

BÀI 34: VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG

1. Vitamin

- Vitamin là hợp chất hữu cơ có trong thức ăn với một liều nhỏ, nhưng cần thiết cho sự sống.
- Lượng vitamin cần cho mỗi người là rất ít, chỉ vài miligam trong một ngày và tùy loại vitamin.
- Cơ thể người không thể tổng hợp được vitamin mà phải lấy từ thức ăn.
- Vitamin có nhiều ở thịt, rau, quả tươi.
- Vitamin được xếp thành hai nhóm là: tan trong dầu mỡ (A, D, E, K) và tan trong nước (C, B₁, B₂, B₆, B₁₂).
- Các vitamin khác nhau tham gia cấu trúc của nhiều hệ enzym khác nhau do đó có vai trò khác nhau đối với cơ thể.

2. Muối khoáng

Muối khoáng là thành phần quan trọng của tế bào, đảm bảo cân bằng áp suất thẩm thấu và lực trương của tế bào, tham gia vào thành phần cấu tạo của nhiều enzym đảm bảo quá trình trao đổi chất và năng lượng.

Thiếu iốt có thể gây bệnh bướu cổ; thiếu canxi gây bệnh loãng xương, còi xương,...

BÀI 36: TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG. NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN

1. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau và phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động và trạng thái sinh lý của cơ thể.
- Cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể cần đảm bảo cân đối thành phần các chất: prôtêin, lipit, gluxit,...
- Ăn uống không đầy đủ sẽ dẫn tới tình trạng suy dinh dưỡng.

Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em cao hơn người trưởng thành, người già có nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn người trẻ vì sự vận động của cơ thể của người già kém. Người lao động nặng có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn vì tiêu tốn nhiều năng lượng,...

2. Giá trị dinh dưỡng của thức ăn

- Biểu hiện ở thành phần các chất hữu cơ (prôtêin, lipit, gluxit), muối khoáng, vitamin và năng lượng chứa trong nó.
 - Cần phối hợp các loại thức ăn một cách hợp lý để cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể.
- Thực phẩm giàu prôtêin như thịt, cá, đậu, đỗ. Thực phẩm giàu chất béo như mỡ động vật, dầu thực vật chứa trong lạc, vừng, dừa, đậu tương. Thực phẩm giàu chất đường bột như hạt ngũ cốc, khoai, sắn, mía, sữa.*

3. Khẩu phần và nguyên tắc lập khẩu phần

- Khẩu phần là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày.
- Nguyên tắc lập khẩu phần:

- + Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp nhu cầu của từng đối tượng.
- + Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin.
- + Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

Bệnh béo phì có nguyên nhân là do trong khẩu phần ăn uống chứa nhiều loại thức ăn giàu năng lượng dễ hấp thu và cơ thể ít vận động.