

DINH DƯỠNG VỚI SỨC KHỎE - BỆNH TẬT



BS. HUỠNH THỊ KIM ANH

VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG

❖ Để giữ gìn sức khoẻ tốt, con người cần:

- Dinh dưỡng.
- Vận động.
- Nghỉ ngơi.
- Vui sống.

⇒ 4 yếu tố này hài hoà với nhau để giúp chúng ta có sức khoẻ tốt, lành mạnh cả về thể chất và tinh thần.



VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG

Tuy nhiên: trong đó dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng nhất.

❖ **Mỗi ngày:** trung bình trọng lượng đồ ăn + nước uống ta cần là 5kg.

Với cả 1 đời người tuổi thọ khoảng 80 năm

=> Cả đời người số lượng lương thực tiêu thụ là **146 tấn** (1 con số lớn hơn chúng ta tưởng tượng)



VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG

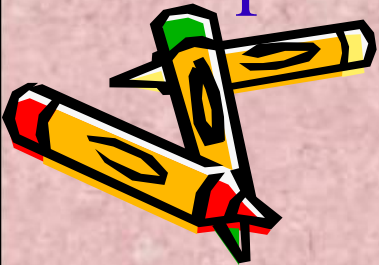
- ❖ Tại sao lại phải tiêu thụ 1 số lượng lớn như vậy?

Đó là vì cơ thể chúng ta: nội tạng, xương, da thịt, các tế bào đều luôn thay đổi (quá trình chuyển hoá) cần nguyên liệu bổ sung. Nguyên liệu đó chính là: thực phẩm (đồ ăn, đồ uống).



VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG

- ❖ Hải Thượng Lãn Ông – người thầy của nền y học VN cũng đã nêu sự quan trọng của thực phẩm đối với cơ thể con người.
- ❖ Khoa học ngày nay đã chứng minh rằng thành phần của thực phẩm rất quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe và phòng chống bệnh tật.



VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG

- ❖ Việc thiết lập các bữa ăn để vừa ngon miệng, đầy đủ chất bổ dưỡng lại phòng chống được bệnh tật là 1 vấn đề rất mới. Các quốc gia có căn bản về ngành dinh dưỡng như Nhật và Mỹ hiện nay rất quan tâm về vấn đề này.



VAI TRÒ CỦA PROTEIN

1g cho 4kcal

- ❖ Trọng lượng cơ thể chúng ta nặng nhất là nước, sau đó là xương và protein.
Không có protein => không có con người.
- ❖ Protein của cơ thể con người được tổng hợp từ các acid amin có sẵn trong cơ thể, nhưng phần lớn là từ thực phẩm.



VAI TRÒ CỦA PROTEIN

❖ Acid amin cấu tạo protein gồm 20 loại, trong đó có 8 loại tối cần thiết cho dinh dưỡng:

- + Valin
- + Leucin
- + Isoleucin
- + Tryptophan
- + Phenylalamin
- + Threonin
- + Methionin
- + Lysin

còn có thể kể thêm Arginin, Histidin.



VAI TRÒ CỦA PROTEIN

- ❖ Về mặt dinh dưỡng, protein tốt là:
 - Những protein dễ tiêu hoá,
 - Cân bằng hài hoà giữa các loại axit amin cần thiết
 - Có giá trị dinh dưỡng cao.



VAI TRÒ CỦA PROTEIN

❖ Khi protein ăn vào:

- Đại bộ phận được phân giải thành acid amin.
- 1 phần nhỏ phân tử protein nguyên vẹn được hấp thu thẳng vào trong máu.
- 1 phần phân giải thành các loại peptit hấp thu qua màng ruột. Các loại peptit này có hoạt tính sinh lý như kích thích hấp thu canxi, làm giảm HA, làm an thần ...



VAI TRÒ CỦA PROTEIN

↪ Tại Nhật Bản các loại peptit này đang được công nghiệp hoá: peptit làm hạ HA (Inhibition of angiotensin converting enzyme),

Vận tốc hấp thu peptit nhanh hơn axit amin.

❖ Nhu cầu hàng ngày:

Người lớn: 1-2g/kg trọng lượng (1g=4kcal)

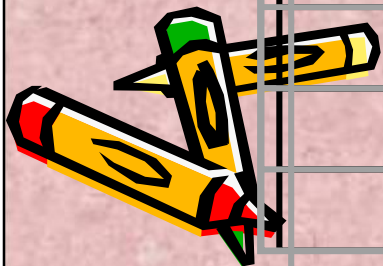
Trẻ em: 2-4g/kg trọng lượng.





2. Lượng đạm trong 100g của một số thực phẩm thường dùng:

** Ngũ cốc và các sản phẩm chế biến :*

THỰC PHẨM	Số g đạm trong 100g thực phẩm
Nếp	8,6
Gạo	7,9
Ngô tươi	4,1
Bánh đúc	0,9
Bánh mì	7,9
Bánh Phở	3,2
Bột nếp	8,2
Bột gạo	6,6
Bún	1,7
Mì	11
Cốm	6,1
Ngô nếp luộc	3,9



* Nhóm đạm :



THỰC PHẨM	Số g đạm trong 100g thực phẩm
Đậu phụ	10,9
Sữa đậu nành	3,1
Bột đậu nành	24,6
Thịt bò	21
Thịt dê nạc	20,7
Thịt gà	20,3
Thịt vịt	17,8
Thịt lợn nạc	19
Giò lụa	21,5
Ếch	20
Mực tươi	16,3
Tép gạo	11,7
Tôm đồng	18,4
Cá thu	18,2

VAI TRÒ CỦA CHẤT BÉO

1g cho 9 kcal

- ❖ Chất béo (lipid) là những phân tử không hoà tan trong nước.
- ❖ Chiếm 25% trọng lượng cơ thể, rất cần thiết cho sự tăng trưởng của con người.
- ❖ Có nhiều loại chất béo:
 - + Acid béo: acid béo bão hoà, acid béo đa liên kết chưa bão hoà, acid béo đơn liên kết chưa bão hoà
 - + Cholesterol: HDL-C, LDL-C, VLDL-C
 - + Triglycerid



VAI TRÒ CỦA CHẤT BÉO

❖ Có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể:

- + Là nguồn cung cấp năng lượng
- + Là thành phần cấu tạo màng tế bào
- + Là lớp độn để cách ly và bảo vệ phủ tạng
- + Là phương tiện chuyên chở các vitamin hoà tan trong chất béo

❖ Nhu cầu:

➤ Người lớn: 1g/kg thể trọng.

➤ Trẻ em: 2-3g/kg thể trọng.



VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT ĐƯỜNG

(carbon hydrate)

1g cho 4 kcal

- ❖ Nhu cầu hàng ngày: chiếm 50-60% tổng năng lượng.
 - *Người lớn: 4-6g/kg thể trọng.*
 - *Trẻ em: 10-15g/kg thể trọng.*
- ❖ Vai trò: Là nguồn năng lượng chủ yếu và trực tiếp cho cơ thể.

Có vai trò cấu tạo nên cấu trúc tế bào

ARN, AND, Mucopolysaccharide, Heparin.



VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT ĐƯỜNG

(carbon hydrate)

❖ Đường tồn tại ở các dạng:

- Đường phức tạp: tinh bột, glycogen, cellulose.
- Disaccharide: glucose, fructose, galactose.



thaoduoctunhien.org – 0948.035.252



NHU CẦU NƯỚC

❖ Vai trò:

- Nước chiếm tới 60-70% trọng lượng cơ thể.

Trẻ nhỏ:

- Bào thai chứa 90-97% nước.
- Sơ sinh: chứa 85%.

Người già: 60-65%.

- Cơ quan nào càng hoạt động càng nhiều nước (não, gan, tim, thận, phổi...chứa nhiều nước hơn mô liên kết, xương...)



NHU CẦU NƯỚC

❖ Vai trò cụ thể:

- Duy trì khối lượng tuần hoàn: giúp duy trì HA làm dung môi cho mọi chất dinh dưỡng chuyển hoá và đào thải vận chuyển các chất đó trong cơ thể và trao đổi chúng với ngoại môi.



NHU CẦU NƯỚC

- Làm môi trường cho mọi phản ứng: thủy phân, oxi hoá, sự ngấm nước của protein và keo...)
 - Giảm ma sát giữa các màng.
 - Tham gia điều hoà nhiệt.



NHU CẦU NƯỚC

❖ Sự đào thải mỗi ngày:

- Hơi thở: 0.5l (thải nhiệt)
- Mồ hôi: 0.5l (, một phần cặn bã)
- Nước tiểu: 1.4l (thải chất cặn bã,)
- Phân: 0.1l

❖ Lượng nước cần trong ngày:

người lớn: 40ml/kg thể trọng.



Vai trò của chất điện giải

- ❖ Từng chất điện giải trong các chất dịch cơ thể có vai trò riêng của nó.
Ví dụ: Ca^{++} đối với dẫn truyền thần kinh.
 Cl^- đối với độ toan dạ dày.



Vai trò của chất điện giải

❖ Nhưng vai trò chung của các chất điện giải:

☛ Quyết định chủ yếu áp lực thẩm thấu của cơ thể (vai trò quan trọng nhất là Na^+ , K^+ , Cl^- , HPO_4^-)

☛ Tham gia các hệ thống đệm của cơ thể, quyết định điều hoà pH nội môi.



Vai trò của chất điện giải

↪ Nếu mất điện giải hay ứ đọng chúng đều gây những rối loạn bệnh lý.

❖ Các chất thiết yếu:

- Khoáng đa lượng: Na, K, Cl, Ca, P, Mg
- Khoáng vi lượng: Fe, I, Fl, Co, Cu. Mn, Cr, Se, Zn, Mo, Al.



VITAMINE

❖ Gồm loại:

- Tan trong dầu (A,D,E,K)
- Tan trong nước (B1, B2,B3,B5, B6, B9, B12, C...)

❖ Tất cả các loại vitamin này đều cần cho cơ thể chúng ta với số lượng rất nhỏ, thiếu 1 loại vitamin cũng dễ làm cho người bệnh.



VITAMINE

Trong các loại vitamin

Vitamin E (tocopherol) và provitamin A (β -carotene) và các loại carotenoid được nhắc đến nhiều nhất vì tính chất chống oxy hoá của chúng (***hiện tượng oxy hoá trong cơ thể*** là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh như K, tim mạch, xơ cứng động mạch, đái tháo đường...)



thaoduoctunhien.org – 0948.035.252



VITAMINE

- Carotenoid (β -carotene, astaxanthin, lycopene...) có tác dụng chống các gốc tự do trong giai đoạn đầu của phản ứng oxi hoá.
- Tocopherol (vit E) phản ứng với các gốc tự do sinh ở giai đoạn sau.
- Vitamin C giúp tái tạo vitamin E.



NHỮNG LƯU Ý KHI SỬ DỤNG CHẤT BỔ SUNG

1. Lối sống bận rộn và căng thẳng.
2. Nhu cầu cho các giai đoạn của cuộc sống.
3. Nhu cầu khi mang thai, sinh nở, nuôi con bú ở phụ nữ.
4. Nhu cầu của người hút thuốc lá.
5. Nhu cầu của người lựa chọn chế độ ăn uống đặc biệt.
6. Nhu cầu ăn uống để phòng tránh bệnh.
7. Nhu cầu dùng thảo dược để trị bệnh.
8. Dùng chất bổ sung để đảm bảo sức khỏe.





thaoduoctunhien.org – 0948.035.252