

CHARACTERISTICS OF 24-HOUR DIET OF WOMEN AGE 20-49 IN SOME COASTAL COMMUNES OF NAM DINH PROVINCE IN 2021

Le The Trung*, Le Thanh Tung

Nam Dinh Nursing University

Received: 07/02/2025

Revised: 07/3/2025; Accepted: 11/4/2025

ABSTRACT

Objective: Describe the characteristics of 24-hour diets of women aged 20-49 in some coastal communes of Nam Dinh province.

Research subjects and methods: Using descriptive research methods on diets through 24-hour diet interviews on 468 subjects who are women aged 20-49 from December 2020 to December 2021 in the coastal areas of Nam Dinh province.

Results: Foods providing protein mainly from meat and meat products 133.2 gr/person/day; fish 78 gr/person/day; eggs 22.1 gr/person/day; milk and products 12.1 gs/person/day; beans 10.3 gr/person/day. Rice is the main food providing carbohydrates, accounting for the majority with 332.3 gr/person/day; cereals, tubers and ripe fruits still account for a low proportion. The average energy intake of the study subjects is 1956.1 ± 437.1 (kcal), the ratio of energy-generating nutrients protein/lipid/glucid is not yet balanced at 17.7/16.6/65.7. The level of meeting the recommended needs of some vitamins and minerals in this study has not yet been achieved, specifically the need for calcium 80.6%, iron 55.9%, zinc 71.3%, vitamin A 39.3%, vitamin B1/1000 kcal (0.57), folate 73%.

Conclusions: The 24-hour dietary structure of the subjects in this study is still unreasonable, unbalanced, the imbalance rate and micronutrient response are still high. Therefore, interventions are needed to improve the 24-hour diet of the above group of women.

Keywords: 24-hour diet, women, coastal.

*Corresponding author

Email: lethetrung@ndun.edu.vn **Phone:** (+84) 966695699 **https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD4.2364**

ĐẶC ĐIỂM KHẨU PHẦN 24 GIỜ CỦA PHỤ NỮ 20-49 TUỔI TẠI MỘT SỐ XÃ VEN BIỂN TỈNH NAM ĐỊNH NĂM 2021

Lê Thế Trung*, Lê Thanh Tùng

Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định

Ngày nhận bài: 07/02/2025

Ngày chỉnh sửa: 07/3/2025; Ngày duyệt đăng: 11/4/2025

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả đặc điểm khẩu phần ăn 24 giờ của phụ nữ 20-49 tuổi tại một số xã ven biển tỉnh Nam Định.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả về khẩu phần ăn thông qua phỏng vấn khẩu phần 24 giờ trên 468 đối tượng là phụ nữ 20-49 tuổi trong thời gian từ tháng 12/2020 đến tháng 12/2021 tại khu vực ven biển tỉnh Nam Định.

Kết quả: Thực phẩm cung cấp protein chủ yếu từ thịt và sản phẩm chế biến từ thịt là 133,2 g/người/ngày; các loại cá 78 g/người/ngày; trứng 22,1 g/người/ngày; sữa và chế phẩm sữa 12,1 g/người/ngày; đậu 10,3 g/người/ngày. Gạo là thực phẩm chủ yếu cung cấp glucid, chiếm đa số với 332,3 g/người/ngày; các loại ngũ cốc, khoai củ và quả chín còn chiếm tỷ lệ thấp. Trung bình năng lượng khẩu phần của đối tượng nghiên cứu là $1956,1 \pm 437,1$ (kcal), tỷ lệ chất dinh dưỡng sinh năng lượng protein/lipid/glucid còn chưa cân đối 17,7/16,6/65,7. Mức độ đáp ứng theo nhu cầu khuyến nghị một số vitamin và khoáng chất trong nghiên cứu này còn chưa đạt, cụ thể nhu cầu canxi đạt 80,6%, sắt 55,9%, kẽm 71,3%, vitamin A 39,3%, vitamin B1/1000 kcal (0,57), folate 73%.

Kết luận: Cơ cấu khẩu phần ăn 24 giờ của đối tượng trong nghiên cứu này còn chưa hợp lý, thiếu cân bằng, tỷ lệ thiếu cân bằng và đáp ứng vi chất dinh dưỡng còn cao. Do đó cần có các biện pháp can thiệp để cải thiện khẩu phần ăn 24 giờ của nhóm phụ nữ trên.

Từ khóa: Khẩu phần 24 giờ, phụ nữ, ven biển.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dinh dưỡng đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe, nhất là đối với phụ nữ trong độ tuổi 20-49, giai đoạn có nhu cầu cao về chất dinh dưỡng để đảm bảo sức khỏe, sinh sản và lao động. Khẩu phần ăn hợp lý giúp phụ nữ duy trì được thể trạng tốt, dự phòng các bệnh liên quan đến dinh dưỡng như thiếu năng lượng trường diễn, thiếu vi chất hay các bệnh không lây nhiễm như béo phì, đái tháo đường, loãng xương và tim mạch.

Theo kết quả điều tra dinh dưỡng của Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2021), tình trạng thiếu cân đối trong khẩu phần so với nhu cầu khuyến nghị còn phổ biến tại các khu vực nông thôn và ven biển [1]. Nhu cầu năng lượng, rau xanh và trái cây trong khẩu phần ăn chỉ đạt khoảng 50-60%; mức tiêu thụ muối trung bình vượt quá mức khuyến nghị đến 1, 5-2 lần; vi chất dinh dưỡng được cung cấp qua khẩu phần còn thấp [1].

Tại các xã khu vực ven biển tỉnh Nam Định, nơi có điều kiện kinh tế còn kém phát triển, sinh kế chủ yếu dựa

vào nghề đánh bắt, nuôi trồng thủy sản và sản xuất nông nghiệp có ảnh hưởng đến thói quen ăn uống, cơ cấu và chất lượng bữa ăn của người dân, đặc biệt là phụ nữ lứa tuổi sinh sản. Tuy nhiên, đến nay chưa có nhiều nghiên cứu đánh giá cụ thể về khẩu phần ăn của nhóm đối tượng này, nhất là về mức đáp ứng khuyến nghị dinh dưỡng, sự cân đối của thực phẩm và nguy cơ thiếu hụt vi chất.

Vì những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu với mục tiêu mô tả đặc điểm khẩu phần ăn 24 giờ của phụ nữ 20-49 tuổi tại một số xã ven biển tỉnh Nam Định nhằm cung cấp dữ liệu thực tế về tình trạng dinh dưỡng của phụ nữ trong khu vực này nhằm đề xuất các giải pháp cải thiện chế độ ăn, nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống cho nhóm đối tượng này.

2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

*Tác giả liên hệ



2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 12/2020 đến tháng 12/2021 tại một số xã khu vực ven biển tỉnh Nam Định.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Phụ nữ từ 20-49 tuổi đang sinh sống tại địa bàn nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn lựa chọn: phụ nữ không trong thời gian mang thai và cho con bú; có đủ sức khỏe, hành vi và tình nguyện tham gia nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại trừ: người đang mắc các bệnh như tâm thần, tim mạch, ung thư, đái tháo đường; người tàn tật, khuyết tật; người có kế hoạch di chuyển khỏi nơi cư trú trong thời gian nghiên cứu.

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu cho việc xác định một tỷ lệ trong quần thể:

$$n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \times \frac{p(1-p)}{(p \times \varepsilon)^2}$$

Trong đó: n là cỡ mẫu nghiên cứu; $Z^2_{1-\alpha/2} = 1,96$ (hệ số tin cậy ở mức xác suất 95%); $p = 0,32$ (32% tỷ lệ phụ nữ tuổi sinh đẻ bị thiếu năng lượng trường diễn và thiếu máu ở quần thể tham khảo, theo Trần Thúy Nga và cộng sự [2]); $\varepsilon = 0,1$ (sai số mong đợi).

Thay các chỉ số trên vào công thức tính được cỡ mẫu cho nghiên cứu này là $n = 416$ để đảm bảo cỡ mẫu lấy thêm 10%. Trên thực tế chúng tôi đã thu thập được 468 người đủ tiêu điều kiện để đưa vào nghiên cứu.

Chúng tôi sử dụng phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn. Chủ động chọn 3 huyện có biển của tỉnh Nam Định là Giao Thủy, Hải Hậu và Nghĩa Hưng. Căn cứ danh sách các xã để bốc thăm chọn ngẫu nhiên 6 xã (mỗi huyện 2 xã). Chọn đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp ngẫu nhiên trong tổng số 6230 phụ nữ đủ tiêu chuẩn của 6 xã nghiên cứu.

2.5. Biến số nghiên cứu

- Đặc điểm chung: học vấn, nghề nghiệp, tuổi.

- Khẩu phần ăn: khẩu phần ăn trung bình, tỷ lệ chất sinh năng lượng, không sinh năng lượng trong khẩu phần, mức độ tiêu thụ thực phẩm.

2.6. Kỹ thuật, công cụ thu thập số liệu

Sử dụng phương pháp phỏng vấn trên cơ sở bộ câu hỏi điều tra khẩu phần 24 giờ kết hợp bộ tranh hướng dẫn về thức ăn và ước lượng khối lượng để thu thập thông tin khẩu phần ăn của đối tượng.

Khẩu phần 24 giờ được đánh giá dựa trên nhu cầu khuyến nghị dinh dưỡng cho người Việt Nam (2016) đối với người trưởng thành mức độ lao động vừa.

2.7. Xử lý số liệu

Số liệu được nhập bằng phần mềm Access 2019 và phân tích bằng phần mềm Stata 16.0.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Đề tài được Hội đồng Khoa học và Hội đồng Đạo đức của Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định cho phép thực hiện. Đối tượng tham gia được giải thích rõ về mục đích, nội dung và quyền lợi của họ.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu (n = 468)

	Đặc điểm	Số lượng	Tỉ lệ (%)
Tuổi	20-29	146	31,2
	30-49	322	68,8
	$\bar{X} \pm SD$	$38,2 \pm 7,2$	
Học vấn	Dưới trung học phổ thông	255	54,6
	Từ trung học phổ thông trở lên	213	45,4
Nghề nghiệp	Nông - ngư nghiệp, buôn bán, tự do	295	63,0
	Công nhân, văn phòng	173	37,0

Tuổi trung bình của đối tượng tham gia nghiên cứu là $38,2 \pm 7,2$; nhóm tuổi 20-29 chiếm 31,2%; nhóm 30-49 tuổi chiếm đa số 68,8%. Tỷ lệ đối tượng nghiên cứu có trình độ học vấn dưới trung học phổ thông là 54,6% và từ trung học phổ thông trở lên là 45,4%. 63% đối tượng làm nông nghiệp, ngư nghiệp, buôn bán hoặc là lao động tự do; tỷ lệ đối tượng là công nhân, làm việc văn phòng là 37%.

Bảng 2. Mức tiêu thụ thực phẩm 24 giờ của đối tượng nghiên cứu

	Thực phẩm	Số lượng (g)
Nhóm cung cấp protein	Thịt các loại và sản phẩm chế biến từ thịt	133,2
	Trứng	22,1
	Sữa và sản phẩm chế biến từ sữa	12,6
	Cá, thủy hải sản khác	78
	Đậu phụ	10,3
Nhóm cung cấp lipid (dầu, mỡ, bơ)		9,1
Nhóm cung cấp glucid	Gạo	332,3
	Ngũ cốc	49,3
	Khoai, củ	13,4

	Thực phẩm	Số lượng (g)
Nhóm cung cấp protein	Thịt các loại và sản phẩm chế biến từ thịt	133,2
	Trứng	22,1
	Sữa và sản phẩm chế biến từ sữa	12,6
	Cá, thủy hải sản khác	78
	Đậu phụ	10,3
Nhóm cung cấp lipid (dầu, mỡ, bơ)		9,1
Nhóm cung cấp vitamin và chất xơ	Quả chín	188,2
	Đậu, đỗ	20,7
	Rau, củ, quả dùng làm rau	271,3

Mức độ tiêu thụ thực phẩm cung cấp protein từ thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt là 133,2 g/ngày/người; tiếp theo là từ cá 78 g/ngày/người; các sản phẩm khác như trứng, sữa, đậu có mức tiêu thụ thấp.

Bảng 4. Giá trị dinh dưỡng khẩu phần của đối tượng và so với nhu cầu khuyến nghị (n = 468)

Năng lượng, chất dinh dưỡng	Khẩu phần ($\bar{X} \pm SD$)	Nhu cầu khuyến nghị (*)	Mức đáp ứng nhu cầu khuyến nghị
Năng lượng	1956,1 $\pm$ 437,1 (kcal)	2340 kcal	83,6%
Protein tổng số	87,3 $\pm$ 3,1 (g)	13-20%	118,6%
Protein động vật	46,1 $\pm$ 27,6 (g)	30-35%	150,8%
Protein động vật/protein tổng số		30-35%	52,8%
Lipid tổng số	37,2 $\pm$ 22,8 (g)	20-25%	85,6%
Lipid thực vật	6,1 $\pm$ 7,1 (g)	> 30%	54,6%
Lipid thực vật/lipid tổng số		> 30%	16,4%
Glucid	317,4 $\pm$ 76,2 (g)	55-65%	100%
Canxi	644,9 $\pm$ 205,1 (mg)	800 mg	80,6%
Sắt	14,6 $\pm$ 6,1 (mg)	26,1 mg	55,9%
Kẽm	11,4 $\pm$ 5,1 (mg)	16 mg	71,3%
Vitamin A	275,1 $\pm$ 105,4 (μ g)	700 μ g	39,3%
Vitamin B1	1,6 $\pm$ 0,6 (mg)	1,1 mg	145,5%
Vitamin B1/1000 kcal		0,8 mg	0,57%
Folate	291,8 $\pm$ 65,1 (mg)	400 mg	73%
Vitamin C	219,3 $\pm$ 180,1 (mg)	100 mg	219,3%

Ghi chú: (*) Nhu cầu khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016.

Năng lượng bình quân của khẩu phần là 1956,1 $\pm$ 437,1 kcal/người/ngày, đạt 83,6% so với nhu cầu khuyến nghị.

Năng lượng cung cấp từ protein cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị, năng lượng từ glucid đáp ứng nhu cầu

Thực phẩm cung cấp chất béo trung bình 9,1 g/ngày/người. Khối lượng gạo trong khẩu phần là 332,3 g/người/ngày; trái cây chín 188,2g; tiếp đến là ngũ cốc 49,3g và khoai củ là 13,4g.

Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất xơ trong khẩu phần gồm rau củ quả và đậu đỗ có khối lượng lần lượt là 271,3g và 20,7g.

Bảng 3. Tỷ lệ năng lượng khẩu phần của đối tượng nghiên cứu so với khuyến nghị

Nguồn cung cấp năng lượng	Nhu cầu khuyến nghị (%)	Khẩu phần	
		Năng lượng (kcal)	Tỷ lệ (%)
Protein	12	348,8	17,7
Lipid	18	334,0	16,6
Glucid	70	1267,6	65,7

Năng lượng khẩu phần của đối tượng được cung cấp từ protein, lipid và glucid lần lượt là 348,8 kcal (17,7%); 334 kcal (16,6%) và 1267,6 kcal (65,7%).

khuyến nghị; năng lượng cung cấp từ lipid thấp hơn nhu cầu khuyến nghị.

Tỷ lệ nhu cầu protein nguồn gốc động vật so với protein tổng số là 52,8%; tỷ lệ lipid thực vật/lipid tổng số là 16,4%.

Glucid đạt $317,4 \pm 76,2$ g/người/ngày, chiếm 65% năng lượng khẩu phần, đạt 100% nhu cầu khuyến nghị.

Khối lượng canxi có trong khẩu phần là $644,9 \pm 205,1$ mg/người/ngày, đạt 80,6% so với nhu cầu khuyến nghị. Tỷ lệ sắt, kẽm trong khẩu phần lần lượt là 55,9% và 71,3% so với nhu cầu khuyến nghị.

Tỷ lệ vitamin A, vitamin B1, folate và vitamin C có trong khẩu phần ăn của đối tượng nghiên cứu lần lượt đạt so với nhu cầu khuyến nghị là 39,3%, 145,5%, 73% và 219,3%.

4. BÀN LUẬN

Chế độ ăn hàng ngày có vai trò quan trọng trong việc đáp ứng nhu cầu năng lượng và chất dinh dưỡng phục vụ cho quá trình duy trì sức khỏe, hoạt động hàng ngày và dự phòng bệnh tật. Thiếu cân bằng về năng lượng, chất dinh dưỡng trong khẩu phần làm tăng nguy cơ gây bệnh, nhất là ở phụ nữ trong độ tuổi 20-49.

Đối tượng trong nghiên cứu này là nữ giới với tuổi trung bình là $38,2 \pm 7,2$ tuổi, nhóm 30-49 tuổi chiếm 68,8%; 54,6% đối tượng có trình độ học vấn dưới trung học phổ thông là và từ trung học phổ thông trở lên là 45,4%. Tỷ lệ đối tượng làm nông nghiệp, ngư nghiệp, buôn bán hoặc là lao động tự do chiếm 63%; có 37% đối tượng là công nhân hoặc làm việc văn phòng. Trong nghiên cứu này, đối tượng có độ tuổi trung bình cao hơn so với kết quả của Nguyễn Thị Thanh Luyến và cộng sự ($35,5 \pm 7,2$ tuổi), trình độ học vấn và nghề nghiệp có tỷ lệ tương đương [3].

Kết quả khảo sát khẩu phần ăn 24 giờ của đối tượng nghiên cứu cho thấy, trong khẩu phần ăn đã có mặt của các nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng, vitamin và chất khoáng. Tuy nhiên, còn thiếu sự cân đối giữa các loại thức ăn trong khẩu phần, như thịt, sản phẩm chế biến từ thịt vẫn là thức ăn chủ yếu, chiếm tỷ trọng lớn nhất với 133,2 g/người/ngày; các loại cá 78 g/người/ngày, trứng 22,1 g/người/ngày, sữa và chế phẩm 12,1 g/người/ngày, đậu 10,3 g/người/ngày. Khẩu phần 24 giờ của đối tượng trong nghiên cứu này tương tự với các kết quả của Đỗ Nam Khánh (2019) [4] và Nguyễn Thị Thanh Luyến [3] nghiên cứu về khẩu phần 24 giờ ở người thu nhập thấp tại quận Đống Đa và quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Từ thực tế khẩu phần của đối tượng cho thấy, việc sử dụng đa dạng và cân đối thực phẩm cung cấp protein của đối tượng vẫn còn thấp. Mặc dù đối tượng nghiên cứu sống ở khu vực nông thôn ven biển nhưng việc sử dụng cá và đậu còn thấp. Việc sử dụng đa dạng các nguồn thực phẩm này còn thấp có thể do sự hạn chế trong tiếp cận với các nguồn thức ăn cũng như nhận thức của đối tượng về sự đa dạng của thực phẩm với sức khỏe.

Lượng chất béo trung bình trong khẩu phần của đối tượng nghiên cứu là 9,1 g/người/ngày, thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị. Về thực phẩm cung cấp glucid

trong khẩu phần, gạo chiếm đa số với 332,3 g/người/ngày, các loại ngũ cốc, khoai củ và quả chín còn chiếm tỷ lệ thấp. Thực phẩm cung cấp vitamin và chất xơ như rau, củ làm rau trong khẩu phần chưa đạt theo nhu cầu khuyến nghị về lượng chất xơ 300 g/ngày. Sự đa dạng thực phẩm trong khẩu phần ăn 24 giờ trong nghiên cứu này còn kém hơn so với kết quả của Nguyễn Nam Khánh [4] và Nguyễn Thị Thanh Luyến [3] nghiên cứu ở đối tượng có thu nhập thấp tại quận Đống Đa và quận Nam Từ Liêm, Hà Nội và so với nhu cầu khuyến nghị [5].

Phân tích khẩu phần ăn 24 giờ cho thấy, trung bình năng lượng khẩu phần của đối tượng nghiên cứu là $1956,1 \pm 437,1$ (kcal). Kết quả trong nghiên cứu này thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị cho đối tượng phụ nữ trong lứa tuổi này ở mức độ lao động trung bình là 2340 kcal, đạt 83% so với nhu cầu khuyến nghị, nhưng cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Đỗ Nam Khánh [4] và Nguyễn Thị Thanh Luyến [3] ở người thu nhập thấp tại thành phố Hà Nội. Tỷ lệ chất dinh dưỡng sinh năng lượng protein/lipid/glucid trong nghiên cứu này là 17,7/16,6/65,7 cho thấy lượng chất dinh dưỡng sinh năng lượng protein và lipid chưa cân đối theo nhu cầu khuyến nghị ở người trưởng thành, còn glucid đạt yêu cầu theo nhu cầu khuyến nghị [5]. Kết quả về tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong nghiên cứu này tương tự với kết quả nghiên cứu của Đỗ Nam Khánh [4] và Nguyễn Thị Thanh Luyến [3] về tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong khẩu phần 24 giờ.

Tỷ lệ đáp ứng của protein tổng số cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị, đồng thời tỷ lệ protein nguồn gốc động vật cũng cao vượt nhu cầu khuyến nghị (150,8%), nhưng protein thực vật còn thấp, mới đạt 52,8%. Đối với lượng lipid đáp ứng thấp hơn nhu cầu khuyến nghị trong khẩu phần 24 giờ của đối tượng nghiên cứu, mới đạt mức 85,6%, đồng thời lượng lipid từ thực vật mới đạt 54,6% so với chất béo khuyến nghị từ thực vật. Bên cạnh mức độ đáp ứng nhu cầu khuyến nghị, chất dinh dưỡng sinh năng lượng từ khẩu phần 24 giờ của đối tượng nghiên cứu còn chưa hợp lý. Mức độ đáp ứng theo nhu cầu khuyến nghị của một số vitamin và khoáng chất trong nghiên cứu này còn chưa đạt, cụ thể nhu cầu canxi mới đạt 80,6%, sắt (55,9%), kẽm (71,3%), vitamin A (39,3%), vitamin B1/1000 kcal (0,57), folate (73%). Kết quả này cho thấy nhu cầu vi chất trong khẩu phần 24 giờ của đối tượng còn thiếu cân đối và chưa đầy đủ phục vụ cho các hoạt động duy trì sự sống của cơ thể. Mức độ đáp ứng vitamin và chất khoáng của đối tượng trong nghiên cứu này tương tự với kết quả nghiên cứu của Đỗ Nam Khánh [4] và Nguyễn Thị Thanh Luyến [3] ở người lao động thu nhập thấp tại thành phố Hà Nội. Với bất kỳ đối tượng nào, mức độ đáp ứng khẩu phần ăn 24 giờ cả về năng lượng và chất dinh dưỡng đều rất quan trọng trong duy

trì sự sống và đáp ứng hoạt động của cơ thể, nhất là phụ nữ ở lứa tuổi 20-49.

Trong nghiên cứu này, tỷ lệ mất cân đối về năng lượng, nguồn cung cấp năng lượng, chất dinh dưỡng còn cao so với nhu cầu khuyến nghị. Điều này cho thấy nguy cơ tiềm ẩn của các vấn đề liên quan đến dinh dưỡng ở phụ nữ nói riêng và ở người dân nói chung. Thực tế về khẩu phần ăn 24 giờ một phần đã lý giải cho tình trạng người dân mắc các bệnh lý liên quan đến thiếu sự cân đối về năng lượng, protein động vật/protein thực vật; thiếu canxi, sắt, kẽm, vitamin A, D, B1 trong khẩu phần như thừa cân, thiếu năng lượng trường diễn, thiếu máu do thiếu sắt, thiếu kẽm, loãng xương... [6]. Kết quả nghiên cứu này có sự liên quan, tương đồng với tình trạng dinh dưỡng ở phụ nữ tuổi sinh đẻ trong của Trần Văn Long và cộng sự (2023) tại khu vực ven biển tỉnh Nam Định với tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn là 10,7%, cùng với đó là tỷ lệ thừa cân béo phì là 11,1% [7]. Trần Thị Nhi và cộng sự (2022) nghiên cứu về tỷ lệ thiếu máu, thiếu kẽm ở phụ nữ 20-49 tuổi tại khu vực ven biển tỉnh Nam Định cũng cho thấy tỷ lệ thiếu máu chung ở đối tượng nghiên cứu là 15,8%, trong đó thiếu máu mức độ nhẹ là 50%, mức độ vừa 31,1% và mức độ nặng là 18,9%; có 62,3% đối tượng thiếu kẽm [8]. Kết quả nghiên cứu của Lê Thanh Tùng và cộng sự (2020) trên đối tượng phụ nữ tuổi sinh đẻ tại khu vực ven biển tỉnh Nam Định về kiến thức dinh dưỡng cho thấy, đối tượng cho rằng khẩu phần ăn trong bữa ăn hàng ngày có ảnh hưởng tới sức khỏe là 93,4%; tỷ lệ đối tượng chưa biết đến khái niệm thiếu năng lượng trường diễn (54,9%) và thiếu kẽm (68,2%) còn thấp [9]. Các nghiên cứu trên thế giới đều đã chỉ ra mối liên quan giữa sự hiểu biết, sự thiếu hụt, đa dạng của thức ăn trong khẩu phần với tình trạng dinh dưỡng, thiếu hụt vi chất cũng như sự mất cân bằng giữa vi chất dinh dưỡng với năng lượng gây ảnh hưởng tới sự hoạt động của cơ thể. Chế độ ăn đầy đủ, hợp lý, cân bằng và phù hợp giúp cho việc dự phòng thiếu năng lượng trường diễn, thừa cân, béo phì, thiếu chất dinh dưỡng. Đây cũng là giải pháp tích cực, ít tốn kém và hiệu quả trong dự phòng cấp 0.

5. KẾT LUẬN

Cơ cấu khẩu phần ăn 24 giờ của đối tượng trong nghiên cứu này còn chưa hợp lý, thiếu cân bằng, tỷ lệ thiếu cân bằng và đáp ứng vi chất dinh dưỡng còn cao. Do đó cần có các biện pháp can thiệp để cải thiện khẩu phần ăn 24 giờ của nhóm phụ nữ trên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Viện Dinh dưỡng Quốc gia - Bộ Y tế, Kết quả điều tra dinh dưỡng năm 2019, Hà Nội, 2021.
- [2] Trần Thúy Nga, Lê Danh Tuyên, Tình trạng thiếu máu, thiếu một số vi chất dinh dưỡng của phụ nữ và trẻ em 6-59 tháng tại vùng thành thị, nông thôn và miền núi năm 2014-2015, Báo cáo tại Hội nghị Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia - Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc, 2015.
- [3] Nguyễn Thị Thanh Luyến, Nguyễn Thị Hồng Diễm, Đặng Kim Anh và cộng sự, Tình trạng dinh dưỡng và khẩu phần 24 giờ của phụ nữ thu nhập thấp tại quận Nam Từ Liêm, Hà Nội năm 2019, Tạp chí Nghiên cứu Y học, 2021, 140 (4): 203-210.
- [4] Đỗ Nam Khánh, Nguyễn Thị Hồng, Nguyễn Thị Thu Liễu, Khẩu phần ăn 24 giờ và kiến thức, thái độ về dinh dưỡng của phụ nữ có thu nhập thấp tại quận Đống Đa, Hà Nội năm 2019, Tạp chí Nghiên cứu Y học, 2021, 120 (4): 113-120.
- [5] Bộ Y tế, Nhu cầu khuyến nghị cho người Việt Nam, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội, 2016.
- [6] Vũ Thị Thu Hiền, Nguyễn Thị Lâm, Tình trạng thiếu vitamin D và các yếu tố liên quan ở phụ nữ 15-49 tuổi tại Hà Nội và Hải Dương, Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm, 2018, 6 (3 + 4): 15-20.
- [7] Trần Văn Long, Lê Thế Trung, Lê Thanh Tùng, Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (ced) và một số yếu tố liên quan ở phụ nữ tuổi sinh đẻ vùng ven biển tỉnh Nam Định năm 2020, Tạp chí Y Dược học, 2023, tập 70, số 70: 95.
- [8] Trần Thị Nhi, Lê Thanh Tùng, Lê Thế Trung và cộng sự, Tình trạng thiếu máu, thiếu kẽm ở phụ nữ 20-49 tuổi tại một số xã khu vực ven biển tỉnh Nam Định năm 2020, Tạp chí Y học Việt Nam, 2022, tập 515, số 1: 303-307.
- [9] Lê Thanh Tùng, Trần Văn Long, Lê Thế Trung và cộng sự, Một số kiến thức về dinh dưỡng hợp lý của phụ nữ độ tuổi sinh đẻ tại khu vực ven biển tỉnh Nam Định năm 2020, Tạp chí Y học dự phòng, 2021, tập 31, số 9 (phụ bản): 204-211.

