TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Hội thảo cung cấp kiến thức, kỹ năng chăm sóc sức khỏe chủ động ở nữ giới

17:32 13/10/2023

Quỹ Chăm sóc Sức khỏe Gia đình Việt Nam (Quỹ CSSKGĐ Việt Nam) phối hợp cùng Trung tâm Truyền thông Giáo dục Sức khỏe Trung ương – Bộ Y tế (Trung tâm) tổ chức hội thảo nhằm nâng cao ý thức và cung cấp kiến thức, kỹ năng chăm sóc sức khỏe đến trẻ em, thanh niên, phụ nữ và người cao tuổi trên toàn quốc.



Hội thảo cung cấp kiến thức về dinh dưỡng (Ảnh: Quỹ CSSKGĐ Việt Nam)

Trong tình hình xã hội mới như hiện nay, nhu cầu làm đẹp ngày càng được trú trọng và dần trở thành xu thế. Khi yếu tố "đẹp" được đặt lên trên yếu tố "khỏe" thì về lâu dài, cơ thể con người, nhất là ở nữ giới sẽ trở nên yếu ớt và tiềm ẩn nhiều rủi ro, bệnh tật. Quan tâm sâu sắc đến điều này, Quỹ CSSKGĐ Việt Nam phối hợp cùng Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương – Bộ Y tế tổ chức hội thảo thường kỳ nhằm cung cấp những kiến thức và kỹ năng căn bản về dinh dưỡng nữ giới cần biết để đạt chuẩn "khỏe – đẹp" theo xu hướng xã hội hiện đại.

Nội dung cuộc hội thảo chia sẻ và bồi dưỡng cho người tiêu dùng các kiến thức về làm đẹp và chế độ dinh dưỡng phù hợp với cơ thể theo nhiều cách. Đầu tiên, ta nói về việc làm đẹp với chế độ dinh dưỡng hà khắc:

Chuẩn đẹp với thân hình thon gọn, da dẻ tươi sáng luôn là khát vọng chính đáng ở người phụ nữ. Tuy nhiên, việc chạy theo chuẩn đôi khi trở thành áp lực của một bộ phận phụ nữ trẻ khi cố gắng gò ép bản thân tuân theo các lộ trình giảm cân nghiêm ngặt hoặc sử dụng quá nhiều các thực phẩm bổ sung hỗ trợ giảm cân đến mức lạm dụng.

Bên cạnh góc nhìn chưa phù hợp về khỏe đẹp, không ít người sợ béo và mong muốn có vóc dáng thanh mảnh nên đã cắt giảm mạnh lượng tinh bột và chất béo, thay thế bằng các loại hoa quả, trái cây hoặc các loại hạt trong bữa ăn hàng ngày. Mặt khác cũng có những bạn gái trẻ chọn lối sống thiếu lành mạnh, tiêu dùng nhiều thức ăn nhanh có hại và lười vận động do ảnh hưởng bởi lối sống công nghiệp.

Dù là chạy theo cách ăn uống nào thì tình trạng này diễn ra trong thời gian dài đều dẫn đến cơ thể mất cân bằng dinh dưỡng trầm trọng, thậm chí làm suy yếu hệ miễn dịch, ảnh hưởng chức năng của một số cơ quan như gan, thận, dạ dày…

Chính vì những vấn đề trên, việc nâng cao ý thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe chủ động ở nữ giới là vô cùng cần thiết. Thực trạng làm đẹp bằng phương pháp dinh dưỡng cực đoan ngày càng phổ biến và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe nữ giới, đặc biệt là thế hệ gen Y và gen Z.

Nguyên nhân chủ yếu là do lỗ hổng về kiến thức và kỹ năng dinh dưỡng căn bản ở một bộ phận nữ giới hiện nay. Đây là nhận định được đưa ra tại Hội thảo Tập huấn truyền thông Nâng cao kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe chủ động cho đại biểu Hội Liên hiệp Phụ nữ tỉnh An Giang vừa diễn ra tại thành phố Long Xuyên.



Ông Vũ Mạnh Cường trình bày tại hội thảo (Ảnh: Quỹ CSSKGĐ Việt Nam)

Phát biểu tại Hội thảo, ông Vũ Mạnh Cường – Giám đốc Trung tâm – chia sẻ quan điểm mới về khỏe đẹp ở nữ giới không chỉ là chăm chút vóc dáng thon gọn mà còn là chủ động bảo vệ sức khỏe từ sớm (giai đoạn chưa mắc bệnh) bằng nhiều cách thức như vận động lành mạnh (thường xuyên tập luyện thể dục thể thao phù hợp với bản thân) kết hợp chế độ dinh dưỡng khoa học và nghỉ ngơi đầy đủ. Nữ giới ở độ tuổi nào cũng cần có kỹ năng bảo vệ sức khỏe tinh thần, chủ động giải tỏa áp lực cho bản thân và từ phía gia đình để phòng tránh trầm cảm, tự ti, lo âu thái quá,...

Trong bối cảnh 15% người Việt Nam mắc các chứng rối loạn tâm thần, nữ giới hiện đại cần có đời sống hạnh phúc, viên mãn, cân bằng giữa công việc và đời sống cá nhân, giữa trách nhiệm với gia đình và xã hội,...



Các đại biểu thắc mắc về vấn đề dinh dưỡng phù hợp tại hội thảo (Ảnh: Quỹ CSSKGĐ Việt Nam)

Về kỹ năng dinh dưỡng thường thức, nhiều đại biểu đặt câu hỏi làm sao ăn uống để giữ dáng, kiểm soát cân nặng mà vẫn có được sức khỏe tốt. ThS Hoàng Sách Đình – Chuyên gia Dinh dưỡng, thành viên đại diện Quỹ CSSKGĐ Việt Nam – cho biết:



ThS Hoàng Sách Đình- chuyên gia dĩnh dưỡng chia sẻ kiến thức tại hội thảo (Ảnh: Quỹ CSSKGĐ Việt Nam)

“Nhu cầu dinh dưỡng của nữ giới ở mỗi độ tuổi là khác nhau, vì thế cần xây dựng chế dinh dưỡng cân bằng, đủ chất kết hợp vận động để có được sức khỏe và vóc dáng như ý. Bữa cơm hàng ngày do người phụ nữ chăm chút cũng cần đảm bảo nguyên tắc dinh dưỡng để mọi thành viên được bổ sung đầy đủ dinh

dưỡng đại lượng và vi lượng”. “Bổ sung dinh dưỡng vi lượng qua thói quen uống sữa là cách đơn giản và hiệu quả giúp phụ nữ nâng cao hệ miễn dịch mỗi ngày. Các sản phẩm có thành phần sữa non từ sữa bò giúp bổ sung đầy đủ vitamin, khoáng chất thiết yếu, đặc biệt cung cấp kháng thể IgG giúp hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch chủ động cho cơ thể”, ông Đình cho biết thêm.

Ngoài bữa ăn truyền thống, phụ nữ có thể lựa chọn bổ sung nguồn dinh dưỡng miễn dịch cao cấp thông qua các loại thực phẩm bổ sung có cung cấp nguồn kháng thể IgG được chiết xuất từ sữa non của bò cùng các dưỡng chất thiết yếu khác từ nguồn thảo dược thiên nhiên. Đây được xem là giải pháp phù hợp và hiệu quả giúp phụ nữ nói riêng và mỗi gia đình Việt Nam nói chung có thể bảo vệ sức khỏe chủ động bản thân chỉ thông qua mỗi bữa ăn sử dụng hàng ngày.

Kim Huệ