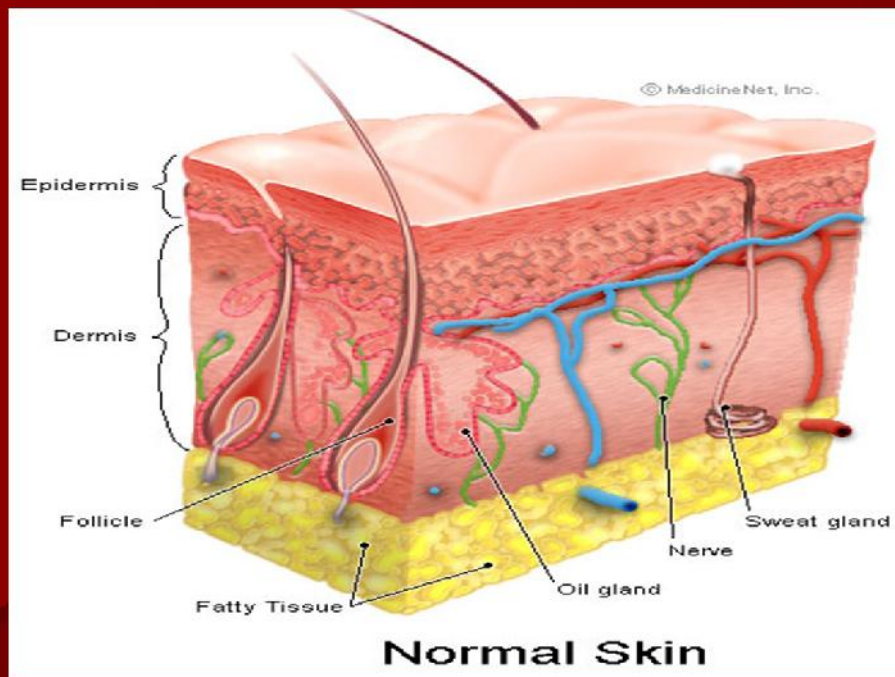


# *Dinh dưỡng với Chăm sóc da*



*Bs: Huỳnh Thị Kim Anh*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

**D**a là bộ phận có bề mặt lớn nhất của cơ thể.

Với  $S=1,8 - 2m^2$ . Da chứa nhiều:

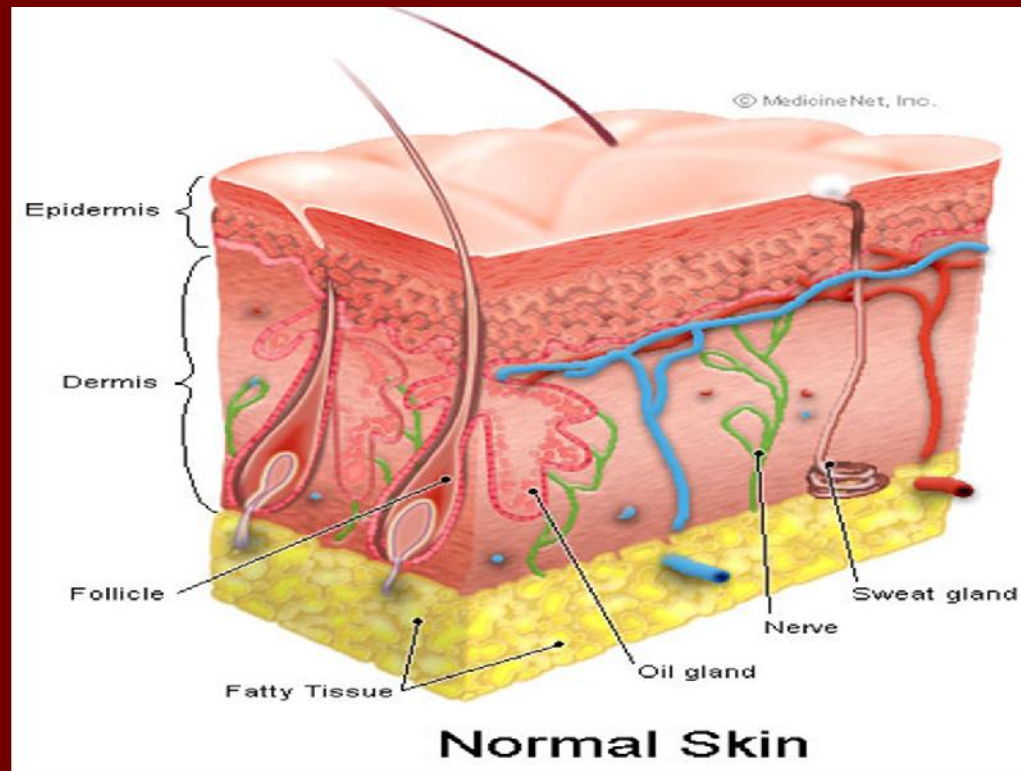
- *Mạch máu*
- *Dây thần kinh*
- *Tuyến mồ hôi*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### CẤU TẠO DA

Da người cấu tạo gồm ba thành phần:

- Biểu bì
- Chân bì
- Hạ bì



# *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

## CẤU TẠO DA (TT)

### 1) Biểu bì:

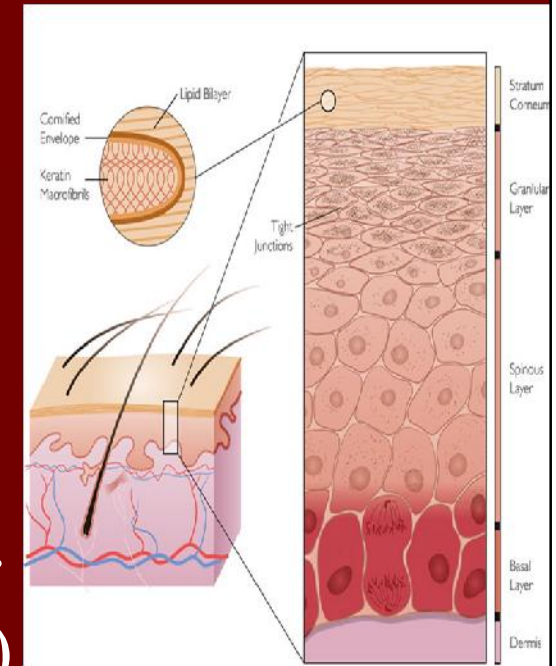
#### 1.1 **Lớp sừng** (Nhiều lớp tế bào).

- Sừng Alb (Bào tương bị keratin hóa).
- Sừng lipid (Bào tương bị keratin hóa).

#### 1.2 **Lớp trong** (Có ở lòng bàn tay, chân).

#### 1.3 **Lớp hạt**: 2 – 4 lớp tế bào dẹt hình củ ấu (Trong dịch tế bào có nhiều hạt hình đa giác, hình tròn).

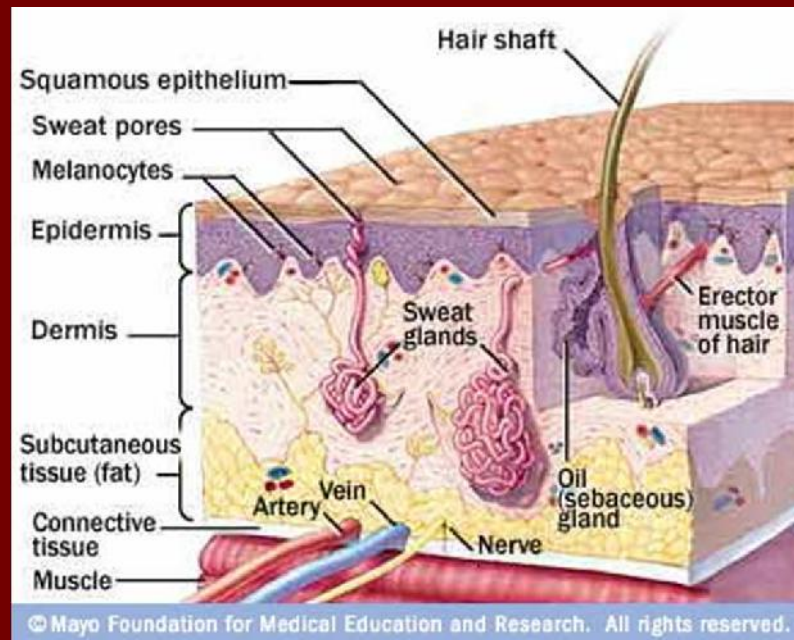
#### 1.4 **Lớp gai** (lớp tế bào dạng vẩy) 5 – 10 hàng tế bào, là lớp tế bào dày nhất. Cũng có khả năng sinh



## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### **CẤU TẠO DA (tt)**

1.5 **Lớp đáy**: (Lớp tế bào phát triển) giữa lớp này có lẫn một số tế bào sắc tố đen (melanocyte), có thể sinh ra sắc tố (melanin) (Tỉ lệ 1050 tế bào đáy có 1 tế bào hắc tố)



## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### **CẤU TẠO DA (tt)**

*Lớp tế bào biểu bì sẽ không ngừng chết đi và sinh ra tế bào mới. Quá trình thay thế có trình tự: khoảng thời gian 4 tuần. Khi chết sẽ hình thành lớp sừng, cuối cùng bong ra trên lớp ngoài cùng của da. Thông thường sau 25 tuổi, tốc độ thay thế lớp mới của tế bào sẽ chậm dần.*

## *Dinh Dưỡng với chăm sóc da*

### **CẤU TẠO DA (tt)**

#### 2. Chân bì

Tiếp ngay sau mặt trong của biểu bì.

Phân thành:

- Lớp nhú bì.

- Lớp lưới.

+ Hai lớp này đều do các sợi tế bào kết hợp sợi co giãn (10%), các sợi hình lưới, sợi kết dính (90%) tạo thành.

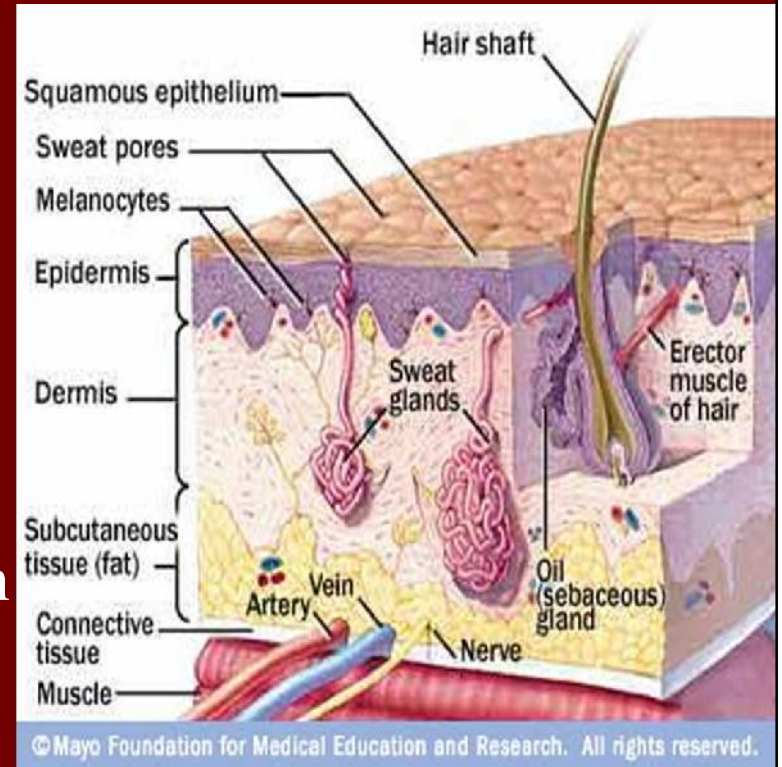
+ Trong chân bì còn có:

、 Các mạch máu.

、 Các hạch quản.

、 Rất nhiều đầu dây thần kinh cảm giác.

12/05/2018



## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### **CẤU TẠO DA (tt)**

#### 3. Hạ bì (Tổ chức mỡ hạ bì)

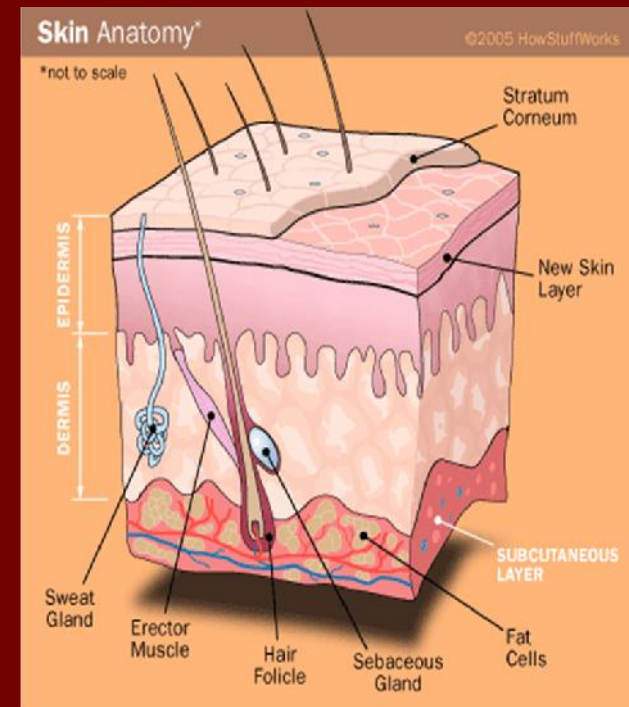
- Cấu tạo:

Từ những sợi tổ chức liên kết lớn và những lá mỡ nhỏ. Trong chùm sợi này có những mạch máu, thần kinh, hạch quản. Lượng mỡ nhiều hay ít phụ thuộc vào người béo, gầy, vị trí trên cơ thể.

- Tác dụng:

Chống tản nhiệt.

Làm dịu bớt các kích thích, tác động của ngoại cảnh.





## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ■ Da giữ nhiệm vụ:

- \* Bảo vệ cơ thể chống lại sự xâm nhập của vi sinh vật, hóa chất, chấn thương do va chạm.
- \* Điều hòa thân nhiệt.
- \* Nhận các cảm giác nóng, lạnh, đau...do tác động từ bên ngoài.
- \* Là nguồn sản xuất Vitamin D khi tiếp cận với ánh sáng mặt trời.

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

- Da là phần trông thấy của cơ thể nên: sức khỏe, một số bệnh nội tạng được phản ánh trên da.
- Cũng như các bộ phận khác da tiếp nhận chất dinh dưỡng từ máu. Với 1 chế độ dinh dưỡng đầy đủ thì da sẽ phát triển lành mạnh
- Thiếu chất dinh dưỡng là nguy cơ đưa tới một số vấn đề cho da.

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*






### *1. Thiếu chất đạm*

- ❑ Đạm là thành phần cơ bản của tế bào, các cấu trúc khác của cơ thể
- ❑ Thiếu đạm sẽ dẫn tới suy dinh dưỡng
- ❑ Thiếu trầm trọng sinh bệnh Kwashiorkor (trẻ <4 tuổi ở một số bộ lạc Châu Phi)

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*





## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ***Triệu chứng gồm:***

-  Sưng phù cơ thể
-  Ăn mất ngon
-  Tiêu chảy
-  Mất cảm xúc
-  Đứa trẻ không tăng trọng được

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Riêng về da:*

-  Thay đổi màu trên da
-  Da rất khô
-  Biểu bì tróc vảy mỏng với nhiều vết nứt
-  Tóc rất thưa, mất màu sắc.

*Chỉ cần thay đổi chế độ dinh dưỡng, ăn nhiều thịt, cá, rau trái thì bệnh sẽ thuyên giảm nhanh*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### 2. Thiếu chất béo


- Rất hiếm
- Có khi ăn chế độ rất ít chất béo hoặc ở người phải nuôi dưỡng qua đường truyền lâu ngày thiếu A.Linoleic (Omega 3)  
Da bệnh nhân sẽ khô, lớp biểu bì sẽ tróc ra những vảy da mỏng nhỏ.

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

### *3. Thiếu Vitamin A*

Thường chỉ gặp ở người có bệnh về bộ máy tiêu hóa (cắt đoạn ruột) hay khi cơ thể không thể hấp thu được thực phẩm

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

 *Caùc triệu chứng thiếu Vitamin A:*

- Trẻ chậm lớn
- Giảm tri giác khi tối trời
- Khô mắt
- Xương, răng chậm phát triển
- Tiêu chảy
- Sinh đẻ khó khăn
- Sỏi thận



## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ■ *Riêng với da:*

- ✓ Ngứa da
  - ✓ Da khô
  - ✓ Tróc vảy
  - ✓ Xấu xí
  - ✓ Nom giống nổi gai ốc (goose flesh)
- Vì các tuyến nhờn kém hoạt động.*

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ■ *Thực phẩm có nhiều Vitamin A*

- ✓ Trứng
- ✓ Gan động vật
- ✓ Cà rốt
- ✓ Rau có màu xanh đậm
- ✓ Khoai lang
- ✓ Bí ngô.....



*Nhu cầu hàng ngày: Người lớn 700mg – 900mg*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ❖ Thừa Vitamin A:

- Mất khẩu vị ăn uống
- Mắt mờ
- Rụng tóc
- Da khô
- Tính tình nóng nảy

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *4. Thiếu Vitamin B2 (Riboflavin)*

#### *❖ Công dụng của B2 :*

- ✓ Tác động qua lại với các Vitamin B khác.*
- ✓ Giữ vai trò thiết yếu trong sự tạo thành hồng huyết cầu, sự tăng trưởng của cơ thể.*
- ✓ Ngăn ngừa chứng đục thủy tinh thể ở mắt*

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

- ✓ Giúp cho da, móng tay chân, tóc phát triển lành mạnh.
- ✓ Giúp cho chức năng hệ thần kinh được hoàn hảo
- ✓ Tăng cường sức khỏe bằng cách giúp các tế bào sử dụng Oxygen
- ✓ Giúp tạo W từ các chất dinh dưỡng
- ✓ Là thành phần chất màu của võng mạc
- ✓ Sản xuất ra các hormon của tuyến thượng thận

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Thiếu Vitamin B2*

- ✓ Cơ thể mỏi mệt
- ✓ Vết thương lâu lành
- ✓ Miệng lở, môi sưng ,đỏ ,nứt
- ✓ Da trên mũi nứt
- ✓ Lưỡi sưng, đỏ,đau, nứt rãnh
- ✓ Mắt đỏ vì mạch máu nổi lên nhiều, mờ mắt
- ✓ Thiếu hồng cầu
- ✓ Phụ nữ có thai: Thiếu Vitamin B2 có thể gây chậm phát triển xương của thai nhi

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Với da:*

- Rối loạn ở các tuyến nhờn, da khô, tróc vảy mỏng đặc biệt là nếp da gấp, chung quanh mũi, bộ phận sinh dục nam
- Các chất nhờn đóng cục trên lỗ chân lông  
-> da rất xấu , gồ ghề

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ■ Thực phẩm có nhiều Vitamin B2

- ✓ Gan, thận, tim động vật
- ✓ Có vừa phải trong fomat, trứng, thịt nạc, nấm, sữa, cá sardine.....
- ✓ Nhu cầu mỗi ngày:
  - Người lớn : 1,3 – 1,5mg
  - Trẻ em : 1,1mg



## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### 5. Vitamin B3 (Niacin )

#### Tác dụng :

- ✓ Là thành phần của 2 loại Enzym cần thiết cho sự hô hấp tế bào
- ✓ Giúp chuyển hóa đạm, chất béo, carbonhydrat để tạo W
- ✓ Giúp duy trì các chức năng của da, dây thần kinh và hệ tiêu hóa.
- ✓ Điều hòa lượng đường và cholesterol trong máu

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

- ✓ Cần thiết để tạo thành các hormon cơ bản: Cortison, Estrogen, Progesterone, Thyroxin...
- ✓ Cần thiết cho sự tăng trưởng cơ thể
- ✓ Giúp giảm thiểu nguy cơ nhồi máu cơ tim (myocardial infarction)

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Thực phẩm có nhiều vitamin B3:*

- o Động vật (niacin ở dưới dạng nicotamid) gan, thận, thịt bò, thịt gà, vịt, heo, sữa...
- o Thực vật (ở dạng A.Nicotinic) ngũ cốc, cơm, gạo, các loại hạt có 1 ít niacin.

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Thiếu Vitamin B3 :*

- ✓ Đưa tới bệnh Pellagza (thường gặp ở cộng đồng lương thực chính là ngô)
- ✓ Người nghiện rượu
- ✓ Có rối loạn trong tiêu hóa thực phẩm

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### ■ Triệu chứng chính của bệnh:

- ✓ Tiêu chảy, đôi khi phân có máu
- ✓ Tính tình nóng nảy, dễ bị kích thích, trầm cảm, lo lắng, hoảng loạn, mất định hướng.
- ✓ Viêm da (nhiều khi là dấu hiệu sớm của một bệnh): da sưng, tróc vảy (phần lộ ra dưới ánh sáng mặt trời hoặc chấn thương) niêm mạc miệng và lưỡi sưng đỏ

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### **Điều trị :**

- ↳ Uống dược phẩm có B3
- ↳ Ăn nhiều thịt động vật

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Thừa Vitamin B3*

– Mạch máu ngoại vi giãn nở, máu đưa đến da nhiều làm da nóng, ngứa, đường trong máu tăng, suy tim.

✧ *Nhu cầu:*

✧ Người lớn : 15 – 17 mg

✧ Trẻ em : 5mg

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### **6. Vitamin B6:**

- ❖ Kìm hãm phát triển chất bã của da dầu.  
Thiếu: Nguy cơ phát triển chất bã gây mụn lở.  
(Có trong lòng đỏ trứng, thịt, gan, cá, sữa, chuối, rau...)





## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

**7. Vitamin B9** (axit folic): giúp tái tạo nhanh các tế bào da và niêm mạc.

Thiếu: làm da xanh vì tham gia tạo HC, BC.

(Có trong gan, cá ngừ, chuối, nhiều loại rau...)

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

8. **Vitamin C**: làm các tế bào tái tạo nhanh, mau liền sẹo.

Thiếu: da xỉn.

(Có nhiều trong các loại rau quả ăn hàng ngày)



## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

**9. Vitamin E:** chống oxi hóa, giữ cho da trẻ lâu, bảo vệ da trước tác động của ánh nắng. Ít khi thiếu, nếu thiếu sẽ làm da nhăn sớm. (Có trong dầu thực vật, đậu tương, bơ, gan...)

**10. Vitamin F:** giữ cân bằng và bảo vệ da. Thiếu: da sẽ dày, dễ bị tổn thương. (Có nhiều trong thực vật, cá)

## *Dinh dưỡng với chăm sóc da*

### *Một số vấn đề khác:*

✓ Thiếu Fe, Zn, Selen

+ Da tróc vảy mỏng

+ Khô nứt da khóe miệng

+ Tóc rụng

+ Móng tay chân giòn, dễ gãy

(Có nhiều trong thực phẩm: cá, thịt, sữa, trứng, rau đậu đỏ...)

# Thực đơn cho phái nữ

## 1. TUỔI 20:

- ✓ Hoạt động nhiều cả ngày mà không biết mệt
- ✓ Cơ thể tiêu thụ nhiều Calo
- ✓ Ít gặp rắc rối trong sự tăng trọng
- ✓ Ăn thức ăn thừa khó tiêu nên giảm năng lượng cơ thể
- ✓ Để duy trì trọng lượng cơ thể ở mức độ tương đối mỗi ngày cần 1700Kalo
- ✓ Ăn ít nhất 3 lần, nhiều nhất 5lần

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

# Thực đơn cho phái nữ

## Thực phẩm:

☞ Khoai tây, gạo: đảm bảo cung cấp năng lượng thỏa mãn những cơn đói hàng ngày

☞ Thịt: cung cấp Prôtêin, nhóm vitamin B quan trọng nên ăn thịt 2 lần/tuần mỗi lần 100g

☞ Rau quả: 300g/ngày. Chứa nhiều vitamin, chất vô cơ giúp cho tiêu hóa tốt, ít calo

☞ Sữa, phomat: cung cấp nhiều Prôtêin, canxi, giúp cho hệ thống xương chắc khỏe, nên ăn 1 hũ yaourt/ngày

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

# Thực đơn cho phái nữ

☞ Trái cây: ăn ít nhất 200g/ngày -> bổ sung đầy đủ vitamin

☞ Luân phiên ăn táo, chuối, cam, đu đủ, măng cầu/ngày

☞ Trứng: ăn 1-2 quả/tuần, thêm với 200 bột là 1 lượng chất lý tưởng để nuôi các bắp thịt, xây dựng và chuyển hóa các mô

☞ Dầu thực vật: 2 muỗng canh/ngày

↘ **cung cấp a.béo và vitamin E**

# Thực đơn cho phái nữ

## 2. TUỔI 30:

- ✓ Phụ nữ thường hoạt động gấp đôi ( nghề nghiệp, gia đình... )
- ✓ Cần phải được cung cấp 1 lượng tổng hợp chất Hydratcacbon, protein
- ✓ Sau sinh con đầu lòng, trung bình phụ nữ tăng > 3,5kg lượng mỡ tích tụ chủ yếu vùng eo, bụng
- ✓ Để chống lại sự tăng cân, vẫn giữ được các số đo lí tưởng, năng lượng cần 1400Kcalo/ngày




# Thực đơn cho phái nữ


## Thực phẩm:

- 👉 Ăn nhiều rau quả tươi, thịt cá vừa phải
- 👉 Các loại hạt bắp, đậu cho bạn lượng hydratecacbon tổng hợp, vit B nên ăn 1lần/ngày
- 👉 Trái cây: cung cấp vit C, còn cung cấp cho cơ thể 1 chất pectic có tác dụng điều hòa các chất thải ở ruột. Ăn > 200g/ngày

# Thực đơn cho ph\i nữ

 Gan: chứa nhiều vitamin, khoáng vô cơ. Ăn 200g gan sẽ cung cấp đủ lượng Fe/3ngày, lượng vitA/10ngày.

 cố gắng ăn gan 1 tuần 1 lần

 Cá: 200g/ngày sẽ cung cấp đủ lượng iod cần thiết/ngày và lượng kháng thể cho tuyến giáp. Tốt nhất là ăn cá 2 lần/1tuần. Sò, tôm, cua chứa nhiều iod, Fe, một ít calo

 ăn 1 tuần một lần

# Thực đơn cho phái nữ

- 👉 Các loại đậu: cung cấp đủ nguồn protein, a.béo
- 👉 Bánh mì: chỉ cần 3 lát mỏng/ngày là đủ
- 👉 Rau quả: 300g/ngày ăn nhiều rau cải xanh, rau ngót

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

# Thực đơn cho phái nữ

## 3. TUỔI 40:

- ✓ Hầu hết phụ nữ tuổi này đều phải chiến đấu với cái mập
- ✓ Lượng calo cần ít hơn khoảng 1200kcalo/ngày
- ✓ Lượng hocmon thay đổi làm cho bắp thịt bị dãn nén, lượng mỡ trong đây cứ thế tăng lên

↳ **biện pháp tốt nhất :**

*Hạn chế những thức ăn chứa nhiều protein, tăng khẩu phần ăn rau xanh/ hàng ngày*

# Thực đơn cho phái nữ

- ✓ Tăng khẩu phần trái cây có vị chua 2lần/tuần
- ✓ Trước khi ngủ, ăn 1 hũ yaourt sẽ giúp cơ thể sản xuất một loại hocmôn giảm mỡ
- ✓ Kiểm tra trọng lượng mỗi tuần để đối phó kịp thời.

## Thực phẩm:

☞ Thịt gia cầm: chứa nhiều protêin, nhưng ít calo 100 calo/100g. Ăn 2 lần/tuần ( chỉ ăn thịt nạc)

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

# Thực đơn cho phái nữ

👉 Cá: cho omega3 rất tốt, ăn cá mèi, cá thu, sò, ốc, hến 2lần/1tuần ( tăng canxi cho cơ thể)

👉 Sữa: cung cấp canxi, protêin uống mỗi ngày 1 li giúp xương không yếu, không loãng

# Thực đơn cho phất nữ

☞ Rau xanh: ăn 300g/ngày, rau sống 3lần/tuần

☞ Bánh mì: ăn từ 2-3 khoanh/ngày không mập từ giúp tiêu hóa tốt cung cấp B<sub>1</sub>

☞ Dầu thực vật: 2 muỗng/ngày. Cung cấp a.béo, vitamin giúp chống phá hủy bắp thịt

# CHÚC BẠN THÀNH CÔNG

FOREVER IS LOVE  
SEE YOU ON THE TOP  
NEVER GIVE UP

---

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*