

VI CHẤT DINH DƯỠNG

SỨC KHỎE • TÂM VÓC • TRÍ TUỆ



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT
KHOA DINH DƯỠNG

180 Lê Văn Sỹ, P.10, Q. Phú Nhuận, TP.HCM
ĐT: 028 38 445 990 - Fax: 028 38 448 405
Website: hcdc.vn - Fanpage: [hcdc.vn/f](https://www.facebook.com/hcdc.vn)
Youtube: [hcdc.vn/y](https://www.youtube.com/hcdc.vn/y)

BAN BIÊN SOẠN
BSC.KII. Phan Thanh Tâm
ThS.BS. Phạm Ngọc Oanh
Thiết kế: CN. Minh Hà

MỤC LỤC

Vi chất dinh dưỡng	3
Phòng ngừa thiếu vi chất dinh dưỡng	8-11
Thực phẩm giàu Vitamin A	12
Thực phẩm giàu Sắt	13
Thực phẩm giàu Kẽm	14
Nhu cầu khuyến nghị vi chất dinh dưỡng	15-16
Thực đơn giàu vi chất dinh dưỡng	17-18



VI CHẤT DINH DƯỠNG



Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể cần một lượng rất nhỏ nhưng rất quan trọng đối với sức khỏe. Thiếu vi chất dinh dưỡng gây nhiều hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe.

Trẻ em, phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ và phụ nữ mang thai là những đối tượng có nhiều nguy cơ thiếu vi chất dinh dưỡng.

Những vi chất dinh dưỡng mà cơ thể dễ thiếu là:

Vitamin A

Sắt

Iốt

Kẽm



VITAMIN



Vitamin A có vai trò quan trọng đối với sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe trẻ em:

- Giúp trẻ tăng trưởng
- Tham gia và chức năng nhìn của mắt
- Tham gia cấu trúc tế bào biểu mô của mắt, da, đường hô hấp, đường ruột...
- Giúp cơ thể tăng sức đề kháng, chống nhiễm trùng



Tác hại của thiếu vitamin A?

- Trẻ chậm tăng trưởng
- Giảm sức đề kháng: dễ mắc các bệnh nhiễm trùng hô hấp và tiêu hóa...
- Thiếu vitamin A nặng sẽ dẫn đến khô mắt. Nếu không điều trị kịp thời sẽ gây mù vĩnh viễn.



Tại sao thiếu Vitamin A?

- Trẻ không được bú sữa mẹ
- Ăn ít thực phẩm giàu Vitamin A (thịt, cá, trứng, sữa, rau xanh đậm màu, trái cây có màu vàng, cam...)
- Ăn ít thực phẩm giàu chất béo (dầu, mỡ)
- Trẻ bị suy dinh dưỡng nặng, hay mắc bệnh nhiễm trùng hoặc nhiễm ký sinh trùng.

SẮT



Sắt cần cho sự sống vì sắt tham gia tạo hồng cầu để vận chuyển oxy đến các bộ phận của cơ thể tham gia quá trình chuyển hóa chất.

Tác hại của thiếu sắt ?

- Thiếu máu
- Chậm tăng trưởng → suy dinh dưỡng
- Dễ mắc các bệnh nhiễm trùng
- Kết quả học tập kém
- Giảm năng suất lao động
- Dễ gặp tai biến sản khoa: sinh non, băng huyết sau sinh.

Tại sao thiếu sắt ?

- Do nhu cầu chất sắt tăng cao (trẻ em giai đoạn tăng trưởng, phụ nữ có thai, mất máu sinh lý do chu kỳ kinh nguyệt) nhưng khẩu phần ăn không đáp ứng đủ nhu cầu
- Do ăn ít thực phẩm giàu chất sắt
- Thường xuyên mắc bệnh nhiễm trùng
- Nhiễm giun sán
- Khẩu phần ăn có nhiều chất làm giảm hấp thu sắt.



Iốt



Iốt cần cho sự phát triển trí não và tăng trưởng của cơ thể.

Tác hại của thiếu iốt ?

- Giảm phát triển trí tuệ, giảm năng suất lao động
- Trẻ chậm tăng trưởng, suy dinh dưỡng
- Bướu cổ
- Phụ nữ mang thai thiếu iốt dễ sảy thai, sanh non, thai chết lưu, trẻ sinh ra có thể tổn thương não vĩnh viễn.

Tại sao thiếu iốt ?

- Do nhu cầu iốt tăng: phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú, trẻ em
- Do iốt cung cấp từ bữa ăn hàng ngày không đủ so với nhu cầu cần thiết.



KẼM



Kẽm cần cho sự tăng trưởng chiều cao, cân nặng ở trẻ em và tăng cường sức đề kháng của cơ thể

Tác hại của thiếu kẽm?

- Chậm phát triển thể chất đặc biệt là chiều cao ở trẻ em
- Chán ăn, buồn nôn, tiêu hóa kém, suy dinh dưỡng...
- Dễ mắc các bệnh nhiễm trùng (tiêu chảy, nhiễm trùng hô hấp...)
- Giảm khả năng sinh sản ở nam giới
- Phụ nữ có thai thiếu kẽm sẽ biểu hiện nghén nhiều như chán ăn, buồn nôn, mất ngủ. Trẻ sinh ra nhẹ cân, dễ sinh non...

Tại sao thiếu kẽm?

- Chế độ ăn ít thực phẩm giàu kẽm
- Khẩu phần ít thức ăn có nguồn gốc động vật
- Khẩu phần ăn có nhiều chất làm giảm hấp thu kẽm.

PHÒNG NGỪA THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG



1 Chế độ ăn giàu vi chất dinh dưỡng



Cho trẻ bú sữa mẹ sớm trong 1 giờ đầu sau sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và bú mẹ kéo dài đến 24 tháng tuổi



Sử dụng đa dạng các loại thực phẩm và lựa chọn thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng (thịt, cá, trứng sữa, rau, đậu, trái cây ...) trong bữa ăn hàng ngày

PHÒNG NGỪA THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG



Chất béo giúp hấp thu vitamin A



Vitamin C từ rau tươi và trái cây
giúp tăng hấp thu chất sắt

2 Sử dụng các thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng:



Sử dụng muối iốt hoặc gia vị có bổ sung vi chất trong chế biến
bữa ăn hàng ngày.

PHÒNG NGỪA THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG



3 Bổ sung vi chất dinh dưỡng dạng thuốc:



Bổ sung vitamin A liều cao:

- Trẻ 6 - 36 tháng tuổi.
- Trẻ dưới 6 tháng tuổi không bú sữa mẹ.
- Trẻ có nguy cơ cao thiếu vitamin A (suy dinh dưỡng nặng, sỏi, nhiễm khuẩn hô hấp, tiêu chảy kéo dài).
- Bà mẹ trong tháng đầu tiên sau khi sinh.

**HÃY ĐƯA TRẺ 6 - 36 THÁNG TUỔI
ĐẾN TRẠM Y TẾ PHƯỜNG XÃ ĐỂ UỐNG VITAMIN A**

Đợt 1: Ngày 1 hoặc 2 tháng 6

Đợt 2: Ngày 1 hoặc 2 tháng 12



PHÒNG NGỪA THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG



Bổ sung viên sắt, acid folic hoặc viên đa vi chất cho phụ nữ có thai và phụ nữ 15 – 49 tuổi:

- Phụ nữ có thai: uống mỗi ngày 1 viên thuốc chứa 30-60mg sắt nguyên tố và 400 μg (microgam) acid folic, uống từ khi phát hiện có thai cho đến 1 tháng sau khi sinh.
- Phụ nữ 15 – 49 tuổi: uống mỗi tuần 1 viên thuốc chứa 60mg sắt nguyên tố và 2800 μg (microgam) acid folic, uống trong 3 tháng, nghỉ 3 tháng, sau đó lặp lại.

4

Giữ vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân, phòng ngừa nhiễm giun sán ở trẻ em



THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN A

Trong 100g thực phẩm ăn được

Tên thực phẩm (động vật)	Vitamin A (mcg/100g)
Gan vịt	11984
Gan heo	6000
Lươn	1800
Lòng đỏ trứng vịt	1683
Lòng đỏ trứng gà	972
Bơ thực vật	819
Sữa bột toàn phần	322
Trứng cút	301
Phô mai	285
Thịt vịt	270

Tên thực phẩm (thực vật)	Vitamin A (mcg/100g)
Gấc	2040
Cà rốt	808
Rau ngót	615
Ốt vàng to	573
Cải xanh	525
Rau dền cơm	442
Rau đay	380
Rau dền đỏ	340
Lá lốt	338
Bí đỏ	258



THỰC PHẨM GIÀU SẮT

Trong 100g thực phẩm ăn được

Tên thực phẩm (động vật)	Sắt (mg/100g)
Gan heo	12.0
Gan gà	8.2
Cật heo	8.0
Lòng đỏ trứng gà	7.0
Tim gà	6.0
Lòng đỏ trứng vịt	5.6
Tôm khô	4.6
Cua bể	3.8
Cá nục tươi	3.3
Thịt bò	3.1
Lưỡi heo	2.4
Cua đồng	1.4

Tên thực phẩm (thực vật)	Sắt (mg/100g)
Nấm mèo	56.1
Nấm hương khô	35.0
Mè (đen, trắng)	14.6
Đậu nành	11.0
Rau đay	7.7
Đậu trắng (hạt)	6.8
Hạt sen khô	6.4
Rau dền trắng	6.1
Rau dền đỏ	5.4
Đậu hà lan (hạt)	4.4
Rau ngót	2.7
Rau mồng tơi	1.6



THỰC PHẨM GIÀU KẼM

Trong 100g thực phẩm ăn được

Tên thực phẩm (động vật)	Kẽm (mg/100g)
Sò	13.4
Tim gà	6.6
Gan heo	5.8
Thịt bò	4.1
Lòng đỏ trứng gà	3.7
Sườn heo (bỏ xương)	3.6
Cua ghẹ	3.5
Sữa bột toàn phần	3.3
Phô mai	3.1
Lưỡi heo	3.0
Thịt bê nạc	2.7
Lươn	1.6

Tên thực phẩm (thực vật)	Kẽm (mg/100g)
Mè (đen, trắng)	7.8
Nấm mèo	7.5
Hạt điều	5.8
Bột nghệ khô	4.4
Đậu hà lan (hạt)	4.0
Đậu nành	3.8
Bột mì	2.5
Ổi	2.4
Đậu phộng	1.9
Giá đậu tương	1.2
Cà rốt	1.1



NHU CẦU KHUYẾN NGHỊ VI CHẤT DINH DƯỠNG

Nhóm tuổi	Vitamin A mcg/người/ngày		Sắt mg/người/ngày		Kẽm mg/ngày		Iốt mcg/người/ ngày
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
0-5 tháng	-		0,93		2,8		-
6-8 tháng	-		8,5	7,9	4,1		-
9-11 tháng	-		9,4	8,7			
1-2 tuổi	400	350	5,4	5,1			90
3-5 tuổi	500	400	5,5	5,4	4,8		
6-7 tuổi	450	400	7,2	7,1	5,6		
8-9 tuổi	500		8,9		6,0	5,6	120
10-11 tuổi	600		11,3	10,5	8,6	7,2	
				24,5*			
12-14 tuổi	800	700	15,3	14,0	9,0	8,0	
				32,6*			

Chú ý: Nhu cầu sắt tính theo giá trị sinh học sắt của khẩu phần hấp thu 10%.

(*) Có kinh nguyệt

NHU CẦU KHUYẾN NGHỊ VI CHẤT DINH DƯỠNG

Nhóm tuổi	Vitamin A mcg/người/ngày		Sắt mg/người/ngày		Kẽm mg/ngày		Iốt mcg/người/ ngày
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
15-17 tuổi	900	650	17,5	29,7	10,0	8,0	150
18-19 tuổi	850	650					
20-29 tuổi	850	650	11,9	26,1			
30-49 tuổi	900	700					
50-69 tuổi	850	700	11,9	10,0			
				26,1*			
≥ 70 tuổi	800	650	11,0	9,4	9,0	7,0	
Phụ nữ có thai							
3 tháng đầu			+15		10,0		220
3 tháng giữa							
3 tháng cuối	+80						
Phụ nữ cho con bú							
Chưa có kinh trở lại	+ 450		13,3		11,0		250
Đã có kinh trở lại			26,1				

Chú ý: Nhu cầu sắt tính theo giá trị sinh học sắt của khẩu phần hấp thu 10%.

(*) Có kinh nguyệt

THỰC ĐƠN GIÀU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM

Thực đơn 1 BỘT THỊT HEO, RAU NGÓT



NGUYÊN LIỆU

- Bột gạo : 20g (7 muỗng canh gạt)
- Thịt heo : 20g (2 muỗng canh)
- Rau ngót: 20g (2 muỗng canh)
- Dầu ăn : 10ml (2 muỗng canh)

Thực đơn 2 CHÁO THỊT GÀ BÍ ĐỎ



NGUYÊN LIỆU

- Gạo : 25g hoặc 2/3 chén cháo đặc
- Thịt gà nạc: 30g (3 muỗng canh)
- Bí đỏ : 20g (2 muỗng canh)
- Dầu ăn : 10ml (2 muỗng canh)
- Muối lốt : nêm nhạt

Thực đơn **3** CHÁO THỊT BÒ, CẢI BÓ XÔI

NGUYÊN LIỆU

- Gạo : 25g hoặc 2/3 chén cháo đặc
- Thịt bò : 30g (3 muỗng canh)
- Cải bó xôi : 20g (2 muỗng canh)
- Dầu ăn : 10ml (2 muỗng canh)
- Muối lốt : nêm nhạt

Thực đơn **4** CƠM CÁ THU CHIÊN, SUSU CÀ RỐT XÀO, CANH RAU ĐAY CUA ĐỒNG (Dành cho trẻ từ 4-6 tuổi)

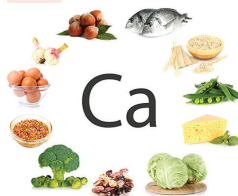
NGUYÊN LIỆU

- Gạo : 60g (150g cơm)
- Cá thu : 50g (1/2 khúc)
- Susu, cà rốt : 50g
- Rau đay : 20g (1 nắm tay)
- Riêu cua đồng : 5g (1 muỗng canh)
- Dầu ăn : 6g (1,5 muỗng canh)
- Muối lốt : nêm nhạt

BẠN CÓ BIẾT

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng:

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho bú mẹ tới 24 tháng tuổi
- Ăn đa dạng các loại thực phẩm
- Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, chú ý thêm mỡ hoặc dầu để tăng cường hấp thụ vitamin A, vitamin D
- Tăng cường các thực phẩm giàu canxi
- Cho trẻ 6 - 36 tháng tuổi uống bổ sung vitamin A liều cao mỗi 6 tháng
- Phụ nữ từ 15 - 49 tuổi, phụ nữ có thai cần uống bổ sung viên sắt và axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn
- Sử dụng muối hoặc gia vị có bổ sung i-ốt cho bữa ăn hàng ngày
- Giữ vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT THÀNH PHỐ

CÁC DỊCH VỤ KHÁM CHỮA BỆNH

✧ KHÁM TRẺ EM, NGƯỜI LỚN

- Khám, tư vấn và điều trị các bệnh lý liên quan đến dinh dưỡng: chậm tăng trưởng, suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, biếng ăn, kém hấp thu,...
- Khám, điều trị các bệnh lý: viêm đường hô hấp, tai mũi họng, tiêu chảy, đái tháo đường, tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, bướu cổ...

✧ CHỦNG NGỪA

Theo chương trình Tiêm chủng mở rộng, chủng ngừa Dịch vụ

✧ HƯỚNG DẪN VÀ THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN SINH LÝ, BỆNH LÝ

✧ HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN GIẢM CÂN, TĂNG CHIỀU CAO

THỜI GIAN KHÁM CHỮA BỆNH

✧ KHÁM BỆNH TRONG GIỜ:

Từ thứ 2 đến thứ 6

- Sáng: 7 giờ 30 - 12 giờ
- Chiều: 13 giờ - 16 giờ 30

✧ THỰC HÀNH NẤU ĂN:

Từ thứ 2 đến thứ 6

- Sáng: 8 giờ, 9 giờ, 10 giờ, 11 giờ
- Chiều: 14 giờ, 15 giờ

✧ NGÀY LỄ: nghỉ

DIỆN THOẠI LIÊN HỆ

- ✧ Đăng ký khám theo yêu cầu: **028.1080**
- ✧ Hướng dẫn bệnh nhân: **028.39 915 147**
- ✧ Số điện thoại tổng đài: **028.38 445 990**
 - Chủng ngừa: **103**
 - Nhà thuốc: **108**
- ✧ Tư vấn dinh dưỡng qua điện thoại: **028.1088-118**