

TRUYỀN THÔNG

DINH DƯỠNG PHÒNG CHỐNG COVID-19

Các điểm chính về dinh dưỡng trong dự phòng COVID-19

Dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong việc điều hòa hệ miễn dịch của cơ thể. Dinh dưỡng cung cấp các nguyên liệu cho cơ thể con người, tạo ra hệ miễn dịch, do đó chúng ta cần thường xuyên thực hiện chế độ ăn uống khoa học, hợp lý và lối sống lành mạnh, trong đó có tập luyện thể lực đều đặn. **Không có loại thực phẩm nào có thể ngay lập tức nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.**

Ăn đủ số lượng thực phẩm theo khuyến nghị Tháp dinh dưỡng hợp lý cho các lứa tuổi cho người Việt Nam. **Không nên sử dụng quá mức bất cứ một loại thực phẩm nào, vì có thể gây hại cho cơ thể.**

Hàng ngày chúng ta cần ăn uống đa dạng các loại thực phẩm để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể, sử dụng các thực phẩm bổ sung vi chất theo Nghị định 09/2016/NĐ-CP ngày 28/1/2016 của Chính phủ và các thông tư của Bộ Y tế: Muối bổ sung i ốt; Bột mỳ bổ sung sắt và kẽm; Dầu ăn bổ sung vitamin A.

Đối với người cao tuổi, người mắc bệnh mạn tính - đối tượng nguy cơ cao nhất trong mùa dịch, cần được cung cấp đủ thực phẩm; Chế độ ăn đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng, tránh sụt cân, suy dinh dưỡng và tuân thủ chế độ dinh dưỡng đã được chỉ định phù hợp tình trạng bệnh lý.

Uống nước đủ theo khuyến cáo của từng lứa tuổi, uống nước ấm và chia nhiều lần trong ngày.

Thực hiện các nguyên tắc vệ sinh an toàn thực phẩm, ăn chín uống nước đun sôi.

4-5-1 TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TRONG MÙA DỊCH
Theo lời khuyên dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia

Cân bằng dinh dưỡng là chìa khóa để tăng cường sức đề kháng

CHẾ ĐỘ ĂN CÂN ĐỐI 4 YẾU TỐ

- Cân đối về lipid (giữa lipid động vật và lipid thực vật)
- Cân đối về vitamin và chất khoáng
- Cân đối 3 chất sinh năng lượng trong chế độ ăn (protein, lipid, carbohydrate)
- Cân đối về protein (giữa đạm động vật và đạm thực vật)

CÓ ÍT NHẤT 5 NHÓM THỰC PHẨM TRONG 8 NHÓM

- Nhóm lương thực (gạo, bột mì)
- Nhóm sữa và các chế phẩm từ sữa
- Nhóm dầu ăn và mỡ các loại
- Nhóm rau, củ, quả khác
- Nhóm thịt các loại, cá và hải sản
- Nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng
- Nhóm các loại hạt
- Nhóm rau củ màu vàng, da cam, rau xanh thẫm

DINH DƯỠNG 1 NGÀY PHẢI CÂN ĐỐI AN TOÀN

Một bữa ăn hoặc dinh dưỡng một ngày cân sự hài hòa giữa các nhóm chất và thực phẩm

Kết hợp lựa chọn thực phẩm an toàn kể cả thực phẩm tươi sống và thực phẩm công nghiệp

LƯU Ý KHI LỰA CHỌN THỰC PHẨM CÔNG NGHIỆP

- Chọn thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng
- Chọn thực phẩm có công bố chất lượng đầy đủ
- Đọc kỹ thông tin về giá trị dinh dưỡng của sản phẩm trên bao bì
- Chọn sản phẩm có bao bì thể hiện rõ thông tin thành phần, nguyên liệu và hạn sử dụng
- Quy trình sản xuất minh bạch, đạt tiêu chuẩn an toàn vệ sinh thực phẩm
- Không nên tích trữ nhiều để luôn sử dụng được hương vị tươi mới

VIỆT NAM NIỀM TIN CHIẾN THẮNG

Tập thể dục đều đặn, ngay cả khi ở trong nhà.

Duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh: ngủ đủ giấc, không lạm dụng rượu bia, không hút thuốc, tinh thần lạc quan.

Trong điều kiện giãn cách xã hội hiện nay, cần linh hoạt, khéo léo tổ chức bữa ăn gia đình để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, ngon miệng, vệ sinh, kết hợp với luyện tập thể lực hàng ngày tại nhà để nâng cao sức khỏe và sức đề kháng để chống dịch lâu dài.



Đối với các lực lượng ở tuyến đầu chống dịch (nhân viên y tế, bộ đội, công an...) thì càng cần có chế độ dinh dưỡng đầy đủ, ngon miệng để đảm bảo sức khỏe thực hiện nhiệm vụ.

Nguồn: trích từ cuốn Hướng dẫn dinh dưỡng dự phòng Covid-19 – Hội tiết chế dinh dưỡng Việt Nam.