



GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG ĐẶC ĐIỂM VỆ SINH CỦA THỰC PHẨM



Ths. HÀ DIỆU LINH
Bộ môn Y tế công cộng



MỤC TIÊU – Kiến thức



1

Trình bày được cách phân chia thực phẩm thành 4, 6 nhóm (CĐRMH 1).

2

Liệt kê được giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của một số thực phẩm thông dụng (thịt, cá, trứng, sữa, gạo, ngô, khoai, đậu đỗ, lạc vừng, rau quả...) (CĐRMH 1).





MỤC TIÊU – Kỹ năng



3

Áp dụng kiến thức đã học để phân biệt và lựa chọn được thực phẩm an toàn và không an toàn bằng cảm quan (CĐRMH 1).





MỤC TIÊU – NL tự chủ



4

Tự chủ, chủ động tìm kiếm thông tin liên quan đến giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của thực phẩm và cẩn thận trong việc lựa chọn thực phẩm thông qua một số tình huống giả định (CĐRMH 4).





NỘI DUNG



1

Thực phẩm và Phân nhóm thực phẩm (4 và 6 nhóm)

2

Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của thực phẩm





Khái niệm TP



- ❑ Thực phẩm là tất cả các loại **đồ ăn, thức uống** ở dạng chế biến hoặc không chế biến mà con người sử dụng hàng ngày để ăn, uống nhằm ***cung cấp các chất dinh dưỡng*** cần thiết cho cơ thể duy trì các chức phận sống, qua đó con người sống và làm việc.





Phân nhóm TP



□ Có 2 cách:

- Chia thành 4 nhóm
- Chia thành 6 nhóm





Phân nhóm TP



**Chất
đường bột**



**THỰC
PHẨM**





Phân nhóm TP





Phân nhóm TP



**Chất
béo**

**THỰC
PHẨM**





Phân nhóm TP



**THỰC
PHẨM**



**Vitamin
Khoáng chất**





Phân nhóm TP



- Có 2 cách:
 - Chia thành 4 nhóm
 - Chia thành 6 nhóm





Phân nhóm TP



- ❑ Nhóm I: Thịt, cá, trứng, đậu khô và các chế phẩm
 - Cung cấp: Pr (có giá trị cao), Fe, P, Vit nhóm B
 - Nghèo: G, Ca, Vit A - C





Phân nhóm TP



- ❑ Nhóm II: Sữa, phomát và các chế phẩm
 - Toàn diện nhất (TPHH và GTDD)
 - Cung cấp: Ca, Vit B₂, retinon và Pr (có giá trị cao)
 - Ít: Fe, Vit C





Phân nhóm TP



☐ Nhóm III: Bơ và các chất béo

- Cung cấp: ax béo chưa no cần thiết và Vit tan trong dầu
- Không có: Pr, G, chất khoáng





Phân nhóm TP



- ❑ Nhóm IV: Ngũ cốc, khoai củ và chế phẩm
 - Cung cấp: năng lượng cao (tinh bột), Pr đáng kể (mặc dù hàm lượng không cao)
 - Hầu như không có: L, Ca, Vit A - C - D





Phân nhóm TP



❑ Nhóm V: Rau, củ, quả

- Cung cấp: Vit và chất khoáng (Vit C, caroten)

❑ Nhóm VI: Đường và đồ ngọt

- BS năng lượng tức thời (hầu như chỉ chứa G)





GTDD và ĐĐVS của TP



- Thực phẩm giàu Protid
- Thực phẩm giàu Lipid
- Thực phẩm giàu Glucid
- Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng





GTDD và ĐĐVS của TP



Thực phẩm giàu Protid

Câu hỏi thảo luận nhóm:

Lập bảng tổng hợp GTDD và ĐĐVS của nhóm thực phẩm giàu Protid





GTDD và ĐĐVS của TP



Thực phẩm giàu Protid

	GTDD	ĐĐVS
Thịt		
Cá		
Sữa		
Trứng		
Đậu đỗ		
Lạc		





GTDD và ĐĐVS của TP



- Thực phẩm giàu Protid
- Thực phẩm giàu Lipid
- Thực phẩm giàu Glucid
- Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng





TP giàu lipid



□ GTDD:

- Mỡ ĐV: có ở tổ chức dưới da, bụng, quanh phủ tạng (ax béo no và chưa no)
- Dầu TV: Sản xuất từ các hạt có dầu như vừng, lạc, đỗ tương, hướng dương... có GTDD cao hơn chất béo có nguồn gốc ĐV (Có lượng lớn ax béo chưa no cần thiết, các phosphatid và tocoferol)
- Bơ: Cấu tạo cơ bản từ mỡ của sữa, cần bảo quản ở nhiệt độ khô, lạnh từ 0 - 12⁰C





TP giàu lipid



❑ ĐĐVS:

- Dễ bị hư hỏng do sự oxy hoá ở mạch kép (O_2 , nhiệt độ và men) → peroxyt, hydroperoxyt, aldehyt, xeton, ax tự do... → mỡ có mùi ôi, khét
- Bảo quản: chỗ tối, tránh ánh sáng trực tiếp, bảo quản lạnh là tốt nhất
- Nguy cơ: bệnh tim mạch, CHA, cholesterol máu cao, béo trệ





GTDD và ĐĐVS của TP



- Thực phẩm giàu Protid
- Thực phẩm giàu Lipid
- Thực phẩm giàu Glucid
- Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng





GTDD và ĐĐVS của TP



Thực phẩm giàu Glucid

Câu hỏi thảo luận nhóm:

Lập bảng tổng hợp GTDD và ĐĐVS của nhóm thực phẩm giàu Glucid





GTDD và ĐĐVS của TP



Thực phẩm giàu Glucid

	GTDD	ĐĐVS
Gạo		
Ngô		





GTDD và ĐĐVS của TP



- Thực phẩm giàu Protid
- Thực phẩm giàu Lipid
- Thực phẩm giàu Glucid
- Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng





GTDD của rau



Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng

Rau:

- ❑ Nước cao: 70 - 95% → rất khó bảo quản
- ❑ Vitamin: Cung cấp Vit C và caroten, các chất khoáng kiềm (K, Ca...)
- ❑ Pr thấp: 0,5 - 1,5% nhưng có lượng lyzin, methionin cao, phối hợp tốt với ngũ cốc





GTDD của rau



Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng

Rau:

- ❑ Gluxit thấp: 3 - 4% (đường đơn, đường kép, đường tinh bột, cenluloza và pectin)
- ❑ Gluxit: Cenluloza (0,3 - 3,5%)
 - Thuộc loại mịn dễ chuyển sang dạng hoà tan ở ruột.
 - Ở dưới dạng liên kết với các chất pectin tạo thành phức hợp pectin-cenluloza kích thích mạnh nhu động ruột, tiết dịch ruột
 - Có khả năng đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể





GTDD của quả



Thực phẩm giàu Vitamin và khoáng

Quả:

- Có nhiều gluxit hơn rau, phần lớn dưới dạng đường đơn, đường kép (fructoza, glucoza, sacaroza)
- Cung cấp Vit C, caroten (đu đủ, gấc, cam...), chất khoáng kiềm (K); Ca và P ít nhưng Ca/P tốt
- Có chứa một số axit hữu cơ, pectin, tanin (tốt hơn rau)
- Liên kết axit hữu cơ với tanin → kích thích tiết dịch vị mạnh





ĐĐVS của rau, quả



- ❑ Rau: có thể nhiễm các VK gây bệnh và trứng giun sán (phân tươi hoặc nước bẩn)
- ❑ Các loại rau ăn tươi sống (sà lách, rau thơm, hành, mùi, dưa chuột, carot...) không rửa sạch và sát trùng → gây bệnh đường ruột và giun sán
- ❑ Nhiễm hoá chất BTVT → ngộ độc cấp tính, mãn tính, ảnh hưởng xấu đến SK con người





TRÂN TRỌNG CẢM ƠN SỰ CHÚ Ý LẮNG NGHE!

