VAC
giúp cải thiện chất lượng bữa ăn gia đình
và nâng cao chất lượng cuộc sống**



KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG NGƯỜI LỚN

ĐT: 04-3971 9006

**Làm việc từ Thứ 2 đến Thứ 6
và sáng Thứ 7**

Khám, tư vấn dinh dưỡng và điều trị

- Thừa cân, Béo phì;
- Thiếu năng lượng trường diễn (gầy, kém ăn, suy nhược cơ thể...);
- Rối loạn chuyển hóa: Glucose máu (tiền đái tháo đường, đái tháo đường); Mỡ máu; Tăng huyết áp; Loãng xương, Gout; ...
- Rối loạn tiêu hóa;
- Bệnh gan, mật, bệnh thận;
- Tiền phát, tái phát ung thư;
- Các bệnh tự miễn: Lupus ban đỏ, vẩy nến...
- Chăm sóc sức khỏe sinh sản: phụ nữ có thai, phụ nữ sau khi sinh...
- Dinh dưỡng hợp lý, phục hồi dinh dưỡng sau mổ

Xây dựng thực đơn cụ thể cho từng đối tượng, theo từng loại bệnh.

KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM

ĐT: 04-3972 0554

**Làm việc từ Thứ 2 đến Thứ 6
và sáng Thứ 7, sáng Chủ nhật**

Tư vấn cho bà mẹ, người chăm sóc trẻ:

- Với bà mẹ nuôi con bú: cách chăm sóc sức khỏe để đảm bảo có nguồn sữa tốt cho con bú, cách cho bú đúng ...
- Cách chăm sóc để trẻ phát triển khỏe mạnh, khi trẻ bệnh và hướng dẫn cách nuôi dưỡng trẻ trên từng trường hợp cụ thể.

Khám và tư vấn cho trẻ: điều trị và hướng dẫn chế độ ăn

- Biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng, còi xương
- Thiếu vi chất dinh dưỡng: thiếu máu, thiếu kẽm, thiếu vitamin A
- Thừa cân, béo phì
- Các loại rối loạn tiêu hóa
- Tư vấn và xây dựng chế độ ăn cho trẻ theo lứa tuổi và tình trạng cơ thể

Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng

- Chế biến bữa ăn bổ sung cho các lứa tuổi và cách phòng các bệnh hay gặp ở trẻ: 14h00-16h00 (**thứ 5, tuần thứ nhất của tháng**)

CẬN LÂM SÀNG

*** Chẩn đoán hình ảnh (bằng máy DEXA):**

- Đo khối mỡ, khối cơ (chẩn đoán thừa cân, béo phì);
- Đo mật độ xương (chẩn đoán thưa xương, loãng xương)

*** Xét nghiệm:**

- **Xét nghiệm Máu:** Hóa sinh máu (đường máu, mỡ máu, chức năng gan, thận, viêm gan B, các vi chất dinh dưỡng như kẽm, sắt, calci, acid folic, vitamin D ...); Công thức máu...
- **Xét nghiệm Nước tiểu:** tổng phân tích nước tiểu (10 chỉ tiêu)
- **Xét nghiệm Phân:** căn dư, ký sinh trùng, nấm, vi khuẩn...



Số 2 / 2014

Dinh dưỡng và phát triển

An ninh lương thực hộ gia đình với vấn đề dinh dưỡng	4
Dinh Dưỡng và bệnh không lây nhiễm ở Việt Nam	8
An ninh thực phẩm trong tình hình biến đổi khí hậu	11

An ninh thực phẩm và môi trường

Phát triển VAC giúp cải thiện chất lượng bữa ăn gia đình và nâng cao chất lượng cuộc sống	15
Phòng ngừa một số bệnh trong và sau bão lụt	19

Dinh dưỡng bà mẹ và trẻ em

Dinh dưỡng mẹ cải thiện tầm vóc con	21
-------------------------------------	----

Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

Cách phân biệt nấm độc và xử lý khi ăn phải nấm độc	23
Bữa ăn hợp lý và đủ dinh dưỡng tại gia đình	25

Sức khỏe

Chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi	28
Bữa ăn hợp lý là nền tảng của sức khỏe và hạnh phúc gia đình	30

Cuộc sống

Ẩm thực Hà Nội vào thu	32
------------------------	----

Tản văn

Tản mạn về cây vối	34
--------------------	----

Tư vấn dinh dưỡng

Chế độ ăn trong bệnh loãng xương và Dinh dưỡng phòng bệnh tiểu đường	36
--	----

Món ngon



Chịu trách nhiệm xuất bản

PGS. TS. Lê Danh Tuyên

Hội đồng biên tập

PGS. TS. Lê Bạch Mai
PGS. TS. Nguyễn Thị Lâm
Ths. Trịnh Hồng Sơn
GS. TS. Nguyễn Công Khẩn
GS. TS. Lê Thị Hợp

Thư ký

Bác sĩ. Nguyễn Văn Tiến
Bác sĩ. Ngô Thị Hà Phương

Trị sự

CN. Nguyễn Tuyết Lê
CN. Nguyễn Minh Nhân

Tòa soạn

48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 043.9713090
Fax: 043.9717885

Thiết kế và in tại

Công ty TNHH Sản Xuất In Quang Minh
Tel: 04 6275 4460 Fax: 04 6275 4470
Mobile: 090. 227.9198



An ninh lương thực hộ gia đình với vấn đề dinh dưỡng

PGS. TS. Lê Danh Tuyên

Viện trưởng Viện Dinh dưỡng

Bảo đảm an ninh lương thực (ANLT) không chỉ thuần túy là vấn đề kinh tế mà còn góp phần tích cực vào ổn định chính trị xã hội của mỗi quốc gia cũng như toàn thế giới. Trong đó, lúa gạo có vai trò rất quan trọng, hiện đang nuôi sống hơn một nửa dân số thế giới, càng quan trọng hơn đối với các nước châu Á-nơi sản xuất và tiêu dùng lúa gạo chủ yếu của Thế giới.

Trong nhiều thập kỷ qua, nhờ sự nỗ lực của các quốc gia và các tổ chức quốc tế, sản xuất lúa gạo trên thế giới đã đạt được nhiều thành tựu to lớn. Trong 10 năm gần đây sản

lượng lúa thế giới tăng 75 triệu tấn, chủ yếu là do áp dụng các tiến bộ kỹ thuật làm tăng năng suất. Với những nỗ lực và thành tựu to lớn đó, nhiều quốc gia đã tự túc được lương thực, góp phần tích cực thực hiện mục tiêu xóa đói giảm nghèo, bảo đảm an ninh lương thực của khu vực và toàn cầu.

Mặc dù vậy, việc bảo đảm ANLT hiện nay vẫn còn là một thách thức lớn mang tính toàn cầu. Theo tổ chức Nông lương thế giới (FAO) thì hiện nay trên thế giới vẫn còn 925 triệu người bị đói và thiếu dinh dưỡng. Nhiều quốc gia hiện đang cần trợ giúp để tạo dựng lại sản xuất nông nghiệp và 30 quốc gia đang khủng hoảng lương thực trầm trọng. Dự báo nhiều năm tới, việc bảo đảm ANLT nói chung và phát triển lúa gạo nói riêng sẽ phải đối mặt với rất nhiều khó khăn thách thức, diện tích đất nông nghiệp ngày một giảm; năng suất cây lương thực, trong đó có lúa gạo tăng chậm; biến đổi khí hậu, thiên tai, dịch bệnh diễn biến phức tạp và gây thiệt hại ngày càng lớn, việc đầu tư để tăng sản lượng lương thực có xu hướng giảm sút, nhất là đối với những nước nghèo; những rào cản về thương mại nông sản và thu nhập thấp của người nghèo cũng làm hạn chế khả năng tiếp cận lương thực của họ. Việc sử dụng lương thực cho mục đích khác, trong đó có sản xuất nhiên liệu sinh học, ngày càng gia tăng vv...

Ở Việt Nam sản lượng lúa chiếm trên 90% sản lượng cây lương thực có hạt, liên quan đến việc làm và thu nhập của khoảng 80% số hộ nông dân. Lúa gạo cung cấp khoảng 60% năng lượng trong khẩu phần ăn của người dân Việt Nam. Vì vậy, cây lúa đóng vai trò rất quan trọng trong việc bảo đảm ANLT quốc gia.

Trong hơn 20 năm qua, sản xuất và kinh



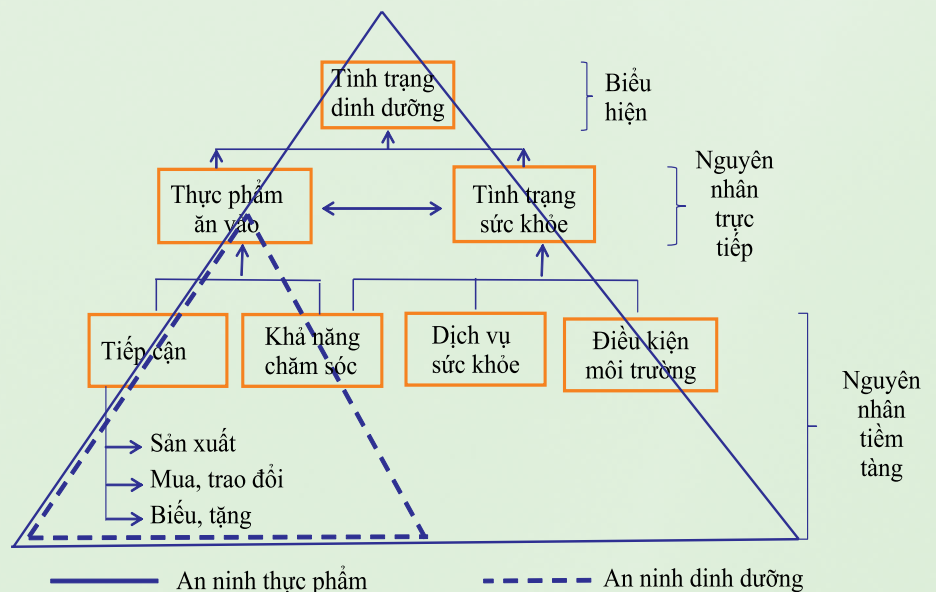
doanh lúa gạo của Việt Nam có nhiều cố gắng và đã đạt được nhiều thành tựu quan trọng. Năng suất và sản lượng lúa đã tăng gấp khoảng 2 lần, hiện nay năng suất bình quân đạt 5,3 tấn/ha một vụ, riêng vụ Đông Xuân, nhiều nơi ở đồng bằng sông Cửu Long và đồng bằng sông Hồng đã đạt 7 tấn/ha. Sản xuất lúa gạo phát triển đã đưa Việt Nam từ một nước nhiều năm thiếu lương thực trở thành một nước xuất khẩu gạo lớn thứ 2 của thế giới.

Mặc dù vậy, sản xuất lương thực của Việt Nam, trong đó có lúa gạo, vẫn đang đứng trước nhiều khó khăn thách thức, nhất là trong bối cảnh dân số tăng nhanh, đất nông nghiệp ngày càng suy giảm, nguồn nước hạn chế, thiên tai, dịch bệnh xảy ra với tần suất ngày càng cao và khốc liệt hơn. Chính phủ Việt Nam xác định bảo đảm ANLT quốc gia lâu dài, trong mọi tình huống là một nội dung quan trọng trong sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước.

Cho đến nay đã có rất nhiều định nghĩa về ANLT và An ninh dinh dưỡng (ANDD) được đưa ra. Theo định nghĩa về an ninh lương thực hiện nay, ANLT được đảm bảo khi tất cả mọi người, mọi lúc, có tiếp cận được đầy đủ về thực phẩm an toàn và đảm bảo một chế độ ăn uống đủ dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu thực phẩm và sở thích ăn uống của họ cho một cuộc sống năng động và khỏe mạnh (Hội nghị Thượng đỉnh Lương thực Thế giới, 1996). Lương thực (food) ở đây được định nghĩa là bất kỳ chất nào mà mọi người ăn và uống để duy trì cuộc sống và tăng trưởng. Như vậy, "ANLT đạt được, nếu lương thực, thực phẩm thích hợp (số lượng, chất lượng, an toàn, phù hợp văn hóa xã hội) có sẵn, dễ tiếp cận và được

sử dụng tốt bởi mọi cá thể, ở mọi lúc để sống một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc". Hay nói gọn hơn là thực phẩm phải đáp ứng yêu cầu về số lượng, chất lượng, an toàn và có thể chấp nhận được về mặt xã hội và văn hóa. Định nghĩa ANLT thực phẩm này nhấn mạnh "tính sẵn có", "tính tiếp cận" và "sử dụng" của lương thực, thực phẩm. Việc đưa vào sử dụng để nhấn mạnh rằng "An ninh dinh dưỡng hơn là ANLT, thực phẩm".

Một thành phần quan trọng nhưng thường bị bỏ qua trong ANLT thực phẩm là chất lượng chế độ ăn uống. Ngay cả các hộ gia đình được tiếp cận với đủ lượng lương thực, thực phẩm và năng lượng vẫn có thể thiếu vi chất dinh dưỡng thiết yếu, làm tăng nguy cơ về sức khỏe cả trước mắt và lâu dài. Các can thiệp nhằm giải quyết chất lượng chế độ ăn uống và thiếu các vi chất dinh dưỡng như vitamin A, kẽm, sắt là rất quan trọng để đạt được ANLT đầy đủ ở nhóm đối tượng dễ bị tổn thương.



Khung khái niệm tình trạng dinh dưỡng ở mức hộ gia đình.

Nguồn: Gross et al (2000)

Hiện nay, Việt Nam đã đảm bảo được ANLT thực phẩm nhưng chưa đảm bảo một cách vững chắc ANLT thực phẩm cấp hộ gia đình và cá thể, đặc biệt là an ninh dinh dưỡng.

Một nghịch lý rằng, suy dinh dưỡng vẫn phổ

biến trong bối cảnh dư thừa lương thực đã xuất hiện trong vài thập kỷ qua và đang là vấn đề đáng lo ngại. Rõ ràng, suy dinh dưỡng không bị loại bỏ nếu chỉ đơn thuần là tăng lượng lương thực, mà còn phụ thuộc vào khả năng tiếp cận và sử dụng lương thực thực phẩm của những người nghèo trong xã hội. Đảm bảo ANLT sẽ thực sự cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của người dân khi tăng cường các mối liên hệ giữa



ANLT với chăm sóc sức khỏe, giảm bệnh tật, cải thiện điều kiện vệ sinh và tăng cường giáo dục sức khỏe và dinh dưỡng.

Ở Việt Nam, theo kết quả tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc của Viện Dinh dưỡng năm 2010, tỷ lệ suy dinh dưỡng của trẻ em dưới 5 tuổi thể nhẹ cân (cân nặng/tuổi) là 17,5% và suy dinh dưỡng thấp còi (chiều cao/tuổi) là 29,3%. Ước tính đến năm 2010, nước ta còn khoảng 2,1 triệu trẻ em suy dinh dưỡng thấp còi. Năm 2008, tỷ lệ thiếu máu dinh dưỡng ở trẻ em dưới 5 tuổi là 29,2% và ở phụ nữ mang thai là 36,5%.

Việt Nam là một trong 5 quốc gia chịu ảnh hưởng nặng nề nhất của biến đổi khí hậu toàn cầu mà hệ lụy của nó là hạn hán, bão lụt xảy ra với tần suất này càng cao hơn và mức độ ngày càng khốc liệt hơn. Biến đổi khí hậu không chỉ ảnh hưởng đến nguồn nước, vệ sinh môi trường mà còn ảnh hưởng đến đa dạng sinh học trong nông nghiệp. Bên cạnh đó ô nhiễm môi trường, dịch bệnh xảy ra thường xuyên; dân số tăng nhanh, đất nông nghiệp ngày càng sút giảm cả diện tích lẫn

chất lượng đất. Trước những thách thức to lớn đó, đòi hỏi chúng ta phải có những giải pháp thích hợp, có hiệu quả để đảm bảo ANLT, thực phẩm và ANDD của đất nước.

Với việc công bố Chiến lược ANLT, thực phẩm và Chiến lược quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020, Chính phủ Việt Nam cam kết sẽ triển khai các biện pháp để giảm đáng kể tình trạng mất ANLT và cải thiện tình trạng dinh dưỡng trong 10 năm tới.

Để đạt được các mục tiêu của Chiến lược trên cần thực hiện các biện pháp sau đây:

- 1- Đảm bảo sẵn có lương thực, thực phẩm đủ về số lượng và chất lượng, cung cấp thông qua sản xuất trong nước. Tăng cường dự trữ LTTP ở nhiều cấp độ khác nhau để đáp ứng kịp thời nhu cầu của người dân trong mọi hoàn cảnh. Đa dạng hóa sản xuất để tạo ra nhiều sản phẩm nông nghiệp, khuyến khích phát triển sản xuất VAC tạo nguồn thực phẩm sẵn có để đa dạng hóa bữa ăn tại hộ gia đình.

- 2- Tăng cường khả năng tiếp cận nguồn thực phẩm lành, sạch, đa dạng và giàu chất dinh dưỡng bằng các giải pháp là tăng cường cơ hội việc làm, tăng thu nhập, cải thiện kết

cấu hạ tầng như giao thông, hệ thống chợ để mua bán, trao đổi.

Tuy nhiên, để tăng tiếp cận lương thực cho tất cả người dân, các hoạt động ưu tiên là: tăng cường tiếp cận các yếu tố sản xuất, đặc biệt đối với sản xuất nông nghiệp; cải thiện thị trường cho cả thực phẩm và sản phẩm phi thực phẩm; tăng cường mạng lưới an toàn để đảm bảo tiếp cận lương thực của những người trong cộng đồng bằng những nỗ lực riêng của họ. Mở rộng cơ hội việc làm, đào tạo nghề, cung cấp các dịch vụ nông nghiệp, nâng cao hiệu quả của các thị trường trong nước, và cung cấp cho các nhu cầu của nhóm người dễ bị tổn thương nhất.

Bên cạnh giải pháp tăng thu nhập, một yếu tố quan trọng nữa là giá cả các mặt hàng lương thực, thực phẩm và nhu yếu phẩm thiết yếu cho người dân. Theo tổ chức FAO, giá lương thực, thực phẩm ngày càng gắn chặt với giá dầu mỏ và năng lượng. Bên cạnh đó, trong điều kiện biến đổi khí hậu, điều kiện thời tiết hiện nay sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến ANLT thực phẩm. Vì vậy, chính sách giá cả linh hoạt đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng tiếp cận lương thực, thực phẩm của người dân.

3- Đảm bảo cung cấp lương thực thực phẩm ổn định, Nhà nước cần có chính sách đối với công tác dự trữ lương thực thực phẩm ở cấp quốc gia. Hướng dẫn người dân biết cách chế biến, bảo quản, dự trữ lương thực, thực phẩm nhằm tăng cường tiếp cận được nguồn lương thực, thực phẩm sẵn có tại gia đình. Đặc biệt quan tâm đến các trường hợp bất thường như thiên tai, bão lụt, hạn hán, mất mùa làm mất ANLT, thực phẩm. Các yếu tố tác động đến sự ổn định của nguồn cung cấp lương thực, thực phẩm gồm:

- Môi trường tự nhiên: tăng cường đầu tư xây dựng hệ thống thủy lợi đảm bảo nguồn nước cho sản xuất và hướng dẫn sử dụng hiệu quả nguồn tài nguyên nước là rất quan trọng trong điều kiện biến đổi khí hậu toàn cầu hiện nay; tăng cường quản lý phân bón hợp lý, khuyến khích sử dụng phân hữu cơ để cải

tạo chất lượng đất nông nghiệp; tăng cường quản lý diện tích đất đai đảm bảo đến năm 2020, diện tích đất lúa 3,8 triệu ha như mục tiêu của chiến lược ANLT quốc gia đề ra nhằm đảm bảo an ninh lương thực thực phẩm.

- Có giải pháp thích hợp trong điều kiện biến đổi khí hậu và các biến động tiêu cực của thời tiết tác động đến ổn định sản lượng và tăng khả năng mất an ninh lương thực. Giải quyết vấn đề mất cân bằng sinh thái cũng là giải pháp mà Chính phủ cần quan tâm trong thời gian tới.

- Chính sách thương mại có tác động mạnh mẽ đến giá cả và sản lượng (có thể do thay đổi mùa vụ), đặc biệt là tác động tiêu cực đến ANLT ở nông thôn nếu như giá sản phẩm nông nghiệp thấp hơn giá đầu tư làm bất lợi cho nông dân. Về vấn đề này, vai trò của nhà nước là rất quan trọng. Cần cung cấp công khai những thông tin kịp thời về giá cả, thị trường để người dân biết. Hiện nay, chỉ có 25% nông dân tiếp cận được với các thông tin thị trường, một con số quá thấp.

4- Người dân thực hiện chế độ ăn uống đầy đủ và hợp lý, sử dụng nước sạch trong chế biến thực phẩm, vệ sinh ăn uống và vệ sinh cá nhân. Cần đẩy mạnh các hoạt động để cải thiện ANLT thực phẩm ở cấp hộ gia đình, dịch vụ y tế, cung cấp nước sạch, vệ sinh môi trường và chăm sóc trẻ em. Các hoạt động này không chỉ tác động đến tình trạng dinh dưỡng mà còn ảnh hưởng tới tình trạng đói nghèo của cá nhân và hộ gia đình. Tăng cường hoạt động giáo dục truyền thông về kiến thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý, thực hiện 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý để người dân biết lựa chọn thực phẩm đa dạng, đảm bảo tính cân đối hợp lý và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

5- Khẩn cấp: Cần có kế hoạch đối phó trong trường hợp khẩn cấp như thiên tai, thảm họa để cung cấp lương thực, thực phẩm và nhu cầu thiết yếu phẩm cần cho người dân thông qua hệ thống dự trữ quốc gia, khi ANLT, thực phẩm hộ gia đình bị đe dọa.

DINH DƯỠNG VÀ BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM Ở VIỆT NAM

PGS. TS. BS. Lê Bạch Mai

Phó Viện trưởng - Viện Dinh dưỡng

Các bệnh không lây nhiễm (BKN) đang là mối đe dọa lớn nhất với sức khỏe toàn cầu, gây ra số trường hợp tử vong lớn hơn tất cả các loại bệnh khác cộng lại. Tháng 9/2011, Hội nghị cấp cao Đại Hội đồng liên hiệp quốc ra tuyên bố chính trị khẳng định các BKN chủ yếu là bệnh tim mạch, ung thư, đái tháo đường và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là thách thức lớn của thế kỷ XXI, làm suy giảm sự phát triển kinh tế toàn cầu và đe dọa tiến trình thực hiện các mục tiêu phát triển thiên niên kỷ. 4 nhóm BKN này có tỷ lệ mắc cao, đang ngày càng gia tăng và có chung một số yếu tố nguy cơ có thể phòng chống được là hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia, chế độ dinh dưỡng không hợp lý và ít hoạt động thể lực. Những yếu tố này sẽ dẫn tới các biến đổi sinh học gồm thừa cân-béo phì, tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa đường (glucose), rối loạn chuyển hóa mỡ (lipid). Sâu xa hơn, nguyên nhân gốc rễ của sự gia tăng các yếu tố nguy cơ trên có liên quan đến các yếu tố môi trường, kinh tế, xã hội. Tổ chức Y tế Thế giới ước đoán rằng tới năm 2020 các bệnh mạn tính sẽ chiếm gần ba phần tư số ca tử vong trên toàn thế giới và giai đoạn 2010-2020, tỷ lệ tử vong do các bệnh không lây nhiễm sẽ tăng 15% (khoảng 44 triệu trường hợp tử vong). Khu vực có số người tử vong do bệnh không lây nhiễm cao nhất vào năm 2020 là Đông nam Á (10,4 triệu trường hợp tử vong). Tầm quan trọng của Dinh dưỡng hợp lý trong phòng chống bệnh không lây nhiễm đã được khẳng định. Chỉ trong vòng chưa đến 15 năm, Tổ chức Y tế Thế giới đã hai lần (năm 1990 và năm 2003), ra báo cáo kỹ thuật tựa đề: “Chế độ ăn, dinh dưỡng và dự phòng các bệnh không lây nhiễm”. Đại hội đồng Y tế Thế giới lần thứ 57 (năm 2004) đã thông qua chiến lược tổng quát về chế độ ăn, hoạt động thể lực và sức khỏe.

1. Bệnh không lây nhiễm liên quan đến dinh dưỡng đang gia tăng nhanh chóng ở Việt Nam

Việt Nam đang phải đối mặt với sự gia tăng nhanh chóng của bệnh không lây nhiễm. Chúng ta đang đứng trước một gánh nặng “kép” về bệnh tật. Trong khi tỷ lệ mắc các bệnh do nguyên nhân nhiễm trùng đang giảm thì tỷ lệ mắc BKN lại gia tăng ngày càng trầm trọng. Tại bệnh viện, trong khi tỷ lệ các bệnh truyền nhiễm giảm từ 55,5% năm 1976 xuống còn 19,8% năm 2010 thì tỷ lệ mắc BKN tăng nhanh từ 42,6% lên 71,6%. Tử vong do BKN chiếm 73% các trường hợp tử vong do tất cả các nguyên nhân, trong đó đứng đầu là tử vong do tim mạch (33%) và thứ 2 là do ung thư (18%).



Béo bụng (béo hình quả táo) thường đi kèm rối loạn phân bố mỡ

Ở nước ta, thừa cân và béo phì đang tăng nhanh và trở thành vấn đề sức khỏe cộng đồng trước hết ở các đô thị. Các cuộc điều tra dịch tễ học trước năm 1995 cho thấy tỷ lệ thừa cân không đáng kể, béo phì hầu như không có. Tuy nhiên, năm 2005, kết quả điều tra dinh dưỡng trên 17.213 đối tượng tuổi từ 25 đến 64 tại 63 tỉnh/thành phố đại diện cho 8 vùng sinh thái toàn quốc cho thấy tỷ lệ người có BMI > 23 là 16,3%, trong đó tỷ lệ người thừa cân béo phì là 6,6%. Tỷ lệ thừa cân - béo phì tăng theo tuổi, ở nữ giới

cao hơn so với nam giới, ở thành thị cao hơn so với ở nông thôn. Năm 2010, tỷ lệ người trưởng thành bị thừa cân béo phì là 10,3% và tỷ lệ béo bụng (tỷ số vòng eo/ vòng hông cao) là 40,9%. Béo bụng thường đi kèm với rối loạn phân bố mỡ cơ thể, mỡ tích tụ trong các tạng do đó gây rối loạn chuyển hóa, tăng huyết áp và bệnh mạch vành. Theo Tổ chức Y tế Thế giới có nhiều nguyên nhân dẫn đến béo phì trong đó thay đổi chế độ ăn uống và lối sống là quan trọng hơn cả. Sự thay đổi về chế độ ăn, lối sống và tình trạng gia tăng thừa cân - béo phì ở nước ta là dấu hiệu cảnh báo về các bệnh không lây nhiễm tại cộng đồng đòi hỏi việc giám sát chặt chẽ và cần có vị trí xứng đáng trong nghiên cứu và hành động.



Tăng huyết áp là yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch

Một số bệnh không lây nhiễm khác liên quan đến dinh dưỡng cũng đang có chiều hướng gia tăng. Trong suốt 50 năm qua, tỷ lệ mắc tăng huyết áp ở người trưởng thành gia tăng nhanh chóng: năm 1960 là 1 %, năm 1976 là 1,9% đã tăng lên 11,7% năm 1992, 16,3% năm 2002 và năm 2008 là 25,1%. Tăng huyết áp thường đi kèm các rối loạn dinh dưỡng và chuyển hóa và là yếu tố nguy cơ chính của tai biến mạch não, bệnh mạch vành cùng với sự già hoá dân số và lối sống không lành mạnh như hút thuốc lá, chế độ ăn không hợp lý, thiếu vận động.

Tỷ lệ mắc đái tháo đường ở đối tượng trên 15 tuổi vào đầu thập kỷ 90 ở Hà Nội là 1,6%, ở thành phố Hồ Chí Minh là 2,5%. Sau 10 năm (từ năm 2002 đến 2012) tỷ lệ bệnh đái tháo đường tăng gấp 2 lần (từ 2,7% lên 5,4%)

ở người trưởng thành. Một thực trạng đáng quan tâm ở nước ta là hiện nay có tới 63,6% người bệnh mắc đái tháo đường trong cộng đồng không được phát hiện trong khi gánh nặng tử vong và tàn phế do đái tháo đường là rất lớn. Đái tháo đường là 1 trong 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở nữ giới và là 1 trong 10 nguyên nhân gây tàn phế hàng đầu ở nam giới. Điều quan trọng không chỉ vì tốc độ gia tăng nhanh chóng của bệnh đái tháo đường mà còn do độ tuổi mắc đái tháo đường ngày càng trẻ gây ảnh hưởng đến sức lao động và chất lượng cuộc sống của người Việt. Trên thế giới, số người bị bệnh đái tháo đường năm 2012 là 231 triệu người và sẽ tăng lên 552 triệu người vào năm 2030 chủ yếu do tập quán ăn uống và các yếu tố khác liên quan đến lối sống. Ở các nước phát triển, phần lớn người đái tháo đường đều trên 65 tuổi, còn ở các nước đang phát triển, đa số lại ở tuổi 45 - 64 tuổi và khuynh hướng này còn tiếp tục đến năm 2025.

Trong khoảng 10 năm trở lại đây, số người mắc mới ung thư ở nước ta được phát hiện tăng 50%. Mỗi ngày có 350 trường hợp mắc mới ung thư được phát hiện và 190 người tử vong do ung thư. Các loại ung thư phổ biến nhất ở nam giới là phổi, dạ dày, gan, đại trực tràng, thực quản, vòm, hạch, máu, tiền liệt tuyến và khoang miệng. Các loại ung thư thường gặp ở nữ giới là vú, đại trực tràng, phế quản phổi, cổ tử cung, dạ dày, tuyến giáp, gan, buồng trứng, hạch và máu. Ung thư tiếp tục là một trong các nguyên nhân gây tử vong chính trên phạm vi toàn cầu, trong đó khoảng 42% liên quan đến chế độ ăn. Hiện nay, tình hình bệnh ung thư có được cải thiện một phần do chuẩn đoán sớm và các tiến bộ về giải pháp trị liệu.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng dự phòng bệnh không lây nhiễm liên quan đến dinh dưỡng

Chế độ dinh dưỡng dự phòng bệnh không lây nhiễm là một chế độ ăn hợp lý có căn cứ khoa học dựa trên các hiểu biết mới về vai trò của dinh dưỡng, tính đa dạng của bữa ăn và tầm quan trọng của chế độ ăn đối với sức khỏe và bệnh tật.

- Trước hết, bữa ăn cần đảm bảo cung cấp đủ các chất dinh dưỡng, đa dạng nhiều loại thực phẩm (nên có ít nhất 15 loại thực

phẩm khác nhau) và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng. Nên chia lượng thực phẩm trong ngày thành nhiều bữa (3-5 bữa tùy tình trạng bệnh).

- Cần hết sức coi trọng vai trò của rau quả trong chế độ ăn hàng ngày. Đảm bảo đủ rau, quả là giải pháp chính trong phòng bệnh ung thư. Nên sử dụng đủ rau, quả quanh năm với lượng trung bình là 400g/người/ngày. Vai trò của rau và quả chín như là nguồn các vitamin và chất khoáng đã được khẳng định. Gần đây người ta phát hiện thêm vai trò các chất sinh học quan trọng khác của rau quả, đó là các carotenoid, bioflavonoid có vai trò là các chất chống oxy hóa và phòng ngừa nhiều loại ung thư.



Đảm bảo đủ rau quả

là giải pháp chính trong phòng bệnh ung thư

Nguồn năng lượng từ chất bột đường nên cung cấp 60-65% năng lượng của cả ngày trong đó các glucid phức hợp nên chiếm ít nhất 70% chủ yếu dựa vào lương thực, khoai củ. Cần chú ý vai trò khoai củ trong chế độ dinh dưỡng hợp lý nhất là để giảm bớt nguy cơ thừa cân ở các đối tượng có nguy cơ. Hạn chế các loại chất bột đường có chỉ số đường huyết cao. Giảm tiêu thụ đường đôi, đường đơn trong khẩu phần hàng ngày. Sử dụng đường đôi, đường đơn không quá 10% tổng năng lượng khẩu phần và để tốt hơn cho sức khỏe nên giảm dưới 5% tổng năng lượng khẩu phần, không tăng tiêu thụ đường đơn, đường đôi ngay cả đối với những người có mức tiêu thụ đường thấp.

- Về nhóm thực phẩm cung cấp protein: Không sử dụng quá nhiều thịt đỏ (không quá 10% năng lượng), ưu tiên ăn cá, thịt gia cầm. Nên ăn thịt vừa phải (không quá 100g/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 tình trạng bệnh mà chọn loại sữa toàn phần hoặc sữa gầy (đã lấy bớt chất béo) hoặc sữa dành riêng cho từng loại bệnh... Có thêm sữa trong chế độ ăn hàng ngày phù hợp với tình trạng sức khỏe và điều kiện kinh tế là rất tốt.

- Chế độ dinh dưỡng dự phòng khuyến khích một tỷ lệ cân đối giữa các nguồn chất béo động vật và thực vật: Tổng số năng lượng do chất béo nên đạt ít nhất 15% năng lượng và không vượt quá 25% năng lượng khẩu phần (trung bình nên duy trì ở mức 18-22%). Các acid béo no không cung cấp quá 10% năng lượng, Các acid béo không no cần đảm bảo cung cấp 4-10% năng lượng. Vì vậy nên sử dụng dầu thực vật được chế biến từ các loại hạt (đậu tương, vừng, lạc) và cá mỡ (có nhiều acid béo chưa no n-3) đồng thời chú ý không tái sử dụng chất béo, dùng chất béo phù hợp với cách chế biến.

- Giảm ăn mặn: Tổng lượng muối trong khẩu phần nên dưới 5g/ngày/người trưởng thành. Đối với người có tăng huyết áp, lượng muối tiêu thụ cần hạn chế hơn so với người bình thường và cần tuân thủ chế độ ăn theo hướng dẫn của thầy thuốc. Hạn chế các thức ăn sẵn nhiều muối, các món chế biến kho mặn, ướp muối... Xây dựng thói quen giảm ăn mặn là một thực hành dinh dưỡng tốt và cần thiết.

- Không lạm dụng rượu.

- Nên uống nước chè xanh: Các nghiên cứu gần đây nhất đều khẳng định chè xanh là một thức uống rất có giá trị. Đó là nguồn tốt nhất của 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 tươi bằng các thức uống có nhiều chất ngọt.

Các thực hành về ăn uống nói trên cần phối hợp với nếp sống lành mạnh, năng động, hoạt động thể lực đều đặn, vừa sức và duy trì cân nặng ở mức "nên có".

An ninh thực phẩm trong tình hình biến đổi khí hậu

PGS. TS. Phạm Văn Hoan

1. Biến đổi khí hậu (BĐKH):

Khí hậu là trạng thái khí quyển, được đặc trưng bởi các trị số trung bình nhiều năm về nhiệt độ, độ ẩm, lượng mưa, lượng nước bốc hơi, mây, gió... Như vậy, khí hậu phản ánh giá trị trung bình nhiều năm của thời tiết và nó thường có tính chất ổn định, ít thay đổi. Nguyên nhân của biến đổi khí hậu (BĐKH) trái đất bao gồm cả tự nhiên và nhân tạo. Theo báo cáo mới nhất của Liên hiệp quốc, 90% nguyên nhân của hiện tượng BĐKH là do con người gây ra, làm nóng bầu khí quyển hay hiệu ứng nhà kính. BĐKH toàn cầu đang diễn ra ngày càng nghiêm trọng, biểu hiện rõ nhất là sự nóng lên của trái đất, là băng tan, nước biển dâng cao, là các hiện tượng thời tiết bất thường, bão lũ, sóng thần, động đất, hạn hán và giá rét kéo dài... BĐKH ảnh hưởng trực tiếp đến cây trồng, sản xuất nông, lâm, công nghiệp và nuôi trồng, đánh bắt thủy - hải sản dẫn đến thiếu lương thực, thực phẩm. Đặc biệt là sự xuất hiện của hàng loạt dịch bệnh trên người, gia súc, gia cầm... và khan hiếm lương thực, thực phẩm và nước ngọt. Dự báo đến cuối thế kỷ XXI, nhiệt độ trung bình sẽ tăng lên khoảng từ 2,0 - 4,5°C, mực nước biển sẽ tăng lên 0,18m - 0,59m; sẽ có khoảng 1,8 tỷ người trên thế giới bị khó khăn về nước sạch, trên 1 tỷ người bị thiếu lương thực và 600 triệu người bị suy dinh dưỡng; Đến năm 2025, khoảng 5 tỷ người có thể sẽ sống trong những khu vực có nguy cơ căng thẳng, xung đột liên quan đến nước và lương thực; Đến năm 2050, khoảng 150 triệu người có thể phải di dời khỏi những khu vực duyên hải do nước biển dâng cao, bão, lụt hoặc nước nhiễm mặn.

Việt Nam là 1 trong 3 nước (cùng Campuchia và Bangladesh) chịu ảnh hưởng nặng nề nhất của BĐKH và nước biển dâng cao. Gần đây hiện tượng El Nino và La Nina ảnh hưởng

manh, gây ra nhiều đợt nắng nóng, rét đậm rét hại kéo dài. Nếu nước biển dâng lên 1m sẽ làm mất 12,2% diện tích đất là nơi cư trú của 23% dân số (17 triệu người). Trong đó, khu vực ven biển miền Trung sẽ chịu ảnh hưởng nặng nề. Riêng đồng bằng sông Cửu Long, dự báo vào năm 2030, khoảng 45% diện tích sẽ bị nhiễm mặn cục bộ và gây thiệt hại mùa màng nghiêm trọng do lũ lụt và ngập úng. Nếu không có kế hoạch đối phó, phần lớn diện tích của khu vực này sẽ ngập trắng nhiều thời gian trong năm và thiệt hại ước tính sẽ là 17 tỷ USD.

2. Biến đổi khí hậu và an ninh thực phẩm (ANTP):

Theo báo cáo của Viện nghiên cứu chính sách lương thực quốc tế trung tâm nghiên cứu biến đổi khí hậu (Washington, Hoa Kỳ) tại Hội nghị quốc tế về biến đổi khí hậu Bangkok (Thái Lan), BĐKH dẫn đến giảm sản lượng LTTP: Đến năm 2050 sản lượng lương thực tại các nước đang phát triển có thể bị sụt giảm nghiêm trọng nếu con người không có biện pháp hạn chế và chống lại BĐKH. Một trong những hậu quả là có thêm 25 triệu trẻ em bị suy dinh dưỡng (SDD). Giảm sản lượng sẽ tác động đến thị trường lương thực và sẽ dẫn đến giảm sản xuất -



giảm cung cấp - đẩy giá LTTP lên cao và hậu quả tất yếu sẽ là nạn đói và suy dinh dưỡng. Tuy nhiên, mất đất canh tác do các khu công nghiệp mới phát triển, sử dụng đất canh tác làm đất ở hay sản xuất các cây cung cấp nguyên liệu sinh học v.v. chưa được đề cập đến. Biến đổi khí hậu gây ra cho nhân loại 5 bước thụt lùi: (1) Ảnh hưởng đến lượng mưa, nhiệt độ và nước dùng cho nông nghiệp. Năm 2008, thế giới sẽ có thêm khoảng 600 triệu người bị suy dinh dưỡng. (2) Đến năm 2080, sẽ có khoảng 1,8 tỉ người sống trong tình trạng khan hiếm nước, đặc biệt là Bắc Trung Quốc, Trung Đông, Nam Mỹ và Bắc Nam Á. (3) Khoảng 330 triệu người sẽ mất chỗ ở tạm thời hoặc vĩnh viễn do lũ lụt nếu nhiệt độ trái đất tăng thêm 30C - 40C. (4) Tốc độ tuyệt chủng của các loài sẽ tăng lên nếu nhiệt độ ấm lên khoảng 20C. (5) Các căn bệnh chết người sẽ lan rộng. Có thể có thêm 400 triệu người bị bệnh sốt rét.

Tuyên ngôn nhân quyền của Liên Hợp Quốc năm 1948 đã nêu rõ “mỗi người đều có quyền hưởng tiêu chuẩn sống đầy đủ về thể chất và phúc lợi của bản thân và gia đình, bao gồm lương thực và thực phẩm”. Tuy nhiên, mất an ninh thực phẩm đã và đang còn là thách thức lớn đối với nhân loại. Trong bối cảnh BĐKH toàn cầu, mặc dù nền kinh tế Thế giới vẫn không ngừng phát triển, sản lượng lương thực, thực phẩm có thể thỏa mãn nhu cầu cho mọi người, nhưng vẫn còn những bộ phận lớn dân cư ở các nước đang phát triển (chủ yếu là ở châu Phi, châu Á và châu Mỹ la tinh) vẫn không có đủ thực phẩm để đảm bảo nhu cầu năng lượng và protein và hơn 2 tỷ người trong khẩu phần ăn còn thiếu 1 hoặc nhiều vi chất dinh dưỡng dẫn đến các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng (thiếu I ốt và bươu cổ, thiếu Vitamin A và khô mắt, thiếu máu do thiếu sắt,...).

Sau hơn 20 năm đổi mới, sản xuất LTTP ở nước ta đã có bước phát triển nhanh. Việt Nam đã xác định đảm bảo được ANLT Quốc gia. Gạo là thế mạnh của Việt Nam, vì từ năm 1989 đến nay Việt Nam đã liên tục xuất khẩu gạo với khối lượng lớn. Trong điều kiện BĐKH, theo Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, tính chung 6 tháng

đầu năm 2014, khối lượng gạo xuất khẩu chỉ ước đạt 3,2 triệu tấn, với giá trị 1,44 tỷ USD, giảm 9,9% về khối lượng và 8% về giá trị so với cùng kỳ năm trước. Tổng sản lượng LT có hạt năm 2014 ước tính đạt 49,3 triệu tấn, tăng 558,5 nghìn tấn so với năm trước. Trong đó sản lượng lúa cả năm ước đạt 44,1 triệu tấn, tăng 338,3 nghìn tấn, sản lượng ngô ước đạt 5,2 triệu tấn, tăng 8,3%. Theo dự báo của Hiệp hội Lương thực Việt Nam (VFA), năm 2014 tình hình xuất khẩu, tiêu thụ lúa gạo hàng hóa sẽ khó khăn hơn, kế hoạch xuất khẩu có thể chỉ tương đương năm 2013, khoảng 6,5-7 triệu tấn.

Tuy nhiên, nước ta còn chưa có được an ninh thực phẩm hộ gia đình và cá thể, nhất là an ninh dinh dưỡng (ANDD) và vệ sinh an toàn thực phẩm (VSATTP). Sản xuất, dự trữ và phân phối lưu thông LTTP còn gặp những trở ngại lớn. Khi thiên tai xảy ra, bên cạnh những tổn thất rất nặng nề về người và của, nhiều vùng, nhiều người lâm vào cảnh bị cô lập, bị đói, bị bệnh tật và SDD. Ở những vùng thường xuyên bị thảm họa thiên tai, vùng sâu, vùng xa như miền núi phía Bắc, ven biển miền Trung, vùng Tây nguyên, người dân đã nghèo lại bị nghèo hơn; Khả năng tiếp cận với thực phẩm cần thiết trở thành nỗi lo canh cánh của mọi nhà và mọi người. Hậu quả nhãn tiền nhất là trẻ em bị SDD và luôn bị đe dọa của bệnh tật và tử vong. Nếu may mắn thoát khỏi SDD, thì tương lai của những trẻ này cũng sẽ vẫn bị đe dọa do không thể phát huy hết tiềm năng phát triển về tầm vóc thể lực cũng như trí tuệ, dẫn đến học vấn thấp, khả năng lao động cống hiến cho gia đình và xã hội sẽ thấp, đồng thời lại có nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính nguy hiểm khi trưởng thành và lại sinh ra thế hệ kế tiếp bị tật nguyền hoặc SDD.

3. Toàn thế giới đang nỗ lực ngăn ngừa các thảm họa do BĐKH:

Hội nghị Thượng đỉnh Liên hiệp quốc về Biến đổi Khí hậu 2011 được tổ chức tại Durban, Nam Phi từ ngày 28/11-11/12/2011. Mục tiêu của hội nghị là đưa ra một hiệp ước mới nhằm hạn chế lượng cacbon và các loại khí gây hiệu ứng nhà kính khác thải ra, đồng thời thống nhất về văn bản mang tính ràng buộc pháp lý mới

thay thế cho Nghị định thư Kyoto vốn hết hiệu lực vào năm 2012. Hội nghị diễn ra với sự tham gia của khoảng 194 quốc gia và vùng lãnh thổ. Trước đó, để chuẩn bị cho sự kiện này, tại thủ đô của Đức đã diễn ra Hội nghị Thượng đỉnh Berlin về Biến đổi Khí hậu toàn cầu vào ngày 3 tháng 7 với đại diện của 35 quốc gia. Hội nghị đồng ý một thỏa thuận ràng buộc pháp lý bao gồm tất cả các quốc gia, thỏa thuận này sẽ được chuẩn bị vào năm 2015 và có hiệu lực vào năm 2020. Ngoài ra còn có tiến triển liên quan đến việc thành lập Quỹ Khí hậu Xanh (GCF) mà theo đó một chương trình khung về biến đổi khí hậu sẽ thông qua. Quỹ được phân phối 100 tỷ USD mỗi năm để giúp các nước nghèo thích ứng với biến đổi khí hậu. Hội nghị thường niên của Liên hợp quốc về biến đổi khí hậu tại Warsaw, Ba Lan từ ngày 11-22/11/2013, thúc đẩy xây dựng một Thỏa thuận quốc tế mới mang tính ràng buộc pháp lý về ứng phó với biến đổi khí hậu toàn cầu vào năm 2015. Nhiều giải pháp khác nhau như tiết kiệm năng lượng, tái tạo năng lượng, giảm phát khí thải nhà kính, nông nghiệp thông minh với khí hậu (climate-smart agriculture) và “tăng trưởng xanh” (green growth), ... đã được đưa ra. Trong bối cảnh BĐKH, tổ chức FAO của Liên hợp quốc đã lấy chủ đề Ngày Lương thực Thế giới năm nay (2014) là canh tác hộ gia đình: “Nuôi dưỡng thế giới, chăm sóc trái đất”.

4. Việt Nam đã có nhiều nỗ lực triển khai các biện pháp giảm thiểu thiệt hại thiên tai trong bối cảnh BĐKH, thúc đẩy sản xuất đảm bảo ANTP và dinh dưỡng.

4.1. Chiến lược quốc gia Việt Nam về biến đổi khí hậu:

Ngày 5/12/2011, Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược quốc gia về biến đổi khí hậu (Quyết định số 2139/QĐ-TTg) với 4 mục tiêu trong đó mục tiêu số 1 là Đảm bảo an ninh lương thực, an ninh năng lượng, an ninh nguồn nước, xóa đói giảm nghèo, bình đẳng giới, an sinh xã hội, sức khỏe cộng đồng, nâng cao đời sống, bảo vệ tài nguyên thiên nhiên trong bối cảnh biến đổi khí hậu.

Ngày 08 tháng 01 năm 2014, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành quyết định số 44/QĐ-TTg về phê duyệt Khung ma trận chính

sách năm 2014 thuộc Chương trình hỗ trợ ứng phó với biến đổi khí hậu (SP-RCC).

4.2. Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn (NN & PTNT) và vai trò đảm bảo ANTP:

Bộ NN & PTNT đã sớm triển khai các chương trình, dự án nghiên cứu tác động của BĐKH, lồng ghép yếu tố BĐKH vào chiến lược và quy hoạch phát triển của ngành. Từ năm 2008, ở nước ta đã triển khai rất nhiều giải pháp như: nâng cao nhận thức của người dân về BĐKH thông qua các chiến dịch truyền thông, thông tin công cộng và giáo dục để thay đổi hành vi của cộng đồng; bảo vệ lá phổi xanh của nhân loại bằng cách phủ xanh đồi núi trọc, chống phá rừng; bảo tồn, phục hồi và phát triển rừng ngập mặn, xây dựng và củng cố hệ thống đê điều để ngăn ngừa hiện tượng nước biển dâng cao; khuyến khích sử dụng nguồn năng lượng sạch như năng lượng mặt trời, năng lượng gió, thủy điện,... chuyển giao và ứng dụng công nghệ tiên tiến thân thiện với môi trường... Mới đây, ngày 20/01/2014 Bộ trưởng Bộ NN & PTNT đã ký Quyết định 101 /QĐ-BNN-KHCN giao nhiệm vụ thực hiện khung ma trận chính sách năm 2014 thuộc Chương trình hỗ trợ ứng phó biến đổi khí hậu. Ngày 22/7/2011, tại Hà Nội, Viện Môi trường nông nghiệp - Viện Khoa học Nông nghiệp Việt Nam phối hợp với Viện nghiên cứu quốc tế về cây trồng vùng bán khô hạn đã tổ chức hội thảo “Tư vấn về tính dễ tổn thương với biến đổi khí hậu trong nông nghiệp” và đối thoại về chính sách xây dựng khả năng ứng phó trong nông nghiệp ở châu Á và Việt Nam; Hội thảo nhằm chia sẻ kinh nghiệm, kết quả nghiên cứu, tư vấn về tính dễ tổn thương với BĐKH, đối thoại về các chính sách ứng phó với BĐKH trong nông nghiệp giữa các quốc gia Bangladesh, Trung Quốc, Pakistan, Thái Lan, Ấn Độ, Sri Lanka, Việt Nam.

Để đảm bảo an ninh thực phẩm cho các hộ gia đình và từng cá thể, Bộ NN & PTNT đã phối hợp với Bộ Y tế cùng các Bộ Ngành liên quan thực hiện Chiến lược Quốc gia Dinh dưỡng 2011-2020 với tầm nhìn đến năm 2030. Nội dung cụ thể bao gồm:

*** Đảm bảo sẵn có LTTP, có thường xuyên liên tục và bất kể ở đâu, trong điều kiện nào, để các hộ gia đình cũng có thể có đủ thực phẩm cần thiết:**

Tăng dự trữ LTTP ở mọi cấp độ để kịp thời trợ cho các vùng gặp thiên tai; Tăng cường và đa dạng hóa sản xuất LTTP tự cung tự cấp, bao gồm sản xuất nông sản ở ngoài đồng ruộng và sản xuất Vườn, Ao và Chuồng nuôi (VAC); đa dạng ngành nghề nông thôn; Xây dựng mô hình phát triển kinh tế và tạo nguồn thực phẩm tại chỗ nhằm đảm bảo an ninh LTTP thích hợp cho từng vùng; Nghiên cứu và phổ biến công nghệ sau thu hoạch chú trọng quy mô hộ gia đình; Xây dựng hệ thống giám sát cảnh báo sớm nguy cơ mất an ninh dinh dưỡng, thực phẩm hộ gia đình, hệ thống giám sát biến động giá cả thực phẩm; Xây dựng kế hoạch để đáp ứng kịp thời trong tình trạng khẩn cấp.

*** Đảm bảo cung cấp thực phẩm ổn định, vững bền cho các hộ gia đình:**

Tăng cường lưu thông để đảm bảo nguồn LTTP ổn định về số lượng và chất lượng. Đầu tư cải tạo và xây dựng mới hệ thống kho tàng dự trữ LTTP ở hộ gia đình và ở địa phương, để phòng thất bát và thiên tai. Cải tạo thị trường vốn có và xây dựng thêm thị trường mới như chợ và các cửa hàng, tạo điều kiện cho từng cụm dân cư có thể thường xuyên mua bán trao đổi thực phẩm tiện lợi, nhất là ở các vùng sâu, vùng xa bị cô lập do các điều kiện tự nhiên hoặc do thiên tai gây ra. Bên cạnh đó, cần thiết phải sửa chữa, cải tạo và xây dựng mới hệ thống giao thông cả đường bộ và thủy để tạo điều kiện vận chuyển lưu thông phân phối trao đổi mua bán LTTP trong phạm vi địa phương và với các địa phương khác.

*** Đảm bảo cho các hộ gia đình tiếp cận bền vững với LTTP cần thiết, bổ dưỡng và an toàn:**

Đảm bảo cho mọi người có khả năng tiếp cận hoặc tự sản xuất hoặc mua đủ lương thực, thực phẩm cần thiết; Tăng cường truyền thông giáo dục về dinh dưỡng hợp lý để nhân dân biết cách lựa chọn thực phẩm đảm bảo dinh dưỡng tốt, để phòng ngộ độc ăn uống.

4.3. Về dinh dưỡng, triển khai có hiệu quả Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng 2011-2020 với tầm nhìn đến năm 2030:

Trong bối cảnh toàn cầu hóa có chứa đựng những yếu tố bất bình đẳng, đô thị hóa nhanh, là một trong những nước chịu ảnh hưởng nặng nề nhất của BĐKH, Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 với tầm nhìn đến năm 2030 đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt (Quyết định số: 226/QĐ-TTg, ngày 22 tháng 02 năm 2012) với mục tiêu: 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.

Nội dung cơ bản của Chiến lược đã và đang được triển khai rộng rãi trong cả nước gồm: Đẩy mạnh giáo dục truyền thông cải thiện kiến thức và thực hành chăm sóc dinh dưỡng sức khỏe; Phòng chống suy dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em; Chủ động chăm sóc dinh dưỡng sức khỏe cho phụ nữ có thai; Tập trung ưu tiên chăm sóc dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ ngay sau khi sinh đến 24 tháng tuổi; Chăm sóc tốt các bà mẹ cho con bú; Triển khai có hiệu quả các chương trình bổ sung vi chất dinh dưỡng như toàn dân sử dụng muối i ốt, bổ sung vitamin A, sắt, vv; Xây dựng và triển khai chương trình dinh dưỡng học đường nhất là bữa ăn trưa ở các trường học; Chủ động phòng chống thừa cân-béo phì và các bệnh mạn tính không lây nhiễm./.



PHÁT TRIỂN VAC GIÚP CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG BỮA ĂN GIA ĐÌNH VÀ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

ThS. Phan Văn Huân

Phòng Chỉ đạo tuyến

Nhà ngày nay thế giới đang phải đối mặt với một thách thức cơ bản để đảm bảo rằng hàng triệu hộ gia đình sống trong nghèo đói có thể tiếp cận đủ thực phẩm để duy trì một cuộc sống khỏe mạnh. Hầu hết các nước đang phát triển, nông nghiệp là một ngành quan trọng, các hoạt động nông nghiệp diễn ra tại khu vực nông thôn. Nông nghiệp được cho là xương sống ở khu vực nông thôn với các nước dựa vào nông nghiệp để tồn tại. Ở các nước đang phát triển trên thế giới, vườn gia đình được coi là thích hợp nhất để tiếp cận tài nguyên đất đai của gia đình, cộng đồng và là một thành phần quan trọng trong việc đảm bảo an ninh thực phẩm hộ gia đình.

Ở Việt Nam, nhờ Chính sách “đổi mới” (1986) chuyển đổi nền kinh tế kế hoạch hóa tập trung sang nền kinh tế định hướng thị trường và phân bổ lại đất đai cho nông dân nên điều kiện canh tác của người nông dân đã được cải thiện đáng kể. Nông dân được khuyến khích khai thác đất đai của họ ngày càng hiệu quả. Ngay khi được giao đất, người nông dân đã phát triển sản xuất theo kiểu canh tác tổng hợp bao gồm 3 nhân tố: trồng trọt, chăn nuôi gia súc gia cầm và nuôi cá. Được tự chủ quản lý sản xuất trên mảnh đất của mình và kết hợp 3 nhân tố đó mà thu nhập của người dân được tăng lên và đời sống được cải thiện đáng kể.



Từ xa xưa, cha ông ta đã tổng kết hiệu quả kinh tế nông nghiệp bằng một câu cho con cháu dễ nhớ là “Thứ nhất canh trì (làm Ao), thứ nhì canh viên (làm vườn), thứ 3 canh điền (làm ruộng)”. Trong bài thơ tả cảnh đẹp làng quê của cụ Nguyễn Khuyến đã có hình ảnh của vườn, ao và chuồng, “Ao sâu nước cả khôn chài cá, Vườn rộng rào thưa khó đuổi gà”. Đến đầu thập niên 80, trong đợt điều tra đánh giá tình trạng dinh dưỡng sau 6



tháng bị lụt nặng ở xã Vạn Thiện, huyện Nông Cống, tỉnh Thanh Hóa, tại các buổi thảo luận với nông dân về biện pháp cải thiện đời sống, giáo sư Từ Giấy đã tổng kết ý kiến của các lão nông và rút ra kết luận là cần quy hoạch cho mỗi gia đình có vườn, ao và chuồng chăn nuôi, sau đó được gọi tắt là VAC, VAC là cụm từ viết tắt của "vườn", "ao", "chuồng" và cụm từ VAC xuất hiện từ đó. Như vậy, trong khái niệm chung: "Vườn" là yếu tố phản ánh các hoạt động trồng trọt trong vườn, "Ao" là các hoạt động nuôi cá trong ao và "Chuồng" là các hoạt động chăn nuôi gia súc, gia cầm. Đây không phải là các hoạt động chăn nuôi, trồng trọt riêng rẽ mà kết hợp lại trong một hệ sinh thái khép kín và gọi là hệ sinh thái VAC.

VAC là một mô hình canh tác tổng hợp, trong đó các hoạt động trồng trọt, nuôi trồng thủy sản và chăn nuôi gia súc gia cầm là các hoạt động chính. Các hoạt động này có mối quan hệ mật thiết với nhau, giúp sử dụng hợp lý hơn nguồn tài nguyên đất đai, nguồn nước và năng lượng mặt trời để đạt tới hiệu quả kinh tế cao với mức đầu tư thấp. "Vườn" cung cấp các thức ăn cho chăn nuôi (rau, cỏ, thân cây đậu, ngô, rau lang, lá sắn...), ngược lại "Chuồng" cung cấp phân bón được chế biến từ chất thải của gia súc, gia cầm cho cây trồng

trong vườn; "Ao" cung cấp nước tưới và bùn làm tăng chất lượng đất cho cây trồng trong "Vườn", nhiều cây từ "Vườn" có thể làm thức ăn cho cá trong "Ao"; rất nhiều sản phẩm và phụ phẩm từ "Ao" là nguồn thức ăn bổ sung có chất lượng cho chăn nuôi gia cầm. Nước từ "Ao" rất cần để rửa sạch và vệ sinh hệ thống chuồng trại chăn nuôi và sau đó có thể xử lý để quay trở lại 'Ao' với nguồn dinh dưỡng tốt cho cá... Chất thải gia súc sau khi phân hủy để tạo khí sinh học thay thế chất đốt truyền thống (than, củi, rơm rạ...) thì bã thải của nó là nguồn thức ăn có giá trị để nuôi cá. Vì vậy, mô hình VAC có thể được quản lý và phát triển như một mô hình sản xuất tổng hợp, khép kín phi chất thải. Con người là chủ thể khai thác hệ sinh thái VAC và các sản phẩm chính thu được từ VAC phục vụ cho nhu cầu cuộc sống của con người.

Tùy thuộc vào điều kiện của từng địa phương và của từng hộ gia đình, hệ thống VAC có thể đầy đủ cả 3 thành phần V, A, C hoặc chỉ có 2 thành phần như VA, VC hoặc AC. Trong những trường hợp như vậy, sự tác động của con người đối với từng thành phần của hệ thống vẫn đóng vai trò quyết định.

Mô hình kinh tế VAC là một hệ thống canh tác kết hợp giữa truyền thống và hiện đại, nó đảm bảo thu nhập kinh tế ổn định cho các hộ

gia đình và cải thiện bữa ăn là vai trò quan trọng của VAC .

Về cơ bản, VAC có thể đáp ứng các yêu cầu của nông nghiệp đa dạng và bền vững. Trước hết VAC đảm bảo cân bằng sinh học và cải tạo đất; VAC tạo công ăn việc làm, sử dụng nguồn lao động tại chỗ góp phần xóa đói giảm nghèo, tăng thu nhập, nâng cao mức sống và điều kiện sinh hoạt của người dân; VAC tạo nguồn thực phẩm đa dạng, giàu dinh dưỡng và an toàn góp phần đa dạng bữa ăn của mỗi gia đình. VAC cung cấp được đầy đủ 4 nhóm thức ăn cơ bản, quan trọng trong bữa ăn cân đối hàng ngày như : nhóm thức ăn dầu mỡ thực vật và động vật; nhóm thức ăn chứa đạm chủ yếu từ chăn nuôi gia cầm, gia súc; nhóm vitamin và chất khoáng; nhóm bột đường (gạo, ngô, khoai,..). Vì vậy, phát triển kinh tế VAC sẽ góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống và bữa ăn của gia đình được thể hiện qua các mặt sau:

Về mặt kinh tế : Kinh tế VAC là một thành phần chính của sản xuất nông nghiệp và là nguồn thu nhập chính của hộ gia đình nông dân Việt Nam.

Các Nghiên cứu đã cho thấy: ở nhiều xã của vùng đồng bằng sông Hồng, thu nhập từ các canh tác VAC của nhiều gia đình đã đạt tới 70% tổng thu nhập và gấp 3-5 lần so với thu nhập từ trồng lúa 2 vụ/ năm trong cùng một diện tích. Ở các xã thuộc vùng núi phía Bắc (Thái Nguyên) thu nhập từ sản xuất VAC cao gấp 2 lần so với thu nhập từ trồng lúa.

Nhiều gia đình nông dân trở nên giàu có nhờ phát triển và khai thác VAC. Kinh tế VAC có một tiềm năng rất lớn, cần được kết hợp vào chiến lược phát triển kinh tế - xã hội tại các địa phương. VAC phát triển sẽ góp phần chuyển dịch cơ cấu sản xuất nông nghiệp, thâm canh đa dạng và bền vững. Nó sẽ cung cấp sản phẩm nhiều hơn cho tiêu thụ và chế biến trong nước, thậm chí cả cho xuất khẩu và cho ngành công nghiệp chế biến liên quan.

Đối với đại bộ phận người dân nghèo và những nhóm người dễ bị tổn thương thì

mô hình VAC vẫn sẽ là mô hình phù hợp khi nguồn lực của họ không thể đáp ứng cho quy mô lớn hay quy mô trang trại. VAC giúp họ xóa bỏ tình trạng đói và giảm tình trạng nghèo và chủ động để có được nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng ngay trong các khu vườn của riêng họ.

Về mặt dinh dưỡng và bữa ăn: Về nguyên tắc, một bữa ăn đa dạng, cân đối phải đầy đủ 4 nhóm thực phẩm với nhiều chủng loại thực phẩm phong phú. Canh tác VAC là canh tác tổng hợp, đa dạng nhiều loại cây trồng, vật nuôi nên nó cung cấp nguồn thực phẩm dồi dào, đa dạng, giàu dinh dưỡng và an toàn cho bữa ăn của gia đình mùa nào thức đấy.

An ninh thực phẩm ở cấp hộ gia đình diễn ra khi sẵn có thực phẩm, cũng như khả năng tiếp cận thực phẩm của hộ gia đình. Mỗi gia đình cần phải được tiếp cận đủ thực phẩm giàu dinh dưỡng để đảm bảo rằng tất cả các thành viên trong gia đình có cuộc sống năng động và khỏe mạnh. Thực phẩm cho bữa ăn gia đình được tạo ra từ sản xuất canh tác VAC của gia đình hoặc mua bằng tiền do bán các loại cây trồng vật nuôi từ VAC, hoặc thu được từ một công việc phi nông nghiệp. Tuy nhiên, an ninh thực phẩm tốt nhất là một khu vườn gia đình, chăn nuôi tạo ra nguồn thực phẩm sẵn có, thường xuyên cho gia đình tiêu dùng quanh năm.

Sản phẩm từ VAC đã góp phần tăng số lượng, cải thiện chất lượng bữa ăn của các gia đình như: các loại rau, hoa quả có giá trị dinh dưỡng cao (rau dền, rau đậu, cà rốt, chuối, đu đủ, bầu bí, trái cây có múi...), hay trứng, cá, thịt.

Từ kết quả các cuộc điều tra tại Cẩm Bình, Hải Dương (1996) và Định Hóa, Thái Nguyên (2003), cho thấy khẩu phần ăn của gia đình có VAC được cải thiện rõ rệt. Cụ thể như sau: Cá tăng 2,7 lần; Thịt các loại tăng 2,0 lần; Trứng (gà, vịt) tăng 2,5 lần; Trái cây tăng 2,1 lần. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi của nhóm trẻ 5 - 6 tuổi của nhóm hộ có canh tác VAC thấp hơn nhóm không canh tác VAC là 1,4 lần.

Các nghiên cứu của tổ chức HKI (Helen Keller International) tại một số nước châu Á cho thấy, tần suất tiêu thụ rau củ của trẻ em trong các hộ gia đình có vườn đã cải tạo cao hơn 1,6 lần so với trẻ em trong các hộ gia đình có canh tác vườn truyền thống. Sự đa dạng trong bữa ăn của trẻ em ở các hộ gia đình có vườn cũng tăng tiêu thụ các thực phẩm giàu vitamin A, như các loại rau lá xanh và hoa quả màu vàng.

Về mặt xã hội: VAC ngày càng thể hiện vai trò quan trọng trong việc giải quyết các vấn đề xã hội liên quan tới đói nghèo. Thực hành VAC giúp tăng thu nhập và cải thiện các điều kiện sống.

Thực hành VAC sẽ tạo việc làm, giải quyết tình trạng nông nhàn cho những gia đình đồng người hiện nay (tình trạng thiếu việc làm hiện nay ở khu vực nông thôn chiếm tỷ lệ cao). Nhờ phát triển VAC góp phần làm giảm bớt áp lực di cư của người dân nông thôn tới các thành phố kiếm sống. VAC cung cấp các sản phẩm và tăng thêm thu nhập cho người cao tuổi khi về hưu với đồng lương hưu thấp. Thực hành mô hình VAC tạo ra cơ hội làm việc trong môi trường lành mạnh và tiếp cận với thực phẩm tươi sống và an toàn, góp phần cải thiện điều kiện sức khỏe, giữ gìn môi trường sống của con người.

VAC tạo nguồn thực phẩm tại hộ gia đình và có thể giải quyết vấn đề thiếu đói trong các thời kỳ “giáp hạt” giữa các vụ thu hoạch và đặc biệt là các loại rau, củ có thể gieo trồng và sớm được thu hoạch ngay sau các thiên tai, bão lụt một thời gian ngắn.

Người phụ nữ nông thôn thường

làm việc ruộng đồng, nương rẫy xa nhà. Thực hành VAC giúp người phụ nữ làm việc tại vườn nhà và có thêm nhiều thời gian chăm sóc con cái của họ.

Nhiều người già và người mắc bệnh mạn tính khi làm vườn có điều kiện cải thiện sức khỏe vì họ có thể lao động kết hợp với giải trí tốt hơn, thư giãn tinh thần và tình yêu sâu sắc hơn với thiên nhiên.

Nhiều trường mẫu giáo (Sóc Sơn, Gia Lâm – Hà Nội) đã phát triển mô hình VAC vừa có sản phẩm để cải thiện bữa ăn giàu chất dinh dưỡng cho trẻ em, vừa là nơi cho các cháu tham quan học tập, tìm hiểu thế giới tự nhiên.

Tuy nhiên, hệ sinh thái VAC được khai thác có hiệu quả, khi trình độ học vấn của chủ hộ được cải thiện và cải thiện khả năng tiếp cận đất đai, đặc biệt là ở nông thôn nơi có đất trong vườn nhà bị hạn chế. Mặt khác, các sản phẩm VAC được sử dụng có hiệu quả, đảm bảo bữa ăn cân đối góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ và trẻ em khi mà người nội trợ được tập huấn về kiến thức dinh dưỡng hợp lý, biết lựa chọn chế biến thực phẩm hợp lý, khoa học cho một bữa ăn cân đối, đa dạng của gia đình./.



PHÒNG NGỪA MỘT SỐ BỆNH TRONG VÀ SAU BÃO LỤT

Bs. Nguyễn Văn Tiến

Bão lụt không những gây thiệt hại nghiêm trọng về người và của, mà còn ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe, sinh hoạt đời sống hàng ngày của người dân. Khi bão lụt các công trình vệ sinh, cống rãnh bị ngập vì vậy các chất thải của người, gia súc, xác động thực vật làm ô nhiễm môi trường, đặc biệt là nguồn nước. Môi trường, nguồn nước bị ô nhiễm mầm bệnh rất dễ lan truyền gây bệnh cho người dân. Hơn nữa, ngay trong và sau bão lụt một số vùng bị ngập, thậm chí bị cô lập nguồn lương thực và thực phẩm bị mất, cuốn trôi việc cung cấp lương thực thực phẩm bị hạn chế. Lương thực thực phẩm bị thiếu, môi trường bị ô nhiễm, chưa có đủ điều kiện ăn chín uống sôi, sức đề kháng suy giảm, vì vậy người dân rất dễ mắc một số bệnh về dinh dưỡng ngay trong và sau lũ.

1. Bệnh tiêu chảy: là bệnh hay gặp sau bão lụt.

Bão lụt không những làm cho môi trường bị ô nhiễm mà còn là điều kiện thuận lợi cho vi sinh vật phát sinh, phát triển gây ô nhiễm thực phẩm và làm hư hỏng chất lượng thực phẩm, vi sinh vật gây bệnh. Các điều kiện thích hợp để vi khuẩn tăng sinh phát triển là: ở nhiệt độ từ 28 - 42°C, độ ẩm là 0,85 - 0,98 và độ pH khoảng 7 - 9. Vi khuẩn là cơ thể sống, đơn bào phát triển rất nhanh chúng sử dụng các chất dinh dưỡng trong thực phẩm giàu protein để tăng sinh bằng cách nhân đôi. Một cơ thể đơn bào vi khuẩn có thể thành hàng tỷ trong 10 -12 giờ. Vi khuẩn đường tiêu hóa theo đường ăn uống vào cơ thể, tăng sinh nhanh đến khi có đủ lượng vi khuẩn nhất định đáp ứng liều gây độc là nguyên nhân chủ yếu gây các triệu chứng ngộ độc thực phẩm như: đau bụng, nôn, tiêu chảy, sốt. Thực phẩm bị



ô nhiễm vi sinh vật gây bệnh qua thực phẩm và nước thường là do bị nhiễm vi khuẩn gây bệnh: Salmonella, campylobacter, E.coli, B. cereus, Vibrio cholerae, C.botulium...

Cách xử lý như sau:

Khi phải dùng nước sông, suối ao, hồ hoặc nước giếng bị nhiễm bẩn sẽ làm trong bằng dùng phèn chua hòa vào nước (1 gam phèn chua với 20 lít nước), chờ 30 phút cho cặn lắng xuống rồi gạn lấy nước trong. Nếu không có phèn chua có thể dùng túi vải để lọc nước.

Sau đó nước cần được khử trùng bằng chloramine B hoặc clorua vôi. Chloramine B dạng viên 0,25 gam rất tiện lợi cho việc khử trùng các thể tích nước nhỏ như chum, vại,... một viên 0,25 gam dùng cho 25 lít nước. Nước khử trùng 30 phút sau là sử dụng được. Tuyệt đối không được khử trùng sử dụng đồng thời chloramine B với đánh phèn vì phèn sẽ hấp thụ hết clo hoạt tính, làm mất tác dụng khử trùng của clo, nước đã được khử trùng vẫn phải đun sôi mới uống được.

Nếu trời mưa, tốt nhất là hứng nước mưa vào các dụng cụ sạch dùng để nấu nước uống và chế biến thức ăn.

Các biện pháp vệ sinh thông thường khác như: thực hiện “ăn chín, uống sôi”. Không ăn thực phẩm từ các loại động vật đã chết vì lũ cuốn, thực phẩm đã bị ngâm dưới nước, mọc mầm, có mùi lạ (chua, mốc) và các thực phẩm bị nhiễm nấm mốc.

Môi trường sống bị ô nhiễm do các chất phế thải của động vật và thực vật, xác súc vật. Sau lũ lụt cần khẩn trương dọn vệ sinh môi trường: vệ sinh nhà cửa và khu vực xung quanh nhà. Lau rửa sạch sàn nhà, thau rửa bể

nước, chum vại đựng nước, rửa sạch dụng cụ chế biến thức ăn. Khởi thông cống rãnh, không để nước đọng. Thu gom rác và xác động vật chôn lấp kỹ, dùng thuốc sát khuẩn nguồn nước và phun thuốc phòng dịch bệnh,...

Để phòng tránh ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn gây bệnh đường tiêu hóa cần đun chín kỹ thực phẩm, không ăn sống/tái các thực phẩm đặc biệt là tiết canh. Thực hiện tách riêng biệt thịt và hải sản tươi sống với các thực phẩm khác trong chế biến và bảo quản, đặc biệt là các thực phẩm ăn liền: hoa quả, nộm, giò chả. Sử dụng dao thớt riêng cho thực phẩm sống và chín. Bảo quản thức ăn sống, chín riêng biệt trong các hộp có nắp ở nhiệt độ thích hợp. Rửa tay sạch bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thức ăn. Giữ vệ sinh sạch sẽ khu vực và dụng cụ chế biến thực phẩm không để ruồi nhặng, côn trùng, vật nuôi đựng vào. Với rau quả ăn sống cần thiết phải rửa kỹ dưới vòi nước, ngâm nước muối 0,9% trước khi ăn. Thức ăn phải được ăn ngay sau khi nấu, thức ăn quá 2 giờ sau khi nấu ở nhiệt độ phòng phải được nấu lại trước khi ăn để tránh ngộ độc do vi khuẩn.

2. Suy dinh dưỡng trẻ em.

Bão lụt gây cô lập, ngăn cách các vùng dân cư, nhấn chìm lương thực thực phẩm, các loại cây lương thực và rau quả, gây tình

trạng thiếu lương thực thực phẩm, dẫn đến thiếu đói và suy dinh dưỡng. Trước mắt để đảm bảo đủ no, không bị đứt bữa cho người dân nói chung, đặc biệt những đối tượng dễ bị ảnh hưởng cần ưu tiên bữa ăn đầy đủ cho bà mẹ và trẻ em.

Khi bão lụt, trẻ em thường dễ bị suy dinh dưỡng hơn, nguyên nhân có thể là do:

- Chế độ ăn thiếu cả số lượng và chất lượng

- Khi trẻ mắc một số bệnh nhiễm khuẩn như đường ruột, sỏi, viêm đường hô hấp nhưng chế độ chăm sóc và nuôi dưỡng chưa đúng, kịp thời.

Để phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em cần thực hiện tốt một số thực hành sau:

- Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ đầu sau sinh, cho trẻ bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu, không cai sữa trước 18 tháng tuổi.

- Từ khi trẻ được 6 tháng tuổi, sữa mẹ không còn đáp ứng đủ nhu cầu cho trẻ nên cần cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, bữa ăn bổ sung cần có đủ các nhóm thực phẩm: Thức ăn giàu gluxít, thức ăn giàu protein, thức ăn giàu lipít, thức ăn giàu vitamin và khoáng chất.

Ngoài chế độ ăn uống hợp lý, cần thực hiện theo dõi biểu đồ tăng trưởng để phát hiện sớm trẻ suy dinh dưỡng, thực hiện tiêm chủng để phòng các bệnh nhiễm khuẩn và xử lý đúng khi trẻ bị ỉa chảy và viêm đường hô hấp.

Ngay sau bão lụt, Hội nông dân cùng với chính quyền địa phương tuyên truyền, vận động người dân nhanh chóng khôi phục lại sản xuất, lựa chọn các loại cây, con giống ngắn hạn để sớm tạo ra nguồn lương thực, thực phẩm cho bữa ăn gia đình. Phụ nữ có thai và trẻ nhỏ cần được ưu tiên ăn uống đầy đủ, chế độ chăm sóc phù hợp và uống bổ sung các vi chất cần thiết.





Dinh dưỡng mẹ cải thiện tầm vóc con

PGS.TS.Nguyễn Thị Lâm

Phó Viện trưởng - Viện Dinh dưỡng

Phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ phải được ăn uống đầy đủ trước và trong khi có thai để có một lượng các chất dinh dưỡng dự trữ và tạo điều kiện cho con mình bắt đầu cuộc sống một cách tốt nhất. Nghiên cứu cho thấy những bà mẹ có tình trạng dinh dưỡng kém, thấp bé thường có nguy cơ sinh ra những đứa trẻ nhẹ cân, thấp còi.

Những trẻ này khi nhỏ tuổi có nguy cơ suy dinh dưỡng cao hơn trẻ bình thường và khi lớn lên sẽ dễ bị thừa cân, béo phì và dễ có nguy cơ sinh con có cân nặng thấp. Do đó, để cải thiện vòng xoáy suy dinh dưỡng này thì trước, trong và sau khi sinh phụ nữ phải được ăn uống đầy đủ. Bào thai trong bụng mẹ và trẻ sau khi sinh phải được chăm sóc nuôi dưỡng tốt. Người phụ nữ có thai phải được ăn thêm để đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của cả mẹ và con.

Phụ nữ mang thai không được ăn đủ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của bào thai. Trẻ sinh ra sẽ nhẹ cân, vừa khó nuôi lại vừa dễ bị đau ốm. Trong cả thời kỳ mang thai, người phụ nữ phải tăng trung bình được 10-12kg. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy mối liên quan thuận chiều giữa mức tăng cân của người mẹ với cân nặng trẻ sơ sinh. Đối với phụ nữ trong thời kỳ có thai, nhu cầu năng lượng ngày càng tăng đặc biệt là thời kỳ thai 3 tháng cuối. Theo mức nhu cầu khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng về năng lượng hàng ngày cho phụ nữ như sau:

Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho phụ nữ tuổi sinh đẻ là 2200Kcal/ngày.

Phụ nữ có thai 3 tháng cuối: để đáp ứng nhu cầu cần thêm 450 Kcal tương đương với thêm 1 bát cơm đầy và thức ăn kèm theo mỗi ngày. Ngoài cơm (và lương thực khác) ăn đủ

no, bữa ăn cho bà mẹ có thai cần có thức ăn để bổ sung chất đạm và chất béo giúp việc xây dựng và phát triển cơ thể của trẻ. Trước hết cần chú ý đến các nguồn chất đạm từ các thức ăn thực vật như đậu tương, đậu xanh, các loại đậu khác, vừng, lạc và các loại rau có màu xanh đậm. Các thức ăn đậu, đỗ là những thức ăn giá rẻ hơn thịt, có lượng đạm cao, lại có lượng chất béo nhiều giúp tăng năng lượng bữa ăn và giúp hấp thu tốt các vitamin tan trong chất béo. Chất đạm động vật đáng chú ý là từ các loại thủy sản như tôm, cua, cá, ốc... và có điều kiện nên có thêm thịt, trứng, sữa...

Vai trò của các vi chất dinh dưỡng cũng hết sức quan trọng đối với sức khỏe của người mẹ và sự phát triển của thai nhi. Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy có mối liên quan chặt chẽ giữa tình trạng sắt, a xít fo líc, can xi, vitamin D của người mẹ với cân nặng, chiều dài và sự phát triển của thai nhi và trẻ nhỏ.

Nhu cầu sắt trong thời kỳ mang thai tăng cao, đặc biệt là ở nửa sau thai kỳ. Nhu cầu sắt khuyến nghị cho phụ nữ có thai là khoảng 60 mg/ngày. Để đáp ứng nhu cầu này, khẩu phần ăn của bà mẹ phải chú trọng tới các thực phẩm giàu sắt và phải uống thêm viên sắt hàng ngày. Sắt trong thực phẩm ở 2 loại, dạng sắt heme hoặc không heme. Dạng heme có trong thức ăn nguồn gốc động vật, trừ trứng (như phoscidin) và sữa (như lactoferrin). Sắt heme có thể dễ dàng được hấp thu ở ruột, trong khi hấp thu sắt không heme phụ thuộc vào sự có mặt của một số chất làm tăng hay cản trở hấp thu sắt. Vitamin C (Acid ascorbic), protid động vật và các acid hữu cơ trong hoa quả và rau có tác dụng làm tăng khả năng hấp thu chất sắt không heme. Các chất ức

chế hấp thu sắt thường có trong các thực phẩm nguồn gốc thực vật, như Phytate ở trong gạo và các loại ngũ cốc. Chất ức chế khác là Tanin trong một số loại rau, trà và cà phê. Vì vậy, hàm lượng sắt của thực phẩm không nhất thiết phản ánh sự đầy đủ sắt trong chế độ ăn. Nhu cầu sắt phụ thuộc vào lượng sắt có thể hấp thu được trong khẩu phần. Cùng với sắt acid folic hay còn gọi là Folat (dạng có trong các thực phẩm) cũng rất quan trọng đối với phụ nữ có thai. Folat là thuật ngữ khoa học dùng chỉ một loại vitamin thuộc nhóm B, còn được gọi là vitamin B9. Thiếu folat trong khẩu phần đầu tiên làm giảm nồng độ folat huyết tương sau đó giảm nồng độ folat trong hồng cầu, tăng nồng độ homocysteine và cuối cùng xuất hiện các nguyên hồng cầu khổng lồ trong tủy xương và dẫn tới phân chia nhanh chóng các tế bào khác. Khi tình trạng thiếu folat tiến triển thêm sẽ dẫn tới xuất hiện đại hồng cầu hay nguyên hồng cầu khổng lồ. Biểu hiện lâm sàng của thiếu folat gồm mệt mỏi, khó tập trung, cáu gắt, đau đầu, hời hợt và thờ ơ, thờ ơ gấp khi bệnh tiến triển nặng hơn và thường có các đặc điểm giống với tình trạng thiếu vitamin B12. Thiếu folat giai đoạn sớm sau thụ thai có thể gây ra các khuyết tật ống thần kinh ngay từ thời kỳ bào thai. Nhiều nghiên cứu cho thấy sử dụng liều bổ sung folat khi mang thai (khoảng 400-600 mcg/ngày) có thể ngăn ngừa được các khuyết tật này.

Gần đây, nhiều nghiên cứu chú ý tới vai trò của canxi và vitamin D đối với sức khỏe của người mẹ và sự phát triển của thai nhi. Một số nghiên cứu cho thấy thiếu canxi có liên quan đến tiền sản giật và hiện tượng tăng huyết áp trong thai kỳ. Ngoài ra, hiện tượng thiếu canxi, vitamin D kéo dài suốt thai kỳ làm giảm chất lượng khung xương của mẹ, gây nên các hiện tượng đau, nhức các khớp xương, giảm mật độ xương, xốp xương. Bên cạnh ảnh hưởng tới sức khỏe của mẹ, thiếu hụt canxi và vitamin D còn ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ ngay từ trong bào thai. Nghiên cứu trên thế giới cho thấy ở những bà mẹ có khẩu phần canxi dưới 600 mg/ngày và



hàm lượng Vitamin D < 50nmol/l thì chiều dài và cân nặng con thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với con của các bà mẹ có khẩu phần canxi tốt hơn. Một nghiên cứu về bổ sung canxi trong thời gian mang thai cũng cho hiệu quả cải thiện 0,4 cm chiều dài trẻ sơ sinh ở nhóm bà mẹ can thiệp so với nhóm đối chứng. Theo khuyến nghị hiện nay của Viện Dinh dưỡng, nhu cầu canxi trong thai kỳ là 1200 mg/ngày. Tuy nhiên kết quả điều tra cho thấy khẩu phần canxi của phụ nữ tuổi sinh đẻ hiện nay còn rất nghèo nàn, khoảng 500 mg/ngày. Để đáp ứng đủ khẩu phần canxi theo như khuyến nghị, bà mẹ cần phải tăng cường sử dụng các thực phẩm nguồn gốc động vật giàu canxi như tôm, cua, cá, sữa. Sử dụng kết hợp với các thực phẩm giàu canxi nguồn gốc thực vật như đậu nành, vừng, các loại rau như rau ngót, rau muống, rau đay, rau giền, mùng tơi... Bên cạnh đó bà mẹ nên tránh thói quen che kín cơ thể khi ra ngoài, nên để một phần cơ thể tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ giúp tăng cường quá trình chuyển hóa từ tiền vitamin D thành vitamin D dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời.

Như vậy dinh dưỡng tốt trong thai kỳ không chỉ bảo vệ sức khỏe của người mẹ mà còn có ý nghĩa quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển của trẻ ngay từ khi còn trong bào thai cũng như quá trình nuôi dưỡng trẻ bằng sữa mẹ sau này.



CÁCH PHÂN BIỆT NẤM ĐỘC VÀ XỬ LÝ KHI ĂN PHẢI NẤM ĐỘC

ThS. Phạm Thị Ngọc

Cục an toàn thực phẩm

Ngộ độc nấm thường xảy ra vào mùa xuân hè, hay gặp ở một số tỉnh khu vực miền núi phía Bắc và khu vực Tây Nguyên, nơi có tập quán thu hái và sử dụng nấm tự nhiên để làm thực phẩm. Ngộ độc do ăn phải nấm độc thường có tỷ lệ tử vong khá cao. Trong thời gian vừa qua, Cục An toàn thực phẩm Bộ Y tế, phối hợp với các cơ quan truyền thông đã có những chỉ đạo, hướng dẫn, tuyên truyền rộng khắp bằng nhiều hình thức trong đó có cả bằng tiếng của đồng bào dân tộc thiểu số về các biện pháp phòng chống ngộ độc nấm độc nhưng các vụ ngộ độc do ăn nấm độc vẫn xảy ra dẫn đến nhiều cái chết thương tâm.

Theo tài liệu của Học viện Quân y, ở Việt Nam có khoảng từ 50 đến 100 loài nấm độc khác nhau, các loài nấm này được người dân vùng cao thường xuyên sử dụng làm thức ăn. Vì thế, ngộ độc nấm hay xảy ra ở những khu vực này.

Hầu hết ngộ độc nấm độc chỉ xảy ra khi ăn các nấm hoang dại, thường mọc vào mùa xuân và hè ở các vùng rừng núi. Loại nấm độc nhất là nấm lục (hay nấm độc xanh đen), có màu sắc hấp dẫn nhất, ngộ độc nặng nề, diễn biến ngộ độc không thể lường trước được và tỷ lệ tử vong rất cao, nhiều gia đình đã bị xóa sổ khi ăn nhầm phải loại nấm này.

Khi đã ăn nhầm phải nấm độc tùy theo từng loại nấm người ăn sẽ bị ngộ độc sớm hay muộn. Nhóm nấm độc có triệu chứng ngộ độc xuất hiện sớm trước 6 giờ sau khi ăn, thậm chí sau 30 phút đến 1 giờ có biểu hiện: Tăng tiết nước bọt, nôn, buồn nôn, tiêu chảy, đồng tử co (loại nấm có độc tố muscarin). Triệu chứng ngộ độc xuất hiện chỉ sau ăn 30 phút với nôn, đỏ mắt, đau đầu, mệt, co giật (giống ngộ độc disulfiram), triệu chứng có thể kéo dài vài ngày, độc tố nấm là coprine. Độc tố nấm là psilocybin thường gây ra ảo giác, giãn đồng tử, kích thích dạ dày, ruột, đau

bụng, sốt, co giật. Các loại nấm này ít khi gây tử vong, nếu được điều trị kịp thời.

Nhóm nấm độc có triệu chứng ngộ độc xuất hiện muộn (sau 6 giờ ăn) loại này rất độc và tỷ lệ tử vong cao. Loại nấm có độc tố là amatocxin, monomethylhydrazine các triệu chứng xuất hiện muộn sau ăn từ 6-12 giờ, bao gồm: nôn, buồn nôn, đau thắt bụng từng cơn, tiêu chảy, yếu cơ, co giật, viêm gan, tan huyết... tỷ lệ tử vong cao 20-50%. Loại nấm có độc tố là allenic norleucine (*Amanita smithiana*) và độc tố là orellanine (nấm *cortinarius rellanus*...) triệu chứng xuất hiện muộn sau một ngày đến sáu ngày sau khi ăn nấm, bao gồm: đái ít, vô niệu, suy ống thận cấp.

Khi phát hiện ăn nhầm phải nấm độc cần phải nhanh chóng thực hiện các biện pháp sơ cứu dưới đây:

- Gây nôn: Ngay sau khi có các biểu hiện của ngộ độc nấm cần gây nôn bằng phương pháp cơ học. Cho uống thật nhiều nước, tốt nhất là dùng oresol.

- Uống than hoạt: liều 1gam/kg cân nặng người bệnh. Nhanh chóng đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất. Nếu người bệnh hôn mê, co giật: cho người bệnh nằm nghiêng. Nếu người bệnh thở yếu, ngừng thở: hà hơi thổi ngạt hoặc hô hấp nhân tạo bằng các phương tiện cấp cứu tại chỗ.

- Không tự về nhà trong 1 - 2 ngày đầu kể cả khi các biểu hiện ngộ độc ban đầu đã hết. Ngộ độc nấm loại biểu hiện muộn cần được điều trị

tại các cơ sở y tế có phương tiện hồi sức tích cực tốt (thường tuyến tỉnh trở lên).

Để phòng tránh ngộ độc nấm, dẫn đến những cái chết thương tâm, người dân tuyệt đối không sử dụng nấm độc hoặc các loại nấm chưa xác định rõ là nấm lành hay nấm độc làm thức ăn. Chúng ta cần phải phân biệt nấm độc và nấm thường trước khi hái hoặc sử dụng như sau:

1. Không ăn nấm có màu sắc sặc sỡ, có mùi thơm hấp dẫn vì nấm này thường là nấm độc;
2. Không ăn các loại nấm hoang dại lúc còn non, vì lúc còn non chúng rất giống nhau (giống cúc áo), khó phân biệt;
3. Không ăn loại nấm khi cắt, vết cắt có rỉ ra chất trắng như sữa;
4. Không ăn nấm quá già, nấm có nghi ngờ, không rõ nguồn gốc,....
5. Quan sát thật kỹ trước khi hái nấm hoặc trước khi sử dụng nấm vì có những loại nấm độc giống nấm ăn (nấm tròng), rất khó phát hiện nhưng khi quan sát kỹ sẽ thấy gốc có bao và có vòng cổ.



BỮA ĂN HỢP LÝ VÀ ĐỦ DINH DƯỠNG TẠI GIA ĐÌNH

ThS. BS. Đỗ Thị Phương Hà

Trưởng khoa Dinh dưỡng cộng đồng

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 ở Việt Nam 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 cao gấp 2 lần sau 13 năm từ 11,2% (1992) lên 20,7% (2005), tỷ lệ thừa cân-béo phì tăng gấp 2 lần sau 5 năm từ 3,5% (2000) lên 6,6% (2005), tỷ lệ đái tháo đường

tăng gấp hơn 2 lần sau 10 năm từ 2,7% (2002) lên 5,7% (2012). Ở các thành phố lớn, các tỷ lệ này còn cao hơn. Chế độ dinh dưỡng không hợp lý là một trong những nguyên nhân quan trọng nhất dẫn đến sự gia tăng nhanh chóng các bệnh mạn tính không lây.

Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe và trí tuệ. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý đáp ứng đủ nhu cầu 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, 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 có vai trò vô cùng quan trọng và cần được đảm bảo cả về số lượng và chất lượng. Một bữa ăn cân đối cần có đủ 4 nhóm 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.

Đầu tiên phải kể đến là nhóm ngũ cốc, 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 trông rất trắng và đẹp mắt nhưng để được như vậy thì phải qua quá trình xay sát 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 sát 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. Người Việt thường có thói quen



ăn nhiều cơm, do đó làm cho tính cân đối của khẩu phần không được đảm bảo. Năng lượng từ ngũ cốc cung cấp 68%, các chất béo cung cấp 18% và các chất đạm cung cấp 14% tổng nhu cầu năng lượng trong khẩu phần ăn của người trưởng thành.

Nhóm thực phẩm giàu đạm cung cấp các thành phần thiết yếu để xây dựng nên cơ thể, đảm bảo 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 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 đó không nên ăn nhiều. Nên tăng cường ăn các loại thịt gia cầm (như gà, vịt, ngan, chim...) và ăn ít nhất 3 bữa cá mỗi tuần. Các loại cá nhỏ nấu như 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.

Nhóm 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. Mỡ động vật thường chứa nhiều chất béo bão hòa nên hạn chế ăn. Tuy nhiên mỡ cá và mỡ gia cầm có nhiều chất béo chưa bão hòa, đặc biệt omega 3 có lợi cho sức khỏe. Các loại dầu thực vật cũng thường có nhiều chất béo chưa bão hòa 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, dầu dừa) 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 trong khi chế biến 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, vì vậy nên ăn hạn chế.



Nhóm rau, quả cung cấp vitamin và khoáng chất 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 lá màu xanh sẫm và các loại rau và quả màu vàng, đỏ là nguồn cung cấp vitamin A giúp sáng mắt, tăng sức đề kháng và chất sắt giúp chống thiếu máu 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 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 là nguyên nhân của 19% số ung thư dạ dày ruột, 31% các bệnh thiếu máu tim cục bộ, 11% số trường hợp đột quỵ. Số liệu các cuộc tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc trong giai đoạn 1990 - 2010 của Viện Dinh dưỡng cho thấy mức tiêu thụ rau và trái cây trung bình là khoảng 250 g/người/ngày (đạt 62,5% nhu cầu khuyến nghị), trong đó mức tiêu thụ quả chín tăng từ 2,2g/người/ngày lên 60,9 g/người/ngày trong khi mức tiêu thụ rau các loại không tăng và

chỉ đạt 190g/người/ngày năm 2010. Điều tra năm 2009-2010 cho thấy có 80,4% số người trưởng thành ăn ít rau quả. Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo nên ăn ít nhất 400 gam rau, quả mỗi ngày 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 tập cho ăn rau với cách chế biến phù hợp. Những người thừa cân, béo phì, rối loạn đường huyết, đái tháo đường nên hạn chế các loại quả chín ngọt và nhiều năng lượng như chuối, xoài, mít, vải ...

Ăn mặn 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 gam 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; 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; 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 cần được chế biến thức ăn riêng phù hợp, 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 để giúp trẻ tăng trưởng và phát triển bình

thường và giúp người trưởng thành phòng chống loãng xương. Uống đủ nước sạch hàng 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 của Viện Dinh dưỡng ở người trưởng thành 25-64 tuổi cho thấy nguy cơ mắc tăng huyết áp tăng gấp 1,6 lần ở nam giới khi uống trên 3 đơn vị rượu/ngày (1 đơn vị là: 1 vại bia hoặc 1 chén rượu mạnh 30ml). Đối với nam giới nên uống không quá 2 đơn vị rượu hoặc nữ giới không nên quá 1 đơn vị rượu mỗi ngày.

Trong xã hội phát triển ngày càng có nhiều các thực phẩm, món ăn chế biến sẵn chứa 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... Tuy 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 ...) nếu tiêu thụ thường xuyên 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. Điều này cần được các gia đình, các bậc phụ huynh quan tâm.

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 đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm để có những bữa ăn an toàn cho gia đình bạn. Đảm bảo bữa ăn gia đình hợp lý và an toàn cho gia đình là cách tốt nhất để bảo vệ gia đình bạn chống lại bệnh tật và còn làm tăng thêm tình cảm, sự gắn kết giữa các thành viên trong gia đình khi hàng ngày cùng nhau quây quần bên mâm cơm gia đình có dinh dưỡng hợp lý, ngon, rẻ và an toàn.



Chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi

TS. BS. Phạm Văn Thúy

Trưởng khoa khám, tư vấn người lớn

Người cao tuổi hay người cao niên, người già là những người lớn tuổi, có độ tuổi từ 60 trở lên. Pháp lệnh người cao tuổi ở Việt Nam (số 23/2000/PL-UBTVQH, ngày 28/04/2000) nhận định: “người cao tuổi có công sinh thành, nuôi dưỡng, giáo dục con cháu về nhân cách và vai trò quan trọng trong gia đình và xã hội”.

Những thay đổi ở người cao tuổi: do lão hóa mà chức năng của các hệ tiêu hóa, hệ tim mạch, hệ tiết niệu... suy giảm ở người cao tuổi. Vì vậy quá trình chuyển hóa trong cơ thể cũng suy giảm ảnh hưởng đến quá trình hấp thu các chất dinh dưỡng. Các chức năng của các cơ quan, bộ phận trong cơ thể được biểu hiện gồm:

Hệ tiêu hóa: Răng yếu, cơ nhai teo ảnh hưởng việc nghiền nát thức ăn, khả năng thụ cảm của người cao tuổi giảm, giảm vị giác, xúc giác ảnh hưởng đến cảm giác ngon miệng. Dạ dày teo nhỏ, trương lực dạ dày, sức co bóp, tiết dịch vị giảm làm khó tiêu. Nhu động ruột yếu dễ gây táo bón. Quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng trong gan chậm.

Hệ tiết niệu: Chức năng thận giảm. Khả năng lọc còn 60% so với thời trẻ. Chức năng thải độc kém dễ gây ứ trệ các chất độc hại.

Hệ tim mạch: Tính đàn hồi thành mạch giảm, lòng mạch hẹp, sức cản ngoại vi tăng do lắng đọng những mảng xơ vữa (cholesterol). Chế độ ăn của người cao tuổi nên hạn chế thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao.

Hệ xương khớp: Giảm mật độ và khối lượng xương, người cao tuổi hay gặp các vấn đề loãng xương và gãy xương. Người cao tuổi hoạt động ít hơn nên khối cơ sẽ giảm so với thời trẻ.

Hệ thần kinh: Khả năng tiếp nhận thông tin chậm, giảm trí nhớ, người già hay quên,

nên chăm sóc chế độ ăn và uống nước hàng ngày cho người cao tuổi cần quan tâm hơn

Chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi

Chế độ ăn uống cho người cao tuổi cần đầy đủ dinh dưỡng, cân đối, hợp vệ sinh và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

Nhu cầu năng lượng: Nhu cầu về năng lượng ở người cao tuổi giảm, người cao tuổi ăn ít hơn (khoảng 25-30 kcal/ kg cân nặng/ ngày). Chú ý điều chỉnh chế độ ăn uống sao cho giữ cân nặng lý tưởng hoặc nằm trong giới hạn BMI bình thường là từ 18,5 - 23.

Nhu cầu chất bột đường: Nhu cầu chất bột đường cũng giảm, người cao tuổi khi ăn nhiều đường ngọt dễ mắc bệnh tiểu đường type 2. Không nên ăn quá 20g đường/ngày.

Tuổi càng cao, càng phải hạn chế ăn đường, bánh kẹo. Nên dùng chất bột đường từ nguồn cơm, bánh mì, vì chúng được tiêu hóa, hấp thu rồi dự trữ ở cơ thể, chỉ giải phóng từ từ vào máu theo nhu cầu, không làm tăng đường huyết đột ngột. Khi cơ thể thừa chất bột đường, nó sẽ chuyển thành mỡ dự trữ.

Nhu cầu chất đạm, nhu cầu chất béo: đều giảm, ở người cao tuổi, hoạt động của men lipase phân giải mỡ giảm dần và cơ thể có xu hướng thừa mỡ trong máu, dễ gây bệnh tim mạch. Do đó, cần hạn chế chất béo, chủ yếu dùng dầu thực vật.

Quá trình tiêu hóa hấp thu chất đạm kém đi ở người cao tuổi. Sự tiêu hóa đạm thường đi đôi với quá trình thối rữa ở đại tràng, làm xuất hiện độc tố. Nếu lại bị táo bón, chất độc này bị hấp thu trở lại, gây nhiễm độc trường diễn. Vì thế, cần hạn chế ăn thịt (nhất là thịt mỡ) và thay bằng cá. Nên ăn nhiều chất đạm nguồn gốc thực vật như: đậu đỗ, lạc, vừng, đậu phụ vì chúng ít gây thối rữa và chứa nhiều chất xơ, có tác dụng giữ cholesterol thừa trong ống tiêu hóa, sau đó thải ra theo phân.

Nhu cầu vitamin và khoáng chất: riêng nhu cầu vitamin và khoáng chất cần tăng. Các dưỡng chất hay thiếu hụt ở người cao tuổi là Vitamin B12, Folate/Folic acid, Canxi, Vitamin D, Magiê, Chất xơ, Omega-3 và Nước.

Các thực phẩm cần cho người cao tuổi

Bữa ăn của người cao tuổi cần đủ bốn nhóm thực phẩm chính và đa dạng các loại thực phẩm (nên có từ 10-20 loại thực phẩm mỗi ngày)

- Nhóm chất bột đường: gạo, ngũ cốc, bún, miến, phở...

- Nhóm chất đạm: thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, hải sản... đậu đỗ, lạc, vừng
- Nhóm chất béo: mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng
- Nhóm rau xanh và quả chín: cung cấp các vitamin và khoáng chất

Cách lựa chọn thực phẩm cho người cao tuổi:

Chất bột đường:

Gạo: tránh xay sát quá kỹ, có thể ăn gạo lứt, có nhiều chất xơ tốt cho tiêu hóa

Khoai, củ: người cao tuổi nên thay thế một phần cơm thành các loại khoai củ vì ít năng lượng, không béo mà có nhiều chất xơ chống táo bón

Chất đạm:

Chọn các loại thịt ít mỡ. Nên ăn tăng cá vì đạm trong cá dễ hấp thu và có nguồn chất béo không no tốt cho người cao tuổi nhất là những người mắc các bệnh về tim mạch. Nên ăn ít nhất 3 bữa cá/1 tuần, 3-4 quả trứng/ 1 tuần, ăn thêm các loại chất đạm có nguồn gốc thực vật như: đậu phụ, lạc, vừng...

Nên dùng thêm sữa, ưu tiên sữa chua (dễ tiêu và có lợi cho tiêu hóa)

Ăn tăng các thực phẩm có hàm lượng canxi cao như: tôm, tép, cua đồng, cá nhỏ kho như ăn cả xương (100 g tép chứa 910 mg canxi).

Hạn chế các thực phẩm có hàm lượng muối cao như các loại dưa cà muối. Hạn chế những đồ ăn, thức uống gây mất ngủ như: cà phê, chè đặc..

Nên uống nước trà xanh tốt cho tim mạch và các loại thức uống có tác dụng an thần như hạt sen, chè ngó sen, trà nụ vối...

Đối với người khỏe mạnh cơ thể có thể chuyển hóa rượu tạo ra năng lượng, nhưng với người cao tuổi thường gặp tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, suy gan..., nên tránh sử dụng rượu, bia hàng ngày. Đối với người cao tuổi khỏe mạnh, có thể uống một ly rượu nhẹ như rượu vang hay bia.

Chất béo: nên ăn cân đối giữa dầu thực vật và mỡ động vật

Vitamin và khoáng chất: nên ăn 300-400 g rau củ quả hàng ngày, đa dạng thực phẩm (10-20 loại thực phẩm mỗi ngày)

Uống đủ nước hàng ngày giúp cho tiêu hóa tốt hơn và đào thải các chất cặn bã của cơ thể. Uống đủ 1.5-2 lít/ một ngày, cần tạo thói quen uống nước không chờ khát mới uống.

Cách ăn:

Ăn chậm, nhai kỹ, tránh ăn quá no. Thức ăn nấu mềm để cho việc tiêu hóa, luộc hoặc hấp. Trong bữa ăn cần chú ý có canh. Có thể tăng thêm 1-2 bữa/ngày.

Chế độ sinh hoạt, luyện tập:

Người cao tuổi nên sinh hoạt điều độ, ăn, ngủ đúng giờ (ngủ 7-8 tiếng/ngày), nên có giấc ngủ trưa. Người cao tuổi khi tỉnh giấc không nên bước xuống giường đột ngột mà nên nằm trên giường cho tỉnh hẳn, ngồi dậy trên giường, sau đó bỏ hai chân xuống giường để giúp tim có thời gian bơm máu lên não, nhằm hạn chế ngã do thiếu máu não.

Để làm chậm quá trình lão hóa xương và các bộ phận của cơ thể nên duy trì cân nặng hợp lý bằng việc tập thể dục hàng ngày. Mỗi buổi sáng dậy vận động 30 phút (tập dưỡng sinh, đi bộ), trưa nằm nghỉ hoặc ngủ 15-30 phút giúp thư giãn, tối nên đi bộ 30 phút 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, và cải thiện tình trạng đau mỗi xương.

Tóm lại, người cao tuổi nên có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, tạo không khí vui trong bữa cơm gia đình để tiêu hóa hấp thụ thức ăn tốt hơn, có một chế độ vận động vừa sức phù hợp sức khỏe và tuổi của từng người và giữ tâm hồn thanh thản để tránh làm giảm tuổi thọ. Hiện tượng lão hóa không thể dừng lại theo thời gian nhưng nếu biết vận dụng thời gian để tập thể dục thì chẳng những sức khỏe của người cao tuổi sẽ cải thiện, xương và cơ bắp chắc khỏe, mà tinh thần cũng sáng khoái và yêu đời hơn.



BỮA ĂN HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

TS. Cao Thị Hậu

Ăn uống là nhu cầu cấp bách hàng ngày của đời sống. Ăn uống lại là cơ sở của sức khỏe. Ăn uống theo yêu cầu dinh dưỡng thì thể lực và trí lực phát triển tốt, giúp gia đình đạt được ước mơ con cái khỏe mạnh, thông minh, học giỏi, tạo nguồn nhân lực có chất lượng, giúp bảo tồn tinh hoa của nòi giống và xã hội phát triển và đó là hạnh phúc của mỗi gia đình.

Hiện nay trong thời buổi cơ chế thị trường, điều kiện kinh tế tốt hơn, đời sống đang được cải thiện, nguồn thực phẩm dồi dào, để có một bữa ăn hợp lý cho bản thân và gia đình thì mỗi người cần có cho mình những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng.

Cơ thể chúng ta hàng ngày cần rất nhiều chất dinh dưỡng

Các chất dinh dưỡng từ thức ăn được đưa vào cơ thể qua các bữa ăn hàng ngày. Trong số hơn 50 chất dinh dưỡng, ta cần chú ý các chất chính với chức năng chủ yếu của từng chất:

+ **Chất đạm (protein):** hấp thu vào cơ thể dưới dạng các axit-amin và là nguyên vật liệu xây dựng, tái tạo các tổ chức trong cơ thể, là thành phần chính của các kháng thể có khả năng chống lại các bệnh truyền nhiễm và cũng là thành phần của các men, các nội tiết (hormon) rất quan trọng trong hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

+ **Chất bột đường (gluxit):** Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể, tuy 1 gam gluxit (cũng như protein) chỉ cung cấp 4 Kcalo, trong khi 1 gam lipit cung cấp đến 9 Kcalo, nhưng vì bữa ăn của chúng ta ăn nhiều chất bột đường trong đó chứa nhiều gluxit vì thế đây là thức ăn cơ bản cung cấp năng lượng (68%) cho cơ thể.

+ **Chất béo (lipit):** Cũng là nguồn cung cấp năng lượng (nhất là bữa ăn của trẻ nhỏ). Chất béo còn là dung môi của các vitamin tan trong dầu mỡ như vitamin A, D, E.

Ngoài các thành phần trên, bữa ăn còn

cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ có trong rau xanh, quả chín.

Thế nào là bữa ăn hợp lý:

Bữa ăn nên đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm:

- **Nhóm cung cấp chất đạm:** cung cấp các acid amin cần thiết mà cơ thể người không thể tự tổng hợp được. Các chất đạm động vật (tôm, thịt, cá, trứng, sữa...) thường là có đủ các acid amin cần thiết ở tỷ lệ cân đối. Việc thiếu một acid amin này sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thu của nhiều acid amin khác. Trong bữa ăn, chất đạm của thịt làm tăng giá trị dinh dưỡng của chất đạm của gạo, ngô; chất đạm của vừng có tác dụng làm tăng giá trị dinh dưỡng của chất đạm trong thịt. Ngoài ra, các thức ăn thực vật như đậu đỗ, vừng, lạc cũng là nguồn cung cấp chất đạm quan trọng cho bữa ăn.

- **Nhóm thức ăn cung cấp chất béo:** dầu ăn, mỡ, lạc, vừng... là nguồn cung cấp năng lượng và các acid béo cần thiết cho cơ thể. Dầu thực vật chứa nhiều các acid béo không no cần thiết rất cần để phòng tránh bệnh tim mạch cho người cao tuổi và xây dựng màng tế bào thần kinh cho trẻ em từ sơ sinh đến 4 tuổi. Một số gia đình có xu hướng thay thế mỡ động vật hoàn toàn bằng dầu thực vật là chưa hợp lý, bởi vì các acid béo chưa no có nhiều trong dầu thực vật khi chuyển hóa không hoàn toàn sẽ tạo thành các sản phẩm trung gian ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Nên giữ chất béo động vật hợp lý tùy theo đối tượng khẩu phần.

- **Nhóm thức ăn cung cấp chất bột (đường):** ngũ cốc (gạo, mì, ngô, khoai...) thường được làm thức ăn cơ bản và là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu của khẩu phần. Ngoài ra, ngũ cốc còn là nguồn cung cấp nhiều vitamin nhóm B, nhất là vitamin B1. Vitamin B1 thường nằm ở lớp vỏ ngoài của hạt gạo, nếu gạo xay sát quá kỹ sẽ làm vitamin này bị giảm đi đáng kể.

- **Nhóm thức ăn cung cấp vitamin và chất khoáng:** rau xanh, quả chín là nguồn cung cấp chủ yếu vitamin và chất khoáng trong bữa ăn, nhất là vitamin C và beta-caroten như rau ngót, rau muống, rau dền, búp, đu đủ, cam, xoài... Rau và quả còn là nguồn chất xơ quý, có tác dụng chống táo bón và đề phòng vữa xơ động mạch.

Nếu bữa ăn chỉ gồm nhiều thịt cá mà ít hoặc không có rau xanh, quả chín thì không có lợi cho sức khỏe vì hiện tượng nhiễm toan có thể xảy ra, ảnh hưởng không thuận lợi cho nhiều quá trình chuyển hóa trong cơ thể, vì vậy cần thực hiện dinh dưỡng hợp lý, bữa ăn đa dạng đảm bảo tính cân đối giữa các thực phẩm và cần chú ý đến vai trò của rau.

Từ các điểm trên cho thấy không có loại thức ăn nào là toàn diện cả. Khẩu phần có giá trị cao chỉ khi trong thành phần có đủ các nhóm thức ăn ở tỷ lệ thích hợp. Đó là nguyên tắc cơ bản của dinh dưỡng hợp lý. Mỗi loại thức ăn có chứa một số chất dinh dưỡng với tỷ lệ khác nhau. Khi ăn hỗn hợp, chất thừa ở loại thức ăn này có thể bổ sung chất thiếu của thức ăn khác, do đó giá trị sử dụng của thức ăn được tăng lên. Đây là cách ăn tiết kiệm, tận dụng được nhiều chất bổ.

Nếu là bữa ăn gia đình thì cần đảm bảo những nguyên tắc sau:

-Bữa ăn gia đình phải đủ dinh dưỡng và ngon: ăn no (đủ năng lượng), đủ chất dinh dưỡng cần thiết, cân đối (đủ 4 nhóm thức ăn: lương thực, thức ăn giàu chất đạm, giàu chất béo, rau xanh và quả chín). Thực phẩm phải giúp tạo ra bữa ăn truyền thống, có hương vị quen thuộc. Món ăn được chế biến hợp khẩu vị, hấp dẫn, ngon lành.

-Bữa ăn phải an toàn: thức ăn phải đảm bảo an toàn, không độc hại, không phải là nguồn gây bệnh. Thực phẩm còn phải giúp cho các chức phận của cơ thể hoạt động tốt, phải có giá trị phòng bệnh, chữa bệnh, nâng cao sức khỏe, tăng cường sinh lực. Thực phẩm phải an toàn không được là nguồn gây bệnh, không bị nhiễm hóa chất độc, không bị nhiễm giun, nhiễm vi sinh vật.

-Bữa ăn nên được tổ chức một cách tiết kiệm, kinh tế nhất: người nấu ăn cần biết chọn thực phẩm sạch, giàu dinh dưỡng, phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình..

-Bữa ăn gia đình cần được tổ chức tình cảm: trong không khí đầm ấm, hạnh phúc, quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Vì vậy, hơn ai hết người phụ nữ phải có hiểu biết về nhu cầu dinh dưỡng, giá trị dinh dưỡng của từng loại thức ăn và biết cách tổ chức một bữa ăn đủ dinh dưỡng, ngon, lành, tình cảm và tiết kiệm.

Mỗi bữa ăn nên đảm bảo được 4 món

Dù ăn ở nhà hay ở ngoài đường phố, người

nấu ăn cũng như người ăn cần nắm bắt được những yêu cầu cơ bản về tổ chức một bữa ăn. Bữa ăn, dù ăn sáng, ăn trưa hoặc ăn tối đều phải nhằm cung cấp đồng bộ đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể, cụ thể như sau:



* Món ăn cung cấp đủ năng lượng cho mọi hoạt động chủ yếu dựa vào chất bột: gạo (cơm ngon, dẻo, chín tới), ngô, bột mì...

* Món ăn chủ lực giàu đạm, béo: thịt, cá, trứng, đậu, vừng, lạc.

* Món rau quả cung cấp cho cơ thể vitamin, chất khoáng và chất xơ.

* Món canh cung cấp nước cho cơ thể.

Ngoài các món chính trong bữa ăn thì món tráng miệng và nước uống cũng nên được quan tâm.

Để đảm bảo cung cấp đủ dinh dưỡng, trong mỗi bữa ăn nên dùng khoảng 15 - 20 loại thực phẩm khác nhau. Vì thế ngoài khéo chế biến món ăn ngon, hấp dẫn thì các bà nội trợ cũng nên lựa chọn các món ăn đa dạng hỗn hợp nhiều thành phần như canh chua cá, canh cua nấu mồng tơi mướp, món xào hỗn hợp, món nộm... như vậy nếu tính chỉ là một món nhưng trong đó có nhiều loại thực phẩm khác nhau. Những món ăn truyền thống ngon cũng thường là những món ăn hỗn hợp nhiều thực phẩm như món thang, phở, nem (chả giò)...

Tóm lại bữa ăn là nguồn sức khỏe, nguồn sinh lực giúp con người phát triển và sáng tạo, niềm thích thú, cho nên mọi người cần biết cách ăn hợp lý. Ăn uống còn ảnh hưởng đến tình cảm của các thành viên trong gia đình vì thế bữa ăn gia đình cũng chính là một phần quan trọng trong việc xây dựng gia đình khỏe mạnh, hạnh phúc, một tế bào lành mạnh của một xã hội văn minh, tiến bộ.



Ẩm thực Hà nội vào thu

Quỳnh Anh

*K*hi tiết trời mát mẻ ngày thu ủa về cũng là lúc các món ăn dường như ngon hơn, hấp dẫn hơn.

Hà Nội có một đặc sản mà ai đi xa cũng rất nhớ, đó là mùa thu. Thu Hà Nội có những cơn gió se lạnh, nắng vàng và lá rụng rợp đường. Đặc biệt bởi những trái sấu chín vàng, ngọt mà vẫn cảm nhận được cái ròn rớt chua, những hạt cốm nếp xanh non, thơm nức. Cốm ngon nhất phải kể đến cốm làng Vòng. Cùng với những mẻ cốm, các biến tấu với cốm xanh cũng được người dân Hà Thành yêu thích như chuối chắt cốm, chè cốm, bánh cốm, chả cốm... dẻo thơm.

Nói đến cốm cũng khó có thể giãi bút nào tả hết, cũng là hạt gạo nếp thôi mà qua tay người thợ đã có một sắc thái rất riêng, hạt cốm mỏng, mềm dẻo, xanh mướt và có một hương vị quen mà lạ. Cốm có thể ăn theo nhiều kiểu, đơn giản nhất là dúm một nhúm cốm trên đầu ngón tay, bỏ vào miệng, nhai chậm rãi để cảm nhận cái hương, cái vị ngọt, của sữa gạo, hay bẻ quả chuối chắt chút cốm và thưởng thức.

Cốm còn có thể làm thành xôi, chè, bánh, cốm xào, cốm nhồi chim gà...Làm chả cốm không khó, chỉ hơi lách kích một chút, nhưng bù lại nhà bạn sẽ có một món ăn đặc biệt. Chả cốm có thể ăn chơi hoặc cũng có thể ăn với cơm, xôi, bánh mì. Khi làm chả cốm đặc biệt không dùng các loại gia vị dậy mùi như hành, tỏi... vì sẽ làm mất hương cốm. Chả ngon khi được hấp sơ trước khi rán và càng thơm hơn nữa khi được bọc trong lá sen (lúc hấp hoặc lúc rán xong). Cốm là một trong những món ngon Hà Nội nức lòng du khách.

Ngoài ra, nói về mùa thu, về những món ngon mùa thu, tự dưng khiến ta nhớ chả rươi da diết... Không kiểu cách sang trọng như nem công chả phượng nhưng bất cứ ai sống trên đất Bắc, đặc biệt là dân Hà thành, hẳn không tài nào quên được món rươi. Thoạt nhìn, con rươi làm không ít người phải giật mình khiếp sợ. Trông rươi như những con giun đủ màu: nào xanh, nào nâu, nào vàng, uồn ẻo, giẫy giụa... Nhưng rươi chỉ làm một số người "kinh sợ" thôi, chứ những bà nội trợ thì rất "yêu quý". Cứ thu sang, các bà nội trợ lại mong ngóng mùa rươi về. Đã ăn rồi là thèm, là nghiện, nên mùa rươi đến mà không kịp mua một vài mẻ về thưởng thức thì ách ách vì rươi hết rất nhanh. Nếu không kịp mua thì lại phải đợi đến mùa rươi chiêm hoặc sang hẳn năm sau để tìm lại hương vị đặc biệt ấy. Rươi có thể chế biến thành nhiều món ngon: chả rươi, mắm rươi, rươi hấp, rươi xào lá gấc... Mỗi món ngon một kiểu khác nhau và có cách thưởng thức riêng, nhưng có lẽ phổ biến nhất vẫn là món chả rươi thơm ngon. Không có vỏ quýt để làm dậy mùi thì chả rươi cũng không thể thành công được. Thịt rươi trộn với ít thịt nạc vai xay nhỏ, vài quả trứng, thì là, hành tím, ớt tỏi, tiêu, muối... tất cả tạo nên một hương vị khó quên!

(xem tiếp trang 35)

TẢN MẠN VỀ CÂY VỐI

Lê Văn Chi

Trung tâm Ứng dụng Dinh dưỡng

Cây Vối là cây thân gỗ có tên khoa học là *Cleistocalyx Operculatus*, cây cao 5 - 6 m có khi hơn, cuống lá dài 1- 1,5 cm, lá vối dài 8 – 20 cm, rộng 5 – 10 cm. Hai mặt lá có những đốm màu nâu. Hoa vối màu lục trắng nhạt, nhiều hoa chụm lại tạo thành chùm hoa hình tháp. Quả vối hình cầu hay hình trứng, đường kính 7 – 12 cm, xù xì. Lá vối và nụ vối có mùi thơm đặc biệt dễ chịu. Cây vối có hai loại vối tẻ và vối nếp. Vối tẻ lá to có màu xanh thẫm, vối nếp lá nhỏ hơn có màu vàng xanh. Vối nếp cho nước ngon và thơm hơn vối tẻ. Cây vối chỉ có hoa và tạo thành nụ vào mùa xuân hàng năm. Khi nụ vối bằng hạt đậu người ta thu hoạch, phơi khô và bảo quản làm quà biếu hoặc uống dần quanh năm. Cây vối rất dễ sống, nó được trồng hay mọc tự nhiên ở trong vườn hoặc bờ ao ở các tỉnh nước ta, chủ yếu là vùng đồng bằng và trung du Bắc Bộ, ngoài ra còn thấy ở các nước nhiệt đới Châu Á và Trung Quốc. Cây vối vừa có tác dụng cho bóng mát, lá và nụ vối được ủ hoặc nấu thành nước uống, mà từ xa xưa đã nhiều người yêu thích.

Người làng quê vốn thân thiện, chỉ ấm nước vối, vài ba câu chuyện là khắp xóm làng vang rộn tiếng cười. Trưa hè, tranh thủ trước khi ra đồng, dưới gốc đa đầu làng nhà có miếng trầu, nhà tích nước vối thế là bao mệt nhọc tan biến. Tối về dưới ánh trăng tỏ bát nước vối cùng chuyện làng trên xóm dưới, tiếng trẻ nô đùa cứ âm vang mãi... Thế mới

biết tình làng nghĩa xóm giản đơn đâu cần cầu kỳ, câu nệ và thêm hiểu tại sao mỗi lần nghĩ về bát nước vối mà lòng đã thấy bồi hồi, thôi thúc nhớ nhà, nhớ hương vị làng quê mộc mạc và đầm thắm tình người.

Ngày hè nước vối không chỉ là thức uống thông thường mà còn rất nhiều công dụng như giải nhiệt, chữa mắt ngứa, khó tiêu... Người ta có thể uống nước lá vối tươi, lá vối khô và nụ vối. Nhưng nước uống ngon, mát, đậm đà và mùi thơm đặc biệt nhất là nước nụ vối. Lá vối già và nụ vối hái xuống, phơi thật khô giòn thì nước mới đậm và thơm ngon. Lá và nụ vối hãm đúng cách là phải dùng loại tích sứ. Khi hãm nước vối, người ta tráng tích bằng nước sôi, cho lá vối hoặc nụ vối vào tích và giót nước vừa sôi trên vào rồi, cho tích vào ấm giở rồi đậy nắp để ủ. Ủ nước lá vối cho ngấm khoảng 15 phút, rót nước ra tỏa mùi thơm, nước nụ vối thì thời gian ủ lâu hơn mới dùng được.

Ngày tôi còn nhỏ, quê tôi ở Bắc Ninh thi thoảng có những nhà trồng vối và như là cây lâu niên. Nhưng rồi, những vùng quê yên ả cũng bị kinh tế thị trường làm xáo động. Nhiều người bảo trồng cây vối nó chiếm diện tích mà đem bán cũng chẳng được bao nhiêu. Phần nữa, người uống nụ vối và lá vối đã giảm đi, người ta uống trà mạn, trà nhúng và cây vối được ít người chú ý đến. Những cây vối đã hiếm dần thay vào đó là nhà, là quán... Gần đây, nhiều vùng nông thôn lại thấy xuất hiện trồng mới những cây vối. Người ta đã nhận thấy tác dụng của cây vối, nước lá vối uống mát, dễ chịu và đảm bảo an toàn không có hóa chất trừ sâu. Người ta trồng và lấy lá tươi để hãm nước uống.

Trong khuôn khổ Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Nhà nước “Hợp tác nghiên cứu quy

trình công nghệ sản xuất một số thực phẩm chức năng phục vụ bệnh nhân đái tháo đường từ nguyên liệu Việt Nam” Viện Dinh dưỡng đã đi khảo sát vùng nguyên liệu nụ vối tại Tỉnh Nam Định. Điều thú vị hơn cả là vối nếp của Huyện Hải Hậu vẫn còn số lượng lớn các cây vối đến tuổi thu hoạch và đặc biệt là những cây vối lâu năm. Mặc dù, hiện nay vối không còn là thứ nước uống phổ biến, nhưng nhiều gia đình nông thôn ở Huyện Hải Hậu vẫn dùng hàng ngày, nhiều gia đình khá giả coi thường thức nước vối là “sành điệu”. Đồng thời, nụ vối khô Hải Hậu còn được các thương lái thu mua để đáp ứng nhu cầu tiêu thụ của nhân dân trong cả nước.

Viện Dinh dưỡng đã lấy mẫu nụ vối Hải Hậu và kiểm nghiệm các chỉ tiêu về hàm lượng hoạt chất sinh học (polyphenol và flavonoid), các chỉ tiêu lý hóa và vi sinh cho thấy chất lượng nụ vối Hải Hậu ổn định và đảm bảo điều kiện an toàn vệ sinh thực phẩm. Chính vì vậy, Viện Dinh dưỡng đã chọn Hải Hậu là vùng nguyên liệu, hướng dẫn bà con nông dân thu hoạch và bảo quản nụ vối theo quy trình khoa học. Viện phối hợp với Hội Khuyến nông Huyện để hướng dẫn bà con nông dân duy trì và phát triển bằng cách trồng mới cây

vối phù hợp tại địa phương. Hàng năm, Viện đặt hàng thu mua của bà con nông dân Hải Hậu từ 1 – 2 tấn /năm nụ vối khô phục vụ nghiên cứu và sản xuất các sản phẩm dinh dưỡng dùng trong dự phòng và hỗ trợ điều trị các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng.

Viện Dinh dưỡng kết hợp với trường Đại học Phụ nữ Nhật Bản nghiên cứu về các tác dụng của Nụ vối trong hỗ trợ phòng và điều trị bệnh đái tháo đường. Sau 6 năm nghiên cứu được tiến hành trong phòng thí nghiệm, thử nghiệm trên chuột đái tháo đường, trên bệnh nhân đái tháo đường đã cho thấy Nụ vối có tác dụng bình ổn đường huyết lâu dài, hỗ trợ giảm mỡ máu, chống oxy hóa, bảo vệ tổn thương tế bào beta tuyến tụy, phòng ngừa đục thủy tinh thể ở bệnh đái tháo. Kết quả nghiên cứu đã được đăng ký sở hữu trí tuệ về giải pháp hữu ích tại Cục Sở hữu Trí tuệ Việt Nam (NOIP). Đây chính là cơ sở để Viện ứng dụng kết quả nghiên cứu vào phát triển sản xuất và phân phối sản phẩm thực phẩm chức năng Trà Vối JAVI dùng trong dự phòng và hỗ trợ điều trị bệnh đái tháo đường, nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng và nâng cao sức khỏe nhân dân.



Thông điệp hưởng ứng TUẦN LỄ “DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN”

(từ ngày 16 đến ngày 23/10/2014)

Phát triển VAC giúp cải thiện chất lượng bữa ăn gia đình và nâng cao chất lượng cuộc sống.

- Phát triển VAC hợp lý để bảo vệ môi trường, tạo nguồn thực phẩm sạch, an toàn, giàu dinh dưỡng.

- Lựa chọn, chế biến, sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương cho bữa ăn gia đình.

- Dinh dưỡng hợp lý để phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi, nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt Nam.

Toàn dân thực hiện 10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

Ẩm thực Hà Nội vào thu

(tiếp theo trang 32)

Không chỉ có vậy, một đặc sản thu Hà Nội khiến ai đi xa cũng nhớ nao lòng, đó là những trái sấu chín vàng gọt thành vòng, chấm muối ớt hay sấu chín dầm. Vị sấu chua chua, ngọt ngọt, không quá như sấu xanh, quả cũng căng tròn, mọng nước hơn, là món ăn trong ký ức mỗi người về mùa thu chốn thủ đô Hà Nội. Thời điểm mùa sấu chín rộ nhất là vào khoảng cuối tháng 9, đầu tháng 10, và chỉ kéo dài trong khoảng 30 - 50 ngày. So với sấu xanh của mùa hè, sấu chín hay sấu già của mùa thu có quả căng tròn hơn, mọng nước hơn, vỏ sấu không còn xanh mà thâm xám, hương đã thơm, vị ngọt đã thay vị chát và vị chua cũng đã có phần vơi bớt. Sấu chín được cạo sạch lớp vỏ sẽ thấy phần “thịt” sấu vàng ươm. Phải thật khéo để tách “thịt” sấu ra khỏi hạt, cắt theo vòng xoay tròn ốc mà không bị đứt. “Xử” sấu chín cực kỳ đơn giản, có thể chấm muối ăn ngay hoặc dầm với đường, muối và ớt. Để khoảng nửa giờ cho ngấm kỹ gia vị, sấu dầm ăn sẽ thấy bớt chua. Cắn một miếng, thấy giòn sần sật vị quả ngấm đủ chua, cay, ngọt, mặn hòa tan trên lưỡi. Càng để lâu thì sấu dầm ngấm đường sẽ càng ngọt, càng mềm, ăn càng đưa miếng. Làm sấu dầm dễ là vậy, nhưng những người mê mẩn món ăn này thường ngại khâu tỉ mỉ cạo vỏ, cắt “thịt” sấu nên hay mua hàng bán sẵn. Vào mùa chín rộ, sấu chín đã được tách hạt, hoặc đã được dầm sẵn rất dễ tìm mua ở những gánh hàng rong trong chợ hay trên đường phố Hà Nội với giá khoảng 12.000 - 15.000 đồng/lạng. Món sấu dầm gây “ưa nước miếng” vẫn được coi là một nét “duyên thâm” của ẩm thực mùa thu Hà Nội.



Chế độ ăn trong bệnh loãng xương

Nguyên tắc Dinh dưỡng:

Chế độ ăn là nguồn cung cấp cho cơ thể bạn các chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo xương, duy trì và phục hồi cấu trúc và mật độ xương trong suốt cả cuộc đời. Trong khẩu phần của người trưởng thành hai yếu tố dinh dưỡng quan trọng quyết định quá trình cốt hóa của hệ thống xương là canxi và vitamin D, nhưng thường không được cung cấp đầy đủ. Vì vậy, một chế độ ăn đa dạng, cân bằng là hết sức cần thiết. Người ta ví canxi như những viên gạch trong một bức tường gạch của xương, gạch rất cần thiết nhưng không có đủ vữa (các chất dinh dưỡng khác) thì không thể tạo nên một bức tường vững chắc. Một chế độ ăn giàu thực phẩm kiềm (sữa, rau, quả), ít muối, đủ đạm sẽ tốt cho xương của bạn. Chế độ ăn cần có chất béo để tăng cường hấp thu vitamin D. Sử dụng canxi mà không có vitamin D thì không thể làm tăng mật độ xương. Để đạt được những tiêu chí trên trước hết cần đảm bảo đủ nhu cầu năng lượng theo lứa tuổi, tình trạng sinh lý và mức độ lao động. Năng lượng trong khẩu phần ăn phải đảm bảo tính cân đối giữa các chất sinh năng lượng (P:L:G = 14%: 18% : 68%), đảm bảo cân đối giữa tỷ lệ protein động vật / protein thực vật, ở người lớn là 50/50, cân đối giữa tỷ lệ lipid thực vật/ lipid động vật, nên là 50/50. Trong đó acid béo no chỉ nên <10% năng lượng khẩu phần.

Nhu cầu canxi cần đảm bảo:

Người 19-50 tuổi: 1000 mg/ ngày, người trên 50 tuổi: 1300 mg/ ngày, phụ nữ có thai: 1200mg/ngày, phụ nữ cho con bú: 1300 mg/ ngày. Ngoài ra, cần đảm bảo tỷ lệ cân đối giữa canxi và photpho (tốt nhất là 1,5 - 2). Duy trì lượng canxi đầy đủ qua ăn uống là một biện pháp hữu hiệu, rất cần thiết cho việc ngăn ngừa tình trạng canxi thoát ra khỏi xương. Khi lượng canxi trong máu quá thấp, cơ thể lấy canxi từ xương và lượng canxi từ xương này không thể bù đắp lại được, mặc dù sau đó được cung cấp đầy đủ canxi từ thức ăn. Nói chung, tăng lượng canxi trong khẩu phần là rất cần thiết, nhất là trong thời kỳ tăng trưởng để mật độ xương đạt được mức cao nhất. Nguồn cung

cấp canxi bao gồm: sữa, phô mai, đậu phụ, các loại hạt, cá nhỏ có xương, tôm, tép, cua đồng... Tuy vậy, việc tiêu thụ quá nhiều canxi cũng không phải là tốt cho xương (< 2500 mg/ngày là mức an toàn).

Vitamin D có vai trò quan trọng trong chuyển hóa và hấp thu canxi, photpho để cấu tạo xương. Vitamin D có rất ít trong thức ăn tự nhiên. Khoảng 80 - 90% nguồn vitamin D của cơ thể là do tổng hợp từ tiền chất vitamin D dưới da nhờ tác động của ánh nắng mặt trời, phần còn lại, khoảng 10 - 20% được cung cấp từ thức ăn. Các thực phẩm cung cấp vitamin D là trứng, dầu cá (cá hồi, cá mòi), sữa, ngũ cốc được bổ sung vitamin D... Tuy nhiên, nếu bạn tiêu thụ quá nhiều sản phẩm chứa vitamin D cũng có thể làm suy yếu xương.

Ngoài ra, để tạo điều kiện tốt nhất cho xương trong mỗi bữa ăn cần có thêm các thực phẩm giàu Beta-carotene, vitamin C, magiê... Kết hợp tập thể dục buổi sáng, uống đủ nước, giảm các yếu tố căng thẳng, bỏ hút thuốc và hạn chế rượu bia, caffein, ngăn ngừa té ngã.



Nếu bác sĩ chẩn đoán bạn bị bệnh loãng xương, bạn cũng đừng quá bi quan, bằng những hiểu biết của bạn để lập một kế hoạch ăn uống và sinh hoạt khoa học. Hiện nay trên thị trường còn có một số thuốc điều trị loãng xương và chống gãy xương. Như vậy canxi không phải là tất cả khi nói đến sức khỏe của xương. Một chế độ ăn uống hợp lý, đa dạng và cân đối, kết hợp với lối sống lành mạnh và vận động hợp lý là giải pháp bền vững để phòng và cải thiện tình trạng loãng xương. Một khung xương chắc khỏe sẽ góp phần giúp các bạn tăng cường chất lượng cuộc sống.

Dinh dưỡng phòng bệnh tiểu đường

Đái tháo đường là một bệnh rối loạn chuyển hóa, gây tăng đường huyết mạn tính do thiếu insulin tương đối hay tuyệt đối của tuyến tụy. Nếu không được phát hiện và điều trị sớm sẽ gây nên các biến chứng nguy hiểm ở thận, não, mắt, tim mạch... có thể dẫn đến tử vong. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh sẽ giúp các bạn phòng ngừa được căn bệnh nguy hiểm này

Làm gì để phòng bệnh tiểu đường?

Phòng tránh thừa cân béo phì:

Dựa vào chỉ số BMI (chỉ số khối của cơ thể), BMI là cân nặng/chiều cao bình phương (trong đó cân nặng tính bằng kg, chiều cao tính bằng m). Chỉ số này nên giữ trong khoảng 18,5 - 23.

Tăng cường hoạt động thể lực: Hoạt động thể lực giúp bạn giảm cân, ngoài ra còn cải thiện độ nhạy của insulin và giúp giảm Glucose máu. Nên có một chế độ luyện tập thể dục thường xuyên mỗi ngày khoảng 30 phút - 1 giờ.

Dinh dưỡng hợp lý:

Ăn đa dạng thực phẩm, đảm bảo cân bằng năng lượng. Nên ăn hơn 20 loại thực phẩm mỗi ngày bằng cách ăn các món ăn hỗn hợp, có nhiều món trong một bữa ăn, thay đổi bữa để ăn ngon miệng, nên chia khẩu phần thành nhiều bữa.

Lựa chọn chất bột đường một cách thông minh:

Năng lượng do nhóm bột đường cung cấp chiếm từ 60% tổng năng lượng theo nhu cầu dựa vào cân nặng và mức độ hoạt động thể lực. Hạn chế các thực phẩm có chứa carbohydrate tinh chế như bánh mì trắng, gạo trắng, khoai tây chiên, kẹo, nước ngọt, thức ăn nhanh... Nên sử dụng thực phẩm chứa nhiều cacbohydrate phức hợp như gạo lứt, khoai củ... để giữ mức đường máu ổn định vì chúng được tiêu hóa chậm hơn, do đó ngăn ngừa cơ thể sản xuất quá nhiều insulin, chúng cũng giúp bạn no lâu hơn. Nếu bạn ăn đồ ngọt, nên ăn chúng trong bữa ăn, không nên ăn độc lập vì có thể gây tăng đường máu đột ngột.

Tăng cường chất xơ trong chế độ ăn hàng ngày:

Chất xơ có nhiều trong một số thực phẩm như táo, cam, vỏ trái cây, cây họ đậu, gạo giã rối, rau xanh... Chất xơ có tác dụng làm giảm đáp ứng Glucose máu và insulin bằng cách kìm hãm thủy phân tinh bột và hấp thu Glucose, lưu thức ăn ở dạ dày lâu hơn và cải thiện độ nhạy cảm của insulin làm giảm nhanh mức đường máu. Lượng chất xơ nhiều làm tăng cảm giác no, làm giảm cholesterol. Khuyến nghị lượng chất xơ khẩu phần khoảng 14 g/ 1000 kcal từ thức ăn, nên là chất xơ hòa tan.

Lựa chọn chất béo lành mạnh:

Chất béo làm chậm quá trình tiêu hóa giúp bạn no lâu hơn, làm lượng đường trong máu không bị tăng nhanh chóng. Tuy nhiên, để phòng thừa cân béo phì mức tiêu thụ lipid trong khẩu phần ăn của người trưởng thành nằm trong khoảng 18 - 25% năng lượng của khẩu phần. cần tránh chất béo bão hòa, chất béo thể Trans (sản phẩm bơ sữa toàn phần và mỡ động vật, các đồ chiên rán kỹ). Cần hạn chế cholesterol ở mức thấp nhất. Nên sử dụng chất béo không bão hòa có nguồn gốc từ thực vật như dầu oliu, dầu hạt cải, dầu đậu nành... Ưu tiên sử dụng các acid béo Omega - 3 hỗ trợ não và sức khỏe tim mạch (cá hồi, cá ngừ).

1. Nhóm chất đạm :

Cần đảm bảo theo nhu cầu khoảng 12 - 14% tổng năng lượng (Nếu bị Đái tháo đường thì nhu cầu chất đạm cần tăng lên khoảng 15%).

2. Cần đủ vitamin và khoáng chất :

Nên sử dụng từ nguồn rau, quả tươi (quả ít ngọt). Ngoài ra, đồ uống có cồn (rượu, bia), các loại nước ngọt có ga (cocacola, pepsi) cần hạn chế, nên ăn có chừng mực, không nên ăn quá no hay quá đói, không ăn thứ gì quá nhiều, không nên bỏ ăn sáng, nên khám sức khỏe định kỳ đặc biệt với những người có nguy cơ cao như béo phì, rối loạn mỡ máu, có người thân trong gia đình (cha, mẹ, anh, chị em ruột) bị tiểu đường, phụ nữ sinh con có cân nặng > 4kg, tiền sử đái tháo đường thai nghén...

Tóm lại Đái tháo đường có thể dự phòng được bằng chế độ dinh dưỡng và hoạt động thể lực hợp lý, giữ cân nặng vừa phải, tránh béo phì.

Bs. Lê Thị Loan - Bs. Ngô Thị Hà Phương

Cá thu om nước dứa



Có nhiều món cá có thể om nước dứa, nhưng món cá thu om lại có một sức hấp dẫn rất riêng biệt và chỉ có ai thưởng thức mới có thể cảm nhận được.

Món cá thu om này bạn chế biến cùng với thịt ba chỉ sẽ ngon và ngậy hơn rất nhiều. Riêng, gừng, nước dứa tươi là gia vị không thể thiếu với cá. Để làm màu cá đẹp, cuốn hút, bạn hãy làm thêm một ít nước hàng. Đặc biệt rắc thêm chút hạt tiêu thì món cá thu om nước dứa sẽ có mùi thơm vô cùng hấp dẫn, tuy nhiên nếu nhà bạn có trẻ nhỏ không ăn được cay thì không sử dụng nó trong quá trình chế biến nhé.

Thịt cá thu chín mềm, khô chắc, đậm đà và thơm nức mùi gừng, riêng thì ai có thể nở chối từ được cơ chứ.

Cá chép om dưa

Nguyên liệu: Cá chép, dưa muối, cà chua, hành- thì là, dấm bỗng

Cách làm:

Hành, thì là nhặt rửa sạch, cắt khúc cỡ 5 cm, phần đầu hành để nguyên. Cà chua rửa sạch rồi bổ múi cau, dưa muối đem vắt bớt nước chua.

Chung cà chua với dầu ăn để tạo màu rồi cho dưa muối vào xào, nêm chút bột canh.

Khi dưa đã ngấm, các bạn chế nước ngập mặt dưa rồi tiếp tục đun cho dưa có độ nhừ.

Cá chép các bạn có thể cắt đôi hoặc để nguyên con rồi chiên sơ cho xém vàng 2 mặt, cách làm này giúp cho cá được săn và có màu sắc đẹp. Tuy nhiên các bạn không nên chiên kĩ quá kéo thịt cá bị khô và mất đi độ ngọt.



Rán cá xong các bạn thả vào nồi canh dưa đang sôi, nguyên tắc chế biến của tất cả các món canh cá là phải thả cá khi nước đang sôi, nếu không cá sẽ bị tanh. Nêm bột canh cho canh có độ mặn vừa miệng rồi các bạn đậy nắp nổi lại, hạ nhỏ lửa, om cá sôi liu riu.

Khi dưa nhừ và thịt cá đã chín các bạn mới tiến hành cho dấm bỗng, mỗi loại dấm bỗng có độ chua khác nhau nên các bạn điều chỉnh liều lượng sao cho vừa với khẩu vị của mỗi gia đình.

Dấm bỗng cho sau cùng mới giữ nguyên được mùi thơm đặc trưng của nó. Thả hành, thì là vào nồi, đợi canh sôi trở lại thì tắt bếp.

Khi ăn có múc cá chép om dưa ra bát hoặc có thể dùng món ăn này giống như 1 món lẩu. Nồi cá chép được đun nóng trên bếp và đặt ở giữa bàn, khi ăn nhúng kèm hành, thì là và các loại rau sống khác.

Thanh Thảo (sưu tầm)

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

Ban hành kèm theo Quyết định số 189/QĐ-BYT, ngày 17 tháng 1 năm 2013 của Bộ Y tế

- 1 Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
- 2 Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- 3 Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng lạc.
- 4 Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.
- 5 Cần ăn rau quả hàng ngày.
- 6 Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- 7 Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- 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.
- 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.
- 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.





THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

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

Dưới 150gr muối

Ăn hạn chế

Dưới 500gr đường

Ăn ít

600gr dầu, mỡ, vừng, lạc

Ăn có mức độ

2,5kg cá, thủy sản

Ăn vừa phải

1,5kg thịt: 2kg đậu phụ

Quả chín theo khả năng

Ăn đủ

10kg rau

Ăn đủ

12kg

lượng thực

Ăn đủ

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, Tâm vóc và Trí tuệ