

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ DINH DƯỠNG

10 LỜI KHUYẾN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

I. Lời khuyên số 1: Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.

- Nhóm Chất đạm (Protein) gồm: Thịt, cá, trứng, sữa, vừng, đỗ, lạc cung cấp các axit amin – nguyên liệu chủ yếu xây dựng cơ thể.



- Nhóm chất bột đường (Glucid) gồm: Gạo, mì, ngô, khoai, sắn, các sản phẩm chế biến và đường cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể để duy trì thân nhiệt và hoạt động thể lực.



- Nhóm chất béo (Lipid) gồm: Dầu mỡ từ nguồn thực vật và động vật cung cấp năng lượng, duy trì thân nhiệt và tham gia một số thành phần của tế bào



- Nhóm vitamin và muối khoáng gồm: Rau, quả cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ đảm bảo cho các hoạt động chuyển hóa của cơ thể.



II. Lời khuyên số 2: Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ

Đạm là nguyên liệu chính xây dựng và đổi mới cơ thể, là thành phần của các men, các nội tiết tố, đảm bảo hoạt động chuyển hóa cơ thể.



Đạm động vật có nhiều axit amin cần thiết có giá trị sinh học cao



Đạm thực vật giàu Lysine và ít cholesterol



Nên ăn phối hợp nguồn đạm thực vật và động vật trong bữa ăn hàng ngày

Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật sẽ tạo nên sự thay đổi cả về số lượng và chất lượng của protein, có sự phối hợp về thành phần các axit amin của chúng với nhau góp phần tạo nên sự hài hòa cân đối của khẩu phần ăn.

III. Lời khuyên số 3: Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng, lạc.

Chất béo là nguồn năng lượng cô đặc, 1 gam chất béo cho khoảng 9 Kcal trong khi 1 gam chất đạm và chất bột đường chỉ cho khoảng 4 Kcal. Chất béo là dung môi cho các vitamin tan trong dầu: A, D, E, K.

Khi ăn phối hợp chất béo thực vật (dầu, vùng lạc) với chất béo động vật (mỡ, bơ) tạo nên sự hỗ trợ, cân đối trong cấu trúc bữa ăn.



IV. Lời khuyên số 4: Nên sử dụng muối iod, không ăn mặn

Vì sao nên sử dụng muối Iốt:

I-ốt là vi chất quan trọng để tuyến Giáp trạng tổng hợp các hormon giúp điều chỉnh quá trình phát triển của hệ thần kinh trung ương, phát triển hệ sinh dục và các bộ phận trong cơ thể như tim mạch, tiêu hóa, da - lông - tóc - móng, duy trì năng lượng cho cơ thể hoạt động....

Thiếu I-ốt dẫn đến thiếu hormon tuyến giáp gây nhiều rối loạn chức năng trong cơ thể và làm ảnh hưởng tới sức khỏe. Thiếu Iốt ở phụ nữ có thai gây sảy thai, thai chết lưu, thai kém phát triển, trẻ đẻ ra bị đần độn. Trẻ em bị thiếu Iốt sẽ kém phát triển cả về thể lực và trí lực.



Một số thực phẩm giàu i-ốt

Vì sao không nên ăn mặn:

Nhu cầu muối của cơ thể chỉ cần dưới 5 gam mỗi ngày. Hiện nay người dân Việt Nam đang ăn mặn (thừa muối), lượng muối tiêu thụ cao quá nhu cầu cần thiết. Cần hạn chế ăn mặn, giảm ăn các thực phẩm có hàm lượng muối cao, giảm bớt muối

trong khẩu phần ăn vì nhiều công trình nghiên cứu và thực tế đã cho thấy ăn mặn không tốt cho sức khỏe:

V. Lời khuyên số 5: Cần ăn rau quả hàng ngày

Rau quả có vai trò đặc biệt quan trọng trong chế độ dinh dưỡng của con người. Trong rau quả có nhiều vitamin, chất khoáng cần thiết cho cơ thể.



VI. Lời khuyên số 6: Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm

Nên lựa chọn thực phẩm tươi, không dập nát, không có màu sắc và mùi vị lạ



Nên dùng dao thớt riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín

VII. Lời khuyên số 7: Uống đủ nước sạch hàng ngày.

Nước là một trong những thành phần cơ bản của sự sống chiếm khoảng 1/2 trọng lượng cơ thể người trưởng thành, ở trẻ em lượng nước chiếm 2/3 trọng lượng. Nước là thành phần quan trọng của các tế bào trong cơ thể, là môi trường hoặc dung môi hóa học cho các phản ứng xảy ra trong cơ thể.



Nên sử dụng các nước trái cây, nước rau củ...

- Các loại nước nên hạn chế: Các loại nước có ga, nước ngọt, rượu, bia

VIII. Lời khuyên số 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.

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, có đầy đủ các chất dinh dưỡng phù hợp với yêu cầu phát triển của trẻ.



IX. Lời khuyên số 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

Sữa động vật (bò, trâu, dê) là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Trong thành phần của sữa có đầy đủ các chất đạm, mỡ, đường, vitamin và chất khoáng giúp cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

X. Lời khuyên số 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.

. Tăng cường hoạt động thể lực



. Duy trì cân nặng ở mức hợp lý

(Lưu ý: Khi BMI ở mức lớn hơn hoặc bằng 23 thì đã có nhiều nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như đái tháo đường, tim mạch, tăng huyết áp...)

Khoa Dinh Dưỡng - CDC Bắc Giang

BAN GIÁM ĐỐC

CÁN BỘ Y TẾ

NGUYỄN THỊ THANH TÂM