



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA
TRUNG TÂM GIÁO DỤC TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG

Vi Chất dinh dưỡng SỨC KHỎE VÀ



Vi chất dinh dưỡng là gì?

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể cần với số lượng rất nhỏ nhưng có vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe. Khi thiếu vi chất dinh dưỡng nào, chúng ta sẽ bị mắc các bệnh đặc thù của vi chất dinh dưỡng đó. Ví dụ, thiếu vitamin A gây khô loét giác mạc có thể dẫn đến mù lòa, thiếu sắt gây thiếu máu, thiếu i-ốt gây bướu cổ, đần độn, thiếu can-xi gây còi xương...

Vi chất dinh dưỡng có mặt ở các thực phẩm mà chúng ta ăn vào hàng ngày, với số lượng khác nhau tùy theo loại thực phẩm, cách chế biến...

Vi chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe, nhưng khi thiếu, giai đoạn đầu hầu như chưa có biểu hiện ra bên ngoài, khi đã có biểu hiện rõ ràng ra bên ngoài bằng các triệu chứng lâm sàng thì cơ thể đã bị ảnh hưởng bởi những tổn thương thực thể, khó hoạc đôi khi là không thể điều trị khỏi hoàn toàn, ví dụ khô loét giác mạc dẫn đến mù lòa, thiếu i-ốt gây đần độn. Vì vậy, chúng ta cần phải có biện pháp điều trị dự phòng, có nghĩa là điều trị ngay từ giai đoạn sớm, khi mà cơ thể chưa có biểu hiện rõ ràng.

Cơ thể cần nhiều loại vi chất dinh dưỡng khác nhau, nhưng quan trọng nhất và thường hay bị thiếu nhất là Vitamin A, Sắt, I-ốt...

Chúng ta cần có những hiểu biết cơ bản về 3 vi chất dinh dưỡng quan trọng này để chủ động phòng chống, góp phần mang lại Sức khỏe, Vẻ đẹp và Trí tuệ cho mỗi chúng ta và cho cả gia đình, nhất là vì tương lai phát triển khỏe mạnh, toàn diện của trẻ em.

Vitamin A

Vai trò của vitamin A đối với cơ thể

Vitamin A là một vi chất có vai trò quan trọng đặc biệt đối với trẻ nhỏ:

- Giúp trẻ lớn lên và phát triển bình thường. Thiếu vitamin A trẻ sẽ chậm lớn, còi cọc.
- Vitamin A còn bảo vệ các biểu mô, như giác mạc mắt, biểu mô da, niêm mạc khí quản, ruột non và các tuyến bài tiết. Khi thiếu vitamin A, biểu mô và niêm mạc bị tổn thương. Tổn thương ở giác mạc mắt dẫn đến hậu quả mù lòa.
- Vitamin A tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Thiếu vitamin A làm giảm sức đề kháng với bệnh tật, dễ bị mắc bệnh nhanh mèn trùng nặng. Đặc biệt là sởi, tiêu chảy và viêm đường hô hấp dẫn tới tăng nguy cơ tử vong ở trẻ nhỏ.





Nguyên nhân thiếu vitamin A

Do ăn uống thiếu vitamin A

Cơ thể không tự tổng hợp được vitamin A mà phải lấy từ thức ăn, vì vậy nguyên nhân chính gây thiếu vitamin A là do chế độ ăn nghèo vitamin A và caroten (caroten là chất khi vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành vitamin A). Nếu bữa ăn đủ vitamin A nhưng lại thiếu đạm và dầu mỡ cũng làm giảm khả năng hấp thu và chuyển hóa vitamin A.

Ở trẻ đang bú mẹ thì nguồn vitamin A là sữa mẹ, trong thời kỳ này nếu chế độ ăn của mẹ thiếu vitamin A thì sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đứa trẻ.



Do nhiễm trùng

Trẻ bị nhiễm trùng đặc biệt là lèn sởi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy và cả nhiễm giun đũa cũng gây thiếu vitamin A.

Do suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng thường kéo theo thiếu vitamin A vì cơ thể thiếu đạm để chuyển hóa vitamin A.

Nhiễm trùng và suy dinh dưỡng làm hạn chế hấp thu, chuyển hóa vitamin A đồng thời làm tăng nhu cầu sử dụng vitamin A, ngược lại thiếu vitamin A sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng và suy dinh dưỡng, như vậy sẽ tạo thành một vòng luẩn quẩn làm bệnh thêm trầm trọng dẫn đến nguy cơ tử vong cao.





Ai là người dễ bị thiếu vitamin A?

Trẻ em dưới 3 tuổi dễ bị thiếu vitamin A do trẻ đang lớn nhanh cần nhiều vitamin A, ở tuổi này do chế độ nuôi dưỡng thay đổi (giai đoạn ăn bổ sung, cai sữa) và dễ mắc các bệnh nhiễm trùng nên có nguy cơ thiếu vitamin A.

Trẻ em dưới 5 tuổi dễ bị mắc các bệnh sởi, viêm đường hô hấp cấp, tiêu chảy kéo dài và suy dinh dưỡng nặng vì vậy có nguy cơ thiếu vitamin A.

Bà mẹ đang cho con bú, nhất là trong năm đầu, nếu ăn uống thiếu vitamin A thì trong sữa sẽ thiếu vitamin A dẫn đến thiếu vitamin A ở con.

Trẻ không được bú mẹ thì nguy cơ thiếu vitamin A càng cao.



Cách phòng chống thiếu vitamin A

Bảo đảm ăn uống đầy đủ

Thời kỳ mang thai và cho con bú bà mẹ cần ăn đủ chất, chú ý ăn thức ăn giàu vitamin A, caroten, đạm, dầu mỡ. Cho trẻ bú mẹ đủ thời gian và tiêm chủng đầy đủ cho trẻ.

Bảo đảm nuôi dưỡng tốt cho trẻ, từ khi ăn bổ sung (còn gọi là ăn sam, ăn dặm), bữa ăn cần có đầy đủ chất dinh dưỡng và vitamin A. Cần sử dụng phối hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau. Chú ý các loại thực phẩm giàu vitamin A và caroten như: gan, trứng, sữa, cá, rau lá xanh thâm, các loại quả có màu vàng, da cam. Bữa ăn cần cân đối và có đủ chất đạm và dầu mỡ giúp tăng hấp thu và chuyển hóa vitamin A. Chế biến hấp dẫn hợp khẩu vị sẽ góp phần làm tăng hấp thu.

Bổ sung vitamin A dự phòng

Chương trình phòng chống thiếu vitamin A phân phối viên nang vitamin A liều cao dự phòng trên toàn quốc cho tất cả các đối tượng như sau:

- Trẻ em từ 6-36 tháng tuổi. Mỗi năm uống hai lần, mỗi lần được uống 200.000 đơn vị quốc tế (trẻ từ 6-11 tháng tuổi chỉ uống 100.000 đơn vị).



- Các bà mẹ trong vòng 1 tháng đầu sau đẻ cần được uống một liều vitamin A (200.000 đơn vị).
- Ngoài ra, trẻ dưới 5 tuổi bị các bệnh sởi, viêm hô hấp cấp, tiêu chảy kéo dài, suy dinh dưỡng nặng ở cộng đồng cũng như trong bệnh viện, trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi không được bú mẹ cũng đều được uống một liều vitamin A.

Sử dụng thực phẩm có tăng cường vitamin A

Vitamin A được trộn vào một số thực phẩm như đường, mỳ ăn liền, bánh kẹo,... để phòng chống thiếu vitamin A. Khi chúng ta mua những loại thực phẩm này, trên bao bì có ghi rõ hàm lượng vitamin A được trộn vào để người tiêu dùng có thông tin đúng về sản phẩm.

Chúng ta đã biết nguyên nhân, tác hại và một số biện pháp phòng chống thiếu vitamin A. Biện pháp lâu dài và cơ bản là chúng ta cần có kiến thức hiểu biết về vitamin A, những loại thực phẩm có chứa nhiều vitamin A để tăng cường sử dụng những thực phẩm đó, nhằm chủ động phòng chống thiếu vitamin A từ mỗi gia đình.



Sắt

và bệnh thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt

Thiếu máu dinh dưỡng rất phổ biến ở trên thế giới và ở nước ta. Ở Việt Nam có đến 60% số trẻ em ở độ tuổi 6-24 tháng và 30-50% số chị em có thai bị thiếu máu.

Thiếu máu dinh dưỡng là tình trạng bệnh lý xảy ra khi hàm lượng huyết sắc tố (Hb) trong máu xuống thấp hơn bình thường do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo máu, đặc biệt là thiếu chất sắt.

Trẻ em và phụ nữ có thai rất dễ bị thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt.



Tác hại của thiếu máu dinh dưỡng

Làm giảm khả năng lao động

Khi thiếu máu, khả năng vận chuyển khí oxy của hồng cầu bị giảm, làm thiếu oxy ở các tổ chức, đặc biệt là tim, cơ bắp, não, gây nên các hiện tượng tim đập mạnh, hoa mắt chóng mặt, cơ bắp yếu và cuối cùng là cơ thể nhanh chóng mệt mỏi, giảm khả năng lao động chân tay và trí óc.

Ảnh hưởng đến khả năng học tập, phát triển trí tuệ của trẻ em

Thiếu máu làm giảm lượng oxy của tổ chức não và tim, làm trẻ nhanh bị mệt mỏi, hay ngủ gật, khó tập trung tư tưởng dẫn đến kém tiếp thu bài giảng. Những dấu hiệu này thường được khắc phục sau khi bổ sung viên sắt.

Làm tăng nguy cơ đẻ non, tăng tỷ lệ mắc bệnh và tử vong

của mẹ và con khi sinh nở, bà mẹ dễ bị chảy máu sau đẻ và bị mắc các bệnh nhiễm trùng ở thời kỳ hậu sản.



Nguyên nhân của thiếu máu dinh dưỡng

Thường gặp nhất là do lượng sắt cung cấp từ ăn uống không đủ.

Lượng sắt thực tế hiện nay của bữa ăn người Việt Nam chỉ đạt khoảng 30 đến 50% nhu cầu, nhất là ở các vùng nông thôn, do vậy tỷ lệ thiếu máu do thiếu sắt ở các vùng này thường rất cao. Nhóm trẻ em và phụ nữ có nhu cầu sắt rất lớn. Chủ yếu là ngũ cốc và rau, mặt khác ở nhiều vùng nông thôn do bữa ăn còn nghèo nàn, lượng thức ăn động vật còn ít, trẻ em ăn sam chưa đúng cách... do đó có nguy cơ bị thiếu máu dinh dưỡng.

Nguyên nhân khác: Do nhiễm ký sinh trùng (giun sán, sốt rét), do mất máu, do bệnh lý về huyết sắc tố (Hb) hay do thiếu dinh dưỡng.



Bạn có biết?

ĐỂ PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG:

- Ăn đa dạng các loại thực phẩm
- Cho trẻ 6-36 tháng tuổi uống bổ sung Vitamin A liều cao, 1 năm 2 lần.
- Phụ nữ từ 15 đến 49 tuổi, phụ nữ có thai cần uống bổ sung viên sắt.
 - Tăng cường ăn các thực phẩm giàu canxi
 - Sử dụng muối I-ốt cho bữa ăn hàng ngày





Những dấu hiệu thiếu máu dinh dưỡng

Ở trẻ em: Thường có các dấu hiệu da xanh xao, niêm mạc môi, lưỡi, mắt nhợt nhạt. Trẻ thường kém hoạt bát, nếu đã đi học thường học kém, hay buồn ngủ. Dễ bị các bệnh nhiễm trùng.

Ở phụ nữ có thai: Thường gặp là da xanh, niêm mạc nhợt, mệt mỏi, khi thiếu nặng thường có dấu hiệu chóng mặt, tim đập mạnh...

Xét nghiệm máu sẽ cho chẩn đoán chính xác: Nếu lượng huyết sắc tố trong máu (Hb) giảm thấp hơn mức quy định là bị thiếu máu.



Phòng chống thiếu máu dinh dưỡng

Cải thiện chế độ ăn: Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau nhất là thức ăn nguồn động vật có nhiều sắt như thịt, gan, trứng, cùng với các loại rau quả có nhiều vitamin C và Sắt.

Bổ sung viên sắt cho những người có nguy cơ cao

- Phụ nữ từ 13 tuổi trở lên, cần được uống viên sắt dự phòng, mỗi tuần uống một viên để tạo nguồn sắt dự trữ đầy đủ cho cơ thể.

- Khi có thai cần kết hợp ăn uống tốt với uống viên sắt đều đặn, mỗi ngày một viên (60 mg sắt) trong suốt thời gian mang thai cho tới sau khi sinh 1 tháng.

- Bổ sung sắt cho trẻ em là rất cần thiết, nhưng cần có chỉ định và theo dõi của thầy thuốc.

Tăng cường sắt vào thực phẩm: Tăng cường sắt vào một số loại thực phẩm, như bánh bích quy, nước mắm... nhằm đáp ứng một phần nhu cầu sắt của cơ thể.

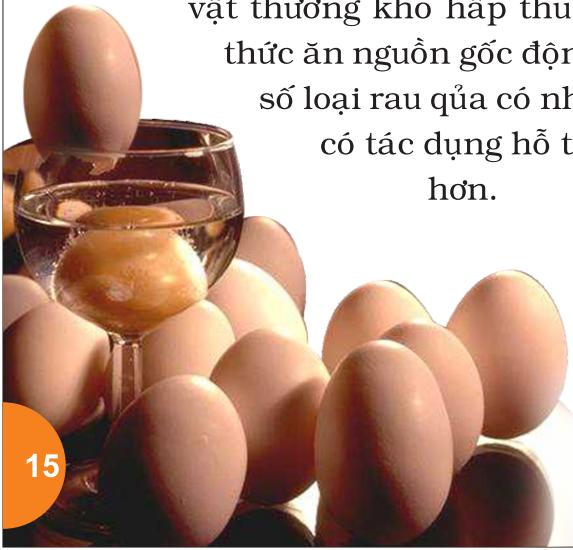
Phối hợp với các chương trình chăm sóc sức khỏe ban đầu: Phòng chống nhiễm khuẩn, bảo đảm vệ sinh môi trường, phòng chống nhiễm giun, nhất là giun móc.





Những nguồn sắt trong thức ăn

Những thức ăn có nguồn gốc động vật như thịt, cá, trứng... có nhiều sắt. Sắt trong thức ăn nguồn gốc động vật này dễ được cơ thể hấp thu và sử dụng. Vì vậy một chế độ ăn có ít thức ăn động vật thường hay bị thiếu máu. Các loại thịt có màu đỏ thường chứa nhiều chất sắt (như thịt bò, tim, gan lợn...)



Những thức ăn nguồn gốc thực vật như ngũ cốc, gạo, ngô, một số loại rau: Các loại rau có màu xanh sẫm, các loại đậu, đỗ thường có nhiều sắt, tuy nhiên sắt có trong thức ăn nguồn gốc thực vật thường khó hấp thu hơn sắt có trong thức ăn nguồn gốc động vật. Nhưng một số loại rau quả có nhiều vitamin C, lại có tác dụng hỗ trợ hấp thu sắt tốt hơn.

TOÀN DÂN HƯỚNG ỨNG NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG

VI CHẤT DINH DƯỠNG (VITAMIN A, SẮT, IỐT) TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, TRÍ TUỆ, VẺ ĐẸP VÀ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cần:

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu
- Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, chú ý thêm mỡ hoặc dầu để tăng cường hấp thụ Vitamin A, Vitamin D
- Cho trẻ từ 6-36 tháng tuổi uống Vitamin A một năm 2 lần, bà mẹ sau khi sinh cần được uống Vitamin A
- Bà mẹ có thai, phụ nữ mới kết hôn, phụ nữ 15-35 tuổi cần uống viên sắt và axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn
- Toàn dân dùng muối iốt và các sản phẩm có bổ sung iốt
- Sử dụng đa dạng thực phẩm từ 4 nhóm thức ăn trong chế biến bữa ăn hàng ngày



Ngày 1-2 tháng 6

Hãy đưa trẻ từ 6-36 tháng tuổi đi uống Vitamin A
tại các điểm uống ở các xã, phường

I-ốt

I-ốt là vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho phát triển của cơ thể, cho sự tổng hợp hóc môn tuyến giáp để duy trì thân nhiệt, phát triển xương, quá trình phát triển của não và hệ thần kinh trong thời kỳ bào thai.

Thiếu I-ốt sẽ dẫn đến thiếu hóc môn tuyến giáp và gây ra nhiều rối loạn khác nhau: Búrú cổ, sảy thai, thai chết lưu, khuyết tật bẩm sinh, thiếu năng trí tuệ, đần độn, cơ thể chậm phát triển, mệt mỏi, giảm khả năng lao động...

Thiếu I-ốt ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai có thể gây ra sảy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non. Khi mẹ thiếu I-ốt nặng thì trẻ sinh ra có thể bị đần độn vì tổn thương não vĩnh viễn. Trẻ sơ sinh có thể bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác. Các hậu quả đó sẽ tồn tại vĩnh viễn trong cả cuộc đời, hiện nay y học chưa chữa được.

Thiếu I-ốt trong thời kỳ niên thiếu gây ra búrú cổ, chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, nói ngọng, nghênh ngang. Nếu nặng, trẻ có thể bị đần độn, liệt cứng hai chân. Trẻ bị thiếu I-ốt học sẽ kém.

Thiếu I-ốt ở người lớn gây ra búrú cổ với các biến chứng của nó như mệt mỏi, không linh hoạt và giảm khả năng lao động, vì vậy sẽ hạn chế sự phát triển kinh tế, xã hội.

Phòng chống thiếu I-ốt

Các rối loạn do thiếu I-ốt, kể cả bệnh đần độn do thiếu I-ốt, hoàn toàn có thể phòng tránh được bằng cách bổ sung một lượng I-ốt vào bữa ăn hàng ngày và tăng cường ăn các loại thực phẩm giàu I-ốt.

Nguồn thực phẩm giàu I-ốt: Những thức ăn từ biển (cá, sò, rong biển) thường chứa nhiều I-ốt.

Sử dụng muối I-ốt trong bữa ăn hàng ngày: Chúng ta sử dụng muối I-ốt hoặc bột canh I-ốt cho bữa ăn hàng ngày, thay cho các loại muối và bột canh thông thường khác. Bên cạnh đó, chúng ta cần ăn đa dạng, nhiều loại thực phẩm để phòng chống thiếu các vi chất dinh dưỡng.

Ở một số vùng có tỷ lệ búrú cổ cao (như các vùng núi cao) thì có thể dùng dầu I-ốt để hạ nhanh tỷ lệ búrú cổ, các đối tượng ưu tiên là trẻ em dưới 15 tuổi và phụ nữ từ 15-45 tuổi.



Thực phẩm thông dụng giàu Vitamin A có nguồn gốc từ Động vật

(Hàm lượng Vitamin A có trong 100gam thực phẩm)

Tên thực phẩm	Vitamin A (μg)
Gan gà	6960
Gan lợn	6000
Gan bò	5000
Gan vịt	2960
Lươn	1800
Trứng (hột) vịt lộn	875
Trứng gà (hột gà)	700

Tên thực phẩm	Vitamin A (μg)
Bơ	600
Trứng vịt (hột vịt)	360
Bầu dục bò	330
Sữa bột toàn phần	318
Phó mát	275
Thịt vịt	270
Cá chép	181

5000



Thực phẩm thông dụng giàu Vitamin A có nguồn gốc từ Thực vật

(Hàm lượng Beta-caroten có trong 100gam thực phẩm)

Tên thực phẩm	β-caroten (μg)
Gấc	21756
Cà rốt (củ đỏ, vàng)	8285
Rau ngót	6650
Cải xanh	6300
Rau muống	5597
Rau dền cơm	5300
Rau mùi tàu (ngò tàu)	5040
Rau đay	4560
Rau kinh giới	4360
Rau dền đỏ	4080
Rau thơm	3560
Rau dền trắng	2855
Cải soong	2820
Cải thìa (cải trắng)	2681
Rau ngổ	2325

* Beta-Caroten là tiền chất Vitamin A
khi ăn vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành Vitamin A



Thực phẩm thông dụng giàu Sắt

(Hàm lượng Sắt có trong 100gam thực phẩm)

Tên thực phẩm	Sắt (mg)
Mộc nhĩ	56.1
Nấm hương khô	35.0
Cùi dừa già	30.0
Vừng (mè)	14.55
Đậu tương (đậu nành)	11.0
Đậu phụ chúc	10.8
Bột ca cao	10.7
Rau câu khô	8.80
Cần tây	8.00
Rau đay	7.70
Đậu trắng hạt (Đậu Tây)	6.80
Đậu đũa (hạt)	6.50
Hạt sen khô	6.40
Đậu đen (hạt)	6.10
Rau dền trắng	6.10
Rau dền đỏ	5.40
Măng khô	5.00

Tên thực phẩm	Sắt (mg)
Tiết lợn sống	20.4
Gan lợn	12.0
Gan bò	9.00
Gan gà	8.20
Bầu dục lợn	8.00
Bầu dục bò	7.10
Lòng đỏ trứng (hột) gà	7.00
Tim lợn	5.90
Lòng đỏ trứng (hột) vịt	5.60
Tép khô	5.50
Thịt bồ câu ra rèng	5.40
Tim bò	5.40
Tim gà	5.30
Gan vịt	4.80
Tôm khô	4.60
Cua đồng	1.40



Thực phẩm thông dụng giàu Vitamin C

(Hàm lượng Vitamin C có trong 100gam thực phẩm)

Tên thực phẩm	Vit. C (mg)
Rau ngót	185
Rau mùi tàu (ngò)	177
Rau mùi	140
Bưởi	95
Rau dền đỏ	89
Rau ngổ	78
Rau đay	77
Chanh	77
Rau mồng tai	72
Súp lơ	70
Rau dền corm	63
Muỗm, quέo	60
Nhᾶn	58
Quít	55
Đu đủ chín	54
Cải xanh	51
Hoa lý	48

Tên thực phẩm	Vit. C (mg)
Nho ta (nho chua)	45
Quất chín (cả vỏ)	43
Rau thơm	41
Cà chua	40
Đu đủ xanh	40
Su hào	40
Cam	40
Sâu riềng	37
Na (Mãng cầu)	36
Vải	36
Ngô bao tử	34
Nhᾶn khô	34
Chuối xanh	31
Khoai lang nghệ	30
Cải bắp	30
Củ cải trắng	30