



Dinh dưỡng

Ăn uống cách lành mạnh

Tại sao ăn uống bổ dưỡng lại quan trọng?

- Ăn uống bổ dưỡng là nền tảng của sức khoẻ
- Ăn uống không bổ dưỡng có thể làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm của bạn
- Thức ăn bổ dưỡng cung cấp nguồn nhiệt lượng cho cơ thể bạn duy trì chức năng, sinh hoạt và trọng lượng của nó.

Người bị bệnh HIV có thể gặp khó khăn nào trong việc ăn uống bổ dưỡng?

- Do nhiều yếu tố như xã hội, kinh tế, tinh thần, tình cảm và thể chất, người bị bệnh HIV có thể gặp khó khăn trong việc ăn uống bổ dưỡng.
- Bạn có thể không có đủ thức ăn bổ dưỡng để ăn (suy dinh dưỡng), hoặc cơ thể bạn không hấp thụ được chất bổ từ những thức ăn bạn ăn (hấp thụ kém)
- Suy dinh dưỡng có thể do:
 - Không đủ tiền mua thức ăn vì thu nhập có giới hạn
 - Ăn kém ngon do chán đời, bệnh hoạn hoặc phản ứng phụ của thuốc
 - Không đủ sức đi chợ, chuẩn bị hoặc nấu ăn
 - Nhai hoặc nuốt thức ăn không được do những bệnh về răng và nướu, hoặc lở trong miệng.
 - Ăn vào rồi bị buồn nôn hoặc ói mửa
 - Cảm thấy no sau khi ăn chút ít vì bao tử không tiêu hoá được hoàn hảo
- Hấp thụ kém có thể do:
 - Nhiễm trùng trong bao tử hoặc ruột gây nên tình trạng cơ thể mất khả năng hấp thụ chất bổ dưỡng từ thức ăn bạn ăn
 - Tiêu chảy do nhiễm trùng trong bao tử hoặc ruột do phản ứng phụ của thuốc uống.

Làm thế nào để tôi ăn uống bổ dưỡng?

Thức ăn chúng ta ăn được làm thành bởi ba thành phần: đạm, mỡ và tinh bột. Một trong những mục tiêu của việc ăn uống bổ dưỡng là làm sao cân bằng ba thành phần này.

- **Chất đạm:**
 - Chất đạm được làm nên bởi hợp chất hữu cơ. Những hợp chất hữu cơ này kết hợp bằng nhiều cách khác nhau để tạo nên bắp thịt, da và lông tóc chúng ta cũng như hệ thống miễn nhiễm và mặt trong của cơ thể.
 - Thức ăn nhiều chất đạm gồm có: thịt đỏ, thịt gà, cá, trứng, hạt, đậu, ngũ cốc và các thứ hạt nhỏ. Hãy ăn chất đạm từ nhiều loại thịt khác nhau để có được đủ thứ hợp chất hữu cơ.
 - Công thức ăn bổ dưỡng phải có 2-3 phần thịt mỗi ngày. Một phần bằng miếng thịt cỡ nắm tay, nửa tách đậu, 1/3 tách tàu hũ hoặc 2 quả trứng.



- **Chất mỡ:**
 - Có ba loại mỡ khác nhau và mỗi loại có chức năng khác nhau trong cơ thể bạn. Mỡ tạo lớp lót êm giữa những cơ quan nội tạng, tồn trữ năng lượng để dùng trong tương lai và làm lớp bọc ngoài tế bào và nhiều kích thích tố. Mỡ cũng giúp đưa các sinh tố A,D,E và K đi khắp cơ thể chúng ta.
 - Mỡ bão hòa là mỡ động vật có trong bơ hoặc một phần của thịt đỏ. Loại mỡ này làm tăng lượng mỡ trong máu và gây đau tim
 - Mỡ bão hòa đa dạng có trong dầu thực vật như bơ đậu, dầu bắp hoặc dầu đậu phộng. Một số nhà nghiên cứu cho rằng mỡ này có thể làm giảm số tế bào T trong hệ thống miễn nhiễm của bạn. Mỡ này ít làm tăng lượng mỡ trong máu so với mỡ bão hòa.
 - Mỡ không bão hòa có trong dầu thực vật như dầu ô liu hoặc dầu canola. Mỡ này không có ảnh hưởng xấu đối với hệ thống miễn nhiễm hoặc lượng mỡ trong máu.
 - Át xít Omega-Fatty được xem là át xít mỡ trọng yếu vì cơ thể bạn không sản xuất được, nó có được từ thức ăn bạn ăn. Mỡ này có trong hầu hết các loại cá và đồ biển, và trong một số đậu. Mỡ này có những ảnh hưởng tốt trong việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tăng cường hệ thống miễn nhiễm.
- **Tinh bột:**
 - Tinh bột là nguồn năng lượng cho sinh hoạt hàng ngày của chúng ta. Tinh bột có trong đường đơn giản, hoặc trong tinh bột hỗn hợp trong bánh mì, gạo, nuôi, ngũ cốc, trái cây và rau. Tinh bột hỗn hợp tốt hơn đường đơn giản vì chúng có những khoáng chất và sinh tố khác.
 - Bữa ăn lành mạnh nên có từ 5-12 lượng phần ngũ cốc và 5-10 lượng phần rau và trái cây mỗi ngày. Một lượng phần ngũ cốc là 1 lát bánh mì hay nửa chén cơm nhỏ. Một lượng phần của rau và trái cây là 1trái cây cỡ trung bình. Hay 1 chén nhỏ rau.
- **Nước:**
 - Cơ thể chúng ta tạo thành bởi hầu hết là nước. Nước đưa chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể và làm thận hoạt động tốt. Mọi người đậy cần uống nước để bù đắp lượng nước mất qua mồ hôi và nước tiểu.
 - Mọi người phải uống 8 ly nước mỗi ngày không phân biệt tình trạng bệnh HIV.
 - Nếu bạn bị bệnh HIV hoặc nếu bạn đang dùng thuốc Indinavir (Crixivan), bạn cần uống nước nhiều hơn để tránh phản ứng phụ của thuốc như sạn thận.
 - Một số thức uống như rượu hay cà phê lại làm mất nước trong cơ thể bạn là làm tăng. Bạn không được kể thức uống đó trong 8 ly nước bạn phải uống mỗi ngày.
 - Nếu bạn bị tiêu chảy hoặc ói mửa, bạn vừa bị mất khoáng chất cũng như mất nước. Bạn phải uống các loại như Gatorade hoặc các loại thức ăn dành cho người chơi thể thao có chứa nhiều khoáng chất.

Những lời đề nghị khác về việc ăn uống bổ dưỡng:

- Uống 10 tách nước lạnh, nước trái cây hoặc các thứ nước khác không có chất cà phê.
- Ăn nhiều bột ngũ cốc, bánh mì, các sản phẩm ngũ cốc, trái cây và rau, ít muối, rượu và mỡ.
- Ăn ngày 3 lần hay nhiều hơn
- Uống thuốc bổ sinh tố tổng hợp



- Đi bộ hoặc hoặc tập thể dục hàng ngày
- Bảo đảm thức ăn nấu và dọn lên ăn cách sạch sẽ an toàn
- Hỏi ý kiến chuyên viên dinh dưỡng để biết thêm về thức ăn đặc biệt mà bạn thích ăn.

Copyright @ACAS 2001. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese, Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN). Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: info@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.