

# TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG, KHẨU PHẦN ĂN CỦA PHỤ NỮ 18-49 TUỔI TẠI 2 XÃ, HUYỆN TUẦN GIÁO, TỈNH ĐIỆN BIÊN

*Trịnh Thanh Xuân<sup>1</sup>, Trương Tuyết Mai<sup>2</sup>, Phạm Văn Hán<sup>3</sup>, Lê Thị Yến<sup>4</sup>, Nguyễn Hữu Bắc<sup>5</sup>*

Nghiên cứu mô tả cắt ngang nhằm đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sự thay đổi khẩu phần ăn trước và sau vụ mùa (tháng 10). **Phương pháp:** Đánh giá và phân loại tình trạng dinh dưỡng của 60 phụ nữ 18-49 tuổi tại 2 xã Quài Tở và Tênh Phong, huyện Tuần Giáo, tỉnh Điện Biên thông qua chỉ số BMI, khẩu phần được thu thập bằng cách sử dụng phương pháp hỏi ghi 24 giờ qua. Kết quả: Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (CED) chung ở 2 xã là 11,7% trong đó CED độ I chiếm 71,4%. Bữa ăn của phụ nữ 2 xã đơn điệu với gạo là lương thực chính, cơ cấu năng lượng khẩu phần G:L:P mất cân đối (Glucid chiếm trên 75%). Năng lượng khẩu phần trước vụ đạt trung bình 2006,6 kcal/người/ngày và tăng rõ rệt sau vụ tới 2233,5 kcal/người/ngày. Mức đáp ứng so với nhu cầu khuyến nghị của Sắt, Vitamin C khẩu phần, tỷ lệ Ca/P và B1/1000 kcal còn rất thấp. **Kết luận:** Tỷ lệ CED của phụ nữ 2 xã xếp ở mức trung bình về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới. Yếu tố mùa vụ có ảnh hưởng đến khẩu phần ăn của đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** *Tình trạng dinh dưỡng, khẩu phần ăn, phụ nữ 18-49 tuổi, Điện Biên.*

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiều nghiên cứu đã khẳng định rằng, dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc đời mỗi con người, đặc biệt là phụ nữ độ tuổi sinh đẻ. Thiếu dinh dưỡng không những ảnh hưởng nghiêm trọng đến năng suất lao động mà còn gây ra các biến chứng thai sản như cao huyết áp, sản giật, nhiễm khuẩn hoặc tử vong [1]. Tuy nhiên, theo kết quả tổng điều tra dinh dưỡng cho thấy tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn ở phụ nữ độ tuổi sinh đẻ đến năm 2014 của cả nước vẫn còn là 15,1%. Bên cạnh đó, Việt Nam cũng đang ở trong giai đoạn chuyển tiếp và chịu gánh nặng kép về dinh dưỡng. Cùng với tỷ lệ CED

cao, tỷ lệ thừa cân, béo phì cũng gia tăng không ngừng, kể cả trong nhóm đối tượng trước đây không được coi là có nguy cơ. Huyện Tuần Giáo là một huyện miền núi của tỉnh Điện Biên, đồng bào chủ yếu là dân tộc Thái và dân tộc HMông, đời sống nhân dân còn ở mức nghèo, tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn đến cuối năm 2015 của huyện là 22,0% [2]. Quài Tở và Tênh Phong là 2 xã vùng sâu, vùng xa của huyện Tuần Giáo, khu vực này mang những đặc điểm của khí hậu nhiệt đới gió mùa núi cao. Đa phần người Quài Tở là người dân tộc Thái và có thêm người dân tộc khác nên có sự giao thoa về văn hóa cũng như tập quán canh tác. Trong khi đó,

<sup>1</sup>BS. - Trường Đại học Y Dược Hải Phòng  
Email: ttquan@hpmu.edu.vn

<sup>2</sup>PGS. TS. - Viện Dinh dưỡng

<sup>3</sup>PGS.TS. - Trường Đại học Y Dược Hải Phòng

<sup>4</sup>ThS. - Trường Đại học Y Dược Hải Phòng

<sup>5</sup>ThS. - Viện Dinh dưỡng

Ngày nhận bài: 5/11/2018

Ngày phản biện đánh giá: 5/12/2018

Ngày đăng bài: 25/12/2018

xã Tênh Phong chỉ có dân tộc Hmong nên vẫn duy trì sinh hoạt và sản xuất nông nghiệp truyền thống.

Bên cạnh đó, sự khó khăn về địa hình, thông thương hàng hóa hạn chế, nên bữa ăn hàng ngày của người dân chủ yếu là do tự chăn nuôi, trồng trọt và hái lượm mà có. Người dân chưa áp dụng khoa học kỹ thuật trong canh tác nông nghiệp nên năng suất lao động còn thấp và sản lượng lương thực chịu ảnh hưởng hoàn toàn vào điều kiện thời tiết, do vậy, nguồn thực phẩm cung cấp để đáp ứng nhu cầu năng lượng của con người cũng bị ảnh hưởng lớn bởi yếu tố mùa vụ. Hiện nay, các nghiên cứu về tình trạng dinh dưỡng, khẩu phần của phụ nữ độ tuổi sinh đẻ, đặc biệt là phụ nữ ở vùng miền núi, nơi có người dân tộc thiểu số sinh sống còn rất ít. Yếu tố tác động của mùa vụ đến năng lượng và sự cân đối trong khẩu phần ăn chưa được quan tâm.

Vì những lí do này, nghiên cứu nhằm mục tiêu: Đánh giá tình trạng dinh dưỡng và sự thay đổi khẩu phần ăn trước – sau mùa vụ của phụ nữ 18-49 tuổi tại 2 xã Quài Tở và Tênh Phong, huyện Tuần Giáo, tỉnh Điện Biên.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1 Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang tại 2 thời điểm trước – sau mùa vụ

Mỗi năm ở Tuần Giáo có 2 mùa vụ: Vụ mùa gieo cấy vào cuối tháng 6 và thu hoạch vào đầu tháng 10, vụ chiêm gieo cấy vào tháng 12 và thu hoạch vào tháng 5 dương lịch năm sau. Nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện trước thời điểm thu hoạch vụ mùa 2 tháng và sau thu hoạch 1 tháng.

**2.2. Đối tượng nghiên cứu:** Phụ nữ độ tuổi sinh đẻ 18-49 tuổi, không mang thai,

không bị rối loạn tâm thần, trí nhớ và hợp tác.

### 2.3. Cỡ mẫu nghiên cứu:

Sử dụng công thức cho nghiên cứu khẩu phần:

$$n = \frac{t^2 \cdot \delta^2 \cdot N}{e^2 \cdot N + t^2 \cdot \delta^2}$$

trong đó t là phân vị chuẩn hóa (thường bằng 2 ở xác suất 0,954), là độ lệch chuẩn của năng lượng trung bình ăn vào, lấy là 400 kcal, e: sai số cho phép (chọn là 100 kcal), n: Tổng số đối tượng nghiên cứu ở 2 xã (n = 961). Cỡ mẫu để điều tra khẩu phần cho hai xã tính được là 60. Tương ứng, mỗi xã chọn 30 phụ nữ tuổi 18-49 tuổi.

Thời gian thực hiện: 4/2016-10/2017.

### 2.4 Phương pháp thu thập số liệu và cách đánh giá:

Các thông tin được thu thập qua bộ câu hỏi phỏng vấn đối tượng. Chiều cao được đo bằng thước gỗ 3 mảnh do UNICEF cung cấp, cân nặng đo bằng cân điện tử SECA với độ chính xác bằng 0,01 kg. Khẩu phần ăn của đối tượng được thu thập bằng phương pháp hỏi ghi khẩu phần 24 giờ qua. Sử dụng bảng thành phần hóa học thức ăn Việt Nam 2007 để tính toán thành phần dinh dưỡng trong khẩu phần. Mức đáp ứng nhu cầu các chất dinh dưỡng trong khẩu phần của phụ nữ được tính toán theo từng lớp tuổi và theo bảng nhu cầu khuyến nghị về dinh dưỡng cho người Việt Nam năm 2016.

### 2.5 Nội dung nghiên cứu

- Xác định tình trạng dinh dưỡng của phụ nữ 18-49 tuổi thông qua các chỉ tiêu nhân trắc: Phân loại tình trạng dinh dưỡng của phụ nữ tuổi sinh đẻ 18 - 49 tuổi theo phân loại BMI áp dụng cho người trưởng thành của Tổ chức Y tế Thế giới năm 2000.

- Đánh giá mức đáp ứng nhu cầu

khuyến nghị và sự cân đối của khẩu phần: Đánh giá đặc điểm năng lượng và sự đáp ứng về khẩu phần đối với nhu cầu khuyến nghị của phụ nữ độ tuổi sinh đẻ trước – sau mùa vụ.

**2.6 Phân tích và xử lý số liệu:**

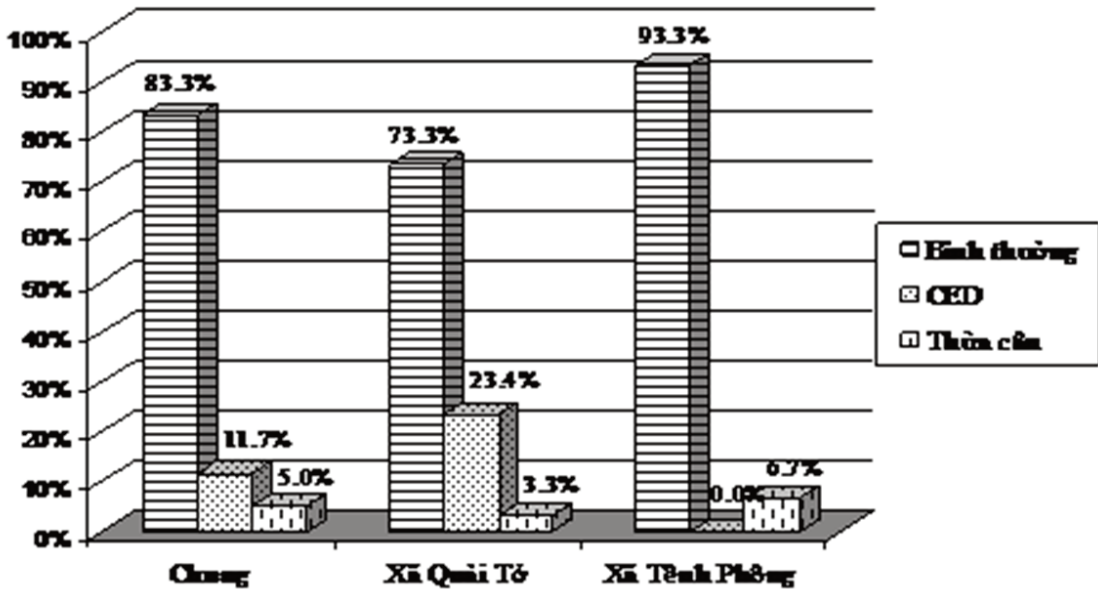
Số liệu được làm sạch, mã hóa, nhập liệu trên phần mềm Epi Data 3.1, phân tích trên phần mềm thống kê SPSS 20.0. Số liệu khẩu phần được nhập và phân tích trên phần mềm ACCESS. Sử dụng Paired t-test nếu biến định lượng có phân phối chuẩn và test phi tham số Wilcoxon

Signed Rank Test nếu biến định lượng có phân phối không chuẩn để kiểm định sự khác biệt của hai giá trị trung bình trước-sau mùa vụ. Khoảng tin cậy 95% được áp dụng cho toàn bộ các test. Nhận định có sự khác biệt khi giá trị  $p < 0,05$ .

**2.7 Vấn đề đạo đức trong nghiên cứu**

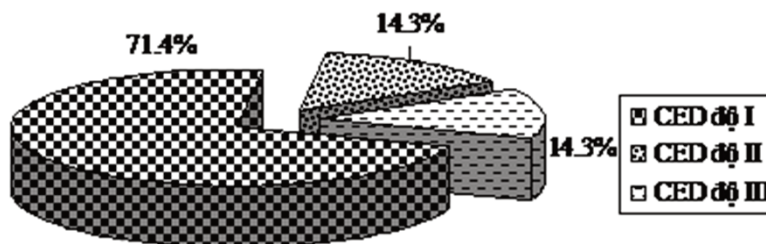
Đề tài được thực hiện theo đúng nội dung đã được hội đồng đánh giá đề cương của Trường Đại học Y Dược Hải Phòng thông qua. Đối tượng nghiên cứu được thông báo, giải thích về nội dung nghiên cứu và tự nguyện tham gia.

**III. KẾT QUẢ**



*Hình 1. Tình trạng dinh dưỡng của phụ nữ 2 xã*

Qua hình trên ta thấy, tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (CED) chung ở 2 xã nghiên cứu là 11,7% trong đó của phụ nữ ở Quài Tở là 23,4%. Tỷ lệ thừa cân ở phụ nữ 2 xã là 5,0%.



*Hình 2. Mức độ CED chung của phụ nữ ở 2 xã*

Theo kết quả hình 2, phần lớn phụ nữ ở 2 xã thiếu năng lượng trường diễn mức độ nhẹ (chiếm tỷ lệ 71,4%), CED mức độ vừa và nặng có tỷ lệ bằng nhau (14,3%).

**Bảng 1. Mức tiêu thụ lương thực, thực phẩm của phụ nữ độ tuổi sinh đẻ 2 xã trước sau mùa vụ**

Thực phẩm	TB (CI 95%) (g/người/ngày)		p
	Trước mùa vụ (n =30)	Sau mùa vụ (n =30)	
Gạo	468,5 (447,0-490,1)	485,0 (457,2-512,9)	>0,05 *
Lương thực khác	19,5 (5,2-33,8)	32,9 (15,3-50,6)	>0,05**
Khoai củ	0	9,1 (0-19,5)	>0,05**
Đậu đỗ	2,9 (-2,1-7,9)	0,5 (0,0-1,0)	>0,05**
Đậu phụ	20,2 (6,3-34,0)	37,7 (18,4-57,1)	>0,05**
Vừng lạc	0	2,0 (-1,1-5,2)	>0,05**
Rau lá	116,7 (96,2-137,3)	188,3 (164,1-212,6)	<0,01**
Rau củ quả	221,6 (186,8-256,4)	72,3 (35,8-108,8)	<0,01**
Quả chín	39,8 (20,7-58,8)	16,8 (3,9-29,8)	<0,05**
Dầu mỡ	7,3 (5,6-9,0)	6,2 (5,0-7,3)	>0,05**
Thịt các loại	60,0 (42,6-77,4)	73,8 (53,2-94,4)	>0,05**
Trứng sữa	1,3 (0-2,9)	2,3 (0,3-4,3)	>0,05**
Cá các loại	53,4 (33,4-73,4)	24,1 (11,3-37,0)	<0,05**
Thủy hải sản khác	0	1,7 (-1,7-5,0)	>0,05**

(\*): Paired t-test, (\*\*): Wilcoxon Signed Rank Test

Từ kết quả bảng trên ta thấy, gạo là lương thực chính được tiêu thụ nhiều nhất ở cả 2 thời điểm nhưng không có sự khác biệt đáng kể trước và sau mùa vụ. Rau lá, rau củ quả và quả chín có lượng

tiêu thụ tăng lên đáng kể sau mùa vụ ( $p < 0,05$ ). Mức tiêu thụ trứng, sữa và các loại thủy hải sản của phụ nữ 2 xã thấp và tăng lên không nhiều sau vụ.

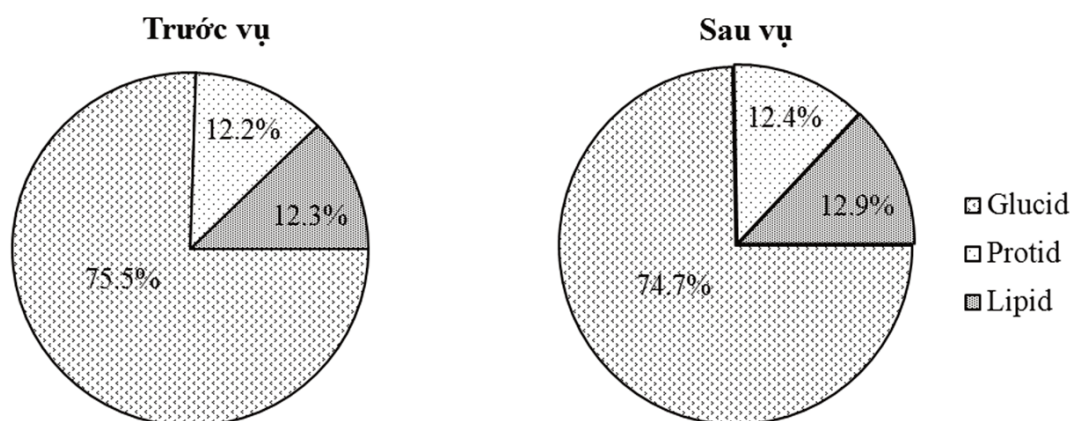
**Bảng 2. Giá trị dinh dưỡng khẩu phần của phụ nữ 2 xã trước-sau mùa vụ và mức đáp ứng nhu cầu khuyến nghị**

	Trước mùa vụ (n =30)		Sau mùa vụ (n =30)		p
	TB±SD	% đáp ứng nhu cầu	TB±SD	% đáp ứng nhu cầu	
Năng lượng (kcal)	2006,6+276,9	87,2	2233,5+331,7	97,1	<0,01*
Protein tổng số (g)	61,2+12,7	87,1	69,1+14,3	88,4	<0,01*
Protein động vật (g)	16,4+12,9	76,6	15,8+12,2	65,3	>0,05**
Protein động vật /Protein tổng số (%)	26,8	76,6	22,9	65,4	<0,05
Lipid tổng số (g)	27,5+15,5	61,7	32,1+16,5	64,7	>0,05**
Lipid thực vật (g)	9,2+6,3	115,5	12,7+8,0	131,9	<0,01**
Glucid (g)	383,3+60,1	101,0	405,5+78,8	106,9	0,05**
Sắt (mg)	11,9+2,2	30,4	13,5+3,3	34,4	<0,01**
Vitamin C (mg)	49,9+24,2	49,9	70,9+17,1	70,9	<0,01**

(\*): Paired t-test, (\*\*): Wilcoxon Signed Rank Test

Qua số liệu bảng 2 ta thấy, năng lượng bình quân của khẩu phần phụ nữ 2 xã trước mùa vụ đạt 2006,6+276,9 kcal/ngày, còn thiếu 12,8% nhưng sau mùa vụ chỉ thiếu 2,9% so với nhu cầu khuyến nghị. Sự thay đổi có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,01$ . Lượng Protein tổng

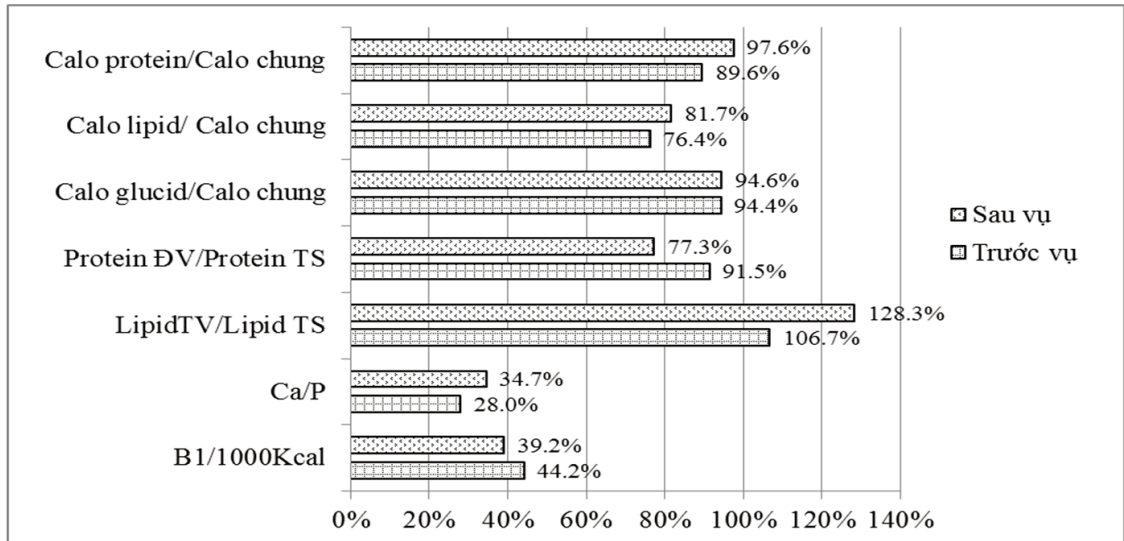
số và Lipid thực vật cũng có sự gia tăng đáng kể sau vụ, trong khi Glucid không có sự thay đổi giữa 2 thời điểm này. Hàm lượng sắt và vitamin C trong khẩu phần mới chỉ đáp ứng ở mức độ rất thấp so với nhu cầu khuyến nghị mặc dù đã tăng lên rõ rệt sau mùa vụ.



**Hình 3. Cơ cấu năng lượng khẩu phần chung của phụ nữ 2 xã trước - sau mùa vụ**

Qua hình 3 ta thấy, nhìn chung cơ cấu năng lượng khẩu phần của 2 xã không có sự thay đổi rõ rệt trước và sau mùa vụ. Năng lượng cung cấp cho khẩu phần phụ

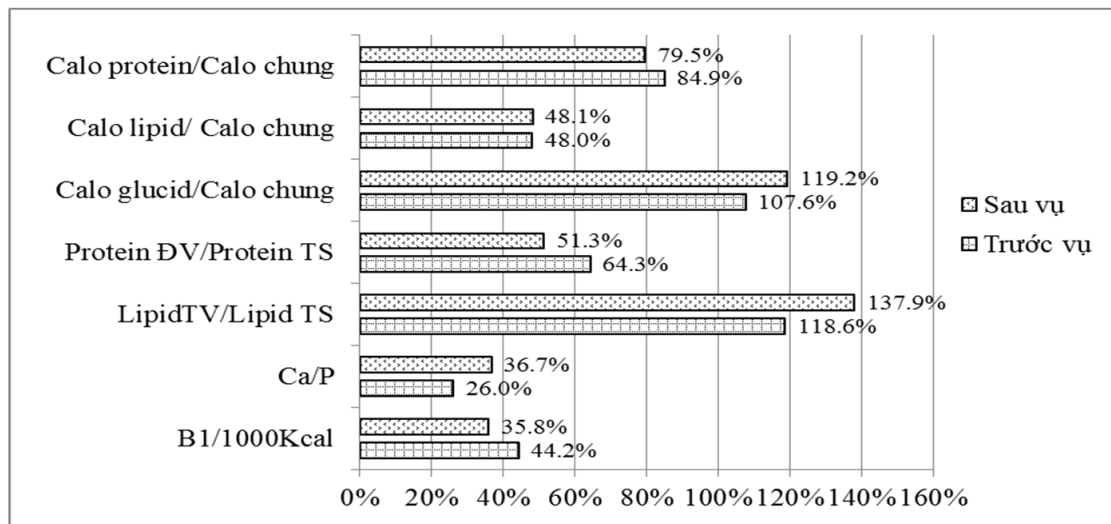
nữ chủ yếu vẫn là từ Glucid (khoảng 75%), sau đó là Lipid và Protein (12,3% và 12,2% trước vụ, 12,9% và 12,4% sau vụ).



**Hình 4. Đặc điểm cân đối khẩu phần của phụ nữ xã Quai Tở trước – sau mùa vụ**

Hình 4 cho thấy, trong khẩu phần ăn của phụ nữ Quai Tở, năng lượng do Glucid cung cấp đáp ứng được nhu cầu khuyến nghị cao nhất cả trước và sau mùa vụ. Năng lượng do Lipid và Protein cung

cấp nhìn chung sau mùa vụ đều đáp ứng được nhu cầu ở mức cao hơn. Tỷ lệ Ca/P và B1/1000 kcal đều đáp ứng nhu cầu khuyến nghị rất thấp (dưới 50%) cả trước và sau mùa vụ.



**Hình 5. Đặc điểm cân đối khẩu phần của phụ nữ Tênh Phong trước – sau mùa vụ**

Kết quả ở Hình 5 cho thấy, trong khẩu phần ăn của phụ nữ Tênh Phong, năng lượng do Glucid cung cấp vượt quá nhu cầu khuyến nghị cả trước và sau mùa vụ. Năng lượng do Lipid và Protein cung cấp đều chưa đạt so với nhu cầu khuyến nghị cả trước và sau vụ, đặc biệt Lipid chỉ đáp ứng được 48%. Tỷ lệ Ca/P và B1/1000 kcal đều đáp ứng rất thấp (dưới 50%) cả trước và sau mùa vụ.

## BÀN LUẬN

Tình trạng dinh dưỡng: Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (CED) chung là 11,7%. Tỷ lệ

này thấp hơn so với kết quả tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2010, tỷ lệ CED của bà

mẹ có con dưới 5 tuổi là 20,6% [3]. Tỷ lệ này cũng thấp hơn so với kết quả của một số tác giả nghiên cứu ở địa bàn khác như kết quả của Đinh Thị Phương Hoa năm 2013 tại huyện Lục Nam, Bắc Giang là 39,1% [1], của Lê Bạch Mai huyện Thanh Miện - Hải Dương năm 2002 là 36,8% [4], của Hồ Thu Mai ở huyện Tân Lạc, Hòa Bình năm 2011 là 29,2% [5]. Phần lớn phụ nữ có CED ở mức độ nhẹ (71,4%), tỷ lệ CED mức độ trung bình và mức độ nặng chiếm tỷ lệ thấp hơn nhiều, đều là 14,3%. Kết quả này cũng tương tự với kết quả nghiên cứu của Phạm Hoàng Hưng năm 2006 tại Huế [6] và kết quả của Tú Anh tại Phú Thọ [7].

Khẩu phần ăn: Gạo là lương thực được tiêu thụ nhiều nhất cả trước và sau mùa vụ, lần lượt là 468,5g/người/ngày và 485,0 g/người/ngày. Những con số này cao hơn nếu so sánh với mức tiêu thụ gạo bình quân đầu người toàn quốc trong Tổng điều tra dinh dưỡng năm 2009-2010 (373,2 g/người/ngày) nhưng lại khá tương đồng với lượng gạo tiêu thụ của người dân Tây Bắc cũng được ghi nhận

trong báo cáo này (432,6 g/người/ngày) [8]. Trong các nhóm thức ăn động vật, thì trứng sữa có mức tiêu thụ thấp ở 2 xã cả trước và sau vụ (1,3 g/người/ngày và 2,3 g/người/ngày). Kết quả này nếu so sánh với mức tiêu thụ trứng, sữa các loại của Tổng điều tra Dinh Dưỡng năm 2009-2010 tại vùng Tây Bắc cho thấy người dân tại địa bàn nghiên cứu đã tiêu thụ lượng trứng sữa rất thấp [8]. Nguyên nhân là do ở địa bàn không nuôi được gà, vịt lấy trứng ăn và do vấn đề kinh tế, rất hiếm khi người dân dùng sữa trong khẩu phần hàng ngày. Mức tiêu cá là 53,4 g/người/ngày trước vụ và giảm xuống 24,1 g/người/ngày sau vụ. Mức tiêu thụ này cao hơn so với mức tiêu thụ cá ở vùng đồng bằng sông Hồng chỉ với 42,0 g/người/ngày [8], và thấp hơn so với nghiên cứu của Phạm Thị Diệp thực hiện tại huyện Xuân Trường, Nam Định năm 2016 là 72,6 g/người/ngày [9]. Lượng rau lá trước vụ trung bình là 116,7 g và tăng lên 188,3 g/người/ngày sau vụ, con số này thấp hơn so với Tổng điều tra dinh dưỡng năm 2009-2010 ở vùng Tây Bắc là 206,8 g/người/ngày, trong khi rau củ và quả chín đều giảm đi rõ rệt sau vụ. Sự thay đổi có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$  ở cả 2 xã chứng tỏ yếu tố mùa vụ có tác động đến sử dụng rau và quả ở Quài Tờ và Tênh Phong. Điều này có thể được giải thích là do thời tiết trước mùa vụ là mùa hè với nhiệt độ cao, lượng mưa nhiều, thức ăn đa dạng và dễ trồng cũng như tìm kiếm trong khi sau vụ tháng 11 dương lịch là mùa lạnh ở miền núi cao, các loại rau củ quả ít, đặc biệt ở khu vực đỉnh núi như xã Tênh Phong. Kết quả nghiên cứu còn thấy năng lượng khẩu phần chung trước mùa vụ của phụ nữ 18-49 tuổi tại 2 xã nghiên cứu là 2006,6 kcal đạt 87,2% nhu cầu khuyến nghị, sau mùa vụ là 2233,5 kcal, đạt 97,1% nhu cầu khuyến

ngiht. Kết quả phân tích chỉ ra sự thay đổi về năng lượng trước – sau mùa vụ có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ) cho thấy yếu tố mùa vụ có ảnh hưởng tới khẩu phần của đối tượng nghiên cứu đặc biệt ở khu vực xã Quài Tờ. Tỷ lệ 3 chất sinh năng lượng P:L:G trong khẩu phần của phụ nữ 2 xã trước vụ là 12,2:12,3:75,5 và sau vụ là 12,4:12,9:74,7; chưa cân đối so với cơ cấu sinh năng lượng khẩu phần trong báo cáo dinh dưỡng năm 2010 là 15,4:17,6:67,0 và so với khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng [8]. Trong đó ở Quài Tờ năng lượng do glucid, lipid và protein cung cấp chưa đạt đủ nhu cầu khuyến nghị cả trước và sau vụ (Hình 4). Tỷ lệ protein động vật chiếm 32,0% trong tổng số protein ăn vào, thấp hơn kết quả của tổng điều tra dinh dưỡng năm 2010 là 33,5% [10], sau vụ tỷ lệ này chỉ còn 27,1% đáp ứng 77,3% nhu cầu khuyến nghị. Ở Tênh Phong, năng lượng do glucid cung cấp vượt quá nhu cầu khuyến nghị, trong khi protein và lipid chưa đạt so với yêu cầu. Tỷ lệ protein động vật trước vụ chiếm 22,5% và sau vụ chiếm 17,9% trong tổng số protein ăn vào, thấp hơn kết quả của tổng điều tra dinh dưỡng năm 2010 là 33,5%. Ở cả 2 xã, tỷ lệ Ca/P và B1/1000 kcal đều rất thấp so với khuyến nghị cả trước và sau vụ.

#### IV. KẾT LUẬN

1. Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (CED) chung là 11,7%. Phần lớn phụ nữ thiếu năng lượng trường diễn ở mức độ nhẹ (71,4%), mức độ trung bình và nặng có tỷ lệ tương đồng.

2. Yếu tố mùa vụ có ảnh hưởng tới sự thay đổi khẩu phần của phụ nữ ở địa bàn nghiên cứu. Bữa ăn của phụ nữ 2 xã đơn điệu với gạo là lương thực chính được tiêu thụ nhiều nhất. Rau lá có lượng tiêu thụ không cao trước mùa vụ nhưng

tăng lên rõ rệt sau vụ mùa (tháng 10). Trong khi rau củ và quả chín và cá có mức tiêu thụ giảm sau vụ.

Năng lượng khẩu phần trước vụ đạt 2006,6 kcal/người/ngày và tăng lên rõ rệt sau vụ lên tới 2233,5 kcal/người/ngày trong đó, ở Quài Tờ đóng góp này chủ yếu là do lượng Glucid tăng lên và ở Tênh Phong do lượng Protein và Lipid tăng.

Năng lượng do Glucid vượt quá nhu cầu khuyến nghị cả trước và sau mùa vụ trong khi năng lượng do Protein và Lipid lại chưa đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị đặc biệt ở xã Tênh Phong.

3. Lượng sắt và Vitamin C khẩu phần còn đáp ứng nhu cầu khuyến nghị ở mức rất thấp.

Tỷ lệ Ca/P và B1/1000 kcal còn thiếu rất nhiều so với nhu cầu khuyến nghị ở cả 2 thời điểm mùa vụ.

#### KHUYẾN NGHỊ

Tăng cường truyền thông, giáo dục dinh dưỡng, hướng dẫn người dân về các khẩu phần ăn hợp lý, cân đối bằng nguồn thực phẩm có sẵn tại địa phương đặc biệt là các thực phẩm giàu sắt và thực phẩm tăng cường hấp thu sắt.

Nghiên cứu của chúng tôi mới chỉ thực hiện trên một cỡ mẫu nhỏ, do vậy, để có được những kết luận chính xác hơn, cần có các nghiên cứu theo dõi trên cỡ mẫu lớn và với thời gian dài hơn.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Thị Phương Hoa (2014). *Tình trạng dinh dưỡng, thiếu máu và hiệu quả bổ sung sắt hàng tuần ở phụ nữ 20-35 tuổi tại huyện Lục Nam tỉnh Bắc Giang*. Luận án Tiến sĩ.
2. Trung tâm Y tế Dự phòng Điện Biên (2015). *Báo cáo tổng kết tình trạng tình hình dinh dưỡng năm 2015*.
3. Viện Dinh Dưỡng và UNICEF (2011). *Tình hình dinh dưỡng Việt Nam năm*



- 2009-2010. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội
4. Lê Bạch Mai, Nguyễn Công Khẩn và Hà Huy Khôi (2002). *Khẩu phần thực tế, tình trạng dinh dưỡng trẻ em và phụ nữ tuổi sinh đẻ theo mức kinh tế hộ gia đình tại một số điểm nghiên cứu*. Y học thực hành. Số 10(432+433), tr. 47-50.
  5. Hồ Thu Mai, Lê Thị Hợp và Lê Bạch Mai (2011). *Tình trạng thiếu năng lượng trường diễn và thiếu máu của phụ nữ tuổi sinh đẻ tại 3 xã huyện Tân Lạc, tỉnh Hoà Bình*. Tạp chí Y học Thực hành - Hà Nội. 11(792), tr. 92-95.
  6. Phạm Hoàng Hưng (2010). *Hiệu quả của truyền thông tích cực đến đa dạng hóa bữa ăn và tình trạng dinh dưỡng bà mẹ, trẻ em*. tr.79-82.
  7. Nguyễn Tú Anh và các cộng sự. (2011). *Tình hình thiếu máu, thiếu năng lượng trường diễn ở nữ công nhân một số nhà máy công nghiệp*. Tạp chí nghiên cứu Y học. 72(1), tr.93-99.
  8. Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng (2010). *Tổng điều tra Dinh dưỡng 2009-2010*. Nhà xuất bản Y học.
  9. Phạm Thị Diệp (2016). *Khẩu phần ăn thực tế và một số kiến thức, thực hành sử dụng cá của người dân tại xã Xuân Thượng, Xuân Trường, Nam Định năm 2016*.
  10. Viện Dinh dưỡng (2011). *Báo cáo tình trạng dinh dưỡng trẻ em và bà mẹ năm 2011*, Nhà xuất bản Y học.

## Summary

### NUTRITION STATUS, DIETARY INTAKE OF WOMEN AGED 18-49 YEARS OLD IN TWO COMMUNES, TUAN GIAO DISTRICT, DIEN BIEN PROVINCE

**Objective:** A cross-sectional descriptive study was conducted to evaluate nutrition status and dietary intake changes before and after the October harvest. **Methods:** Evaluating and classifying nutritional status of 60 women aged 18-49 years old in two communes, Quai To and Tenh Phong, Tuan Giao district, Dien Bien province based on BMI, investigating the diet by using 24-hour recall. **Results:** The overall CED rate in two communes was 11.7%, most of which was at level I (71.4%). The diet of women in two communes was monotonous with rice as the staple food, energy balance ratio G: L: P was imbalanced (Glucid was accounted for over 75%). Dietary intake before harvest was 2006.6 Kcal/person/day and significantly increased to 2233.5 kcal/person/ day post-harvest. The level of meeting the recommended requirements of iron, vitamin C, the Ca/P and B1/1000Kcal ratio was very low. **Conclusions:** Prevalence of CED among women in two communes is a major problem of public health classified by the World Health Organization. Harvest factor affected the diet of the studied population.

**Keywords:** *Nutritional status, dietary intake, women aged 18-49, Dien Bien.*

