**Nguyên tắc dinh dưỡng trong phòng chống COVID-19**

***GS. TS. BS. Lê Thị Hợp, Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Việt Nam,***

***nguyên viện Trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia.***

*Dinh dưỡng đóng một vai trò rất quan trọng trong sự phát triển toàn diện của con người, giúp cơ thể tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao thể trạng và đẩy lùi bệnh tật. Trong bối cảnh đại dịch COVID-19 diễn biến phức tạp, việc áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý và rèn luyện thể lực là rất cần thiết để tăng sức đề kháng với mỗi người. Đối với chị em là những người chăm lo ăn uống cho cả gia đình cần nắm vững những nguyên tắc chung về dinh dưỡng trong dự phòng covid-19 để có thể chăm lo cho sức khoẻ của chồng con và cả gia đình.*

1. **Nguyên tắc dinh dưỡng và rèn luyện thể lực trong phòng chống COVID-19.**

Dinh dưỡng trong phòng chống COVID-19 chính là dinh dưỡng hợp lý theo nguyên tắc dinh dưỡng đủ, cân đối và phù hợp cho từng đối tượng (theo lứa tuổi, tình trạng sức khoẻ…).

***1.1. Ăn đa dạng thực phẩm, phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn và đủ 4 nhóm thực phẩm chính:***

* Nhóm cung cấp chất bột đường: gạo, bún, phở, bánh mì, ngô, khoai và các sản phẩm chế biến.
* Nhóm cung cấp chất đạm/protein: thịt, cá, các loại thủy hải sản, trứng, sữa, các loại đậu hạt và các sản phẩm chế biến.
* Nhóm cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ: rau lá, rau củ quả, trái cây/quả chín…
* Nhóm cung cấp chất béo: dầu, mỡ, các loại hạt có dầu (lạc, vừng...). Người trưởng thành nên ăn dầu thực vật, dầu cá, hạn chế mỡ động vật; ngược lại trẻ em ăn mỡ động vật tốt hơn ăn dầu.

***Nên quan tâm đến các loại thực phẩm giầu chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng với hệ miễn dịch của cơ thể như: chất đạm, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, selen, sắt, kẽm, thực phẩm chứa flavonoid và omega-3 trong khẩu phần ăn hàng ngày.***

***1.2. Khẩu phần ăn cung cấp đủ năng lượng:*** Chế độ ăn đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết giúp cho con người tồn tại, phát triển và duy trì các hoạt động thể chất hàng ngày. Thiếu năng lượng thì cơ thể sẽ gầy sút, suy giảm miễn dịch, dẫn đến giảm sức đề kháng chống đỡ với COVID-19 và các bệnh tật khác.

***1.3. Uống đủ nước hàng ngày:*** Không uống quá nhiều nước một lần,mà nên uống nước ấm từng ngụm nhỏ, nhiều lần trong ngày để giữ cổ họng luôn ẩm, hạn chế sự bám dính của virus sẽ xâm nhập vào cơ thể. Trung bình nên uống khoảng 1,5-2,5 lít nước/ngày (kể cả nước canh, nước quả…) tuỳ theo nhu cầu của lứa tuổi.

*1.4.* ***Số bữa ăn:*** Cần ăn đầy đủ 3 bữa: sáng, trưa, chiều tối và 1-2bữa phụ tuỳ lứa tuổi nhưng không nên bỏ bữa trong mùa dịch.

*1.5.* ***Muối:*** Không nên ăn mặn. Mỗi ngày chỉ nên ăn dưới 5 g muối.

***1.6.******Hạn chế:*** Rượu, bia, có thể dùng rượu vang đỏ 100-150 ml/ ngày (nữ) và 200-300 ml (nam). Không dùng rượu mạnh. Không hút thuốc lá, thuốc lào.

***1.7. Ngủ đủ giấc, thường xuyên vận động:***

Giấc ngủ giúp cơ thể hồi phục sau thời gian làm việc căng thẳng. Ngủ không đủ giấc cơ thể sẽ bị giảm sức đề kháng và dễ mắc bệnh. Nên dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, ngủ đủ 6-8 tiếng mỗi ngày. Trong mùa dịch đặc biệt thời gian giãn cách xã hội các chị em vẫn nên duy trì tập luyện thể lực đều đặn; nếu không được ra ngoài đi bộ, tập thể dục ngoài trời có thể đi bộ và tập trong nhà (chị em có thể vào mạng internet và mở chương trình **“WALK at Home”, “yoga at home”, “Zumba”** và **“we love dance”** để tập, rất thú vị và hiệu quả. Mỗi ngày nên tập ít nhất 30-60 phút để có thể ngủ ngon, cơ thể khoẻ mạnh.

1. **Những thực phẩm nào giầu dinh dưỡng và tăng cường miễn dịch?**

Dinh dưỡng chủ động tăng cường miễn dịch là sự cung cấp đầy đủ, đúng lúc và cân đối giữa những chất dinh dưỡng làm nguyên liệu tổng hợp các chất, các tế bào liên quan đến hệ miễn dịch và tác động đến sự điều hòa những hoạt động của hệ miễn dịch. Nguyên liệu đó bao gồm chất đạm (protein)- các acid amin cần thiết, vitamin A/beta caroten, vitamin C, vitamin D3, vitamin E, selen, sắt, kẽm, một số thực phẩm chứa flavonoid, Omega-3, omega-6 và probiotics.

***Nguồn thực phẩm cung cấp các chất tăng cường miễn dịch:***

* **Chất đạm:** cần phối hợp cả thức ăn cung cấp đạm động vật và thực vật (các loại đậu, đỗ hạt).
* **Vitamin A và Beta-caroten:** có nhiều trong thịt, cá, trứng, gan, sữa, súp lơ xanh, rau chân vịt, khoai lang nghệ, bí ngô, cà rốt, cam, xoài chín, gấc...
* **Vitamin C**: Là một loại vitamin thiết yếu cho hệ thống miễn dịch của cơ thể. Các loại thực phẩm có chứa Vitamin C như: súp lơ trắng, bông cải xanh, cà chua, cam, chanh, ổi, bưởi…
* **Vitamin D**: Sữa, lòng đỏ trứng, tôm, cá hồi… những thực phẩm này có chứa nhiều Vitamin D – Đây là loại vitanmin cần bổ sung hàng ngày làm giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp cấp ở cả trẻ em và người trưởng thành.
* **Vitamin E**: Vitamin E có thể thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch, sự phân hóa của các tế bào. Thực phẩm giàu vitamin E gồm các loại hạt như hạt hướng dương, các sản phẩm từ đậu nành, lúa mì, giá đỗ, rau mầm...
* **Selen:** có trong gạo nâu, gạo lật nảy mầm, gạo mầm, rong biển, cá, tôm, hải sản...
* **Sắt:** có trong thịt, cá, gan, trứng, rau xanh, đậu đỗ... Sắt từ nguồn động vật sẽ dễ hấp thu hơn sắt nguồn thực vật.
* **Kẽm:** có nhiều trong hàu, cá, hải sản, thịt gia cầm...
* **Omega 3**: Là 1 loại acid béo thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được, được biết đến với hiệu quả ức chế viêm, giữ cho hệ thống miễn dịch trong tầm kiểm soát. Omega 3 có nhiều trong các sản phẩm: dầu cá, dầu gan cá và một số loại hạt như óc chó, hạnh nhân, hạt hướng dương, hạt chia...
* **Các flavonoids:** cần tăng cường ăn các loại rau gia vị, súp lơ xanh, cải xanh, nho, táo, cherry, black beri; quả mâm xôi, dâu tây, trà xanh, rượu vang đỏ...
* **Probiotic:** Các loại thực phẩm có các loại vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe (Probiotic) như các loại sữa chua, một số loại phô mai, đậu tương lên men (natto, miso) và các loại thực phẩm có bổ sung probiotic…
* **Có thể bổ sung thêm các viên đa vi chất, dầu cá** (omega 3) trong trường hợp cần thiết.

***Chúc chị em nâng cao kiến thức về dinh dưỡng, khéo lựa chọn thực phẩm sẵn có tại địa phương phù hợp với điều kiện của gia đình và tổ chức bữa ăn hợp lý đển nâng cao sức đề kháng cho cả gia đình, chiến thắng dịch Covid-19!***