

# F0, F1 Ở NHÀ CẦN LƯU Ý NHỮNG GÌ ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE?



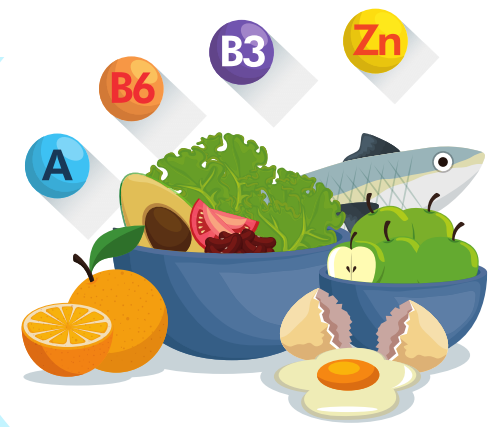
Một chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt hợp lý sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường sức đề kháng giúp bản thân vượt qua được bệnh tật.

Các F0, F1 khi thực hiện cách ly tại nhà cần lưu ý :

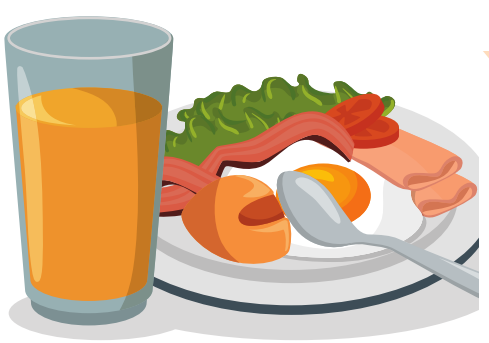
## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐẢM BẢO NGUYÊN TẮC CÂN ĐỐI VÀ ĐẦY ĐỦ NĂNG LƯỢNG



Ăn **đủ số lượng, đa dạng** các loại thực phẩm đảm bảo nhu cầu theo từng nhóm tuổi, bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất xơ và nước



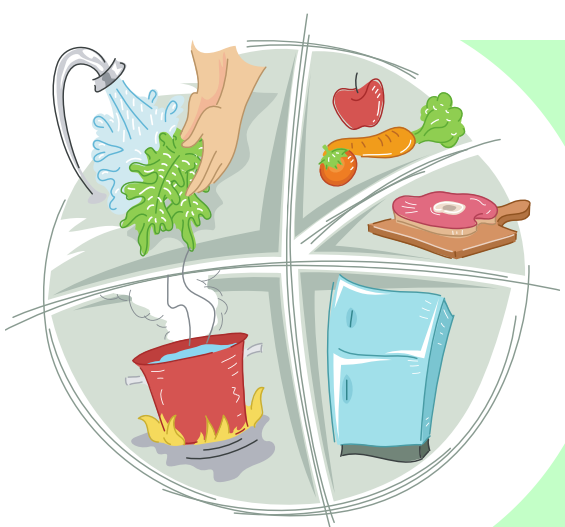
Đảm bảo ăn **đủ 3 bữa chính** mỗi ngày, có thể thêm 1-3 bữa phụ



Đảm bảo nguyên tắc chế biến **hợp khẩu vị, sở thích và khả năng nhai nuốt**. Bệnh nhân có tình trạng chán ăn, đau họng, giảm vị giác, khứu giác có thể chế biến dạng mềm, lỏng, dễ ăn và dễ hấp thu.



Thực hiện các nguyên tắc **đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm** trong khi mua, chế biến và sử dụng, bảo quản thực phẩm



Trẻ em, người trưởng thành **có bệnh lý nền**: đái tháo đường, tim mạch, suy thận cấp, suy thận mạn... cần thực hiện **đúng chế độ** dinh dưỡng **theo tư vấn** của bác sĩ hoặc cán bộ dinh dưỡng



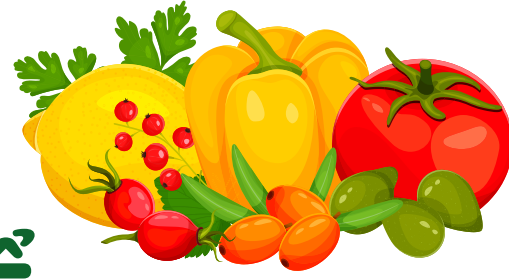
HCDC  
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM



# FO, F1 Ở NHÀ CẦN LƯU Ý NHỮNG GÌ ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE?



HCDC

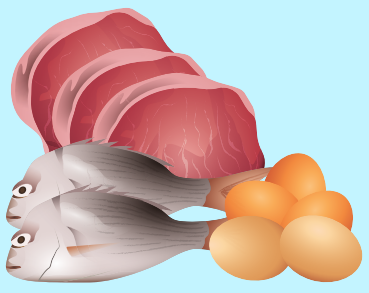


## ĐẢM BẢO ĐA DẠNG THỰC PHẨM ĐỂ HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH

### ĐẢM BẢO NHU CẦU CHẤT ĐẠM



**Protein** (đạm): thành phần nền tảng cơ bản, cấu tạo nên tế bào, mô của cơ thể tham gia phản ứng miễn dịch của cơ thể. **Thiếu protein**, sẽ bị ức chế việc hình thành kháng thể, **giảm khả năng chống lại vi rút**



Bữa ăn trong ngày đều cần chất đạm, cần **phối hợp** cả thực phẩm giàu **đạm động vật** (cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa...) và **đạm thực vật** (các loại đậu, nấm, đậu phụ...)

### ĐẢM BẢO NHU CẦU VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT

#### VITAMIN C

Ổi, cam chanh, đu đủ, bưởi, nhãn, kiwi, ớt chuông, rau ngót, cần tây, rau đay, rau cải...



#### VITAMIN A

Gan động vật, các loại rau củ có màu vàng, đỏ, xanh đậm...



#### VITAMIN D

Dầu gan cá, nhất là ở các loại cá béo, cá trích...



#### ACID FOLIC

Thịt bò, cam, các loại rau màu xanh đậm...



#### VITAMIN E

Dầu thực vật, quả hạch, hạt hướng dương, mầm lúa mì, hạt ngũ cốc toàn phần, đậu phộng, rau bina, cải xoăn...



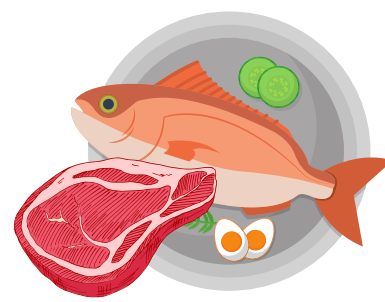
#### VITAMIN B6

Cá hồi, cá ngừ, các loại trái cây, rau củ đa dạng...



#### VITAMIN B12

Trứng, thịt, cá, phomai...



#### SẮT

Gan động vật, nghêu, vừng, các loại đậu...



#### KẼM

Các loại sò, thịt động vật, vừng, đậu,....



#### ĐỒNG

Nội tạng động vật và ngũ cốc nguyên cám...



#### SELEN

Nội tạng và thịt động vật, hải sản...

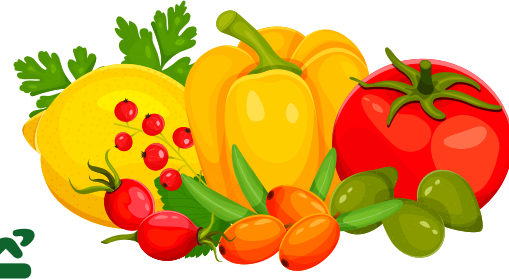




# F0, F1 Ở NHÀ CẦN LƯU Ý NHỮNG GÌ ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE?



HCDC



## ĐẢM BẢO ĐA DẠNG THỰC PHẨM ĐỂ HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH

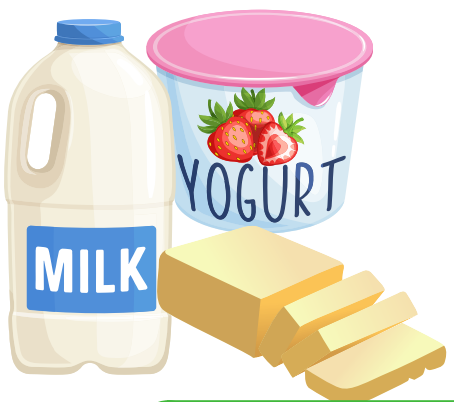
### ĐỦ NHÓM THỰC PHẨM CHỨA FLAVONOID

Giúp **tăng khả năng chống oxy hóa**, **tăng cường miễn dịch** của cơ thể và đã được chứng minh là có thể **ức chế các hoạt động của nhiều loại vi rút**.

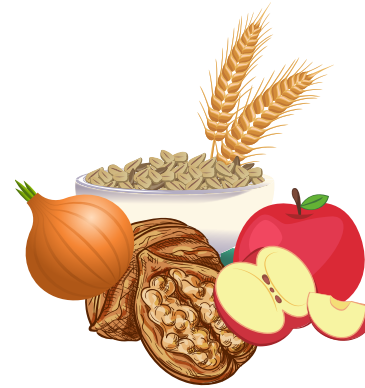


Quả họ dâu (berries), trà xanh, cần tây, hành tây, trái cây họ cam chanh bưởi, các loại **rau gia vị** (như các loại húng, tía tô), súp lơ xanh, cải xanh, táo, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh, dầu olive, đậu nành...

### NHÓM THỰC PHẨM CHỨA CÁC VI SINH VẬT SỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE (PROBIOTICS) VÀ CHẤT XỐ (PREBIOTICS)



**Probiotics:** yaourt (sữa chua), sữa, phó mát, dưa chua, kim chi, tương bần, cà pháo...

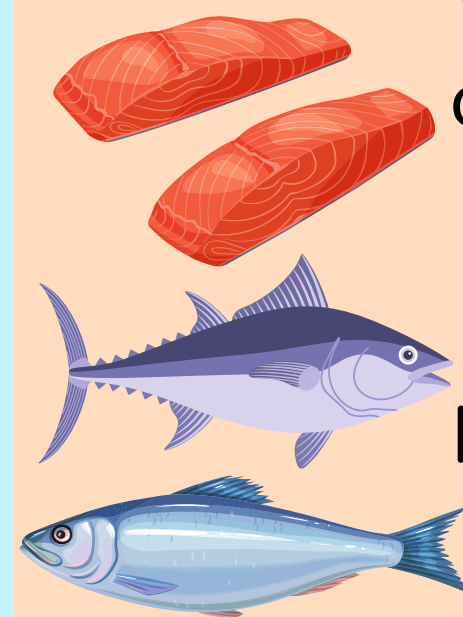


**Prebiotics:** hạt óc chó, chocolate đen, hành tây, yến mạch, táo, tỏi tây, đậu lăng đỏ...

### NHÓM CHẤT BÉO, ĐẶC BIỆT CHẤT BÉO GIÀU OMEGA-3



**Ưu tiên** sử dụng những loại **chất béo không no:** cá, quả bơ, dầu ô liu, dầu đậu nành, dầu hướng dương... hơn là những chất béo no: thịt mỡ, bơ thực vật, dầu dừa, pho mát...



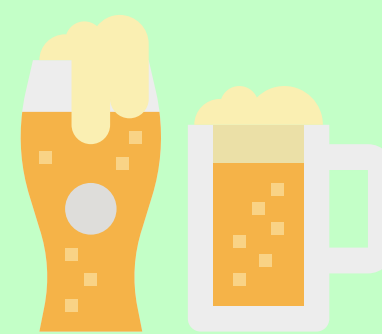
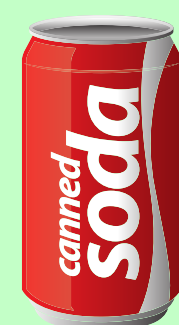
**Omega-3** là acid béo thiết yếu, cơ thể không tự tổng hợp được, có vai trò **chống viêm** và **cải thiện hệ miễn dịch**.

Nhiều trong dầu cá, dầu gan cá tuyết, cá mòi, cá hồi, basa, cá bơn, cá trích, cá thu, cá ngừ,...

### UỐNG ĐỦ NƯỚC THEO NHU CẦU VÀ ĐÚNG CÁCH



Uống **1,5 – 2 lít mỗi ngày**, nước đun sôi để nguội hoặc đã tiệt trùng, uống từ từ, từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày, ngay cả khi không khát, không uống nhiều nước trước khi ngủ



**Tránh** các loại thức uống có gas, nước ngọt, đồ uống có chứa cồn...



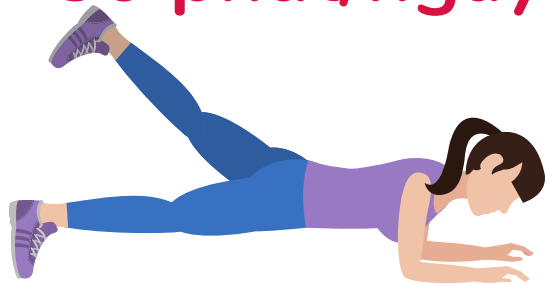
# F0, F1 Ở NHÀ CẦN LƯU Ý NHỮNG GÌ ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE?



## XÂY DỰNG LỐI SỐNG, TẬP LUYỆN, SINH HOẠT LÀNH MẠNH



Luyện tập đều đặn (cả khi ở trong nhà), cường độ vừa phải phù hợp với tình trạng sức khỏe. **Nên** tập luyện hàng ngày, **tối thiểu 30 phút/ngày**



Duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh: **ngủ đủ giấc 7-8 giờ/ngày**, không lạm dụng rượu bia, không hút thuốc



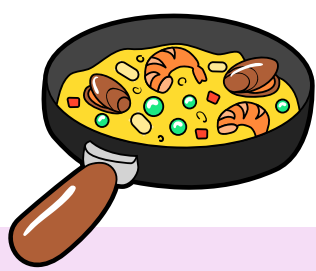
Giữ tinh thần **lạc quan**, suy nghĩ về những điều tích cực, tránh lo lắng thái quá



**Rửa tay** thường xuyên bằng xà phòng, nước sát khuẩn và tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng



Sử dụng **hợp lý** và **đa dạng** các loại thực phẩm

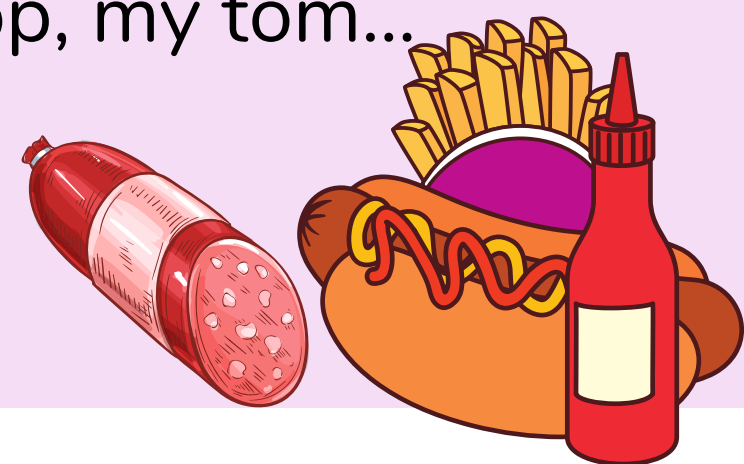


## HẠN CHẾ



Thức ăn chiên xào, nhiều dầu - mỡ, thực phẩm chế biến sẵn, đồ hộp, mì tôm... chứa nhiều chất béo, đường và muối **không tốt** cho cơ thể.

Lượng muối tối đa: **5g/ngày** (kể cả muối trong thực phẩm)



Tài liệu tham khảo:

1. Bộ Y tế (2016), Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam
2. Bộ Y tế (2020), Hướng dẫn chế độ Dinh dưỡng trong điều trị người bệnh COVID-19
3. Hội tiết chế Dinh dưỡng Việt Nam (2020), Hướng dẫn Dinh dưỡng dự phòng COVID-19
4. World Health Organization (WHO) (2020), Coronavirus disease (COVID-19): Food safety and nutrition