

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG VÀ CÁC QUAN NIỆM SAI LẦM

Dinh dưỡng là một trong các **yếu tố quan trọng** quyết định đối với các bệnh không lây nhiễm. Một **chế độ dinh dưỡng khoa học** có **tác động tích cực tới sức khỏe** suốt cuộc đời của mỗi con người. Do vậy, các bạn hãy trang bị cho mình kiến thức về chế độ dinh dưỡng thông qua việc tìm hiểu các thông tin sau đây.

I. Các nhóm thực phẩm

Cùng nhau tìm hiểu về 4 nhóm chất cơ bản để xây dựng bữa ăn dinh dưỡng

1. Nhóm thực phẩm giàu chất bột đường

Nhóm thực phẩm giàu bột đường (glucid) bao gồm các thực phẩm như: ngũ cốc (gạo, ngô, yến mạch...) và khoai củ. Đây là nguồn cung cấp glucid và năng lượng chủ yếu cho cơ thể, 1 gam glucid cung cấp năng lượng khoảng 4 Kcal. Ngũ cốc còn là nguồn cung cấp nhiều vitamin nhóm B, nhất là vitamin B1 (giúp cơ thể tạo ra năng lượng từ các chất dinh dưỡng).

2. Nhóm thực phẩm giàu chất béo

Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid) bao gồm dầu ăn từ các loại hạt thực vật và mỡ động vật. Đây là nguồn cung cấp năng lượng và các axit béo cần thiết cho cơ thể, 1 gam **lipid** cung cấp năng lượng khoảng 9 **Kcal**. Chất béo còn là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu mỡ (vitamin A, D, E, K) giúp cơ thể hấp thu và là thành phần cần thiết của màng tế bào, đặc biệt là tế bào não.

3. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

Nhóm giàu chất đạm (protein) bao gồm các thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt, trứng, thủy hải sản (cá, tôm...) và từ nguồn gốc thực vật như các loại hạt giàu đạm như đậu, đỗ, lạc, vừng ... 1 gam protein cung cấp năng lượng khoảng 4 **Kcal**.

Chất đạm có vai trò quan trọng trong việc xây dựng cấu trúc của cơ thể.

4. Nhóm thực phẩm giàu vitamin, chất khoáng và chất xơ

Các vitamin và chất khoáng chủ yếu có trong các loại rau lá, rau củ quả và trái cây. Chúng có vai trò quan trọng vì như tham gia vào xây dựng các tế bào, mô, hệ thống miễn dịch của

cơ thể. Ngoài ra đây còn là nhóm thực phẩm cung cấp chất xơ và một số chất chống oxy hóa cần thiết cho cơ thể.

5. Sữa và sản phẩm từ sữa

Sữa và sản phẩm từ sữa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, trong thành phần có đầy đủ các chất đạm, chất béo, đường, vitamin và chất khoáng giúp cơ thể khỏe mạnh. Đặc biệt trong sữa và chế phẩm của sữa có hàm lượng canxi cao rất quan trọng cho thanh thiếu niên trong giai đoạn dậy thì phát triển chiều cao. Nên sử dụng sữa dạng ít đường hoặc không đường.

II. Một số quan niệm thực hành dinh dưỡng sai lầm

1. Bỏ bữa sáng

Sau một đêm dài, cơ thể cần lượng lớn năng lượng cho các hoạt động ban ngày. Do vậy, bữa sáng là bữa quan trọng nhất trong ngày, cần được ăn đầy đủ chất để cung cấp năng lượng cho chúng ta hoạt động.

2. Ăn nhiều thức ăn vào buổi tối

Buổi tối là lúc gan, thận và hệ tiêu hóa cần được nghỉ ngơi. Ăn nhiều vào bữa tối sẽ dẫn đến thừa năng lượng có thể gây thừa cân, béo phì. Ăn nhiều vào buổi tối còn làm cho hệ tiêu hóa và hệ bài tiết phải làm việc nhiều hơn, ảnh hưởng tới sức khỏe.

3. Dùng nhiều chất tạo ngọt nhân tạo tốt cho sức khỏe

Chất tạo ngọt nhân tạo như: đường ăn kiêng, đường thay thế cho người đái tháo đường, ... thường được xem là tốt. Tuy nhiên, chất tạo ngọt nhân tạo có thể làm ảnh hưởng tới sự phát triển của các vi khuẩn có lợi ở đường ruột, làm ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa. Do vậy, nên dùng các chất ngọt tự nhiên thay vì dùng đường hay chất tạo ngọt nhân tạo.

4. Đường tự nhiên có thể dùng tùy thích

Nước ép trái cây, trái cây sấy khô, mật ong là những chất ngọt (đường) tự nhiên, tốt hơn đường tinh luyện, nhưng cần giới hạn lượng ăn vào. Tốt nhất là tiêu thụ đường tự nhiên khi có chất xơ, ví dụ ăn nhiều trái cây tươi tốt hơn là chế biến thành dạng cô đặc (như trái cây khô và nước ép trái cây) vì khi đó tốc độ hấp thụ đường vào máu chậm hơn nhiều so

với dạng cô đặc, giúp không làm tăng nồng độ đường trong máu một cách nhanh chóng sẽ không có lợi cho sức khỏe.

5. Tránh tất cả các dạng chất béo

Không phải tất cả các loại chất béo đều có hại cho cơ thể. Bạn cần phân biệt chất béo có lợi và chất béo có hại để ăn đủ chất béo so với nhu cầu cơ thể.

Chất béo không bão hòa gồm omega 3 và omega 6 có lợi cho sức khỏe tim mạch, não bộ và chức năng miễn dịch. Nó có nhiều trong cá béo, hạt lanh, hạt óc chó.

Chất béo bão hòa và đặc biệt là chất béo chuyển hóa (trans fat) gây tăng Cholesterol xấu (LDL). Nó có nhiều trong thực phẩm chế biến sẵn như bánh kẹo, đồ ăn ngọt, đồ ăn nhanh: gà rán, pizza, khoai tây chiên, đồ ăn chiên rán nhiều dầu, đồ ăn chế biến sẵn như bắp rang bơ, snack, mì ăn liền.

Vì vậy, thay vì loại bỏ hoàn toàn chất béo thì hãy chọn thực phẩm có chất béo lành mạnh và tránh các chất béo nhân tạo.

6. Chỉ ăn dầu, bơ thực vật

Tỷ lệ chất béo từ động vật và thực vật cần được cân đối. Đối với lứa tuổi thanh thiếu niên khi mà cơ thể đang phát triển nhanh, chất béo từ động vật là không thể thay thế bằng chất béo thực vật.

7. Dựa vào các chất bổ sung thay vì thực phẩm

Nếu quan niệm sản phẩm bổ sung như viên Vitamin hàng ngày hay kẹo can xi, sẽ bù đắp cho một chế độ ăn uống thiếu chất dinh dưỡng thì đó là sai lầm. Đúng như tên gọi của nó, thực phẩm bổ sung là để bổ sung cho một chế độ ăn uống lành mạnh cho đầy đủ hơn chứ đó không phải là một giải pháp thay thế. Cơ thể con người tiêu hóa, hấp thụ và đồng hóa các chất dinh dưỡng từ thực phẩm tự nhiên, nguyên chất dễ dàng hơn so với những chất có trong thực phẩm bổ sung.

III. Khác biệt giới trong thói quen ăn uống

Nhiều nghiên cứu khác nhau trên thế giới đã ghi nhận sự khác biệt trong hành vi ăn uống giữa nam và nữ ở giai đoạn thanh thiếu niên. Các bạn nên có khẩu phần ăn phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và nhu cầu dinh dưỡng của bản thân để có thể phát triển toàn diện

nhất. Lưu ý: Tuy nhiên, tuổi vị thành niên không phải là thời điểm thích hợp để áp dụng chế độ ăn kiêng cấp tốc vì cơ thể bạn sẽ không có đủ chất dinh dưỡng để phát huy hết tiềm năng phát triển.

Ở các bạn nam:

- Các bạn nam thường có các hành vi ăn uống không lành mạnh (bao gồm bỏ bữa sáng, ăn vặt, ăn ngoài, bỏ bữa, ăn tối một mình) cao hơn các bạn nữ.
- Các bạn nam ưa thích ăn thịt và đồ ăn nhanh, đồ ngọt, nước ngọt có ga.

Ở các bạn nữ:

- Nhìn chung, các bạn nữ ưa thích trái cây, rau củ và đồ ăn lành mạnh hơn.
- Các bạn nữ thường có khẩu phần ít và giảm dần do lo lắng và ít hài lòng với cân nặng và ngoại hình của bản thân.
- Các bạn gái vị thành niên cần thực phẩm giàu chất sắt để bù đắp lượng máu mất đi trong kỳ kinh nguyệt hàng tháng.

Câu hỏi lượng giá:

Câu 1: Chất béo có vai trò gì đối với cơ thể?

- A. Gây hại cho cơ thể và cần loại bỏ hoàn toàn
- B. Cung cấp năng lượng, hỗ trợ hấp thu vitamin A, D, E, K**
- C. Làm cho cơ thể không hấp thụ được vitamin
- D. Giữ ấm và tạo hình dáng cơ thể

Câu 2. Dùng từ đã cho điền chỗ trống để hoàn thành câu sau:

Nhóm thực phẩm giàu vitamin, chất khoáng và có trong những loại thực phẩm như rau lá, rau củ quả, Chúng có vai trò quan trọng vì như tham gia vào xây dựng các tế bào, mô, hệ thống của cơ thể.

Đáp án: chất xơ, trái cây, miễn dịch

Câu 3: Tác dụng chính của chất đạm (protein) là gì?

- A. Cung cấp nước cho cơ thể
- B. Xây dựng cấu trúc cơ thể như cơ, mô, tế bào**
- C. Là dung môi hòa tan vitamin
- D. Giúp hấp thu chất xơ

Câu 4. Không nên ăn nhiều thức ăn vào buổi tối vì hệ cơ quan nào của cơ thể cần được nghỉ ngơi, ăn nhiều có thể gây thừa cân, béo phì.

- A. Tim mạch
- B. Thần kinh
- C. Tiêu hóa**
- D. Hô hấp

Câu 5: KHÔNG nên bỏ bữa sáng vì bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất, cung cấp năng lượng cho cả ngày. Đúng hay Sai?

Đáp án: Đúng

Câu 6: Thực phẩm nào sau đây là nguồn cung cấp glucid và vitamin nhóm B?

- A. Trái cây, rau xanh
- B. Gạo, ngô, khoai củ**
- C. Thịt bò và cá
- D. Dầu ăn và mỡ động vật

Câu 7. Chất béo không bão hòa có lợi cho sức khỏe, có nhiều trong thực phẩm nào?

- A. Cá béo
- B. Thịt bò
- C. Hạt óc chó
- D. Mỡ lợn

Đáp án: A, C

Câu 8: Nối ý ở 2 cột để thể hiện quan niệm thực hành dinh dưỡng đúng đắn

1. Ăn nhiều chất tạo ngọt nhân tạo có thể làm	A. Chất xơ, ví dụ ăn nhiều trái cây tươi tốt hơn là chế biến thành dạng cô đặc
2. Tốt nhất là tiêu thụ đường tự nhiên khi có	B. Ảnh hưởng tới sự phát triển của các vi khuẩn có lợi ở đường ruột
3. Hạn chế ăn chất béo chuyển hóa, thứ có nhiều trong	C. Thì chất béo từ động vật là không thể thay thế bằng chất béo thực vật
4. Ở lứa tuổi thanh thiếu niên khi mà cơ thể đang phát triển nhanh	D. Khoai tây chiên, đồ ăn chiên rán nhiều dầu, đồ ăn chế biến sẵn
5. Chất dinh dưỡng từ thực phẩm tự nhiên, nguyên chất được hấp thu	E. Dễ dàng hơn so với những chất có trong thực phẩm bổ sung

Đáp án: 1-B, 2-A, 3-D, 4-C, 5-E

Câu 9: Tại sao bạn nữ vị thành niên cần thực phẩm giàu chất sắt?

- A. Vì sắt giúp cơ thể phát triển chiều cao nhanh hơn
- B. Vì sắt giúp giảm cân nhanh chóng
- C. Vì sắt giúp bù đắp lượng máu mất đi trong kỳ kinh nguyệt**
- D. Vì sắt giúp da sáng hơn

Câu 10. Tuổi vị thành niên có phải là thời điểm thích hợp để áp dụng chế độ ăn kiêng cấp tốc?

- A. Đúng, vì đây là lúc hình thành cấu trúc cơ thể
- B. Sai, vì cơ thể sẽ không có đủ chất dinh dưỡng để phát huy hết tiềm năng phát triển.
- C. Tùy theo thể trạng từng người

Đáp án: Sai