

NGƯỜI VIỆT NAM ĐANG "LƯỜI" ĂN RAU, ƯA ĂN MẶN

Theo Viện Dinh dưỡng, thói quen sử dụng thực phẩm chưa hợp lý là nguyên nhân gây gia tăng một số bệnh mạn tính béo phì, tăng huyết áp trong cộng đồng.

Lượng thịt tiêu thụ trung bình hiện ở mức 80gr/người/ngày, tăng 3-4 lần so với những năm trước (20-30gr/người/ngày). Điều này thể hiện tình trạng dinh dưỡng của người Việt Nam đã được cải thiện. Tuy nhiên, các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến cáo: tiêu thụ thịt hiện chưa cân đối với lượng cá và rau. Hiện nay, mức tiêu thụ cá mới đạt dưới 60gr/người/ngày.

Trong khi đó, tham khảo chế độ dinh dưỡng hợp lý ở một số quốc gia châu Á, mức tiêu thụ thịt trung bình khoảng 70gr/người /ngày; tiêu thụ cá: 200-300gr/người ngày. Đáng lưu ý, lượng rau xanh tiêu thụ của người Việt Nam còn rất thấp: trung bình mới đạt 170 -200gr/người/ngày, trong khi đó, mức khuyến nghị cần đạt là trên 300gr.

Đặc biệt, thói quen "ăn mặn", sử dụng quá nhiều muối trong chế biến thực phẩm rất cần được thay đổi. Hiện tại, mức sử dụng muối trung bình của người Việt Nam lên đến 18-22gr muối/người/ngày, cao gấp hơn 3 lần mức khuyến cáo (dưới 6gr/người/ngày).