

Xây dựng thực đơn cho người trưởng thành khỏe mạnh

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Khẩu phần ăn lành mạnh là khẩu phần cung cấp cho cơ thể đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết mỗi ngày nhưng vẫn kiểm soát được cân nặng và làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng.

Các bước thực hành xây dựng thực đơn

Xây dựng thực đơn là một công việc phức tạp nhưng thú vị, để chính xác, cần thực hiện tuần tự các bước sau đây:

Xác định năng lượng khẩu phần:

Mức năng lượng khẩu phần phụ thuộc vào tuổi, giới tính, tình trạng sinh lý và mức hoạt động thể lực. các thông tin thu thập như sau:

Xác định giới tính: Cùng tuổi, cùng có mức hoạt động thể lực như nhau, nhưng vì chuyển hóa cơ bản của nam và nữ khác nhau nên mức năng lượng khẩu phần sẽ khác nhau ở 2 giới tính.

Xác định tuổi:

Tính tuổi cho người trưởng thành theo qui định của luật pháp Việt Nam như sau: Mỗi tuổi tròn được tính từ ngày, tháng sinh dương lịch của năm trước đến ngày, tháng sinh dương lịch của năm sau.

Xác định tình trạng sinh lý hiện tại: Ở người khỏe mạnh bình thường, có 3 trạng thái sinh lý liên quan đến sự điều chỉnh mức năng lượng khẩu phần, đó là: người có trạng thái sinh lý bình thường, phụ nữ đang mang thai và phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ.

Mức hoạt động thể lực: Chọn mức hoạt động theo hướng dẫn của Bộ Y tế như sau:

Mức hoạt động thể lực	Nam	Nữ
Các ngành nghề có mức	Nhân viên văn phòng Nhân viên bán hàng	Nhân viên văn phòng Nội trợ cơ giới

hoạt động thể lực nhẹ		Giáo viên và hầu hết các ngành nghề khác.
Các ngành nghề có mức hoạt động thể lực trung bình	Công nhân công nghiệp nhẹ Sinh viên Công nhân xây dựng Lao động nông nghiệp Chiến sĩ không trong giai đoạn chiến đấu, luyện tập Đánh bắt cá, thủy sản	Công nhân công nghiệp nhẹ Nội trợ không cơ giới Sinh viên Công nhân cửa hàng bách hóa
Các ngành nghề có mức hoạt động thể lực nặng	Lao động nông nghiệp trong vụ thu hoạch Công nhân lâm nghiệp Công nhân mỏ Luyện thép Khai thác gỗ Thợ rèn Kéo xe ba gác Vận động viên Chiến sĩ trong giai đoạn chiến đấu, luyện tập	Lao động nông nghiệp trong vụ thu hoạch Vũ nữ Vận động viên thể thao Công nhân xây dựng

Sau khi thu thập đủ các thông tin của một người, chúng ta dùng thông tin tra “Nhu cầu Khuyến nghị Năng lượng” trong Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam” để có được mức năng lượng cho thực đơn cần thiết kế.

Bảng 6. Nhu cầu Khuyến nghị Năng lượng (Kcal/ngày) – Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam. 2016. Bộ Y tế.

Nhóm tuổi	Nam (Kcal/ngày)			Nữ (Kcal/ngày)		
	HĐTL nhẹ	HĐTL trung bình	HĐTL nặng	HĐTL nhẹ	HĐTL trung bình	HĐTL nặng

0-5 tháng	-	550	-	-	500	-
6-8 tháng	-	650	-	-	600	-
9-11 tháng	-	700	-	-	650	-
1-2 tuổi	-	1000	-	-	930	-
3-5 tuổi	-	1320	-	-	1230	-
6-7 tuổi	1360	1570	1770	1270	1460	1650
8-9 tuổi	1600	1820	2050	1510	1730	1940
10-11 tuổi	1880	2150	2400	1740	1980	2220
12-14 tuổi	2200	2500	2790	2040	2310	2580
15-19 tuổi	2500	2820	3140	2110	2380	2650
20-29 tuổi	2200	2570	2940	1760	2050	2340
30-49 tuổi	2010	2350	2680	1730	2010	2300
50-69 tuổi	2000	2330	2660	1700	1980	2260
≥ 70 tuổi	1870	2190	2520	1550	1820	2090
Phụ nữ có thai 3 tháng đầu				+50		
Phụ nữ có thai 3 tháng giữa				+250		

Phụ nữ có thai 3 tháng cuối	+450
Phụ nữ cho con bú	+500

Ví dụ: Ông Nguyễn Thanh Bình – nam - 25 tuổi - nghề nghiệp là thư ký (lao động nhẹ)

Năng lượng khẩu phần hàng ngày sẽ là 2.200 Kcal/ngày

Xác định cơ cấu khẩu phần:

Tỷ lệ các chất sinh năng lượng hình thành cơ cấu chính của khẩu phần:

Bước 1: Xác định tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong khẩu phần:

Chất bột đường (Carbohydrates - CHO): Ở người bình thường khỏe mạnh, tỷ lệ chất bột đường trong khẩu phần là 50% đến 65% tổng năng lượng khẩu phần. Mức tối thiểu chấp nhận được là 45%.

Chất đạm (Protein - P): Ở người bình thường khỏe mạnh, tỷ lệ chất đạm là 13% đến 20% tổng năng lượng khẩu phần. Mức tối thiểu là 10% và tối đa là 35% trên tổng năng lượng của khẩu phần.

Chất béo (Lipid - L): Ở người bình thường khỏe mạnh, tỷ lệ chất béo là 20% đến 30% tổng năng lượng khẩu phần. Mức tối thiểu là 15% và tối đa là 35% trên tổng năng lượng khẩu phần.

Khuyến nghị cho các tình trạng sinh lý đặc biệt:

Tình trạng sinh lý đặc biệt	Lượng Protein tăng thêm so với khẩu phần lúc bình thường
Phụ nữ mang thai 3 tháng đầu	+ 1,5g
Phụ nữ mang thai 3 tháng giữa	+ 7,5g
Phụ nữ mang thai 3 tháng cuối	+ 15g
Phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ	+ 10g

Bước 2: Xác định lượng các chất sinh năng lượng trong thực đơn.

Trở lại ví dụ trên:

Năng lượng khẩu phần của ông Nguyễn Thanh Bình – nam - 25 tuổi - nghề nghiệp là thư ký (lao động nhẹ) được xác định là 2.200 Kcal/ngày .

Tỷ lệ các chất sinh năng lượng xác định theo độ tuổi là:

CHO: L: P → 60%: 25%: 15%

Lượng carbohydrates trong khẩu phần:

Năng lượng cung cấp từ CHO (Carbohydrates):

$$2.200 \times 60$$

$$\left\{ \frac{\quad}{100} \right\} = 1.320 \text{ kcal}$$

100

Lượng CHO trong khẩu phần:

1320

$$\frac{\quad}{4} = 330\text{g CHO}$$

4

330g CHO bao gồm CHO từ các nguồn: CHO lương thực, ngũ cốc, sản phẩm từ lương thực, ngũ cốc* + CHO sữa, sp từ sữa, rau, củ, trái cây + CHO đường, mật ong, kẹo, bánh, nước uống chứa đường.

- Đường đơn, đường đôi trong khẩu phần < 20g/ ngày (Tháp dinh dưỡng hợp lý, giai đoạn 2016-2020 của VDD).
- Lượng CHO trong thực phẩm dùng làm rau: Khuyến khích chọn 3 – 4 phần rau mỗi ngày, mỗi phần tương đương với 100 – 120g rau sống sạch.
- Lượng CHO trong trái cây chín: Khuyến khích chọn 2 phần trái cây chín mỗi ngày, mỗi phần trái cây chín tương đương với 80 – 120g trái cây sau khi đã gọt bỏ vỏ, bỏ hạt...
- Lượng CHO trong sữa & sản phẩm từ sữa phụ thuộc vào loại sữa và lượng dùng trong ngày.

Lượng CHO từ nhóm lương thực, ngũ cốc, sản phẩm từ lương thực, ngũ cốc = **330g** – [CHO từ rau + CHO từ trái cây + CHO từ sữa, sp từ sữa + CHO đường, mật ong, kẹo, bánh, nước uống chứa đường]

Lượng CHO từ nhóm lương thực, ngũ cốc và sản phẩm từ lương thực, ngũ cốc được phân đều vào 3 bữa ăn chính hoặc lệch một chút theo thói quen ăn uống của cá nhân.

Lượng Lipid trong khẩu phần:

Năng lượng cung cấp từ chất béo (Lipid):

$$2.200 \times 25$$

$$\left\{ \frac{\quad}{100} \right\} = 550 \text{ kcal}$$

100

Lượng lipid trong khẩu phần:

550

$$\frac{\quad}{4} = 61,1\text{g Lipid}$$

61,1g Lipid của khẩu phần = $L_{\text{lương thực, ngũ cốc, bánh, củ, trái cây}} + L_{\text{sữa, sp từ sữa}} + L_{\text{thực phẩm giàu đạm}} + \text{dầu thực vật, mỡ động vật}$.

Lượng dầu, mỡ dùng để nấu ăn trong cả ngày = $61,1g - [L_{\text{lương thực, ngũ cốc, bánh, củ, trái cây}} + L_{\text{sữa, sp từ sữa}} + L_{\text{thực phẩm giàu đạm}}]$

Lượng đạm trong khẩu phần:

Năng lượng cung cấp từ đạm (Protein):

$$\left\{ \frac{2.200 \times 15}{100} \right\} = 330 \text{ kcal}$$

Lượng đạm trong khẩu phần:

$$\frac{330}{4} = \mathbf{82,5g \text{ Protein (P)}}$$

82,5g đạm của khẩu phần được cung cấp từ $P_{\text{lương thực, ngũ cốc, bánh, củ, rau, trái cây, sữa, sp từ sữa...}} + P_{\text{trứng, thực phẩm giàu đạm}}$

Lượng đạm từ trứng và thực phẩm giàu đạm = $82,5g - P_{\text{lương thực, ngũ cốc, rau, củ, trái cây, sữa, sp từ sữa, nước uống có đạm}}$.

Lượng đạm từ trứng và nhóm thực phẩm giàu đạm phân đều vào 3 bữa ăn chính hoặc có thể lệch một chút theo thói quen ăn (uống) của từng người.

Chất xơ trong khẩu phần:

Chất xơ trong khẩu phần tính theo nhu cầu khuyến nghị chung 20 – 22g/ngày hoặc tính theo năng lượng khẩu phần là 14g/1000 kcal.

Các vitamin và khoáng chất:

Để bảo đảm cung cấp đủ các vitamin và khoáng chất cho người trưởng thành khỏe mạnh, thực đơn cần có từ 400 đến 500ml sữa mỗi ngày (có thể thay thế bằng các sản phẩm làm từ sữa) và ăn đủ 3 – 4 phần rau, củ, quả dùng làm rau và 2 phần trái cây chín.

Phân bố năng lượng cho các bữa ăn trong ngày:

Tùy thuộc vào số bữa ăn trong ngày và thói quen ăn (uống) mà năng lượng phân bố vào các bữa ăn sẽ khác nhau, nhìn chung, có thể phân bố như sau:

- Mỗi bữa ăn chính: 25 – 40% tổng năng lượng khẩu phần.
- Mỗi bữa phụ: 5 – 10% tổng năng lượng khẩu phần.

Tài liệu tham khảo:

1. Bộ Y tế. Viện Dinh Dưỡng. 2016. Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam
2. FAO. Energy and Protein requirements – Some unifying concepts. <https://www.fao.org/3/aa040e/AA040E02.htm>
3. FAO. Considerations common to the estimation of energy and protein requirements. <https://www.fao.org/3/aa040e/AA040E03.htm>
4. FAO. Principles for the estimation of energy requirements. <https://www.fao.org/3/aa040e/AA040E04.htm>
5. FAO. Principles for the estimation of protein requirements.
6. <https://www.fao.org/3/aa040e/AA040E05.htm>
7. TS.BS. Đỗ Thị Phương Hà. 2018. Bữa ăn hợp lý và đủ dinh dưỡng tại gia đình. <http://viendinhduong.vn/vi/tin-tuc---su-kien-noi-bat/bua-an-hop-ly-va-du-dinh-duong-tai-gia-dinh.html>
8. Public Health England, 2018. (Online) available at www.gov.uk/government/news/phe-publishes-latest-data-on-nations-diet (Accessed 14 July 2020).
9. NHS UK, 2018. Five-a-day portion sizes (Online) available at www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day-portion-sizes/ (Accessed 14 July 2020).