

Sống khỏe - vui - có ích: bắt đầu từ bữa ăn



◆ ANH TÙNG

Sự phát triển mạnh mẽ của khoa học và công nghệ đã tạo ra nhiều biến đổi về kinh tế - xã hội, làm cho cuộc sống con người thay đổi trên rất nhiều phương diện. Ngay cả chuyện thường ngày như lựa chọn thực phẩm cho bữa ăn cũng có nhiều thay đổi, cả về chủng loại cũng như số lượng.

Tiêu thụ thực phẩm thay đổi qua 5 thập kỷ

Bữa ăn hàng ngày vô cùng quan trọng vì cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, tạo ra nguồn năng lượng cho các hoạt động của con người. Hàng ngày, người lớn cần được cung cấp bình quân từ 2.500 - 3.000 kcal tùy theo độ tuổi, giới tính, sức khỏe, điều kiện làm việc. Qua nửa thế kỷ (tính từ năm 1961 đến 2009), tính trên toàn cầu, bữa ăn cung cấp năng lượng trung bình cho

một người tăng 29% (từ 2.190 lên 2.830 kcal/người/ngày). Nguồn cung cấp năng lượng cho con người từ các bữa ăn hàng ngày từ động vật tăng 48% (từ 338 lên 501 kcal/người/ngày); từ thực vật tăng 26% (từ 1.851 lên 2.330 kcal/người/ngày).

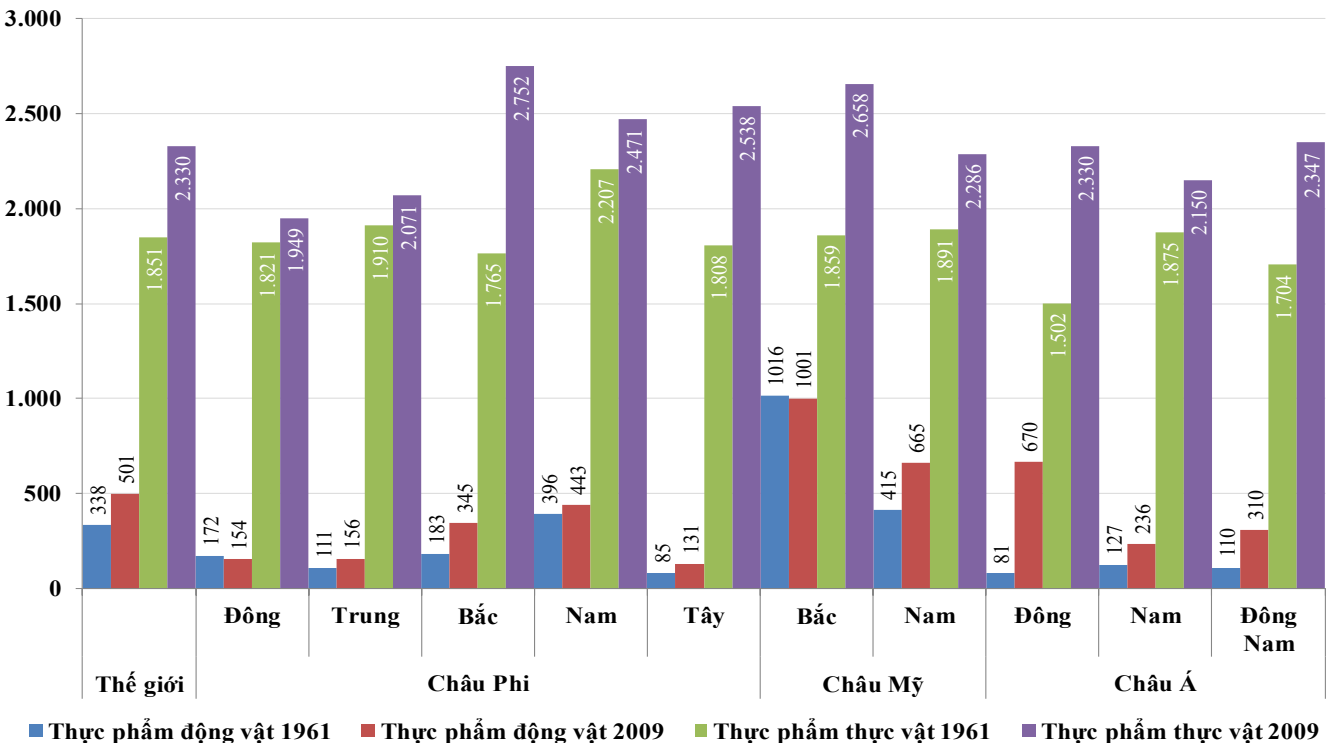
Tiêu thụ thực phẩm từ động vật nhiều nhất là khu vực Bắc và Nam Mỹ. Dân Bắc Phi tiêu thụ nhiều thực phẩm từ thực vật. Khu vực Đông Á có mức tiêu thụ thực phẩm tăng ấn tượng, với năng lượng từ thực phẩm động vật

tăng từ 81 lên 670 kcal/người/ngày và từ thực vật là 1.502 lên 2.330 kcal/người/ngày. Ở Nam Á có mức tăng chỉ 19%. Năng lượng từ thực phẩm động vật còn rất thấp ở đa số các vùng châu Phi, trung bình dưới 200 kcal/người ngày (BĐ1). Nói chung, tiêu thụ nhiều thực phẩm nhất là dân châu Mỹ.

Xét theo nhóm thực phẩm, tiêu thụ các loại lương thực bình quân đầu người trên thế giới gần như không tăng. Riêng châu Phi có nhiều thay đổi trong tiêu thụ lương thực, khu vực

BĐ1: Thay đổi năng lượng cung cấp từ động vật và thực vật qua 5 thập kỷ

Kcal/người/ngày



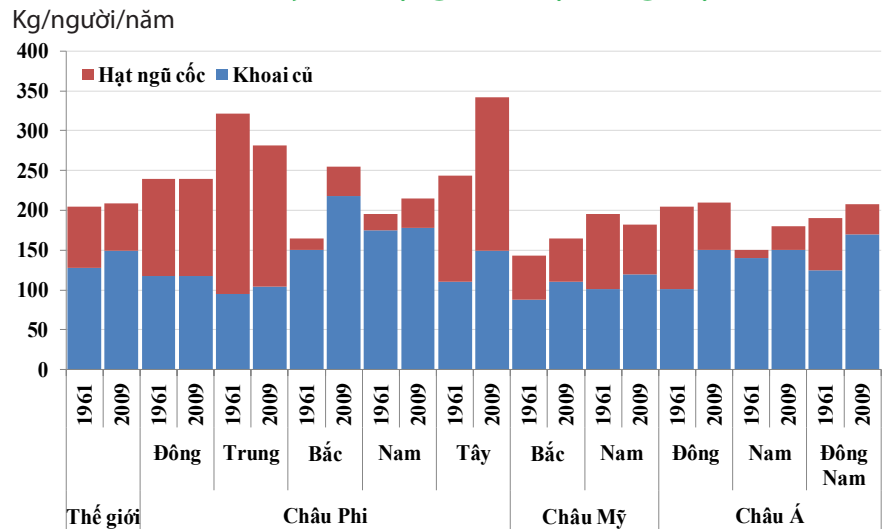
Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

Tây Phi tăng nhiều, từ 250 lên gần 350 kg/người/năm, Trung Phi theo chiều ngược lại, giảm từ hơn 300 xuống còn khoảng 270 kg/người/năm (BĐ2).

Tiêu thụ đậu bình quân đầu người trên thế giới có xu hướng giảm, khu vực Đông và Nam Á giảm nhiều với mức lần lượt là -85% và -43%, có lẽ do dân cư khu vực này đã khá giả hơn và thay thế đậu bằng thịt trong các bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, Tây Phi lại có mức tăng khá cao (67%)(BĐ3).

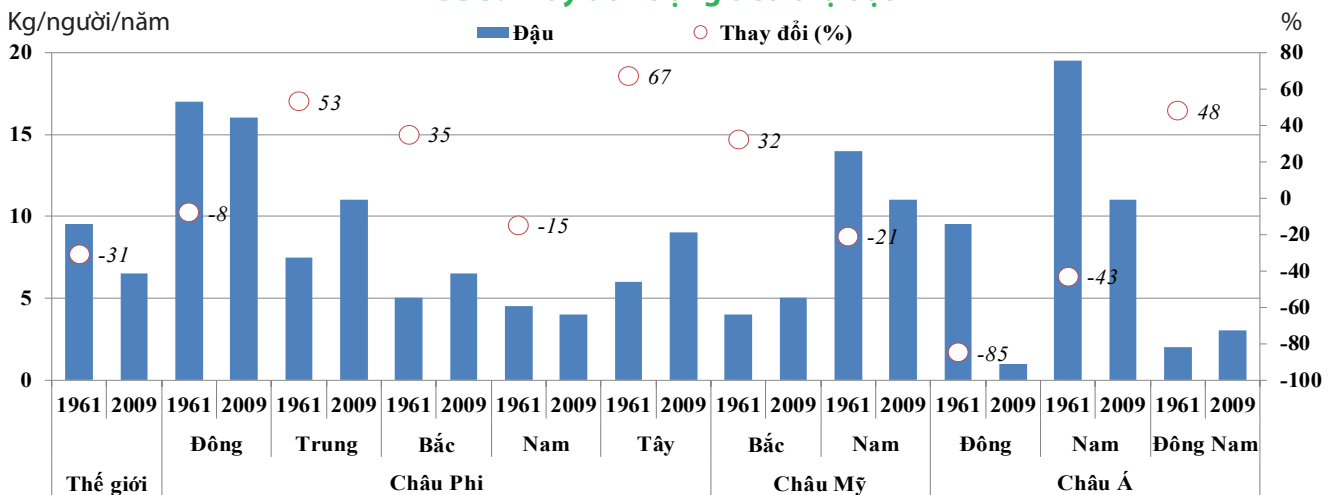
Tiêu thụ rau, trái tăng trên mọi châu lục, toàn cầu tăng bình quân hơn 100%, từ 101 lên 205 kg/người/năm. Đông Á "bùng nổ" trong tiêu thụ rau, trái trong kỳ, với mức tăng 316% (BĐ4).

BĐ2: Thay đổi lượng tiêu thụ lương thực



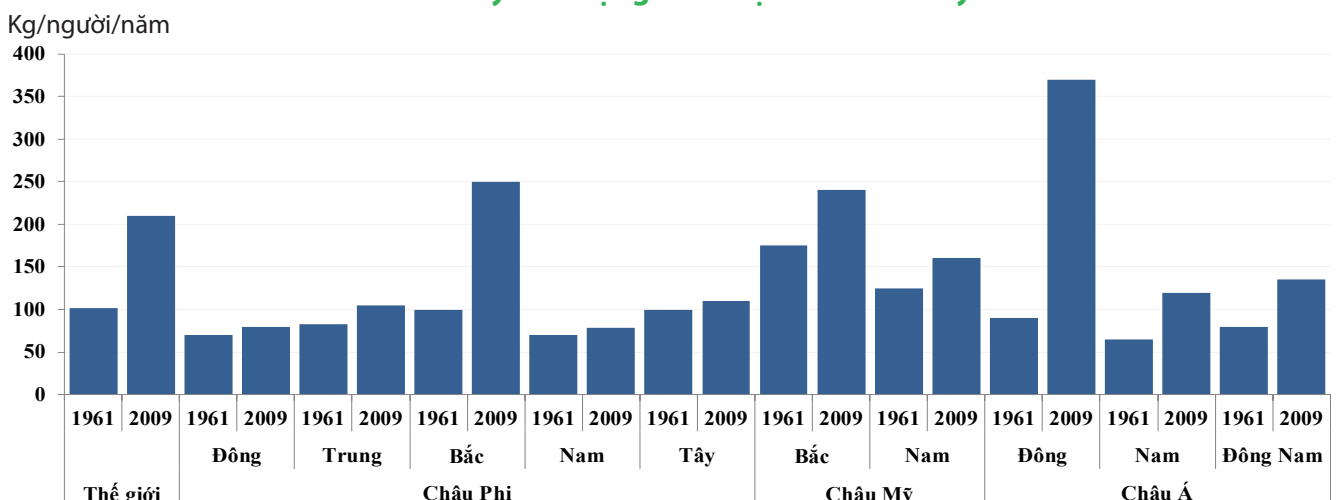
Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

BĐ3: Thay đổi lượng tiêu thụ đậu



Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

BĐ4: Thay đổi lượng tiêu thụ rau và trái cây



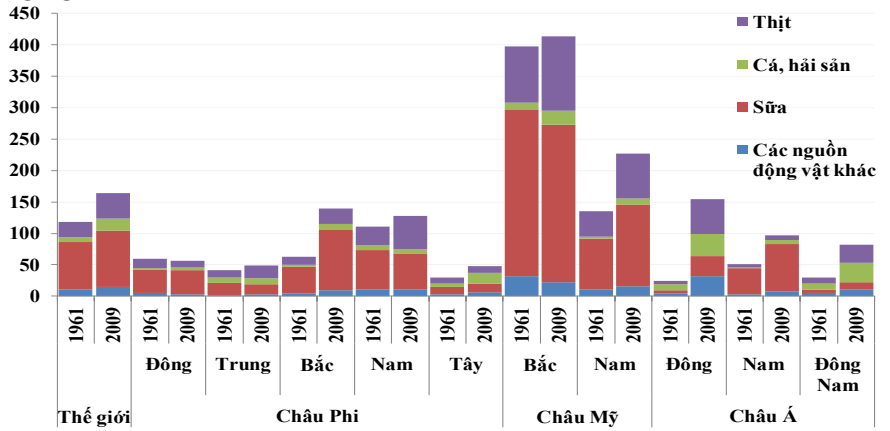
Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

Tiêu thụ thực phẩm có nguồn gốc động vật bình quân đầu người trên thế giới tăng từ 118 lên 164 kg/người/năm trong nửa thế kỷ qua. Tiêu thụ thịt, cá và hải sản có tỉ lệ tăng nhiều, nhất là khu vực Đông Á; tiêu thụ sữa gia tăng ở khu vực Bắc Phi, Nam Á và Nam Mỹ (BĐ5).

Tiêu thụ chất béo bình quân đầu người trên thế giới tăng, khoảng 50 lên đến trên 80g/người/ngày (BĐ6), phần nhiều tăng từ chất béo nguồn gốc thực vật như từ đậu nành và dầu cọ. Tiêu thụ nhiều chất béo là các khu vực phát triển như Bắc Mỹ và Tây Âu (BĐ7).

BĐ5: Thay đổi lượng tiêu các loại thực phẩm nguồn gốc động vật

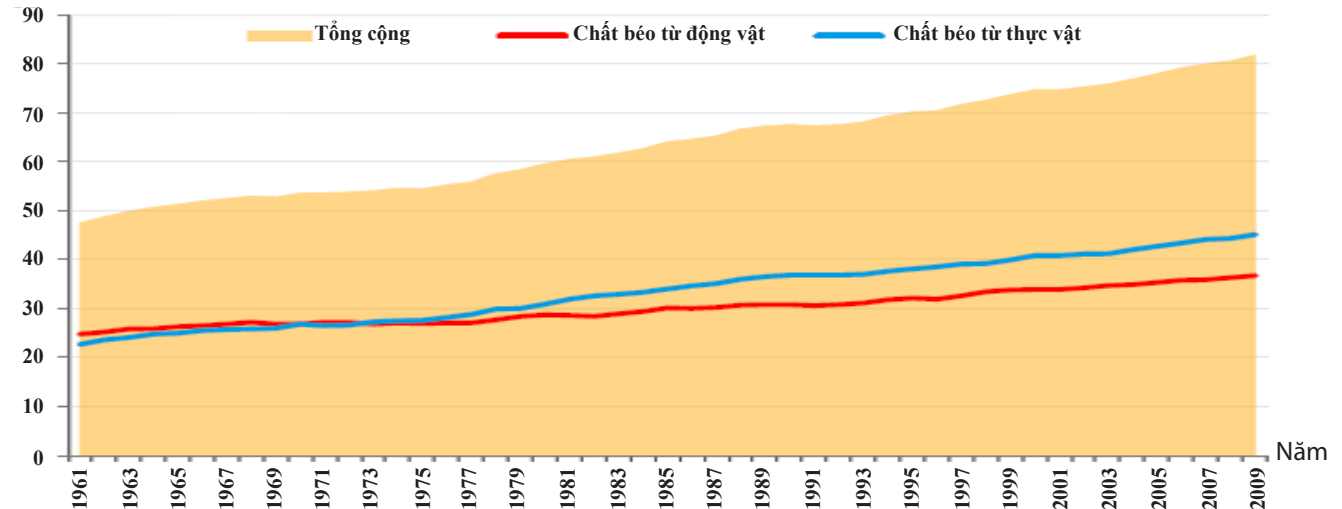
Kg/người/năm



Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

BĐ6: Thay đổi lượng tiêu thụ chất béo

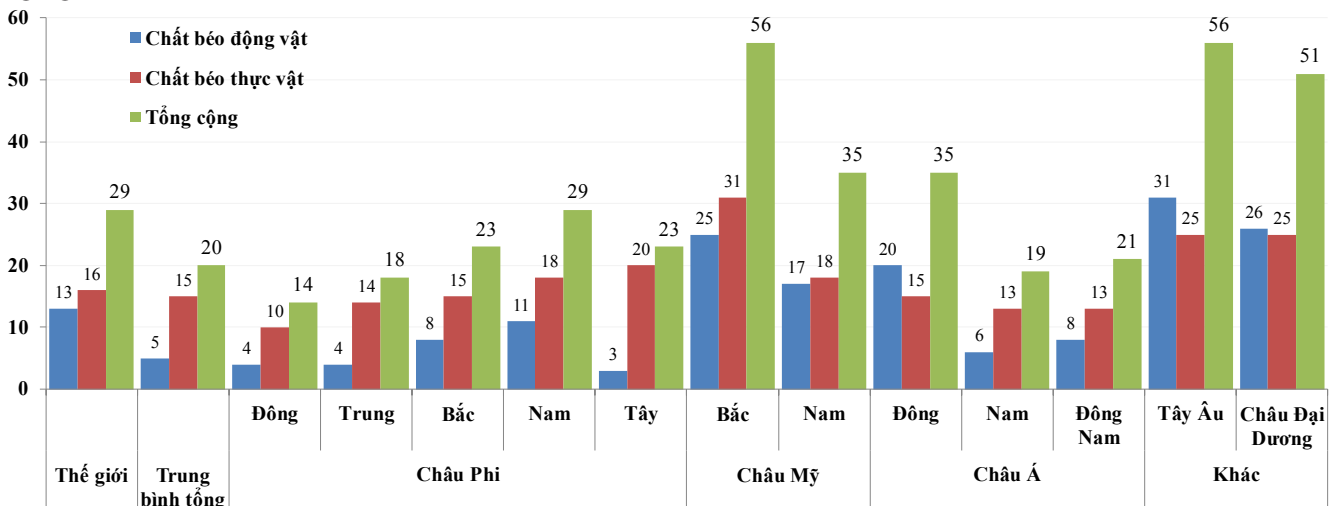
g/người/ngày



Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

BĐ7: Bình quân tiêu thụ chất béo, năm 2009

Kg/người/năm



Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

Tiêu thụ chất ngọt bình quân đầu người trên thế giới tăng 19%, tăng nhiều là khu vực Tây và Trung Phi, tuy nhiên châu Mỹ là khu vực tiêu thụ nhiều chất ngọt nhất, dân Bắc Mỹ tiêu thụ bình quân trên 60 kg/người/năm (năm 2009) trong khi ở các khu vực như Đông và Tây Phi, Đông Á xấp xỉ 10 kg/người/năm (BD8).

Nhìn chung, các khu vực kinh tế phát triển, giàu có tiêu thụ nhiều thực phẩm; khu vực đang phát triển cũng đang trên đà gia tăng khẩu phần ăn hàng ngày; song song đó, vẫn còn nhiều nơi thiếu đói. Sự khác biệt về khả năng cung cấp thực phẩm cho nhu cầu hàng ngày đã dẫn đến hai xu hướng phát triển đối nghịch nhau và đều là hiểm họa, đó là béo phì và thiếu dinh dưỡng!

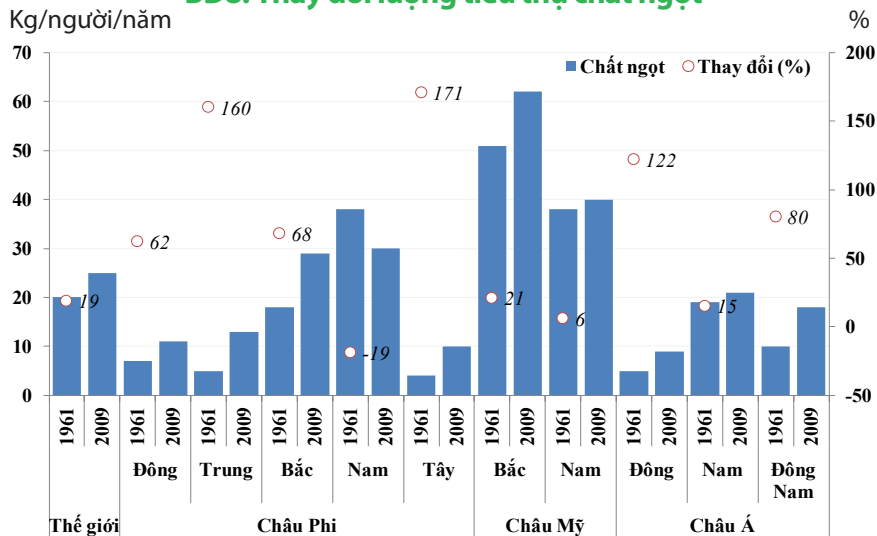
Béo phì – xu hướng đáng lo ngại

Người được cho là béo phì khi lượng chất béo trong cơ thể tích lũy nhiều đến mức gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Chỉ số BMI (body mass index) thường được sử dụng để xác định cơ thể có béo phì hay không. BMI được tính bằng cách chia cân nặng (kg) cho bình phương chiều cao (mét).

Chỉ số BMI	Phân loại
< 18,5	Nhẹ cân
18,5 – 24,9	Bình thường
25,0 – 29,9	Thừa cân
30,0 – 34,9	Béo phì cấp độ I
35,0 – 39,9	Béo phì cấp độ II
≥ 40,0	Béo phì cấp độ III

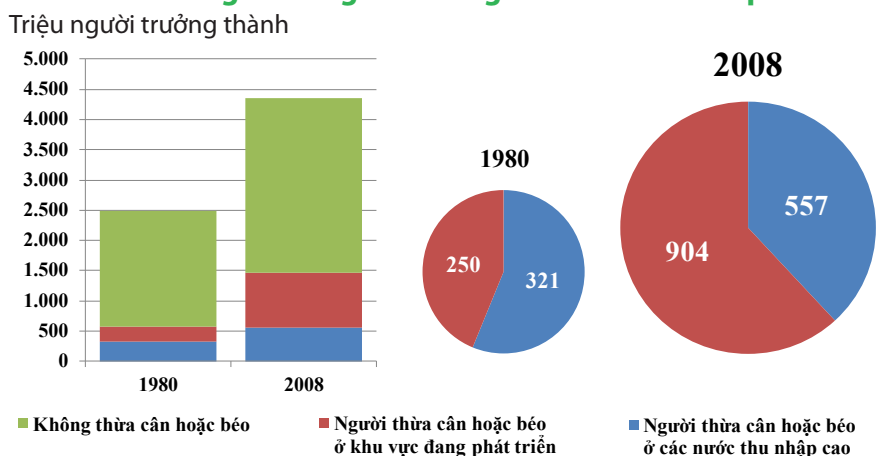
Có nhiều nguyên nhân làm tăng trọng lượng cơ thể như nếp sống ít vận động không làm tiêu hao năng lượng, yếu tố di truyền hay chế độ ăn cung cấp năng lượng vượt quá nhu cầu. Đáng chú ý là sự gia tăng lượng người dư cân, béo phì ở các nước thu nhập cao và các nước mới nổi có thu nhập trung bình do tiêu thụ thực phẩm dư thừa trong khẩu phần hàng ngày. Toàn cầu có 23% người béo phì năm 1980 đã tăng lên 34% trong năm 2008, tăng mạnh là dân các nước đang phát triển (BD9, BD10).

BD8: Thay đổi lượng tiêu thụ chất ngọt



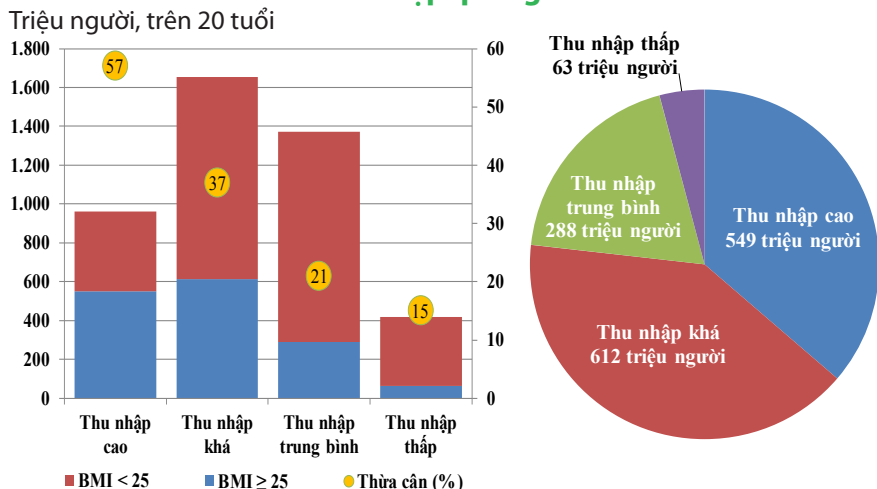
Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

BD9: Bùng nổ số người trưởng thành dư cân béo phì



Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

BD10: Số người trưởng thành dư cân và béo phì theo phân loại thu nhập quốc gia



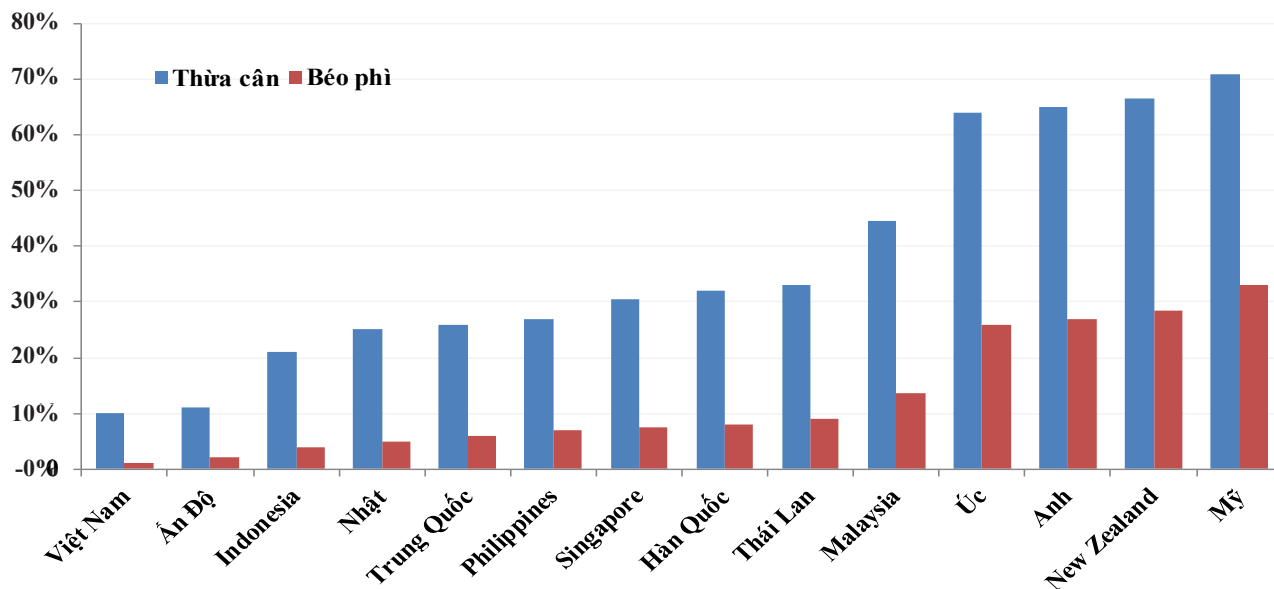
Nguồn: FAO, Sharada Keats and Steve Wiggins, Future diets, 2014.

Dân Mỹ tiêu thụ nhiều thực phẩm, trong đó thịt, thực phẩm có nguồn gốc động vật, chất béo và đường đều ở mức cao đang dẫn đầu tỉ lệ dân bị béo phì (33%). Malaysia có tỉ lệ dân béo phì là 14%, đứng nhất

khv vực Đông Nam Á. Việt Nam và Ấn Độ có tỉ lệ béo phì thấp (lần lượt là 1,7% và 1,9%) (BĐ11). Các nhà khoa học có rất nhiều nghiên cứu chứng minh béo phì là nguyên nhân gây nhiều bệnh tật làm hao phí tiền của

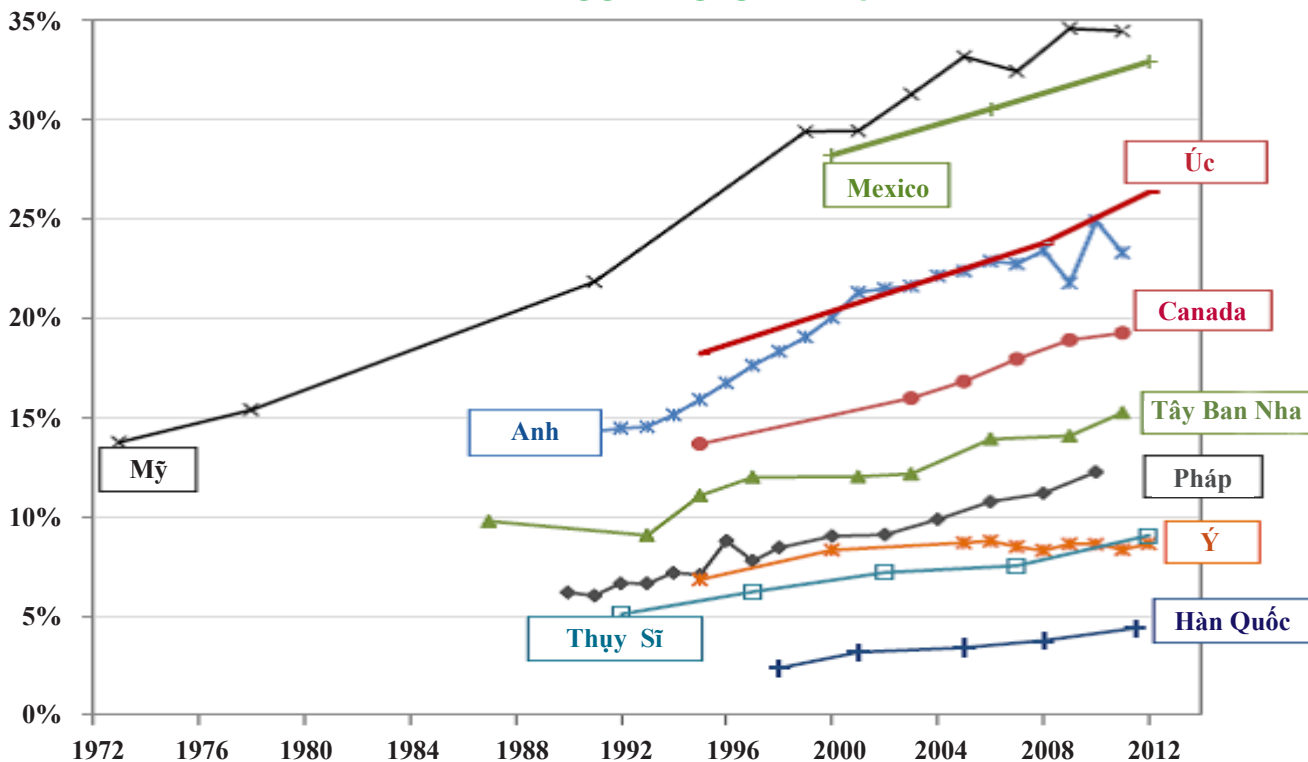
và giảm chất lượng cuộc sống, đồng thời đưa ra nhiều khuyến cáo cũng như hướng dẫn cách sống nhằm giảm tỉ lệ béo phì, nhưng số lượng người béo phì vẫn có chiều hướng gia tăng (BĐ12).

BĐ11: Tỉ lệ bị dư cân, béo phì ở một số nước



Nguồn: WHO, Wan Siang Cheong, Gen Re, Overweight and Obesity in Asia, 2014.

BĐ12: Xu hướng gia tăng người béo phì



Nguồn: OECD, Obesity Update, 2014.

... Và thiếu dinh dưỡng - tồn tại cần giải quyết

Ngược với nỗi lo béo phì ở nơi giàu, hiện vẫn còn nhiều khu vực còn thiếu đói, thiếu dinh dưỡng. Hiện nay, tỉ lệ người thiếu dinh dưỡng toàn cầu là 11,3%, cao nhất là châu Phi (23,8%), thấp nhất là ở các nước phát triển (< 5%).

So sánh các mốc thời gian 1990-1992 và 2012-2014, tình trạng thiếu dinh dưỡng có cải thiện, từ trên 1 tỉ người (18,7% dân số thế giới) giảm còn trên 800 triệu (11,3% dân số thế giới). Số người thiếu dinh dưỡng phần lớn ở các nước đang phát triển với tỉ lệ 13,5%, trong khi ở các nước phát triển, tỉ lệ này dưới 5%. Số người thiếu dinh dưỡng giảm mạnh ở khu vực châu Á –

Thái Bình Dương, từ 24,4% còn 12,9%; và châu Mỹ La-tinh và vùng Caribbean từ 15,3% còn 6,1%. Ở châu Phi, lượng người thiếu dinh dưỡng chiếm tỉ lệ cao (23,8%) (B1).

Khu vực Đông Nam Á, Timor Lester có tỉ lệ thiếu dinh dưỡng khá cao (28,8%). Việt Nam đã giảm khá mạnh số người thiếu dinh dưỡng từ 3,1% còn 12,9% (B2), nhưng vẫn còn cao hơn tỉ lệ chung trên toàn thế giới.

Tình trạng người bị thiếu dinh dưỡng dù số lượng giảm dần là tín hiệu đáng mừng, nhưng vẫn còn đó nỗi lo không ít người thiếu đói. Đồng thời, gánh nặng không thua kém gì nạn thiếu đói là tốc độ gia tăng béo phì, không chỉ ở các cộng đồng giàu có, mà xuất hiện không ít ở cả các cộng

đồng nghèo.

Để không là gánh nặng cho gia đình và xã hội, để luôn sống khỏe, sống vui và có ích, hãy theo lời khuyên của các nhà khoa học: lựa chọn khẩu phần hàng ngày cơ bản là ngũ cốc và rau trái, cộng với tỉ lệ hợp lý đạm động và thực vật, giảm ăn chất béo, muối và đường, uống nhiều nước và năng vận động. Dân khu vực Địa Trung Hải hay Okinawa đa số sống thọ, tỉ lệ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường hay ung thư thấp được cho là do bữa ăn thường có nhiều cá và rau. Người giàu có lựa chọn thức ăn vừa đủ cho nhu cầu không những vì sức khỏe bản thân, mà còn tiết kiệm nguồn thực phẩm của cộng đồng và có thể giúp đỡ cho những người còn thiếu đói. □

B1: Số lượng và tỉ lệ thiếu dinh dưỡng theo khu vực

	Số người thiếu dinh dưỡng			Tỉ lệ người thiếu dinh dưỡng		
	1990-92 (1)	2012-14 (2)	So sánh (1) và (2)	1990-92 (1)	2012-14 (2)	So sánh (1) và (2)
	triệu người		%	%		
Thế giới	1.014,5	805,3	-20,6	18,7	11,3	-39,6
Châu Phi	176	214,1	21,6	33,3	23,8	-28,5
Châu Á - Thái Bình Dương	727,1	504,6	-30,6	24,4	12,9	-47
Châu Âu- Trung Á	9,9	6,3	-36,8	8	<5	"
Mỹ La-tinh-Caribbean	68,4	37	-45,9	15,3	6,1	-60,3
Cận đông – Bắc Phi	16,5	32,8	98,6	6,6	7,7	17,8

Nguồn: FAO, *The State of Food Insecurity in the World, 2014*.

B2: Số lượng và tỉ lệ suy dinh dưỡng khu vực Đông Nam Á

	Số người thiếu dinh dưỡng			Tỉ lệ người thiếu dinh dưỡng		
	1990-92 (1)	2012-14 (2)	So sánh (1) và (2)	1990-92 (1)	2012-14 (2)	So sánh (1) và (2)
	triệu người		%	%		
Brunei	"	"	"	<5	<5	"
Campuchia	3	2,4	-19,2	32,1	16,1	-50
Indonesia	35,9	21,6	-39,8	19,7	8,7	-56,2
Lào	1,9	1,5	-21,1	42,8	21,8	-49,1
Malaysia	1	"	"	5,1	<5	"
Myanmar	26,8	8,9	-66,8	62,6	16,7	-73,4
Philippines	16,7	11,3	-32,2	26,3	11,5	-56,3
Thái Lan	20,4	4,6	-77,6	35,7	6,8	-80,9
Đông Timor	0,4	0,3	-7,2	54,2	28,8	-36,2
Việt Nam	32,1	11,9	-63,1	45,6	12,9	-71,7

Nguồn: FAO, *The State of Food Insecurity in the World, 2014*.