

## Bài 15

# CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÝ

- Ăn uống hợp lý là gì ?
- Tại sao cần phải ăn uống hợp lý ?
- Cần phải ăn uống như thế nào để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể ?

Tại sao chúng ta cần phải ăn uống ?

Quan sát hình 3.1, em hãy rút ra nhận xét :

- Hình 3.1a...

- Hình 3.1b...

Như vậy, chúng ta rất cần chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể. Lương thực, thực phẩm chính là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng.

## I - VAI TRÒ CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Em hãy nhớ lại kiến thức về dinh dưỡng đã học ở tiểu học và nêu tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người.

### 1. Chất đạm (prôtêin)

#### a) Nguồn cung cấp

Hãy xem hình 3.2 và ghi vào vở những thực phẩm cung cấp chất đạm :

- Đạm động vật : ...

- Đạm thực vật : ...

#### b) Chức năng dinh dưỡng

Hãy quan sát hình 3.3 và rút ra nhận xét.

- Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt : Con người từ lúc mới sinh ra đến khi lớn lên sẽ có sự thay đổi rõ rệt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và về trí tuệ.



a)

b)

Hình 3.1



Hình 3.2

- Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết :

- + Tóc bị rụng, tóc khác mọc lên ;
- + Răng sữa ở trẻ em thay bằng răng trưởng thành ;
- + Bị đứt tay, bị thương, sẽ được lành lại sau một thời gian.

- Chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể...

## 2. Chất đường bột (gluxit)

### a) Nguồn cung cấp

- Hãy xem gợi ý ở hình 3.4 và kể tên các nguồn cung cấp chất đường bột :

- Trong hình 3.4 thực phẩm nào chứa :
- + Tinh bột là thành phần chính : ...
- + Đường là thành phần chính : ...

### b) Chức năng dinh dưỡng

- Chất đường bột là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể : để làm việc, vui chơi...

- Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Hãy phân tích ví dụ ở hình 3.5.

## 3. Chất béo (lipit)

### a) Nguồn cung cấp

Dựa vào gợi ý ở hình 3.6, em hãy kể tên các loại thực phẩm và sản phẩm chế biến cung cấp :

- + Chất béo động vật : ...
- + Chất béo thực vật : ...



Hình 3.3



Hình 3.4



Hình 3.5

### b) Chức năng dinh dưỡng

- Chất béo cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.

- Chuyển hoá một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

### 4. Sinh tố (vitamin)

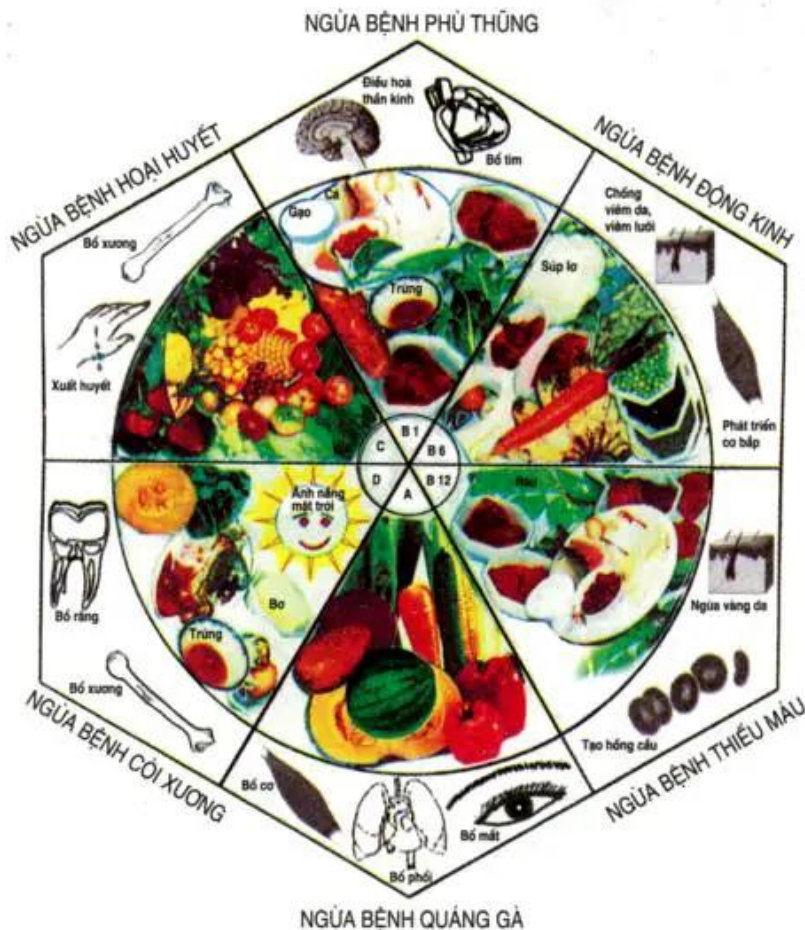
Gồm các nhóm sinh tố A, B, C, D, E, PP, K...

#### a) Nguồn cung cấp

Quan sát hình 3.7 và ghi vào vở tên những thực phẩm cung cấp các loại sinh tố.



Hình 3.6



Hình 3.7

### **b) Chức năng dinh dưỡng**

Sinh tố giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da...hoạt động bình thường ; tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

### **5. Chất khoáng**

Gồm các chất photpho, iốt, can xi, sắt....

#### **a) Nguồn cung cấp**

Hãy quan sát hình 3.8 và ghi vào vở các loại thực phẩm cung cấp từng loại chất khoáng.



a)



b)



c)

**Hình 3.8** - Các loại thực phẩm cung cấp chất khoáng :

a) Canxi và photpho ; b) Iốt ; c) Sắt.

### **b) Chức năng dinh dưỡng**

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và sự chuyển hoá của cơ thể.

### **6. Nước**

Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người :

- Là thành phần chủ yếu của cơ thể.

- Là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể.
- Điều hoà thân nhiệt.

Ngoài nước uống, còn có nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể?

### 7. Chất xơ

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ của thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

Chất xơ có trong những loại thực phẩm nào?

**Chú ý :** Nước và chất xơ cũng là thành phần chủ yếu trong bữa ăn, mặc dù không phải là chất dinh dưỡng.

## II - GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỨC ĂN

### 1. Phân nhóm thức ăn

#### a) Cơ sở khoa học

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, người ta phân chia thức ăn làm 4 nhóm :

Xem hình 3.9, hãy nêu tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm.

#### b) Ý nghĩa

Việc phân chia các nhóm thức ăn giúp cho người tổ chức bữa ăn mua đủ các loại thực phẩm cần thiết và thay đổi món ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thời tiết...mà vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng theo yêu cầu của bữa ăn.

Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thức ăn của 4 nhóm, để bổ sung cho nhau về mặt dinh dưỡng.

### 2. Cách thay thế thức ăn lẫn nhau

Khi xây dựng khẩu phần, tùy theo tập quán ăn uống, nhu cầu dinh dưỡng, cần thay đổi món ăn cho ngon miệng, hợp khẩu vị. Do đó, cần thay đổi thức ăn này



**Hình 3.9** - Phân nhóm thức ăn.

bằng thức ăn khác. Tuy nhiên, để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi, cần chú ý thay thế thức ăn trong cùng một nhóm.

Ví dụ : (h.3.10)

- 100g thịt có thể thay bằng 100g cá hoặc 120g trứng (2 quả trứng).

- 200g sữa tươi có thể thay bằng 200g sữa đậu nành ; hoặc 60g trứng ; hoặc có thể thay bằng 50g đậu phụ và 40g trứng ; hoặc 50g thịt (hoặc cá ...).

- Rau muống có thể thay bằng rau cải ; hoặc bắp cải hoặc giá đỗ... 200g rau muống có giá trị dinh dưỡng tương đương 100g giá đỗ.

- 100g gạo có thể thay bằng 250g khoai tây hoặc 300g bún.



Hình 3.10 - Thay thế thức ăn.

### III - NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ

#### 1. Chất đạm

Em có nhận xét gì về thể trạng của cậu bé ở hình 3.11. Em đó đang mắc bệnh gì và do nguyên nhân nào gây nên ?

**a) Thiếu chất đạm trầm trọng :** trẻ em sẽ bị bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển ; cơ bắp trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc thưa.

Ngoài ra trẻ còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

#### **b) Thừa chất đạm**

Lượng chất đạm bị thừa sẽ được tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ, có thể gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch....



Hình 3.11

## 2. Chất đường bột

Em sẽ khuyên cậu bé ở hình 3.12 như thế nào để có thể giảm bớt đi ?

- Ăn quá nhiều chất đường bột sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể và gây béo phì vì lượng chất thừa đó sẽ "biến thành" mỡ.

- Thiếu chất đường bột dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

Em hãy cho biết thức ăn nào có thể làm răng dễ bị sâu ?



Hình 3.12

## 3. Chất béo

Nếu hàng ngày em ăn quá nhiều chất béo, cơ thể có bình thường không ? Em sẽ bị hiện tượng gì ?

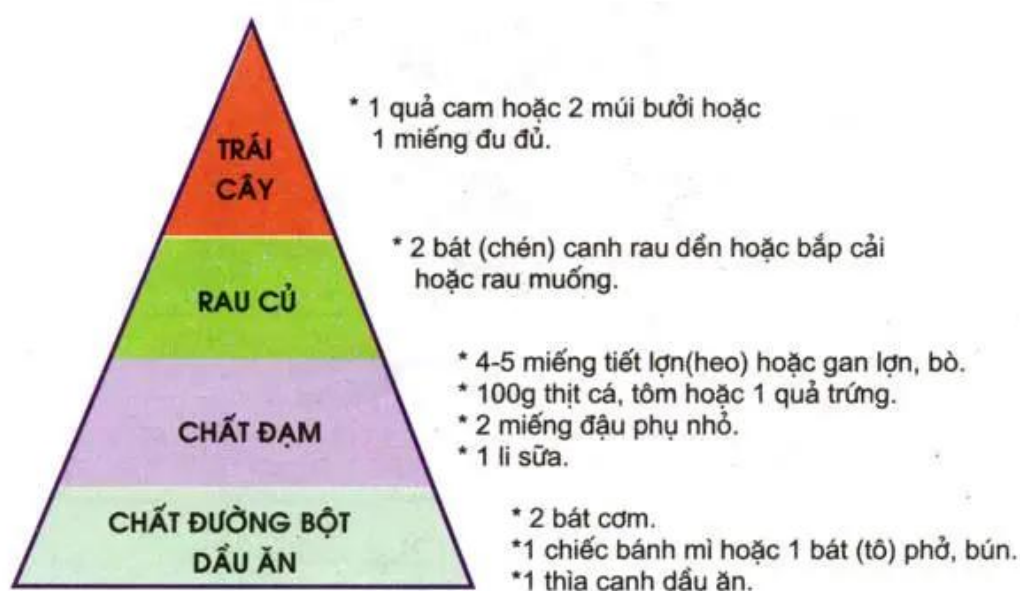
- Thừa chất béo làm cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

- Thiếu chất béo sẽ thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị mệt, đói.

Ngoài ra, các chất sinh tố, chất khoáng, nước, chất xơ cần được quan tâm sử dụng đầy đủ trong mọi trường hợp. Nên ăn nhiều rau, củ, quả, phối hợp nhiều loại thực phẩm đa dạng thay đổi trong các bữa ăn thường ngày để đảm bảo cân bằng chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

Tóm lại : Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa và thiếu chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khỏe.

\* Em hãy quan sát hình 3.13a để biết được lượng dinh dưỡng cần thiết cho một học sinh mỗi ngày và hình 3.13b để hiểu thêm về tháp dinh dưỡng cân đối.

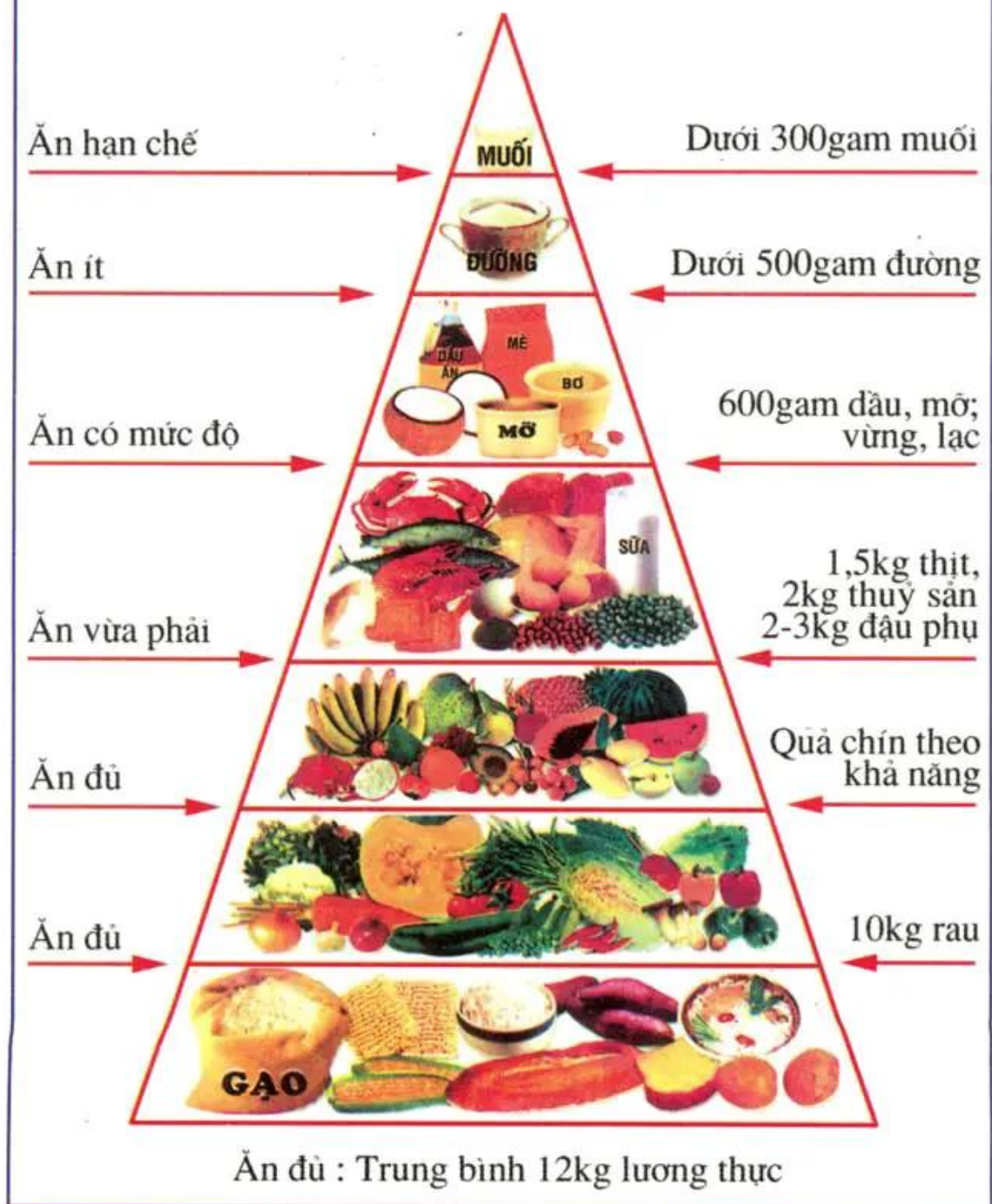


Hình 3.13a - Lượng dinh dưỡng cần thiết cho một học sinh mỗi ngày.

# THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

TRUNG BÌNH CHO 1 NGƯỜI 1 THÁNG

(theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia)



Hình 3.13b



## GHĨ NHỚ

**Ăn đủ no, đủ chất để cơ thể khỏe mạnh và phát triển cân đối, có đủ sức khỏe để làm việc và chống đỡ với bệnh tật.**

**\* Mỗi loại chất dinh dưỡng có những chức năng khác nhau.**

**\* Muốn có đầy đủ chất dinh dưỡng, cần phải kết hợp nhiều loại thức ăn trong bữa ăn hàng ngày.**

**Cần lưu ý chọn đủ thức ăn của các nhóm để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh. Yếu tố này được gọi là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn.**

## CÂU HỎI

1. Thức ăn có vai trò gì đối với cơ thể chúng ta ?
2. Em hãy cho biết chức năng của chất đạm, chất béo, chất đường bột.
3. Kể tên các chất dinh dưỡng chính có trong các thức ăn sau :
  - Sữa, gạo, đậu nành, thịt gà.
  - Khoai, bơ, lạc (đậu phộng), thịt lợn, bánh kẹo.
4. Mục đích của việc phân nhóm thức ăn là gì ? Thức ăn được phân làm mấy nhóm ? Kể tên các nhóm đó.
5. Hàng ngày, gia đình em thường sử dụng những thức ăn gì cho các bữa ăn ? Hãy kể tên và cho biết những thức ăn đó thuộc các nhóm nào ? Trình bày cách thay thế thức ăn để có bữa ăn hợp lí.

## CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

\* 75% khối lượng cơ thể con người là nước.

Nếu cơ thể bị mất nhiều nước, chẳng hạn như bị nồm mưa hay đi tiêu chảy, sốt cao, sẽ bị rơi vào tình trạng mất nước cấp tính, cần nhanh chóng tiếp nước vào cơ thể. Tình trạng mất nước có thể dẫn tới tử vong, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ.

\* Theo số liệu của Hội nghị Dinh dưỡng Quốc tế họp ở Rôma tháng 12 năm 1992, ước tính có 20% dân số thuộc các nước đang phát triển bị thiếu đói ; 192 triệu trẻ em bị suy dinh dưỡng, thiếu prôtêin - năng lượng ; 40 triệu người thiếu vitamin A gây khô mắt, có thể dẫn đến mù loà ; 2000 triệu người thiếu sắt gây thiếu máu ; 1000 triệu người thiếu iốt, trong đó có 200 triệu người bị bướu cổ, 26 triệu người có trí tuệ kém phát triển, bị rối loạn thần kinh và 6 triệu người bị đần độn.

\* Theo số liệu của Viện Dinh dưỡng Quốc gia và Tổng cục thống kê năm 2001, ở Việt Nam trước đây, tỉ lệ suy dinh dưỡng khá cao ; những năm gần đây, tỉ lệ suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng đã giảm xuống rất nhiều.

- Tỉ lệ suy dinh dưỡng theo chỉ tiêu **cân nặng/tuổi** :

Năm 1985 : 51,5% ; năm 1994 : 44,9% ; năm 1998 : 38% ;  
năm 1999 : 36,7% ; năm 2000 : 36,7%.

- Tỉ lệ suy dinh dưỡng theo chỉ tiêu **chiều cao/tuổi** (thể thấp còi) :

1985 : 59,7% ; 1995 : 46,9% ; 2000 : 36,5%.