

Các loại thực phẩm có nguy cơ dẫn đến Thừa cân-Béo phì.

Ngày nay, cùng với nhịp sống hiện đại, ngày càng có nhiều người lựa chọn sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh và nhiều đường để lấp đầy "dạ dày rỗng" có thể là vì những thực phẩm này không những bắt mắt, ngon miệng, mà còn được phục vụ nhanh chóng và tiện lợi.

Nhưng ít ai biết hoặc đã biết nhưng sức hấp dẫn của các thực phẩm này thật khó cưỡng được mặc dù chúng có tác hại cực lớn, gây ra các bệnh cản trở khả năng tự thải độc tự nhiên, giảm khả năng thanh lọc tự nhiên của cơ thể.

Vậy làm sao để có thể giúp tăng khả năng tự thanh lọc của cơ thể đây?



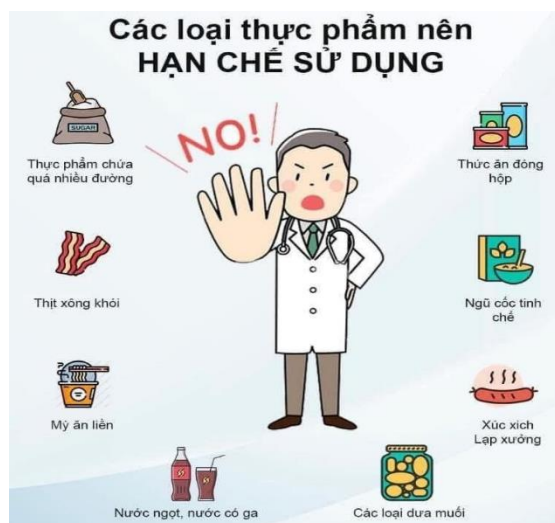
Một trong những điều tiên quyết đó chính là HẠN CHẾ ĐƯỜNG:

Người lớn và trẻ em: Giảm lượng đường tự do tiêu thụ hàng ngày xuống dưới 10% tổng năng lượng nạp vào.

Giảm xuống dưới 5% tổng năng lượng nạp vào sẽ có lợi hơn cho sức khỏe, vì vậy hãy giảm thêm lượng đường tự do ăn vào các bạn nhé.



Bên cạnh đó, thực phẩm chế biến sẵn cũng không mấy bổ dưỡng, thậm chí có thể gây hại cho sức khỏe. Vậy các loại thực phẩm chế biến sẵn nào chúng ta nên tránh hoặc hạn chế?



Dưới đây là một số thực phẩm chế biến sẵn nên hạn chế ăn nếu bạn không muốn sức khỏe bị giảm sút !

1. **Thịt xông khói:** Thịt xông khói có hàm lượng calo cao dễ gây ra thừa cân và béo phì, nó có thể dẫn đến dư thừa cholesterol 'xấu' tích tụ trong mạch máu của bạn gây nên các liên quan đến tim, nó chứa nhiều natri tăng nguy cơ cao huyết áp, đột quỵ đồng thời thịt xông khói còn có dẫn đến số lượng tinh trùng thấp ở nam giới.

2. Mì ăn liền Theo nghiên cứu, "Mặc dù mì ăn liền là một thực phẩm tiện lợi và ngon miệng, nhưng có thể làm tăng nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa do thực phẩm có lượng natri cao, chất béo bão hòa không tốt cho sức khỏe và lượng đường huyết" theo Từ The Washington Post.

3. Thức ăn đóng hộp: Trong thức ăn đóng hộp thường chứa một lượng muối khá cao kèm theo đó trong quá trình đóng hộp có sử dụng nhiệt độ cao nên một số vitamin có thể bị mất đi. Ngoài ra, vỏ hộp thường làm từ kim loại có thể ngấm vào các thực phẩm và gián tiếp gây hại tới cơ thể của người dùng.

4. Ngũ cốc tinh chế: Ngũ cốc tinh chế quá nhiều tinh bột và nhiều gluten, không có chất xơ tự nhiên, có tới khoảng 25 hóa chất khác nhau làm chúng bị mất cân bằng về mặt dinh dưỡng có thể gây ra một số bệnh thoái hóa, sâu răng và gây giòn xương ở người già.

5. Xúc xích ,Lạp xưởng: Trong xúc xích có chất Nitrit giống như chất bảo quản và chống ngộ độc. Nhưng trải qua quá trình chế biến sẽ khiến chất này kết hợp với các amin tự nhiên có trong thịt tạo thành hợp chất N-nitroso gây bệnh ung thư. Trong lạp xưởng có chứa nhiều cholesterol và các acid béo no nên không tốt cho hệ tim mạch và dẫn tới các bệnh liên quan đến việc chuyển hóa lipid ở máu, ảnh hưởng đến huyết áp, gây đến tình trạng suy dinh dưỡng

6. Nước ngọt , nước uống có ga Các loại nước này chứa quá nhiều đường,các hóa chất dùng trong thực phẩm, và chất tạo màu...nước ngọt có ga có thể “axit hóa cơ thể”, có thể gây lão hóa và ung thư nhanh chóng.

7. Các loại dưa muối Dưa muối chế biến sẵn có hàm lượng muối cao, quá nhiều dầu, các loại rau ngâm chua có thể làm tăng nguy cơ ung thư thực quản, làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày, nó bảo quản bằng nhiều hóa chất khác nhau như natri benzoat rất có hại ☠️.

Còn rất nhiều thực phẩm chế biến sẵn không nên ăn xung quanh chúng ta vì vậy



mọi người hãy thiết lập chế độ dinh dưỡng phù hợp và lành mạnh để cơ thể luôn khỏe mạnh nhé.

Hệ lụy thừa cân béo phì ở trẻ và biện pháp phòng ngừa

Trẻ bị béo phì có nguy cơ mắc các bệnh như người trưởng thành nhưng có thể nặng hơn do thời gian kéo dài, ảnh hưởng đến nội tiết và tâm lý của trẻ. Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý, ngủ đủ giấc, không bắt trẻ học quá nhiều, tạo điều kiện để trẻ có thể vui chơi, vận động, ... là những việc cần làm để phòng ngừa thừa cân béo phì (TC-BP) ở trẻ.

Chế độ dinh dưỡng không hợp lý, lối sống ít vận động là nguyên nhân dẫn đến thừa cân béo phì ở trẻ

Chế độ ăn giàu chất béo, đậm độ năng lượng cao có mối liên quan chặt chẽ với sự gia tăng tỷ lệ TC-BP. Khi khẩu phần năng lượng ăn vào vượt quá nhu cầu năng lượng của cơ thể dẫn đến năng lượng dư thừa được chuyển thành mỡ tích lũy trong các tổ chức/mô cơ thể.

Thói quen ăn nhanh, không nhai kỹ thức ăn, hay ăn vặt, sử dụng thức ăn nhanh (fast food), thích ăn ngọt, không ăn sáng, hay ăn nhiều vào buổi tối, đặc biệt là trước khi đi ngủ, ... cũng là nguyên nhân dễ dẫn đến TC-BP ở trẻ.

Lối sống tĩnh tại như ít tập luyện thể dục thể thao, dành nhiều thời gian xem tivi, chơi trò chơi điện tử, ... cũng là một trong các nguyên nhân dẫn đến tình trạng TC-BP.

Ngoài ra, cũng có 10% trẻ bị TC-BP do những bệnh lý bẩm sinh di truyền có bất thường gen.

Trẻ bị thừa cân béo phì có nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành

Trẻ béo phì có nguy cơ mắc các bệnh như người trưởng thành nhưng có thể nặng hơn do thời gian kéo dài, ảnh hưởng đến nội tiết và tâm lý của trẻ, bao gồm các vấn đề về tâm lý, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chuyển hóa bất thường glucose, rối loạn gan mật - đường ruột, khó thở khi ngủ.

Ảnh hưởng tâm lý xã hội: Khi trẻ bắt đầu đi học, trẻ sẽ dễ bị tự ti do bạn bè trêu ghẹo, chế giễu, dẫn đến chán chường, không muốn đi học. Dần dần các em trở nên thụ động, thiếu linh hoạt và cô đơn vì không có bạn, lâu dài sẽ dẫn đến trầm cảm.

Tình trạng béo phì ở trẻ em thường kéo dài đến hết giai đoạn thiếu niên, ảnh hưởng đến sức khỏe và giảm thành công trong học tập nếu như không có các biện pháp kiểm soát việc ăn uống và vận động thể lực.

Yếu tố nguy cơ của bệnh không lây nhiễm, các vấn đề về chuyển hóa: tình trạng kém dung nạp glucose, kháng insulin (nặng hơn là bệnh đái tháo đường), rối loạn chuyển hóa, tăng huyết áp, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim, gan nhiễm mỡ... Tình trạng sỏi trong gan, gan nhiễm mỡ sớm có thể xảy ra do tiêu thụ lượng lớn đường fructose và chất tạo ngọt High fructose corn syrup (HFCS) có trong nước có ga và các loại thực phẩm đóng hộp. Trẻ TC-BP có thể không có biểu hiện bệnh ở thời điểm hiện tại nhưng khi trưởng thành có nguy cơ mắc các bệnh mạn tính không lây như các bệnh tim mạch, đái tháo đường, gan nhiễm mỡ, ...

Biến chứng về giải phẫu: trẻ em béo phì có thể gặp các biến chứng về giải phẫu, nghiêm trọng nhất là bệnh Blount (một dị dạng xương chày do phát triển quá mạnh), dễ bị bong gân mắt cá chân.

Các biến chứng khác

Thoái hóa khớp, đau thắt lưng: khi trọng lượng cơ thể tăng thì sức nặng đè lên các khớp càng lớn dẫn đến các khớp này sớm bị tổn thương, gây đau đớn và khó khăn trong vận động, sinh hoạt hàng ngày.

Ảnh hưởng đến hệ hô hấp: giảm thông khí, khó thở khi ngủ. Tình trạng khó thở khi ngủ có thể gây ra chứng thở quá chậm, trường hợp nặng có thể dẫn đến tử vong.

Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý và tăng cường vận động để phòng ngừa thừa cân béo phì ở trẻ

Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý cả ở trường học và ở nhà. Cho trẻ ăn đúng giờ theo bữa, đảm bảo đa dạng thực phẩm, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng theo lứa tuổi. Không cho trẻ ăn quá nhiều thức ăn ngọt (bánh kẹo, nước ngọt, chè, kem, ...), thức ăn béo (trà sữa, thức ăn nhanh, đồ chiên, xào, mỡ động vật, ...).

Không nên bắt trẻ học quá nhiều, tạo điều kiện để trẻ có thể vui chơi, vận động sau những giờ học căng thẳng, thông qua các hoạt động đơn giản như đi bộ đến trường, tham gia các môn thể thao (nhảy dây, đá bóng, cầu lông, ...), làm các công việc nhà (quét nhà, lau dọn nhà cửa, ...).

Hạn chế cho trẻ ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử trên máy tính, điện thoại.

Trẻ cần được ngủ đủ trung bình từ 8 - 10 tiếng mỗi ngày.

Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao của trẻ để có biện pháp can thiệp kịp thời, dự phòng TC-BP.

Các thói quen tốt cho sức khỏe bắt đầu từ tuổi mầm non sẽ tạo ra những người trưởng thành khỏe mạnh

