**Chọn ăn, lựa uống: Món thức ăn nào, lượng bao nhiêu?**

**Hiện nay, qua sách báo, tài liệu, trang mạng y khoa, thực khách dễ dàng tìm ra món ăn, thức uống bổ dưỡng cho mình. Nhưng tính chuẩn xác số lượng món ăn, thức uống bao nhiêu cho thích hợp cũng còn nan giải.**



**Chọn ăn uống những thức, món gì?**

Trong thiên nhiên, thức ăn rất đa dạng và nhiều chủng loại. Để dễ nhớ, các nhà dinh dưỡng đã hệ thống và phân làm 4 nhóm trong biểu trưng gọi là “ô vuông” thức ăn: (1) chất đường bột, (2) chất đạm, thịt, (3) chất béo, và (4) muối khoáng, vitamin.

Và thực tế hơn, các nhà dinh dưỡng ví von: bữa ăn hợp lý như một cái áo hoàn chỉnh cần có các thành phần cơ bản: vạt trước, vạt sau, cổ áo, tay áo, túi áo...“thừa không được mà thiếu cũng không xong”.

Do trong thiên nhiên, không có một thực phẩm nào là hoàn hảo, đầy đủ 4 thành phần dinh dưỡng cơ bản nêu trên, nên chúng ta phải ăn đa dạng, nhiều món loại thức ăn trong một khẩu phần.

**Với số lượng bao nhiêu ?**

Một khẩu phần ăn hợp lý ngoài phải có đủ 4 thành phần trong ô vuông thức ăn, chúng còn phải có tỷ lệ số lượng cân đối, thích hợp: 10% chất đạm tương đương 1-2 gam/ 1 kg thể trọng, 30% chất béo tương đương 4-6 gam/ 1 kg thể trọng, 60% chất bột đường tương đương 9-12 gam/ 1 kg thể trọng, và một số vi lượng muối khoáng, vitamin đầy đủ. Thường khi dùng khẩu phần ăn đủ 4 ô, 4 chất, các yếu tố vi lượng cũng sẽ đầy đủ nhu cầu.

**Những đáp số đơn giản, dễ áp dụng**

*\* Tinh bột*

Chất tinh bột, đường bột (starchy carbohydrate) chính người Việt hay dùng là là cơm. Bột đường cung cấp 60% năng lượng. Nhu cầu hằng ngày của chất bột đường từ 9-12 gam/ 1 kg thể trọng, và một người lớn năng trung bình 50-60 kg cần khoảng 300 g mỗi ngày.

Các bà nội trợ ước lượng 300 gam gạo tương đương 1 lon gạo, nấu ra được 3 chén cơm. Do đó, trung bình mỗi bữa chúng ta cần ăn 1 chén cơm.

Vì các loại gạo nếp, cao lương, bo bo…có hàm lượng tinh bột gần như nhau, nên cũng cần ăn với lượng tương tự.

*\* Đường ngọt*

Đây là dạng carbohydrate có vị ngọt (sugary carbohydrate) thường dùng làm phụ gia tạo vị ngọt cho đồ ăn thức uống.

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới WHO, con người nên giới hạn lượng đường ngọt dưới 10% tổng lượng calo tiêu thụ. Với người lớn, trưởng thành trung bình cần 2.000 calo mỗi ngày, thì lượng đường ngọt tiêu thụ nên dưới 200 calo, tương đương khoảng 50 gam hoặc 12 thìa cà phê.

*\* Chất đạm*

Nhiệm vụ chính của chất đạm là tạo hình và bù đắp tổn hao khi cơ thể hoạt động. Chất đạm chỉ cung cấp 10% năng lượng cho cơ thể. Nhu cầu hằng ngày của chất đạm từ 1-2 gam/1 kg thể trọng, và một người lớn năng trung bình 50-60 kg cần khoảng 50-70 g chất đạm mỗi ngày.

Vì trong các loại gạo trung bình có khoảng 8% đạm, do đó hằng ngày ăn 3 chén cơm cũng đã cung cấp cho cơ thể 25 g đạm. Do đó, một người lớn cần ăn thêm 1 lạng (100 gam) thịt, cá, đậu..là đầy đủ nhu cầu.

*\* Chất béo (dầu mỡ)*

Dầu mỡ khi chuyển hóa sinh năng lượng gấp đôi chất đường, bột hay đạm: mỗi gam chất béo cho đến 9 calo so với 4 calo của chất bột hay chất đạm. Trong khẩu phần ăn lành mạnh nhu cầu chất béo từ 3-6 gam/ kg cơ thể/ ngày chiếm 25-30% năng lượng.

Vì chất béo có khá nhiều trong thịt, cá, đậu..nên lượng dầu mỡ dùng trực tiếp để chiên rán hay trộn rau chỉ khoảng 50-70 ml/ ngày.

*\* Chất xơ sợi*

Chất xơ sợi có nhiều trong rau, củ, thực vật. Tuy không có tác dụng dinh dưỡng nhưng chất xơ vô cùng cần thiết cho hệ tiêu hóa: Ngăn ngừa táo bón do tăng khối lượng phân và giảm thời gian vận chuyển đường ruột, cần thiết cho tế bào đại tràng hoạt động nên có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh và các rối loạn như bệnh túi thừa, bệnh trĩ và ung thư đại tràng. Chất xơ hòa tan làm chậm tiêu hóa và hấp thu chất bột đường, giúp người đái tháo đường ổn định đường huyết. Chất xơ sợi cũng giúp cải thiện các chỉ số mỡ máu, giảm nguy cơ bệnh tăng huyết áp, bệnh mạch vành, kiểm soát tăng cân, béo phì…

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo người lớn cần ăn 25-30g chất xơ sợi mỗi ngày, hay ăn 12g chất xơ cho mỗi 1.000 calo năng lượng cơ thể.

Vì trong ngũ cốc, rau, hạt, củ, quả đều chứa nhiều chất xơ cả hai dạng hòa tan và không hòa tan trong nước, nên một bữa cơm có thêm rau, canh thường cũng đã cung cấp đầy đủ nhu cầu chất xơ thiên nhiên cho cơ thể, không cần thiết phải thêm các chất xơ chế biến vào.

*\* Các chất vi lượng*

+ Các polyphenol

Trong rau quả, đặc biệt trong rượu vang đỏ có các polyphenol như flavonol, flavan-3-ols, anthocyanins, axit phenolic và đặc biệt là resveratrol, giúp bảo vệ tim mạch cho người già.

+ Các khoáng chất, vitamin

Trong rau quả, đặc biệt trong rong biển có nhiều khoáng chất, các yếu tố vi lượng và các loại vitamin như iốt, cần thiết cho tuyến giáp, canxi cao hơn trong sữa, vitamin A cao gấp 10 lần trong bơ, vitamin B2 gấp 7 lần trong trứng, vitamin C, E cao gấp nhiều lần trong rau quả….

Vì đây là những chất vi lượng, một khi chúng ta ăn đủ thành phần trong ô vuông thức ăn thì hầu như không thiếu các thành phần này.

*\* Trứng*

Trứng khá “bổ béo”, nên việc ăn trứng vẫn bị cảnh báo “võ đoán” là có khả năng gây bệnh tim mạch do quá nhiều cholesterol.

Cứ 100g trứng cho 150 calo; 65,7g nước; 12g đạm; 10,6g béo; 0,8g đường; 10,9g khoáng chất và vitamin. Cholesterol trong mỗi quả trứng chỉ bằng 71% nhu cầu hằng ngày.

Sau rất nhiều nghiên cứu, các nhà dinh dưỡng trên toàn thế giới đều kết luận: có thể ăn tới 7 trứng/ tuần, miễn là không quá 2 quả/ ngày. Dĩ nhiên đây là lý thuyết khoa học, việc ẩm thực còn thuộc nhiều độ ngon miệng và ý thích cá nhân.

*\* Cà phê*

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) xếp loại caffeine, hoạt chất chính của cà phê, vừa là thuốc và là phụ gia thực phẩm: Caffein kích thích thần kinh trung ương nên được sử dụng để giảm mệt mỏi và buồn ngủ, và tăng hiệu quả của một số thuốc giảm đau.Vì là chất hỗ trợ sinh học cho con người, nhiều loại nước giải khát, tăng lực được bổ sung thêm caffeine với ý định cải thiện hoạt động thể lực, tăng sức dẻo dai bền bỉ. Y tế dùng caffeine là thuốc đầu tay để điều trị, hỗ trợ hô hấp, chữa ngộ độc rượu, caffeine là chất đối kháng (antidote) của rượu. Trong cà phê còn chứa khá nhiều chất chống oxy-hóa giảm nguy cơ mắc ung thư đường ruột, bảo vệ tế bào gan, giúp não khỏe hơn và kéo dài tuổi thọ….

Tác dụng của caffeine trên người rất khác nhau, phụ thuộc vào đặc điểm giới tính, độ tuổi, cân nặng, sinh hiệu và mức độ nhạy cảm cá nhân, nên rất khó để xác định liều lượng, giới hạn tối đa chung của caffeine được phép dùng mỗi ngày.

Theo WHO, FDA, và nhiều Trung tâm nghiên cứu khác, liều lượng trung bình của caffeine cho người lớn là 5mg/kg thể trọng/ ngày; tương đương với 3-4 ly cà phê 300 ml cho người nặng 60 kg. Cần lưu ý, liều tác dụng và liều gây độc rất xa nhau: trung bình 300-400mg/ ngày, liều độc hơn 10 gam/ ngày, gấp hơn 30 lần.

*\* Bia, rượu và thức uống có cồn*

Bia, rượu, nước giải khát có cồn, rượu nếp truyền thống, cuốc lủi, rượu thuốc.v.v….đều là sản phẩm có chứa rượu etylic tên khoa học là ethanol. Các thành phần khác trong rượu sẽ tạo ra màu sắc, hương thơm, mùi vị đặc trưng cho từng thứ loại.

Theo WHO, người lớn khỏe mạnh, mỗi giờ gan có khả năng chuyển hóa từ 7 -10g rượu ethanol, tương đương khoảng 1 vại bia hay 1 ly rượu. Tính trung bình người khỏe mạnh cứ 1kg thể trọng có thể sử dụng 1 gam rượu ethanol chia đều ra mỗi một ngày, hay 60 g ethanol. Với bia, có nồng độ trung bình là 6 độ, có thể uống 3 lon (1000 ml), rượu chát 20 độ, có thể uống 1 xị (250 ml), rượu mạnh 35 độ, có thể uống 150 ml. Theo tài liệu Hướng dẫn ăn uống của Mỹ, mỗi ngày có thể dùng tối đa là 2 đơn vị cồn, khoảng 700ml bia, 300ml rượu vang, 90ml rượu mạnh.

Cần lưu ý, uống rượu thường xuyên sẽ có sự cảm ứng (induction) làm tăng hoạt hệ thống enzyme chuyển hóa rượu lên cả chục lần. Người nghiện thường có khả năng chịu đựng cao, “đô cao”, hơn người ít uống.

*\* Về nước tăng lực*

Nhìn chung, các loại nước tăng lực đều có các thành phần: caffeine, taurine, các vitamin nhóm B, saccharose (đường mía), đường glucose với tỷ lệ có khác nhau tùy loại: Caffeine làm tỉnh táo, chống buồn ngủ; Taurine là một axit amin cho cảm giác sảng khoái, hưng phấn; Các loại đường saccharose, glucose cung cấp năng lượng; và Các vitamin nhóm B giúp tăng cường chuyển hóa chung. Hiện nay, nhiều nhà sản xuất cho ra các sản phẩm nước tăng lực không đường, thay bằng các phụ gia tạo ngọt như acesulfame, aspartame hay sucralose.

Nước tăng lực (energy drink) có tác dụng làm tăng cường sức khỏe,, chống buồn ngủ, giúp trí não tỉnh táo, tăng mức độ tập trung giúp người lao động làm việc năng suất hơn. Một số tác dụng không mong muốn khi uống nước tăng lực đã được ghi nhận: hồi hộp, nhịp tim nhanh, kích thích, buồn nôn, đau tức ngực, chóng mặt, mất thăng bằng, khó thở, đau đầu, khó ngủ…

Do đó, khi uống tăng lực cần lưu ý: lượng caffeine không quá 400 mg/ ngày, lượng đường không quá 60 g hay 12 muống cà phê, phụ nữ có thai, trẻ em, người cao tuổi, người bệnh tim, đái đường không được uống tăng lực, không uống tăng lực khi đang say rượu và (6) tuyệt đối không uống sau khi làm việc nặng hay tập thể thao sức mạnh! Vì thế, nhiều chuyên gia dinh dưỡng khuyên chỉ uống khoảng 2 lon tăng lực mỗi ngày.

**Một phần ăn sức khỏe giản tiện**

Các chuyên gia dinh dưỡng ở ĐH Havard đã cụ thể cách tính chọn một phần ăn sức khỏe (healthy eating plate) sau:

\* 1/2 đĩa thức ăn là rau củ và trái cây

Cần lưu ý đa dạng và đa màu sắc để hấp dẫn cảm giác ngon miệng .

\* 1/4 đĩa là ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt như lúa mì, lúa mạch, gạo lức, yến mạch, và các món ăn được chế biến từ những thứ này, như mì ống làm từ bột mì.

\* 1/4 đĩa là chất đạm

Cá, gà, đậu, và hạt là nguồn đạm chính. Có thể dùng để trộn xà lách, và ăn cùng với nhiều loại củ quả trên dĩa. Hạn chế thịt đỏ, và tránh các loại thức ăn chế biến như dăm-bông, xúc xích...

**Thay lời kết**

Ăn uống hợp khoa học dinh dưỡng ngoài giúp chúng ta thỏa mãn nhu cầu đầu tiên của “tứ khoái”, mà còn đảm bảo năng lượng, sức khỏe để có cuộc sống vui tươi, tích cực.

Món ăn, thức uống nhiều, nhưng cũng đều nằm trong bốn phần của ô vuông. Chỉ cần chọn đủ thành phần, đủ số lượng là chắc chắn ổn thỏa.

Cần lưu ý rằng, các dạng thức ăn, nước uống có thể trao đổi năng lượng lẫn nhau, nên không cần cứng nhắc bài bản theo “sách vở” mà có thể linh hoạt. Ví dụ 1 lon 330 ml bia 6 độ cồn sẽ chuyển hóa ra 125 calo năng lượng, tương đương với 1 chén cơm hay 1 muỗng canh dầu ăn. Vì vậy, nếu đã uống bia thì nên giảm calo từ các nguồn khác và tăng vận động để tránh dư thừa năng lượng dẫn tới thừa cân, béo phì.