Thư viện GK Ghi chép tri thức

Bụng no mà cơ thể vẫn đói, nạn đói tiềm ẩn (Hidden Hunger)

Địa chỉ bài viết
https://www.gklibrarykor.com/vi/article/20387/

> Xem trước bố cục PDF - chỉ có đoạn trích

Liệu cơ thể có thể vẫn đang đói dù ta đã ăn cơm no bụng? Ngay cả một người ăn đủ ba bữa mỗi ngày và chưa bao giờ biết đến cảm giác đói, nếu chỉ lặp đi lặp lại một hai loại lương thực chính như gạo hay bột mì, thì bên trong cơ thể vẫn có thể âm thầm tích tụ sự thiếu hụt. Vấn đề dinh dưỡng khó nhìn thấy từ bên ngoài này được ngành dinh dưỡng học gọi là “nạn đói tiềm ẩn (Hidden Hunger)”. Nói một cách đơn giản, nạn đói tiềm ẩn có nghĩa là “tình trạng có đủ năng lượng nhưng thường xuyên thiếu các vi chất dinh dưỡng như vitamin và khoáng chất”. Viện Nghiên cứu Chính sách Lương thực Quốc tế (IFPRI) đ