

# **NGUYÊN NHÂN VÀ CÁC GIẢI PHÁP CHO TÌNH TRẠNG THỪA CÂN BÉO PHÌ TẠI VIỆT NAM**

**PGS. TS. Bác sĩ Nguyễn Thị Lâm**

**Nguyên Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Việt Nam**

# NỘI DUNG TRÌNH BÀY

**1**

Thực trạng và các nguyên nhân TCBP tại Việt Nam

**2**

Thực trạng, thói quen tiêu thụ thực phẩm của người Việt Nam

**3**

Khuyến nghị

# THỰC TRẠNG VÀ CÁC NGUYÊN THỬA CÂN BÉO PHÌ TẠI VIỆT NAM

## TỶ LỆ THỪA CÂN – BÉO PHÌ TẠI VIỆT NAM

11,1%

Tỷ lệ thừa cân ở trẻ dưới 5 tuổi tại Việt Nam

19%

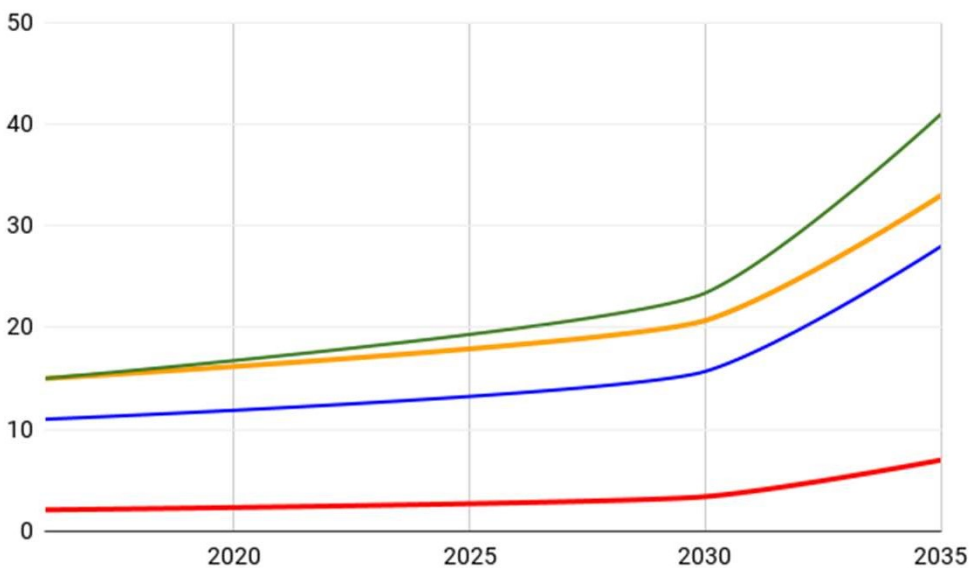
Tỷ lệ thừa cân béo phì ở thiếu niên (5–19 tuổi) tại Việt Nam

18,3%

Tỷ lệ thừa cân béo phì ở người trưởng thành tại Việt Nam\*

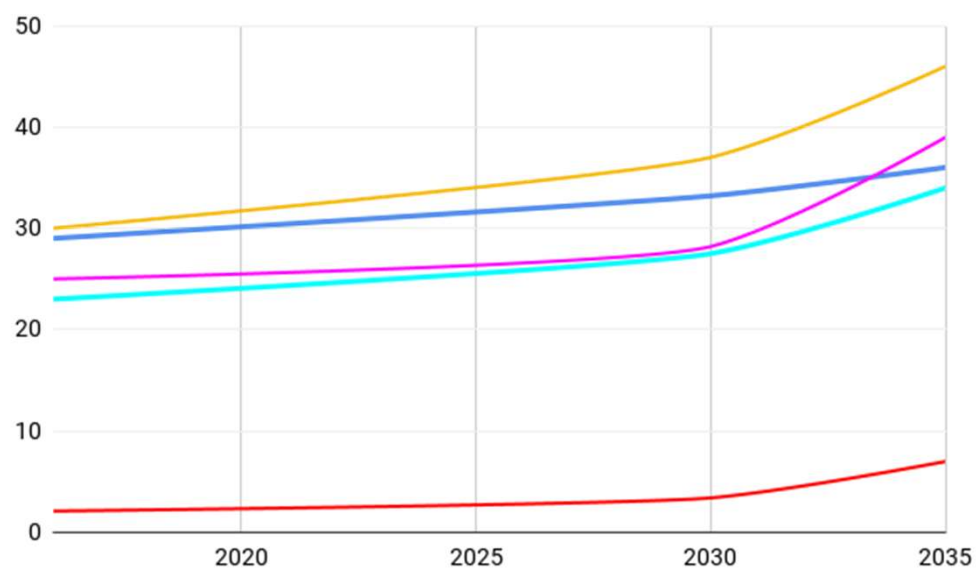
# SO SÁNH TỈ LỆ BÉO PHÌ Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

*\*Số liệu được lấy từ báo cáo của WHO, Liên đoàn Béo phì Thế giới*



TỶ LỆ BÉO PHÌ TẠI VIỆT NAM VÀ CÁC NƯỚC TRONG KHU VỰC ASEAN

- Việt Nam
- Thái Lan
- Brunei
- Malaysia



TỶ LỆ BÉO PHÌ TẠI VIỆT NAM VÀ QUỐC TẾ

- Pháp
- Anh
- Hungary
- Phần Lan
- Việt Nam

## CÁC NGUYÊN NHÂN CỦA BÉO PHÌ

Mất cân bằng năng lượng

Năng lượng  
 nạp vào

- Chất béo
- Glucide
- Protein

Năng lượng  
 tiêu hao

- Hoạt động thể lực
- Tiêu hóa thức ăn
- Chuyển hóa cơ bản

## CÓ NHIỀU NGUYÊN NHÂN GÂY THỪA CÂN BÉO PHÌ



## Mối liên quan TCBP- Tiêu thụ thực phẩm

- Mối liên quan giữa **nước giải khát có đường** với thừa cân, béo phì ở trên thế giới đang tranh luận trái chiều.
- Nghiên cứu của Saiko Shikanail, Vũ Thị Hiền và Shigeru Yamamoto về tiêu thụ đường của trẻ em Việt Nam, Campuchia và Nhật Bản : Các tác giả **không tìm được mối liên quan giữa đường tiêu thụ và béo phì** ở trẻ em ở cả 3 vùng nêu trên.
- Dữ liệu được phân tích từ Khảo sát Kiểm tra sức khỏe và dinh dưỡng Quốc gia của Mỹ, bao gồm 5.306 người tham gia, trong đó có 3.152 người bị tiền tiểu đường và 2.154 người có lượng đường trong máu bình thường, kết quả cho thấy **tiêu thụ tổng cộng 72 gram đường mỗi ngày không làm tăng đáng kể nguy cơ mắc tiền tiểu đường** đối với người có lượng đường trong máu bình thường hoặc người bị tiền tiểu đường (khoảng 17 muỗng cà phê)



## YẾU TỐ LIÊN QUAN TỚI THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở HỌC SINH

- **Do vận động quá ít:** (PGS.TS.BS Tăng Kim Hồng - Trường đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch)
  - Chỉ có **26,1%** học sinh THPT tham gia vận động thể lực ít nhất 60 phút mỗi ngày; Chỉ có **29,9%** học sinh THPT tham gia các lớp học thể dục hằng ngày.
  - Đối với học sinh THCS tại TP.HCM, lớp 6 có **30,7%** HS; lớp 7 có **24,4%**, lớp 8 là **30,9%** và lớp 9 là **34,9%** học sinh không vận động.
- **Khảo sát 459 học sinh cấp 2 các trường nội thành TP Hồ Chí Minh về yếu tố nguy cơ của TCBP:**
  - **Thời gian xem TV và chơi game  $\geq 3h$**  (OR = 2,76; CI 95% = 1,44 - 5,29)
  - **Khó tiếp cận với các trung tâm tập luyện thể thao** (OR = 3,77; CI 95% = 1,67 - 8,53).

## Tỷ lệ trẻ em 6 – 11 tuổi đạt mức khuyến nghị về hoạt động thể lực theo giới, khu vực

Trai			Gái			Chung		
Thành Thị	Nông Thôn	Chung	Thành Thị	Nông Thôn	Chung	Thành Thị	Nông Thôn	Chung
<b>29.2<sup>***</sup></b>	60.5	46.6	35.4 <sup>***</sup>	59.3	48.0	<b>32.5<sup>***</sup></b>	<b>59.9</b>	<b>47.3</b>

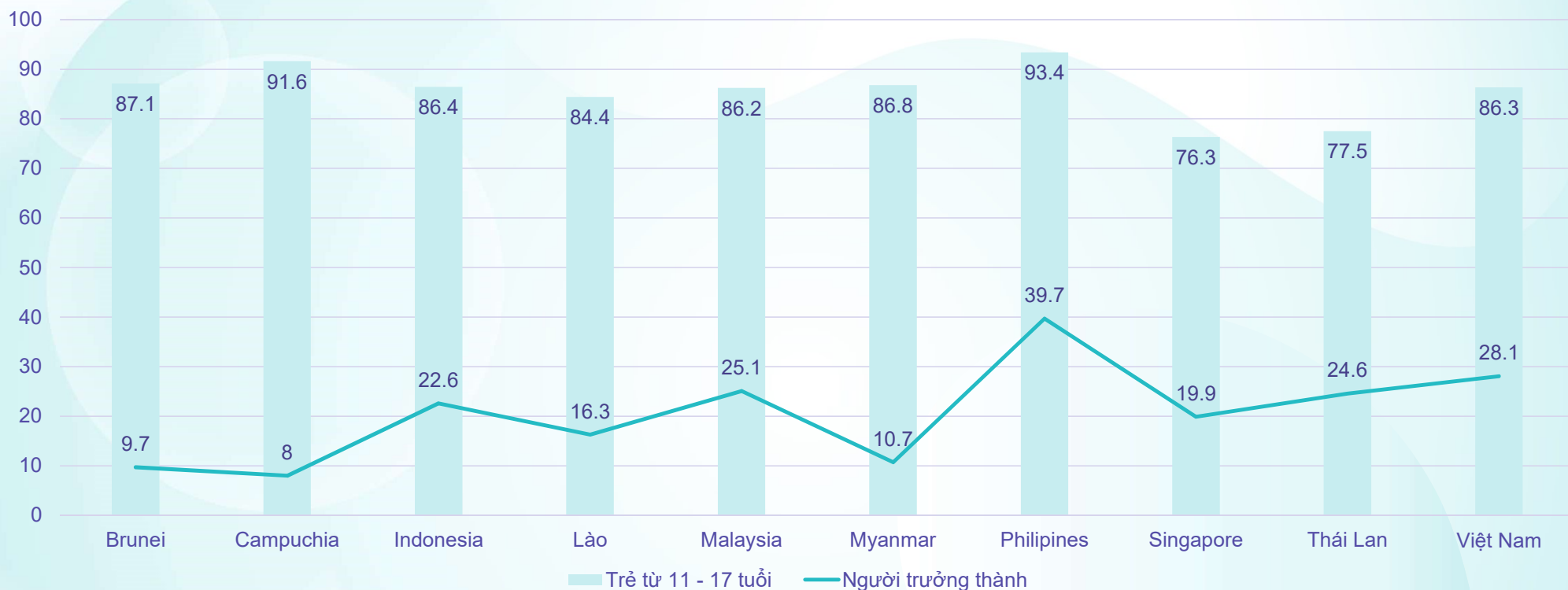
\*\*\*: Sự khác biệt giữa thành thị - nông thôn với  $p < 0.001$

Nghiên cứu SEANUT Việt Nam, Viện Dinh dưỡng

## Giải trí trong tháng = Thời gian ngồi tĩnh tại/ngày

	Môn giải trí	n	%	Thời gian phút/ ngày	Lần/thán g
1	Game/ máy tính/ĐT	395	76,3	95,37±7,7	21,9±0,5
2	Mạng XH	497	95,9	143,2±8	28,8±1,4
3	Làm máy tính	312	60,2	82,3±5,2	17,9±1,2
4	Đọc truyện/MT	165	31,9	79,4±13,87	
5	Đọc sách	111	21,4	59 ±5,7	11,97±1,
6	TV	257	49,6	55,6±3,48	23,9±0,5
7	Nghe nhạc	437	84,4	68,3±4,85	23,9±0,5
8	Khác	02	0,4	45,0 ±15	5±1,72

## Tỉ lệ thiếu vận động thể chất ở Việt Nam so với các nước trong khu vực ASEAN

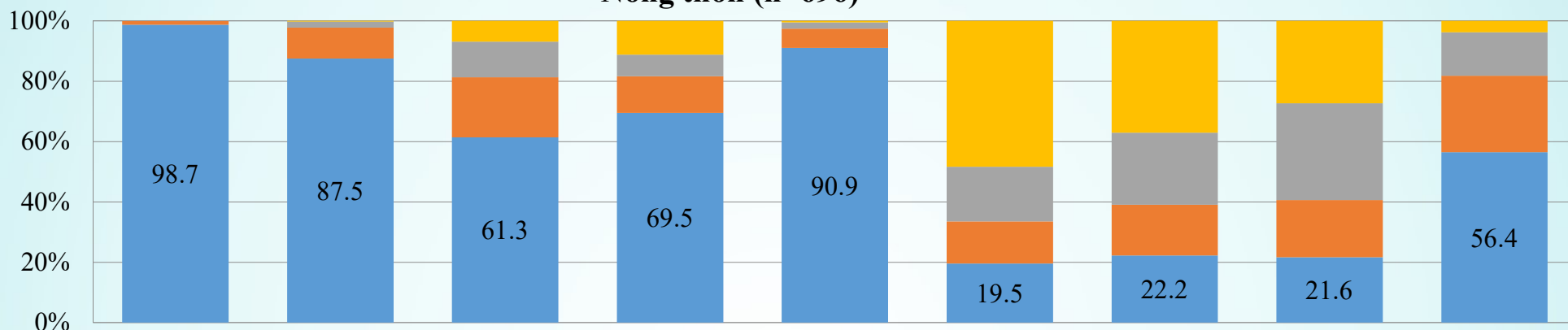


**Việt Nam là một trong 10 nước mà người dân lười vận động nhất thế giới theo Quỹ dân số Liên Hợp Quốc. Có khoảng 86,3%\* thanh thiếu niên Việt Nam ở độ tuổi từ 11 đến 17 và 28,1% người trưởng thành Việt Nam thiếu hoạt động thể chất\***

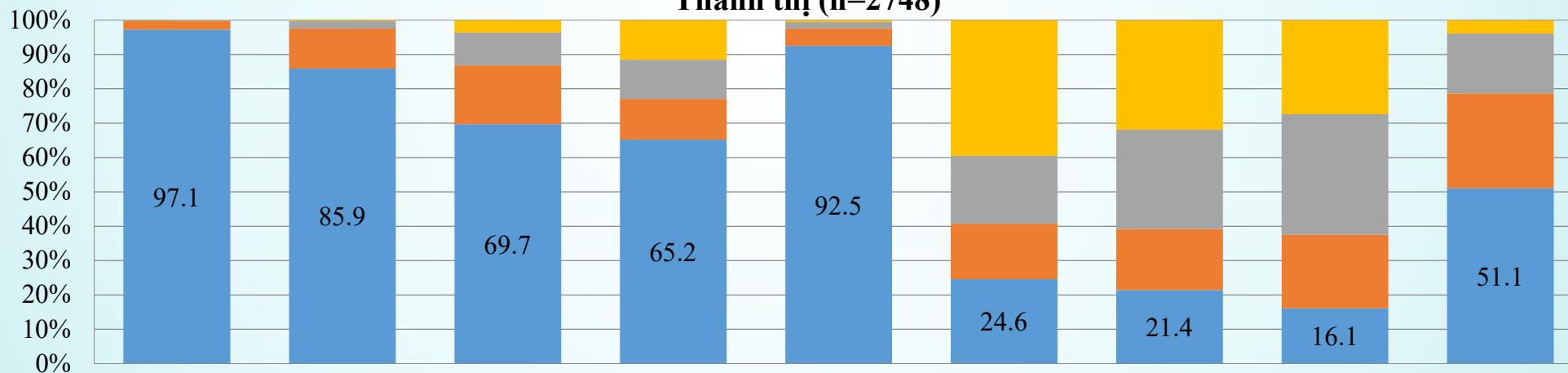
# THỰC TRẠNG, THÓI QUEN TIÊU THỤ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

## Tần suất tiêu thụ thực phẩm trong tháng của học sinh ba cấp học theo vùng

### Nông thôn (n=696)



### Thành thị (n=2748)



Ngũ cốc – Tinh bột

Chất đạm

Sữa và các sản phẩm từ sữa

Chất béo

Rau củ quả

Đồ uống bổ sung có đường

Đồ uống có đường trên đường phố

Nước ngọt

Thực phẩm có đường khác

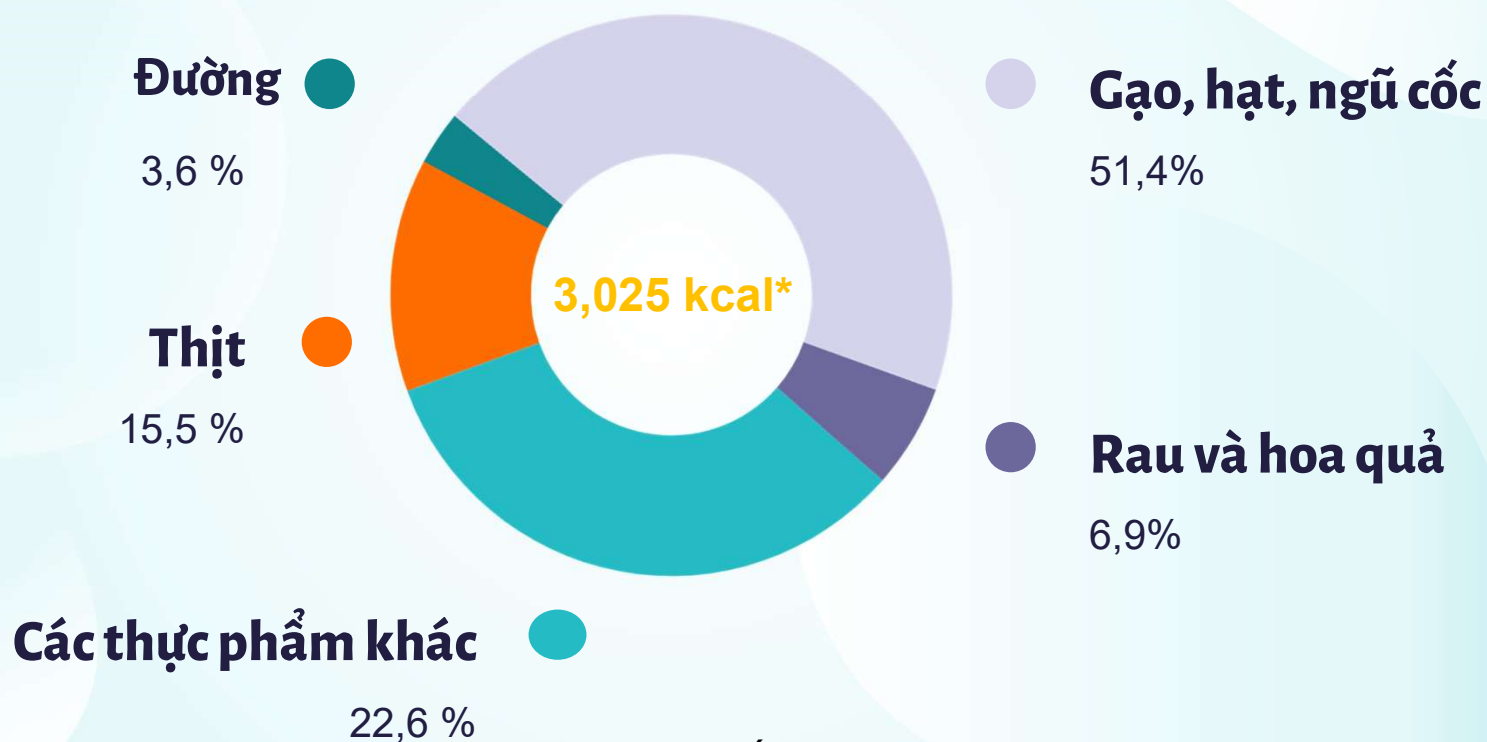
■ Không ăn

■ 1- 3 lần/tháng

■ 1-2 lần/ tuần

■ ≥ 3 lần/tuần

# MỨC NĂNG LƯỢNG NẠP VÀO CƠ THỂ TỪ CÁC LOẠI THỰC PHẨM TRONG KHẨU PHẦN ĂN HÀNG NGÀY



\* Số liệu tham khảo từ Báo cáo An ninh Lương thực và Dinh dưỡng ASEAN 2021

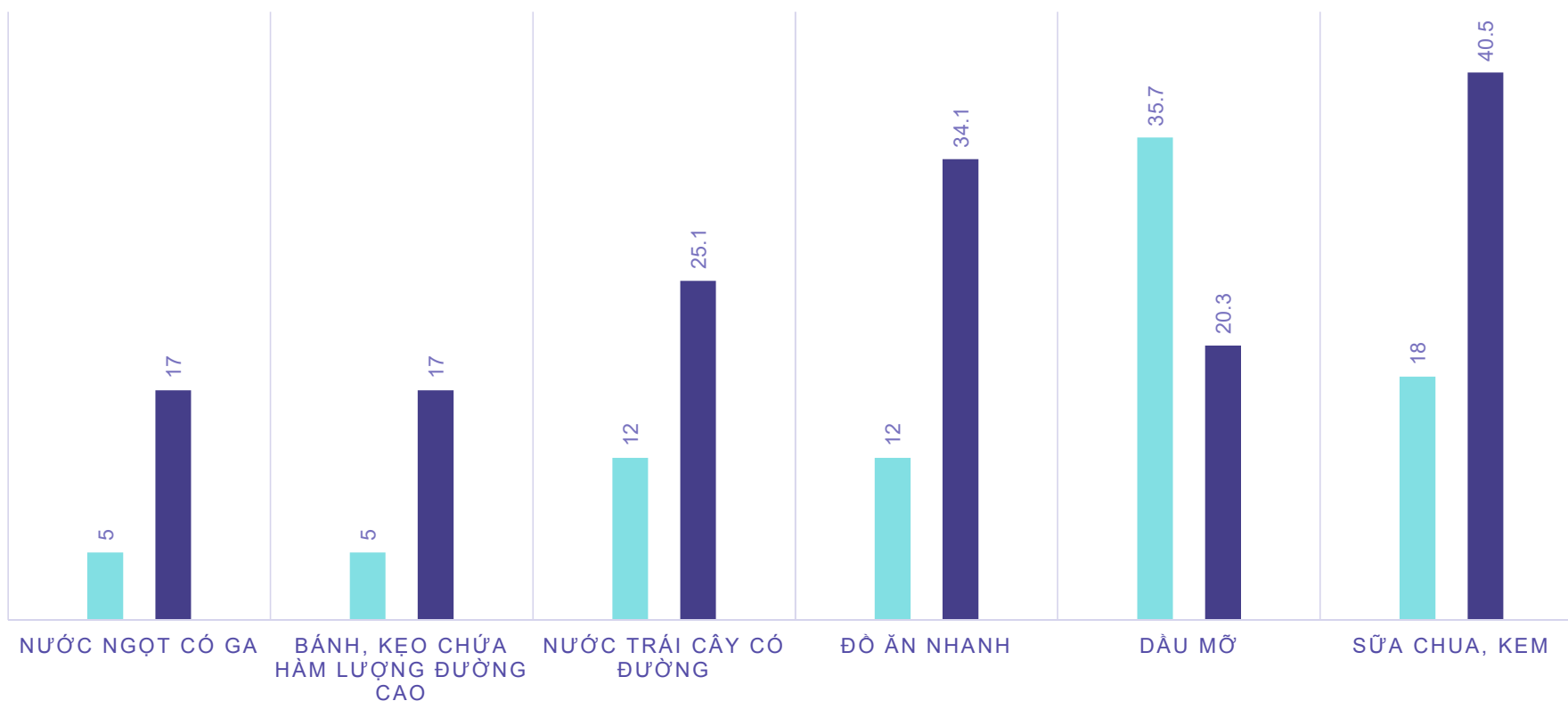
## MỘT SỐ KẾT QUẢ CỦA KHẢO SÁT

- Những loại thực phẩm được học sinh phổ thông ở cả thành thị và nông thôn sử dụng nhiều nhất là ngũ cốc, chất đạm, chất béo và sữa; tiếp theo đó là các loại thực phẩm có chứa đường như bánh, kẹo, kem, ... và nhóm cuối cùng là các loại đồ uống khác nhau.
- Nhóm học sinh tiểu học TC-BP tiêu thụ chất béo ( $\geq 3$  lần/tuần) có xu hướng cao hơn nhóm HS không TC-BP (78,3 % với 75,1%).
- Nhóm học sinh thành thị có tỷ lệ TC-BP cao hơn nhóm học sinh nông thôn (41,9% với 17,8%) nhưng lại có tỷ lệ tiêu thụ nước ngọt ( $\geq 3$  lần/tuần) thấp hơn (lần lượt là 16,1,% và 21,6%).
- So với nước ngọt (21,6% ở khu vực nông thôn và 16,1% ở khu vực thành thị), tỷ lệ trẻ em tiêu thụ các sản phẩm có đường khác (bánh kẹo, kem chè ...) còn cao hơn rất nhiều chiếm 51,1% ở khu vực thành thị và 56,4% ở khu vực nông thôn.



## TẦN SUẤT TIÊU THỤ THỰC PHẨM Ở NHÓM TUỔI 15 -25

■ Hàng ngày ■ Hàng tuần









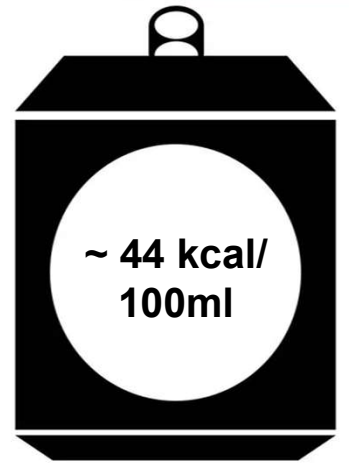
# HÀM LƯỢNG KCAL TRONG CÁC THỰC PHẨM PHỔ BIẾN

Hàm lượng năng lượng, chất dinh dưỡng trong 100g thực phẩm

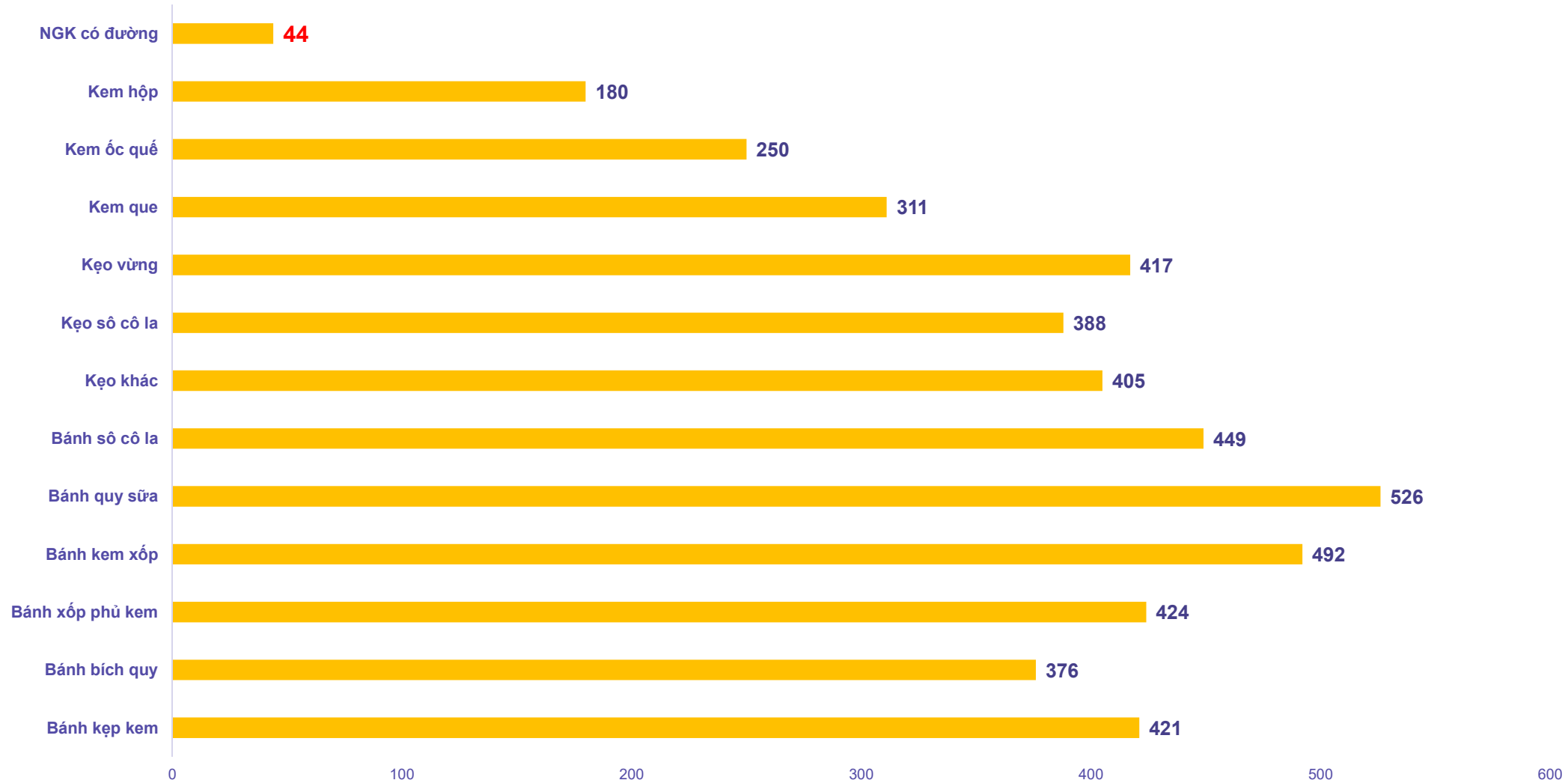
				
<b>Ức gà</b>	<b>Cá hồi</b>	<b>Thịt bò</b>	<b>Cá ngừ</b>	<b>Trứng</b>
165 Kcal 31g Protein 3,6g Fat	208 Kcal 20g Protein 13g Fat	250 Kcal 26g Protein 15g Fat	129 Kcal 29g Protein 0,6g Fat	(1 quả) 75 Kcal 7g Protein 5g Fat

		
<b>480 Calories</b>	<b>KHOAI TÂY CHIÊN</b>	<b>SNACK KHOAI TÂY</b>
	274kcal	550kcal
	14g Fat	34g Fat
	36g Carb	56g Carb
3g Protein	6g Protein	
0g Sugar	3g Sugar	

	>	
Bánh nướng nhân đậu xanh (716 Calo)		5 Đùi gà chiên (600 Calo)
	>	
Bánh dẻo nhân đậu xanh hạt sen (983 calo)		3 lát bánh Pizza (900 calo)
	>	
Bánh nướng nhân hạt sen trứng muối (788 calo)		1 đĩa mì xào hải sản (741 calo)
	>	
Bánh nướng nhân hạt sen 2 trứng muối (860 calo)		2 đĩa cơm bình dân (800 calo)
	>	
Bánh nướng nhân đỗ đen (825 calo)		2 cốc kem socola (660 calo)



## HÀM LƯỢNG KCAL TRUNG BÌNH TRONG THỰC PHẨM CÓ ĐƯỜNG (kcal/ 100 gam)



## KẾT LUẬN

- 1. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến TCBP: chế độ dinh dưỡng không lành mạnh như tiêu thụ các thực phẩm giàu calories, thời gian ngồi tĩnh tại nhiều, ít vận động làm tăng nguy cơ TCBP. Chưa có nghiên cứu tìm thấy mối liên quan duy nhất của TCBP với nước giải khát có đường.**
- 2. Đường có trong nhiều nguồn thực phẩm khác nhau. Nước giải khát có đường không phải là nguồn cung cấp calories nhiều nhất trong các thực phẩm. Chưa có nghiên cứu nào xác định tiêu thụ nước giải khát có đường dễ dàng hơn so với tiêu thụ các thực phẩm có đường khác nên dẫn đến mức tiêu thụ đường từ nước giải khát có đường cao hơn so với tiêu thụ từ các thực phẩm có đường khác.**
- 3. Tình trạng lười vận động ở Việt Nam là khá phổ biến, góp phần gia tăng các bệnh không lây nhiễm bao gồm thừa cân, béo phì.**

# KẾT LUẬN

## 4. Đối với lứa tuổi học đường:

- Những loại thực phẩm được sử dụng nhiều nhất là ngũ cốc, chất đạm, chất béo và sữa; tiếp theo đó là các loại thực phẩm có chứa đường như bánh, kẹo, kem, ... và nhóm cuối cùng là các loại đồ uống khác nhau.
- Yếu tố lười vận động và thời gian ngồi tĩnh tại góp phần đáng kể vào gia tăng tình trạng TCBP.
- Nhóm học sinh tiểu học TC-BP tiêu thụ chất béo ( $\geq 3$  lần/tuần) có xu hướng cao hơn nhóm HS không TC-BP (78,3% với 75,1%).
- Nhóm học sinh thành thị có tỷ lệ TC-BP cao hơn nhóm học sinh nông thôn (41,9% với 17,8%) nhưng lại có tỷ lệ tiêu thụ nước ngọt ( $\geq 3$  lần/tuần) thấp hơn (lần lượt là 16,1,% và 21,6%).
- So với nước ngọt (21,6% ở khu vực nông thôn và 16,1% ở khu vực thành thị), tỷ lệ trẻ em tiêu thụ các sản phẩm có đường khác (bánh kẹo, kem chè ...) còn cao hơn rất nhiều chiếm 51,1% ở khu vực thành thị và 56,4% ở khu vực nông thôn.

# KHUYẾN NGHỊ

- 1. Tăng cường truyền thông giáo dục tại nhà trường về dinh dưỡng cân đối, hợp lý phòng chống thừa cân béo phì:**
  - Sử dụng hợp lý các nguồn thực phẩm, kiểm soát chế độ ăn không dư thừa;
  - Chế độ ăn cần tăng cường sử dụng rau quả, chất xơ, sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng hoặc thực phẩm tăng cường vi chất dinh dưỡng để nâng cao chất lượng bữa ăn
- 2. Tăng cường các hoạt động thể chất. Giảm thời gian hoạt động tĩnh tại cho trẻ em cả ở trường và ở nhà.**
- 3. Cần có nghiên cứu khách quan đối với các yếu tố nguy cơ liên quan tới TCBP ở học sinh như: hoạt động thể lực, khẩu phần ăn, thời gian ngủ...**

**TRÂN TRỌNG CẢM ƠN!**