

SỨC KHỎE VÀ DINH DƯỠNG



Tổng quan:

- Giới thiệu sơ lược về vitamin và khoáng chất
- Dinh dưỡng tại Việt Nam
- Một vài thông tin đặc biệt về vitamin và khoáng chất
- Các loại thực phẩm bổ sung
- Tăng cân
- Bệnh loét mụn rộp

Vitamin và khoáng chất

- Mỗi ngày cơ thể bạn thực hiện hàng nghìn chức năng giúp bạn sinh tồn
- Mỗi loại vitamin và khoáng chất có một vai trò nhất định trong cơ thể giúp duy trì sức khỏe và tham gia thực hiện các chức năng của cơ thể



Cơ thể người và thực vật có thể tự hình thành vitamin



Khoáng chất được tìm thấy trong đất, nước và được con người tiêu thụ

Vitamin

- Có 2 loại vitamin: tan trong nước và tan trong chất béo
- Vitamin tan trong nước có trong các loại thức ăn chứa nhiều nước bạn tiêu thụ hàng ngày. Chúng được hấp thụ trực tiếp vào máu vì thức ăn được nghiền nát trong quá trình tiêu hóa.
- Không giống như hầu hết các loại vitamin tan trong nước có thể hấp thụ một cách dễ dàng vào máu, vitamin tan trong chất béo xâm nhập vào máu thông qua các kênh bạch huyết trong đường ruột.

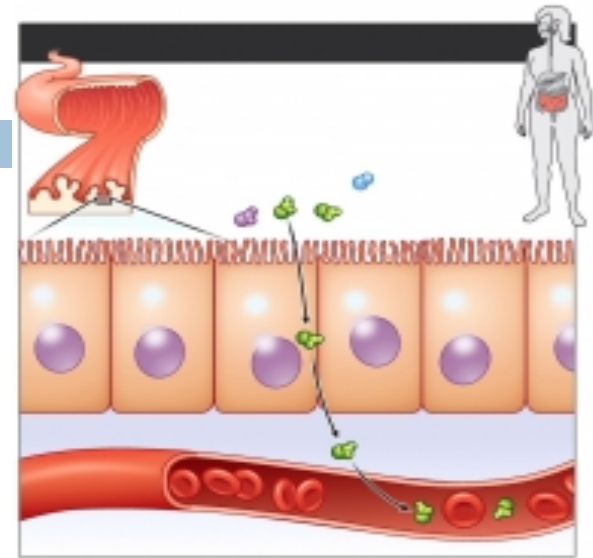
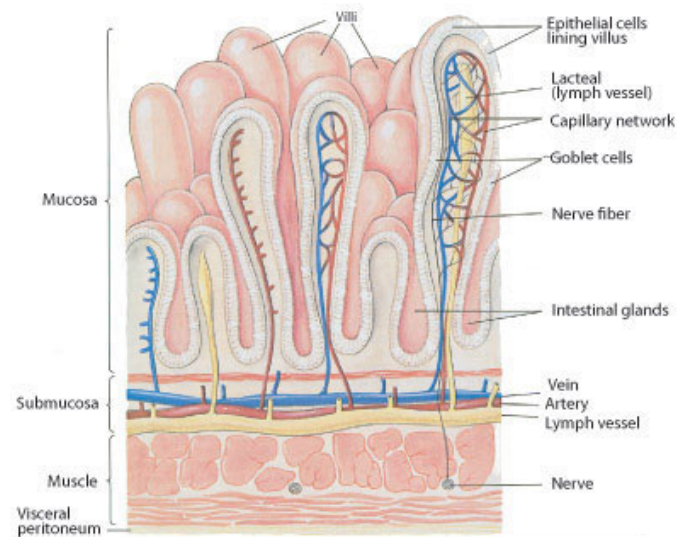


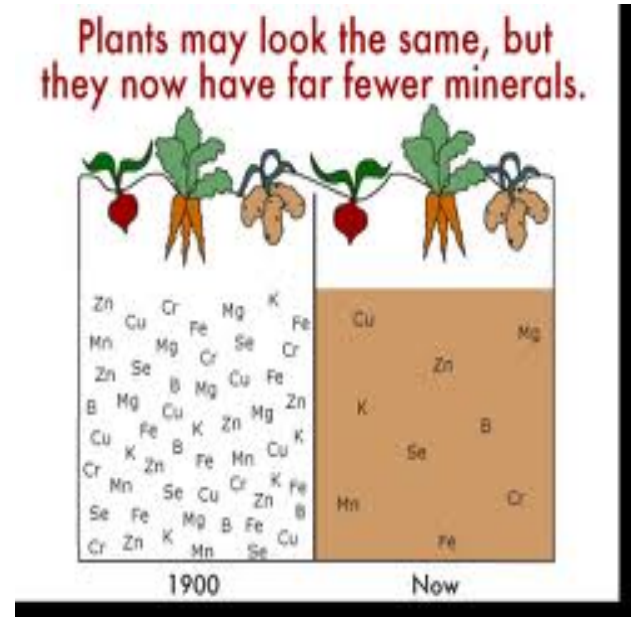
Figure 22-37
Human Biology: A Guide to Biology
© 2011 W. H. Freeman and Company



This is a close-up view of the lining in the small intestine, where the most nutrient absorption occurs.

Khoáng chất

- Con người và thực vật không thể tự hình thành khoáng chất
- Khoáng chất được hấp thụ vào chế độ ăn hàng ngày từ đất và nước
- Việc sử dụng một số loại hóa chất trong các hoạt động nông nghiệp làm giảm lượng khoáng chất ở trong đất
- Đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến thiếu khoáng chất ở người



Khoáng chất

- Khoáng chất được phân loại thành khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng. Các khoáng chất đa lượng không quan trọng hơn các khoáng chất vi lượng trong việc bảo vệ sức khỏe, chúng chỉ nhiều hơn về mặt số lượng trong cơ thể.

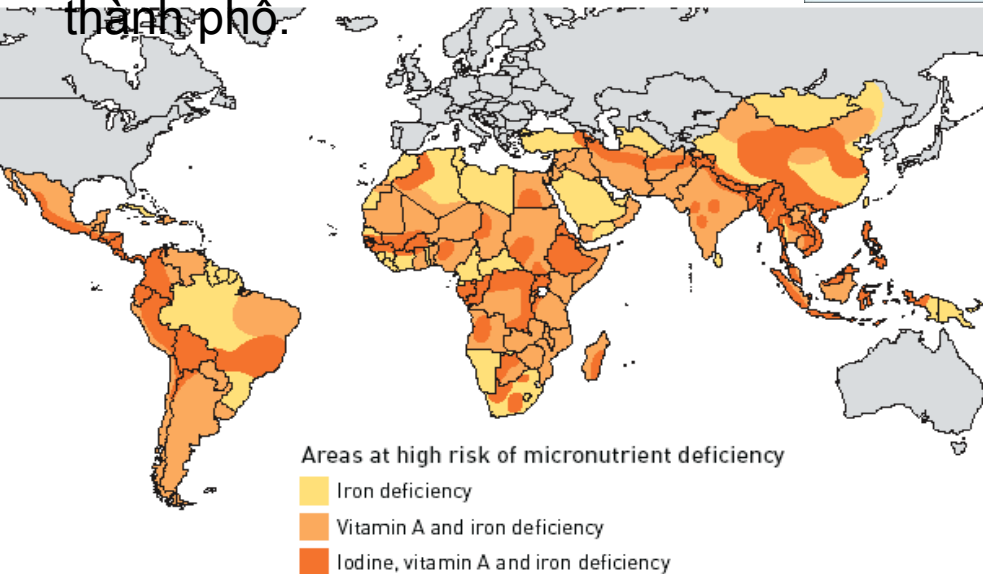
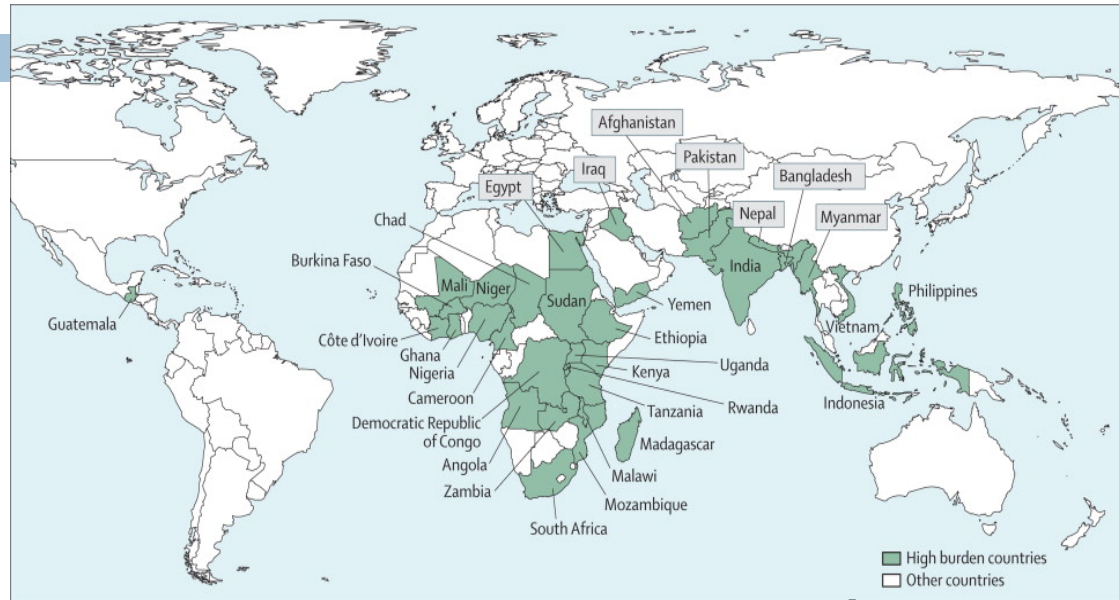


□

Dinh dưỡng tại Việt Nam

Hơn 1/3 trẻ em ở Indonesia, Laos, Philippines, PNG và Việt Nam bị thiếu máu.

7 trong số 10 người ở vùng quê Việt Nam tiêu thụ các chất dinh dưỡng được khuyến nghị như canxi, sắt, vitamin A, C, B12 và Niacin ít hơn so với người dân ở thành phố.



Người ta ước tính rằng hàng năm Việt Nam chi khoảng 544 triệu đô la trong tổng thu nhập quốc dân cho bệnh thiếu vitamin và khoáng chất và các vấn đề sức khỏe khác liên quan.

Ai có nguy cơ?



Trẻ em



Phụ nữ mang thai và cho con bú



Những người mắc các chứng bệnh về tiêu hóa



Người cao tuổi



Những người ăn kiêng và ăn chay

Thiếu máu

- Thiếu máu là sự giảm số lượng hồng cầu, **hoặc** trong các tế bào hồng cầu không có đủ huyết sắc tố (một loại protein trong tế bào hồng cầu giúp vận chuyển sắt)

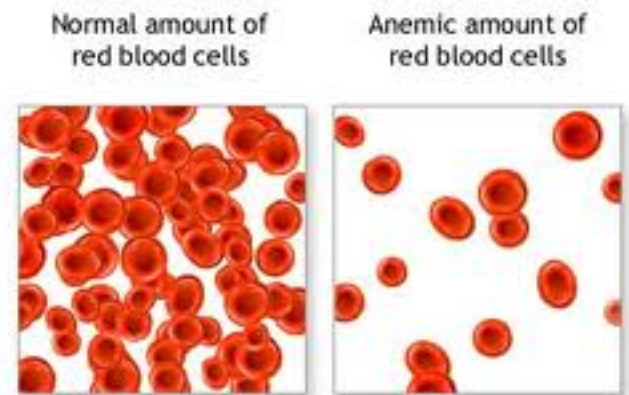
Tại Việt Nam năm 2006:

3 trong số 5 trẻ từ 0-23 tháng tuổi bị thiếu máu

Gần một nửa trẻ em bị thiếu máu

2 trong số 5 phụ nữ không mang thai bị thiếu máu

Một nửa số phụ nữ mang thai bị thiếu máu



Thiếu máu

- Thiếu máu gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe vì—
 - ▣ Huyết sắc tố giúp vận chuyển sắt mang oxy đi khắp cơ thể. Nếu bạn không có đủ huyết sắc tố thì bạn không có đủ oxy
 - ▣ Nếu bạn không có đủ hồng cầu thì bạn sẽ không nhận đủ oxy
 - ▣ Thiếu oxy là nguyên nhân gây ra hầu hết các triệu chứng của bệnh thiếu máu- chẳng hạn như cảm thấy chóng mặt, lạnh tay chân và mệt mỏi
 - ▣ Điều này có thể gây ảnh hưởng rõ rệt ở phụ nữ mang thai vì cơ thể họ và thai nhi cần rất nhiều oxy để hỗ trợ cho quá trình tăng trưởng và phát triển bình thường
 - ▣ Tim của bạn phải làm việc vất vả hơn khi bạn mắc bệnh thiếu máu- có thể làm cho nhịp tim đập nhanh hơn với một nhịp điệu buồn cười.

Thiếu máu

Nguyên nhân của bệnh thiếu máu



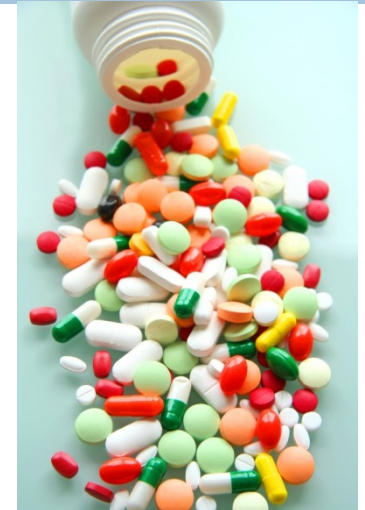
Di truyền học



Chấn thương



Miễn dịch



Thuốc



Bệnh mãn tính và ung thư



Dinh dưỡng

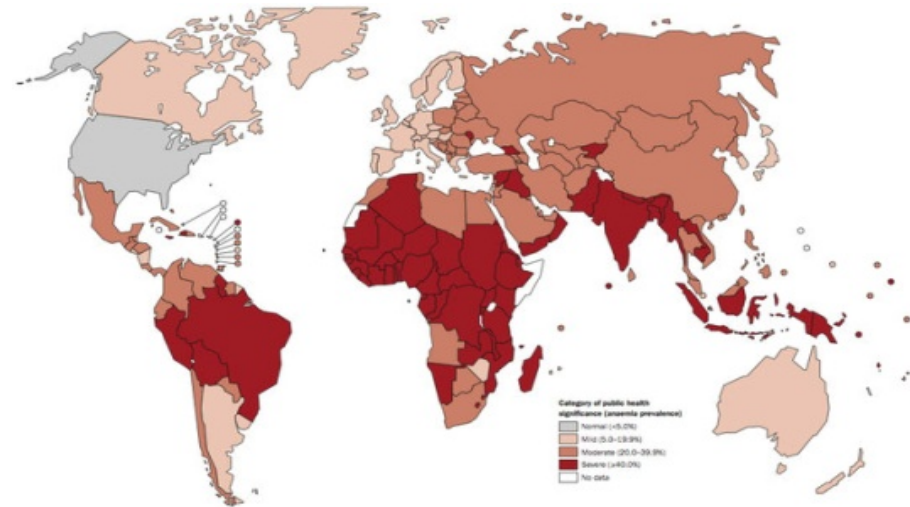
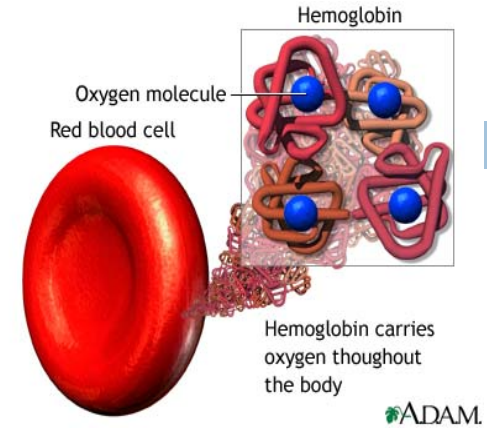


Nasty little bugger huh!

Nhiễm trùng

Thiếu máu do thiếu sắt

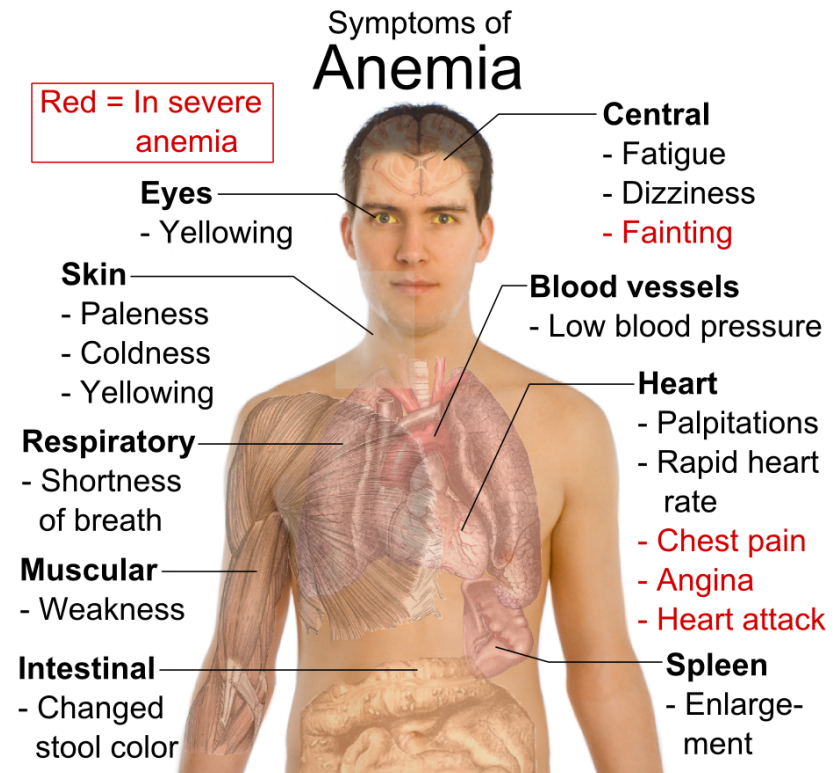
- ❑ Sắt vận chuyển oxy đi khắp cơ thể
- ❑ Thiếu sắt và thiếu máu do thiếu sắt là những vấn đề phổ biến ở Việt Nam
- ❑ 3 trong số 10 phụ nữ mang thai và trẻ em dưới 5 tuổi bị thiếu sắt
- ❑ Thiếu sắt có thể dẫn đến những biến chứng cho mẹ và em bé trong khi sinh và gây trở ngại cho sự phát triển của trẻ



Thiếu máu do thiếu sắt

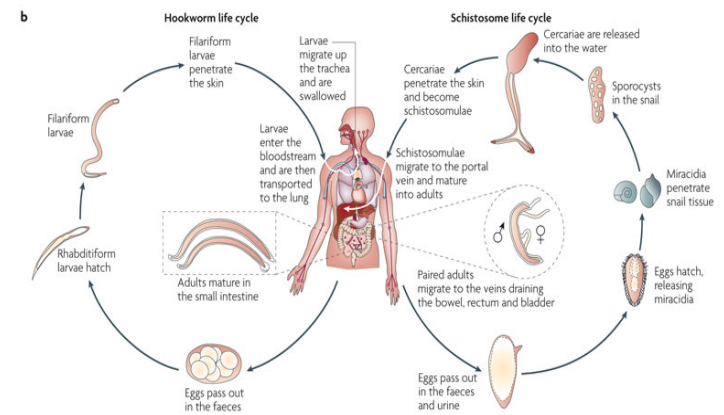
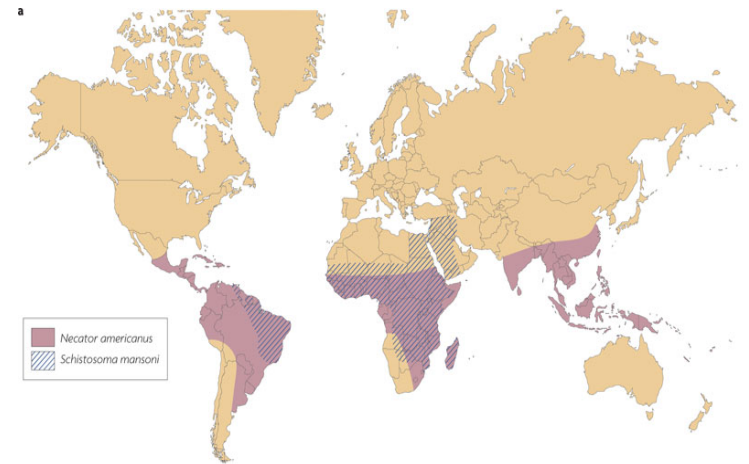
- Triệu chứng điển hình của bệnh thiếu máu do thiếu sắt là cơ thể mệt mỏi rũ rời và da nhợt nhạt.
- Một triệu chứng hay gặp khác ở trẻ em là chứng mất tập trung

- Thèm ăn các chất đặc biệt như giấy, đá và bụi bặm.
- Độ cong của móng tay thay đổi và được biết đến với tên gọi koilonychias (móng tay hình thìa)
- Miệng trở nên đau với các vết nứt xuất hiện ở góc miệng.



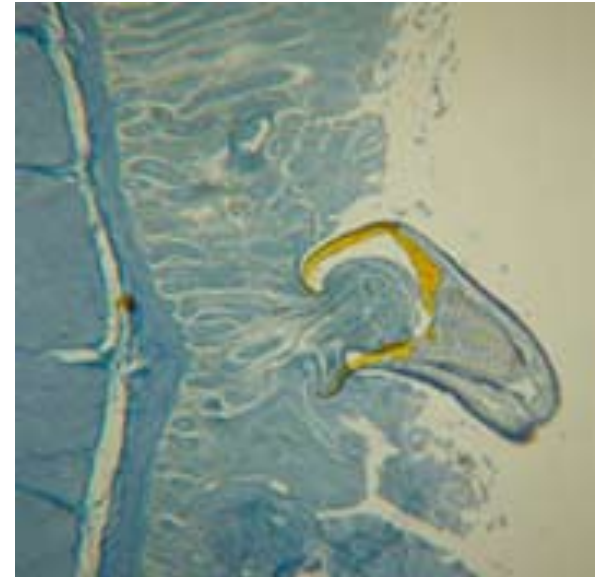
Giun móc

- Nhiễm giun móc ảnh hưởng đến khoảng 740 triệu người ở các nước nhiệt đới đang phát triển tại Châu Phi và Đông Nam Á
- Giun móc không chỉ ảnh hưởng đến trẻ em – điều này còn đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ ở độ tuổi sinh đẻ vì nhiễm giun móc có thể là nguyên nhân gây bệnh thiếu máu ảnh hưởng đến quá trình mang thai
- Ấu trùng giun móc có thể xâm nhập vào cơ thể bạn qua da (từ đất) hoặc qua đường miệng (đất trong móng tay của bạn). Điều này rất phổ biến ở những nơi có vệ sinh kém.



Giun móc

- **Giun móc** còn được biết đến với nhiều tên gọi khác là một bệnh gây nên khi giun móc *A. duodenale*, với số lượng lớn tạo ra tình trạng thiếu máu do thiếu sắt bằng cách hút máu từ thành ruột của vật chủ.
- Với sự phá hoại của hơn 40 giun móc trong đường tiêu hóa là đủ để gây mất máu và cuối cùng là thiếu máu thiếu sắt.



Thiếu máu do thiếu Vitamin B12

- ❑ Vitamin B12 là loại vitamin B tổng hợp có vai trò quan trọng với não bộ và hệ thống thần kinh.
- ❑ Bạn chỉ có thể nhận được vitamin B12 có nguồn gốc từ động vật. Nếu bạn tiêu thụ chủ yếu là rau xanh thì bạn có nguy cơ mắc bệnh thiếu Vitamin B12
- ❑ Bạn cần Vitamin B12 để tạo hồng cầu giúp vận chuyển oxy đi khắp cơ thể.
- ❑ Mất từ 4 đến 5 tháng để bệnh thiếu vitamin B12 chuyển sang thiếu máu.

Thiếu máu do thiếu Vitamin B12

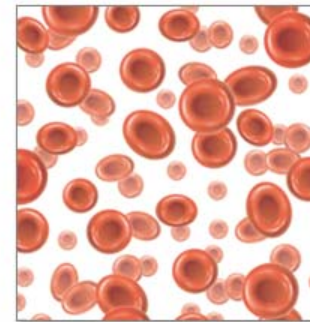
- **Các triệu chứng của bệnh thiếu máu do thiếu vitamin B12**
 - Ngứa ran, có cảm giác như có kiến bò ở chân tay
 - Hay quên
 - Đi loạng choạng, đi lại khó khăn
 - Cử động không ổn định
 - **Khủng hoảng thần kinh**
 - **Ảo giác, hoang tưởng và tâm thần phân liệt**



Thiếu máu do thiếu Folate

- ❑ Folate là một loại vitamin B tổng hợp giống như vitamin B12
- ❑ Folate có 2 chức năng quan trọng trong cơ thể – Folate cần thiết cho sự hình thành hồng cầu và ống thần kinh có vai trò quan trọng đối với sự phát triển bình thường của bào thai.
- ❑ Cơ thể bạn không thể tích trữ folate mà cần một nguồn cung cấp folate liên tục
- ❑ Bệnh thiếu máu do thiếu folate làm cho hồng cầu lớn bất thường còn gọi là “nguyên hồng cầu to” hay “thiếu máu ác tính”

Folic acid is necessary for red blood cell production and neural tube formation



Neural tube



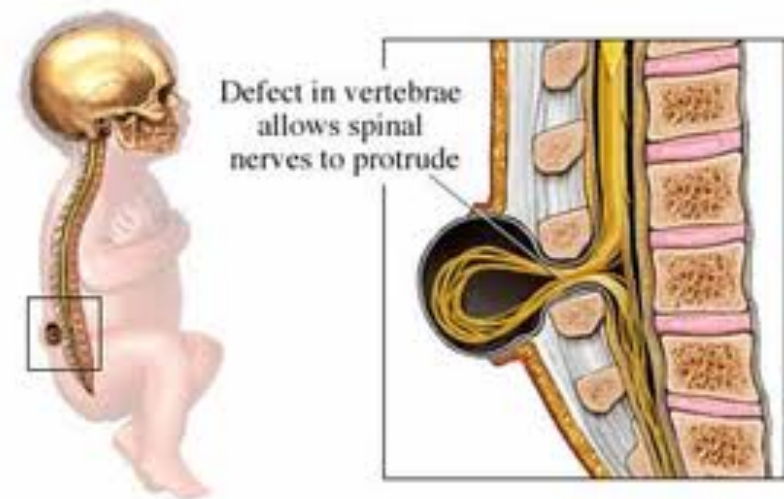
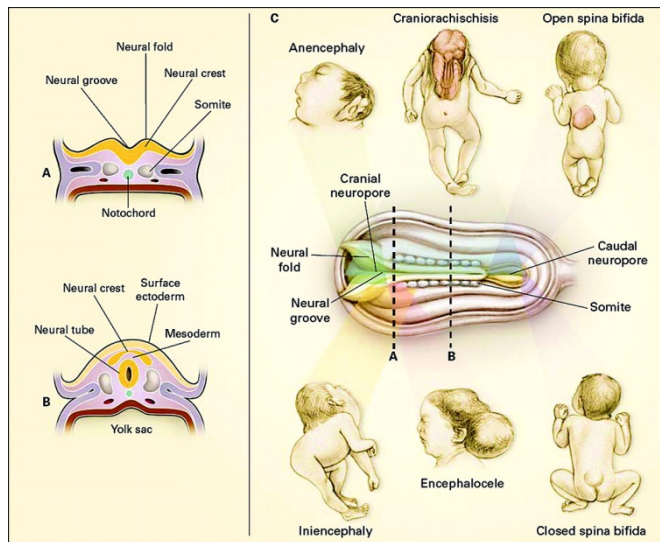
Thiếu máu do thiếu Folate

- Các triệu chứng của bệnh thiếu máu do thiếu folate có thể bao gồm::
 - ▣ Da tái nhợt bất thường
 - ▣ Chán ăn
 - ▣ Dễ cáu gắt
 - ▣ Thiếu năng lượng, dễ mệt mỏi
 - ▣ Tiêu chảy
 - ▣ Lưỡi mềm, lở loét



Khuyết ống thần kinh và thiếu hụt Folate

- Folate rất quan trọng cho sự phát triển ở trẻ nhỏ
- Folate giúp hình thành ống thần kinh và xương sống,
- Khuyết ống thần kinh có thể gây ra sự hở xương sống
- Bệnh này xuất hiện rất sớm, khi thai nhi được 3 tuần.



Điều trị thiếu máu dinh dưỡng

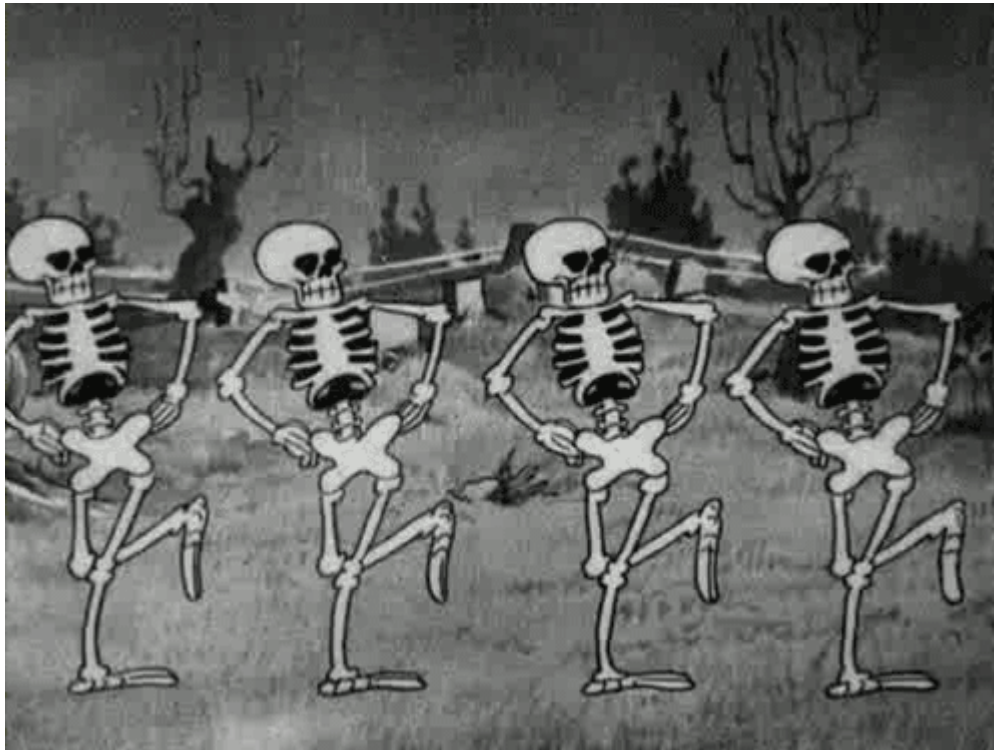
- Nếu bạn bị thiếu máu do thiếu sắt, thiếu vitamin B12 hay thiếu Folate thì trước hết bạn nên gia tăng liều lượng những chất này trong chế độ ăn hàng ngày
- Tuy nhiên, nếu bạn bị thiếu máu ở mức độ vừa hoặc nặng thì việc bổ sung những chất này vào chế độ ăn là không đủ và bạn nên dùng thêm thuốc hay thực phẩm bổ sung
- Cơ thể bạn không thể tự hình thành sắt, và cũng không thể tích trữ quá nhiều folate hoặc vitamin B12, vì vậy sau khi dùng thuốc hay thực phẩm bổ sung bạn phải chắc rằng bạn có đủ dinh dưỡng để bệnh không thể tái phát.

Thực phẩm bổ sung

- Phụ nữ mang thai nên dùng thêm 60mg sắt và 400 đơn vị folate từ thuốc bổ trợ hàng ngày
- Nếu bạn đang dùng thực phẩm bổ sung điều trị thiếu máu thì phải mất đến 3 tháng để phục hồi sự suy hụt sinh dưỡng
- Thực phẩm bổ sung có tác dụng phụ như
 - ▣ Thực phẩm bổ sung chất sắt có thể gây ra tiêu chảy và đau bụng. Quá nhiều chất sắt có thể phá hủy lớp niêm mạc dạ dày của bạn và trong trường hợp nguy hiểm có thể dẫn đến tử vong
 - ▣ Folate và vitamin B12 là những loại vitamin tan trong nước vì vậy tác dụng phụ và độc tính rất hiếm
 - ▣ Quá nhiều folate có thể che giấu bệnh thiếu hụt vitamin B12 và các chẩn đoán về bệnh thiếu máu ác tính
 - ▣ Dư thừa vitamin B12 có thể gây tê và ngứa ran ở tay, lo lắng và phát ban. Excess Vitamin B12 can cause numbness and tingling in arms, anxiety and rashes. It can also make some conditions worse like hyperthyroidism and mitral valve prolapse. There is some evidence that taking megadoses of Vitamin B12 can be linked to cancer

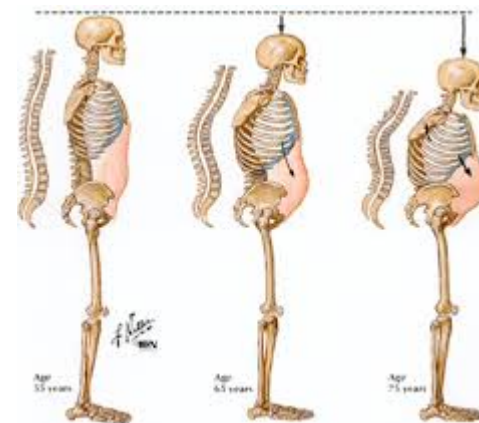
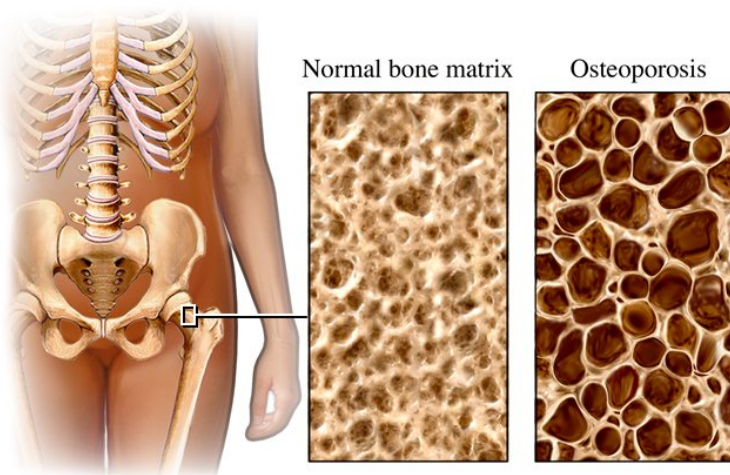
Can xi

- Canxi là một khoáng chất và là một khoáng chất phổ biến nhất trong cơ thể người



Can xi và bệnh loãng xương

- Loãng xương là một bệnh của xương nơi xương trở nên “mỏng”
- Loãng xương có thể gây đau đớn và dẫn đến gãy xương
- Có gần 3 triệu người dân Việt Nam mắc bệnh loãng xương với 7 trong số 10 người là phụ nữ
- Loãng xương gây ra nhiều khó khăn cho người bệnh , những người gặp vấn đề trong đi đứng và di chuyển thường rất đau đớn

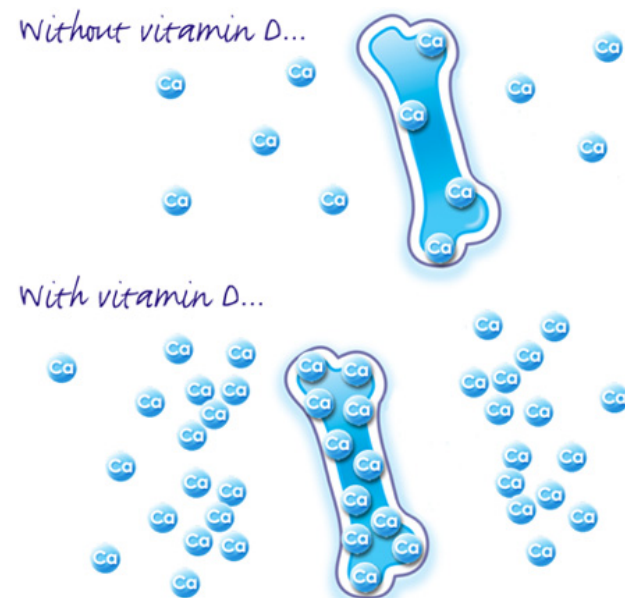
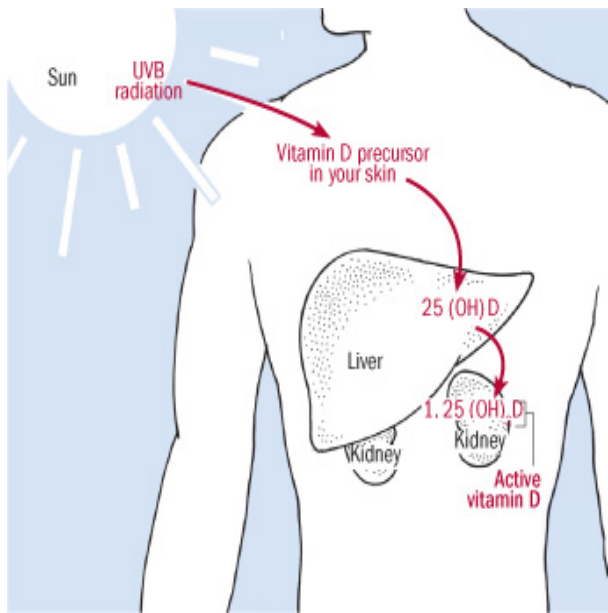


Không dung nạp đường Lactose

- Không dung nạp đường Lactose là một chứng rối loạn khi cơ thể không có khả năng tiêu thụ đường lactose, một loại đường sữa có trong sữa và các sản phẩm từ sữa
- Các triệu chứng
 - ▣ Đau quặn bụng
 - ▣ Đầy hơi
 - ▣ Buồn nôn, nôn, tiêu chảy
- Chỉ có 3% người dân Tây Âu bị mắc chứng không dung nạp đường lactose trong khi đến 90% người dân Đông Nam Á mắc chứng này
- Nếu bạn có bất cứ triệu chứng này sau bữa ăn, bạn có thể mắc chứng không hấp thụ đường lactose
 - ▣ Không nên ép buộc bản thân phải tiêu thụ sữa chỉ vì muốn bổ sung can xi
 - ▣ Sữa đậu nành, đậu phụ, cá chiên (có xương), cam và rau cải xanh là những nguồn thực phẩm giàu can xi có thể dùng luân phiên
 - ▣ Bạn cũng có thể dùng các chế phẩm sinh học giúp cơ thể hấp thụ lactose dễ dàng hơn

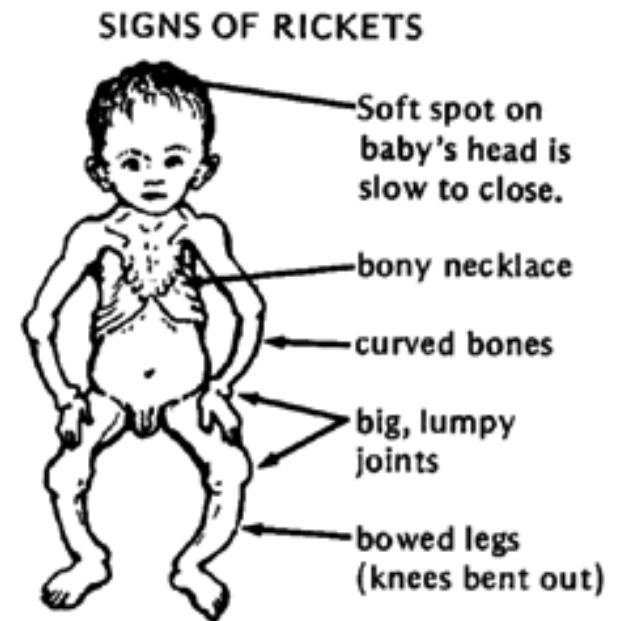
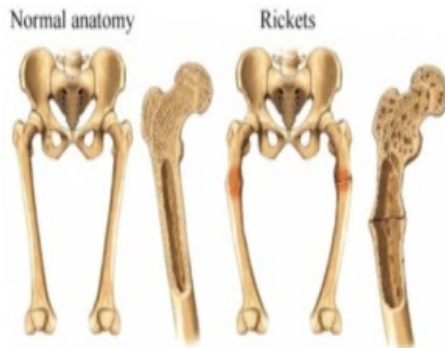
Can xi và Vitamin D

- ❑ Vitamin D là một loại vitamin được cơ thể hình thành khi da tiếp xúc với tia cực tím B từ mặt trời.
- ❑ Vitamin D giúp cơ thể hấp thụ can xi.
- ❑ Nếu bạn không nhận đủ vitamin D thì bạn không thể hấp thụ được can xi ngay cả khi bạn nhận đủ can xi từ khẩu phần ăn hàng ngày



Thiếu hụt Vitamin D

- ❑ Để cơ thể nhận được vitamin D, bạn nên dành thời gian từ 5-30 phút mỗi ngày từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều cho da mặt, bàn tay, cánh tay và chân tiếp xúc trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời
- ❑ Các triệu chứng của bệnh thiếu vitamin D
 - ❑ Các triệu chứng thường không rõ ràng cho đến khi bệnh trở nên nghiêm trọng
 - ❑ Cơ bắp yếu
 - ❑ Tê và ngứa ran ở tay, chân
 - ❑ Còi xương
 - ❑ Loãng xương – xương mềm



Thực phẩm bổ sung Can xi và Vitamin D

- ❑ Nếu bạn không nhận đủ ánh nắng (hoặc bạn không muốn phơi nắng!) thì bạn có thể dùng thực phẩm bổ sung vitamin D
- ❑ Vitamin D có trong hầu hết các loại vitamin tổng hợp
- ❑ Liều lượng vitamin D an toàn để sử dụng hàng ngày lên đến 600 đơn vị
- ❑ Nếu bạn cho rằng bạn đang nhận đủ can xi từ chế độ ăn hàng ngày nhưng vẫn thiếu thì bạn nên thử dùng vitamin D trước
- ❑ Liều lượng can xi được khuyến nghị mỗi ngày là 1000mg, mặc dù cơ thể bạn có thể chỉ hấp thụ một nửa
- ❑ Nếu bạn đang nghĩ đến việc sử dụng thực phẩm bổ sung can xi thì bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ bạn nên dùng liều lượng nào cho phù hợp

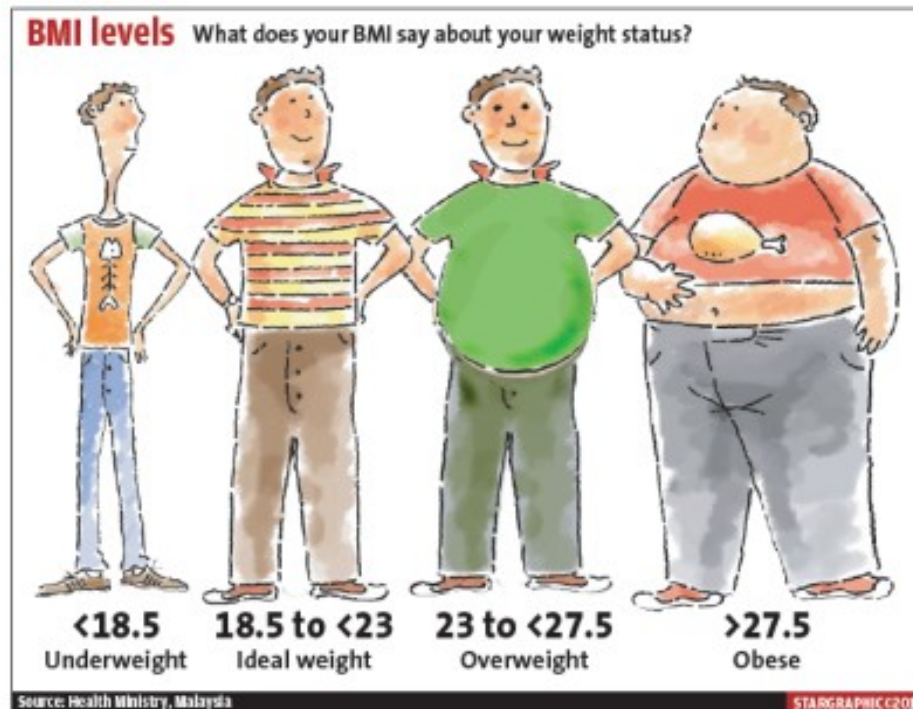


Tăng cân

- Tăng cân không chỉ là việc bạn ăn những loại thực phẩm nhiều chất béo mà còn là việc tiêu thụ những loại thực phẩm phù hợp
- Cơ thể bạn cần một lượng calo chắc chắn cho các cơ quan, tế bào hoạt động và thực hiện các chức năng khác. Điều này được gọi là tỉ lệ trao đổi chất không hoạt động hay chỉ số biến đổi chất cơ bản
- Tỉ lệ trao đổi chất không hoạt động không bao gồm bao nhiêu năng lượng bạn sử dụng khi luyện tập hoặc sử dụng trong cuộc sống hàng ngày
- Bạn nên tiêu thụ nhiều calo hơn nếu muốn tăng cân và khỏe mạnh

Tăng cân

- Bước đầu tiên là phải tính toán bao nhiêu cân nặng bạn cần để được khỏe mạnh
- Bạn có thể làm điều này bằng cách sử dụng cách tính BMI



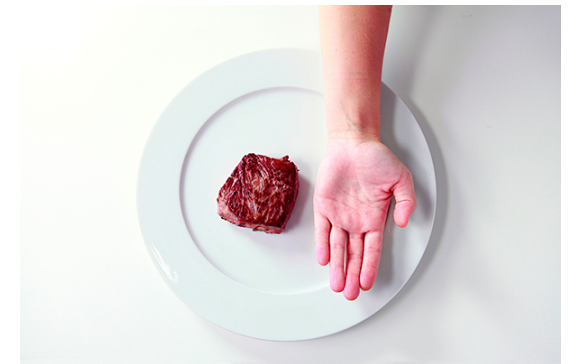
Tăng cân

Mẹo và thủ thuật

- Bạn nên chia nhỏ bữa ăn ra nhiều lần trong ngày thay vì ăn 3 bữa chính nhiều năng lượng
- Không được bỏ bữa
- Có đồ ăn nhẹ và thức uống giàu năng lượng giữa bữa ăn
- Có 1-2 phần ăn giàu protein mỗi ngày
- Thêm dầu khi nấu ăn
- Ăn trái cây đặc

Protein

- Protein quan trọng đối với việc tăng cân
 - Nếu bạn không tiêu thụ protein thì khối lượng cơ nạc trong cơ thể sẽ bị giảm sút và cân nặng của bạn không được đảm bảo
- Bạn cần tiêu thụ 1-2 phần protein mỗi ngày
- Một phần protein bao gồm
 - 65-100g thịt hay thịt gà – kích cỡ bằng một bộ bài
 - 80-120g cá
 - ½ tách các loại đậu nấu chín (đậu nành, đậu đỏ)
 - 2 quả trứng
 - 300g đậu phụ




Bệnh loét mụn rộp

- Bệnh loét mụn rộp gây ra bởi vi rút Herpes Simplex 1—khác với mụn rộp sinh dục
- Không có cách nào chữa trị mụn rộp
- Bạn có thể thử một vài cách để ngăn chặn sự lây lan của bệnh loét mụn rộp
- Vi rút gây nên bệnh loét mụn rộp lây lan qua
 - ▣ Nước bọt và chất dịch từ những vết mụn nước xung quanh miệng
 - ▣ Hôn nhau
 - ▣ Sử dụng chung đồ dùng ăn, uống
 - ▣ Ăn chung
 - ▣ Sử dụng chung đồ dùng cá nhân

Bệnh loét mụn rộp

- Dấu hiệu và triệu chứng
 - ▣ Những vết mụn nước nhỏ, gây đau chứa đầy dịch xung quanh môi hoặc góc miệng
 - ▣ Ngứa hoặc rát xung quanh miệng hoặc mũi, thường là một vài ngày trước khi mụn rộp xuất hiện
 - ▣ Sốt
 - ▣ Đau họng
 - ▣ Sưng hạch bạch huyết ở cổ



 The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.



Bệnh loét mụn rộp

Phòng ngừa:

- Có một vài cách bạn nên làm để phòng ngừa bệnh loét mụn rộp hoặc ngăn chặn lây lan bệnh cho người khác
- Tránh hôn những người có vết lở miệng
- Không dùng chung vật dụng cá nhân
- Tránh chạm tay trực tiếp vào vết mụn rộp
- Rửa tay
- Cẩn thận khi sờ vào mắt và bộ phận sinh dục khi bạn bị lở miệng vì bạn có thể làm lây bệnh đến những nơi khác trên cơ thể.
- Nếu bạn bị lở miệng thì không nên quan hệ tình dục bằng đường miệng vì bạn có thể làm cho họ bị mắc mụn rộp sinh dục
- Dùng kem chống nắng dành cho da mặt nếu được
- Giảm căng thẳng

Bệnh loét mụn rộp

- Điều trị với kem kháng vi rút
 - Rửa tay
 - Rửa và lau khô vùng da nơi bạn sẽ bôi kem
 - Mang găng tay hoặc dùng 1 đầu bông bôi từng lớp kem lên da nơi có mụn rộp và có khả năng bị mụn
 - Thoa kem lên da cho đến khi mụn rộp biến mất
 - Vứt bỏ găng tay và đầu bông, không nên sử dụng thêm lần nữa để lấy kem ra ngoài
 - Để hở vùng da được bôi thuốc. Không dùng băng buộc hoặc che lại.
 - Rửa tay bằng xà phòng và nước
 - Cảnh thận không rửa sạch kem trên da của bạn. Không tắm hoặc bơi ngay sau khi bôi kem
 - Tránh kích thích vào vùng mụn rộp khi dùng kem. Không được sờ hoặc gãi.
 - Thực hiện những bước này 5 lần /ngày. Nếu bệnh loét mụn rộp không hết từ 7- 10 ngày thì bạn nên gặp bác sĩ