



DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE


- CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Ths. Hà Diệu Linh
Bm. Y tế công cộng



MỤC TIÊU

* *Kiến thức:*

1. Trình bày được đối tượng và ý nghĩa của dinh dưỡng học (CĐR 1).
 2. Liệt kê được tên một số bệnh mạn tính do nguyên nhân dinh dưỡng (CĐR 1).
 3. Trình bày được vai trò, nhu cầu, nguồn gốc các chất dinh dưỡng sinh năng lượng và không sinh năng lượng (CĐR 1).
 4. Mô tả được cơ cấu chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn (CĐR 1).
- 




MỤC TIÊU

* *Kỹ năng:*

5. Xác định được nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cho các đối tượng trên tình huống giả định (CĐR 1).

* *Năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

6. Tự chủ, chủ động, nghiêm túc trong học tập, tìm kiếm thông tin, nghiên cứu tài liệu liên quan đến dinh dưỡng và sức khỏe, các chất dinh dưỡng để giải quyết được một số tình huống giả định (CĐR 4).





DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE






KHÁI NIỆM


Dinh dưỡng là việc cung cấp các chất cần thiết (theo dạng thức ăn) cho các tế bào và các sinh vật để hỗ trợ sự sống.

Nó bao gồm các hoạt động ăn uống; hấp thu, vận chuyển và sử dụng các chất dinh dưỡng; bài tiết các chất thải.






ĐỐI TƯỢNG

1. Nghiên cứu về sinh lý dinh dưỡng: Quá trình cơ thể sử dụng thực phẩm để duy trì sự sống, sự tăng trưởng, các chức phận bình thường của các cơ quan, các mô và để sinh năng lượng.
 2. Nghiên cứu về bệnh lý dinh dưỡng, dịch tễ học về dinh dưỡng: Phản ứng của cơ thể đối với ăn uống, sự thay đổi của khẩu phần và các yếu tố khác.
- 




Ý NGHĨA

1. Sức khỏe
 2. Kinh tế và thương mại
 3. Xã hội
- 



MỐI LIÊN QUAN

1. Tăng trưởng
 2. Đáp ứng miễn dịch và nhiễm khuẩn
 3. Bệnh mạn tính
- 



MỐI LIÊN QUAN

1. Tăng trưởng

- Di truyền

- Nội tiết

- TK TV


- Dinh dưỡng



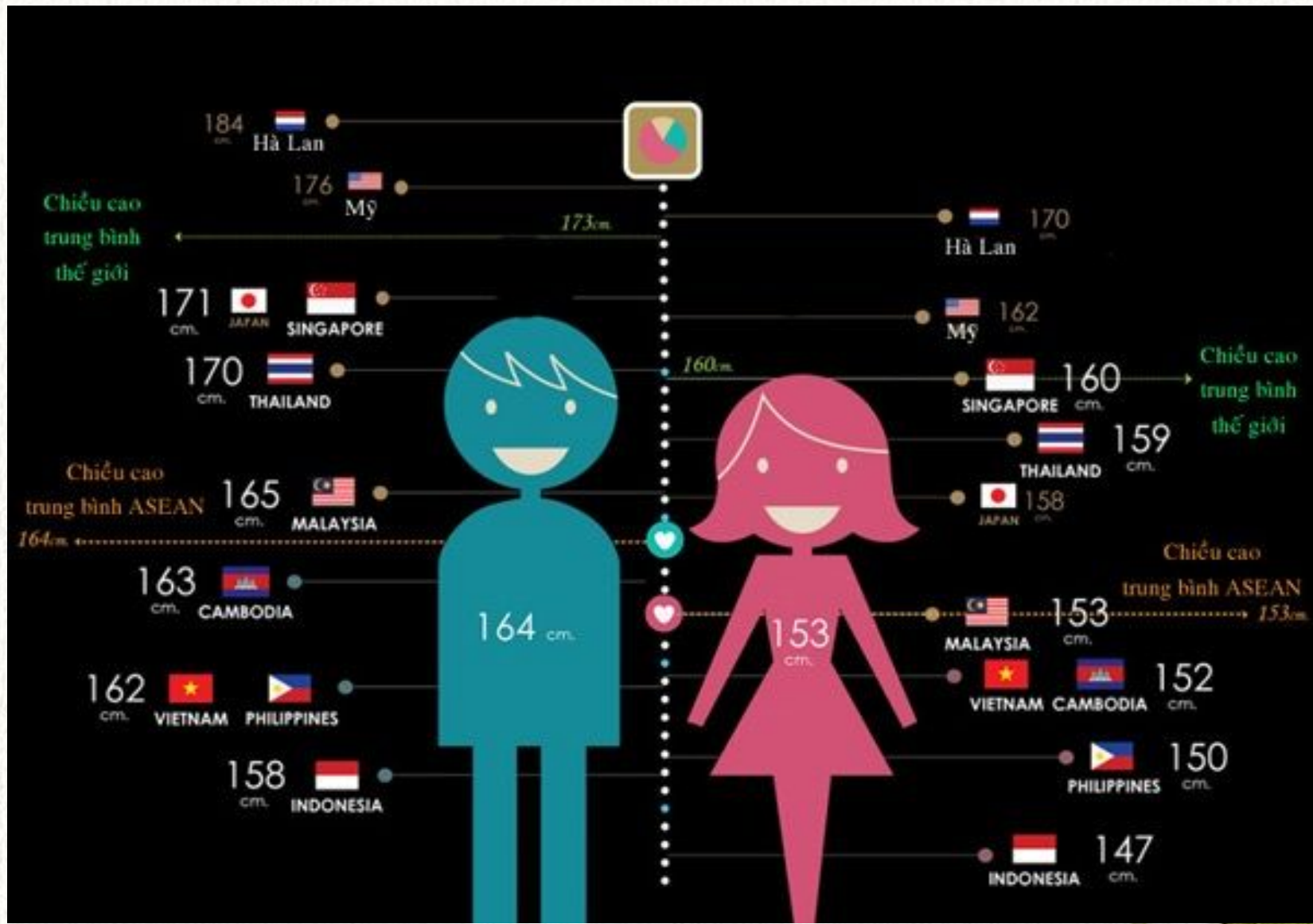
Tiềm năng để phát triển



Nguyên liệu cần thiết để
phát triển các “Tiềm năng” trên



Chiều cao trung bình






MỐI LIÊN QUAN

2. Đáp ứng miễn dịch và nhiễm khuẩn


+ Thiếu dinh dưỡng □ giảm sức đề kháng

+ Nhiễm khuẩn làm trầm trọng hơn tình trạng suy dinh dưỡng sẵn có






MỐI LIÊN QUAN

2. Đáp ứng miễn dịch và nhiễm khuẩn
 - + Vitamin A, C nhóm B
 - + Fe, Zn, Cu, Se
- 




MỐI LIÊN QUAN

2. Đáp ứng miễn dịch và nhiễm khuẩn: Vit A, C nhóm B
 - Vitamin A/ vitamin chống nhiễm khuẩn: có vai trò rõ rệt cả với miễn dịch thể và miễn dịch tế bào.
 - Vitamin C: Thiếu vitamin C □ tăng tính nhạy cảm với các bệnh nhiễm khuẩn.
 - Vitamin nhóm B: tham gia vào cơ chế miễn dịch.
- 



MỐI LIÊN QUAN

2. Đáp ứng miễn dịch và nhiễm khuẩn: Fe, Zn, Cu, Se

- Sắt (Fe): Cần thiết cho tổng hợp DNA, tham gia vào nhiều enzym can thiệp vào các quá trình phân giải các vi khuẩn.
 - Kẽm (Zn): Thiếu kẽm □ tuyến ức nhỏ đi □ lymphô bào giảm số lượng và kém hoạt động.
 - Đồng (Cu): Trẻ em thiếu đồng bẩm sinh thường chết do nhiễm khuẩn, nhất là bệnh viêm phổi.
 - Selen (Se): Là thành phần thiết yếu của men góp phần giải phóng sự hình thành các gốc tự do.
- 



MỐI LIÊN QUAN

3. Bệnh mạn tính: thừa cân béo phì, THA, ĐTĐ, tim mạch, loãng xương, sỏi mật, xơ gan, ung thư...






CÁC CHẤT DINH DƯỠNG






NĂNG LƯỢNG

- Nguồn năng lượng:
 - Thực phẩm
 - Các chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng: protid, lipid, glucid
- 




NĂNG LƯỢNG

- Tiêu hao năng lượng:
 - Chuyển hóa cơ bản
 - Tác dụng động lực, đặc hiệu của thức ăn
 - Động tác lao động
- 




NĂNG LƯỢNG

- Nhu cầu năng lượng:
 - Giai đoạn phát triển
 - Giai đoạn trưởng thành
- 




NĂNG LƯỢNG

- Hậu quả của thừa/ thiếu năng lượng kéo dài:
 - Thừa năng lượng □ thừa cân béo phì, một số bệnh mạn tính khác
 - Thiếu năng lượng □ SDD, cơ thể bị cạn kiệt
- 




NĂNG LƯỢNG

- Dự trữ năng lượng:
 - Lipid □ mỡ dưới da/ ổ bụng
 - Glucid □ glycogen ở gan và cơ
 - Protid: khoảng 10kg, 3% dự trữ ở bào tương của TB
(phá hủy 20-25% tổng số Pr □ tử vong)
- 




CHẤT DINH DƯỠNG

- Chất dinh dưỡng sinh năng lượng
 - Chất dinh dưỡng không sinh năng lượng
- 




CHẤT DINH DƯỠNG SINH NĂNG LƯỢNG

- Chất đạm (protein/ protid)
 - Chất béo (lipid)
 - Các chất đường bột/ hydrate-carbon (glucid)
- 



CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

- Vitamin
 - Chất khoáng
 - Nước và chất điện giải
- 



CHẤT DINH DƯỠNG SINH NĂNG LƯỢNG

Câu hỏi thảo luận nhóm:

Lập bảng tổng hợp vai trò, nguồn và nhu cầu các chất dinh dưỡng sinh năng lượng (Protid, Lipid, Glucid).





CHẤT DINH DƯỠNG SINH NĂNG LƯỢNG

	Vai trò	Nguồn thực phẩm	Nhu cầu
Protid			
Lipid			
Glucid			





CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

VITAMIN






CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

Câu hỏi thảo luận nhóm:

Lập bảng tổng hợp vai trò, nguồn và nhu cầu các Vitamin
(A, D, B1, B2, PP, C).





CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

	Vai trò	Nguồn thực phẩm	Nhu cầu
Vitamin A			
Vitamin D			
Vitamin C			
Vitamin B1			
Vitamin B2			
Vitamin PP			





CHẤT KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

CHẤT KHOÁNG






CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

Câu hỏi thảo luận nhóm:

Lập bảng tổng hợp vai trò, nguồn và nhu cầu các chất khoáng dinh dưỡng (Ca, Fe, Mg, Zn, I).





CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

	Vai trò	Nguồn thực phẩm	Nhu cầu
Canxi (Ca)			
Sắt (Fe)			
Magie (Mg)			
Kẽm (Zn)			
Iot (I)			





CHẤT KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

NƯỚC VÀ CHẤT ĐIỆN GIẢI





CHẤT KHÔNG SINH NĂNG LƯỢNG

CHẤT ĐIỆN GIẢI

- Natri (Na)
- Kali (K)



THANK YOU

