

DINH DƯỠNG TRONG CHỦ ĐỘNG NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG

Đỗ Thị Ngọc Diệp¹

Thực hành chế độ dinh dưỡng phù hợp có vai trò quan trọng giúp nâng cao sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm, giảm nguy cơ mắc các biến chứng của các bệnh lý nền có sẵn ở người cao tuổi. Thực hành chế độ dinh dưỡng nâng cao sức đề kháng đặc biệt cần thiết với các đối tượng có hệ thống miễn dịch yếu như trẻ em, người cao tuổi, người mắc các bệnh mạn tính.

Chế độ dinh dưỡng nâng cao sức đề kháng tập trung vào cung cấp đủ năng lượng, đủ chất đạm, đủ chất bột đường, kiểm soát chất béo, tăng cường vitamin A, vitamin E, vitamin D và vitamin C, tăng cường kẽm, selen và sắt, tăng cường probiotic.

Hạn chế bia rượu, vận động thể lực hàng ngày, ngủ đủ giấc là biện pháp phối hợp nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

1. Cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu dinh dưỡng của từng lứa tuổi

Người trưởng thành mỗi ngày cần 1800- 2200 Kcalo tùy theo tuổi theo giới và mức độ hoạt động thể lực. Nếu ăn không đủ năng lượng hoạt động của toàn bộ các cơ quan trong đó có các tế bào có vai trò chống lại các tác nhân gây bệnh như bạch cầu, đại thực bào,

cơ quan sản xuất kháng thể sẽ không hiệu quả.

Thực hành chế độ ăn với thực phẩm giàu dinh dưỡng, cân đối và đủ các nhóm thực phẩm; phân chia số bữa ăn hàng ngày có 3 bữa chính và thêm 1 bữa phụ với người trưởng thành, thêm 2 bữa phụ với người cao tuổi, thêm 2 đến 3 bữa phụ với trẻ em tùy theo tuổi sẽ đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể. Người bị suy dinh dưỡng cần tăng thêm năng lượng.

2. Cung cấp đủ chất đạm (protein):

Vai trò chất đạm trong nâng cao sức đề kháng thông qua tham gia cung cấp các amino acid là nguyên liệu của các kháng thể và nguyên liệu bảo vệ và hàn gắn, tái tạo các tổn thương mô tế bào. Amino acid còn đồng thời là thành phần của các enzym và hormon có vai trò quyết định trong hoạt động chuyển hóa chất dinh dưỡng của cơ thể.

Lượng chất đạm nên ăn 1-1,13 g/kg cân nặng/ngày. Người Việt Nam trưởng thành nên ăn từ 60 - 70 g đạm mỗi ngày, nếu qui đổi ra thực phẩm giàu chất đạm thì tổng lượng tương đương với khoảng từ 300 đến 400 g cá nạc, thịt nạc. Nên ưu tiên chọn chất đạm có nguồn gốc động vật vốn có nhiều amino acid thiết yếu cơ thể không tự tổng

¹BSCCKII – Phó Chủ tịch Hội Dinh dưỡng VN
Nguyên GD TTDD TPHCM

Ngày gửi bài: 1/4/2020
Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020
Ngày đăng bài: 29/4/2020

hợp được. Các loại thực phẩm giàu chất đạm có giá trị sinh học cao giúp tăng cường hoạt động hệ thống miễn dịch là ăn cá, thịt gà, thịt heo, thịt bò, trứng gà, tôm, cua, sữa, đậu nành...

3. Kiểm soát lượng chất béo

Nên ăn khoảng 20-25% tổng năng lượng khẩu phần. Ăn quá nhiều chất béo sẽ làm giảm đáp ứng miễn dịch. Nếu ăn quá kiêng khem chất béo ở mức độ <15% năng lượng khẩu phần sẽ ảnh hưởng hấp thu vitamin A, D, E vốn tan trong dầu có vai trò tăng cường miễn dịch cho cơ thể, giảm năng lượng cung cấp, giảm sản xuất các enzym.

Chọn thực phẩm giàu acid béo chưa bão hoà đặc biệt là omega-3 đã có nhiều chứng cứ khoa học về tăng cường sức khỏe miễn dịch. Hàng ngày nên ăn các loại cá như cá hồi, cá chép, cá basa, cá diêu hồng, cá thu, cá trích... Các loại dầu thực vật như dầu oliu, dầu gấc đậu nành, đậu phộng, dầu mè nên ưu tiên chọn trong chế biến món ăn.

4. Ăn đủ chất bột đường là lựa chọn tốt cho sức đề kháng.

Chế độ ăn giàu chất bột đường giúp tăng cường hoạt động của hệ thống miễn dịch. Người trưởng thành nên ăn 55-60% tổng năng lượng từ chất bột đường tương đương khoảng 250 g gạo mỗi ngày. Nên chọn các loại chất bột đường phức hợp chuyển hóa chậm như gạo lức, gạo mầm, các loại ngũ cốc nguyên cám, khoai, bắp... vì còn cung cấp thêm vitamin, chất khoáng giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể.

5. Vitamin A

Vitamin A tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể thông qua hỗ trợ hoạt động các tế bào lympho T, B và bạch cầu đa nhân trung tính. Thiếu Vitamin A làm giảm sức đề kháng với bệnh tật nên cơ thể dễ bị mắc các bệnh nhiễm trùng, tăng nguy cơ tử vong. Kết quả nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy bổ sung vitamin A làm giảm 23% tỷ lệ tử vong ở trẻ em. Các thực phẩm có nguồn gốc động vật giàu vitamin A là gan, lòng đỏ trứng, bơ... Chọn các rau trái cây có màu xanh, màu vàng, đỏ sẽ cung cấp β -caroten và carotenoid và còn giúp cung cấp thêm chất xơ hỗ trợ cho các probiotic cân bằng hệ vi sinh đường ruột bảo vệ cơ thể trước các bệnh lý nhiễm trùng. Các loại rau như cải xanh, cải ngọt, cải cúc, rau ngót, bông cải xanh, ớt chuông, cà rốt... các loại trái cây như thanh long, đu đủ, ổi, táo, nho, nhãn, xoài, dưa hấu là lựa chọn tốt cho người cần tăng cường sức khỏe miễn dịch.

6. Vitamin D

Vitamin D có vai trò quan trọng với hệ miễn dịch của cơ thể thông qua nhiều nghiên cứu khoa học những năm gần đây. Vitamin D tham gia vào quá trình hoạt động của các tế bào miễn dịch. Một nghiên cứu phân tích gộp từ 25 nghiên cứu trên 11.000 người đăng trên tạp chí British Medical Journal cho thấy bổ sung vitamin D làm giảm 12% nhiễm trùng đường hô hấp. Thực phẩm có nguồn gốc thực vật hoàn toàn không có vitamin D. Chỉ thực phẩm có nguồn gốc động vật mới có chứa vitamin D do đó những người ăn chay

trường nhất thiết phải sử dụng vitamin D bổ sung để duy trì sức khỏe tốt. Các loại thực phẩm giàu vitamin D chúng ta nên chọn ăn là gan cá, trứng, bơ, sữa, các loại cá béo. Nhu cầu vitamin D của người trưởng thành là 15 μg /ngày (600IU/ngày). Hầu hết các loại cá có từ 5-15 mcg/100g (200-600 IU/100g). Cá trích có lượng vit D cao 40 μg /100g (1600 IU/100 g).

7. Vitamin E

Vitamin E có vai trò với chức năng của lympho T là một loại tế bào miễn dịch quan trọng của cơ thể, vitamin E gắn với các phân tử lipid của màng tế bào và bảo vệ màng tế bào tránh khỏi sự tấn công của các tác nhân môi trường và vi khuẩn. Nhu cầu vitamin E của người trưởng thành là 6,5 mg/ngày. Nguồn thực phẩm giàu vitamin E là các loại hạt hạt hướng dương, hạt hạnh nhân, dầu oliu và các loại dầu thực vật khác, rau spinach, bó xôi, bông cải, cải xoăn, trái bơ...

Dầu thực vật có nồng độ TE khoảng 4 mg/100g dầu dừa, 94 mg/100g dầu đậu nành.

8. Vitamin C

Vitamin C có vai trò tăng cường khả năng miễn dịch. Chống lại các tác nhân gây tổn thương tế bào. Nhu cầu vitamin C của người trưởng thành là 100 mg/ngày Vitamin C có nhiều trong trái cây chín. Rau lá xanh như rau cải, rau ngót, rau mùng tơi, các loại bông cải, ớt chuông đều có nhiều vitamin C. Khoai tây, khoai lang cũng là nguồn cung cấp vitamin C tốt cho cơ thể. Với trẻ em và

nam giới chúng ta nên chọn các loại trái cây nhiều vitamin C có vị ngọt như dâu tây, nhãn, đu đủ, nho, xoài sẽ dễ chấp nhận hơn. Với những người thích vị chua nên chọn bưởi, cam. Chanh tuy có lượng vitamin C tương đương cam nhưng chúng ta rất khó có thể sử dụng 100 g chanh để cung cấp 40mg vitamin C như 100 g cam!

9. Sắt

Sắt tham gia quá trình giải phóng năng lượng, chuyển hóa các chất dinh dưỡng, vitamin A, sản xuất hồng cầu để nâng cao sức đề kháng. Nhu cầu sắt ở người trưởng thành 12-25 mg/ngày. Thức ăn nguồn gốc động vật như thịt bò, thịt heo, thịt gà, gan động vật, cá chứa lượng sắt tương đối cao và dễ hấp thu. Sắt từ các loại đậu đỗ, rau xanh tuy có hàm lượng cao nhưng hấp thu kém hơn.

10. Kẽm

Kẽm có vai trò trong hoạt động của tuyến ức, trong sản xuất interleukin 2 của tế bào lympho. Hệ thống miễn dịch đặc biệt nhạy cảm với tình trạng kẽm của cơ thể. Thiếu kẽm làm giảm phát triển và chức năng của hầu hết các tế bào miễn dịch, bao gồm cả tế bào T, tế bào B và đại thực bào. Thiếu kẽm làm giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng. Nhu cầu kẽm của người trưởng thành là 10 mg/ngày. Kẽm có trong nhiều loại thực phẩm nguồn gốc động vật như hàu, sò, lòng đỏ trứng gà, thịt heo, cá. Thực phẩm có nguồn gốc thực vật thường chứa ít kẽm và có giá trị sinh học thấp. Có thể chọn các loại

ngũ cốc nguyên hạt, đậu nảy mầm như giá đỗ, thực phẩm bổ sung kẽm để đa dạng và cân đối chế độ ăn.

11. Selen

Selen hay selenium là chất khoáng siêu vi lượng tham gia vào quá trình chống oxy hóa, bảo vệ tế bào, điều hòa hoạt động hormon tuyến giáp trạng và trạng thái oxy hóa khử của vitamin C. Nhu cầu selen của người trưởng thành là 25-35 μg /ngày. Selen có hàm lượng cao trong các phủ tạng động vật như cật, gan (0,4 -1,5 μg /g), thịt (0,1 - 0,4 μg /g), cá và các hải sản (45- 20,8 μg /100g). Selen có hàm lượng thấp hơn trong các loại hạt đậu, ngũ cốc, rau, trái cây. Hãy chọn cá chim, cá ngừ, sò, thịt thăn heo, thịt thăn bò, thịt gà, hạt hạnh nhân brazil, đậu hũ, tôm, nấm ...

12. Probiotic

Probiotic có vai trò nâng cao sức khỏe miễn dịch thông qua cạnh tranh chỗ bám trên các tế bào niêm mạc ruột, nhờ đó ngăn ngừa và hỗ trợ cho việc loại trừ các tác nhân gây nhiễm trùng tiêu hóa như rota virus, adenovirus và một số vi khuẩn khác, sản sinh các hoạt chất ức chế được các vi khuẩn gây bệnh, sản xuất các men thủy giải các một số toxin độc của một số tác nhân vi khuẩn gây nhiễm trùng tiêu hóa, kích thích sự sản sinh các IgA và tăng cường hệ thống miễn dịch của niêm mạc tiêu hoá thông qua cơ chế điều biến miễn dịch. Chọn sữa lên men, sữa chua, thực phẩm bổ sung probiotic là các tăng cường probiotic cho cơ thể trong mùa dịch bệnh.