

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày

tháng 12 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Tăng cường sức khỏe trong mùa dịch COVID-19

COVID-19, bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona được phát hiện lần đầu tiên tại thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12/2019. Đến nay, 215 quốc gia/ vùng lãnh thổ (trong đó có 2 tàu du lịch) trên toàn cầu ghi nhận trường hợp mắc. Số ca mắc bệnh vẫn tiếp tục gia tăng và dịch diễn biến rất phức tạp, chưa có dấu hiệu dừng lại mà ngày càng nguy hiểm hơn.

Một trong những biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 hiệu quả là người dân cần thực hiện chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý và xây dựng lối sống lành mạnh tạo thành thói quen có lợi sức khỏe để đẩy lùi dịch bệnh. Việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp tăng sức đề kháng để có một sức khỏe tốt phòng, chống lại dịch bệnh.

Chế độ ăn cân đối 4 yếu tố

+ Cân đối giữa 3 nhóm chất sinh năng lượng trong chế độ ăn (Carbohydrate; protein; lipid)

+ Cân đối về protein (giữa đạm động vật và thực vật)

+ Cân đối về lipid (giữa lipid động vật và lipid thực vật)

+ Cân đối về vitamin và khoáng chất.

Có ít nhất 5 nhóm trong 8 nhóm thực phẩm

+ Nhóm lương thực: Gạo, bột mì

+ Nhóm hạt các loại

+ Nhóm sữa và các chế phẩm từ sữa

+ Nhóm thịt các loại, cá và hải sản

+ Nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng

+ Nhóm củ quả màu vàng, da cam, rau xanh thẫm

+ Nhóm rau củ quả khác

+ Nhóm dầu ăn, mỡ các loại

Dinh dưỡng một ngày phải cân đối, an toàn

Một bữa ăn hoặc dinh dưỡng trong một ngày cần sự hài hòa giữa các nhóm chất và thực phẩm

Kết hợp lựa chọn thực phẩm an toàn kể cả tươi sống và thực phẩm công nghiệp

Lưu ý khi lựa chọn thực phẩm công nghiệp

- + Chọn thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng
- + Chọn thực phẩm có công bố chất lượng đầy đủ
- + Đọc kỹ thông tin về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm trên bao bì
- + Chọn sản phẩm có bao bì rõ thông tin thành phần nguyên liệu và hạn sử dụng
- + Quy trình sản xuất minh bạch đạt tiêu chuẩn an toàn vệ sinh thực phẩm
- + Không nên tích trữ nhiều để luôn sử dụng được sản phẩm tươi mới

Bên cạnh đó vận động thường xuyên tại nhà cũng giúp ta phòng bệnh hiệu quả

- + Chỉ cần 30 phút/ ngày bằng bất cứ cách nào bạn thích:
- + Nhún nhảy theo các bài hát yêu thích
- + Tích cực lên xuống cầu thang
- + Yoga nhẹ nhàng cũng tốt
- + Hoặc đốt mỡ thừa nhiều hơn với các bài tập cùng tạ nặng./.

(Phát thanh 02 lần/ngày).

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa - TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn