

Việc Dinh Dưỡng

California Dental Association (Hội Răng California)

MOVING FORWARD. TOGETHER. (TIẾN TỚI. CÙNG NHAU)

Đồ ăn quý vị dùng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tổng quát và sức khỏe răng miệng quý vị. Một chế độ dinh dưỡng có lượng thấp những chất bổ quan trọng có thể làm cho hệ thống miễn nhiễm của quý vị kém khả năng chống chọi với sự nhiễm trùng. Theo Cơ Quan Y tế Quốc Tế (World Health Organization), chế độ ăn uống và dinh dưỡng ảnh hưởng tới sự phát triển của đầu/mặt, sự phát triển của ung thư miệng và các bệnh về miệng. Những bệnh về răng liên quan đến chế độ ăn uống bao gồm sâu răng, khiếm khuyết trong phát triển men răng, sự hao mòn răng và [những bệnh về lợi \(nướu răng\)](#).

Những nếp ăn uống và sự lựa chọn đồ ăn là những yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới việc hư răng. Những vi khuẩn bám vào lớp men răng gọi là mảng. Những vi khuẩn sống bằng thức ăn quý vị dùng, nhất là đường (kể cả đường trong trái cây) và những thứ tinh bột đã nấu nướng (bánh mì, khoai tây, cơm, nui Ý, vv...) Vào khoảng 5 phút sau khi ăn hay uống, vi khuẩn bắt đầu làm ra chất acít khi chúng tiêu hóa đồ ăn của quý vị. Những chất acít này có thể làm vỡ mặt ngoài của răng và hòa tan những chất khoáng quý giá, đưa đến [sự sâu răng](#). Con nít và người lớn tiêu thụ một số lượng lớn các loại nước uống có hơi chứa đầy chất đường, những nước trái cây thêm chất ngọt, và những thứ ăn vặt không có chất bổ dưỡng, làm ảnh hưởng tới răng. Những thứ này thường thường không có, hoặc có rất ít giá trị dinh dưỡng và với thời gian có thể làm hại nhiều cho răng.

Khi chọn đồ ăn xin ghi nhớ những điểm sau:

- **Sự phong phú**—Ăn đồ ăn từ nhiều nhóm khác nhau
- **Sự Cân Bằng**—Ăn nhiều trái cây hơn, rau củ, tinh bột nguyên chất, sữa không có hoặc có ít chất béo, và ít đồ ăn có đường, chất cholesterol & muối hơn
- **Sự Chừng Mực**—Giới hạn số lượng và phân lượng đồ ăn chứa đường, cholesterol và muối phụ thêm
- **Sự Vận Động**—Hãy tập thể dục hàng ngày

Trẻ con cần có ít nhất 60 phút tập thể dục hàng ngày, người lớn ít nhất 30 phút một ngày. Dù rằng ít nhất 30 phút tập luyện với mức độ vừa phải có lợi cho sức khỏe, tập lâu hơn hay với mức độ cao hơn có thể còn có lợi hơn nữa.

Hãy giới hạn số lần ăn vặt giữa các bữa cơm. Khi cần phải ăn vặt, hãy chọn thứ có chất bổ với lượng đường thấp. Đánh răng thật kỹ hai lần một ngày với kem đánh răng có chất fluoride. Chà kẽ răng hàng ngày. Gọi cho nha sĩ hội viên CDA để làm hẹn khám răng và làm sạch răng định kỳ.

Cơ quan USDA giám sát sức khỏe dinh dưỡng cho toàn quốc gia. Những khuyến cáo về chế độ ăn uống được lập ra để hỗ trợ cho sức khỏe tối ưu và để ngăn ngừa những chứng bệnh có liên quan tới chứng mập phì, kể cả những bệnh về tim mạch, bệnh tiểu đường loại 2, và những chứng bệnh ung thư. Những khuyến cáo của USDA nhận thức rằng mỗi người có những nhu cầu ăn uống khác nhau ở những giai đoạn khác nhau của cuộc đời. Hãy đến thăm trang Mạng của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ ([U.S. Department of Agriculture's Web site](http://www.usda.gov)) để biết thêm chi tiết.

Mức Cho Phép Hàng Ngày của USDA

	Tuổi	Rau Củ	Trái Cây	Sữa	Thịt & Đậu	Ngũ Cốc	Chất Béo & Dầu
Trẻ Con	2-3 tuổi	1 tách	1 tách	2 tách	2 ounces	3 ounces	3 muỗng trà
	4-8 tuổi	1 ½ tách	1 tới 1 ½ tách	2 tách	3 – 4 ounces	4 – 5 ounces	4 muỗng trà
Thiếu Nữ	9-13 tuổi	2 tách	1 ½ tách	3 tách	5 ounces	5 ounces	5 muỗng trà
	14-18 tuổi	2 ½ tách	1 ½ tách	3 tách	5 ounces	6 ounces	5 muỗng trà
Thiếu Nam	9-13 tuổi	2 ½ tách	1 ½ tách	3 tách	5 ounces	6 ounces	5 muỗng trà
	14-18 tuổi	3 tách	2 tách	3 tách	6 ounces	7 ounces	6 muỗng trà
Đàn Bà	19-30 tuổi	2 ½ tách	2 tách	3 tách	5 ½ ounces	6 ounces	6 muỗng trà
	31-50 tuổi	2 ½ tách	1 ½ tách	3 tách	5 ounces	6 ounces	5 muỗng trà
	51+ tuổi	2 tách	1 ½ tách	3 tách	5 ounces	5 ounces	5 muỗng trà
Đàn Ông	19-30 tuổi	3 tách	2 tách	3 tách	6 ½ ounces	8 ounces	7 muỗng trà
	31-50 tuổi	3 tách	2 tách	3 tách	6 ounces	7 ounces	6 muỗng trà
	51+ tuổi	2 ½ tách	2 tách	3 tách	5 ½ ounces	6 ounces	6 muỗng trà