

Nghiên cứu gốc

ĐẶC ĐIỂM KHẨU PHẦN Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TẠI THỊ TRẤN TRÂU QUỲ, HUYỆN GIA LÂM, HÀ NỘI NĂM 2022

Nguyễn Thị Tố Uyên¹, Nguyễn Thị Hương Lan²,
Trần Thị Thu Trang¹, Trần Thị Quỳnh Anh¹,
Huỳnh Nam Phương¹, Trương Tuyết Mai¹, Hoàng Thu Nga^{1,✉}

¹ Viện Dinh dưỡng, Hà Nội

² Trường Đại học Y Hà Nội

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả đặc điểm khẩu phần ở người trưởng thành tại huyện Gia Lâm, Hà Nội năm 2022.

Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang thực hiện trên 220 người 20-60 tuổi. Phương pháp hỏi ghi khẩu phần cá thể 24 giờ qua được sử dụng để thu thập số liệu đánh giá khẩu phần.

Kết quả: Mức tiêu thụ ngũ cốc, rau và thịt các loại trung bình lần lượt là 249,2; 157,4 và 151,0 g/ngày. Năng lượng khẩu phần trung bình là 1737 kcal/người/ngày, cao hơn ở người 20-40 tuổi so với 41-60 tuổi ($p<0,05$). Cơ cấu sinh năng lượng từ protein, lipid và carbohydrate là 16,9%, 23,8% và 59,3%. Tỷ lệ người trưởng thành có khẩu phần năng lượng, protein, lipid và carbohydrate dưới mức khuyến nghị lần lượt là 62,3%, 79,1%, 46,8% và 54,5%. Khẩu phần calci, vitamin A và folate chỉ đáp ứng khoảng 50% nhu cầu khuyến nghị. Tỷ lệ người trưởng thành có khẩu phần chưa đáp ứng nhu cầu khuyến nghị là 90-92% với calci, vitamin A, folate và 50-60% với sắt, kẽm, vitamin C, thiamin và vitamin B₆.

Kết luận: Năng lượng khẩu phần và tỷ lệ các chất sinh nhiệt nhìn chung đáp ứng nhu cầu khuyến nghị. Tỷ lệ người trưởng thành có khẩu phần các chất dinh dưỡng chưa đạt khuyến nghị ở mức cao. Cần tăng cường hướng dẫn người dân về chế độ ăn hợp lý, cân đối để đảm bảo khẩu phần đáp ứng được nhu cầu.

Từ khóa: Khẩu phần, người trưởng thành, Hà Nội.

DIETARY CHARACTERISTICS ADULTS IN TRAU QUY, GIA LAM DISTRICT, HANOI IN 2022

ABSTRACT

Aims: To provide a description of the dietary intake of adults in Gia Lam District, Hanoi, in 2022.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on 220 individuals aged 20-60 years. The 24-hour dietary recall method was used to collect data for dietary assessment.

Results: The average intake of cereals, vegetables, and meats was 249.2, 157.4, and 151.0 g/day, respectively. The average energy intake was 1737 kcal/person/day, higher in individuals aged 20-40 compared to those aged 41-60 ($p<0.05$). The energy contribution from protein, fat, and carbohydrates was 16.9%, 23.8%, and 59.3%, respectively. The proportions of adults with protein, fate, and

✉ Tác giả liên hệ: Hoàng Thu Nga
Email: hoangthunga.ninvn@gmail.com
Doi: 10.56283/1859-0381/835

Nhận bài: 11/10/2024 Chính sửa: 19/10/2024
Chấp nhận đăng: 31/10/2024
Công bố online: 2/11/2024

carbohydrate intakes below the recommended levels were 62,3%, 79.1%, 46.8%, and 54.5%, respectively. Calcium, vitamin A, and folate intakes only met about 50% of the recommended needs. The percentages of adults whose intakes did not meet the recommendations were 90-92% for calcium, vitamin A, and folate, and 50-60% for iron, zinc, vitamin C, thiamine, and vitamin B₆.

Conclusion: The energy intake and the percentage of energy intake from macronutrient composition met the recommendations. However, a significant percentage of adults had nutrient intakes that were below recommended levels. Guiding the population towards a reasonable and balanced diet to ensure that dietary intakes meet their needs was needed to enhance.

Keywords: *Dietary, adults, Hanoi.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một chế độ ăn uống hợp lý sẽ thúc đẩy phát triển toàn diện về tâm vóc, trí tuệ con người. Trong một thập kỷ qua, cùng với sự phát triển nhanh chóng của nền kinh tế, chế độ dinh dưỡng và thói quen ăn uống của người dân Việt Nam đã có những thay đổi quan trọng, khẩu phần ăn trở lên phong phú và đa dạng hơn, mức tiêu thụ các loại thực phẩm giàu năng lượng có nhiều chất béo và đường cũng tăng lên. Nghiên cứu hệ thống tại 164 quốc gia cho thấy mức tiêu thụ rau và trái cây chưa đạt 400 g/ngày theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, mức tiêu thụ rau và trái cây cao hơn ở khu vực châu Á và các nước có thu nhập cao với các khu vực còn lại [1]. Các cuộc điều tra dinh dưỡng đã cho thấy mức năng lượng bình quân đầu người tuy không thay đổi nhiều nhưng chất lượng khẩu phần có sự thay đổi rõ rệt [2]. Tiêu thụ thịt và các thực phẩm chế biến sẵn tăng lên, tiêu thụ rau quả lại chưa đạt so với nhu cầu khuyến nghị. Mặc dù lượng protein có trong khẩu phần của người dân Việt Nam đáp ứng được so với nhu cầu nhưng lại có sự mất cân đối giữa protein nguồn động vật và nguồn thực vật. Mức tiêu thụ rau và trái cây chỉ đạt 66,4 - 77,4% so với khuyến

ngợi trong tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành ở Việt Nam [2]. Một số nghiên cứu được thực hiện tại các vùng miền khác nhau cũng cho thấy khẩu phần chưa thực sự cân đối, chưa đáp ứng được nhu cầu khuyến nghị, đặc biệt với các vi chất dinh dưỡng [3-5].

Hà Nội là thủ đô, là trung tâm văn hóa chính trị của cả nước, nơi có điều kiện kinh tế xã hội phát triển và thay đổi rất nhanh dẫn đến sự thay đổi nhanh chóng về thói quen ăn uống. Huyện Gia Lâm là một huyện ven đô nằm giáp sát với nội thành, thuộc phía đông thành phố Hà Nội, là vùng kinh tế phát triển nhanh của Thủ đô Hà Nội. Thói quen sinh hoạt, ăn uống của người dân nơi đây vừa bị ảnh hưởng bởi sự phát triển của đô thị loại một tại Việt Nam, vừa là nơi cửa ngõ vận chuyển thực phẩm, cung cấp thực phẩm cho các quận nội thành. Do vậy việc nghiên cứu khẩu phần thực tế của người trưởng thành là hết sức cần thiết, là cơ sở khoa học cho việc đánh giá sự thay đổi chế độ ăn theo thời gian. Nghiên cứu được thực hiện với mục tiêu tìm hiểu đặc điểm khẩu phần của người trưởng thành 20-60 tuổi tại huyện Gia Lâm, Hà Nội để đánh giá chất lượng khẩu phần của người dân nơi đây.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang ở người trưởng thành tại thị trấn Trâu Quỳ, Gia Lâm, Hà Nội. Thời gian thu thập số liệu tại thực địa: tháng 11-12/2022. Nghiên cứu tuân thủ đúng các quy định về mặt y

đức theo Quyết định số 1278/QĐ-VDD ngày 20/9/2022 của Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh của Viện Dinh dưỡng.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là người trưởng thành từ 20-60 tuổi. Tiêu chuẩn lựa chọn: người sinh sống tại nơi nghiên cứu, có khả năng cung cấp đầy đủ thông tin, đồng

ý tham gia và chấp thuận tuân thủ các yêu cầu của nghiên cứu. Tiêu chuẩn loại trừ: phụ nữ đang mang thai và cho con bú.

2.3. Cỡ mẫu và chọn mẫu

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước tính một giá trị trung bình của quần thể:

$$n = Z^2_{1-\alpha/2} \frac{\delta^2}{\Delta^2}$$

Trong đó: n: cỡ mẫu nghiên cứu; α : mức ý nghĩa thống kê, với độ tin cậy 95%, $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$. δ : độ lệch chuẩn tham khảo ở nghiên cứu tương tự, $\delta = 587$ [6]; Δ : khoảng sai lệch cho phép với $\Delta = 80$ kcal. Cỡ mẫu cần có cho nghiên cứu là 207 đối tượng.

Chọn có chủ đích huyện Gia Lâm, Hà Nội, là huyện có chính quyền và các đơn vị y tế địa phương phối hợp, hỗ trợ thực hiện nghiên cứu. Thị trấn Trâu Quỳ được chọn ngẫu nhiên trong số 22 đơn vị hành chính của huyện Gia Lâm. Người 20-60 tuổi đáp ứng yêu cầu của nghiên cứu được lập danh sách, chọn ngẫu nhiên hệ thống và mời tham gia nghiên cứu. Trên thực tế nghiên cứu được thực hiện trên 220 đối tượng.

2.3. Phương pháp thu thập số liệu

Thông tin cơ bản của đối tượng như tuổi, giới tính, trình độ học vấn, nghề nghiệp của 220 đối tượng được thu thập thông qua phỏng vấn bằng bộ câu hỏi được thiết kế sẵn. Đối tượng tham gia được phỏng vấn thu thập số liệu khẩu phần một ngày sử dụng kỹ thuật hỏi ghi khẩu phần cá thể 24 giờ qua [7]. Điều tra viên là người có kinh nghiệm điều tra khẩu phần, được chuyên gia về khẩu phần của Viện Dinh dưỡng tập huấn kỹ thuật, điều tra thử nghiệm tại thực địa và được chuẩn hóa phương pháp trước khi thực hiện thu thập số liệu tại cộng đồng.

Mức tiêu thụ các nhóm lương thực thực phẩm được so sánh với khuyến nghị trong tháp dinh dưỡng cho người trưởng

thành. Giá trị dinh dưỡng của khẩu phần, tính cân đối của khẩu phần và mức đáp ứng so với nhu cầu được đánh giá trên cơ sở nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị về năng lượng và các chất dinh dưỡng cho người Việt Nam ở từng cá thể theo lứa tuổi và giới tính được Bộ Y tế ban hành theo Quyết định số 2615/QĐ-BYT ngày 16/6/2016 [8]. Khẩu phần năng lượng được so sánh với mức khuyến nghị cho người có hoạt động thể lực mức độ nhẹ theo tuổi và giới tính. Khẩu phần sắt và kẽm được so sánh với khuyến nghị cho loại khẩu phần có giá trị sinh học sắt và kẽm trung bình.

2.4. Phân tích thống kê

Tất cả số liệu điều tra được làm sạch trước khi nhập số liệu. Việc xử lý và quy đổi số liệu khâu phân được thực hiện theo Quy trình kỹ thuật xử lý số liệu điều tra khâu phân cá thể 24 giờ qua, mã số NIN.G.10.11, được ban hành theo Quyết định số 409/QĐ-VDD ngày 19/3/2024 của Viện Dinh dưỡng. Số liệu được nhập bằng phần mềm Epidata 3.1. Số liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0 (SPSS Inc, Chicago. IL, USA). Số liệu được trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ

với biến định tính; trung bình và độ lệch chuẩn với biến định lượng phân phối chuẩn; trung vị và tứ phân vị với biến định lượng phân phối không chuẩn. Các kiểm định thống kê được lựa chọn phù hợp theo từng loại biến, số lượng mẫu để đảm bảo độ chính xác. Thực hiện so sánh giá trị khâu phân giữa nam giới và nữ giới, giữa người từ 40 tuổi trở xuống và người trên 40 tuổi. Giá trị $p < 0,05$ được xem là có ý nghĩa thống kê.

III. KẾT QUẢ

Nghiên cứu tìm hiểu khâu phân thực tế của 220 người trưởng thành 20-60 tuổi tại huyện Gia Lâm, thành phố Hà Nội. Tuổi trung bình của đối tượng tham gia nghiên cứu là 39,6 tuổi, trong đó có 50% số đối tượng 20-40 tuổi, 50% số đối

tượng 41-60 tuổi, 68,2% số đối tượng là nữ giới, 31,8% số đối tượng là nam giới, 33,2% số đối tượng có trình độ từ trung cấp trở lên, phần lớn đối tượng là người lao động tự do (66,4%) và làm công ăn lương (21,4%).

Bảng 1. Tỷ lệ có tiêu thụ và mức tiêu thụ các nhóm thực phẩm ở người trưởng thành

Nhóm thực phẩm	Có tiêu thụ		Mức tiêu thụ		
	<i>n</i>	%	Trung bình	Trung vị	25 th - 75 th
Ngũ cốc và sản phẩm chế biến	220	100,0	249,2	218	144 - 341
Khoai củ và sản phẩm chế biến	57	25,9	16,3	0	0 - 1
Hạt, quả giàu protein và lipid	92	41,8	17,1	0	0 - 23
Rau, quả, củ dùng làm rau	219	99,5	157,4	142	83 - 205
Quả chín các loại	169	76,8	201,7	138	23 - 310
Dầu mỡ	194	88,2	10,6	8	2 - 14
Thịt và sản phẩm chế biến	211	95,9	151,0	128	72 - 207
Thủy sản và sản phẩm chế biến	138	62,7	44,0	17	0 - 66
Trứng và sản phẩm chế biến	77	35,0	13,6	0	0 - 21
Sữa nước các loại	81	36,8	60,1	0	0 - 100
Đồ ngọt (Bánh kẹo, đường...)	133	60,5	15,3	1	0 - 12

Bảng 1 thể hiện tỷ lệ người 20-60 tuổi có tiêu thụ và mức tiêu thụ các nhóm thực phẩm. Ngũ cốc, rau, thịt và quả chín các loại là thực phẩm chủ yếu được tiêu thụ.

Hầu hết các đối tượng có tiêu thụ ngũ cốc, rau và thịt các loại trong ngày điều tra (> 95%).

Bảng 2. Giá trị năng lượng và các chất sinh năng lượng của khẩu phần người trưởng thành

Chỉ số	Chung (n=220)	20-40 tuổi (n=110)	41-60 tuổi (n=110)	Nam (n=70)	Nữ (n=150)
Năng lượng tiêu thụ (kcal)	1737 ± 690	1937±712 ^a	1537±608 ^b	2139±787 ^a	1549±550 ^b
Protein tiêu thụ (g)	72,9 ± 33,2	82,6±34,0 ^a	63,1±29,6 ^b	89,6±36,5 ^a	65,0±28,6 ^b
Protein từ động vật (%)	55,4 ± 18,1	58,8±16,5 ^a	52,0±19,0 ^b	56,6±14,7	54,8±19,4
Lipid tiêu thụ (g)	45,6±24,9	52,0±25,4 ^a	39,2±22,9 ^b	54,9±25,6 ^a	41,2±23,5 ^b
Lipid từ thực vật (%)	43,7±22,9	38,9±20,6 ^a	48,5±24,2 ^b	38,0±20,1 ^a	46,4±23,8 ^b
Carbohydrate tiêu thụ (g)	255,7±121	282,2±129,1 ^a	229,2 ±106,6 ^b	316,8 ±142,6 ^a	227,2±97,7 ^b

Số liệu được trình bày dưới dạng TB±SD ; t-test so sánh giá trị trung bình giữa 2 nhóm tuổi, giữa 2 nhóm giới tính, khác biệt được thể hiện bằng các chữ cái khác nhau

Năng lượng khẩu phần trung bình là 1.737 kcal/người/ngày, trung bình đáp ứng 93,6% nhu cầu khuyến nghị. Năng lượng khẩu phần, mức tiêu thụ protein, lipid, carbohydrate ở người 20-40 tuổi cao hơn so với ở người 41-60 tuổi ($p<0,05$). Protein nguồn động vật chiếm

55,8% lượng protein của khẩu phần (Bảng 2).

Tỷ lệ năng lượng khẩu phần do protein, lipid và carbohydrate có trong khẩu phần cung cấp lần lượt là 16,9%, 23,8% và 59,3%.

Bảng 3. Tỷ lệ có khẩu phần chưa đáp ứng nhu cầu khuyến nghị năng lượng và các chất sinh năng lượng

Chỉ số	Chung (n=220)	20-40 tuổi (n=110)	41-60 tuổi (n=110)	Nam (n=70)	Nữ (n=150)
Năng lượng khẩu phần dưới mức khuyến nghị	137 (62,3)	61 (55,5)	76 (69,1)	37 (52,9)	100 (66,7)
Protein khẩu phần					
- Thấp hơn khuyến nghị	174 (79,1)	80 (72,7)	94 (85,5)	53 (75,7)	121 (80,7)
- Cao hơn khuyến nghị	15 (6,8)	10 (9,1)	5 (4,5)	6 (8,6)	9 (6,0)
Lipid khẩu phần					
- Thấp hơn khuyến nghị	103 (46,8)	41 (37,3)	62 (56,4)	30 (42,9)	73 (48,7)
- Cao hơn khuyến nghị	74 (33,6)	44 (40,0)	30 (27,3)	27 (38,6)	47 (31,3)
Carbohydrate khẩu phần					
- Thấp hơn khuyến nghị	120 (54,5)	51 (46,4)	69 (62,7)	30 (42,9)	90 (60,0)
- Cao hơn khuyến nghị	63 (28,6)	37 (33,6)	26 (23,6)	28 (40,0)	35 (23,3)

¹: Số liệu được trình bày dưới dạng tần số (%)

²: Chi-square test so sánh tỷ lệ giữa 2 nhóm tuổi, giữa 2 nhóm giới tính

Có 62,3% số người trưởng thành có khẩu phần năng lượng thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị theo tuổi và giới tính. Có sự khác biệt về tỷ lệ có mức tiêu thụ lipid thấp hơn so với nhu cầu khuyến

nhị ở người 20-40 tuổi và người 41-60 tuổi, tỷ lệ có mức tiêu thụ carbohydrate thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị ở nam giới và nữ giới ($p<0,05$).

Bảng 4. Giá trị các vi chất dinh dưỡng có trong khẩu phần người 20-60 tuổi

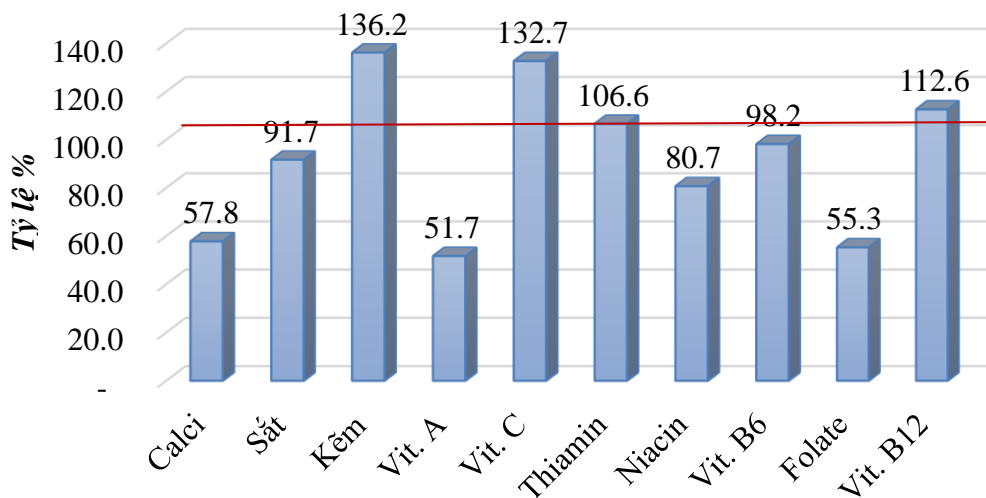
Chỉ số	Chung (n=220)	20-40 tuổi (n=110)	41-60 tuổi (n=110)	Nam (n=70)	Nữ (n=150)
Canxi (mg)	432,5 (318,0-518,5)	443,5 (329,0-621,2)	428,5 (304,2-568,2)	463,0 (351,5-658,0)	422,0 (312,7-568,0)
Sắt (mg)	11,0 (8,2-16,0)	12,0 (9,0-16,2)	11,0 (8,0-14,0)	12,5 (9,0-17,0)	11,0 (8,0-14,2)
Kẽm (mg)	9,0 (6,0-12,0)	9,0 (7,7-13,2)	8,0 (5,0-10,0)	10,0 (8,0-14,2)	8,0 (6,0-11,0)
Vit. A (mcg RAE)	314,5 (173,0-484,2)	332,0 (175,0-491,5)	309,0 (170,0-444,0)	355,0 (182,5-613,2)	310,0 (155,7-430,5)
Vitamin C (mg)	96,5 (55,2-161,0)	93,5 (54,0-169,7)	99,0 (58,7-161,0)	85,0 (46,2-179,5)	98,0 (54,5-160,2)
Thiamin (mg)	1,00 (0,00-1,00)	1,00 (0,00-1,00)	0,00 (0,00-1,00)	1,00 (0,00-1,00)	1,00 (0,00-1,00)
Niacin (mg)	10,0 (6,0-14,0)	10,5 (8,0-16,0)	8,0 (5,7-13,0)	11,5 (7,7-17,0)	9,0 (6,0-13,0)
Vitamin B ₆ (mg)	1,00 (0,00-1,00)	1,00 (1,00-1,00)	1,00 (0,00-1,00)	1,00 (1,00-2,00)	1,00 (0,00-1,00)
Folate (mcg)	201,5 (119,2-292,5)	195,5 (125,5-282,7)	207,0 (110,0-297,7)	232,0 (126,7-295,7)	184,0 (110,0-290,0)
Vitamin B ₁₂ (mcg)	1,00 (0,00; 2,00)	1,00 (0,00-3,00)	1,00 (0,00-1,00)	1,00 (0,75-3,25)	1,00 (0,00-2,00)

¹: Số liệu được trình bày dưới dạng trung bình, median (25:75 percentile)

²: Mann Whitney U test so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm tuổi, giữa 2 nhóm giới tính

Bảng 4 cho thấy khẩu phần một số vitamin và chất khoáng của người trưởng thành 20-60 tuổi. Có sự khác biệt về mức tiêu thụ kẽm, thiamin, niacin, vitamin B₆

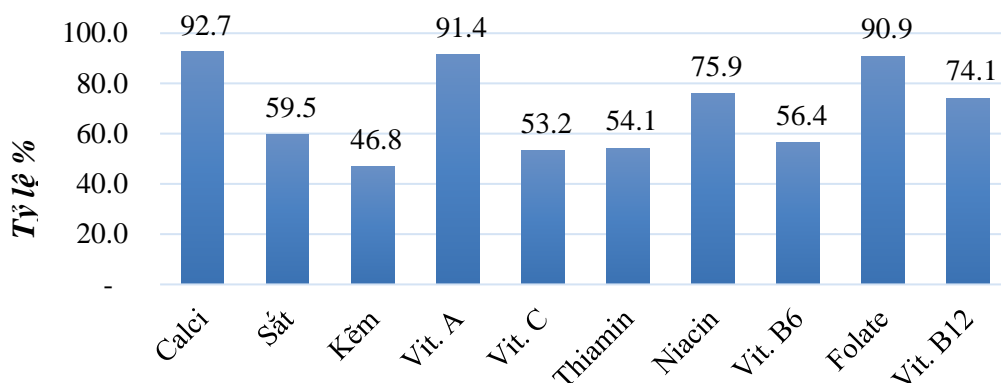
và vitamin B₁₂ giữa nam giới và nữ giới, giữa nhóm người 20-40 tuổi và nhóm người 41-60 tuổi ($p < 0,05$).



Hình 1. Trung bình mức đáp ứng nhu cầu khuyến nghị vitamin và chất khoáng của khẩu phần người trưởng thành

Khẩu phần calci, vitamin A và folate chỉ đáp ứng khoảng 50% nhu cầu khuyến nghị theo tuổi và giới tính. Khẩu

phần nhìn chung đáp ứng được nhu cầu về kẽm, vitamin C, thiamin, vitamin B₆ và vitamin B₁₂.



Hình 2. Tỷ lệ người trưởng thành có khẩu phần chưa đáp ứng RDA với vitamin và chất khoáng

Có tới hơn 90% số người trưởng thành có khẩu phần chưa đáp ứng nhu cầu calci, vitamin A và folate. Khoảng 50% số người trưởng thành có khẩu phần chưa

đáp ứng nhu cầu khuyến nghị theo tuổi và giới tính với sắt, kẽm, vitamin C, thiamin và vitamin B₆ (Hình2).

IV. BÀN LUẬN

Khẩu phần được định nghĩa là lượng thực phẩm tiêu thụ của một người trong một ngày nhằm đáp ứng nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Các kết quả về tiêu thụ thực phẩm, giá trị dinh dưỡng và tính cân đối của khẩu phần được sử dụng để đánh giá chất lượng khẩu phần của một cá thể [7]. Kết quả nghiên cứu cho thấy ngũ cốc, rau, quả chín và thịt cá vẫn là các thực phẩm được tiêu thụ nhiều nhất trong bữa ăn. Mức tiêu thụ ngũ cốc và các sản phẩm chế biến từ ngũ cốc bình quân đầu người là 249 g/ngày, rau các loại là 157 g/ngày, thịt các loại và sản phẩm chế biến từ thịt là 151 g/ngày. Mức tiêu thụ ngũ cốc và rau thấp hơn so với trung bình chung toàn quốc trong khi mức tiêu thụ thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt lại cao hơn. Mức tiêu thụ thịt và các chế phẩm từ thịt trong nghiên cứu của chúng tôi tương đương

với ở khu vực thành thị năm 2020. Người dân có xu hướng tiêu thụ nhiều protein nguồn động vật hơn, lượng thịt và sản phẩm chế biến từ thịt tăng lên [2]. Thức ăn động vật là nguồn cung cấp protein quan trọng trong bữa ăn, tuy nhiên, cần tiêu thụ cân đối với các nguồn cung cấp protein từ thực vật như các loại hạt, quả, đậu đỗ giàu đạm để có được chế độ ăn hợp lý, cân đối.

Mức tiêu thụ rau và quả chín các loại bình quân đầu người là 356 g/người/ngày, thấp hơn so với kết quả điều tra toàn quốc năm 2020 với 466g/ngày, chưa đạt mức khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới cũng như mức khuyến nghị của tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành ở Việt Nam. Kết quả nghiên cứu cho thấy 65,4% số người trưởng thành 20-60 tuổi tại Gia Lâm tiêu thụ ít rau của quả hơn so với khuyến cáo của WHO. Kết quả nghiên

cứu của chúng tôi cao hơn nghiên cứu trên phạm vi quốc gia (59,0%) [9] và ở một số địa phương khác [10], [11]. Việc tiêu thụ rau ít có thể do sự thay đổi mô hình bữa ăn và thói quen ăn uống của người dân. Cần tăng cường truyền thông để tăng lượng tiêu thụ rau quả của người dân.

Bình quân năng lượng khẩu phần là 1737 kcal/người/ngày, có tới 62,3% số người 20-60 tuổi có năng lượng khẩu phần chưa đạt nhu cầu khuyến nghị về năng lượng cho người trưởng thành ở Việt Nam. Giá trị năng lượng khẩu phần trong nghiên cứu của chúng tôi tương đương với nghiên cứu của chúng tôi tương đương với nghiên cứu trên đối tượng là các bộ y tế ở Thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh phía Nam [3] nhưng thấp hơn so số liệu toàn quốc năm 2020 [2]. Xét theo tuổi và giới tính, năng lượng khẩu phần của nam giới và của người 20-40 tuổi đạt nhu cầu khuyến nghị trong khi năng lượng khẩu phần của nữ giới và của người 41-60 tuổi chỉ đáp ứng khoảng 90% so với nhu cầu khuyến nghị.

Khẩu phần protein, lipid và carbohydrate của người 20-60 tuổi tại Gia Lâm đáp ứng được nhu cầu khuyến nghị đối với người thuộc nhóm tuổi 20-40 tuổi và đối với nam giới, cao hơn so với ở người trưởng thành tại Hà Nội năm 2013 [12]. Sự khác biệt này có thể do sự thay đổi về điều kiện kinh tế và xu hướng tiêu thụ thực phẩm trong những năm gần đây [9]. Hiện nay thực phẩm ngày càng nhiều, đa dạng, dễ mua và dễ sử dụng hơn so với trước đây, đặc biệt là các thực phẩm có nguồn gốc từ động vật. Tuy nhiên, tỷ lệ người có mức tiêu thụ protein, lipid và carbohydrate đạt so với khuyến nghị là rất thấp (dưới 20%). Có sự mất cân đối giữa protein nguồn động vật và nguồn thực vật, protein nguồn động vật chiếm 55,4, kết quả này tương đương với khẩu phần của người Việt Nam trưởng thành năm

2020 với 53,5% [2]. Người trưởng thành có xu hướng tiêu thụ ít lipid so với nhu cầu khuyến nghị hơn khi tuổi tăng lên và nữ giới có xu hướng tiêu thụ ít carbohydrate so với nhu cầu khuyến nghị hơn so với nam giới ($p < 0,05$). Giải thích cho sự khác biệt này có thể do người trẻ tuổi và nữ giới quan tâm nhiều đến hình dáng cơ thể nên tiêu thụ ít chất béo và carbohydrate hơn.

Tính cân đối giữa các chất sinh năng lượng có trong khẩu phần được thể hiện bằng sự cân đối về tỷ lệ phần trăm năng lượng do các chất sinh nhiệt có trong khẩu phần cung cấp. Khẩu phần ăn của đối tượng và tương tự như cơ cấu sinh năng lượng của khẩu phần người trưởng thành năm 2020 [2], cơ cấu sinh năng lượng của khẩu phần người trưởng thành 20-60 tuổi tham gia nghiên cứu khá cân đối và hợp lý, đáp ứng được so với với nhu cầu khuyến nghị với người Việt Nam [8]. Cơ cấu sinh năng lượng của khẩu phần người trưởng thành trong nghiên cứu của chúng tôi cân đối hơn so với nghiên cứu tại một số tỉnh phía Nam [3], Quảng Ninh [13] và nghiên cứu tại 2 tỉnh Cao Bằng và Sơn La [4].

Khẩu phần nhìn chung cung cấp đủ nhu cầu về sắt, kẽm, các vitamin B₆, B₁₂, thiamin và vitamin C. Ba chất dinh dưỡng cần đặc biệt quan tâm là calci, vitamin A và folate, khẩu phần chỉ đáp ứng được khoảng 50% nhu cầu khuyến nghị và trên 90% số người trưởng thành có khẩu phần chưa đáp ứng nhu cầu khuyến nghị với các chất dinh dưỡng này.. Hàm lượng canxi và sắt có trong khẩu phần của đối tượng nghiên cứu lần lượt là 498 và 12,9 mg/ngày, thấp hơn so với khẩu phần của nhân viên y tế tại TP. Hồ Chí Minh năm 2018 [3]. Tương tự như nghiên cứu của chúng tôi, nghiên cứu tại 2 tỉnh Cao Bằng và Sơn La cũng cho thấy khẩu phần chưa đáp ứng được nhu cầu một số vitamin và

chất khoáng như calci, sắt, vitamin D, và vitamin PP [4].

Đây là nghiên cứu chi tiết về khẩu phần thực tế của người trưởng thành tại huyện Gia Lâm, Hà Nội. Trong bối cảnh điều kiện kinh tế và thói quen ăn uống đang thay đổi nhanh chóng, kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học cho việc xây dựng các can thiệp dinh dưỡng phù hợp với những vùng có sự phát triển kinh tế

nhanh, tốc độ đô thị hóa cao. Nghiên cứu có hạn chế là chưa so sánh, đánh giá được khẩu phần với nhu cầu trung bình ước tính theo khuyến cáo hiện nay do chưa có ngưỡng đối với người Việt Nam. Việc cập nhật bảng thành phần thực phẩm và nhu cầu trung bình ước tính với người Việt Nam là hết sức cần thiết cho thực tế cũng như cho các nghiên cứu về khẩu phần hiện nay.

V. KẾT LUẬN

Mức tiêu thụ trung bình các nhóm ngũ cốc và chế phẩm, rau, quả chín và thịt các loại lần lượt là 249,2, 157,4, 201,7 và 151,0 g/ngày. Năng lượng khẩu phần bình quân đầu người là 1737 kcal/người/ngày, 62,3% người trưởng thành chưa đáp ứng được nhu cầu khuyến nghị về năng lượng. Cơ cấu sinh năng lượng của khẩu phần

cân đối. Tỷ lệ đối tượng chưa đáp ứng nhu cầu khuyến nghị về vitamin và chất khoáng còn khá cao, đặc biệt là với calci, vitamin A và folate. Cần tăng cường hướng dẫn người dân về chế độ ăn hợp lý, cân đối để đảm bảo khẩu phần đáp ứng được nhu cầu khuyến nghị.

Tài liệu tham khảo

- Muhammad A, D'Souza A, Meade B, et al. How income and food prices influence global dietary intakes by age and sex: evidence from 164 countries. *BMJ Global Health* 2017;2:e000184
- Viện Dinh dưỡng. Kết quả tổng điều tra Dinh dưỡng 2020. *Viện Dinh dưỡng*, 2022.
- Phạm NO, Mai TMT, Phạm NT Đan, Văn TGH, Đỗ TND. Hoạt động thể lực, tình trạng dinh dưỡng, chế độ ăn của nhân viên công tác tại một số cơ sở y tế của Tp. Hồ Chí Minh và các tỉnh phía Nam. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*. 2022;14(4):38-46
- Đình TVA, Trịnh BN, Trần TN. Giá trị khẩu phần của phụ nữ tuổi sinh đẻ ở vùng miền núi phía Bắc năm 2019. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*. 2022;17(4):93-100.
- Hoàng Thu Nga và cộng sự. Giá trị dinh dưỡng khẩu phần người trưởng thành ở quận Cầu Giấy, huyện Gia Lâm, Hà Nội và huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình năm 2022. *Tạp chí Y học dự phòng*, 2024;34(2):27-33.
- Viện Dinh dưỡng, UNICEF. Kết quả tổng điều tra dinh dưỡng 2009-2010. *Nhà Xuất Bản Y học*, 2011.
- Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng. Các phương pháp điều tra và đánh giá khẩu phần. *Nhà xuất bản Y học*. 2017.
- Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam. *Nhà Xuất Bản Y Học*. 2016.
- Bộ Y tế. Cục Y tế dự phòng. Điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam. *Nhà xuất bản Y học*. 2024.
- Trương Thị Thùy Dương. Hiệu quả của mô hình truyền thông giáo dục dinh dưỡng nhằm cải thiện một số yếu tố nguy cơ tăng huyết áp tại cộng đồng. *Luận văn Tiến sĩ Y học, Đại học Y Hà Nội*, 2016.
- Lại Đức Trường. Nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Thái Nguyên, hiệu quả của nâng cao sức khỏe và dinh dưỡng hợp lý. *Luận án tiến sĩ y học, chuyên ngành Y tế Công cộng, Viện Vệ sinh Dịch tễ Trung ương*, 2011.
- Vũ Thị Thu Hiền, Lê Danh Tuyên, Nguyễn Thị Kim Tiến và cộng sự. Đặc điểm khẩu phần muối ăn và gia vị ở người trưởng thành tại Hà Nội năm 2013. *Tạp chí Y học Thực hành*. 2017; 9 (1053): 8 - 15.
- Phạm Thu Thủy, Nguyễn Hữu Chính, Nguyễn Thị Huyền Trang và cộng sự. Tình trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của người lao động tại công ty than Quảng Ninh năm 2021. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*. 2022; 18 (3 + 4): 112 – 119.