

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG



Sau bài học này, em sẽ:

- Nhận biết được một số nhóm thực phẩm chính, giá trị dinh dưỡng từng loại, ý nghĩa đối với sức khỏe con người.
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học.



Làm thế nào để có được cơ thể cân đối, khỏe mạnh? Thực phẩm có vai trò như thế nào đối với cơ thể?



KHÁM PHÁ

Kể tên một số loại thực phẩm mà em biết. Hãy thử phân loại các thực phẩm đó thành các nhóm thực phẩm và đặt tên cho từng nhóm.

I. Một số nhóm thực phẩm chính

Thực phẩm rất đa dạng và phong phú, chúng là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh (Hình 4.1).



Hình 4.1. Một số nhóm thực phẩm chính

1. Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường và chất xơ

Chất tinh bột, chất đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể. Chất xơ hỗ trợ cho hệ tiêu hoá.

Nhóm chất này có tên khoa học là carbohydrate, thường có trong ngũ cốc, bánh mì, khoai, sũa, mật ong, trái cây chín, rau xanh (Hình 4.1a).



Ngũ cốc là tên gọi chung của năm loại cây có hạt dùng để ăn (kê, đậu, ngô, lúa nếp, lúa tẻ). Ngày nay, ngũ cốc là tên gọi chung của các loại cây có hạt dùng làm lương thực.

2. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

Chất đạm (protein) là thành phần dinh dưỡng để cấu trúc cơ thể và giúp cơ thể phát triển tốt.

Những thực phẩm chính cung cấp chất đạm như: thịt nạc, cá, tôm, trứng, sũa, các loại đậu, một số loại hạt như: hạt điều, hạt lạc, hạt vừng (Hình 4.1b).

3. Nhóm thực phẩm giàu chất béo

Chất béo (lipid) cung cấp năng lượng cho cơ thể, tích trữ dưới da ở dạng lớp mỡ để bảo vệ cơ thể và giúp chuyển hoá một số loại vitamin.

Những thực phẩm chính cung cấp chất béo như: mỡ động vật, dầu thực vật, bơ (Hình 4.1c).



LUYỆN TẬP

Sắp xếp các thực phẩm trong Hình 4.2 vào các nhóm sau: Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường và chất xơ; nhóm thực phẩm giàu chất đạm; nhóm thực phẩm giàu chất béo.



Hình 4.2. Một số loại thực phẩm

4. Nhóm thực phẩm giàu vitamin

Vitamin có vai trò tăng cường hệ miễn dịch, tham gia vào quá trình chuyển hoá các chất giúp cơ thể khoẻ mạnh. Hầu hết các vitamin chúng ta cần đều có trong thực phẩm (Hình 4.1d, Bảng 4.1).

Bảng 4.1. Một số thực phẩm chính giàu vitamin

Loại vitamin	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu
Vitamin A	- Trứng, bơ, dầu cá. - Ót chuông, cà rốt, cần tây.	- Giúp làm sáng mắt. - Làm chậm quá trình lão hoá của cơ thể.
Vitamin B	- Ngũ cốc, cà chua. - Thịt lợn, thịt bò, gan, trứng, sữa, cá.	- Kích thích ăn uống. - Góp phần vào sự phát triển của hệ thần kinh.
Vitamin C	- Các loại hoa quả có mùi, có vị chua như cam, bưởi, chanh,... - Các loại rau xanh, cà chua.	- Làm chậm quá trình lão hoá. - Làm tăng sức bền của thành mạch máu.
Vitamin D	- Bơ, sữa, trứng, dầu cá. - Các loại nấm.	Cùng với calcium giúp kích thích sự phát triển của hệ xương.
Vitamin E	- Gan. - Hạt họ đậu này mầm. - Dầu thực vật.	- Tốt cho da. - Bảo vệ tế bào.

5. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng

Chất khoáng (mineral) giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, cấu tạo hồng cầu,... Mỗi loại chất khoáng có vai trò riêng đối với cơ thể và phần lớn đều có trong thực phẩm (Hình 4.1e, Bảng 4.2).

Bảng 4.2. Một số thực phẩm chính giàu chất khoáng

Loại chất khoáng	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu
Sắt	- Thịt, cá, gan, trứng. - Các loại đậu.	Tham gia vào quá trình cấu tạo và là thành phần của hồng cầu trong máu.
Calcium	- Sữa, trứng, hải sản. - Rau xanh.	Giúp cho xương và răng chắc khoẻ.
Iodine	- Các loại hải sản, rong biển. - Muối ăn có bổ sung iodine.	Tham gia vào quá trình cấu tạo hooc môn tuyến giáp, giúp phòng tránh bệnh bướu cổ.

II. Ăn uống khoa học

1. Bữa ăn hợp lý

Bữa ăn hợp lý là bữa ăn có sự kết hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.



LUYỆN TẬP

Trong ba bữa ăn sau, bữa ăn nào đảm bảo tiêu chí của bữa ăn hợp lý nhất? Vì sao?

Bữa ăn số 1






Bữa ăn số 2






Bữa ăn số 3







2. Thói quen ăn uống khoa học

Ăn đúng bữa: Mỗi ngày cần ăn ba bữa chính là: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Trong đó, bữa sáng là quan trọng nhất. Các bữa ăn cách nhau khoảng 4 – 5 giờ, đảm bảo cho việc tiêu hoá thức ăn và cung cấp năng lượng cho các hoạt động, giúp cơ thể có sức khoẻ tốt.

Ăn đúng cách: Trong bữa ăn cần tập trung vào việc ăn uống, nhai kĩ và cảm nhận hương vị món ăn; tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ.

Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm: Thực phẩm phải được lựa chọn, bảo quản và chế biến cẩn thận, đúng cách.

Uống đủ nước: Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người. Nhu cầu lượng nước tối thiểu mỗi ngày từ 1,5 đến 2 lit, thường được cung cấp qua nước uống, sữa, nước trong các món ăn,...



KHÁM PHÁ

Theo em, việc xem chương trình truyền hình trong bữa ăn sẽ có tác hại gì?



KẾT NỐI NGHỀ NGHIỆP

Chuyên gia dinh dưỡng là người nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, đồng thời tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khoẻ mạnh và phát triển toàn diện. Chuyên gia dinh dưỡng thường làm việc tại các bệnh viện, phòng khám y tế cộng đồng, trung tâm chăm sóc sức khoẻ.



VẬN DỤNG

1. Quan sát và kể tên các thực phẩm gia đình em hay sử dụng trong một tuần. Em có nhận xét gì về việc sử dụng thực phẩm của gia đình mình?
2. Đề xuất một số việc làm để hình thành thói quen ăn uống khoa học cho gia đình của mình.