

# DINH DƯỠNG HỖ TRỢ DỰ PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ COVID-19 CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

*Lê Thị Hương<sup>1</sup>, Nguyễn Thuỳ Linh<sup>2</sup>, Dương Thị Phượng<sup>2</sup>*

Đại dịch COVID-19 là một đại dịch bệnh truyền nhiễm với tác nhân là virus Sars-Cov-2, hiện đang ảnh hưởng và gây thiệt hại trên phạm vi toàn cầu. Tính đến ngày 15 tháng 4 năm 2020, cả thế giới đã xác nhận hơn 2 triệu ca nhiễm Covid-19 trên hơn 200 quốc gia và vùng lãnh thổ, với khoảng 127.000 ca tử vong. Hiện nay, bệnh COVID-19 lây lan rất nhanh trong cộng đồng, chưa có vaccin và không có thuốc điều trị đặc hiệu. Những người khỏe mạnh, có sức đề kháng tốt sẽ ít bị lây nhiễm hơn và nếu có nhiễm virus thì biểu hiện bệnh cũng nhẹ hơn, nhanh hồi phục hơn những người có sức đề kháng kém, đặc biệt là những người già và mắc các bệnh lý phối hợp như đái tháo đường, ung thư, bệnh lý tim mạch...

Bài này sẽ tập trung vào dinh dưỡng trong tăng cường miễn dịch và vệ sinh an toàn thực phẩm nhằm giúp hỗ trợ dự phòng và điều trị COVID-19.

## **1. Nguyên tắc dinh dưỡng trong dự phòng và điều trị COVID-19 ở người trưởng thành.**

Dinh dưỡng trong phòng chống COVID-19 chính là dinh dưỡng hợp lý theo nguyên tắc dinh dưỡng cho từng đối tượng (theo lứa tuổi, bệnh mạn tính

hiện mắc). Nguyên tắc là ăn đa dạng thực phẩm, đặc biệt là các thực phẩm giúp tăng cường miễn dịch chứ không có một loại thực phẩm riêng biệt nào có tác dụng phòng ngừa COVID-19.

### **Theo khuyến cáo của WHO, thực phẩm cho một bữa ăn lành mạnh bao gồm:**

- Nên chọn lựa thực phẩm tươi: bổ sung 300 g rau củ, 200 g trái cây mỗi ngày, 180 g ngũ cốc nguyên cám.

- Tránh sử dụng thực phẩm thực phẩm chế biến sẵn: đồ hộp, xúc xích, pizza, bánh quy,...

- Nên ăn 160 – 200 g thịt cá, thịt đỏ 1-2 lần/tuần, thịt trắng 2-3 lần/ngày

- Hãy lựa chọn hoa quả tươi cho bữa phụ thay cho các loại thực phẩm nhiều đường, muối, mỡ.

- Hạn chế rượu, bia: không sử dụng quá 2 đơn vị rượu/ngày đối với nam và không quá 1 đơn vị/ngày đối với nữ; 1 đơn vị rượu bằng 40 ml rượu trắng, 330 ml bia, 120 ml rượu vang,...

### **Uống đủ nước**

- Hãy uống đủ 1.5-2 lít nước 1 ngày, nên uống nước ấm và rải rác trong ngày, tránh tình trạng chỉ uống khi thấy khát.

<sup>1</sup>GS.TS.- Viện Đào tạo YHDP-YTCC, ĐHYHN

<sup>2</sup>Trường ĐHY Hà Nội

<sup>3</sup>BS. – Bệnh viện ĐHY Hà Nội

Ngày gửi bài: 1/4/2020

Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020

Ngày đăng bài: 29/4/2020

- Nên uống nước lọc, nước ép hoa quả.
- Tránh uống cà phê, nước ngọt có ga, nước tăng lực.

**- Lưu ý trong chế biến thực phẩm:**

- Nên dùng dầu thực vật thay cho mỡ động vật: dầu ô liu, dầu hướng dương...
- Không chế biến quá kỹ các loại rau củ
- Sử dụng dưới 5g muối mỗi ngày
- Khuyến khích sử dụng tỏi trong các món ăn (ăn sống, ép lấy nước, xào cùng thức ăn)

- Ngoài ra, nên xây dựng thói quen tốt để tăng cường miễn dịch: tập luyện thể dục hằng ngày tại nhà; phơi nắng buổi sớm mỗi ngày 15-30 phút giúp bổ sung Vitamin D tự nhiên.

**2. Dinh dưỡng tăng cường miễn dịch**

Tăng cường các thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng quan trọng giúp cải thiện và nâng cao hệ miễn dịch bao gồm: Vitamin D, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kẽm, Omega-3, một số hợp chất giúp điều hòa miễn dịch và các loại gia vị có tính kháng khuẩn như tỏi, gừng...

- **Vitamin D:** Vitamin D là một vitamin tan trong chất béo, có vai trò trong việc kích hoạt hệ thống miễn dịch cơ thể. Bổ sung Vitamin D hằng ngày làm giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp cấp ở cả trẻ em và người trưởng thành. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới, chế độ ăn chỉ cung cấp 10-20% lượng vitamin D dự trữ ở người lớn. Thiếu hụt Vitamin D có thể làm giảm miễn dịch bẩm sinh và tăng nguy cơ nhiễm trùng. Da cần tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

15-30 phút mỗi ngày, tăng cường các thực phẩm giàu vitamin D như gan cá, lòng đỏ trứng, cá và các thực phẩm được bổ sung vitamin D (các loại sữa, ngũ cốc)...

- **Vitamin A và Beta-caroten:** Vitamin A đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự toàn vẹn của niêm mạc đường hô hấp và đường tiêu hóa. Thiếu hụt Vitamin A gây ảnh hưởng đến khả năng đáp ứng của lympho T và B, giảm chức năng của bạch cầu trung tính, đại thực bào và NK. Việc sản xuất các kháng thể trên bề mặt niêm mạc có tác dụng trong việc chống lại sự tấn công của virus gây bệnh. Ngộ độc do quá liều Vitamin A chỉ xảy ra ở dạng retinoid (nguồn gốc động vật) chứ không xảy ra ở dạng caretonoid (nguồn gốc thực vật). Liều khuyến cáo cho người trưởng thành ở Việt Nam là 650 mcg/ngày đối với nam và 500 mcg/ngày đối với nữ. Và Vitamin A cung cấp từ thực phẩm có thể đáp ứng đủ nhu cầu. Thực phẩm giàu vitamin A gồm: gan động vật (6500 mcg/100 g), dầu cá, lòng đỏ trứng (140 mcg/100 g). Các loại rau và trái cây cũng chứa nhiều vitamin A dưới dạng Beta-caroten như: cà rốt (835 mcg/100 g), khoai lang (709 mcg/100 g), bí ngô (369mcg/100 g), đu đủ (55 mcg/100 g), bơ (868 mcg/100 g), bông cải xanh (800 mcg/100 g), cải lá xoăn (681 mcg /100 g)...

- **Vitamin C:** Là một loại vitamin thiết yếu cho hệ thống miễn dịch của cơ thể. Vitamin C hỗ trợ chức năng tế bào cho hệ thống đáp ứng miễn dịch, chức năng hàng rào nội mạc chống lại yếu tố gây bệnh, tăng cường hoạt động

dọn dẹp chất gây oxy hóa bảo vệ cơ thể. Thiếu vitamin C làm suy giảm khả năng miễn dịch, dễ bị nhiễm trùng. Nguồn thực phẩm giàu vitamin C từ hoa quả, trái cây và rau tươi như: ớt chuông (103-250 mg/100 g), bưởi (95 mg/100 g), kiwi (92,5 mg/100 g), chanh (77 mg/100 g), ổi (62 mg/100 g), dâu tây (60 mg/100 g); đu đủ (54 mg/100 g) và cam (40 mg/100 g).

- **Vitamin E:** Vitamin E có thể thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch, sự phân hóa của các tế bào. Thực phẩm giàu vitamin E gồm các loại hạt như hạt hướng dương, các sản phẩm từ đậu nành, lúa mì, giá đỗ, rau mầm...

- **Kẽm:** Kẽm giúp duy trì hoạt động bình thường của hệ thống miễn dịch. Thiếu kẽm gây ra tác dụng phụ trên hệ thống miễn dịch như tự miễn, dị ứng, tăng nhạy cảm nhiễm trùng và thiếu kẽm gây rối loạn chức năng miễn dịch ở cả miễn dịch bẩm sinh và miễn dịch thích nghi. Các nghiên cứu đã cho thấy kẽm ở liều 5-20 mg/ngày giúp giảm tỷ lệ mắc, giảm đợt cấp và thời gian mắc của người nhiễm trùng đường hô hấp. Các thực phẩm giàu kẽm bao gồm sò (13,4 mg/100 g), vừng (7,75 mg/100 g); con trùng trục (7,03 mg/100 g); hạt điều (5,78 mg/100 g); sữa bột tách béo (4,08 mg/100 g); thịt bò (4 mg/100 g); đậu hà lan (4 mg/100 g), lòng đỏ trứng (3,7 mg/100 g)...

- **Omega 3:** Là 1 loại acid béo thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được, được biết đến với hiệu quả ức chế viêm, giữ cho hệ thống miễn dịch trong tầm kiểm soát. Nên sử dụng Omega-3 1000-

2000 mg/ngày. Omega 3 có nhiều trong các sản phẩm: dầu cá, dầu gan cá, cá mòi, cá hồi, cá basa, cá bơn, cá trích, cá ngừ, hàu và một số loại hạt như óc chó, hạnh nhân, hạt hướng dương, hạt chia...

- **Nhóm thực phẩm chứa Flavonoid** cũng đóng vai trò quan trọng giúp tăng khả năng chống oxy hóa và tăng cường miễn dịch của cơ thể. Các thực phẩm giàu flavonoid như: các loại rau gia vị như các loại húng, tía tô, súp lơ xanh, cải xanh, táo, trà xanh, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh.

- **Beta-glucan:** Beta-glucan là một chất điều hòa miễn dịch, hoạt động trên nhiều thụ thể màng tế bào miễn dịch. Cả đáp ứng miễn dịch bẩm sinh và miễn dịch thích nghi được tăng cường. Beta-glucan được thu nhận từ thành tế bào của nấm men, vỏ cám yến mạch, lúa mạch đen, lúa mì, táo biển và một số loài nấm linh chi, nấm hương, đông trùng hạ thảo...

- **Probiotic:** Các loại thực phẩm có các loại vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe (Probiotic) như các loại sữa chua, một số loại phô mai, đậu tương lên men (miso, natto)... có tác dụng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.

### 3. Vệ sinh an toàn thực phẩm trong phòng dịch

#### - Khi mua thực phẩm:

- Nên lên danh sách các thực phẩm cần sử dụng trong ngày và trong tuần để hạn chế số lần đi mua thực phẩm.

- Đeo khẩu trang, giữ khoảng cách với người bán, và với người mua khi giao tiếp hoặc xếp hàng.

- Rửa tay sạch bằng xà phòng sau khi tiếp xúc với gia súc, gia cầm và các loại thịt sống để tránh mang mầm bệnh về nhà.

- Không tiếp xúc với vật nuôi lang thang, gia súc, gia cầm bị bệnh hay thịt vật nuôi bị ôi, hỏng, chất thải và nước thải trong chợ. Không sử dụng thịt động vật chết do bị bệnh vì đây có thể là những nguồn lây bệnh.

**- Khi bảo quản thực phẩm tại nhà:**

- Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh, đảm bảo nhiệt độ ngăn lạnh, ngăn đông đá, bảo quản trong túi sạch chuyên dùng đựng thực phẩm (không bảo quản bằng túi nilong mua từ chợ), bảo quản trong thời gian thích hợp (nên ghi thời gian mua trên túi đựng thực phẩm).

- Với thực phẩm đồ khô, đồ chế biến sẵn: cần sắp xếp gọn gàng, tránh ẩm, mốc, và chú ý hạn sử dụng.

- Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ tủ lạnh, tủ đựng thực phẩm.

**- Khi chế biến thực phẩm tại nhà**

- Sử dụng tạp dề, găng tay, khẩu trang khi chế biến các sản phẩm thịt, trứng gia cầm.

- Sử dụng dao và thớt riêng khi nấu ăn để tránh nhiễm chéo từ thực phẩm sống vào đồ ăn chín.

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để loại bỏ các mầm bệnh sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống hoặc trước khi tiếp xúc với thực phẩm chín.

- Nấu chín kỹ các loại thịt, trứng gia cầm trước khi ăn để đảm bảo tiêu diệt virus, vi khuẩn.

- Vệ sinh sạch sẽ khu vực chế biến, bàn, bếp, chậu rửa, tủ lạnh... sau khi nấu ăn.

**- Có thói quen ăn uống, sinh hoạt đảm bảo vệ sinh**

- Luôn ăn chín, uống sôi để hạn chế nguy cơ lây bệnh qua thực phẩm.

- Không nên sử dụng đũa, thìa cá nhân gắp các món chung để hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống.