MỤC LỤC

Tổng quan
Tổng quan về Ngành dinh dưỡng học: “Bộ rễ” vững chắc cho ngôi nhà sức khỏe
Hiểu đúng về dinh dưỡng học: Không chỉ đơn thuần là chuyện “ăn gì, uống nấy”
Tiềm năng và sứ mệnh của ngành dinh dưỡng trong y học dự phòng và y tế công cộng
Dinh dưỡng lâm sàng: Bước ngoặt chuyển mình từ “chăm sóc” sang “điều trị”
Sự khác biệt cốt lõi giữa dinh dưỡng thường thức và dinh dưỡng lâm sàng
Tại sao quyết định học dinh dưỡng lại là “vũ khí” tối thượng?
Nghề tư vấn dinh dưỡng: Nghệ thuật “kê đơn” bằng thực phẩm và sự thấu cảm
Chân dung và kỹ năng của một chuyên gia tư vấn dinh dưỡng
Vai trò của việc học nghiên cứu: Nền tảng của Thực hành dựa trên bằng chứng
Lộ trình hiện thực hóa đam mê: Đi tìm một khóa học dinh dưỡng chuẩn mực
Thế nào là một khóa học tư vấn dinh dưỡng mang tính ứng dụng cao?
Bắt đầu hành trình học dinh dưỡng tại Dinh Dưỡng US: Sự lựa chọn khác biệt
Lời kết

Tổng quan

- Chào bạn, lại là tôi đây – người bạn đồng hành, một bác sĩ nội khoa đã dành nhiều năm gắn bó với phòng bệnh. Trong suốt quá trình hành nghề, tôi nhận ra một sự thật: Viên thuốc có thể cắt cơn đau tức thời, nhưng để cơ thể thực sự tái tạo và khỏe mạnh từ gốc rễ, chúng ta không thể bỏ qua bữa ăn hằng ngày.
- Hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau ngồi lại, nhâm nhi một tách trà ấm và trò chuyện thật sâu về một con đường đang ngày càng chứng minh được sức mạnh của mình trong y học hiện đại. Đó là hành trình từ việc nắm bắt những kiến thức nền tảng đầu tiên, cho đến khi bạn tự tin trở thành một người làm nghề thực thụ.

Tổng quan về Ngành dinh dưỡng học: “Bộ

rễ" vững chắc cho ngôi nhà sức khỏe

Bạn biết đấy, khi xây dựng một ngôi nhà, chúng ta không thể bắt đầu từ việc lợp mái hay sơn tường. Chúng ta phải đào móng. Trong việc chăm sóc sức khỏe cũng vậy, ngành dinh dưỡng học chính là "bộ rễ", là nền móng vững chắc đó.

Hiểu đúng về dinh dưỡng học: Không chỉ đơn thuần là chuyện "ăn gì, uống nấy"

- Nhiều bệnh nhân hay hỏi tôi: "Bác sĩ ơi, tôi ăn rất nhiều thịt cá, rau củ đắt tiền, sao vẫn thấy mệt mỏi?". Câu trả lời nằm ở chỗ, ăn nhiều không bằng ăn đúng.
- Hãy tưởng tượng cơ thể bạn là một cỗ máy sinh học vô cùng tinh vi, giống như một chiếc siêu xe vậy. Nếu bạn đổ nhầm nhiên liệu, hoặc đổ loại xăng kém chất lượng, động cơ sẽ sớm muộn cũng rỉ sét và đình công. Dinh dưỡng học ra đời để giúp chúng ta hiểu rõ cỗ máy này cần gì. Nó không chỉ đơn giản là việc lấp đầy dạ dày khi đói. Nó là môn khoa học nghiên cứu sự tương tác giữa các chất dinh dưỡng đi vào cơ thể và quá trình chuyển hóa tế bào.
- Để cỗ máy vận hành trơn tru, bạn cần một chế độ ăn uống khoa học, cung cấp đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu như đạm, đường, béo, vitamin và khoáng chất, chất xơ và nước. Thiếu một con ốc vít (một loại vitamin nhỏ bé), cả hệ thống cũng có thể lung lay. Nhận thức được vai trò của dinh dưỡng chính là bước đầu tiên để bạn làm chủ sức khỏe của bản thân, gia đình bạn và cho những người thân yêu.

Tiềm năng và sứ mệnh của ngành dinh dưỡng trong y học dự phòng và y tế công cộng

- Y học ngày nay đang chuyển dịch mạnh mẽ từ "chờ bệnh mới chữa" sang "phòng bệnh từ xa". Trong bối cảnh đó, ngành dinh dưỡng nổi lên như một trụ cột không thể thay thế, mở ra nhiều cơ hội nghề nghiệp.

- Không chỉ dừng lại ở mâm cơm gia đình, bức tranh này còn mở rộng ra tầm vĩ mô hơn với lĩnh vực dinh dưỡng cộng đồng. Các chuyên gia đang ngày đêm giải quyết những vấn đề dinh dưỡng nhức nhối của xã hội, từ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em vùng cao đến đại dịch béo phì, tiểu đường ở thành thị. Mối quan hệ mật thiết giữa dinh dưỡng và thực phẩm chưa bao giờ được đặt lên bàn cân khắt khe đến thế. Để làm được điều đó, chúng ta cần phổ cập kiến thức về dinh dưỡng đến từng người dân. Khi mọi người được trang bị nền tảng kiến thức dinh dưỡng đúng đắn, đó chính là tấm khiên vững chắc nhất bảo vệ cộng đồng trước làn sóng bệnh tật.

Dinh dưỡng lâm sàng: Bước ngoặt chuyển mình từ "chăm sóc" sang "điều trị"

Nếu dinh dưỡng cơ bản là việc bạn bảo dưỡng chiếc xe định kỳ để nó chạy tốt, thì dinh dưỡng lâm sàng lại giống như việc bạn phải đưa chiếc xe đó vào gara chuyên dụng khi động cơ đã bắt đầu hỏng hóc.

Sự khác biệt cốt lõi giữa dinh dưỡng thường thức và dinh dưỡng lâm sàng

- Khi một người khỏe mạnh ăn uống, mục tiêu của họ là duy trì năng lượng. Nhưng khi một người mang trong mình bệnh lý, ví dụ như suy thận hay đái tháo đường, thì thức ăn lúc này mang sứ mệnh của một phương thuốc giúp ổn định tình trạng bệnh lý.
- Người làm chuyên môn lâm sàng phải biết cách đánh giá tình trạng dinh dưỡng của người bệnh một cách chính xác qua các chỉ số sinh hóa, nhân trắc học. Từ đó, họ mới tính toán được nhu cầu dinh dưỡng cụ thể là bao nhiêu calo, bao nhiêu gam đạm để không làm gan thận quá tải. Việc chăm sóc dinh dưỡng lúc này đòi hỏi sự cá thể hóa tuyệt đối. Dinh dưỡng của người bệnh không thể áp dụng máy móc từ người này sang người khác, bởi mỗi cơ thể đang chịu những tổn thương sinh lý khác nhau, lối sống khác nhau, lứa tuổi và giới tính khác nhau, cơ địa di truyền cũng khác nhau

Tại sao quyết định học dinh dưỡng lại là “vũ khí” tối thượng?

- Từ góc nhìn của một bác sĩ nội khoa, tôi luôn khuyến khích các đồng nghiệp trẻ là bác sĩ, hay thậm chí là một người bình thường thì cũng nên đầu tư thời gian để học dinh dưỡng. Bởi lẽ, thuốc men có thể dập tắt triệu chứng, nhưng tế bào cần nguyên liệu để tự chữa lành.
- Một bác sĩ dinh dưỡng hay một cán bộ dinh dưỡng đang công tác tại các bệnh viện và cộng đồng đóng vai trò như một chiến lược gia hậu cần. Khi người bệnh kiệt quệ sau phẫu thuật, các bước can thiệp dinh dưỡng kịp thời có thể cứu sống họ. Việc thiết lập một phác đồ dinh dưỡng chuẩn xác không khác gì một liệu pháp dinh dưỡng sắc bén, giúp rút ngắn thời gian nằm viện, giảm biến chứng và tiết kiệm chi phí điều trị. Thật không ngoa khi nói, can thiệp đúng lúc bằng việc lựa chọn thực phẩm chính là nghệ thuật chữa lành vi diệu nhất của y học.
- Và đối với một người bình thường, khi bạn có kiến thức dinh dưỡng, bạn có lợi thế về sức khỏe hơn những người khác trong việc nhận biết và phòng ngừa những bệnh lý liên quan đến dinh dưỡng.

Nghề tư vấn dinh dưỡng: Nghệ thuật “kê đơn” bằng thực phẩm và sự thấu cảm

Có kiến thức là một chuyện, nhưng làm sao để truyền đạt kiến thức đó và thuyết phục người khác thay đổi thói quen ăn uống lại là một câu chuyện hoàn toàn khác. Đó là lúc chúng ta nói về nghề tư vấn dinh dưỡng nói chung, hay nghề huấn luyện viên dinh dưỡng nói riêng.

Chân dung và kỹ năng của một chuyên gia tư vấn

dinh dưỡng

- Làm nghề này, bạn không chỉ cần cái đầu lạnh của khoa học mà còn cần một trái tim đủ nóng. Một chuyên gia dinh dưỡng giỏi là người biết lắng nghe những ẩn ức đằng sau thói quen thèm đồ ngọt của bệnh nhân, thấu hiểu nỗi vất vả của một người mẹ khi con biếng ăn.
- Để thành công, bạn phải mài giũa kỹ năng tư vấn dinh dưỡng thật sắc bén. Đôi khi, việc thực hiện chức năng tư vấn dinh dưỡng giống như bạn đang làm bác sĩ tâm lý vậy. Bạn không thể ném cho họ một tờ giấy cứng nhắc rồi bảo "hãy về ăn theo cái này". Bạn phải đồng hành cùng họ để thiết kế một chế độ dinh dưỡng khả thi, một chế độ dinh dưỡng cân bằng mà vẫn đảm bảo niềm vui ẩm thực. Chỉ khi có một chế độ dinh dưỡng phù hợp với điều kiện kinh tế, văn hóa và sở thích cá nhân, thì người bệnh mới có thể tuân thủ lâu dài.

Vai trò của việc học nghiên cứu: Nền tảng của Thực hành dựa trên bằng chứng

- Khoa học là một dòng chảy không ngừng nghỉ. Hôm nay nghiên cứu này cho rằng trứng tốt, ngày mai có thể có công bố khác về cholesterol. Do đó, nắm vững khoa học dinh dưỡng đòi hỏi chúng ta phải có tư duy nghiên cứu và cập nhật liên tục.
- Nhiều chuyên gia chọn gắn bó với các học viện dinh dưỡng, hay viện nghiên cứu dinh dưỡng, hay viện nghiên cứu và tư vấn dinh dưỡng… để liên tục tìm ra những bằng chứng y khoa mới nhất. Việc làm việc hay tìm hiểu dinh dưỡng tại viện nghiên cứu (hay các cơ quan nhà nước như viện dinh dưỡng quốc gia) giúp chúng ta có cái nhìn khách quan và sâu sắc. Khi bạn chủ động tìm hiểu về dinh dưỡng thông qua các tạp chí y khoa quốc tế, bạn sẽ hiểu thấu đáo giá trị dinh dưỡng thực sự của từng loại thực phẩm và biết cách áp dụng trong từng trường hợp cụ thể, từ đó không bị lạc lối giữa ma trận thông tin sai lệch trên mạng xã hội.
- Nhờ vậy, những khám phá khoa học giống như là những kiến thức cập nhật được chứng nhận bởi viện nghiên cứu, dựa vào kết quả nghiên cứu lâm sàng, tất nhiên sẽ có giá trị cao hơn do có bằng chứng khoa học.

Lộ trình hiện thực hóa đam mê: Đi tìm một khóa học dinh dưỡng chuẩn mực

Nếu bạn đã cảm thấy ngọn lửa đam mê với lĩnh vực này bùng cháy, bước tiếp theo là chọn cho mình một bệ phóng vững chắc. Giữa rất nhiều ngã rẽ, đâu là con đường đúng đắn để bạn có môi trường học tập tốt, giúp bạn học và phát triển để đạt chuẩn chức danh nghề nghiệp mà bạn muốn.

Thế nào là một khóa học tư vấn dinh dưỡng mang tính ứng dụng cao?

- Một khóa học dinh dưỡng chất lượng sẽ không dạy lý thuyết suông. Dù bạn đã hoàn tất chương trình cử nhân dinh dưỡng tại đại học, chuyên khoa cấp 1 ngành dinh dưỡng, là một chuyên gia giám sát hoạt động dinh dưỡng trong tổ chức, đang làm trong ngành điều dưỡng tại viện dưỡng lão, tham gia các lớp ngắn hạn tại một học viện dinh dưỡng như là Dinh Dưỡng US là điều cần thiết, với tiêu chí đầu tiên là tính thực chiến, có thể áp dụng được dễ dàng và nhanh chóng.
- Nơi đó phải làm tốt công tác giáo dục dinh dưỡng, dạy bạn cách lập thực đơn trên ca bệnh thật, cách hiểu rõ dinh dưỡng và an toàn thực phẩm. Sau khi hoàn thành, bạn không chỉ nhận được một tấm chứng chỉ dinh dưỡng để treo tường, mà quan trọng hơn là khả năng độc lập tự chủ, xây dựng được một chương trình chăm sóc dinh dưỡng toàn diện & nâng cao cho khách hàng.

Bắt đầu hành trình học dinh dưỡng tại Dinh Dưỡng US: Sự lựa chọn khác biệt

- Thị trường hiện nay có rất nhiều cơ sở đào tạo, nhưng tôi thường khuyến khích những ai thực sự nghiêm túc với nghề hãy tham khảo và tham gia các buổi học & các khóa học dinh dưỡng tại Dinh Dưỡng US, hay thậm chí hợp tác tham gia đào tạo cùng Dinh Dưỡng US sau

khi hoàn thành khóa học.

- Tại sao lại như vậy? Bởi vì nơi đây cung cấp một hệ sinh thái toàn diện giúp đảm bảo dinh dưỡng tối ưu từ những nghiên cứu khoa học mới nhất. Tại đây, bạn sẽ được học được nhiều kỹ năng không được dạy trên ghế nhà trường như cách phân tích các sản phẩm dinh dưỡng trên thị trường, biết cách kiểm sát hoạt động dinh dưỡng tại các bếp ăn tập thể...
- Chương trình đi sâu vào sự khác biệt trong sinh lý học, giúp học viên thiết kế dinh dưỡng của từng nhóm đối tượng một cách cá nhân hóa, chuẩn khoa học. Hiểu rõ dinh dưỡng của từng nhóm đối tượng (trẻ em, người già, phụ nữ mang thai) là chìa khóa để tồn tại trong chuyên ngành dinh dưỡng đầy tính cạnh tranh này. Dù bạn muốn làm việc hay hoạt động trong lĩnh vực dinh dưỡng thực hành tại các bệnh viện, hay ở mảng thể thao, thẩm mỹ... Các khóa học tại Dinh Dưỡng US đều có thể trang bị đủ hành trang cho bạn.
- Đối với những ai đang thực sự quan tâm đến dinh dưỡng, việc thấu hiểu nhu cầu về dinh dưỡng và mọi yếu tố liên quan đến dinh dưỡng không còn là sở thích mà là trách nhiệm.
- Chọn đúng nơi học sẽ giúp bạn biến những kiến thức dinh dưỡng quan trọng thành những giải pháp dinh dưỡng hiệu quả mang lại sức khỏe bền vững cho cá nhân và cộng đồng.

Lời kết

- Cũng như bao ngành nghề khác, khi có những kỹ năng phụ trợ bạn sẽ có nhiều lợi thế hơn. Có kiến thức ngoại ngữ và tin học giúp bạn học và cập nhật kiến thức mới nhanh hơn, làm việc hiệu quả hơn, cũng như giúp bạn dễ dàng phát triển sự nghiệp sau này.
- Chúc bạn tìm được hướng đi và thành công trên con đường bạn đã lựa chọn.