

Thực phẩm giàu dưỡng chất

BSCK1. Trần Thị Minh Nguyệt

Không chỉ ở trẻ em, thiếu hụt chất dinh dưỡng ở người trưởng thành cũng là vấn đề sức khỏe toàn cầu quan trọng hiện nay, đây là nguyên nhân gây ra các vấn đề sức khỏe và sự suy giảm hoạt động của hệ thống miễn dịch dẫn đến giảm chất lượng sống.

Một trong những yếu tố quan trọng nhất để khỏe mạnh và sống lâu là chế độ dinh dưỡng hợp lý. Nhiều người trong chúng ta cho rằng khi bệnh thì cần dùng thuốc và bắt đầu sử dụng thuốc ngay khi có các triệu chứng mà không cần tìm nguyên nhân. Những triệu chứng này có thể là do thiếu các chất dinh dưỡng thiết yếu, và có thể dễ dàng khắc phục bằng cách bổ sung thực phẩm giàu chất dinh dưỡng vào chế độ ăn hàng ngày trước khi cần dùng đến các loại vitamin, khoáng chất ở dạng thuốc.

Chất dinh dưỡng

Chất dinh dưỡng là những chất cơ thể cần để duy trì sự sống và hoạt động, chúng cần thiết để tạo ra năng lượng, tiếp nhận và đáp ứng với các kích thích từ môi trường bên ngoài, giúp chúng ta chuyển động, bài tiết chất thải, hô hấp, tăng trưởng và sinh sản.

Vitamin, khoáng chất, chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) là những chất dinh dưỡng mà cơ thể cần với các tỷ lệ khác nhau.

Thực phẩm giàu dưỡng chất

Thành phần của một thực phẩm bao gồm nhiều chất, ví dụ: trong thành phần của thịt bò ngoài chất đạm, chất béo, còn có nước, các khoáng chất như Can xi, kẽm, sắt, phospho, magiê ..., các vitamin B1, B2, B3, ...

Thực phẩm giàu dưỡng chất là thực phẩm có hàm lượng một hoặc nhiều dưỡng chất đặc biệt cao hơn so với các thực phẩm khác. Ví dụ: Hạt Chia có hàm lượng chất xơ đặc biệt cao 34g/100g hạt nên được gọi là thực phẩm giàu chất xơ.

Qui định về công bố thực phẩm giàu dưỡng chất theo *Guidelines for use of nutrition and health claims - CAC/GL 23-1997 (Adopted in 1997. Revised in 2004. Amended in 2001, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 and 2013. Annex adopted 2009)* như sau:

THÀNH PHẦN	CÔNG BỐ	ĐIỀU KIỆN <i>(không ít hơn)</i>
Chất đạm (Protein)	Nguồn thực phẩm cung cấp chất đạm	10% NRV/100 g (dạng đặc) (1) 5% NRV/ 100 ml (dạng lỏng) Hoặc 5% NRV/100 kcal 10% NRV/phần ăn (serving)
	Nguồn thực phẩm giàu chất đạm	Gấp 2 lần giá trị của nguồn thực phẩm cung cấp
<i>(1) NRVs (Nutrient reference values) là Giá trị tham chiếu về năng lượng, chất sinh năng lượng, vitamin, khoáng chất cần cung cấp hàng ngày để có được sức khỏe tốt (NRVs gần giống với RDA - Nhu cầu khuyến nghị).</i>		
Vitamin, khoáng chất (Vitamins, Minerals)	Nguồn thực phẩm cung cấp vitamin, khoáng chất	15% NRV/100 g (dạng đặc) 7.5% NRV/100 ml (dạng lỏng) Hoặc 5% NRV/100 kcal 15% NRV/phần ăn (serving)
	Nguồn thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất	Gấp 2 lần giá trị của nguồn thực phẩm cung cấp
Chất xơ (Dietary fiber)	Nguồn thực phẩm cung cấp chất xơ	3 g/100g(2) 1.5 g/100kcal Hoặc 10 % NRV/phần ăn (serving)(3)
	Nguồn thực phẩm giàu chất xơ	6 g/100g (2) 3 g/100kcal Hoặc 20% NRV/phần ăn (serving)(3)
<i>(2) Điều kiện công bố về hàm lượng chất xơ trong thực phẩm lỏng được xác định ở cấp quốc gia. (3) Kích thước phục vụ (serving size) và giá trị tham chiếu hàng ngày (NRV) được xác định ở cấp quốc gia.</i>		

Tầm quan trọng của thực phẩm giàu dưỡng chất

Cơ thể chúng ta có thể tự tổng hợp được một số dưỡng chất để cung cấp cho các hoạt động của tế bào, một số chất khác cơ thể không tự tổng hợp được, mà cần được cung cấp từ nguồn thực phẩm trong các bữa ăn hàng ngày, các dưỡng chất này được gọi là dưỡng chất thiết yếu. Thực phẩm giàu dưỡng chất có các vai trò rất quan trọng, như:

- Bổ sung và dự trữ lại cho cơ thể một cách tự nhiên các dưỡng chất bị thiếu hụt.
- Duy trì trạng thái khỏe mạnh cho cơ thể dù bạn đang trong tiến trình giảm cân hay đang cần phục hồi cân nặng.
- Duy trì hoạt động hiệu quả của hệ miễn dịch giúp cơ thể ít mắc các bệnh nhiễm trùng.
- Phòng ngừa các bệnh mãn tính không lây.
- Làm chậm tiến trình lão hóa (*ví dụ như cà chua và các loại quả mọng rất giàu vitamin và chứa nhiều chất chống oxy hóa thúc đẩy sự sống và giảm các tác động của quá trình lão hóa lên cơ thể*).

Chọn thực phẩm giàu dưỡng chất cho bữa ăn hàng ngày:

Khi chọn thực phẩm giàu dưỡng chất cần lưu ý các nội dung sau:

- Lượng thực phẩm giàu dưỡng chất trong một phần ăn (serving size) càng nhiều thì cơ thể càng nhận được nhiều dưỡng chất mà bạn quan tâm. Một vài thực phẩm giàu dưỡng chất, nhưng chỉ có thể sử dụng vài (g) trong một phần ăn thì không thể đạt được hàm lượng dưỡng chất cần bổ sung cho cơ thể.
- Đừng vì một thực phẩm chứa lượng lớn dưỡng chất cần bổ sung mà ngày nào cũng đưa thực phẩm đó vào thực đơn gây tâm trạng ngán ăn cho người dùng.
- Cần chế biến phù hợp để dưỡng chất không bị mất đi trong quá trình sơ chế và nấu nướng.

Mách nhỏ với bạn: Hãy tiếp cận với Phần mềm Xây dựng thực đơn NutiExpert theo các đường link <https://viendinhduongtpHCM.org/vi/phan-mem-xay-dung-thuc-don-nuti-expert> Hoặc <https://thucdongiadinh.vn/> để có được các bảng thực phẩm giàu dưỡng chất đã được Viện NRI biên soạn sẵn.