

MẤY VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG HIỆN NAY VÀ SỰ THAY ĐỔI BỮA ĂN CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

Từ Ngữ¹

Cùng với sự tăng trưởng kinh tế, xu thế toàn cầu hóa và hội nhập kinh tế, đặc biệt là sự phát triển khoa học và công nghệ, đời sống của người dân đã được cải thiện đáng kể, Việt Nam đã đạt được nhiều thành tựu về cải thiện tình trạng dinh dưỡng nhân dân. Tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em và bà mẹ đã giảm đáng kể và bền vững, hiểu biết của người dân về dinh dưỡng hợp lý đã được nâng cao. Tình hình an ninh lương thực thực phẩm được cải thiện rõ rệt, bữa ăn của nhân dân phong phú hơn về số lượng và chất lượng. Bài viết sẽ cập nhật lại tình hình dinh dưỡng hiện nay ở Việt Nam, đồng thời nhìn lại sự thay đổi tình trạng dinh dưỡng của người dân Việt qua sự thay đổi của bữa ăn gia đình.

1. MẤY VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG HIỆN NAY

Trong vài thập kỷ qua, tình trạng dinh dưỡng của người dân Việt Nam nói chung và của bà mẹ, trẻ em nói riêng đã được cải thiện rõ rệt. Theo kết quả điều tra MICS (điều tra đánh giá các mục tiêu trẻ em và phụ nữ) tại Việt Nam năm 2014, tỷ lệ trẻ sinh ra có CNSS thấp dưới 2500 g là 5,7% [1]. Kết quả điều tra giám sát tình trạng dinh dưỡng hàng năm cho thấy tỷ lệ suy dinh dưỡng nhẹ cân từ 51% năm 1985 giảm xuống chỉ còn 14,1% năm 2015 [2]. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ dưới 5 tuổi đã giảm từ 56,5% năm 1990 xuống còn 24,6% năm 2015. Cả suy dinh dưỡng thể nhẹ cân và thể thấp còi ở Việt Nam hiện nay đều ở mức trung bình có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng theo tiêu chuẩn đánh giá của Tổ chức Y tế thế giới [3]. Bên cạnh thiếu dinh dưỡng, tỷ lệ thừa cân ở trẻ hiện đang có xu hướng tăng lên. Năm 2014, tỷ lệ thừa cân và béo phì ở trẻ dưới 5 tuổi là 3,5% và 1,3%, đến năm 2015, tỷ lệ này là 5,3% và 1,7%. Tình trạng thiếu năng lượng trường diễn ở phụ nữ phản ánh những hạn chế trong chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cho phụ nữ,

đồng thời có liên quan đến tỷ lệ suy dinh dưỡng bào thai. Cũng theo kết quả giám sát của Viện Dinh dưỡng, tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn ở phụ nữ tuổi sinh đẻ đã giảm từ 26,7% năm 2000 xuống còn 22,7% năm 2005, 20,2% năm 2010, và 15,1% năm 2014. Tính chung từ năm 2000 đến năm 2014 giảm 11,6%, giảm trung bình hơn 0,8% mỗi năm.

Thiếu vi chất dinh dưỡng được xem là “bệnh dịch âm thầm” hay “nạn đói tiềm ẩn” bởi cơ thể không cảm nhận được sự thiếu hụt này. Thiếu vi chất dinh dưỡng gây ra những ảnh hưởng xấu tới sức khỏe như bệnh khô mắt, mù lòa do thiếu vitamin A, bệnh thiếu máu do thiếu sắt, bệnh bướu cổ và đần độn do thiếu iốt... Theo kết quả điều tra của Viện Dinh dưỡng, phần ăn của người dân Việt Nam không đáp ứng đủ 100% nhu cầu về các vitamin và chất khoáng. Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng của cộng đồng vẫn còn cao đặc biệt là bà mẹ và trẻ em [4]. Tỷ lệ thiếu máu ở trẻ dưới 5 tuổi, phụ nữ tuổi sinh đẻ và phụ nữ có thai Việt Nam năm 2015 lần lượt là 27,8%, 25,5% và 32,8%, thuộc mức trung bình về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Thiếu vitamin A tiền

¹TS. Hội Dinh dưỡng Việt Nam

Ngày nhận bài: 30/3/2018

Ngày phản biện đánh giá: 20/4/2018

Ngày đăng bài: 21/5/2018

lâm sàng, thiếu lốt vẫn còn ở mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Có tới 69,4% trẻ em, 63,6% phụ nữ tuổi sinh đẻ và 80,3% phụ nữ có thai bị thiếu kẽm. Khẩu phần ăn không cung cấp đủ sắt, kẽm, vitamin A là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến tỷ lệ thiếu các vi chất này cao ở phụ nữ và trẻ em Việt Nam.

Việt Nam đang đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng. Trong những năm gần đây, trong khi tỷ lệ suy dinh dưỡng còn cao thì tỷ lệ thừa cân và béo phì và các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng đang gia tăng dẫn đến thay đổi mô hình bệnh tật và tử vong. Hiện nay mô hình bệnh tật của người dân Việt Nam đang chuyển tiếp từ các bệnh lây nhiễm sang các bệnh không lây nhiễm với tỷ lệ 75% tử vong ở Việt Nam do các bệnh không lây nhiễm, trong đó đứng đầu là các bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư, loãng xương, gout... Tỷ lệ tăng huyết áp cao gấp 2 lần sau 13 năm, từ 11,2% (1992) lên 20,7% (năm 2005). Tỷ lệ đái tháo đường tăng gấp 2 lần sau 10 năm từ 2,7% (2002) lên 5,7% (2012)... Có nhiều nguyên nhân dẫn đến gia tăng các bệnh mạn tính không lây trong đó chế độ dinh dưỡng không hợp lý và lối sống là quan trọng hơn cả.

Bên cạnh những cơ hội và thuận lợi do sự phát triển kinh tế xã hội, Việt Nam hiện đang phải đối mặt với nhiều vấn đề có ảnh hưởng đến tình trạng và công tác dinh dưỡng như sự phân hóa giàu nghèo, dân số gia tăng nhanh, sự ảnh hưởng của biến đổi khí hậu... Các thách thức về dinh dưỡng cần được quan tâm đầu tư, chỉ đạo giải quyết trong thời gian tới là tiếp tục giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng, cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng tại cộng đồng, hạn chế tỷ lệ mắc các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng, quan tâm nhiều hơn nữa tới dinh

dưỡng học đường để phát triển chiều cao của trẻ, quan tâm đúng mức tới hệ thống dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế trong bệnh viện để đáp ứng ngày một tốt hơn nhu cầu chăm sóc dinh dưỡng cho các nhóm bệnh giảm thiểu chi phí khám chữa bệnh cho người dân.

2. SỰ THAY ĐỔI BỮA ĂN CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

Kể từ khi có loài người, con người hàng ngày vẫn phải ăn để tồn tại, đây là một nhu cầu cấp bách của đời sống. Bữa ăn không chỉ giúp cung cấp các chất dinh dưỡng cho như câu mà còn là yếu tố phản ảnh rõ nét văn hóa, phong cách của mỗi dân tộc. Từ xưa đến nay, bữa cơm trong quan niệm của người Việt là vô cùng quan trọng. Bữa cơm là thời gian các thành viên trong gia đình được họp mặt, quây quần bên nhau, cùng nhau thưởng thức các món ăn ngon.

Cùng với sự phát triển kinh tế xã hội, chất lượng bữa ăn của người Việt Nam dần được cải thiện, mức tiêu thụ dầu mỡ và các thực phẩm nguồn gốc động vật tăng lên theo thời gian, khẩu phần ăn cân đối hơn, lượng tiêu thụ protein, lipid tăng đáng kể... [5] kéo theo sự cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người dân Việt Nam. Ngoài cập nhật tình hình dinh dưỡng, bài viết cũng sẽ đề cập khía cạnh dinh dưỡng qua sự thay đổi của bữa ăn Việt Nam.

Bữa ăn thời xưa

Từ xưa đến nay, bữa cơm trong quan niệm của người Việt là vô cùng quan trọng. Với các gia đình xưa, bữa cơm luôn được chú trọng. Câu nói “Có thực mới vực được đạo” thể hiện rõ tầm quan trọng của ăn uống với đời sống con người. Việt Nam có diện tích trên ba trăm nghìn ki-lô-mét vuông nhưng $\frac{3}{4}$ diện tích là đồi núi, đất trồng trọt không nhiều. Việt

Nam cũng được đánh giá là một trong những nước chịu ảnh hưởng nhiều nhất của biến đổi khí hậu, thường xuyên có bão lũ xảy ra gây ảnh hưởng đến sản xuất lương thực thực phẩm, người dân thường xuyên bị nạn đói đe dọa.

Từ những năm 80, hệ sinh thái VAC (Vườn-Ao-Chuồng) sản xuất các thực phẩm giàu dinh dưỡng đã được khuyến khích thực hiện và coi đó là một trong những cách hiệu quả để cải thiện chất lượng khẩu phần ăn của người dân Việt Nam. Người dân có thể “tự cung tự cấp” các thực phẩm giàu dinh dưỡng cho bữa ăn gia đình. Thực phẩm nguồn động vật là nguồn cung cấp các acid amin cần thiết, các vitamin và chất khoáng quan trọng cho con người. Kết quả từ các cuộc điều tra khẩu phần năm 1964-66, 1970-75 và 1981-85 cho thấy lượng tiêu thụ chất béo và protein nguồn gốc động vật hầu như không thay đổi, năng lượng khẩu phần chủ yếu từ gạo và các loại khoai củ. Kể từ đầu những năm 80, lượng tiêu thụ thực phẩm nguồn động vật bắt đầu tăng lên, chất lượng bữa ăn được nâng lên, khẩu phần ăn cân đối hơn, từ đó kéo theo tình trạng dinh dưỡng của người dân ngày càng được cải thiện hơn.

Bữa ăn thời nay

Việt Nam từ nền kinh tế kế hoạch tập trung bao cấp chuyển sang cơ chế thị trường. Bữa ăn trước đây dựa vào định lượng cung cấp của Nhà nước chuyển sang chế độ ăn theo thị trường nhưng ý nghĩa, vai trò của bữa cơm gia đình Việt Nam vẫn không thay đổi, dù xã hội luôn tiến bộ và phát triển ngày càng nhanh chóng. Mặc dù bữa ăn đã được cải thiện nhưng vẫn tồn tại nhiều vấn đề trong ăn uống không tốt cho sức khỏe như tiêu thụ quá nhiều thịt, quá nhiều dầu mỡ, thực phẩm tinh, nhiều thực phẩm chế biến sẵn và tiêu thụ quá nhiều muối.

Sự thay đổi trong lối sống và nề nếp của các gia đình hiện nay có lẽ là một xu hướng tất yếu theo sau sự phát triển của toàn xã hội. Phần lớn các gia đình truyền thống ở nông thôn vẫn duy trì truyền thống bữa ăn gia đình. Tuy nhiên, trong cái tất bật của công việc, trong cuộc mưu sinh, thì việc quây quần đầy đủ các thành viên trong bữa cơm ngày càng thưa dần đi, đã có nhiều gia đình “ăn ngoài”, ăn các thực phẩm chế biến sẵn, nghèo dinh dưỡng thường xuyên hơn. Đặc biệt là đối với những gia đình trẻ ở các vùng thành thị.

Nhiều thuật ngữ liên quan đến dinh dưỡng mới xuất hiện gần đây khi mở cửa kinh tế thị trường như thực phẩm calo rỗng (empty calorie foods), đồ ăn nhanh (junk foods)... Thực phẩm calo rỗng (empty calorie foods) là những thực phẩm cung cấp năng lượng nhưng có rất ít hoặc không có các chất dinh dưỡng. Phần lớn thực phẩm chứa calo rỗng là thực phẩm chế biến sẵn có thêm đường hoặc các chất béo bão hòa. Bánh, kẹo, nước ngọt, kem, rượu, bia... là các thực phẩm calo rỗng. Mức tiêu thụ các thực phẩm calo rỗng cao có thể gây tăng cân, đặc biệt trong trường hợp hoạt động tĩnh tại và mức tiêu thụ cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị. Đồ ăn nhanh (Junk foods) là thuật ngữ chỉ các loại thực phẩm rẻ tiền, có ít protein, chất khoáng, vitamin và chất xơ nhưng có lượng năng lượng từ đường và các chất béo cao. Thức ăn nhanh cũng có thể là thực phẩm giàu protein như thịt nhưng được chế biến với chất béo bão hòa (saturated fat), là chất béo được cho là không tốt cho sức khỏe. Các loại hamburger, gà rán và nhiều loại thức ăn nhanh khác được coi là Thức ăn nhanh.

Ăn uống không cân đối, tiêu thụ nhiều thực phẩm thuộc nhóm “junk food”, thực

phẩm calo rỗng và ít vận động là những nguy cơ gây thừa cân béo phì và hậu quả lâu dài là tăng nguy cơ mắc bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng. Cùng với sự thay đổi cơ cấu bữa ăn, tỷ lệ thừa cân béo phì và các bệnh không lây liên quan đến dinh dưỡng đang tăng lên: thừa cân béo phì tăng từ 3,5% năm 2000 lên 5,6% năm 2010; tiểu đường tăng từ 2,7% năm 2002 lên 5,4% năm 2012; cao huyết áp tăng từ 20,7% năm 2005 lên 25,1% năm 2008. Nghiên cứu về nguyên nhân tử vong ở Mỹ năm 2013 cho thấy trên 50% trường hợp tử vong là do bệnh tim mạch, ung thư, đột quỵ và đái tháo đường, là những bệnh có liên quan chặt chẽ đến dinh dưỡng và thói quen ăn uống.

Do thói quen ăn uống không hợp lý dẫn đến cân nặng, tỷ lệ thừa cân béo phì tăng lên, đặc biệt ở các vùng thành thị. Hiện nay có rất nhiều chế độ ăn để giảm cân, ép cân đã được đưa ra như chế độ ăn Low carb, General motor diet, Detox... Cần phân biệt giữa giảm cân và ép cân. Giảm cân được thực hiện trong thời gian dài thông qua tập thể dục, nâng cao thể trạng, tạo cơ và ăn uống hợp lý. Cơ chế của giảm cân là siết cơ, tạo cơ và từ đó tiêu mỡ vì vậy trọng lượng cơ thể giảm vừa phải, người săn chắc, có cơ và khó bị tăng cân trở lại. Trong khi đó, ép cân thường diễn ra trong thời gian ngắn (1-2 tuần) thông qua nhịn ăn, tập bài tập dài hơn để làm đổ mồ hôi và mất nước, mất cơ. Chế độ ép cân làm giảm nhanh trọng lượng cơ thể nhưng người ốm, nhão và dễ tăng cân trở lại. Cần tìm hiểu kỹ cơ chế tác động của mỗi chế độ ăn và tập luyện mỗi khi thực hiện giảm cân để mang lại

hiệu quả mà vẫn đảm bảo được sức khỏe bản thân.

Như vậy, bữa ăn như thế nào là đúng? Bữa ăn nên thuận theo tự nhiên, đa dạng, ăn toàn phần, ăn theo nhu cầu lứa tuổi và ngành nghề, chú ý vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm và duy trì cân nặng nên có. Một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh là khi chế độ ăn đó đa dạng, lành mạnh, cân bằng, ngũ cốc chiếm tỷ lệ 50% lượng thức ăn, ăn 1 phần thịt, 3 phần rau củ quả, ăn ít đường, ít muối và gia vị vừa phải. Để duy trì sức khỏe, bạn “không cần ăn ít đi mà phải ăn đúng và tăng cường vận động”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. General Statistics Office and UNICEF (2015). *Viet Nam Multiple Indicator Cluster Survey 2014*, Final Report. Ha Noi, Viet Nam.
2. Viện Dinh dưỡng (2015). *Số liệu thống kê về TTDD trẻ em qua các năm (1999-2015)*. <http://www.viendinhduong.vn/news/vi/106/61/0/a/so-lieu-thong-ke-ve-tinh-trang-dinh-duong-tre-em-qua-cac-nam.aspx>
3. WHO (2010). *Country profile indicators - Interpretation guide*. WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland, 39 pages
4. Viện Dinh dưỡng (2015). *Số liệu thống kê về tình hình thiếu vi chất ở Việt Nam qua các năm*. <http://vichat.viendinhduong.vn/vi/so-lieu-thong-ke-vcdd.nd29/so-lieu-thong-ke-ve-tinh-hinh-thieu-vi-chat-dinh-duong-o-viet-nam-qua-cac-nam.i103.html>
5. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng (2010). *Tổng điều tra dinh dưỡng 2009-2010*. NXB Y học.

