Vietnam Journal of Community Medicine, Vol. 64, Special Issue 5 (2023) 298-303

HOUSEHOLD FOOD CONSUMPTION TREND BY SOME GENERAL SURVEYS FROM 1980 UP TO NOW

Le Danh Tuyen*, Tran Thanh Duong, Tran Minh Quan

Vietnam National Institute of Nutrition - No 48b, Tang Bat Ho Str, Hanoi, Vietnam

Received 06/05/2023
Revised 02/06/2023; Accepted 28/06/2023

ABSTRACT

Objective: To review article and data collected for providin an overview of food consumption trends in relation to the nutritional status of Vietnamese.

Results: Food consumption patterns and nutritional status of Vietnamese have changed substantially due to economic improvements and the adoption of a new western lifestyle. The traditional habit of consuming vegetable foods like cereals, sweet potatoes and cassava has seen a decline, while consumption of meat, poultry, egg and fruits has increased. The total energy intake is not changed after 35 years up to now but the food consumption pattern might have contributed to the ideal proportion of energy from carbohydrates, protein and fat at 66,3%, 15,9% and 17,8% respectively in 2010, which is almost close to the composition of 63.3%, 16.4%, and 20.3% that most nutritionists would term as an ideal ratio. In 1985, the proportion of energy from carbohydrates, protein and fat at 82,6%; 11,2% and 6,2% respectively.

Conclusion: The achievable guidelines for food consumption to reach a balanced fat and nutrient intake in all Vietnamese is needed to prevent all chronic diseases related in the time coming.

Keywords: Food consumption, nutritional status, proportion of energy, carbohydrates, protein and fat.

*Corressponding author
Email address: tuyen.ledanhtuyen@dinhduong.org.vn
Phone number: (+84) 903 278 892
https://doi.org/10.52163/yhc.v64i4.716

BIẾN ĐỔI TRONG TIÊU THỤ LƯƠNG THỰC-THỰC PHẨM NGƯỜI VIỆT NAM QUA CÁC CUỘC ĐIỀU TRA TỪ ĐẦU THẬP KỶ 80 ĐẾN NAY

Lê Danh Tuyên*, Trần Thanh Dương, Trần Minh Quân

Viện Dinh dưỡng Quốc gia - Số 48b, Tăng Bạt Hổ, Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận bài: 06 tháng 05 năm 2023
Chỉnh sửa ngày: 02 tháng 06 năm 2023; Ngày duyệt đăng: 28 tháng 06 năm 2023

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xem xét những thay đổi mạnh mẽ về kinh tế xã hội trong những năm qua đã tác động rõ rệt đến sự biến đổi về tiêu thụ lương thực- thực phẩm trong ăn uống hàng ngày của người dân Việt Nam.

Kết quả: Có nhiều biến đổi, những thực phẩm nguồn gốc thực vật về mặt truyền thống luôn được tiêu thụ nhiều trước đây như ngũ cốc trong đó có gạo, các loại củ như khoai sắn… đang có xu hướng giảm đi rõ rệt, trong khi đó mức tiêu thụ các thực phẩm như thịt, trứng sữa và quả chín có xu hướng tăng lên. Mức ăn thịt nói chung hiên nay là 135gam/người/ngày, tăng trên 10 lần trong 35 năm qua (1985-2020), mức tiêu thụ cá tăng lên 2,5 lần và hiện đạt gần đến 94 gam bình quân đầu người/ngày Trong khi mức năng lượng khẩu phần từ năm 1985 đến nay không thay đổi nhiều (năm 1981 tiêu thụ 1925 ± 230 kcal, năm 2020 tiêu thụ 2053 ± 430 kcal) thì cơ cấu sinh năng lượng trong khẩu phần ăn của nhân dân Việt Nam có những thay đổi rất đáng chú ý. Cơ cấu sinh năng lượng từ nguồn glucid (carbonhydrates), từ protein và chất béo (G: P: L) năm 1985 là 82,6: 11,2: 6,2 thì hiện nay G-P-L là 63,3: 20,3: 16,4.

Kết luận: Mức tiêu thụ lương thực-thực phẩm của nhân dân ta được cải thiện theo chiều hướng tốt lên rõ rệt nhưng cũng cần có những hướng dẫn dinh dưỡng hợp lý kịp thời để tránh những biến đổi nhanh quá mức không có lợi cho sức khỏe.

Từ khóa: Tiêu thụ lương thực-thực phẩm, tình trạng dinh dưỡng, tỷ lệ sinh nhiệt khẩu phần, gluxit, protein, chất béo.

*Tác giả liên hệ
Email: tuyen.ledanhtuyen@dinhduong.org.vn
Điện thoại: (+84) 903 278 892
https://doi.org/10.52163/yhc.v64i4.716

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mức tiêu thụ lương thực, thực phẩm của con người ta gắn liền với các quá trình sản xuất, chế biến, phân phối chúng và cũng có liên quan chặt chẽ với tập quán dân tộc, trình độ văn hóa và những thành tựu về công nghệ sản xuất thực phẩm trong các hoàn cảnh kinh tế xã hội cụ thể (1). Trong vòng 35 năm qua đã có những thay đổi đáng kể trong khẩu phần ăn uống của người dân Việt Nam, do những thay đổi to lớn về kinh tế xã hội và nhất là do tăng trưởng kinh tế rõ rệt ở nước ta với mức GDP bình quân đầu người tăng gấp 6 lần (năm 1985 là 239,3 USD/người/năm; năm 2020 là 1530 USD/người/năm) (3). Bên cạnh đó, quá trình hội nhập quốc tế cũng đồng thời kéo theo những ảnh hưởng đến ăn uống của người dân (6). Những thay đổi cụ thể trong ăn uống của nhân dân ta hiện nay có những điểm đáng chú ý gì và nhiệm vụ của chúng ta trong việc hướng dẫn dinh dưỡng hợp lý ra sao được bàn luận trong bài nghiên cứu này của chúng tôi.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thu thập số liệu khẩu phần trong các cuộc Tổng Điều tra Dinh dưỡng

- Điều tra khẩu phần và hộ gia đình được chọn trên nền mẫu đại diện cho vùng sinh thái và quốc gia.

- Phương pháp thu thập số liệu: hỏi ghi chủ hộ và các thành viên hộ, kết hợp với cân đo kiểm tra các dụng cụ cân đong thực phẩm hang ngày ở hộ gia đình và sử dụng quyển ảnh đối chiếu.

2.2. Xử lý số liệu

Sử dụng bảng Thành phần hóa học Thức ăn Việt Nam năm 2017.

Tính bình quân đầu người sau đó sử dụng số liệu cơ cấu dân số từ các bộ số liệu Tổng Điều tra dân số trước đó gần nhất để tính theo quyền số cho số liệu vùng và số liệu toàn quốc.

3. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

3.1. Những thay đổi chung về thực phẩm tiêu thụ

Hình 1 cho thấy những thay đổi về tiêu thụ LTTP trong bữa ăn hộ gia đình qua các cuộc điều tra toàn quốc.

Bảng 1. Thay đổi một số lương thực và thực phẩm tính bình quân đầu người/ngày (2.5.8)

Lương thực, thực phẩm tiêu thụ bình quân/người/ngày	1981-85	1987-89	2000	2010	2020
Gạo (gam)	458	452	397	373.2	379
Dầu mỡ (gam)	1.6	3	6.8	8	14,5
Rau các loại (gam)	214	171,3 ± 34,8	178,6 ± 112,8	190,4 ± 126,2	2018 ± 139

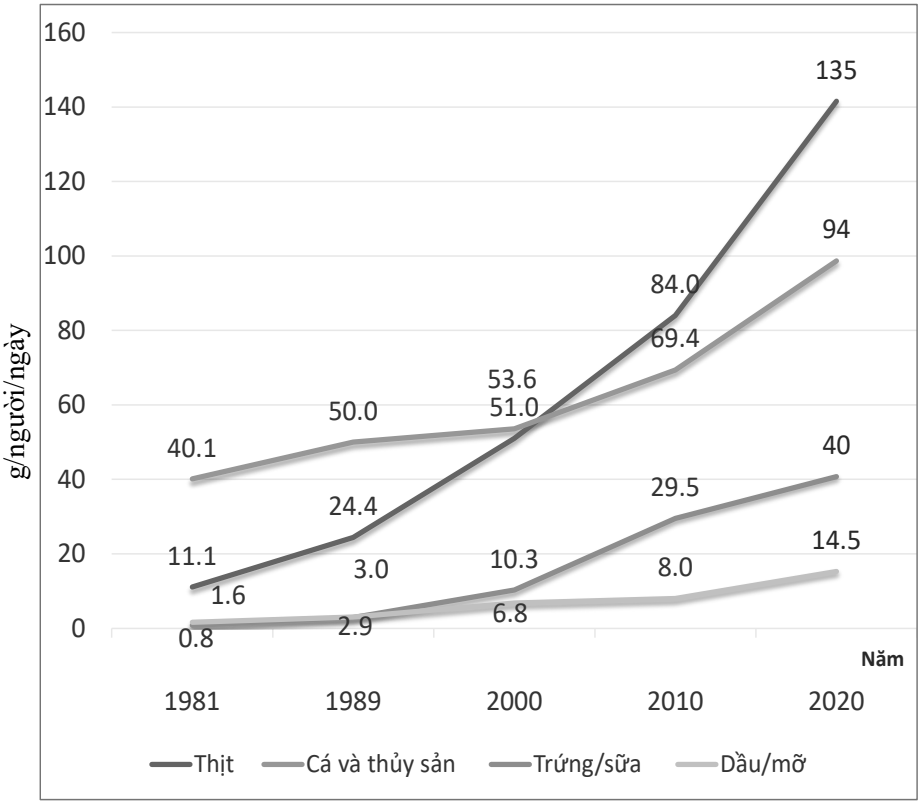
Trong các loại lương thực-thực phẩm chính tiêu thụ trong bữa ăn hàng ngày hiên nay thì có thể thấy tăng mạnh nhất là mức tiêu thụ thịt (chung các loại), từ 11,1 gam năm 1985 lên 24,4 gam năm 1989, lên 51 gam năm 2000 và đến 84 gam/người/ngày năm 2010 và lên 135gam/người/ngày năm 2020.

Dầu mỡ tăng lên 9 lần so với 35 năm trước, từ 1,6 gam/người/ngày năm 1985, lên 3 gam/người/ngày năm 1989, lên 6,8 gam/người/ngày năm 2000 và đến 8 g/người/ngày năm 2010 và 14.5gram/người/ngày năm 2020

Mức ăn quả chín tăng từ 2,2 gam bình quân đầu người/ngày lên 4,1 gam năm 1989, lên đến 62,4 gam năm 2000 và năm 2010 mức ăn quả chín hàng ngày là 60,9 gam/người/ngày và 114 gram/người/ngày năm 2020 .

Mức tiêu thụ cá các loại tăng từ 35 gam bình quân đầu người/ngày 41,2 gam năm 1989, lên đến 45,5 gam năm 2000 và năm 2010 mức cá ăn vào hàng ngày của người dân Việt Nam là 59,8 gam/người/ngày, đến năm 2020 là 94 gram/người/ngày.

Hình 1. Tiêu thụ thực phẩm nguồn động vật bình quân đầu người từ 1981 đến 2020

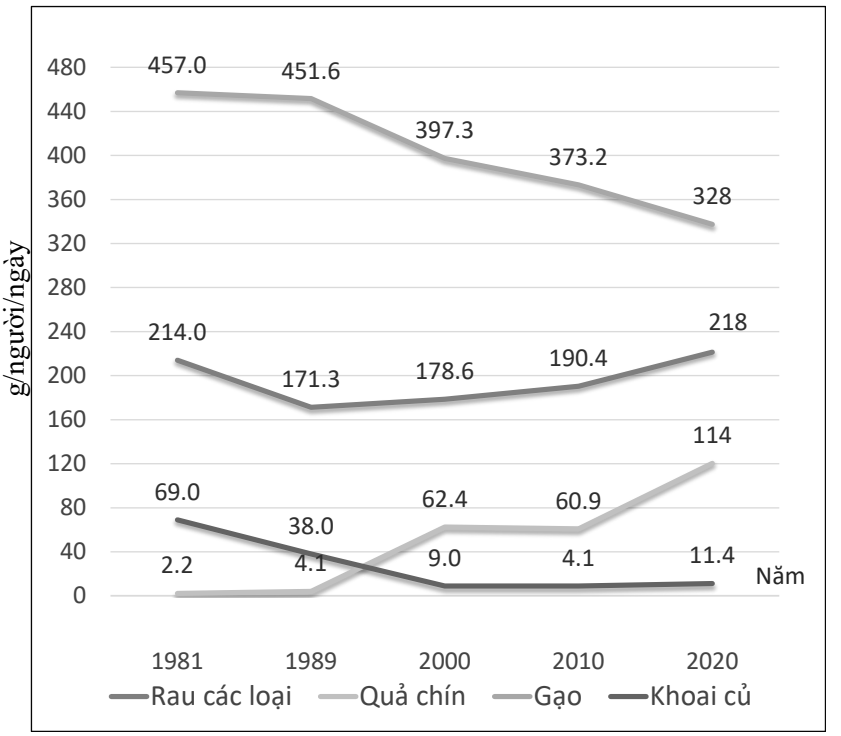


Năm 1985, về trứng và sữa trung bình người dân Việt Nam chỉ tiêu thụ 0,8 gam/người/ngày, tăng lên thành 2,9 gam/người/ngày năm 1989, năm 2000 là 10,3 gam/người/ngày, năm 2010 mức ăn vào là 29,5 gam trứng sữa/người/ngày và năm 2020 mức ăn trứng sữa là 40 gam/người/ngày. Mặc dù đạt mức tăng nhanh, đặc biệt từ năm 2010 đến 2020 nhưng nhìn chung người Việt Nam vẫn tiêu thụ sữa ở mức thấp do khả năng sản xuất, chế biến chưa cao, trong khi sản phẩm nhập thì chỉ có số lượng hạn chế hộ gia đình có khả năng mua được.

Tiêu thụ rau các loại năm 1985 là 214 gam/người/ngày, giảm nhẹ trong thời gian sau đó và đến năm 2010 mức tiêu thụ rau là 190 gam/người/ngày, đến năm 2020 tiêu thụ là 218 gam/người/ngày – có tăng nhích lên so với năm 2010. Chủng loại và các loại rau hiện nay đã phong phú hơn nhiều so với trước đây.

Lạc, vừng tăng gấp đôi từ năm 85 đến nay, từ 2,2 gam/người/ngày năm 1985, đến năm 2010 là 4,5 gam/người/ngày, đến năm 2020 tiêu thụ 4,7 gam/người/ngày vẫn có thể coi là mức quá thấp. Tuy con số tiêu thụ bình quân chỉ tăng gấp đôi nhưng thực tế lượng sản xuất tăng rất nhiều so với trước đây do dân số nước ta tăng nhiều so với 25 năm trước.

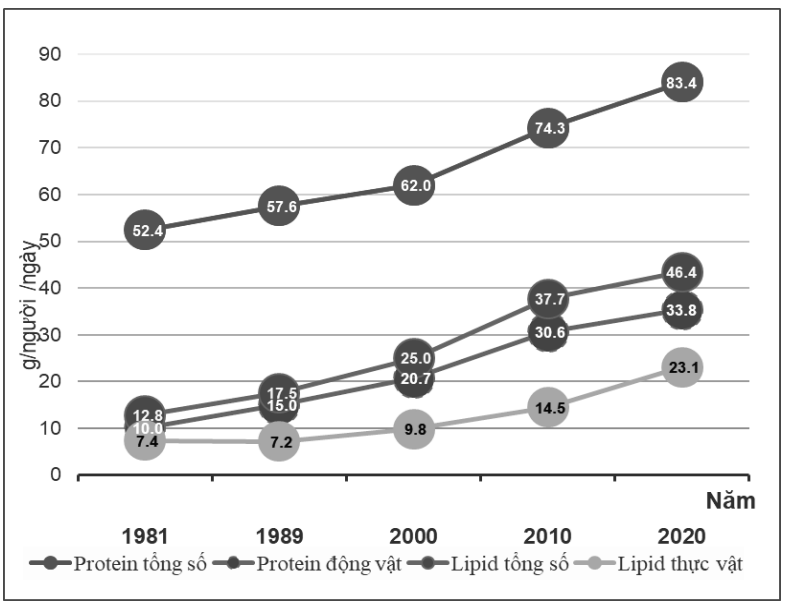
Hình 2. Tiêu thụ thực phẩm nguồn thực vật bình quân đầu người từ 1981 đến 2020



3.2. Những thay đổi chung về chất dinh dưỡng trong khẩu phần tiêu thụ

Hình 3 dưới đây cho thấy sự thay đổi về các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của người Việt Nam. Nhìn chung Protid và Lipid trong khẩu phần tăng làm cho khẩu phần ăn hiện nay cân đối hơn. Các thực phẩm ăn vào hàng ngày cũng đa dạng hơn so với bữa ăn đơn điệu trước đây.

Hình 3. Xu hướng chất dinh dưỡng từ bữa ăn nhân dân ta bình quân đầu người/ngày



Những thay đổi về chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn được thấy rõ ở hình 3 trên đây. Có thể thấy rõ Protein ăn vào hàng ngày bình quân đầu người hiện nay (năm 2020) là 83,4 gam/người/ngày, co hơn mức 74,2gam năm 2010. Xu hướng tăng thấy rõ qua thời gian từ các cuộc Tổng điều tra dinh dưỡng tòan quốc từ năm 1985 đến nay (52 gam/người/ngày năm 1985, tăng đến 57 gam/người/ngày năm 1989; tiêu thụ 62 gam/người/ngày năm 2000). Đáng lưu ý là mức tăng Protein động vật dẫn đến tỷ lệ Protein động vật/Protein tổng số tăng lên nhiều, đến 41,2% năm 2010 và duy trì 41% năm 2020 (năm 1985 tỷ lệ này là 26,1%, năm 1989 là 31,5% và năm 2000 là 33,5%). Rõ ràng là lượng Protein ăn vào hàng ngày hiện nay đang dần dần tiến tới không còn do gạo cung cấp chủ yếu như trước đây nữa. Có sự khác nhau đáng kể về mức tiêu thụ Protein giữa các vùng nếu xét theo thành thị và nông thôn. Mức tiêu thụ Protein trung bình ở các thành phố lớn là 84,3 gam/người/ngày (tỷ lệ Protein động vật/tổng số=48%) thì tại thành phố địa phương thuộc tỉnh là 73,8 gam/người/ngày (tỷ lệ Protein động vật/tổng số=42%), trong khi đó tại vùng nông thôn về tổng số lượng Protein tiêu thụ (73,1 gam/người/ngày) không khác nhiều so với vùng thành phố địa phương nhưng tỷ lệ Protein động vật/tổng số thấp hơn (tỷ lệ Protein động vật/tổng số=37%). Lưu ý rằng Nhu cầu khuyến nghị cho người trưởng thành hiện nay tỷ lệ protid động vật/protid tổng số thích hợp là từ 30-35%. Về nhu cầu lượng protid cụ thể thì cần xem xét theo tuổi, giới và mức độ lao động (3,4).

Về dầu mỡ ăn vào hàng ngày bình quân đầu người năm 2020 là 14,5 gam/người/ngày. Mức tiêu thụ tăng nhanh qua thời gian từ các cuộc Tổng điều tra dinh dưỡng tòan quốc từ năm 1985 đến nay (12 gam/người/ngày năm 1985, tăng đến 14,5 gam/người/ngày năm 2020). Dầu thực vật hiện nay chiếm gần 40% tổng số chất béo ăn vào hàng ngày, có thể coi như đã đạt đến tỷ lệ được coi là thích hợp so với Nhu cầu khuyến nghị là lượng lipid động vật/lipid tổng số không nên cao quá 60%.

4. KẾT LUẬN

Trong khi mức năng lượng khẩu phần từ năm 1985 đến nay hầu như ít thay đổi (năm 1981 tiêu thụ 1925 ± 230 kcal, năm 2020 tiêu thụ 2053 ± 430 kcal) thì cơ cấu sinh năng lượng trong khẩu phần ăn của nhân dân Việt Nam có những thay đổi rất đáng chú ý. Cơ cấu sinh năng lượng từ nguồn glucid (carbonhydrates), từ protein và chất béo (G: P: L) năm 1985 là 82,6: 11,2: 6,2 thì hiện nay G-P-L là 63,3: 20,3: 16,4.. Đây là mức cơ cấu sinh năng lượng được coi là tương đối lý tưởng. Điều này cho thấy mức tiêu thụ LTTP của nhân dân ta được cải thiện theo chiều hướng tốt lên rõ rệt nhưng cũng cần có những hướng dẫn dinh dưỡng hợp lý kịp thời để tránh những biến đổi nhanh quá mức không có lợi cho sức khỏe.

Việc theo dõi vai trò sinh năng lượng của các loại LT-TP trong khẩu phần tiêu thụ qua các nguồn số liệu điều tra đến nay cho phép phát hiện ra những biến đổi trong khẩu phần thực tế của nhân dân qua thời gian, góp phần xây dựng các nội dung cụ thể cho Chiến lược Dinh dưỡng quốc gia và công tác dự báo dinh dưỡng trong những năm tới (6.7).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Từ Giấy, Bùi Thị Nhu Thuận, Hà Huy Khôi. Xây dựng cơ cấu bữa ăn. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội, 1984: 194,195.

[2] Từ Giấy và cs. Tổng điều tra dinh dưỡng 1987 - 1989. Chương trình NCKH 64D. Viện Dinh Dưỡng, 1990.

[3] Tổng cục Thống kê. Khảo sát mức sống dân cư Việt nam (VLSS) 2020. Nhà xuất bản Thống kê, Hà Nội, 2022.

[4] Viện Dinh Dưỡng. Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng 2020 - 2030. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội, 2021.

[5] Viện Dinh dưỡng - Tổng cục thống kê. Tổng điều tra dinh dưỡng 2000. Nhà xuất bản Y học, Hà nội, 2001.

[6] Viện Dinh dưỡng. Tình hình dinh dưỡng năm 2020. Nhà xuất bản Y học Hà Nội, 2001.

[7] United Nations - Nation Unies - ACC/SCN. Update on the nutrition situation, 2019

[8] Viện Dinh dưỡng - Tổng cục thống kê. Tổng điều tra dinh dưỡng 2020. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội, 2022.