

# Hỏi đáp về thiếu vi chất và bổ sung vi chất dinh dưỡng vào bột mì

## Câu hỏi 1 Vi chất dinh dưỡng là gì?

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ, nhưng lại rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể, bao gồm khoảng 40 loại vitamin và khoáng chất. Các vi chất dinh dưỡng được quan tâm nhiều nhất hiện nay là Sắt, Vitamin A và I-ốt, ngoài ra còn có Acid folic, Kẽm...cũng có vai trò rất quan trọng đến sự phát triển bình thường của thai nhi, tăng trưởng chiều cao của trẻ em.

## Câu hỏi 2 Thiếu vi chất dinh dưỡng là gì và hậu quả của nó?

Là các rối loạn gây nên do cơ thể bị thiếu một hoặc nhiều vi chất dinh dưỡng. Ví dụ khô mắt và mù loà do thiếu vitamin A, chứng đần độn hoặc bệnh bướu cổ do thiếu i-ốt, thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt.

Hậu quả của thiếu vi chất dinh dưỡng là làm ảnh hưởng xấu đến sự phát triển thể lực và trí lực, do đó làm giảm khả năng lao động và học tập. Thiếu vi chất dinh dưỡng thường là nguyên nhân tiềm tàng của tình trạng ốm đau, bệnh tật và tử vong ở bà mẹ và trẻ em.

## Câu hỏi 3 Tại sao thiếu vi chất dinh dưỡng còn gọi là “nạn đói tiềm ẩn”?

Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng còn được gọi là "nạn đói tiềm ẩn" vì ban đầu, chúng ta không tự nhận biết được do nó không gây ra cảm giác đói khát; nhưng nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời thì sau đó dễ dẫn đến những hậu quả nặng nề, khó khắc phục. Ví dụ như bướu cổ và đần độn do thiếu I-ốt; khô mắt và mù loà do thiếu vitamin A; thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt...

## Câu hỏi 4 Ai là người dễ bị thiếu vi chất dinh dưỡng?

Ai cũng có thể bị thiếu vi chất dinh dưỡng, nếu như không có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, không sử dụng đa dạng các thực phẩm và nhất là thiếu các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng.

Trẻ em, đặc biệt là trẻ bị suy dinh dưỡng, sau sởi, viêm phổi, ỉa chảy; thiếu nữ, phụ nữ mang thai và bà mẹ đang cho con bú... là nhóm dễ bị thiếu vi chất dinh dưỡng nhất do nhóm đối tượng này có nhu cầu cao hơn về vi chất dinh dưỡng; bên cạnh đó bữa ăn của họ có thể không thường xuyên được cung cấp đầy đủ các thực phẩm có hàm lượng vi chất dinh dưỡng cao, nên cũng dễ dẫn đến thiếu vi chất dinh dưỡng.

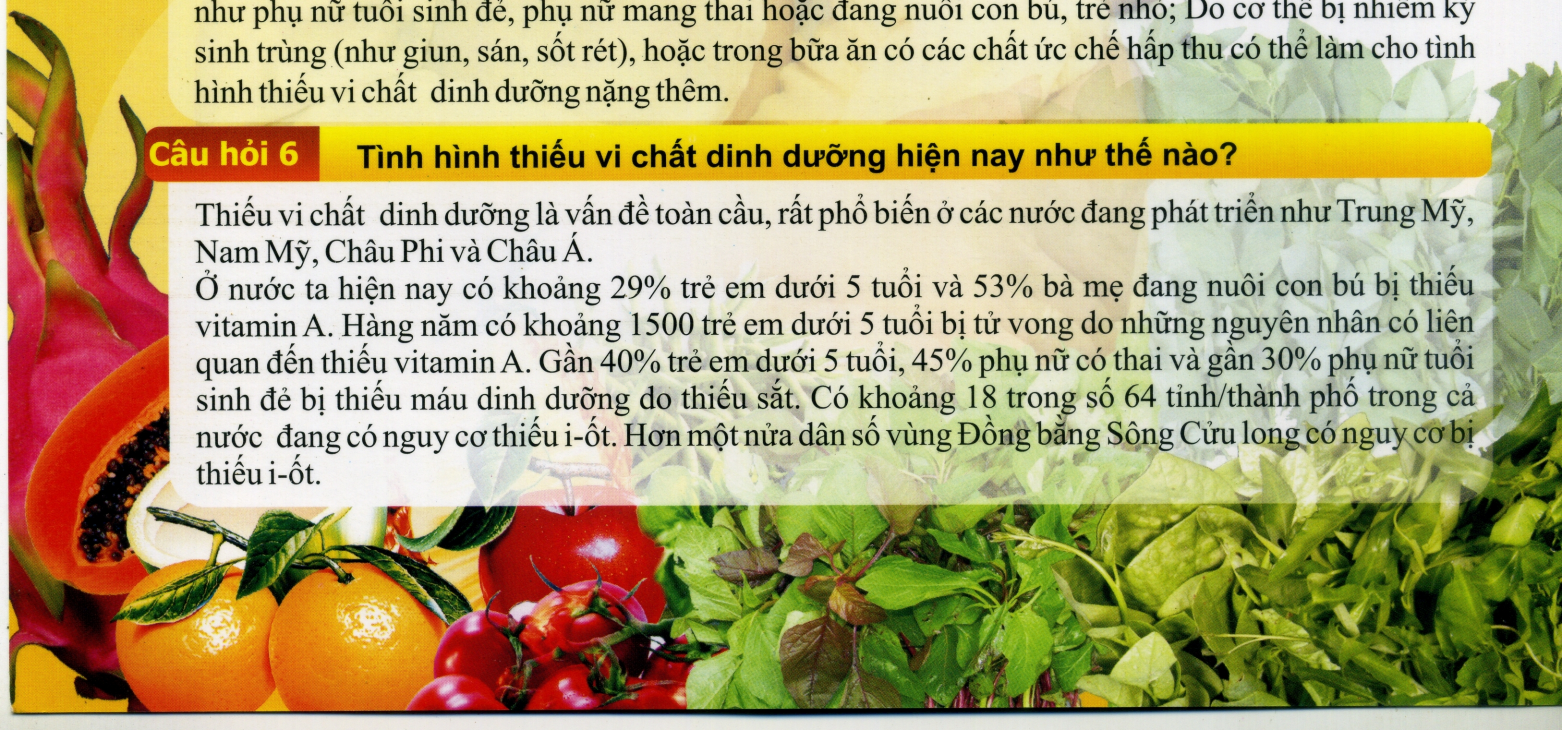
## Câu hỏi 5 Nguyên nhân nào dẫn đến thiếu vi chất dinh dưỡng?

Do nguồn cung cấp vi chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày không đủ so với nhu cầu bình thường của cơ thể; Do nhu cầu về vi chất dinh dưỡng của cơ thể tăng cao trong một số giai đoạn nhất định như phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai hoặc đang nuôi con bú, trẻ nhỏ; Do cơ thể bị nhiễm ký sinh trùng (như giun, sán, sốt rét), hoặc trong bữa ăn có các chất ức chế hấp thu có thể làm cho tình hình thiếu vi chất dinh dưỡng nặng thêm.

## Câu hỏi 6 Tình hình thiếu vi chất dinh dưỡng hiện nay như thế nào?

Thiếu vi chất dinh dưỡng là vấn đề toàn cầu, rất phổ biến ở các nước đang phát triển như Trung Mỹ, Nam Mỹ, Châu Phi và Châu Á.

Ở nước ta hiện nay có khoảng 29% trẻ em dưới 5 tuổi và 53% bà mẹ đang nuôi con bú bị thiếu vitamin A. Hàng năm có khoảng 1500 trẻ em dưới 5 tuổi bị tử vong do những nguyên nhân có liên quan đến thiếu vitamin A. Gần 40% trẻ em dưới 5 tuổi, 45% phụ nữ có thai và gần 30% phụ nữ tuổi sinh đẻ bị thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt. Có khoảng 18 trong số 64 tỉnh/thành phố trong cả nước đang có nguy cơ thiếu i-ốt. Hơn một nửa dân số vùng Đồng bằng Sông Cửu long có nguy cơ bị thiếu i-ốt.





### **Câu hỏi 7** Thiếu vi chất dinh dưỡng có ảnh hưởng đến sự phát triển kinh tế của đất nước hay không?

Có! Thiếu vi chất dinh dưỡng không những gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe con người mà còn làm ảnh hưởng to lớn đến sự phát triển kinh tế của đất nước, làm tiêu tốn thêm nhiều chi phí khám chữa bệnh, làm giảm khả năng lao động, ảnh hưởng đến năng suất lao động ở người trưởng thành. Theo ước tính của Ngân hàng thế giới, riêng thiếu sắt có thể làm hao tổn tới 5% tổng sản phẩm quốc nội (GDP) mỗi năm. Tại Việt Nam, chỉ riêng thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt ở trẻ em đã làm cho chúng ta tiêu tốn khoảng 740 triệu đô-la Mỹ mỗi năm do những chi phí chăm sóc y tế cho trẻ ốm. Thiếu hụt i-ốt làm cho chúng ta mất đi khoảng 27 triệu đô-la Mỹ mỗi năm!

### **Câu hỏi 8** Thiếu vi chất dinh dưỡng có thể phòng chống được không?

Hoàn toàn có thể phòng chống được! Cần phải dự phòng thiếu vi chất dinh dưỡng sớm cho các đối tượng có nguy cơ cao. Các giải pháp hiện nay được áp dụng, bao gồm: i) Đa dạng hoá bữa ăn: ăn đa dạng các loại thực phẩm, chú ý các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng. ii) Bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm. iii) Uống các loại vi chất dinh dưỡng (như viên nang vitamin A liều cao dùng cho trẻ em, viên sắt/acid folic dùng cho phụ nữ mang thai...). Hiện nay, giải pháp bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm được coi là giải pháp bền vững, hiệu quả, an toàn và đã được thực hiện ở nhiều nước trên thế giới.

### **Câu hỏi 9** Bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm là gì?

Là cho thêm vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm bằng phương pháp công nghiệp để làm tăng hàm lượng vi chất dinh dưỡng trong thực phẩm. Thực phẩm được lựa chọn để bổ sung vi chất dinh dưỡng thường là loại thực phẩm được người dân sử dụng rộng rãi, thường xuyên (như muối trộn i-ốt, nước mắm hoặc bột mì bổ sung sắt...).

### **Câu hỏi 10** Bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm có làm cho tăng giá thành của sản phẩm không?

Thông thường, chi phí của bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm dao động trong khoảng từ 1 đến 2% của giá bán lẻ thực phẩm, nên việc bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm không làm tăng đáng kể giá của sản phẩm (chỉ mất thêm 2 đô-la Mỹ cho 1 tấn bột mì được bổ sung vi chất dinh dưỡng).

### **Câu hỏi 11** Tại sao lại chọn bột mì để bổ sung vi chất dinh dưỡng?

Vì các sản phẩm được làm từ bột mì ngày càng được sử dụng rộng rãi ở Việt Nam, kể cả thành thị và nông thôn. Bổ sung vi chất dinh dưỡng vào bột mì không làm thay đổi màu sắc, mùi vị và kết cấu của sản phẩm, kỹ thuật tương đối đơn giản, dễ thực hiện.

### **Câu hỏi 12** Ở Việt Nam đã có bột mì được bổ sung vi chất dinh dưỡng chưa?

Hiện nay, có hơn 60 nước trên thế giới đã sản xuất và sử dụng bột mì bổ sung vi chất dinh dưỡng. Ở Việt Nam, Bộ Y tế đã có quy định cụ thể liên quan đến việc bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm. Hiện tại, một trong các nhà máy bột mì lớn nhất ở Việt Nam đã sản xuất bột mì có bổ sung vi chất dinh dưỡng. Người dân sẽ sớm có bột mì được bổ sung vi chất dinh dưỡng để sử dụng.

