



DINH DƯỠNG NÂNG CAO SỨC KHỎE, PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố

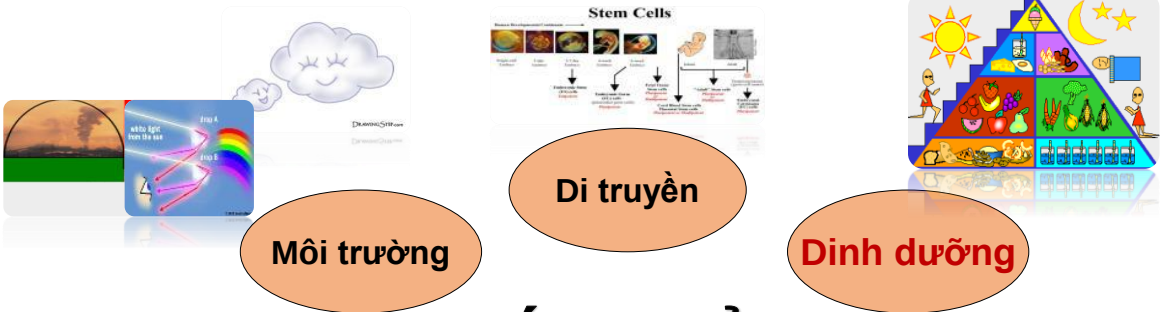
NỘI DUNG

- 1 Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe
- 2 Thực trạng bệnh tật hiện nay
- 3 Dinh dưỡng hợp lý nâng cao sức khỏe

TÀI SẢN QUÝ NHẤT CỦA CON NGƯỜI?

SỨC KHỎE

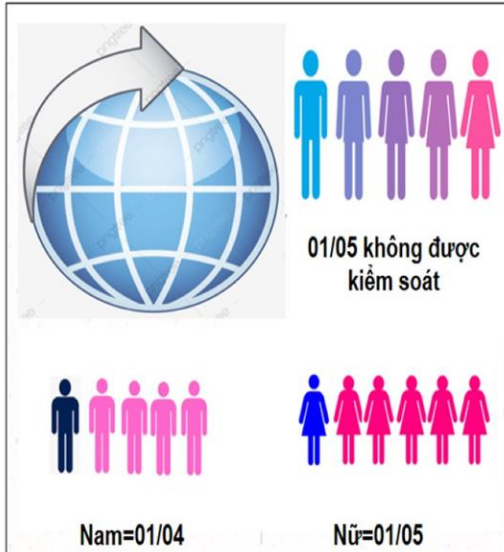
CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG



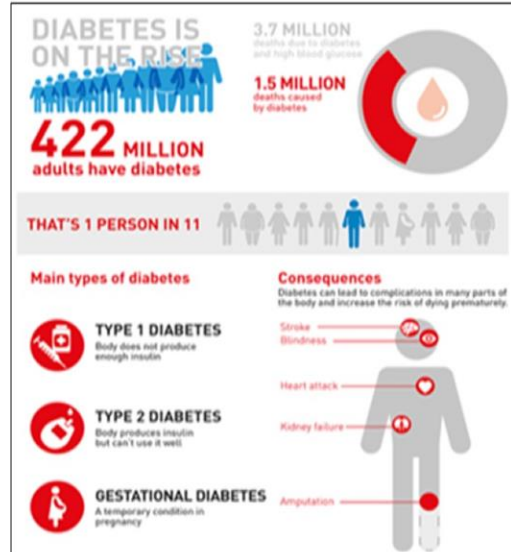
SỨC KHỎE

THỰC TRẠNG ĐTD, THA TRÊN THẾ GIỚI

TĂNG HUYẾT ÁP



ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

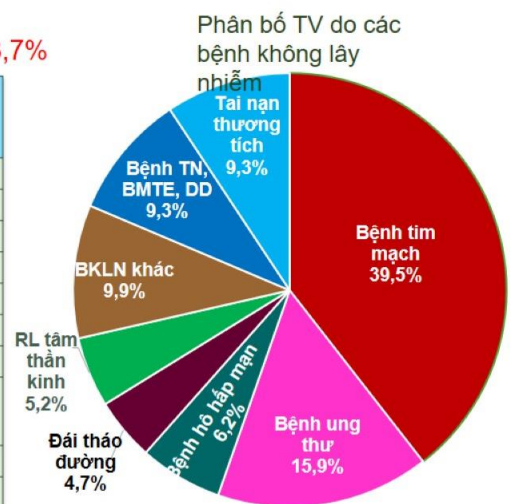


TỬ VONG DO BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM

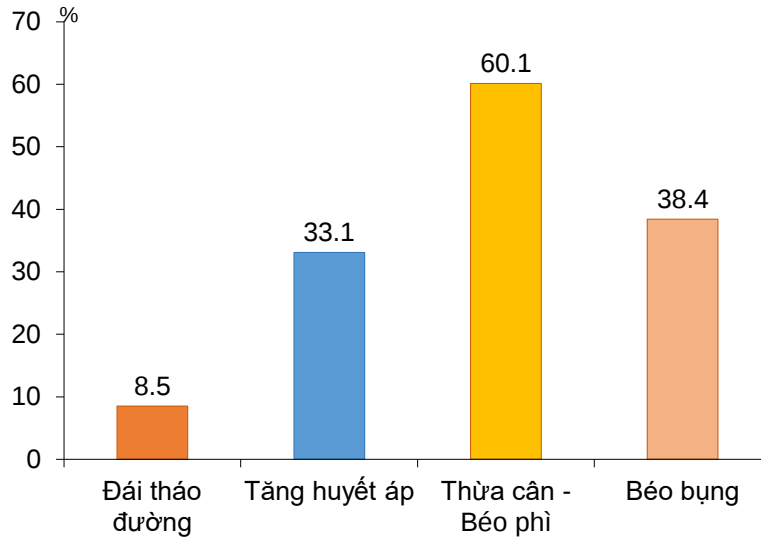
Các BKLN là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong tại VN:

- Ước tính năm 2019**
- Tử vong do BKLN: **81%** tổng số TV;
 - TV do BKLN trước 70 tuổi: **41,3%**
 - Gánh nặng bệnh tật (DALYs) do BKLN: **73,7%**

	Nguyên nhân	Tỷ lệ thô /100.000	% trong tổng số TV	% TV <70 tuổi	% DALY
1	Các bệnh không lây nhiễm	614,0	81,4	41,3	73,7
	Bệnh tim mạch	297,7	39,5	32,3	20,5
	Bệnh ung thư	120,0	15,9	73,5	13,3
	Bệnh hô hấp mạn tính	46,8	6,2	25,5	4,0
	Bệnh đái tháo đường	35,1	4,7	38,5	3,9
	Rối loạn tâm thần kinh	39,4	5,2	15,0	9,8
	BKLN khác	75,0	9,9	50,2	22,3
2	Bệnh truyền nhiễm, TV mẹ, chu sinh, rối loạn DD	70,2	9,3	65,0	14,7
3	Tai nạn thương tích	70,4	9,3	71,4	11,6
	Tổng do mọi nguyên nhân	754,6	100,0	46,3	100,0



Nguồn: Global Health Estimates 2019: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Geneva, World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghs-leading-causes-of-death> truy cập 10/02/2022)



Kết quả điều tra người trưởng thành 18 – 69T tại TP.HCM năm 2020

BKLN VÀ CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

Chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lý và an toàn trong suốt chu kỳ vòng đời



Dự phòng mắc các BKLN



Ảnh hưởng đối với người lao động

Dinh dưỡng không hợp lý



- Mệt mỏi khi làm việc
- Năng suất lao động kém
- Tai nạn lao động



Dinh dưỡng hợp lý



- Khỏe mạnh hơn
- Năng suất tăng hơn



Ăn thừa muối

Ăn ít rau và trái cây



Dinh dưỡng không hợp lý

Ăn nhiều thức ăn giàu năng lượng



Ăn thực phẩm có nhiều chất béo no (mỡ động vật) và chất béo chuyển hóa



Dinh dưỡng hợp lý?

1. Đủ năng lượng
2. Cân đối các chất dinh dưỡng và đa dạng thực phẩm
3. Hạn chế đường, muối
4. An toàn thực phẩm

1. ĐỦ NĂNG LƯỢNG

- ☞ Nên ăn đủ bữa: 3 bữa chính (Sáng – Trưa – Chiều), có thể có 1 – 2 bữa phụ
- ☞ Ăn nhiều buổi sáng, giảm về chiều, hạn chế buổi tối
- ☞ Ăn chậm, nhai kỹ. Hạn chế ăn quá no/quá đói
- ☞ Chỉ ăn khi đói, tránh ăn vì lý do khác



Chỉ số khối cơ thể (Body mass index-BMI)

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

Với người trưởng thành từ 18 tuổi trở lên:

- **BMI < 18,5:** Thiếu năng lượng trường diễn
- **18,5 ≤ BMI < 23:** Cân nặng lành mạnh
- **BMI ≥ 23:** Thừa cân
- **BMI ≥ 25:** Béo phì

2. CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG VÀ ĐA DẠNG THỰC PHẨM

Chất bột đường



Chất đạm



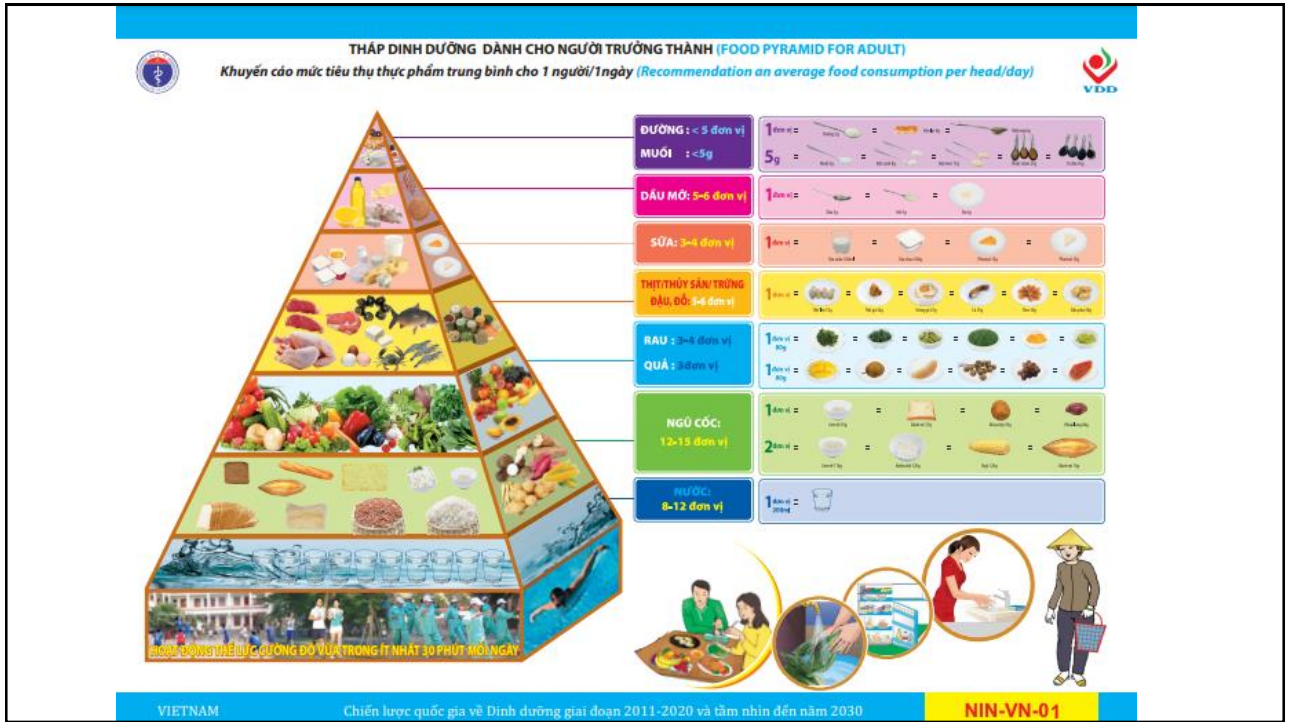
Chất béo



4 NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG

Vitamin & khoáng chất





2. CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG VÀ ĐA DẠNG THỰC PHẨM



2. CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG VÀ ĐA DẠNG THỰC PHẨM

Lượng thực phẩm giàu đạm ăn mỗi ngày



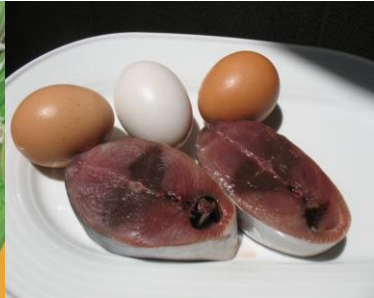
150-200g thịt/ngày
hoặc



200-250g cá,
tôm/ngày hoặc



3-4 miếng đậu hũ/ngày



2. CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG VÀ ĐA DẠNG THỰC PHẨM

Hạn chế các thực phẩm



2. CÂN ĐỐI CÁC CHẤT DINH DƯỠNG VÀ ĐA DẠNG THỰC PHẨM

- ☞ Nên ăn ít nhất **400g** rau, quả một ngày
- ☞ Luôn luôn đưa rau vào các bữa ăn
- ☞ Ăn đa dạng rau, củ, quả và theo mùa
- ☞ Chú ý quá trình chế biến, bảo quản



3-4 đơn vị rau/ngày



3. HẠN CHẾ ĐƯỜNG, MUỐI

* Giảm muối và gia vị mặn

- ☞ Giảm ăn mặn giúp phòng ngừa tăng huyết áp, loãng xương, suy thận, ung thư...
- ☞ Dùng muối iốt hoặc gia vị có bổ sung iốt để chế biến thức ăn

WHO khuyến cáo: < 5g muối/ngày

Nguồn cung cấp muối khẩu phần:

- 80% từ gia vị cho vào TP khi chế biến và khi ăn
- 10% từ thực phẩm chế biến sẵn
- 10% từ thực phẩm tự nhiên

5g muối tương đương



1 thìa cà phê muối



1,5 thìa cà phê bột canh



2 thìa cà phê hạt nêm



2,5 thìa canh nước mắm



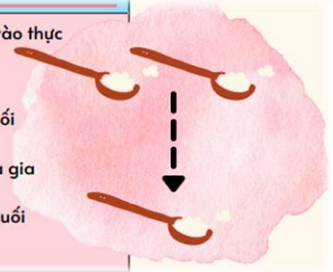
3,5 thìa canh xì dầu



CHO BÓT MUỐI

Hạn chế cho muối và gia vị chứa nhiều muối vào thực phẩm khi sơ chế, tẩm ướp và nấu nướng.

- Giảm từ từ cho đến khi còn một nửa
- Nếm thức ăn trước khi muốn cho thêm muối và gia vị
- Dùng dụng cụ để kiểm soát lượng muối và gia vị cho vào thực phẩm
- Không cho muối hoặc gia vị chứa nhiều muối vào nước luộc rau



Thịt kho tàu (100g): 2g muối



Thịt luộc (100g): 0.14g muối



Rau muống xào (360g): 1.3g muối



Rau muống luộc (360g): 0.28g muối



Đậu sốt (180g): 3g muối



Đậu luộc (180g): 0.03g muối

Chọn món luộc thay món kho, rim, rang



Sử dụng các gia vị thay thế



Tự nấu ăn ở nhà

CHẤM NHỆ TAY



Pha loãng nước chấm



✗ Hạn chế để muối và nước chấm trên mâm cơm hoặc bàn ăn

Không chấm các món đã mặn vào muối hay nước chấm

Hạn chế chấm thức ăn ngập vào nước chấm

Không nên cố uống hết nước phở, bún, miến, nhất là khi ăn ở hàng, quán

Không chấm trái cây vào muối hay gia vị mặn

Không rưới nước mắm, nước kho, nước sốt vào cơm

GIẢM NGAY ĐỒ MẶN

✓ **Tăng ăn thực phẩm tự nhiên, tươi sống**



✓ **Độc hàm lượng muối trên thực phẩm**

Nutrition Facts			Nutrition Facts		
Serving Size 100g, Serving Per Container 5			Serving Size 100g, Serving Per Container 5		
Amount Per Serving:			Amount Per Serving:		
Calories	Calories From Fat	% Daily Value*	Calories 200	Calories From Fat 200	
Total Fat	10 g	20%	Total Fat	10 g	20%
Saturated Fat	1.5g	30%	Saturated Fat	1.5g	30%
Trans Fat	0.0 g	11%	Trans Fat	0.0 g	11%
Cholesterol	0 mg	1%	Cholesterol	0 mg	1%
Sodium	210 mg	15%	Sodium	210 mg	15%
Total Carbohydrate	15 g	3%	Total Carbohydrate	15 g	3%
Dietary Fiber	2 g	3%	Dietary Fiber	2 g	3%
Sugars	3 g		Sugars	3 g	
Protein	30 g		Protein	30 g	
*Percent Daily values are based on a diet of 2000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			*Percent Daily values are based on a diet of 2000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

✗ **Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn**



3. HẠN CHẾ ĐƯỜNG, MUỐI

Đồ uống có đường làm tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm

* Hạn chế đường tự do

☞ Đồ uống có đường được coi là nguồn tiêu thụ chủ yếu của đường tự do

☞ WHO khuyến nghị: Lượng đường tự do trong khẩu phần dưới 25 – 50g/ngày với người lớn

NEU bạn uống đồ uống có đường mỗi ngày



Một số loại đồ uống có đường



Nước ngọt có ga và không có ga



Đồ uống từ ngũ cốc



Instant tea/
Trà hoà tan



Instant coffe/
Cà phê hoà tan



Flavored milk/
Sữa pha chế hương liệu



Sport/energy drinks
Nước uống thể thao/tăng lực

**Nước ngọt không
chứa cồn có ga hoặc
không có ga,
nước ép trái cây/rau
củ,
đồ uống từ trái
cây/rau củ, dưới dạng
đồ uống,
chất cô đặc dạng lỏng
và bột,
nước có pha chế
hương liệu,**

**nước tăng lực và đồ
uống cho người chơi
thể thao,
trà hoà tan, cà phê hoà
tan
sữa có pha chế hương
liệu**



Kiểm soát tiêu thụ đường khẩu phần



4. AN TOÀN THỰC PHẨM



5. NHU CẦU NƯỚC KHUYẾN NGHỊ

- ☞ Uống nước không chờ tới lúc khát
- ☞ Trung bình: 8 – 10 ly nước/ngày/người (1 ly = 200ml)

Cách ước lượng	Nhu cầu nước (ml/kg)
Vị thành niên (10-18T)	40
19-30T, HĐTL nặng	40
19-55T, HĐTL trung bình	35
Người trưởng thành ≥ 55T	30
Theo cân nặng 1-10kg	100

6. TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG THỂ LỰC

☞ Năng động, hạn chế ngồi lâu và thói quen tĩnh tại. Nếu phải ngồi do tính chất công việc thì sau 1h nên giải lao 5 phút để hoạt động thể lực.

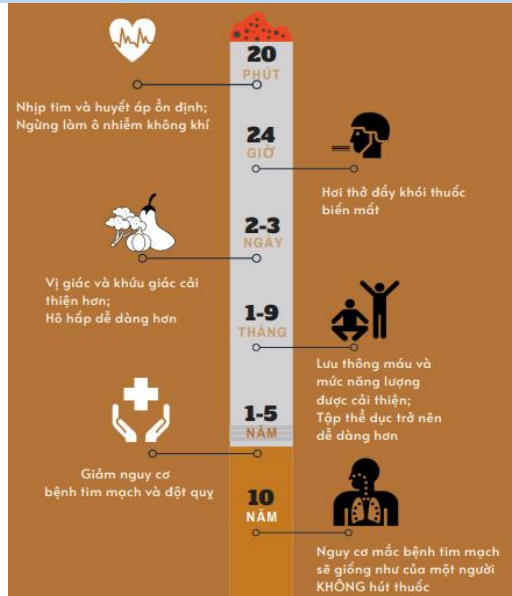


6. TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG THỂ LỰC

☞ Tăng cường vận động thể lực: Hoạt động thể lực cường độ vừa trở lên ít nhất 30 phút/ ngày x 5 ngày/tuần (WHO)



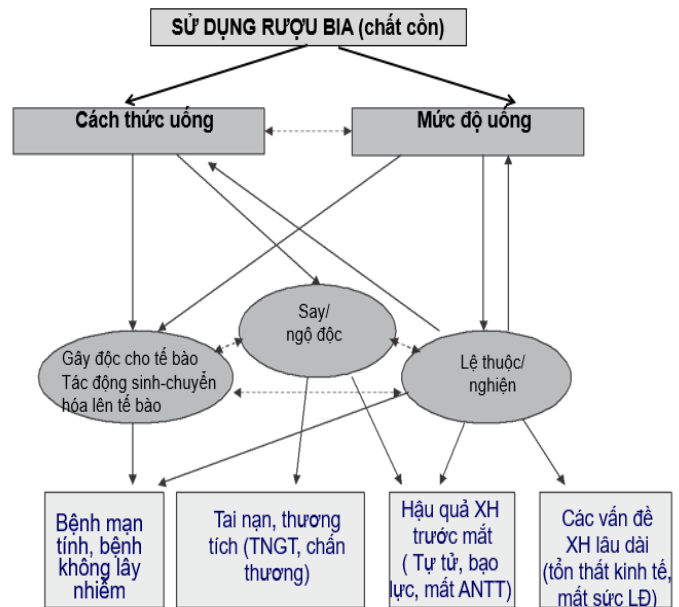
7. KHÔNG HÚT THUỐC



Lợi ích của việc ngừng hút thuốc

8. HẠN CHẾ SỬ DỤNG RƯỢU BIA

Rượu bia là nguyên nhân gián tiếp của 200 loại bệnh tật, chấn thương và là nguyên nhân **trực tiếp** của ít nhất 30 bệnh



8. HẠN CHẾ SỬ DỤNG RƯỢU BIA



Một đơn vị cồn tương đương với:



KẾT LUẬN

- Dinh dưỡng giữ vai trò quan trọng đối với cơ thể
- Chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lý là quan trọng để nâng cao sức khỏe và năng suất lao động.
- Tăng cường vận động
- Không hút thuốc lá vì sức khỏe của bản thân và gia đình
- Hãy hạn chế uống rượu, bia vì không có ngưỡng nào là an toàn



Xin chân thành cảm ơn!