

**KHOA YTCC&DD****DINH DƯỠNG HỢP LÝ PHÒNG CHỐNG VI RÚT CORONA**

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong phòng và điều trị virus corona. Đó là giải pháp nâng cao miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể để giúp công tác phòng và điều trị bệnh hiệu quả hơn. Khi hệ miễn dịch - sức đề kháng và thể trạng cơ thể tốt thì có thể chống được căn bệnh này.

Không có một thức ăn nào là hoàn hảo và có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo nhu cầu cơ thể, vì vậy cần đa dạng và phối hợp nhiều loại thực phẩm, thay đổi thường xuyên trong bữa ăn hàng ngày. Ăn đủ nhu cầu, cần phân chia hợp lý các bữa ăn trong ngày tùy theo lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, mức độ lao động.

*Chế độ ăn đảm bảo đủ các nhóm thực phẩm:*

**Lương thực:** Gạo, đặc biệt là gạo lứt không bị xay sát kỹ, vẫn còn lớp cám gạo bên ngoài hạt gạo, có chứa hàm lượng dinh dưỡng cao hơn (các vitamin nhóm B nhất là vitamin B1, chất xơ). Năng lượng từ ngũ cốc chỉ nên chiếm 55-67% (tổng năng lượng khẩu phần, phần còn lại do các chất béo cung cấp chiếm 20-25% và phần còn lại 13-20% là từ chất đạm).

**Chất đạm:** Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật từ các loài gia súc, gia cầm, hải sản và đạm thực vật từ các loại đậu, đỗ... Nên ăn thức ăn giàu đạm với tỉ lệ cân đối giữa nguồn đạm động vật và thực vật, tăng cường ăn đậu phụ và cá. Các loại thịt đỏ (như thịt lợn, thịt bò ...) có nhiều sắt giúp phòng chống thiếu máu thiếu sắt, đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và phụ nữ tuổi sinh đẻ. Ăn thịt ở mức vừa phải (không quá 100 g một ngày với người trưởng thành, trung bình 1,5 kg thịt một tháng). Các loại thịt đỏ không sử dụng quá 10% năng lượng, ưu tiên thịt gia cầm. Khuyến khích ăn cá, đậu phụ: ít nhất ba bữa cá một tuần, trung bình 2,5 kg cá mỗi tháng và 2-3 kg đậu phụ một tháng.

**Chất béo:** Cần đảm bảo một tỷ lệ cân đối giữa nguồn chất béo động vật (mỡ lợn, mỡ gà,...) và chất béo thực vật (dầu, đậu tương, vừng, lạc...) . Nên giữ trong khẩu phần hàng ngày ít nhất là 40% chất béo thực vật, chất béo động vật không nên vượt quá 60%, nên ăn phối hợp cả mỡ động vật và dầu thực vật, không nên thay thế hoàn toàn mỡ động vật bằng các chất béo thực vật. Mỗi người trưởng thành mỗi ngày trung bình nên ăn khoảng 25-30 g dầu, mỡ tương đương 5-6 thìa cà phê dầu, mỡ.

**Rau và quả chín:** Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo nên ăn 400-600 gam rau quả mỗi ngày, rau quả là nguồn cung cấp các vitamin - khoáng chất và chất xơ. Vitamin và chất khoáng rất cần thiết cho sức khỏe con người, cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng nó có vai trò rất quan trọng. Nếu cơ thể thiếu vitamin và chất khoáng có thể dẫn tới một số bệnh và giảm khả năng miễn dịch chống lại các virus, vi khuẩn gây bệnh.

Vitamin và khoáng chất giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch phải kể đến các vitamin tan trong dầu đó là: vitamin A và vitamin E, chất khoáng là sắt, kẽm... Sử dụng các loại thực phẩm có kháng sinh tự nhiên và tác dụng phòng ngừa như hành, tỏi, sả, lá mơ, tía tô, kinh giới, hương nhu, gừng, bạc hà, rau thơm, rau húng,... Có thể dùng từ 2-3 nhánh tỏi sống trong bữa ăn hoặc dùng khi chế biến thức ăn.

Khi lựa chọn thực phẩm và chế biến thức ăn cần lựa thực phẩm phải tươi sống, không ăn những loại gia cầm và gia súc bị chết do nhiễm bệnh. Không ăn khi thực phẩm còn sống: ăn tái, ăn gỏi, tiết canh, trứng ốp la, trứng lòng đào,... Cần ăn chín, uống sôi (nước sôi để nguội nếu trời nóng, nước ấm khi trời lạnh). Thực hiện 10 lời khuyên vàng trong chế biến thực phẩm, đặc biệt là vệ sinh dao thớt và rửa tay bằng xà phòng trước, trong, sau khi chế biến thực phẩm. Các thức ăn cần nấu chín kỹ, chế biến dạng lỏng, hay mềm, dễ tiêu hóa và theo sở thích của từng người.

Vitamin và khoáng chất trong bữa ăn hàng ngày có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức đề kháng của cơ thể, giảm nguy cơ mắc bệnh do virus corona và giảm tỷ lệ tử vong. Ngoài ra nên bổ sung các dạng siro, hay dạng cốm đa vitamin-khoáng chất khác cho trẻ em, hay viên đa vitamin - khoáng chất cho người lớn giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch, vì trong thành phần các sản phẩm này có chứa các thành phần như vitamin A, E, C, sắt, kẽm...

Uống đủ nước theo nhu cầu từ 2,0-2,5 lít nước. Có thể dùng nước chanh, nước cam, nước sả, nước gừng... tùy theo cơ thể mỗi người. Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, nhả mắt bằng nước muối sinh lý. Thường xuyên vệ sinh đường hô hấp trên thông thoáng, sạch sẽ bằng nước súc miệng, hoặc nước muối sinh lý.

**Ăn đa dạng thực phẩm, uống nhiều nước, bổ sung vitamin và khoáng chất, đặc biệt tuân thủ ăn chín uống sôi, để giữ cơ thể khỏe mạnh trong thời dịch bệnh.**

Ngày 10 tháng 2 năm 2020

**KHOA YTCC&DD**

**Nguyễn Khắc Thúc**



**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Nguyễn Minh Quốc*