**Phòng thừa cân, béo phì bằng dinh dưỡng   
và lối sống lành mạnh**

**Chế độ ăn uống thiếu lành mạnh và lối sống ít vận động đã khiến tỷ lệ thừa cân béo phì và các bệnh không lây nhiễm gia tăng nhanh chóng.**

Tỷ lệ này không chỉ ở các nước phát triển mà còn ở các nước thu nhập thấp, nơi đói kém cũng tồn tại.

Hiện nay, trên thế giới có trên 800 triệu người đang bị đói, trong khi đó thì có tới trên 670 triệu người lớn và 120 triệu trẻ em bị béo phì và trên 40 triệu trẻ em bị thừa cân. Có trên 150 triệu bị thấp còi và 50 triệu bị gầy còm ở trẻ em dưới 5 tuổi. Chế độ ăn uống không lành mạnh cùng với lối sống ít vận động là nguyên nhân quan trọng gây tử vong, tỷ lệ tử vong này đã lớn hơn cả nguyên nhân do hút thuốc, đồng thời tỷ lệ tử vong do tình trạng thừa cân và béo phì còn cao hơn cả do đói. Nhiều hình thức suy dinh dưỡng có thể cùng tồn tại ngay trong một gia đình và ngay cả ở mỗi cá nhân trong các giai đoạn khác nhau của cuộc đời và có thể truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Mỗi năm mất khoảng 2 nghìn tỉ đô-la để điều trị các vấn đề sức khỏe do béo phì gây ra. Chế độ ăn uống không lành mạnh hiện là nguy cơ đầu tiên dẫn đến tử vong do các bệnh không lây nhiễm (NCD) như các bệnh về tim mạch, tiểu đường và một số loại ung thư.

**Gia tăng tỷ lệ thừa cân, béo phì**

Ở Việt Nam, theo kết quả của cuộc điều tra năm 2017 - 2018 tại 75 trường (với đối tượng nghiên cứu là học sinh tiểu học, THCS và THPT) thuộc 25 xã/phường của Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Thái Nguyên, Nghệ An và Sóc Trăng cho thấy có sự tồn tại đồng thời cả hai thái cực về suy dinh dưỡng là thiếu cân và thừa cân béo phì ở trẻ em và có sự khác biệt theo vùng. Trẻ em ở vùng nông thôn có tỷ lệ suy dinh dưỡng (thể thiếu cân, chiều cao thấp) cao hơn ở thành phố, ngược lại thì thừa cân béo phì tập trung cao ở vùng thành thị, đồng thời cấp học càng thấp thì tỷ lệ thừa cân béo phì càng cao.

Học sinh tiểu học ở thành phố có tỷ lệ thừa cân béo phì rất cao 41,9% và nông thôn 17,8%; tỷ lệ thấp còi tương ứng là 3,9% và 10,7%. Với học sinh trung học cơ sở ở thành thị thừa cân béo phì là 30,5%, trong khi đó ở nông thôn là 11,2%. Tuy nhiên, học sinh THCS vùng nông thôn lại có tỷ lệ thấp còi lên tới 20,1% và 3,8% ở thành thị. Đối với học sinh trung học phổ thông, tỉ lệ thừa cân béo phì thấp hơn so với học sinh tiểu học và THCS, nhưng tỉ lệ này ở thành thị cũng cao hơn vùng nông thôn, lần lượt là 13,5% và 6,2%, tỷ lệ thấp còi ở học sinh THPT nông thôn vẫn chiếm tỷ lệ cao 14,9% và 8,6% là học sinh thành thị.

Nguyên nhân của thừa cân béo phì trẻ em ở độ tuổi học đường là do chế độ ăn quá dư thừa, ăn quá nhiều so với nhu cầu và thói quen ít hoạt động thể lực.



*Tăng cường vận động mỗi ngày và duy trì cân nặng ở mức vừa phải là những yếu tố quan trọng để có sức khỏe tốt, phòng chống thừa cân béo phì.*

**Thế nào là chế độ ăn uống lành mạnh?**

Chế độ ăn uống lành mạnh là một chế độ ăn đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể bằng cách cung cấp lương thực, thực phẩm đầy đủ, an toàn, giàu dinh dưỡng và đa dạng để cơ thể có cuộc sống tích cực và giảm nguy cơ mắc bệnh. Chế độ ăn uống lành mạnh gồm nhiều loại thực phẩm như trái cây, rau, các loại đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm ít chất béo (đặc biệt là chất béo bão hòa), ít đường và muối.

Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của sức khỏe. Bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là thực phẩm của bữa ăn cung cấp đầy đủ năng lượng, đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng, vitamin và đủ nước cho cơ thể. Trong khẩu phần ăn có các chất sinh năng lượng là chất bột, đạm, béo, rau xanh và hoa quả chín cung cấp vitamin và chất xơ.

**Lựa chọn chế độ ăn hợp lý**

Mỗi loại thực phẩm đều có những lợi ích và cả những nguy cơ bất lợi khi sử dụng không hợp lý như dùng quá ít hoặc quá nhiều. Do đó, nên sử dụng hợp lý và đa dạng các loại thực phẩm, phối hợp cả thực phẩm nguồn gốc động vật và thực phẩm nguồn gốc thực vật trong từng món ăn và từng bữa ăn để có chế độ ăn hợp lý giàu dinh dưỡng và nâng cao sức khỏe.

Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó các chất dinh dưỡng ở tỷ lệ cân đối hợp lý. Khẩu phần năng lượng từ chất bột chiếm 55-67%, chất đạm 13-20%, chất béo 20-25%.

*Nhóm thực phẩm giàu đạm:*Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật từ các loài gia súc, gia cầm, hải sản và đạm thực vật từ các loại đậu, đỗ...

*Nhóm chất béo* (mỡ động vật và dầu thực vật) cung cấp năng lượng (9kcal/1g), hỗ trợ hấp thu các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K. Hạn chế mỡ động vật, dầu cọ, tăng cường mỡ cá và mỡ gia cầm, dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương, dầu hạt cải... Không nên ăn quá nhiều các món xào, rán, nướng và nên tăng cường ăn các món luộc, hấp. Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn có nhiều chất béo (snack, khoai tây chiên, bim bim, gà rán, thịt nướng, pizza...).

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. Nên ăn đa dạng các loại rau và quả.

Hạn chế tiêu thụ các loại gia vị mặn và đồ ngọt, uống đủ nước sạch hàng ngày (1,5-2,5 lít). Hạn chế và không lạm dụng rượu, bia.

Hoạt động thể lực, thể dục đúng cách để phòng thừa cân béo phì đòi hỏi sự kiên trì, đúng phương pháp, đúng liều lượng và thời gian phù hợp. Tùy theo từng lứa tuổi, sở thích và sức khỏe mà lựa chọn các hoạt động thể lực sao cho phù hợp. Tăng cường vận động mỗi ngày và duy trì cân nặng ở mức vừa phải là những yếu tố quan trọng để có sức khỏe tốt, phòng chống thừa cân béo phì.

Thực hiện lối sống lành mạnh, 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.

**ThS.BS. Nguyễn Văn Tiến (Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia)**

**Nguồn https://suckhoedoisong.vn/**