

NHU CẦU DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

BSCK2. Đỗ Thị Ngọc Diệp
dodiepmd@gmail.com

Mục tiêu

- Cung cấp đủ năng lượng
- Cung cấp đủ các chất DD
- Phù hợp cá thể
- Đảm bảo:
 - *Duy trì cân nặng hợp lý*
 - *Đảm bảo nhu cầu hoạt động trí tuệ và thể lực*

NHU CẦU NĂNG LƯỢNG

Nhu cầu năng lượng

- Nam nhiều hơn nữ
- Tăng theo mức độ hoạt động thể lực
- Giảm theo tuổi

Nhu cầu năng lượng khuyến nghị người VN (năm 2016)

Lứa tuổi	Nhu cầu năng lượng khuyến nghị (Kcal/ngày)		
	Lao động nhẹ	Lao động vừa	Lao động nặng
Nam 20-29 tuổi	2.200	2.570	2.940
Nam 30-49 tuổi	2.010	2.350	2.680
Nam 50- 69 tuổi	2.000	2.330	2.660
Nam >70 tuổi	1.870	2.190	2.520
Nữ 20-29 tuổi	1760	2050	2340
Nữ 30-49 tuổi	1.730	2.010	2.300
Nam 50- 69 tuổi	1.700	1.980	2.260
Nữ >70 tuổi	1.550	1.820	2.090

Tính nhu cầu năng lượng

- **NCNL = Chuyển hóa cơ bản x Hệ số hoạt động thể lực**

Năng lượng chuyển hóa cơ bản

Tuổi	CHCB (Kcal/kg/ngày) Nam	CHCB (Kcal/kg/ngày) Nữ
20-29	24	22,1
30-49	22,3	21,7
50-69	21,5	20,7
>70	21,5	20,7

Hệ số hoạt động thể lực

Tuổi	Hoạt động thể lực nhẹ	Hoạt động thể lực trung bình	Hoạt động thể lực nặng
20- 69	1,5	1,75	2
>70	1,45	1,7	1,95

Bài tập: Tính nhu cầu năng lượng

- **BT1: Nam 50 tuổi, nặng 60kg , HĐTL trung bình**
- $CHCB = 60 \times 21,5 = 1340 \text{ Kcal}$
- $Nhu\ cầu\ NL = 1340 \times 1,75 = 2.345 \text{ Kcal/ngày}$

- **BT2: Nữ 20 tuổi, nặng 50kg , HĐTL nhẹ**
- $CHCB = 50 \times 22,1 = 1105 \text{ Kcal}$
- $Nhu\ cầu\ NL = 1105 \times 1,5 = 1.657 \text{ Kcal/ngày}$

NHU CẦU CHẤT ĐẠM



Nhu cầu khuyến nghị

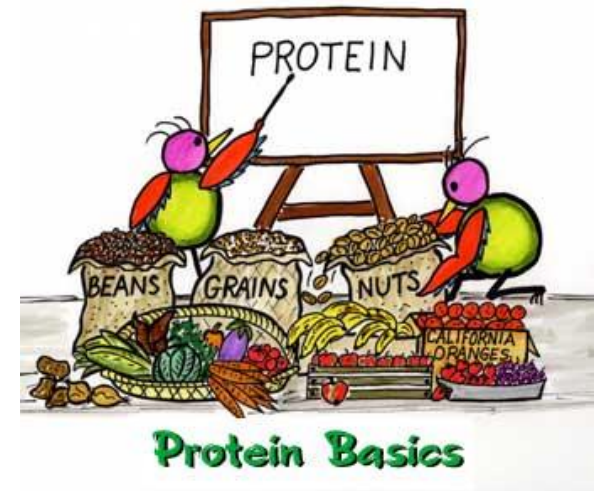
- Nhu cầu chất đạm: 13- 20% tổng NL khẩu phần
- Hoặc: 1,13g/kg/ngày
- Chất đạm ĐV > 30-35%

Nhu cầu chất đạm

Nhóm tuổi	g/kg/ngày		g/ngày		% Pr ĐV
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
20 – 29 tuổi	1,13		69	60	≥ 30
30 – 49 tuổi	1,13		68	60	≥ 30
50 – 69 tuổi	1,13		70	62	≥ 30
≥ 70 tuổi	1,13		68	59	≥ 30

Nguyên tắc đảm bảo nhu cầu chất đạm

- Luôn kết hợp nguồn đạm động vật và thực vật
- **Đạm động vật:** thịt gia súc, thịt gia cầm, thủy hải sản, trứng, sữa
- **Đạm thực vật:** đậu, tảo, nấm
- **Giảm protein:** 1 số bệnh lý thận, gan



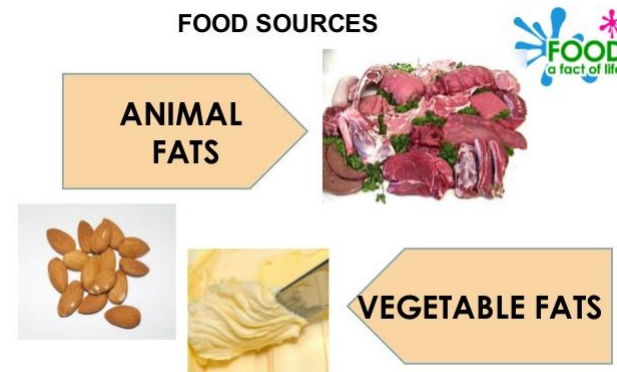
NHU CẦU CHẤT BÉO

Nhu cầu khuyến nghị

- **Chất béo toàn phần:** 20-25%, không quá 30% tổng NL khẩu phần
- Acid béo no: $\leq 10\%$ tổng NL khẩu phần
- Acid béo không no: 10 - 15% tổng NL khẩu phần
- **Tỉ lệ chất béo ĐV/TV < 60%**

Nguyên tắc đảm bảo nhu cầu chất béo

- Luôn kết hợp nguồn chất béo động vật và thực vật
- **Chất béo động vật:** mỡ, bơ, da động vật, phủ tạng động vật, thịt mỡ...
- **Chất béo thực vật:** dầu ăn, các loại hạt có dầu
- **Giảm chất béo:** béo phì, bệnh tim mạch...



NHU CẦU CHẤT BỘT ĐƯỜNG

Nhu cầu khuyến nghị

- **Người trưởng thành bình thường: 55-60%**
tổng năng lượng khẩu phần
- **Chất xơ: 20 – 38g/ngày**

Nhóm tuổi	Nhu cầu chất bột đường (g)		Nhu cầu chất xơ (g)	
	Nam	Nữ	Nam	Nữ
15-19 tuổi	400-440	330-370	38	26
20-29 tuổi	370-400	320-360	38	25
30-49 tuổi	330-360	290-320	38	25
50-69 tuổi	320-350	280-310	30	21
≥ 70 tuổi	300-320	250-280	30	21

Nguyên tắc đảm bảo nhu cầu chất bột đường

- Luôn chọn loại chuyển hóa chậm
- Hạn chế loại chuyển hóa nhanh: đường , mật ong, bánh ngọt, kẹo, nước ngọt...
- **TP giàu chất bột đường:** gạo, các loại ngũ cốc, nui, mì, khoai...
- **Giảm:** béo phì, đái tháo đường, HC chuyển hóa...



Nhu cầu vitamin và khoáng chất

Vi chất	Nhu cầu BT
Vit A	850 mcg
Vit C	100 mg
Vit B1	1.2 mg
Vit D	15 mcg
Acid folic	400 mcg
Calci	1000 mg
Iod	150mcg
Sắt	26 mg

NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH CHẾ ĐỘ ĂN

Ăn cân đối các chất dinh dưỡng



120 – 150 g cá



400g + 200g



70-100 g thịt

Đa dạng thực phẩm và cách chế biến

CÁC NHÓM THỰC PHẨM

NHÓM ĐẠM



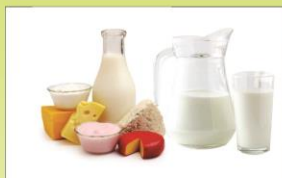
NHÓM BỘT ĐƯỜNG



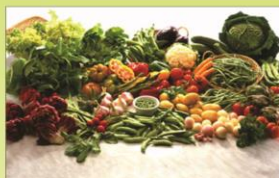
NHÓM BÉO



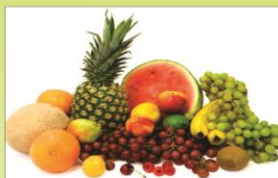
NHÓM SỮA



NHÓM RAU



NHÓM TRÁI CÂY



- 15-20 loại thực phẩm mỗi ngày
- Chế biến **càng gần tự nhiên càng tốt**: Ăn tươi, hấp, luộc, canh, xào, kho...

Chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng



Giảm thực phẩm không có lợi

- Nhiều chất béo
- **Nhiều đường**
- **Nhiều muối**
- Cháy khét
- Có nhiều chất tạo màu, mùi

- ✔ **Đường** : < 25g /ngày
- ✔ **Muối** : < 5 g /ngày.
- ✔ **Bia rượu** < 2 đv/ngày

