

XÂY DỰNG KHẨU PHẦN CHO NGƯỜI BÌNH THƯỜNG

TSBS. Nguyễn Thanh Danh

Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe, để có sức khỏe tốt con người cần được cung cấp đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng một cách cân đối, hợp lý đáp ứng tối ưu nhất nhu cầu của cơ thể, giúp duy trì mức chuyển hóa cơ bản và thực hiện các hoạt động sống phù hợp với lứa tuổi, nghề nghiệp, các nhu cầu sinh lý đặc biệt như mang thai, cho con bú bằng một khẩu phần hợp lý.

Mục tiêu của chế độ ăn:

Cung cấp năng lượng, các dưỡng chất theo độ tuổi, giới tính, mức độ hoạt động thể lực đáp ứng nhu cầu sống, tăng trưởng và làm việc.

Nguyên tắc xây dựng:

- Cung cấp đủ năng lượng và các dưỡng chất theo khuyến nghị dành cho người VN.
- Khẩu phần có tỷ lệ cân đối giữa các chất sinh năng lượng và phù hợp với thói quen ăn uống của từng cá thể.

Các yêu cầu dinh dưỡng khi xây dựng khẩu phần cho người bình thường:

Năng lượng: Cung cấp theo vào Bảng 6.của Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam.Bộ Y tế.Viện Dinh Dưỡng.2016.p. 33, 34.

Các chất sinh năng lượng trong khẩu phần:

Chất bột đường (Carbohydrates):

- Năng lượng do chất bột đường cung cấp giao động trong khoảng 55 – 65% tổng năng lượng khẩu phần.
- Đường đơn, đường đôi không quá 5% tổng năng lượng khẩu phần
- Chất xơ (Fiber): 20 – 22g/ngày.

Chất đạm (Protein):

- Năng lượng do chất đạm cung cấp giao động trong khoảng 13 – 20% tổng năng lượng khẩu phần.
- Tỷ lệ Protein động vật/Protein tổng số (%) thay đổi theo tuổi và theo khuyến nghị của bảng 8. Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam. Bộ Y tế.Viện Dinh Dưỡng.2016.Trang 39.

Chất béo (Lipid):

- Năng lượng do chất béo cung cấp giao động trong khoảng 20 – 40% tổng năng lượng khẩu phần của trẻ em từ 6 tháng tròn đến 19 tuổi.
- Năng lượng do chất béo cung cấp giao động trong khoảng 20 – 25% tổng năng lượng khẩu phần của người trưởng thành.

- Cholesterol < 300mg/ngày.

Vitamin, khoáng chất, các chất điện giải: Cung cấp theo Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam.Bộ Y tế.Viện Dinh Dưỡng.2016.

Nước: 1.5 lít – 2 lít/ ngày.

Số bữa trong ngày: 3 – 5 bữa.

Tài liệu tham khảo:

1. Bộ Y tế. 2017. Chế độ dinh dưỡng cho người lao động.
https://www.moh.gov.vn/web/phong-chong-benh-nghe-nghiep/thong-tin-hoat-dong/-/asset_publisher/xjpQsFUZRw4q/content/che-o-dinh-duong-cho-nguoi-lao-ong?inheritRedirect=false
2. Viện Dinh Dưỡng Quốc gia. Tháp Dinh dưỡng hợp lý cho người trưởng thành giai đoạn 2016 – 2020 - Mức tiêu thụ trung bình cho một người trong một ngày. <http://viendinhduong.vn/vi/dinh-duong-hop-ly/thap-dinh-duong-hop-ly-cho-nguoi-truong-thanh-giai-doan-2016---2020---muc-tieu-thu-trung-binh-cho-mot-nguoi-trong-mot-ngay.html>
3. Viện Dinh Dưỡng Quốc gia. TS.BS. Đỗ Thị Phương Hà. 2018. Bữa ăn hợp lý và đủ dinh dưỡng tại gia đình. <http://viendinhduong.vn/vi/tin-tuc--su-kien-noi-bat/bua-an-hop-ly-va-du-dinh-duong-tai-gia-dinh.html>
4. WHO. 2020. Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. Mayo Clinic. 2021. Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>