

Tọa đàm Chăm sóc Sức khỏe với Chủ đề “Dinh dưỡng Phòng bệnh cho Gia đình”

Nhân kỷ niệm 89 năm thành lập Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam (20/10/1930-20/10/2019) và kỷ niệm 25 năm thành lập Đại học Duy Tân (11/11/1994 - 11/11/2019), Chi hội Nữ trí thức Đại học Duy Tân phối hợp với khoa Y tổ chức buổi tọa đàm chăm sóc sức khỏe với chủ đề “Dinh dưỡng phòng bệnh cho gia đình” vào sáng 19/10/2019 tại cơ sở số 3 Quang Trung, Tp. Đà Nẵng. Đây cũng là dịp để các chị em phụ nữ cùng nhau lắng nghe kinh nghiệm và trao đổi về cách lựa chọn thực phẩm và cân bằng dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn cùng các chuyên gia đầu ngành Dinh dưỡng.



*Cán bộ, Giảng viên Đại học Duy Tân chụp hình lưu niệm
tại buổi Tọa đàm Chăm sóc sức khỏe*

Tham dự buổi tọa đàm có sự góp mặt của TS.BS Trần Quốc Cường - Trưởng phòng Kế hoạch Tổng hợp, Trung tâm Dinh dưỡng Tp. Hồ Chí Minh và BS.CKI Lê Kim Huệ - Nguyên Trưởng khoa Truyền thông Giáo dục Sức khỏe, Trung tâm Dinh dưỡng Tp. Hồ Chí Minh và toàn thể chị em phụ nữ là cán bộ, giảng viên Đại học Duy Tân. Tại đây, các chuyên gia đã chia sẻ về các nhóm dinh dưỡng thiết yếu trong các khẩu phần ăn và đưa ra các loại thực phẩm bản, nhiễm hóa chất, tẩy trắng dẫn đến ung thư, suy gan, suy thận,...

Với chuyên đề “Vệ sinh an toàn thực phẩm cho bữa ăn gia đình”, BS.CK1 Lê Kim Huệ - Nguyên Trưởng khoa Truyền thông Giáo dục Sức khỏe, Trung tâm Dinh dưỡng Tp. Hồ Chí Minh - chia sẻ: “Tôi rất vui khi được mời đến tham dự buổi **Tọa đàm Chăm sóc sức khỏe** để cùng chia sẻ với các cán bộ, giảng viên nữ **Đại học Duy**

Tân về vấn đề dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Thật ra, ở Việt Nam chỉ mới quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng trong một vài năm gần đây. Bởi lẽ, người Việt đã ý thức được rằng chế độ dinh dưỡng trong mỗi khẩu phần ăn cũng như bảo đảm an toàn thực phẩm có mối liên kết, gắn bó mật thiết với sức khỏe của con người. Chính vì vậy, một chế độ dinh dưỡng hợp lý và an toàn nhằm đáp ứng đầy đủ nhu cầu cơ thể là cách tốt nhất để bảo vệ mọi thành viên trong gia đình chống lại bệnh tật.”

Ngoài những kinh nghiệm về dinh dưỡng, sức khỏe, sắc đẹp và đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng của yếu tố tâm lý. Chuyên gia dinh dưỡng còn gợi ý các thói quen ăn uống lành mạnh và hữu ích, kết hợp với kết hợp cùng quá trình rèn luyện thể chất, tinh thần lạc quan, nghỉ ngơi đầy đủ để phòng ngừa và kiểm soát gánh nặng về các bệnh như: ung thư, cao huyết áp, đái tháo đường, thừa cân và loãng xương.

Buổi **Tọa đàm Chăm sóc sức khỏe** với chủ đề “Dinh dưỡng phòng bệnh cho gia đình” đã mang lại rất nhiều kiến thức bổ ích trong cách lựa chọn phù hợp các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và phương pháp đảm bảo vệ sinh an toàn trong chế biến và bảo quản thực phẩm. Do vậy, để có được chìa khoá “vàng” cho sức khoẻ các thành viên và nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình, bạn cần đặt ra chế độ dinh dưỡng hợp lý và lựa chọn thực phẩm an toàn, hợp vệ sinh.

(Truyền Thông)