

KHẨU PHẦN THỰC TẾ CỦA PHỤ NỮ TRONG ĐỘ TUỔI SINH SẢN TẠI XÃ CỔ LOA, ĐÔNG ANH, HÀ NỘI NĂM 2018

Nguyễn Thị Thu Liễu^{1✉}, Nguyễn Thị Duyên², Phan Thị Bích Hạnh¹

Đỗ Nam Khánh¹, Lê Thị Hương¹

¹Viện Đào tạo YHDP &YTCC - Trường Đại học Y Hà Nội

²Sở Y tế Hà Nội

Nghiên cứu mô tả cắt ngang, điều tra khẩu phần trên 196 phụ nữ trong độ tuổi sinh sản tại xã Cổ Loa, huyện Đông Anh, Hà Nội. Đối tượng nghiên cứu được phỏng vấn trực tiếp bằng phương pháp hỏi ghi khẩu phần 24 giờ. Tổng năng lượng ăn vào trung bình của đối tượng nghiên cứu là 2359,9 kcal/ngày, cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016. Protein ăn vào là 95,4g cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016 là 35,4g. Lipid ăn vào là 58,3g, cao hơn so với mức nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016. Tỷ lệ giữa Protein : Lipid : Glucid đạt nhu cầu khuyến nghị. Tỷ lệ protein động vật so với protein tổng số và tỷ lệ lipid thực vật so với lipid tổng số đều lần lượt cao hơn khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016. Tỷ lệ canxi và photpho, chất xơ, sắt thấp hơn nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016.

Từ khóa: Khẩu phần ăn, phụ nữ trong độ tuổi sinh sản, xã Cổ Loa, huyện Đông Anh.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo khảo sát của Viện dinh dưỡng, tỷ lệ thiếu hụt năng lượng trường diễn (chỉ số khối cơ thể - BMI <18,5 kg / m²) ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản giảm đáng kể giữa năm 1990 và 2000 (từ 48% xuống 33,1%),¹ và tiếp tục giảm xuống 18% trong năm 2010.² Những thay đổi dinh dưỡng này có thể là do tăng trưởng kinh tế, tăng mức sống,¹ giảm tỷ lệ mắc bệnh truyền nhiễm và cải thiện mô hình tiêu thụ chế độ ăn uống.³

Mặc dù đã có những cải thiện đáng kể trong thập kỷ qua, tình trạng thiếu năng lượng trường diễn vẫn là một vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng, ảnh hưởng đến một phần năm phụ

nữ trong độ tuổi sinh sản tại Việt Nam.² Hơn hai phần ba tổng năng lượng trong khẩu phần thực tế của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản là từ các loại thực phẩm giàu tinh bột,^{4,5} đồng thời khẩu phần ăn không đủ lượng vi chất dinh dưỡng.⁶ Việc bổ sung dinh dưỡng không đầy đủ ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản có ý nghĩa quan trọng không chỉ đối với sức khỏe phụ nữ bao gồm suy dinh dưỡng và bệnh mạn tính mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả mang thai và trẻ em, bao gồm tăng nguy cơ dị tật ống thần kinh, nhẹ cân và sinh non.⁷

Tuy nhiên, các dữ liệu về chế độ ăn uống cho phụ nữ ở Việt Nam là không đầy đủ, chỉ có rất ít nghiên cứu liên quan đến chủ đề này. Một số nghiên cứu ở cấp hộ gia đình đã được thực hiện bao gồm Khảo sát về mức sống hộ gia đình Việt Nam năm 2004⁴ và 2006.⁵ Tuy nhiên, những khảo sát này chỉ được thu thập tại hộ gia đình thay vì ở cấp độ cá nhân và không có dữ liệu nào cụ thể cho phụ nữ trong độ tuổi

Tác giả liên hệ: Nguyễn Thị Thu Liễu, Viện Đào tạo Y học dự phòng và Y tế công cộng - Trường Đại học Y Hà Nội

Email: lieu.nguyen1508@gmail.com

Ngày nhận: 05/02/2020

Ngày được chấp nhận: 25/04/2020

sinh sản. Do vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Khẩu phần thực tế của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản tại xã Cổ Loa – Đông Anh, Hà Nội năm 2018*”.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản (15 - 49 tuổi) có hộ khẩu thường trú, tại thời điểm điều tra hiện đang sinh sống tại Đông Anh, Hà Nội, không mắc bệnh cấp tính, không đang mang thai, đồng ý tham gia nghiên cứu. Tiêu chuẩn loại trừ đối tượng bao gồm những người không hợp tác, không giao tiếp được, đang mang thai.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang.

Thời gian và địa điểm nghiên cứu: Nghiên cứu được tiến hành trên địa bàn xã Cổ Loa, huyện Đông Anh, Hà Nội từ 01/08/2018-30/09/2018.

Phương pháp chọn mẫu và cỡ mẫu: Chọn chủ đích xã Cổ Loa, huyện Đông Anh, Hà Nội là nơi nghiên cứu. Lập danh sách phụ nữ trong độ tuổi sinh sản từ 15-49 tuổi. Sau đó, chọn 196 đối tượng theo phương pháp ngẫu nhiên đơn.

Ước tính cỡ mẫu cho giá trị tỉ lệ:

$$n = Z_{1-\alpha/2}^2 \frac{p(1-p)}{(p \times \epsilon)^2}$$

Trong đó:

n: Cỡ mẫu

p: Tỷ lệ phụ nữ có khẩu phần thực tế chưa đáp ứng nhu cầu khuyến nghị từ nghiên cứu trước;⁴ p = 0,35

ϵ : Độ chính xác tương đối bằng 0,2

α : Mức ý nghĩa thống kê, $\alpha = 0,05$, như vậy $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$

Thay thế vào công thức, chúng tôi có n = 178 đối tượng, lấy thêm 10% dự phòng vắng mặt hoặc không đồng ý tham gia nghiên cứu có cỡ mẫu là 196 phụ nữ

Nội dung, chỉ số nghiên cứu

Hỏi ghi khẩu phần: Phỏng vấn trực tiếp phụ nữ trong độ tuổi sinh sản về khẩu phần ăn bằng phương pháp hỏi ghi khẩu phần 24 giờ qua.

Khẩu phần ăn của phụ nữ được phân tích về giá trị năng lượng (kcal) và thành phần các chất dinh dưỡng, mức tiêu thụ LTTP, tính cân đối khẩu phần. Dựa vào nhu cầu khuyến nghị về giá trị năng lượng và các chất dinh dưỡng cho phụ nữ lứa tuổi trưởng thành (Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia 2016), từ đó đánh giá được mức đáp ứng nhu cầu của khẩu phần.⁸

Thông tin chung: Phỏng vấn đối tượng để thu thập thông tin về tuổi trình độ học vấn, tình trạng hôn nhân.

Qui trình tiến hành nghiên cứu: Xây dựng phiếu thu thập thông tin trước khi điều tra chính thức. Sau đó, tiến hành tập huấn điều tra viên. Cuối cùng là tiến hành điều tra tại thực địa.

3. Xử lý số liệu

Số liệu khẩu phần ăn 24h qua được qui đổi và nhập vào phần mềm tính toán khẩu phần Access Database (sử dụng bảng thành phần các thức ăn Việt Nam). Số liệu được làm sạch, được nhập bằng phần mềm RedCap, xử lý bằng phần mềm thống kê STATA 14.0.

4. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu chỉ thu thập số liệu khi được sự chấp thuận và đồng ý tham gia của đối tượng nghiên cứu. Mọi thông tin đều chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

III. KẾT QUẢ

Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu được trình bày trong Bảng 1. Trong tổng số 196 đối tượng nghiên cứu, tỷ lệ phụ nữ từ 15-20 tuổi là 4,6%, 21-30 tuổi chiếm 20,4%, 31-40 tuổi là 55,6% và 40-49 chiếm 19,4%. Về trình độ học vấn, tỉ lệ phụ nữ học hết trung học cơ sở (11,2%), trung học phổ thông (39,3%), trường dạy nghề (12,8%), cao đẳng (5,1%) và đại học (31,6%).

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Thông tin chung về đối tượng	n (196)	% (100)
Nhóm tuổi		
15-20	9	4,6
21-30	40	20,4
31-40	109	55,6
40-49	38	19,4
Trình độ học vấn		
≤ THCS	22	11,2
≤ THPT	77	39,3
Trường dạy nghề	25	12,8
Cao đẳng, Đại học	10	5,1

Bảng 2. Thành phần giá trị dinh dưỡng trong khẩu phần của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản

Thành phần	Giá trị TB	Dưới khuyến nghị		Trên khuyến nghị		SD	Nhu cầu khuyến nghị
		n	%	n	%		
Năng lượng (kcal)	2359,9	41	20,9	155	79,1	723	2030
Protein (g)	95,4	32	16,3	164	83,7	42,2	60
Protein động vật/Protein tổng số (%)	57,9	19	9,7	177	90,3	34,6	30 - 35
Lipid (g)	58,3	99	50,5	97	49,5	78,9	46 - 56
Lipid thực vật/Lipid tổng số (%)	39,8	140	71,4	56	28,6	76,9	40
Carbohydrat (g)	363,6	137	69,9	59	30,1	112,1	320
Xơ(g)	11,6	186	94,9	10	5,1	20,1	25
Canxi(mg)	893,1	156	79,6	40	20,4	250,1	800
Photpho(mg)	1738,8	27	13,8	169	86,2	112,3	700
Sắt(mg)	23,4	175	89,3	21	10,7	10,8	26,1
Vitamin A	688,1	89	45,4	107	54,6	649,6	450 - 500
Vitamin B1 (mg)	1,9	56	28,6	140	71,4	7,2	1,0 - 1,1
Vitamin B2 (mg)	1,4	110	56,1	86	43,9	2,3	1,2
Vitamin C(mg)	172,9	46	23,5	150	76,5	32,2	85

Tổng năng lượng trung bình trong khẩu phần của phụ nữ là khoảng 2359,9 kcal /ngày, con số

này cao hơn với khuyến nghị của Viện dinh dưỡng. Tuy nhiên, lượng chất xơ và sắt trong khẩu phần ăn của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản thấp hơn khi so sánh với khuyến nghị của Viện dinh dưỡng. Lượng protein, lipid, carbohydrate, vitamin, canxi, photpho gần như cao hơn so với khuyến nghị của Viện dinh dưỡng.

Bảng 3. Tính cân đối trong khẩu phần ăn của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản

Tỉ lệ	Kết quả	Khuyến nghị
Năng lượng từ protein/Tổng năng lượng (%)	16,2	13 - 20
Năng lượng từ lipid/Tổng năng lượng (%)	22,2	20 - 25
Năng lượng từ glucid/Tổng năng lượng (%)	61,4	55 - 65
Protein động vật/Protein tổng số (%)	57,9	30 - 35
Lipid thực vật/lipid động vật (%)	39,8	30 - 35
Canxi/Phospho	0,51	0,8 - 1,2

Tỷ lệ phần trăm năng lượng từ P: L: G là 16,2: 22,2: 61,6. Tỷ lệ protein động vật trên tổng protein và tỷ lệ lipid thực vật trên tổng lipid đều cao hơn so với khuyến nghị. Tuy nhiên, tỷ lệ giữa Canxi và Photpho chưa cân đối thấp hơn so với khuyến nghị.

IV. BÀN LUẬN

Trong nghiên cứu của chúng tôi, mức tiêu thụ năng lượng trung bình của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản tại xã Cổ Loa, Đông Anh, Hà Nội là 2359,9 Kcal/ ngày. Mức năng lượng này cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị trung bình của Viện dinh dưỡng năm 2016. Mức năng lượng này tương tự như ước tính từ nghiên cứu của Nguyễn Hồng Phương trên phụ nữ ở tỉnh Thái Nguyên năm 2013⁹ và hầu hết các nghiên cứu trước đây ở Việt Nam.^{2,5} So với các quốc gia khác ở Đông Nam Á, tổng lượng dinh dưỡng từ các chất sinh năng lượng và vi chất dinh dưỡng của phụ nữ trong nghiên cứu này cao hơn so với phụ nữ Malaysia (1615 Kcal / ngày).¹⁰ Những thay đổi dinh dưỡng này có thể là do tăng trưởng kinh tế, tăng mức sống,¹ giảm tỷ lệ mắc bệnh truyền nhiễm và cải thiện mô hình tiêu thụ chế độ ăn uống.³ Về các chất dinh dưỡng đa lượng, lượng protein và lipid của phụ nữ trong nghiên cứu này tương đương với một nghiên cứu năm 2013 của Nguyễn Hồng Phương tại tỉnh Thái Nguyên.⁹ Đối với phụ nữ

ở Đông Anh, khi so sánh với nghiên cứu của Nguyễn Hồng Phương,⁴ lượng carbohydrat tiêu thụ thấp hơn, khi so sánh với nghiên cứu của Nguyễn Minh Thắng,¹¹ lượng protein và lipid trong khẩu phần cao hơn. Sự gia tăng tiêu thụ lipid và protein dẫn đến thực tế là tỷ lệ năng lượng cung cấp từ hai nguồn đều gia tăng đáng kể trong khẩu phần ăn của phụ nữ.

Về vi chất dinh dưỡng, đối với phụ nữ trong độ tuổi sinh sản ở Đông Anh, so với nghiên cứu của Nguyễn Hồng Phương,⁹ lượng sắt tiêu thụ thấp hơn trong khi lượng tiêu thụ các vi chất dinh dưỡng khác cao hơn. Khẩu phần ăn của phụ nữ cân đối về tỷ lệ P:L:G so với lượng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng năm 2016.⁸ Theo Bảng 2, năng lượng và một số chất dinh dưỡng trong chế độ ăn uống như chất xơ, sắt chưa đạt được khuyến nghị. Sắt và chất xơ rất cần thiết thể hiện nhiều vai trò quan trọng đối với cơ thể. Thiếu sắt có thể ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể, sức khỏe và gây ra nhiều bệnh cụ thể như thiếu máu đặc biệt ảnh hưởng rõ rệt đối với phụ nữ khi mang thai. Lượng chất

xơ thấp trong giai đoạn đầu đời có thể gây ra tác dụng phụ lâu dài, bao gồm rối loạn hấp thu ở giai đoạn đầu đời và béo phì ở tuổi trung niên. Theo một đánh giá có hệ thống về việc tiêu thụ rau quả trên thế giới, phụ nữ ở hầu hết các quốc gia đã không đạt được lượng chất xơ khuyến nghị. Lượng protein và lipid tiêu thụ cao hơn nhiều so với nhu cầu khuyến nghị tương ứng là 95,4 g/ngày/phụ nữ so với 58,3 g/ngày/phụ nữ. Trong tổng mức tiêu thụ protein, tỉ lệ protein động vật chiếm khá cao, chiếm 57,9% tổng lượng protein. Tỷ lệ Ca/P (0,51) theo khuyến nghị (khuyến nghị 0,8 đến 1,2) cho thấy khẩu phần ăn của phụ nữ trong nghiên cứu này giàu tính axit. Lượng rau thấp và lượng protein động vật quá cao làm cho chế độ ăn có tính axit. Cân bằng axit-bazơ duy trì sự ổn định của môi trường bên trong cơ thể, cho phép hoạt động trao đổi chất bình thường. Thông thường, thực phẩm có nguồn gốc thực vật (trừ ngũ cốc), như rau lá xanh, trái cây là thực phẩm có tính kiềm, thực phẩm động vật (trừ sữa) là thực phẩm có tính axit. Cơ thể có thể duy trì cân bằng axit-bazơ ở một mức độ nhất định vì vậy chế độ ăn uống nên được cân bằng. So với chế độ ăn uống của phụ nữ Malaysia năm 2013 với tỉ lệ Protein: Lipid: Glucid là 14,7: 32,6: 52,7 thì tỉ lệ các chất sinh năng lượng trong khẩu phần của phụ nữ trong độ tuổi sinh sản trong nghiên cứu này đã cân đối hơn.

V. KẾT LUẬN

Tổng năng lượng trung bình ăn vào của đối tượng là 2359,9 kcal/ngày, cao hơn nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016. Protein ăn vào là 95,4g cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016 là 35,4g. Lipid ăn vào là 58,3g, cao hơn so với mức nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016. Tỷ lệ giữa Protein : Lipid : Glucid đạt nhu cầu khuyến nghị. Tỷ lệ protein động vật so

với protein tổng số và tỷ lệ lipid thực vật so với lipid tổng số đều lần lượt cao hơn khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016. Tuy nhiên, tỷ lệ canxi và photpho, chất xơ, sắt thấp hơn nhu cầu khuyến nghị của Viện dinh dưỡng năm 2016.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hop L, Khan N. Malnutrition and poverty alleviation in Vietnam during the last period 1985–2000. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2002; 11: S331–S334.
2. Tóm tắt khảo sát dinh dưỡng tổng quát 2009-2010. <http://viendinhduong.vn/en/nutnut-database/summary-of-main-findings-of-general-nutnut-survey-2009-2010.html>, truy cập: 01/03/2020.
3. Le T, Le B.M, Nguyen C.K. Trends in food production and food consumption in Vietnam during the period 1980-2000. *Malays J Nutr*. 2003; 9(1): 1–5.
4. Mishra V, Ray R. Dietary Diversity, Food Security and Undernourishment: The Vietnamese Evidence. *Asian Economic Journal*. 2009; 23(2): 225–247.
5. Hoang L.V. Analysis of Calorie and Micronutrient Consumption in Vietnam, Development and Policies Research Center (DEPOCEN), Vietnam. 2009
6. Arimond M, Wiesmann D, Becquey E. Simple food group diversity indicators predict micronutrient adequacy of women's diets in 5 diverse, resource-poor settings. *J Nutr*. 2010; 140(11): 2059S–69S.
7. Ramakrishnan U, Grant F, Goldenberg T. Effect of women's nutrition before and during early pregnancy on maternal and infant outcomes: a systematic review. *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2012; 26 Suppl 1: 285–301.
8. Viện Dinh dưỡng quốc gia. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam 2016.
9. Nguyen P.H, Strizich G, Lowe A. Food

consumption patterns and associated factors among Vietnamese women of reproductive age. *Nutr J.* 2013; 12: 126.

10. Pon L.W, Noor-Aini M.Y, Ong F.B. Diet, nutritional knowledge and health status of urban middle-aged Malaysian women. *Asia Pac J Clin*

Nutr. 2006; 15(3): 388–399.

11. Thang N.M, Popkin B.M. Patterns of food consumption in Vietnam: effects on socioeconomic groups during an era of economic growth. *Eur J Clin Nutr.* 2004; 58(1): 145–153.

Summary

FOOD CONSUMPTION PATTERNS AMONG WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE IN CO LOA- DONG ANH- HANOI, 2018

A descriptive cross-sectional study, diet survey on 196 women of reproductive age was conducted in Co Loa commune, Dong Anh, Hanoi. Study subjects were interviewed directly by using a 24 hour diet recording method. The total energy intake of the subject was 2359.9 kcal/day, higher than the recommended requirement of the National Institute of Nutrition in 2016. Protein intake was 95.4 g higher than the recommended need of the Nutrition Institute in 2016 which is 35.4g. Lipid intake is 58.3 g, which is higher than the recommended level of the National Institute of Nutrition in 2016. The ratio of Protein: Lipid: Glucid meets the recommended demand. The ratio of animal protein to total protein and the ratio of vegetable lipid to total lipid are respectively higher than the recommendations of the National Institute of Nutrition in 2016. The ratio of calcium and phosphorus, fiber, iron are lower than the recommended requirement of Nutrition Institute 2016.

Key words: Food consumption, Women of reproductive age, Dong Anh, Hanoi