

MỤC LỤC

Tổng quan

Nền tảng sức khỏe cộng đồng bắt nguồn từ mâm cơm gia đình

Giải mã các thông tin dinh dưỡng cơ bản trên nhãn mác thực phẩm: Bước đầu để làm người tiêu dùng thông thái

Thế giới chất dinh dưỡng: “Cỗ máy” cơ thể vận hành cần những nhiên liệu gì?

Vai trò cốt lõi của chất dinh dưỡng đa lượng: Những viên gạch xây nền móng cơ thể

Protein và chất béo: Bộ đôi “bê tông cốt thép” giúp kiến tạo tế bào và dự trữ năng lượng

Những “chú ong thợ” thầm lặng: Vi chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất, cùng các khoáng chất thiết yếu giúp bộ máy trơn tru

Bí quyết cân bằng dinh dưỡng đa lượng và vi chất: Sự kết hợp hoàn hảo giữa đa lượng và vi chất để không bị “bệnh nhà giàu” hay suy dinh dưỡng

Ứng dụng tháp dinh dưỡng để đáp ứng đúng nhu cầu dinh dưỡng

Hướng dẫn đọc “bản đồ” chuẩn từ Viện Dinh dưỡng: Ăn bao nhiêu là đủ?

Cách sơ chế và nấu nướng để bảo toàn giá trị dinh dưỡng của món ăn không bị bốc hơi theo khói bếp

Xây dựng chế độ dinh dưỡng: “Toa thuốc” phòng bệnh tự nhiên từ nhà bếp

Bắt tay vào thiết kế một chế độ ăn uống cân bằng, đa dạng sắc màu cho cả gia đình

Lên chiến lược dinh dưỡng dài hạn: Chìa khóa vàng cho tuổi thọ và chất lượng cuộc sống

Lời kết từ bác sĩ

Tổng quan

- Chào bạn, đã bao giờ bạn đứng trước một quầy siêu thị đầy ắp hàng hóa và tự hỏi: “*Mình nên mua gì để cả nhà khỏe mạnh?*” Trong nhiều năm khoác chiếc áo blouse trắng, lắng nghe nhịp đập trái tim và nhịp thở của hàng ngàn bệnh nhân, tôi nhận ra một sự thật giản dị: Bệnh viện lớn nhất, tốt nhất không nằm ở đâu xa, mà nằm ngay trong gian bếp của mỗi gia đình. Thuốc tốt nhất không phải là những viên nang đắt tiền, mà chính là những bữa ăn chúng ta đưa vào cơ thể mỗi ngày.
- Tuy nhiên, cuộc sống hiện đại bận rộn đôi khi làm chúng ta mất cân bằng dinh dưỡng. Việc hiểu sai hoặc thiếu kiến thức về bữa ăn hàng ngày có thể dẫn đến nhiều vấn đề

ng nghiêm trọng đối với sức khỏe. Hôm nay, dưới góc độ của một bác sĩ, tôi sẽ cùng bạn mở cuốn “*cẩm nang*” sức khỏe này ra. Chúng ta sẽ nói về những khái niệm tưởng chừng vĩ mô nhưng lại cực kỳ gần gũi, giúp bạn tự tin xây dựng một nền tảng sức khỏe vững chắc cho bản thân và những người yêu thương.

Nền tảng sức khỏe cộng đồng bắt nguồn từ mâm cơm gia đình

- Sức khỏe cộng đồng không phải là một phép màu từ trên trời rơi xuống. Nó được xây đắp từ hàng triệu cá nhân khỏe mạnh, và cá nhân khỏe mạnh thì bắt nguồn từ từng mâm cơm gia đình. Bạn thấy đấy, dinh dưỡng đóng vai trò như nền móng của một ngôi nhà. Móng có chắc, nhà mới bền. Ngược lại, nền móng lung lay sẽ kéo theo hàng loạt nguy cơ như thừa cân, béo phì, hay các bệnh lý mạn tính như tiểu đường, huyết áp, tim mạch và cả những tình trạng rối loạn chuyển hóa phức tạp khác.
- Hiện nay, giáo dục dinh dưỡng đang được đẩy mạnh nhằm nâng cao nhận thức, giúp cải thiện chất lượng bữa ăn và từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống chung. Bởi lẽ, tình trạng dinh dưỡng của mỗi cá nhân phản ánh rõ nét bức tranh toàn cảnh về dinh dưỡng của người dân trong một quốc gia.

Giải mã các thông tin dinh dưỡng cơ bản trên nhãn mác thực phẩm: Bước đầu để làm người tiêu dùng thông thái

- Để xây nhà, bạn cần biết mình đang mua loại gạch nào. Tương tự, để có một chế độ ăn uống lành mạnh, bạn cần biết mình đang đưa gì vào cơ thể. Khi bạn đi siêu thị và nhặt một gói thức ăn lên, thói quen đầu tiên không nên là nhìn giá tiền, mà là lật mặt sau để xem nhãn mác.
- Việc đọc hiểu thông tin dinh dưỡng trên bao bì chính là bước đầu tiên để bạn trở thành vị “bác sĩ” của chính gia đình mình. Đặc biệt, khi bạn lựa chọn những loại thực phẩm chế

biến sẵn, nhãn mác sẽ cho bạn biết chính xác lượng calo, tổng lượng chất béo, lượng đường, muối và các chất phụ gia. Việc tiêu thụ thực phẩm một cách mù quáng giống như lái xe mà không nhìn biển báo vậy, rất dễ đi lạc vào con đường bệnh tật.

- Hãy tập thói quen kiểm tra các hợp chất có trong sản phẩm, ưu tiên những mặt hàng có danh sách thành phần ngắn gọn, tự nhiên. Đôi khi, chỉ một thay đổi nhỏ như việc đọc nhãn mác cũng là một bước tiến lớn trong lĩnh vực dinh dưỡng cá nhân, giúp bạn làm chủ được chế độ ăn uống hàng ngày.

Thế giới chất dinh dưỡng: “Cỗ máy” cơ thể vận hành cần những nhiên liệu gì?

- Cơ thể con người là một cỗ máy sinh học vô cùng hoàn hảo. Nhưng để cỗ máy này chạy trơn tru, không hỏng hóc, nó cần được cung cấp đúng và đầy đủ chất dinh dưỡng. Giống như xe máy chạy bằng xăng, điện thoại chạy bằng pin, cơ thể chúng ta chạy bằng các nhóm dưỡng chất khác nhau. Chúng ta không thể đổ nước lã vào bình xăng và mong xe chạy, cũng như không thể chỉ ăn một loại thực phẩm mà mong cơ thể khỏe mạnh.
- Một bữa ăn có dinh dưỡng khoa học phải đảm bảo cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu, bao gồm hai nhóm chính: nhóm sinh năng lượng (đa lượng) và nhóm không sinh năng lượng (vi chất).

Vai trò cốt lõi của chất dinh dưỡng đa lượng: Những viên gạch xây nền móng cơ thể

- Chất dinh dưỡng đa lượng chính là những khối bê tông, viên gạch, trụ sắt lớn để tạo nên bộ khung của cơ thể. Chúng cung cấp năng lượng chủ yếu để bạn làm việc, suy nghĩ, chạy nhảy và thậm chí là hít thở lúc ngủ.
- Nhóm này bao gồm Carbohydrate (tinh bột), Protein (đạm) và Lipid (béo). Bạn không thể loại bỏ hoàn toàn bất kỳ nhóm chất nào trong số này ra khỏi bữa ăn, bởi mỗi nhóm đều

mang một sứ mệnh riêng biệt. Việc cung cấp năng lượng và các chất đa lượng một cách hài hòa chính là bí quyết để giữ cho “ngọn lửa” sự sống luôn rực cháy.

Protein và chất béo: Bộ đôi “bê tông cốt thép” giúp kiến tạo tế bào và dự trữ năng lượng

- Hãy tưởng tượng protein (hay còn gọi là chất đạm) như là những viên gạch vững chắc xây nên các bức tường tế bào, cơ bắp, da và tóc. Nó tham gia vào việc tạo ra các enzyme, hormone và kháng thể giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Thiếu đạm, cơ thể sẽ như một ngôi nhà xập xệ, cơ bắp teo tóp, hệ miễn dịch suy yếu. Nguồn đạm tốt có thể đến từ thịt nạc, cá, trứng, sữa, hoặc các loại đậu đỗ.
- Bên cạnh đạm, chất béo đóng vai trò như lớp xi măng kết dính và lớp sơn cách nhiệt bảo vệ ngôi nhà. Nhiều người hay có ác cảm và cho rằng chất béo là nguyên nhân gây mập, nhưng thực tế, nó là một chất dinh dưỡng thiết yếu. Nó giúp bảo vệ các cơ quan nội tạng, giữ ấm cơ thể và đặc biệt là dung môi hòa tan các vitamin quan trọng như A, D, E, K.
- Tuy nhiên, chúng ta cần phân biệt rõ. Hãy ưu tiên chất béo tốt (từ dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt, cá hồi) và hạn chế tối đa chất béo bão hòa hay chất béo chuyển hóa có trong thức ăn nhanh, mỡ động vật.

Những “chú ong thợ” thầm lặng: Vi chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất, cùng các khoáng chất thiết yếu giúp bộ máy trơn tru

- Nếu đa lượng là gạch cát, thì vi chất dinh dưỡng (bao gồm vitamin và khoáng chất) chính là những chiếc ốc vít, bản lề, công tắc điện nhỏ bé nhưng không thể thiếu. Dù cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ (tính bằng miligram hay microgram), nhưng nếu thiếu vi chất, “cỗ máy” cơ thể sẽ lập tức báo lỗi.
- Ví dụ, Sắt là một khoáng chất thiết yếu tham gia vào quá trình tạo tế bào hồng cầu, mang

oxy đi khắp cơ thể. Thiếu sắt gây thiếu máu, khiến bạn luôn mệt mỏi, hoa mắt. Canxi giúp xương chắc khỏe. Kẽm giúp trẻ ăn ngon miệng và tăng sức đề kháng. Vitamin C như một lớp áo giáp bảo vệ tế bào khỏi sự tấn công của vi khuẩn.

- Việc đảm bảo đầy đủ dưỡng chất thuộc nhóm dưỡng chất thiết yếu này đóng vai trò sống còn. Bạn có thể tìm thấy chúng phong phú trong các nguồn thực phẩm tự nhiên như rau xanh, trái cây tươi, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hải sản.

Bí quyết cân bằng dinh dưỡng đa lượng và vi chất: Sự kết hợp hoàn hảo giữa đa lượng và vi chất để không bị “bệnh nhà giàu” hay suy dinh dưỡng

- Nhiều người rơi vào cái bẫy ăn thật nhiều thịt cá (đa lượng) nhưng lại quên bữa đĩa rau xanh (vi chất). Sự mất cân đối này dẫn đến tình trạng “thừa cân, béo phì nhưng lại thiếu chất bên trong”. Bạn cần một sự kết hợp hài hòa, cung cấp cả dinh dưỡng đa lượng và vi chất để cơ thể phát triển toàn diện.
- Sự cân bằng giữa đa lượng và vi chất sẽ phòng ngừa được hai thái cực của bệnh lý dinh dưỡng: một bên là suy dinh dưỡng, còi cọc; bên kia là béo phì, bệnh mạn tính. Hãy nhớ, một bữa ăn chất lượng không nằm ở việc nó đắt tiền ra sao, mà nằm ở việc nó mang lại chất dinh dưỡng đồng đều như thế nào.

Ứng dụng tháp dinh dưỡng để đáp ứng đúng nhu cầu dinh dưỡng

Khái niệm về tháp dinh dưỡng giống như một tấm bản đồ tư duy, giúp chúng ta không bị lạc lối trong “rừng” thực phẩm. Phần tháp rộng bao gồm những loại thực phẩm bạn có thể ăn nhiều, còn phần tháp hẹp bao gồm những loại thực phẩm bạn nên ăn ít hơn, phần tháp càng hẹp, bạn càng nên ăn hạn chế.

Hướng dẫn đọc “bản đồ” chuẩn từ Viện Dinh dưỡng: Ăn bao nhiêu là đủ?

- Tại Việt Nam, các chuyên gia dinh dưỡng từ Viện Dinh dưỡng Quốc gia đã dày công nghiên cứu để đưa ra các mô hình tháp phù hợp với thể trạng người Việt. Khi đối chiếu với các mô hình quốc tế, ví dụ như tháp dinh dưỡng mới của Mỹ (MyPlate), chúng ta đều thấy một điểm chung: ưu tiên thực vật, ngũ cốc, rau xanh và kiểm soát chặt chẽ muối, đường.
- Nếu có dịp lắng nghe các buổi chia sẻ chuyên môn, bạn sẽ thấy từ bác sĩ lâm sàng cho đến Viện trưởng Viện Dinh dưỡng đều nhấn mạnh một nguyên tắc: Hãy ăn uống dựa trên nhu cầu dinh dưỡng thực tế của lứa tuổi và mức độ lao động. Khẩu phần của một người thợ xây sẽ khác với một nhân viên văn phòng.
- Tầng tháp rộng thường là nước và các loại ngũ cốc, cung cấp năng lượng cơ bản. Tầng tiếp theo là rau xanh và trái cây, nơi cung cấp nguồn khoáng chất, vitamin và chất xơ dồi dào, cực kỳ tốt cho hệ tiêu hóa. Nhỏ hơn là tầng đạm (thịt, cá, trứng, sữa). Và tầng nhỏ xíu chính là đường và muối – những thứ chỉ nên dùng với lượng cực kỳ hạn chế.

Cách sơ chế và nấu nướng để bảo toàn giá trị dinh dưỡng của món ăn không bị bốc hơi theo khói bếp

- Một sai lầm phổ biến là chúng ta mua thực phẩm rất tươi ngon, nhưng lại chế biến sai cách, làm mất hết dưỡng chất. Trong quá trình nấu nướng, việc tra cứu giá trị dinh dưỡng thực phẩm không chỉ dừng lại ở lúc đi chợ, mà còn kéo dài đến tận gian bếp.
- Để tôi giải thích rõ hơn kỹ thuật này. Thông qua các bảng thành phần, việc tra cứu giá trị dinh dưỡng của nguyên liệu thô là bước một. Bước hai là tìm hiểu cách nấu để không làm hao hụt chúng. Quá trình cứu vãn hay nói đúng hơn là bảo vệ, giữ gìn, “cấp cứu giá trị dinh dưỡng” khỏi nhiệt độ cao là nghệ thuật của người đầu bếp. Hiểu được đặc tính chịu nhiệt của từng loại rau củ sẽ giúp bạn tối ưu hóa giá trị dinh dưỡng của bữa ăn. Việc đun rau quá nhừ hay chiên xào ngập dầu ở nhiệt độ cao sẽ phá hủy phần lớn các vitamin tan

trong nước và làm biến đổi cấu trúc protein, chất béo thành các chất gây hại.

- Do đó, hãy ưu tiên các phương pháp hấp, luộc sơ, hoặc ăn sống (đối với các loại rau củ đảm bảo vệ sinh). Lời khuyên của các gia đình dinh dưỡng là: Hãy để thức ăn giữ được hình hài và màu sắc nguyên bản nhất có thể.

Xây dựng chế độ dinh dưỡng: “Toa thuốc” phòng bệnh tự nhiên từ nhà bếp

Hơn ai hết, những người làm y tế luôn tin rằng “Phòng bệnh hơn chữa bệnh”. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý chính là áo giáp vững chắc nhất. Nó không chỉ là câu chuyện của một vài ngày, mà là một hành trình dài hạn.

Bắt tay vào thiết kế một chế độ ăn uống cân bằng, đa dạng sắc màu cho cả gia đình

- Vậy làm thế nào để thiết kế một mâm cơm lý tưởng? Hãy bắt đầu bằng một chế độ ăn uống cân bằng và rực rỡ sắc màu. Một chế độ ăn uống đầy đủ không có nghĩa là mâm cao cỗ đầy với toàn sơn hào hải vị. Hãy làm cho đĩa thức ăn của bạn trông giống như một chiếc cầu vồng: màu xanh của rau bina, màu đỏ của cà chua, màu cam của cà rốt, màu trắng của thịt gà hoặc cá, và màu nâu của ngũ cốc nguyên cám.
- Hãy xây dựng một chế độ ăn uống khoa học bằng cách đa dạng hóa thực phẩm. Không có một loại thực phẩm nào là hoàn hảo tuyệt đối chứa đủ mọi chất. Do đó, việc đổi món liên tục sẽ giúp bù đắp sự thiếu hụt ché. Hãy đảm bảo một chế độ ăn giàu thực vật, bổ sung lượng protein vừa đủ, và không quên tăng cường ăn uống lành mạnh mỗi ngày.
- Đặc biệt, dinh dưỡng trong giai đoạn đầu đời khi trẻ phát triển cực kỳ quan trọng. Lúc này, phụ huynh cần bổ sung thêm chất cần thận theo các khuyến nghị y khoa để bé phát triển tối đa thể chất và trí tuệ. Đừng tự ý ép trẻ ăn theo sở thích của người lớn mà quên mất tiêu chuẩn của viện dinh dưỡng đề ra.

Lên chiến lược dinh dưỡng dài hạn: Chìa khóa vàng cho tuổi thọ và chất lượng cuộc sống

- Cuối cùng, sức khỏe không phải là đích đến mà là một hành trình. Bạn cần một chiến lược dinh dưỡng dài hạn, phù hợp với từng giai đoạn của cuộc đời. Một nền tảng dinh dưỡng phù hợp sẽ giúp bạn duy trì năng lượng, sự tỉnh táo và đẩy lùi lão hóa.
- Việc tuân thủ các nguyên tắc từ tháp dinh dưỡng, hiểu rõ về từng nhóm dinh dưỡng, và duy trì một thói quen ăn uống hợp lý là điều kiện tiên quyết. Các cơ quan quản lý y tế luôn nỗ lực đưa ra các chính sách dinh dưỡng vĩ mô để hướng dẫn người dân, nhưng ở cấp độ vi mô, mỗi cá nhân phải tự chịu trách nhiệm với cái dạ dày của mình.
- Việc bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng (như sữa công thức, thực phẩm chức năng) đôi khi là cần thiết cho những đối tượng có nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt (như người già yếu, phụ nữ mang thai, hoặc người đang hồi phục sau bệnh). Tuy nhiên, nền tảng cốt lõi vẫn phải là thức ăn tự nhiên.
- Tôi muốn nhấn mạnh rằng, dinh dưỡng rất quan trọng, nó là cốt lõi của sinh mệnh. Một nền tảng dinh dưỡng hợp lý là liệu pháp phòng bệnh rẻ tiền nhưng hiệu quả nhất. Việc dinh dưỡng hợp lý giúp cơ thể tự chữa lành, tái tạo tế bào, mang lại một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể cường tráng.

Lời kết từ bác sĩ

- Kiến thức y khoa đôi khi khô khan, nhưng tôi hy vọng qua bài viết này, bạn đã hình dung được bức tranh toàn cảnh về bữa ăn hàng ngày. Chúng ta đã cùng nhau đi từ những khái niệm cơ bản nhất, hiểu được vai trò của từng nhóm chất, biết cách sử dụng tháp dinh dưỡng chuẩn, và quan trọng nhất là biết cách tự thiết kế một thực đơn lành mạnh cho gia đình.
- Bảo vệ sức khỏe là một khoản đầu tư sinh lời nhất mà bạn không bao giờ phải hối hận. Hãy bắt đầu ngay hôm nay từ những bữa ăn giản dị, ấm áp trong chính gian bếp của mình.