



Dinh dưỡng

Ăn uống cách lành mạnh

Đã được cập nhật hóa năm 2003

Tại sao dinh dưỡng lại quan trọng?

- Dinh dưỡng là nền tảng của một sức khỏe tráng kiện
- Thiếu dinh dưỡng sẽ làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm
- Dinh dưỡng giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể nhằm duy trì những hoạt động và trọng lượng

Những trở ngại về dinh dưỡng mà người nhiễm HIV có thể gặp?

- Những người nhiễm HIV có thể có thiếu dinh dưỡng với nhiều lý do như xã hội, kinh tế, tâm thần, tâm sinh lý
- Bạn có thể bị trục trặc vì không ăn được (suy dinh dưỡng) hoặc không tiêu hóa được đồ ăn (rối loạn tiêu hóa)
- Suy dinh dưỡng có thể do:
 - không có khả năng mua thức ăn vì thu nhập bị hạn chế
 - mất vị giác vì khủng hoảng tinh thần, bệnh tật hay do những phản ứng phụ của thuốc
 - không còn năng lực để đi chợ, nấu ăn
 - khó khăn khi nhai thức ăn vì những thương tổn nơi răng, nướu, mụn nhọt nơi miệng, cổ
 - dạ dày bị trục trặc không thể giữ được thức ăn vì nôn, ói mửa
 - cảm thấy đầy bụng khi chỉ mới ăn chút đỉnh bởi vì dạ dày không thải thức ăn cũ đi được
- Rối tiêu hóa loạn vì các lý do:
 - nhiễm trùng dạ dày hoặc đường ruột làm cho đường sự mất khả năng hấp thụ dinh dưỡng
 - tiêu chảy vì nhiễm trùng dạ dày, đường ruột hoặc những phản ứng phụ của thuốc

Làm cách nào tôi có được thức ăn bổ dưỡng?

Thực phẩm chúng ta ăn được chia ra làm ba nhóm: đạm, béo và bột. Một trong những mục đích của dinh dưỡng là ăn đủ chất trong những nhóm này

- **Chất đạm**
 - Chất đạm được hình thành với những amino acid khác nhau. Sự kết hợp của những amino acids khác nhau này tạo nên bắp cơ, da và tóc cũng như một phần của hệ thống miễn nhiễm
 - Thực phẩm chứa nhiều chất đạm gồm: thịt đỏ, thịt gà, cá, trứng, đậu phụ, các loại hạt. Cố gắng hấp thụ nhiều chất đạm từ nhiều nguồn khác nhau nhằm có được nhiều loại amino acid khác nhau
 - Một phần ăn chất lượng gồm 2-3 phần (serving) chất đạm mỗi ngày. Một phần thịt tương đương với khoảng 1 nắm tay người lớn, 0 ly đậu, 1/3 cup đậu phụ và hai trứng (gà/vịt)



- **Chất béo**
 - Có nhiều loại chất béo và mỗi loại có những vai trò riêng trong cơ thể. Chất béo cung cấp năng lượng cho các nội tạng, lưu trữ năng lượng cho tương lai và giúp bao bọc các tế bào và những kích thích tố. Các chất béo này còn có thể giúp luân chuyển sinh tố A, D, E và K trong suốt cơ thể.
 - Chất béo có tên Saturate là chất béo động vật được lấy từ bơ hoặc những thành phần của thịt đỏ. Những chất này có thể gây ra cao cholesterol và bệnh tim.
 - Chất béo có tên Polysaturated tìm thấy trong các loại dầu ăn như bơ thực vật, bắp và dầu phụng. Một số nghiên cứu cho thấy những loại này có thể giảm T cells trong hệ thống miễn nhiễm. Những loại này không giống như chất béo saturate làm tăng lượng mỡ (cholesterol) trong máu.
 - Chất béo Monounsaturate tìm thấy trong các loại dầu ăn của quả olive và canola. Những loại này không làm hại hệ thống miễn nhiễm hay mức độ mỡ trong máu của bạn.
 - Chất béo có Omega 3 acids là một loại chất béo cần thiết cho cơ thể bởi vì cơ thể không tự tạo ra được mà phải được đưa vào cơ thể qua thức ăn. Chất này có trong mỡ của các loại cá và đồ biển, trong một số loại đậu. Chất này cho thấy có những ảnh hưởng tốt làm giảm bệnh tim, hỗ trợ cho hệ thống miễn nhiễm
- **Đường:**
 - Chất bột là nguồn dinh dưỡng của cơ thể trong các sinh hoạt hằng ngày. Có thể tìm thấy trong các loại đường, hoặc trong những dạng tiềm ẩn như bánh mì, gạo, nuô, cereals, trái cây và rau cải. Đường ở dạng tiềm ẩn tốt hơn đường nguyên chất vì còn có những sinh tố và khoáng chất.
 - Bữa ăn bổ dưỡng phải gồm từ 5-12 đơn vị của ngũ cốc và 5-10 đơn vị của rau quả và trái cây. Một đơn vị của ngũ cốc là một lát bánh mì hay nửa chén cơm. Một đơn vị của rau cải là khoảng một trái cây cỡ trung bình hay nửa ly.
- **Chất lỏng:**
 - Cơ thể chúng ta được tạo thành hầu hết bởi nước. Nước giúp vận chuyển chất bỏ đi khắp cơ thể và giữ cho thận được khỏe mạnh. Mọi người đều cần nước thay cho phần xuất mồ hôi và nước tiểu.
 - Một người cần uống khoảng 8 ly nước mỗi ngày, không cần biết có nhiễm HIV hay không
 - Nếu bạn có HIV và nếu bạn dùng một số thuốc như indinavir (crixivan), bạn cần uống nhiều nước để tránh những phản ứng phụ cũng như chai thận.
 - Một số chất giải khát như rượu và cà phê sẽ làm cơ thể mất nước, do đó không được tính những chất này trong lượng nước 8 ly nước cần uống mỗi ngày.
 - Nếu bạn bị tiêu chảy hay nôn mửa, bạn có thể bị mất nước và khoáng chất. Bạn phải nghĩ đến uống những loại giải khát như Gatorade hay những loại nước dùng trong thể thao có chứa nhiều khoáng chất.

Những điều cần biết khác về dinh dưỡng:

- Uống 8 ly nước, nước trái cây hay những loại nước khác không có chất caffeine trong một ngày
- Ăn nhiều cereals, bánh mì, ngũ cốc, trái cây và rau cải, ít muối, ít rượu và mỡ
- Ăn từ 3 bữa trở lên
- Dùng thêm thuốc bổ sinh tố tổng hợp



- Đi bộ hoặc tập thể dục mỗi ngày
- Chú ý an toàn thực phẩm
- Thảo luận với chuyên viên dinh dưỡng về những thông tin của những loại thực phẩm bạn thích ăn.

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. 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: support@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.