BỮA ĂN HỢP LÝ TẠI GIA ĐÌNH

Hiện nay, tại các nước đang phát triển, trong đó có Việt nam, có hình thái bệnh tật chuyển đổi từ các bệnh nhiễm trùng là chủ yếu sang các bệnh không lây truyền là chính. Theo thống kê gần đây cho thấy 75% số trường hợp 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 tăng gần gấp 2 lần sau 13 năm (từ 11,2% năm1992 lên 20,7% vào năm 2005); tỷ lệ thừa cân-béo phì tăng gấp 2 sau 5 năm (từ 3,5% năm 2000 lên 6,6% vào năm 2005); tỷ lệ đái tháo đường tăng gấp hơn 2 lần sau 10 năm (từ 2,7% năm 2002 lên 5,7% vào năm 2012). Ở các thành phố lớn, các tỷ lệ này còn cao hơn nhiều. Chế độ dinh dưỡng bất hợp lý là một yếu tố nguy cơ quan trọng hàng đầu dẫn đến sự gia tăng nhanh chóng của phần lớn các bệnh mạn tính không lây này.

Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của sức khỏe và trí tuệ. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý đáp ứng đủ nhu cầu cơ thể trong các giai đoạn khác nhau của chu kỳ vòng đời sẽ tạo ra sự tăng trưởng và phát triển tối ưu cho thai nhi và trẻ nhỏ, cũng như phòng chống hữu hiệu với đa số bệnh tật để có một thể lực khỏe mạnh, sức khỏe tốt, năng suất lao động cao và chất lượng cuộc sống tốt cho mọi lứa tuổi. Bữa ăn gia đình chính vì vậy có vai trò vô cùng quan trọng và cần được đảm bảo cả về số lượng và chất lượng. Một bữa ăn cân đối cần có đủ 4 nhóm thực phẩm là nhóm bột đường (chủ yếu từ các loại ngũ cốc), nhóm chất đạm (thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu, đỗ...), nhóm chất béo (mỡ động vật, dầu thực vật), nhóm vitamin và khoáng chất (các loại rau, củ, quả...).



Đầu tiên phải kể đến là *nhóm bột đường*, đây là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể hoạt động. Trong bữa ăn của người Việt Nam thì gạo là lương thực 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, do đó 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 các loại thực phẩm, 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. Với người trưởng thành, năng lượng từ nhóm các chất bột đường chỉ nên chiếm 60-65% tổng năng lượng khẩu phần, phần còn lại do chất béo cung cấp (chiếm 20-25%) và chất đạm (chiếm 10-15%).

***Nhóm chất đạm*** cung cấp các thành phần thiết yếu để xây dựng nên cơ thể, đảm bảo cơ thể tăng trưởng và duy trì nhiều hoạt động sống, tăng cường sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật. Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật (như thịt, cá, trứng, sữa...) 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 quá nhiều. Nên tăng cường ăn các loại thịt gia cầm (như gà, vịt, ngan, chim…) và nên ăn ít nhất 3 bữa cá mỗi tuần. Các loại cá nhỏ nấu nhừ ăn cả xương, tôm và tép ăn cả vỏ và cua là nguồn cung cấp canxi tốt cho cơ thể. Các loại hạt đậu, đỗ cũng là nguồn đạm thực vật tốt.

***Nhóm chất béo****(mỡ động vật và dầu thực vật)* giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động và tăng trưởng, 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, khó hấp thu, vì thế nên sử dụng hạn chế. Mỡ cá và mỡ gia cầm lại có nhiều chất béo chưa bão hòa, đặc biệt là omega 3, omega 6, omega 9, rất có lợi cho sức khỏe. Các loại dầu thực vật cũng thường có nhiều chất béo chưa bão hòa nên có tác dụng tốt cho tim mạch và được khuyến khích tiêu thụ như dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương, dầu hạt cải… Nhưng cũng có một số loại dầu thực vật có chứa nhiều chất béo bão hòa (như dầu cọ) vì thế cũng không nên ăn nhiều. Không nên ăn quá nhiều các món xào, rán, nướng, mà nên tăng cường ăn các món luộc, hấp để giảm mất mát các chất dinh dưỡng và không làm biến đổi thực phẩm thành các chất có thể gây tác hại cho sức khỏe (vì các món luộc thì không bị tác động nhiều bởi nhiệt độ cao như các món xào, rán, nướng; hơn nữa lại hạn chế được việc sử dụng muối). Dầu, mỡ để rán chỉ lấy một lượng vừa đủ, 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 biên sẵn như mì ăn liền có nhiều chất béo chuyển hóa thể *trans* cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, vì thế nên hạn chế tiêu thụ.

***Nhóm vitamin và khoáng chất*** (các loại rau, củ, quả...) cung cấp các yếu tố vi lượng cũng như các chất bảo vệ, giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh, tăng cường sức đề kháng, 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, cung cấp chất sắt giúp chống thiếu máu thiếu sắt, đặc biệt giúp cho cơ thể trẻ em 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 cho là nguyên nhân của 1,7 triệu trường hợp tử vong, chiếm 2,8% tổng số trường hợp tử vong trên thế giới. Ăn ít rau và trái cây còn được ước tính là nguyên nhân của 19% số ung thư dạ dày ruột, 31% các bệnh thiếu máu tim cục bộ, và 11% số trường hợp đột quỵ. Số liệu từ các cuộc tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc trong giai đoạn 1989 – 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 chỉ có mức tiêu thụ quả chín tăng từ 2,2g/người/ngày lên 60,9g/người/ngày, trong khi mức tiêu thụ rau các loại không tăng và chỉ đạt 190g/người/ngày vào 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 400gam 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 được tập cho ăn rau với cách chế biến phù hợp. Những người thừa cân, béo phì, rối loạn đường huyết, đái tháo đường nên lưu ý hạn chế các loại quả chín ngọt và nhiều năng lượng như chuối, xoài, mít, vải …

Ăn thừa muối làm tăng nguy cơ tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, ung thư dạ dày, loãng xương, sỏi thận … Hiện nay đa số người dân đều ăn thừa muối từ 2 đến 3 lần so với nhu cầu khuyến nghị là 5 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, tốt nhất là khi ăn các loại nước chấm thì nên pha loãng, 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, thiểu 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, đối với trẻ đã ăn chung đồ ăn của gia đình và người cao tuổi thì cần lưu ý chế biến các món ăn đủ dinh dưỡng và dễ nhai nuốt. Trẻ sau 6 tháng tuổi và người trưởng thành cần tiêu thụ sữa và các sản phấm 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, giúp trẻ tăng trưởng và phát triển bình thường; giúp người trưởng thành phòng chống loãng xương.

Uống đủ nước sạch hàng ngày (trung bình khoảng 1,5-2 lít) cũng cần thiết để có cơ thể khỏe mạnh, nhất là trong những ngày nắng nóng. Cần hạn chế và không lạm dụng rượu, bia. Điều tra toàn quốc ở người trưởng thành 25-64 tuổi của Viện Dinh dưỡng cho thấy nguy cơ mắc tăng huyết áp tăng gấp 1,6 lần ở nam giới uống trên 3 đơn vị rượu/ngày. Đối với nam giới nên uống không quá 2 đơn vị rượu (tương đương 2 cốc vại bia hoặc 2 chén 30ml rượu mạnh) hoặc nữ giới không nên quá 1 đơn vị rượu mỗi ngày.

Trong xã hội phát triển ngày nay ngày càng có nhiều các thực phẩm, món ăn chế biến sẵn với nhiều dầu, mỡ, đường, muối như các món ăn nhanh với khoai tây chiên, gà rán, pizza, sandwich …, nước ngọt có ga và không có ga, các loại bánh kẹo, xúc xích, thịt xông khói, giò, chả, bim bim… Các thực phẩm này ẩn chứa nhiều nguy cơ có hại cho sức khỏe (như béo phì, tăng huyết áp, rôi lọan 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.

*TS.BS. Đỗ Thị Phương Hà - Viện Dinh dưỡng Quốc gia*