

Đặc sản của Viện Dinh dưỡng

# Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

ĐA DẠNG BỮA ĂN  
NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA  
DINH DƯỠNG HỢP LÝ

**Trái cây**

*bảo quản bằng hóa chất*

THỨC ĂN NHANH FASTFOOD  
TIỆN NHUNG KHÔNG LỢI

**Mỳ Quảng** giữa lòng Hà Nội





VIỆN DINH DƯỠNG

# TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

Khám tư vấn do các bác sĩ chuyên ngành dinh dưỡng, nhi khoa, nội khoa  
với nhiều năm kinh nghiệm trong tư vấn dinh dưỡng đảm nhiệm.

## KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

- Trẻ bị thiếu máu, suy dinh dưỡng, còi xương
- Trẻ thừa cân, béo phì
- Trẻ chậm lớn, biếng ăn, nôn trớ, rối loạn tiêu hoá

## KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

- Phụ nữ có thai và cho con bú.
- Đái tháo đường và cao huyết áp.
- Rối loạn lipid (mỡ) máu: tăng cholesterol, tăng lipid máu, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim.
- Bệnh Gout, loãng xương.
- Suy tim, suy thận.
- Loét dạ dày, tá tràng.
- Viêm đại tràng mạn.
- Xơ gan.
- Xây dựng thực đơn các ngày trong tuần theo bệnh.

## KHÁM TƯ VẤN THỪA CÂN - BÉO PHÌ

- Có cân đặc biệt đo tỷ lệ mỡ cơ thể, đo bề dày lớp mỡ dưới da.
- Hướng dẫn ăn kiêng.
- Xây dựng thực đơn, điều chỉnh chế độ ăn theo mức độ thừa cân - béo phì.
- Hướng dẫn luyện tập thể lực.

**NGOÀI RA CÓ BÁN SÁCH BÁO,  
CÁC SẢN PHẨM DINH DƯỠNG  
DO VIỆN SẢN XUẤT**



## TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

### A. XÉT NGHIỆM MÁU

Glucose  
Triglycerid  
Cholesterol TP  
HDL - Cholesterol  
LDL - Cholesterol  
Ure  
Protein toàn phần  
Albumin  
Creatinin  
Uric acid  
Canxi toàn phần  
 $\alpha$  Amylase  
Phosphatase kiềm  
AST (GOT)  
ALT (GPT)  
Bilirubin toàn phần

Kẽm huyết thanh

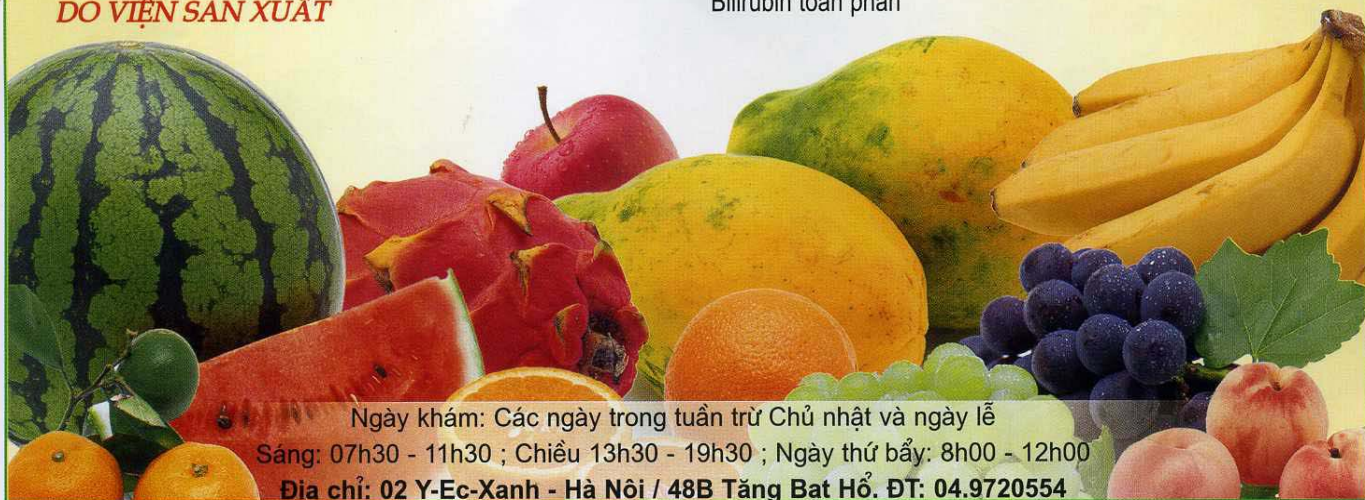
### B. XÉT NGHIỆM NƯỚC TIỂU

Tổng phân tích nước tiểu  
(10 chỉ tiêu)

Glucose, Protein,  
Urobilinogen, Bilirubin,  
Xeton, Tỷ trọng, pH, Nitrit,  
Bạch cầu, Hồng cầu.

### C. XÉT NGHIỆM PHÂN

Soi phân (Hồng cầu, bạch cầu)  
Cặn dư phân  
Cấy phân  
Ký sinh trùng  
pH  
Kháng sinh đồ



Ngày khám: Các ngày trong tuần trừ Chủ nhật và ngày lễ  
Sáng: 07h30 - 11h30 ; Chiều 13h30 - 19h30 ; Ngày thứ bảy: 8h00 - 12h00  
Địa chỉ: 02 Y-Ec-Xanh - Hà Nội / 48B Tầng Bạt HỒ. ĐT: 04.9720554





Số 1/2009

## Dinh dưỡng & phát triển

Đa dạng bữa ăn - nguyên tắc cơ bản của dinh dưỡng hợp lý 4

## Dinh dưỡng hợp lý

Người bị tăng huyết áp có cần kiêng ăn trứng không 6

Thực phẩm nguồn thực vật - Ăn chay với sức khỏe 8

## Sức khỏe

Tác dụng chống oxy hóa của Nụ Vối 12

Vai trò dinh dưỡng của chất xơ đối với sức khỏe 14

## Vệ sinh an toàn thực phẩm

Trái cây bảo quản bằng hóa chất - Mối đe dọa lớn cho sức khỏe con người 16

Thực trạng kiểm soát nguy cơ nhiễm thực phẩm và khắc phục sự cố về an toàn thực phẩm 18

Vườn rau sạch trong nhà - an toàn và hiệu quả 21

Thức ăn nhanh Fastfood - Tiện nhưng không lợi 22

## Văn hóa Ăn uống và dinh dưỡng

Chôm chôm - Một loại quả ngon của đất phương Nam 24

Quả Sầu riêng 25

Bánh Bèo xù Huế 26

Mỳ Quảng giữa lòng Hà Nội 28

Tư vấn dinh dưỡng 30

Thơ 32

Tản văn 33

Món ngon trong gia đình 36

Khỏe đẹp 38

**Người chịu trách nhiệm xuất bản** PGS. TS. Lê Thị Hợp

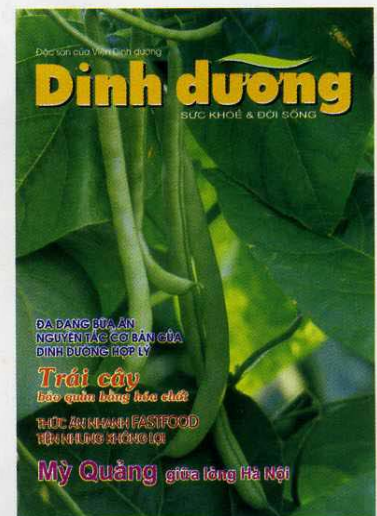
**Hội đồng biên tập** GS.TS. Hà Huy khôi  
PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn  
PGS. Đào Ngọc Diễn  
PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm  
PGS.TS. Hà Anh Đào  
TS. Hoàng Kim Thanh  
PGS.TS. Phạm Văn Hoan  
TS. Phạm Thị Thuý Hoà  
TS. Trần Đình Toán  
TS. Lê Danh Tuyên

**Thư ký** CN. Trần Thị Duyên

**Trị sự** CN. Nguyễn Thị Xuân Lan  
Tạ Thị Dung

**Toà soạn** 48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội  
Tel: 043.971 3090  
Fax: 043.971 7885

**Mỹ thuật** Heart & Mind  
Tel: 043.5118000  
Fax: 043.5116410  
In tại: Công ty TNHH  
In Bao bì Hà Nội





## Đa dạng bữa ăn nguyên tắc cơ bản của dinh dưỡng hợp lý

PGS.TS. LÊ BACH MAI

Bữa ăn cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng cần thiết và con người có thể kiểm soát được tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe và bệnh tật của mình bằng chính các thành phần thực phẩm trong khẩu phần hàng ngày. Sự thiếu hoặc thừa một hoặc nhiều chất dinh dưỡng đều có thể gây ra bệnh tật. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy không có loại thức ăn nào là toàn diện cả (trừ sữa mẹ dành cho trẻ nhỏ). Khẩu phần có giá trị cao chỉ khi trong thành phần có đủ mặt các nhóm thực phẩm ở tỷ lệ thích hợp. Vì thế đa dạng bữa ăn, ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm, vừa là nguyên tắc cơ bản vừa là yêu cầu không thể thiếu của dinh dưỡng hợp lý.

Để có thể ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm, mỗi người cần có những hiểu biết tối thiểu về dinh dưỡng, hiểu rõ giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm dùng làm thức ăn hàng ngày. Dựa vào đặc điểm các chất dinh dưỡng mà thực phẩm cung cấp, người ta phân thực phẩm thành 4 nhóm chính như sau:

**Nhóm 1. Lương thực:** Là nguồn cung cấp glucid/chất bột đường và nguồn cung cấp chính về năng lượng cho cơ thể. Các thực phẩm thuộc nhóm này chứa lượng vitamin nhóm B nhiều hay ít tùy theo tỷ lệ xay xát, ngoài ra còn có một lượng protein đáng kể. Hàm lượng lipid, canxi trong các thực phẩm nhóm này thấp và hầu như không có các vitamin C, A, D. Nhóm lương thực gồm các thực phẩm như gạo, mì, ngô, khoai, sắn... và các sản phẩm chế biến như bánh mì, mì sợi, miến, mì ăn liền... Hiện nay nhân dân ta vẫn ăn cơm (gạo) là chủ yếu (cung cấp hơn 70% năng lượng của bữa ăn). Khẩu phần lương thực của nhân dân ta cần được đa dạng. Ngoài gạo, nên tiêu thụ cả mì, ngô, khoai các loại. Khoai củ nên là thực phẩm sử dụng thường xuyên đối với người trưởng thành, giúp ăn bớt cơm, phòng chống béo phì và táo bón. Gạo và lương thực khác chỉ nên chiếm 65% năng lượng của khẩu phần, trung bình một người trưởng thành không nên tiêu thụ quá 400 gam gạo/ngày.

**Nhóm 2. Cung cấp chất đạm:** Gồm thịt, cá, trứng, sữa, đậu khô và chế phẩm. Thực phẩm nhóm này là nguồn protein có giá trị cao, phospho, sắt và một lượng vitamin nhóm B đáng kể nhưng nghèo glucid, Canxi (trừ sữa), vitamin C.

**Thịt các loại.** Thịt có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều acid amin quý ở tỷ lệ cân đối. Đặc biệt ở thịt có nhiều chất sắt dễ hấp thu, nên có một lượng thịt hàng ngày trong bữa ăn ở mức vừa phải (trung bình khoảng 1,5kg -2kg/người/tháng). Tuy nhiên, trong thịt thường có nhiều mỡ, nhiều acid béo no, nhất là ở thịt lợn, thịt bò vì thế nên lựa chọn ăn nhiều thịt gia cầm hơn (gà, vịt).

**Cá và hải sản** là loại thức ăn dễ tiêu hoá có giá trị dinh dưỡng cao. Cá và hải sản có nhiều acid amin và acid béo quý. Trong chất béo của cá có nhiều loại acid béo không no có vai trò trong phòng bệnh xơ vữa động mạch cho nên các gia đình nên ăn cá nhiều hơn ăn thịt, tối thiểu mỗi tuần 3 bữa cá, mỗi người trung bình tiêu thụ 2,5kg cá/tháng. Vì nhân dân ta chưa có thói quen dùng sữa nên nguồn thức ăn giàu calci đang bị hạn chế, do đó cần kho cá như ăn cá cả xương để có thêm calci.

**Trứng và các sản phẩm.** Chất đạm của trứng có giá trị dinh dưỡng cao và được coi là đạm chuẩn vì Trứng chứa nhiều cholesterol quý cần thiết cho cơ thể (nằm ở phần lòng đỏ) có tác dụng điều hòa cholesterol, ngăn ngừa tích lũy cholesterol nhưng cần ăn có mức độ: người trưởng thành mỗi tuần ăn 2-3 quả, trẻ em có thể ăn nhiều hơn.

**Sữa các loại và các sản phẩm từ sữa.** Sữa là một trong các thức ăn toàn diện nhất đứng về thành phần hóa học và giá trị dinh dưỡng. Phomat giàu protein quý. Chúng là nguồn canxi để đồng hóa nhất. Sữa mẹ là thức ăn quý, bổ và phù hợp nhất đối với trẻ em, cho nên trong 6 tháng đầu sau khi sinh các bà mẹ nên thực hiện nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ; đối với phụ nữ sinh đẻ nhiều, xương dễ bị xốp, dễ gãy, nếu có điều kiện nên bổ sung thêm sữa, vì sữa có nhiều calci. Mỗi người nên sử dụng sữa và chế phẩm từ sữa phù hợp với lứa tuổi là một trong mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2006-2010 đã được Bộ Y tế phê duyệt. Sữa còn có nhiều vitamin B2 và vitamin A nhưng nghèo sắt và vitamin C.

**Đậu khô và các sản phẩm chế biến.** Các loại đậu đỗ có nhiều chất đạm. Đậu xanh, đậu đen có thể dùng nấu trộn với gạo nếp, gạo tẻ. Đặc biệt đậu nành còn gọi là đậu tương có giá trị dinh dưỡng cao lại ngon, có thể chế biến ra nhiều loại thức ăn như sữa đậu nành, đậu phụ, tương, chao, vừa giàu đạm lại có nhiều acid béo không no, có thể thay thế được một phần thịt sữa, nguồn động vật, nhất là đối với người trưởng thành.

**Nhóm 3. Các chất béo:** Như dầu ăn, mỡ, bơ các loại hạt có dầu (vừng, lạc...). Các chất béo là nguồn năng lượng cao. Khi phối hợp hợp lý các thực phẩm



này là môi trường giúp cung cấp vitamin A, các vitamin tan trong chất béo khác và các axit béo chưa no cần thiết cho cơ thể. Trong dầu còn có nhiều vitamin E chống oxy hoá. Hiện nay trong bữa ăn của nhân dân ta lượng chất béo đã được cải thiện nhưng nên ăn có mức độ, không vượt quá 25% năng lượng bữa ăn, trung bình khoảng 600 gam dầu mỡ cho 1 người/tháng. Thực tế ở nước ta, tại các thành phố đã có thói quen ăn dầu nhưng cũng cần sử dụng cân đối với cả mỡ và chú ý sử dụng các loại dầu hạt như dầu lạc, dầu vừng, dầu ngô, dầu đậu tương, dầu hướng dương... để có đủ các acid béo không no có tác dụng phòng bệnh xơ vữa động mạch. Mỗi gia đình nên chuẩn bị các món ăn vừng, lạc để làm thức ăn bổ sung thêm cho bữa ăn hàng ngày.

#### **Nhóm 4. Rau quả**

Rau là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ, nghèo năng lượng. Khi lựa chọn thích hợp chúng cung cấp tiền chất của vitamin A (dưới dạng caroten) và vitamin C, nhiều xenluloza. Trong các loại rau nên chú ý rau gia vị rất giàu vitamin, chất khoáng, kháng sinh thực vật và hương liệu kích thích ăn ngon miệng. Nước ta có một vườn rau gia vị rất phong phú (rau thơm): rau mùi, rau húng, kinh giới, tía tô, mùi tàu, thì là, hành hoa...; ngoài rau gia vị còn có các củ gia vị: hành, tỏi, gừng, riềng, nghệ... thêm màu sắc, hương vị và nhiều chất bổ dưỡng đối với cơ thể. Một số rau là nguồn vitamin C quan trọng (cà chua, cần tây, rau ngót, rau dền, rau muống, su hào). Cần chú ý ăn nhiều các loại rau lá xanh sẫm như rau ngót, rau muống, rau dền, rau đay...vì có chứa nhiều beta caroten giúp phòng chống ung thư, chất xơ giúp đề phòng táo bón. Mức tiêu thụ rau cần đảm bảo 300 – 400 gam rau/người/ngày (10 kg – 12kg/người/tháng).

*Các loại quả* là nguồn chất khoáng quý, nhất là các yếu tố vi lượng, các vitamin chủ yếu vitamin C, beta carotene và một số vitamin nhóm B. Đáng chú ý là lượng vitamin C trong quả không bị mất do quá trình nấu, nướng.

Ngoài bốn nhóm thực phẩm chính, trong bữa ăn chúng ta còn sử dụng các loại muối ăn, nước chấm, đường tinh chế và đồ uống có đường.

*Muối* cần cho cơ thể hàng ngày nhưng với một lượng rất ít. Nếu tính cả lượng muối có trong nước mắm, nước chấm các loại, bột canh...thì cơ thể chỉ cần dưới 6 gam/ngày. Đã có nhiều công trình nghiên cứu về sự liên quan giữa lượng muối ăn vào với bệnh tăng huyết áp. Càng ăn mặn, tỷ lệ mắc bệnh tăng huyết áp càng cao, do đó cần hạn chế ăn muối, không nên ăn mặn.

Đường khi vào cơ thể được hấp thụ vào máu nhanh nên có tác dụng kịp thời trong trường hợp bị hạ đường huyết, hoặc cần nhanh chóng phục hồi sau ốm đau, chóng mệt mỏi khi lao động thể lực nặng nhưng cần tránh lạm dụng đường đối với cả người lớn và trẻ em. Đặc biệt đối với người cao tuổi, khả năng điều hòa đường máu bị giảm, nếu dùng nhiều đường sẽ làm suy yếu tuyến tụy và sẽ dẫn đến bệnh Đái tháo đường. Vì thế cho nên hàng ngày chỉ nên ăn/uống ít đường. Trung bình, một người trưởng thành không nên tiêu thụ quá 20 gam đường tinh chế/ngày và mỗi tháng chỉ nên dùng ở mức dưới 500 gam.

Hàng ngày cần làm gì để phối hợp được nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn?

Việc phân nhóm các thực phẩm chỉ mang ý nghĩa tương đối, mỗi thực phẩm, ngoài việc chứa một chất dinh dưỡng chính còn đồng thời cung cấp nhiều chất dinh dưỡng khác nhau. Tuy nhiên, một nhóm đơn độc hoặc bất kỳ một loại thức ăn nào, dù được gọi là tốt hay quý, cũng không thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Do đó, để thực hiện “*đa dạng bữa ăn, ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm*” cần phải chú ý.

\* Hàng ngày chúng ta cần ăn nhiều món ăn khác nhau, chế biến hỗn hợp nhiều loại thực phẩm trong các nhóm thực phẩm kể trên.

\* Không những cần phải có đủ các nhóm thực phẩm mà các thức ăn trong mỗi nhóm cũng phải thay đổi từng ngày, từng bữa. Từng món ăn cũng cần được chế biến hỗn hợp từ nhiều thực phẩm. Do mỗi thực phẩm chỉ cung cấp một số chất dinh dưỡng, nếu hỗn hợp nhiều loại thức ăn, ta có thể thêm nhiều chất dinh dưỡng và thực phẩm này sẽ bổ sung cho thực phẩm kia, ta sẽ có một bữa ăn cân đối, đủ chất dinh dưỡng, giá trị sử dụng các chất dinh dưỡng của từng loại thực phẩm sẽ được tăng lên trong một bữa ăn đa dạng.

\* Để thực hiện điều này, mỗi bữa ăn chính cần cố gắng có được tối thiểu 15 loại thực phẩm khác nhau từ tất cả các nhóm thực phẩm.

Bữa ăn gia đình với nguồn thực phẩm đa dạng, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm chính là nền tảng cho một sức khỏe tốt của mọi thành viên. Mỗi bữa ăn hàng ngày cần phải được xây dựng trên cơ sở khoa học về dinh dưỡng và thực phẩm. Do vậy, ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm là nguyên tắc cơ bản đầu tiên về dinh dưỡng hợp lý. Sự có mặt đầy đủ của các nhóm thực phẩm và nhiều thực phẩm khác nhau của từng nhóm trong bữa ăn là thước đo về tính đa dạng và giá trị sinh học của khẩu phần.



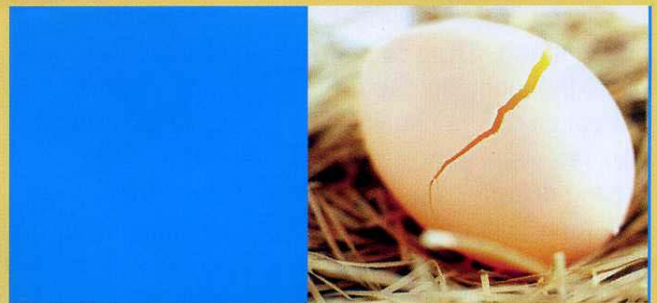
# NGƯỜI BỊ TĂNG HUYẾT ÁP

## CÓ CẦN KIÈNG ĂN TRỨNG KHÔNG

Rất nhiều người nghĩ rằng người bị tăng huyết áp thì cần kiêng ăn trứng, thực tế không phải như vậy. Những kết quả nghiên cứu của Hội Y khoa Hoa Kỳ đã cho thấy nếu người bình thường ăn 1-2 quả trứng mỗi ngày sẽ không nguy hại gì cho sức khỏe. Theo Tiến sĩ Meis Stempfe thuộc trường đại học Havard của Mỹ đã kết luận rằng “*Trứng chính là một quà tặng của tự nhiên dành cho con người*”. Chúng ta hãy tìm hiểu về thành phần của trứng để yên tâm hơn khi sử dụng nó làm thực phẩm.

Trứng là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng đặc biệt cao. Trong trứng có đủ chất đạm, chất béo, vitamin, chất khoáng, các men và hoocmon. Tỷ lệ các chất dinh dưỡng trong trứng tương quan với nhau rất thích hợp, cân đối.

Thành phần của trứng có lòng đỏ và lòng trắng. Lòng đỏ là thành phần quan trọng nhất của trứng trong đó tập trung phần chủ yếu các chất dinh dưỡng. Lòng đỏ trứng gà có 13,6% đạm, 29,8% béo và 1,6% chất khoáng. Chất đạm trong lòng đỏ trứng có thành phần các axit amin tốt nhất và toàn diện nhất. Lòng trắng chiếm phần lớn là nước, có 10,3% chất đạm, chất béo và chất khoáng rất thấp. Chất đạm của lòng đỏ chủ yếu thuộc loại đơn giản và nằm ở trạng thái hòa tan, chất đạm của lòng trắng chủ yếu là albumin và cũng có thành phần các axit amin tương đối toàn diện. Chất đạm của trứng là nguồn rất tốt các axit amin cần thiết có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể, đặc biệt cần thiết cho sự phát triển cả về



cân nặng và chiều cao của trẻ. Trứng có nguồn chất béo rất quý đó là Lecithin. Lecithin thường có rất ít ở các thực phẩm khác, nó tham gia vào thành phần các tế bào và dịch thể của tổ chức đặc biệt là tổ chức não. Nhiều nghiên cứu cho thấy Lecithin có tác dụng điều hòa lượng cholesterol, ngăn ngừa tích lũy cholesterol, thúc đẩy quá trình phân tách và bài xuất nó ra khỏi cơ thể. Trứng cũng chứa lượng cholesterol đáng kể (600mg cholesterol/100g trứng gà), nhưng trứng cũng có tương quan thuận lợi giữa Lecithin và cholesterol do vậy Lecithin sẽ phát huy vai trò điều hòa cholesterol ngăn ngừa quá trình xơ vữa động mạch và đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể. Trứng cũng là nguồn Cholin quý ít thực phẩm nào sánh bằng, chất cholin sẽ được gan chuyển thành axetylcholin là chất dẫn truyền thần kinh giúp làm tăng trí nhớ. Nếu ăn nhiều trứng sẽ làm tăng cholesterol máu nhưng mức tăng thực ra là rất nhỏ mà chính chất béo bão hòa được tìm thấy nhiều ở thịt, mỡ và phủ tạng động vật... mới làm cho cholesterol tăng lên nhiều. Trứng cũng là nguồn vitamin và chất khoáng rất tốt, các chất khoáng như sắt, kẽm, đồng, mangan, iot... tập trung hầu hết trong lòng đỏ. Lòng đỏ có cả các vitamin tan trong nước (B1, B6) và vitamin tan trong dầu (vitamin A, vitamin D, vitamin K). Trong lòng trắng chỉ có một ít vitamin tan trong nước (B2, B6). Cả trong lòng đỏ và lòng trắng có chất Biotin. Biotin là vitamin B8 là vitamin tham gia vào chu



trình sản xuất ra năng lượng để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Trong lòng trắng trứng tươi chất Biotin kết hợp với 1 protein là Avidin làm mất hoạt tính của Biotin, tạo phức hợp Biotin-Avidin rất bền vững và không chịu tác dụng của men tiêu hóa. Khi nấu chín Avidin sẽ được giải phóng khỏi phức hợp Biotin-Avidin. Khi ăn trứng sống có biểu hiện ngộ độc chính là tình trạng thiếu Biotin với các dấu hiệu: chán ăn, nôn mửa, viêm lưỡi, viêm kết mạc, viêm móng và quanh móng...

Lòng đỏ và lòng trắng trứng có độ đồng hóa khác nhau. Lòng đỏ do độ nhũ tương và phân tán đều các thành phần dinh dưỡng nên ăn sống hoặc chín đều rất dễ đồng hóa, hấp thu. Các phương pháp nấu nướng thông thường (trừ quá kỹ) không làm giảm giá trị dinh dưỡng của nó.

Lòng trắng trứng khó tiêu và đồng hóa kém là do trong lòng trắng còn có men antitrypsin, ức chế các men tiêu hóa của tụy và ruột, khi đun nóng 80 độ C men này sẽ bị phá hủy. Do vậy cần nấu chín kỹ phần lòng trắng mới được ăn. Trứng là thức ăn quen thuộc và giàu dinh dưỡng, các chất dinh dưỡng lại ở tỷ lệ cân đối, do vậy trứng có thể sử dụng cho cả trẻ em và người lớn. Với trẻ nhỏ từ 5-6 tháng, 1 tuần chỉ nên ăn 3 lần, mỗi lần ½ lòng đỏ trứng gà dưới dạng nấu bột hay nấu cháo. Với trẻ trên 7 tháng mỗi ngày có thể ăn 1 quả trứng gà hoặc trứng vịt hoặc 4 quả trứng chim cút. Với người lớn 1 tuần có thể ăn 3-4 lần trứng. Với người bị tăng huyết áp hoặc cholesterol cao trong máu vẫn có thể ăn trứng vì qua những kết quả nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng Hoa Kỳ đã khẳng định là ăn trứng không làm tăng huyết áp và cholesterol máu mà trứng có chứa nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe con người. Tuy nhiên với những người có huyết áp cao và mỡ cao trong máu chỉ nên ăn 2-3 lần trứng trong 1 tuần.

**TS. HOÀNG KIM THANH**





# ĂN CHAY VỚI SỨC KHỎE

TS. TỪ NGŨ

Ăn uống không chỉ giúp con người tồn tại mà còn là một cách hữu hiệu để phòng tránh bệnh tật. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng không có thực phẩm nào không tốt, chỉ có cách ăn không đúng, và trong đó ăn chay là một cách.

Như chúng ta biết thì chỉ có các loài thực vật mới có thể sử dụng trực tiếp năng lượng từ mặt trời và các chất vô cơ từ đất để tạo nên các chất dinh dưỡng. Qua nghiên cứu cho thấy nếu năng lượng mặt trời cung cấp là 1000 Kcal, thì thực vật có thể dự trữ trong nó 100 Kcal và con người sử dụng thực vật sẽ hưởng 10 Kcal, trong khi đó nếu từ thực phẩm nguồn thực vật ta cho động vật ăn sau đó con người ăn thì con người chỉ thu được 1 Kcal từ năng lượng mặt trời.

Lợi ích của ăn chay có nhiều như giúp hệ miễn dịch mạnh hơn, sức khỏe tốt hơn, tiêu hóa hấp thu tốt hơn, ít táo bón, khả năng chịu đựng và phục hồi tốt hơn, làm cho môi trường trong sạch hơn, bữa ăn có giá thành thấp mà vẫn đáp ứng được đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, ít mắc các bệnh liên quan đến xã hội văn minh như ung thư, tim mạch, bệnh gút, viêm khớp, thận, bài tiết kém... Ví như trong việc tiết kiệm năng lượng trong quá trình nấu nướng, nếu khẩu phần ăn là 3.300 Kcal trong đó 2.000 Kcal từ nguồn thực phẩm gốc động vật ta cần 33.900 Kcal để nấu chúng, tương tự như vậy khẩu phần 3.300Kcal nhưng chỉ với 1000 Kcal từ nguồn động vật thì chất đốt phải dùng là 18.900 Kcal nếu khẩu phần ấy hoàn toàn từ thực vật thì năng lượng sử dụng cho nấu chỉ là 9.900 Kcal.

Những hiểu biết về dinh dưỡng và thực phẩm hiện đại cũng cho thấy là các thực phẩm nguồn thực vật có khả năng cung cấp đủ các chất

dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu xây dựng cơ thể, đảm bảo mọi hoạt động hàng ngày, phòng bệnh tật và phát triển của con người. Hơn nữa, tổng kết kinh nghiệm cách ăn vừa qua ở các nước phát triển cho thấy người ta đã ăn uống sai lầm, ăn quá nhiều thịt, quá nhiều chất béo, quá nhiều đường, quá nhiều thức ăn và nước uống chế biến sẵn, ăn quá ngọt, quá mặn, ít chất xơ đã dẫn đến béo phì và nhiều bệnh mạn tính không lây khác như bệnh tim, huyết áp cao, Đái tháo đường, ung thư nên đang tìm cách thay đổi cách ăn và lối sống. Ăn chay cũng nằm trong xu hướng này.

Ở Việt Nam, theo các nhà Văn hoá học và Dinh dưỡng học, cơm – rau – cá là nền của bữa ăn Việt Nam qua nhiều thế hệ và vùng miền, qua các cuộc tổng điều tra dinh dưỡng ở Việt Nam cho thấy bữa ăn của người Việt đã thay đổi đáng kể trong 10 năm qua, với mức tiêu thụ các thức ăn chế biến sẵn tăng lên 4 lần so với 10 năm trước.

Bảng mức tiêu thụ lương thực thực phẩm Việt Nam năm 2000 cho thấy lượng tiêu thụ đậu - đỗ - lạc - vừng còn thấp, thậm chí còn giảm. Tổng thực phẩm nguồn gốc động vật chiếm 13,7% (113,9g/831,4g). Protit tổng số là 61,9g/người/ngày, trong đó Protit động vật chiếm khoảng 33%, năng lượng do Protit cung cấp chiếm khoảng 13 % năng lượng của khẩu phần.

**Nhu cầu Protein:** Protein hữu dụng chính là Protein con người có thể sử dụng cho cơ thể. Ví dụ 30 gram protein trứng cung cấp 28 gram protein hữu dụng, 30 gram protein đậu lăng cung cấp 10 gram protein hữu dụng, 30 gram protein từ cơm cung cấp 21 gram protein hữu dụng, 30 gram protein đậu lăng + gạo cung cấp 28 gram protein hữu dụng. Như vậy sự kết



hợp của đậu lăng và gạo có thể tạo nên Protein hữu dụng như là của trứng, thực phẩm được cho là có hàm lượng các axit amin cân đối.

**Ăn chay với an ninh thực phẩm:** Người ta ước tính cần 5-10Kg thực vật giàu protein để sản xuất 1kg thịt bò; 2-3kg ngũ cốc để có 1kg thịt gà. Lương thực giàu protein dùng để nuôi bò có thể sử dụng nuôi sống toàn bộ dân Ấn Độ và Trung Quốc (2 tỷ người) bằng chế độ ăn thực vật. Ăn chay sẽ giúp con người thoát khỏi nạn đói, hiện nay vẫn còn tới 800 triệu người hàng ngày đi ngủ với bụng đói, 60 triệu người chết vì đói và thiếu nước/năm, 40.000 trẻ chết vì đói, suy dinh dưỡng và thiếu nước mỗi ngày, 60 triệu người chết vì đói và thiếu nước/năm. Lương thóc lúa cần để kết thúc cơn đói cực độ là 40 triệu tấn, trong khi ấy lượng gạo cần cho động vật ở phương tây là 540 triệu tấn.

**Ăn chay và bệnh tật:** Người ăn chay có tỷ lệ chết vì bệnh tim ít hơn 3/4 so với người ăn thịt. Tăng huyết áp ở người ăn chay ít hơn 1/3 đến 1/2 so với người ăn thịt. Người ăn thịt có tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch cao hơn người ăn chay là 50%. Một nghiên cứu về tử vong do bệnh tim mạch từ năm 1980 kéo dài trong 14 năm giữa hai nhóm ăn chay và nhóm không ăn chay thì tử vong ở nhóm người ăn chay thấp hơn 38%. 90-97% các trường hợp tử vong do bệnh tim mạch có thể ngăn cản được bằng ăn chay.



Tỷ lệ ung thư của người ăn chay ít hơn 25-50% so với người không ăn chay. Phụ nữ ăn thịt hàng ngày có tỷ lệ ung thư vú cao hơn 3,8 lần so với phụ nữ ăn thịt ít hơn 1 lần trong tuần. Trong 25 quốc gia tiêu thụ thịt nhiều nhất thế giới thì có tới 19 quốc gia có tỷ lệ ung thư cao và chỉ có một quốc gia có tỷ lệ thấp, trong khi đó 35 quốc gia khác tiêu thụ thịt thấp thì không quốc gia nào có tỷ lệ ung thư cao.

Nghiên cứu khoa học của Hiệp hội Y tế Anh (BMA) đã chứng minh người ăn chay không còn bị thiếu máu hơn là người ăn mặn. Nghiên cứu của ĐH y khoa Garvan – Úc tại TP.HCM so sánh độ khỏe của xương giữa nhóm 105 nữ tu sĩ Phật giáo và 105 người ăn mặn cho kết quả người ăn chay có mật độ xương như người ăn mặn. Bộ lạc Hunza ở phía bắc Ấn Độ và Pakistan đã được thế giới biết đến là sống lâu và hầu như không ốm. Các nhà khoa học đã nghiên cứu và khám phá ra chế độ ăn của họ bao gồm gạo lứt, hoa quả tươi, rau quả và sữa dê.

Nhìn chung, một người ăn thịt có nguy cơ phải đi bác sĩ hay phải vào bệnh viện cao gấp 2 lần so với một người ăn kiêng và có nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa 10 năm sớm hơn so với những người ăn kiêng, theo một nghiên cứu của các Giáo Sư John Dickerson và Jill Davies từ trường đại học Surrey (Anh). Vì vậy chỉ số sức sống của người ăn thịt thấp hơn. Chỉ số sức sống là sức khỏe, là niềm hạnh phúc, là nguồn năng lượng dồi dào cho mọi hoạt động, là nguồn sinh lực...đó là kết quả của dinh dưỡng hợp lý – rèn luyện thể lực hay nói cách khác là có lối sống lành mạnh và rèn luyện trí não phòng chống stress.

Dị ứng có thể xảy ra khi protein được hấp thụ trong hệ tiêu hóa nhất là các Protein có nguồn gốc động vật. 95% tất cả các ngộ độc thực phẩm do ăn thịt và sản phẩm có nguồn gốc từ động vật. Bệnh lỵ xanh, vi khuẩn E. Coli, vi khuẩn Salmonella, cúm gia cầm, bệnh bò điên, dịch heo tai xanh, trứng độc hải sản, nhiễm vi khuẩn Listeria đều có trong các động vật.

Phân tích sữa của những người mẹ ăn chay với sữa của những người mẹ ăn thịt cho biết



lượng độc tố hóa học của thuốc diệt côn trùng trong thành phần sữa của những người mẹ ăn chay ít hơn trong sữa của những người mẹ ăn mặn. Do kinh nghiệm này mà chúng ta thấy người ăn chay cũng sẽ ít bị nhiễm độc của thuốc diệt côn trùng hơn. Ở nhiều nước, rất nhiều thức ăn cho vật nuôi (được chế biến từ cá, xương, ngũ cốc, đậu tương...) có mang mầm bệnh, đặc biệt là Salmonella. Vật nuôi trở thành vật mang mầm bệnh và thải vào môi trường, đặc biệt là ở đất và nước bề mặt.

Lãng phí nước và ô nhiễm nguồn nước. Kỹ nghệ chăn nuôi sử dụng hết 70% lượng nước sạch. Một lò sát sinh lớn tại Mỹ chuyên cung cấp thịt gà sử dụng tới 378,5 triệu lít nước mỗi ngày, tương đương với lượng nước cung cấp cho một thành phố có 25.000 dân cư.

Ô nhiễm không khí và hiệu ứng nhà kính. Hiện nay, ngành nông nghiệp tạo ra 22% khí thải nhà kính trong lượng khí thải tổng cộng phát tán ra trong không trung. Trong số đó, chăn nuôi đóng góp đến 80%, nghĩa là ngành chăn nuôi tạo ra 18% tổng lượng khí thải nhà kính. Trong lượng khí thải này có 9% là CO<sub>2</sub>, 37% là methan một chất khí gây nóng toàn cầu bằng cách ngăn nhiệt thoát ra khí quyển của trái đất và 65% là oxit nitơ. Nếu methan mạnh gấp 21 lần CO<sub>2</sub> trong việc gây ra biến đổi khí hậu thì oxit nitơ còn mạnh gấp 296 lần. Năm 2007, một nhà nghiên cứu người Nhật đã tính rằng để có 1kg thịt bò người ta đã cho thoát ra

không trung 36.4kg khí CO<sub>2</sub> tức là tương đương với việc lái xe liên tục trong 3 tiếng đồng hồ đồng thời quên tắt đèn trong nhà hay cũng tương đương với việc thắp một bóng đèn 100W trong 20 ngày. Khí thải nhà kính có nguồn gốc từ ngành chăn nuôi còn nhiều hơn khí thải nhà kính có nguồn gốc từ mọi phương tiện giao thông trên thế giới (xe cộ đường bộ, hàng không...chỉ là 14%).

Tóm lại, những thay đổi trong sản xuất thực phẩm và môi trường có thể gây ảnh hưởng không tốt tới việc cung cấp thực phẩm. Người tiêu dùng nên lựa chọn những sản phẩm vì "sức khỏe - môi trường" sức khỏe của trái đất thay vì chỉ nghĩ tới "sức khỏe cá nhân". Bạn có thể nâng cao chất lượng protein mà bạn ăn bằng cách kết hợp thức ăn từ những nhóm khác nhau để những hàm lượng thấp của các loại axit amin nhất định trong nhóm thức ăn này có thể được bù lấp bằng những hàm lượng cao hơn trong nhóm thức ăn khác. Thực phẩm nguồn gốc thực vật có thể đáp ứng đầy đủ các chất dinh dưỡng cho con người, tuy nhiên chúng ta cũng cần lưu ý với trẻ em không nên khuyến khích ăn chay vì một số chất dinh dưỡng cần thiết ( sắt, B12...) ít có trong thực phẩm nguồn gốc thực vật mặt khác nhu cầu - sự tiêu hóa hấp thu của trẻ có nhiều khác biệt so với người trưởng thành. Trẻ em đang phát triển nếu ăn chay sẽ thiếu đi yếu tố kích thích sự lớn lên của trẻ.

Cần lưu ý rằng

\* Chế độ ăn thực phẩm nguồn thực vật – ăn chay - chế độ ăn sử dụng hợp lý nguồn Protein động vật có lợi cho sức khỏe, góp phần giải quyết nạn đói, giảm nguy cơ ô nhiễm môi trường.

\* Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý của Thái Lan, Malaysia, Singapore, Philippine, Trung Quốc, Nhật Bản, Mỹ, Việt Nam đều thống nhất: Đa dạng hóa thực phẩm – Ăn nhiều rau quả - không ăn mặn.

\* Người ta thường ví ăn chay trong dinh dưỡng giống như dùng thuốc nam trong điều trị, nghĩa là phải có thời gian thì mới cảm nhận được tác dụng của sử dụng thực phẩm nguồn thực vật.





# thật là nhất

Đơn giản chỉ là một sự kết hợp của dâu thật, cam thật và sữa thật, Vfresh Smoothie hoàn toàn mới mang đến cho bạn một loại thức uống thật tự nhiên, để bạn thật nhu chính bạn.



**trái cây thật. sữa thật. ngon thật**





## Tác dụng chống oxy hoá của **Nụ Vối**

Chống oxy hoá và triệt tiêu gốc tự do là một trong những nguyên tắc phòng chống các bệnh mãn tính không lây, bao gồm ung thư, xơ vữa động mạch, bệnh Đái tháo đường, bệnh Lão hoá, mà tác nhân chính là các phần tử oxygen hoạt tính (ROS) và các gốc tự do. Đối với bệnh Đái tháo đường, tình trạng peroxy hoá (LPO) và các phần tử oxygen hoạt tính/các gốc tự do được xem là nguyên nhân chính trong sự mất cân bằng giữa tình trạng oxy hoá và khả năng chống oxy hoá của cơ thể, chính sự mất cân bằng này đã góp phần dẫn đến một loạt các biến chứng chuyển hoá trong bệnh tiểu đường. Nồng độ các phần tử oxy hoạt tính được điều chỉnh bởi các men chống oxy hoá trong cơ thể như superoxide dismutase (SOD), glutathione S-transferase (GST), Catalase và các chất chống oxy hoá khác như glutathione khử (GSH), Tocopherol, Ascorbic acid và Carotenoids... Polyphenols, đặc biệt Flavonoids từ thực vật, được xem là

một thành phần chống oxy hoá mạnh và có một số tác dụng sinh học trong phòng chống một số bệnh mãn tính không lây. Rất nhiều polyphenol từ thực vật có khả năng triệt tiêu gốc tự do ROS trên ống nghiệm và giảm stress oxy hoá trên chuột Đái tháo đường thực nghiệm.

Nụ Vối, có tên khoa học là *Cleistocalyx operculatus* (Roxb.) là một cây trồng ở vùng đồng bằng Bắc Bộ. Từ lâu đời, giống như lá chè xanh, nụ Vối và lá Vối là nguyên liệu dùng pha chế nước uống của ông cha ta. Lá Vối cũng được sử dụng chữa bệnh trong dân gian, như thanh nhiệt, chống đi ngoài, nước uống cho phụ nữ sau đẻ. Bên cạnh đó, một số tác giả Trung Quốc đã nghiên cứu về khả năng chống ung thư của một số thành phần từ nụ Vối.

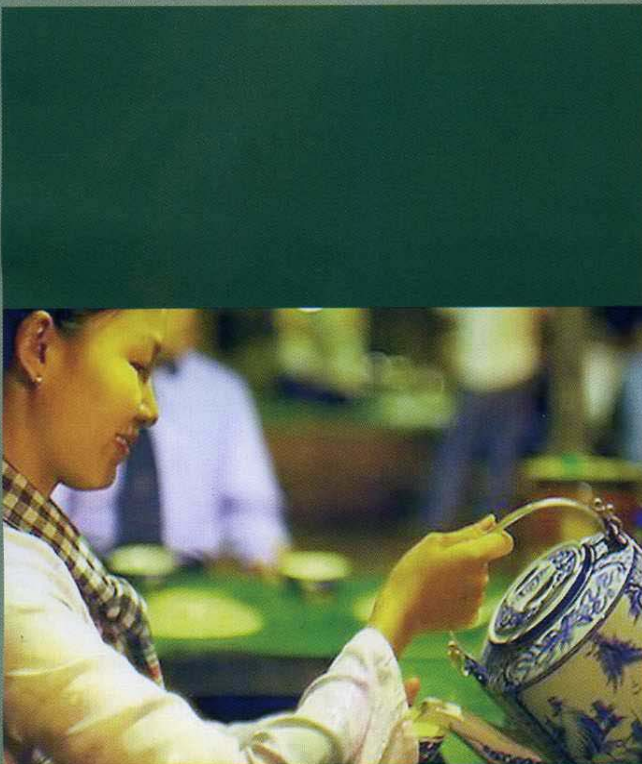
Từ kết quả sàng lọc trên 28 loại thực vật ăn được ở Việt Nam, qua nghiên cứu kết hợp



giữa Viện Dinh dưỡng và trường Đại học Phụ nữ Nhật Bản, cho thấy nụ Vối của Việt Nam có hàm lượng polyphenol cao và có khả năng chống oxy hóa cao. Tác dụng chống oxy hoá của nụ Vối đã được nghiên cứu trên ống nghiệm và trên chuột Đái tháo đường. Trên ống nghiệm, bột nụ Vối chiết tách từ nụ Vối có hàm lượng polyphenol và hàm lượng flavonoid cao, đồng thời chỉ ra tác dụng chống oxy hoá mạnh khi so với bột chiết tách từ lá ổi và bột chiết tách từ lá chè xanh. Trên chuột Đái tháo đường, sau 8 tuần cho uống nụ Vối (500 mg bột nụ Vối chiết tách/kg trọng thể) cho thấy nồng độ peroxy hoá lipid trong máu và ở mắt thấp hơn có nghĩa thống kê ở nhóm chuột uống nụ Vối so với nhóm chứng. Hơn nữa, sự phục hồi hoạt động của một số men chống oxy hoá (SOD, GST), cũng như nồng độ GSH ở gan được quan sát thấy trên nhóm chuột uống nụ Vối. Các kết quả chỉ ra hiệu quả chống oxy hoá của nụ Vối rõ ràng và có thể coi nụ Vối như một nguyên liệu đầy hứa hẹn trong phòng chống bệnh liên quan đến tăng stress và quá trình oxy hoá.



TS. BS. TRƯƠNG TUYẾT MAI





## Vai trò dinh dưỡng của **chất xơ** đối với sức khỏe

Mọi người thường ít quan tâm đến chất xơ (fiber) trong bữa ăn hàng ngày trong khi chất xơ đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Nguồn cung cấp chất xơ cho cơ thể chủ yếu từ thức ăn nguồn thực vật như trong rau các loại khoảng 0,7-2,8%, trong hoa quả chín lượng xơ ít hơn (0,5-1,3%), khoai, sắn, măng và các loại hạt (gạo, đậu đỗ, ngô, lúa mì...) có lượng xơ cao (0,7 -4,5%).

Có hai loại chất xơ là loại thô (xơ không hòa tan) và loại mịn (xơ hòa tan), loại xơ càng mịn thì khả năng phân giải và đồng hóa càng cao và dễ dàng hòa tan. Ví dụ như xơ của khoai tây, bắp cải là dạng xơ mịn (hòa tan) còn xơ của các vỏ của hạt ngũ cốc (gạo, ngô, lúa mì...) là xơ thô, bền vững và không hòa tan.

### VAI TRÒ CỦA CHẤT XƠ

#### Hỗ trợ quá trình tiêu hóa

Chất xơ có tác dụng chống táo bón vì khi vào ruột chất xơ hút nhiều nước, tăng khối lượng của phân và kích thích nhu động ruột làm tăng co bóp để tống phân ra ngoài. Đại tiện đều đặn hàng ngày giúp cơ thể thải chất độc thường xuyên và tránh việc ngấm chất chất độc từ phân vào máu. Ở những người bị táo bón lâu ngày thường khó tính bẳn gắt do chất độc ứ đọng trong cơ thể gây ảnh hưởng tới hệ thần kinh.

Điều hòa hệ vi khuẩn đường ruột. Một số loại vi khuẩn sống tại ruột có khả năng phân giải và đồng hóa chất xơ. Chất xơ tạo điều kiện tốt nhất cho chức phận tổng hợp của vi khuẩn có lợi tại ruột nên hỗ trợ sự phát triển vi khuẩn. Chất xơ có tác dụng điều hòa hệ vi khuẩn tại ruột nên tăng cường quá trình tiêu hóa hấp thu tại ruột.

#### Làm giảm lượng cholesterol trong máu

Cơ thể tổng hợp muối mật tại gan bằng nguyên liệu là cholesterol và đổ vào ruột non qua ống mật chủ. Tại ruột chất xơ hút nước sẽ nở ra và giữ muối mật trong các lớp nhầy rồi đẩy theo phân ra ngoài do đó làm giảm sự hấp thu lại muối mật. Đặc biệt hơn chất xơ còn có tác dụng làm giảm cholesterol có hại (LDL) và tăng cholesterol có lợi (HDL). Vì vậy khẩu phần ăn có nhiều chất xơ sẽ giúp làm giảm lượng cholesterol trong máu.

#### Tham gia điều hòa đường huyết

Chất xơ có tác dụng làm tinh bột lưu lại lâu hơn trong dạ dày tạo cảm giác no và làm chậm quá trình phân giải và hấp thu glucose giúp lượng đường máu tăng lên từ từ, không tăng đột ngột nên điều hòa được lượng đường huyết. Người bị bệnh Đái đường trong chế độ ăn nên tăng cường chất xơ vì có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh Đái tháo đường.

**Giảm cân.** Khẩu phần ăn nhiều chất xơ sẽ ít năng lượng nhưng lại tạo cảm giác no, làm giảm thèm ăn đồng thời ngăn cản hấp thu các chất béo do đó hỗ trợ việc giảm cân đối với người bị béo phì

**Chất xơ với bệnh ung thư.** Hiện nay người ta đã thấy rõ vai trò của chất xơ đối với việc làm giảm nguy cơ đối với ung thư đại tràng thông qua các vi khuẩn có lợi tại ruột tạo ra các chất ức chế sự phát triển của tế bào ung thư và giúp tăng bài xuất các chất có khả năng gây ung thư ra khỏi cơ thể. Đồng thời người ta còn thấy tác dụng của chất xơ đối với giảm nguy cơ ung thư vú do làm giảm lượng estrogen trong máu



## NHU CẦU CHẤT XƠ

Theo bảng Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt nam (2007) thì nhu cầu chất xơ tối thiểu cần là 18-20g/người/ngày. Ở một số nước có khuyến nghị nhu cầu chất xơ cao hơn như của Nhật Bản là 20-25g/người/ngày; của Mỹ khoảng 28-30g/người/ngày...

## NHỮNG ĐỐI TƯỢNG THƯỜNG THIẾU CHẤT XƠ

Cơ thể được cung cấp chất xơ từ rau, củ, quả, ngũ cốc trong các bữa ăn hàng ngày.

Những người dễ thiếu chất xơ là:

rau xanh, hoa quả, gạo, mỳ, ngô khoai... Cần ăn rau và trái cây hơn là uống nước ép vì rau và quả là nguồn chất xơ có giá trị nhất do có chất pectin (những chất chỉ có trong rau quả). Pectin có tác dụng ức chế các hoạt động gây thối ở ruột và như vậy tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động của các vi khuẩn có lợi. Đồng thời sự cân đối giữa saccharose (đường của tinh bột) với fructose (đường hoa quả) cũng có ý nghĩa trong phòng bệnh xơ vữa động mạch. Mỗi ngày lượng rau xanh cần tối thiểu là 300g/người/ngày.

2. Cung cấp bằng bổ sung chất xơ: . Khẩu phần ăn hàng ngày chúng ta mới có từ 5-10g xơ từ thực phẩm vì vậy cần bổ sung thêm khoảng



\* Trẻ em, người già khả năng nhai kém, người phải ăn qua ống thông.

\* Người mắc bệnh mạn tính như Đái tháo đường, Xơ vữa động mạch, Rối loạn lipid máu, Béo phì, Ung thư...

Tuy nhiên với khẩu phần ăn hiện nay của chúng ta thì lượng chất xơ chỉ đạt được khoảng 5-10g xơ/ngày, như vậy hầu hết mọi người đều bị thiếu chất xơ. Vậy bằng cách nào có thể cung cấp đủ chất xơ cho cơ thể ?

## CÁCH CUNG CẤP CHẤT XƠ CHO CƠ THỂ

*Cung cấp qua bữa ăn.* Để đảm bảo được nhu cầu chất xơ cần thiết, hàng ngày chúng ta cần ăn các loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ như

10g. Đặc biệt đối với những người bị thiếu nhiều chất xơ do ăn ít rau quả, người già, trẻ nhỏ hay những người bị bệnh Đái tháo đường, Béo phì, Rối loạn Lipid máu... thì càng cần bổ sung thêm chất xơ.

**PGS.TS. ĐỖ THỊ KIM LIÊN**



# TRÁI CÂY

## BẢO QUẢN BẰNG HOÁ CHẤT MỖI ĐE DỌA LỚN CHO SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Các loại trái cây có trên thị trường nước ta hiện nay rất phong phú, ngoài hoa quả trong nước còn nhiều loại cây được nhập từ nước ngoài. Người tiêu dùng cũng không chỉ được thưởng thức cây mùa nào thức ấy như trước kia nữa mà còn có thể mua nhiều loại trái mùa rất sẵn...Điều làm nhiều người lo lắng là những sản phẩm trái mùa này không phải do công nghiệp trồng cây trái mùa sản xuất ra mà do các nhà kinh doanh tạo nên bằng một biện pháp rất nguy hiểm cho sức khỏe người tiêu dùng bảo quản trái cây bằng hoá chất độc hại rẻ tiền. Với cách làm này trái cây có thể giữ lâu khác thường, có những loại để từ mùa hè hoặc đầu thu đến tết âm lịch vẫn đem ra bán được giá cao vì là của trái mùa.

Nhiều người tiêu dùng đã nghi ngờ và lo lắng thấy nhiều loại trái cây như lê, táo, cam, quýt...mua về để cả tháng trời vẫn tươi nguyên. Có những quả cà chua rất đẹp mã, để ngoài trời rất lâu vẫn đỏ bóng, trong khi đó nếu mua cà chua của những người nông dân ra chợ bán 3-4 ngày đã thối hỏng.

Theo các nhà chuyên môn, trái cây bình thường không thể để được lâu như vậy. Chúng thường bị hỏng nhanh bởi hai lí do: Trước hết do quá trình hô hấp, trong trái cây vẫn diễn ra quá trình tự chín rồi tự thối rữa. Thứ hai là khi đã hái khỏi cành trái cây sẽ bị vi sinh vật xâm

nhập theo nóm, đẩy quá trình thối rữa diễn ra nhanh hơn. Cũng vì vậy trước đây người ta thường bôi vôi vào nóm trái cây để ngăn không cho vi sinh vật xâm nhập, nhưng đến nay người ta dùng hoá chất.

Hiện nay các loại trái cây được bày bán trên thị trường nom rất tươi ngon, quyến rũ, mua về có thể để rất lâu không hỏng, nhất là những loại trái cây nhập từ nước ngoài. Nếu những trái cây này được bảo quản bằng các liệu pháp an toàn thông thường, thời gian của chúng không nhiều. Đối với những quả vải, quả nhãn chỉ được 3-4 ngày, mận tươi khoảng 10 ngày, cam tươi cũng chỉ kéo dài nhất được hơn 1 tháng thế mà trên thị trường hiện nay có những loại trái cây giữ được tươi tới 5-6 tháng không hỏng. Rõ ràng những loại trái cây này đã được bảo quản bằng hoá chất, ăn vào rất có hại cho sức khoẻ.

Nên thận trọng khi trọn mua trái cây nhất là của ngoại không rõ nguồn gốc.

Các loại trái cây không nguồn gốc bày bán trên thị trường rất phong phú. Nếu căn cứ vào những lời giới thiệu, nào là táo New Zeland, nho Mỹ, xoài Ấn Độ, cam quýt Thái Lan, lê Trung Quốc.v.v...người tiêu dùng rất dễ mắc lừa mua về để thưởng thức của lạ nước ngoài. Tuy nhiên những loại trái cây cao cấp đắt tiền này có đúng như lời giới thiệu không, được



bảo quản bằng hoá chất gì và có đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm không thực rất khó biết vì ngay nguồn gốc của chúng cũng rất mập mờ.

Có nhiều hoá chất đang được người ta dùng để bảo quản trái cây. Được sử dụng phổ biến nhất hiện nay là đất đèn và một số hoá chất độc hại khác. Hóa chất được nói đến nhiều là chất chống nấm dùng trong xây dựng rẻ tiền. Trái cây sau khi được nhúng vào dung dịch này, các vi sinh vật bám vào sẽ bị chết ngay nên giữ được vẻ tươi đẹp rất lâu. Có nơi người ta còn dùng cả chất 2,4 D là một loại thuốc diệt cỏ để tẩm ướp bảo quản trái cây. Đây là một hoá chất độc, dùng liều lượng cao diệt cỏ, dùng nồng độ thấp có tác dụng kích

Để đảm bảo an toàn, các nhà chuyên môn khuyên người tiêu dùng nên thận trọng khi mua trái cây. Nên chọn mua những loại có dáng vẻ tự nhiên và cảnh giác với những loại nom quá bóng bẩy, đẹp mã.

Đối với cam quýt, nên chọn những quả còn cả cuống và lá. Tốt nhất nên lay thử nhẹ cuống xem có đúng cuống thật hay được dính bằng keo.

Nên chọn mua trái cây ở những cửa hàng có tín nhiệm, không nên mua những loại không rõ nguồn gốc. Những loại trái cây (nhất là hàng nhập ngoại) được bảo quản theo các phương pháp an toàn thường được đóng gói cẩn thận, có ghi tên công ty, hãng gia công chế biến trên bao gói bên ngoài và trên thùng đựng.

Nên ăn những trái cây trong nước và không nên mua những hoa quả trái mùa vì khi trái mùa, sâu bọ phát triển nhiều lượng hóa chất sử dụng để diệt trừ thường tăng gấp 3 lần so với đúng mùa. Hoa quả nhất thiết phải rửa sạch, gọt vỏ rồi mới ăn.

**BS. KIM MINH**



thích làm cho trái cây tăng kích thước rất nhanh. Ngoài ra còn có tác dụng làm chậm quá trình lão hoá, giúp cho trái cây tươi lâu.

Thậm chí có nơi người ta còn mua hoá chất rẻ tiền không nguồn gốc, pha trộn với liều lượng tùy thích để bảo quản trái cây, miễn là sản phẩm càng tươi lâu, càng bóng bẩy càng tốt.

Việc phân biệt trái cây tự nhiên với những loại bảo quản bằng hoá chất rất khó, không thể thực hiện được bằng mắt thường. Các biện pháp để đề phòng như rửa kỹ bằng nước sạch hoặc ngâm nước muối cũng không có tác dụng, vì có thể hoá chất độc hại đã ngấm sâu vào ruột trái cây.







## THỰC TRẠNG KIỂM SOÁT NGUY CƠ Ô NHIỄM THỰC PHẨM VÀ KHẮC PHỤC SỰ CỐ VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM

Công tác đảm bảo an toàn thực phẩm có vai trò hết sức quan trọng trong chiến lược bảo vệ sức khỏe con người. Sử dụng thực phẩm đã bị ô nhiễm có thể dẫn đến ngộ độc cấp tính với các triệu chứng ồ ạt dễ nhận thấy, nhưng vấn đề nguy hiểm hơn nữa là sự tích lũy chất độc sau một thời gian mới phát bệnh hoặc có thể gây dị tật, dị dạng cho các thế hệ sau. Một số hóa chất độc hại, độc tố vi nấm, vi khuẩn và độc tố vi khuẩn nhiễm vào thức ăn, nước uống tuy ở liều lượng thấp nhưng với thời gian dài cũng có thể gây ra các bệnh nguy hiểm như ung thư hoặc rối loạn chức năng thần kinh, tiêu hóa, tuần hoàn của cơ thể.

Tình trạng ô nhiễm môi trường, đất đai, nguồn nước và những sai sót trong thực hành nông nghiệp, chế biến, bảo quản làm ảnh hưởng đến mức độ an toàn thực phẩm cũng như sự gia tăng tỷ lệ bệnh ung thư gan, dạ dày, thực quản, đại tràng... có liên quan đến thực phẩm ô nhiễm đã có nhiều nghiên cứu cảnh báo. Tuy nhiên, vấn đề ô nhiễm thực phẩm luôn là quá trình động. Kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm phải là việc làm thường xuyên, số liệu cần được cập nhật vì sự tiến bộ không ngừng của việc ứng dụng khoa học công nghệ trong sản xuất chế biến, sự thay đổi môi trường nuôi trồng, sự giao lưu thương mại ngày càng mở rộng cũng như nhu cầu sử dụng

thực phẩm của con người cũng luôn luôn thay đổi. Do vậy, công tác kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm và khả năng khắc phục sự cố về an toàn thực phẩm hiện nay ở nước ta đang đặt ra những thách thức lớn.

Thực phẩm có thể bị ô nhiễm do mối nguy có bản chất sinh học, hóa học hay vật lý gây ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng và trong một số trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến ngộ độc nguy hiểm. Vi sinh vật có thể tồn tại ở nguyên liệu tươi sống hoặc nhiễm vào thức ăn, đồ uống do sai sót trong quá trình sản xuất, chế biến, bảo quản và phục vụ ăn uống. Khí hậu nóng ẩm ở nước ta luôn là điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của vi khuẩn, nấm men, nấm mốc. Tuy nhiên, mối nguy sinh học





gây ô nhiễm thực phẩm có thể hạn chế được nhờ việc áp dụng các biện pháp thực hành nông nghiệp tốt (GAP), thực hành thú y tốt (GVP), thực hành thủy sản tốt (GaqP), thực hành sản xuất tốt (GMP), thực hành vệ sinh tốt (GHP/SSOP) và hệ thống đảm bảo an toàn thực phẩm (HACCP/ISO). Nhưng việc kiểm soát mối nguy hóa học luôn là bài toán khó đối với các nhà quản lý an toàn thực phẩm. Từ khi nước ta chuyển sang nền kinh tế thị trường, một số cơ sở sản xuất vật liệu xây dựng, chế biến nông-lâm-hải sản ra đời một cách tự phát với các quy trình công nghệ còn thô sơ, vấn đề khai thác khoáng sản tự do, tinh chế vàng và kim loại quý hiếm tùy tiện theo phương pháp thủ công. Kim loại nặng, các hợp chất hữu cơ có độc tính cao từ chất thải của nhà máy, bệnh viện và rác thải sinh hoạt không được xử lý tốt có thể gây ảnh hưởng tới môi trường sinh thái làm tích lũy các chất độc hại hóa học trong cây trồng, vật nuôi.

Cho đến nay, hoạt động điều tra xác định nguy cơ ô nhiễm còn mang tính chất riêng rẽ ở các bộ ngành khác nhau, chưa thành hệ thống kiểm soát toàn diện các mối nguy nên thường chưa đủ cơ sở để đề xuất được biện pháp quản lý, hạn chế một cách hiệu quả và cung cấp thông tin cho công tác truyền thông về nguy cơ được kịp thời. Mặt khác, hệ thống kiểm nghiệm vệ sinh an toàn thực phẩm tuy

được hình thành trong nhiều năm, các Bộ đều có phòng thí nghiệm đã và đang từng bước chuẩn mực theo tiêu chuẩn ISO/IEC 17025:2005 nhưng khi có sự cố an toàn thực phẩm xảy ra thì sự phối hợp giữa các phòng thí nghiệm trong công tác kiểm tra xác định nguyên nhân thường gặp rất nhiều khó khăn, chưa có cơ chế điều hành một cách hợp lý. Trang thiết bị kiểm nghiệm đã được nhà nước đầu tư cho một số phòng thí nghiệm đầu ngành của các Bộ nhưng còn mang tính dàn trải và thiếu đồng bộ, nguồn nhân lực còn quá mỏng, năng lực chưa đáp ứng với nhu cầu do ít được đào tạo bài bản và đào tạo nâng cao. Kinh phí đầu tư mua thiết bị không cân đối với kinh phí đào tạo cán bộ sử dụng thiết bị cũng như kinh phí duy tu, bảo dưỡng thiết bị nên thường không phát huy hiệu quả.

Ở mọi quốc gia, hoạt động giám sát an toàn thực phẩm và phân tích nguy cơ ô nhiễm thực phẩm luôn là hành động thiết thực để đề xuất biện pháp phòng tránh và hạn chế các yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe cộng đồng. Kết quả phân tích, đánh giá nguy cơ gây mất an toàn thực phẩm là cơ sở khoa học để thiết lập hoặc xem xét, điều chỉnh tiêu chuẩn an toàn thực phẩm phục vụ cho công tác thanh tra, giám sát. Trong chuỗi cung cấp thực phẩm “từ trang trại tới bàn ăn”, các điều kiện chăn nuôi, trồng trọt, thu hái, đánh bắt, chế biến, bảo







quản, lưu thông phân phối, kinh doanh, tổ chức ăn uống đều có liên quan mật thiết đến tình trạng an toàn của thực phẩm và phụ thuộc rất lớn vào năng lực quản lý, giám sát của nhiều Bộ, ngành. Các chất ô nhiễm có thể xâm nhập vào thực phẩm nếu quy trình sản xuất, kinh doanh và tiêu thụ thực phẩm không tuân thủ quy định và các điều kiện đảm bảo an toàn. Tuy nhiên, trong thời gian vừa qua, mỗi Bộ đều tiến hành theo phương thức riêng, ngay trong từng Bộ thì hoạt động quản lý an toàn thực phẩm vẫn còn có những lĩnh vực bị chổng chéo hoặc bị bỏ trống, công tác thanh tra giám sát chưa được quan tâm đúng mức, việc xử lý vi phạm còn chưa nghiêm nên không đủ sức răn đe. Sự cố về an toàn thực phẩm có thể xảy ra ở những khâu yếu nhất của chuỗi cung cấp thực phẩm và vào những thời điểm mà công tác quản lý bị buông lỏng hoặc bị bỏ ngỏ.

Trong lộ trình hội nhập với các nước khu vực và các nước tiên tiến trên thế giới, nhằm khắc phục những vấn đề bất cập về công tác quản lý an toàn thực phẩm để đạt được mục tiêu bảo vệ sức khỏe người tiêu dùng, việc ban hành Luật an toàn thực phẩm thay thế Pháp lệnh vệ sinh an toàn thực phẩm là rất cần thiết. Tại chương VII của Dự thảo luật lần thứ 15 đã đề cập đến vấn đề “kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm, ngăn chặn và khắc phục sự cố về an toàn thực phẩm”. Để hoạt động kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm được tiến hành một cách hiệu quả, xin có một số đề xuất sau:

\* Các Bộ ngành, Tổ chức có liên quan và Ủy ban nhân dân các cấp cần xác định được trách

nhiệm rõ ràng, chủ động thực hiện nhiệm vụ quản lý an toàn thực phẩm theo sự phân công, phối hợp tốt với Bộ Y tế trong công tác thanh tra, giám sát các điều kiện đảm bảo an toàn thực phẩm và cung cấp thông tin có cơ sở khoa học trong những tình huống xảy ra hoặc dự báo sự cố về an toàn thực phẩm để có biện pháp khắc phục kịp thời.

\* Thành lập “Hội đồng tư vấn quốc gia về an toàn thực phẩm” bao gồm các nhà khoa học, nhà quản lý, chuyên gia thuộc lĩnh vực y tế, nông nghiệp, môi trường, công nghệ thực phẩm, khoa học thực phẩm, kiểm nghiệm thực phẩm, dinh dưỡng... để thẩm định kế hoạch kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm, phân tích nguy cơ và tiên lượng các mối nguy hại đến an toàn thực phẩm có thể xảy ra, tư vấn cho Bộ Y tế trong công tác điều hành hệ thống quản lý an toàn thực phẩm, xử lý và khắc phục sự cố về an toàn thực phẩm.

\* Khẩn trương đánh giá năng lực hệ thống phòng thí nghiệm kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm ở các bộ, ngành để xác định phòng thí nghiệm trọng tài, phòng thí nghiệm đủ điều kiện thực hiện chứng nhận thực phẩm hợp chuẩn, hợp quy và có kế hoạch đầu tư trang thiết bị mới đồng bộ, duy tu/bảo dưỡng trang thiết bị đang sử dụng, đào tạo nguồn nhân lực để nâng cao năng lực kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm và khắc phục sự cố an toàn thực phẩm.

\* Thiết lập hệ thống báo cáo, phản hồi thông tin về công tác “kiểm soát nguy cơ ô nhiễm thực phẩm, ngăn chặn và khắc phục sự cố về an toàn thực phẩm” từ Trung ương tới địa phương trên mạng thông tin điện tử.

**PGS.TS. HÀ ANH ĐÀO**



# VƯỜN RAU

# TRONG NHÀ

# AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ

Trong những năm trở lại đây, các phương tiện thông tin đại chúng đã không ít lần cảnh báo về rau sạch có sử dụng thuốc kích thích tăng trưởng và hàng loạt những trường hợp ngộ độc thức ăn trong đó có ngộ độc rau quả. Vì vậy vấn đề rau sạch luôn được người tiêu dùng đặc biệt quan tâm. Nắm bắt được tâm lý đó, các chuyên gia nghiên cứu ở nước ta đã đưa ra phương pháp trồng rau sạch trong nhà, vừa hiệu quả, tiết kiệm lại vô cùng an toàn khi sử dụng.

## “Vườn rau” chỉ 1m<sup>2</sup>

Hầu hết những hộ gia đình phải mua rau sạch ở chợ thường là ở các khu đô thị, thành phố lớn. Do đó diện tích đất ở tương đối hạn hẹp chứ chưa bàn gì tới việc trồng rau sạch trong nhà. Tuy nhiên theo các chuyên gia, việc trồng rau trong nhà lại tốn rất ít diện tích vì có thể trồng ở rất nhiều nơi như ngoài ban công, sân thượng, sân trước hoặc sân sau ngôi nhà, hành lang chung cư... là đã có một vườn rau nhỏ.

Theo PGS Hồ Hữu An, khoa nông học, Đại học nông nghiệp một gợi ý: “*Chỉ với 1m<sup>2</sup>, bạn cũng có thể có một “vườn rau” với đủ loại rau quả phục vụ cho bữa ăn hàng ngày*”. Để tiết kiệm diện tích có thể trồng từng cụm xen kẽ hay phân thành các tầng, hoặc cũng có thể dùng kệ xoay tròn, kệ phân tầng với mức độ cao thấp khác nhau để rau hấp thu được ánh sáng và trồng rau được nhiều rau hơn.

Trồng rau sạch trong nhà có thể tiến hành theo các mùa trong năm, tùy vào thời tiết để chọn các loại rau trồng sao cho hợp lý. Theo các chuyên gia thì việc trồng rau tại nhà không chỉ đem lại hiệu quả về chất lượng mà đồng thời còn tạo không gian xanh trong nhà làm cho môi trường sống được trong lành hơn.

Ông Nguyễn Minh Tâm (Cầu Giấy- Hà Nội) cho biết “*Gia đình tôi cũng mới áp dụng phương pháp này được ba tháng, nhưng tôi thấy rất hiệu quả, đặc biệt là việc trồng rau trong nhà vừa là một thú vui, giải trí lại vừa làm cho bầu không khí trong lành, dễ chịu*”.

## Tiết kiệm, đơn giản và an toàn

Mô hình trồng rau sạch phù hợp với người dân thành thị, phương pháp này vừa đơn giản, vừa dễ làm lại ít tốn kém và rất an toàn khi sử dụng.

Chỉ với một chậu đất, bồn hoặc khay nhựa, máng xốp, thùng nhựa, hộp xốp và ít đất sạch (được làm từ mùn cưa, xơ dừa...) và một số loại giống cây trồng là bạn đã có một “vườn rau” sạch để phục vụ cho những bữa ăn hàng ngày. Theo nghiên cứu thì trồng trong khoảng hai tuần là ta đã có thể hái rau ăn được, tính toán cho thấy chỉ cần một khay xốp có diện tích từ 30 - 40m<sup>2</sup> là thu hoạch được gần 1kg rau sạch đã bỏ rễ.

Hàng ngày nên dành khoảng 1 tiếng để chăm sóc, tưới nước, tốt nhất là phun sương nhẹ để ướt mặt khay không nên tưới buổi tối và tưới quá nhiều. Như vậy chỉ trong một khoảng thời gian ngắn là bạn đã có một lượng rau sạch đủ dùng cho một ngày mà không phải đi chợ mua, đặc biệt là tuyệt đối an toàn vệ sinh vì rau tự trồng nên không có hóa chất gây độc hại.

Hiện nay để tiến hành mô hình trồng rau tại nhà rất đơn giản vì có rất nhiều công ty, trung tâm chuyên cung cấp rau mầm, giống cây trồng, đất và các dụng cụ để trồng đặc biệt người mua sẽ được hướng dẫn trực tiếp về cách trồng cũng như cách chăm sóc để có thể thực hiện luôn mà không cần phải tốn thời gian, chi phí.

Phương pháp trồng rau sạch trong nhà mặc dù không phải là phương pháp mới tuy nhiên những ưu điểm của mô hình này đã đem lại rất nhiều hữu ích cho người sử dụng. Vì vậy để đảm bảo vệ sinh, an toàn sức khỏe cho bản thân và gia đình, phương pháp này cần được nhân rộng, phát triển ở nhiều nơi đặc biệt là ở các khu đô thị và thành phố lớn. **THU HẰNG**





## Thức ăn nhanh- Fastfood

t Hiện nay các loại thức ăn “Ăn nhanh, ăn liền” ngày càng trở nên phổ biến rộng rãi, các cửa hàng “Fastfood” cũng đua nhau mọc lên rất nhiều, các loại “mì, bún, miến, phở ăn liền” và nhiều loại thức ăn nhanh khác cũng ngày càng có nhiều chủng loại được sản xuất tung ra thị trường, nó phù hợp với cuộc sống hiện đại, khẩn trương. Nhưng nếu lạm dụng đồ ăn nhanh - fastfood sẽ không có lợi thậm chí còn có hại cho sức khỏe.

Khách hàng của các cửa hàng Fastfood này (KFC, Lotteria, BBQ...) chủ yếu là các cô cậu thanh thiếu niên, khi đã ăn quen họ luôn có cảm giác thèm các loại thức ăn có thể nghiệm này vì Fastfood là những thức ăn không mất thời gian chế biến, tiện dụng, có thể “vừa ăn vừa tán chuyện, hương vị khá ngon, màu sắc hấp dẫn, giá cả mềm mại cộng thêm những chương trình quảng cáo trẻ trung hết sức bắt mắt và



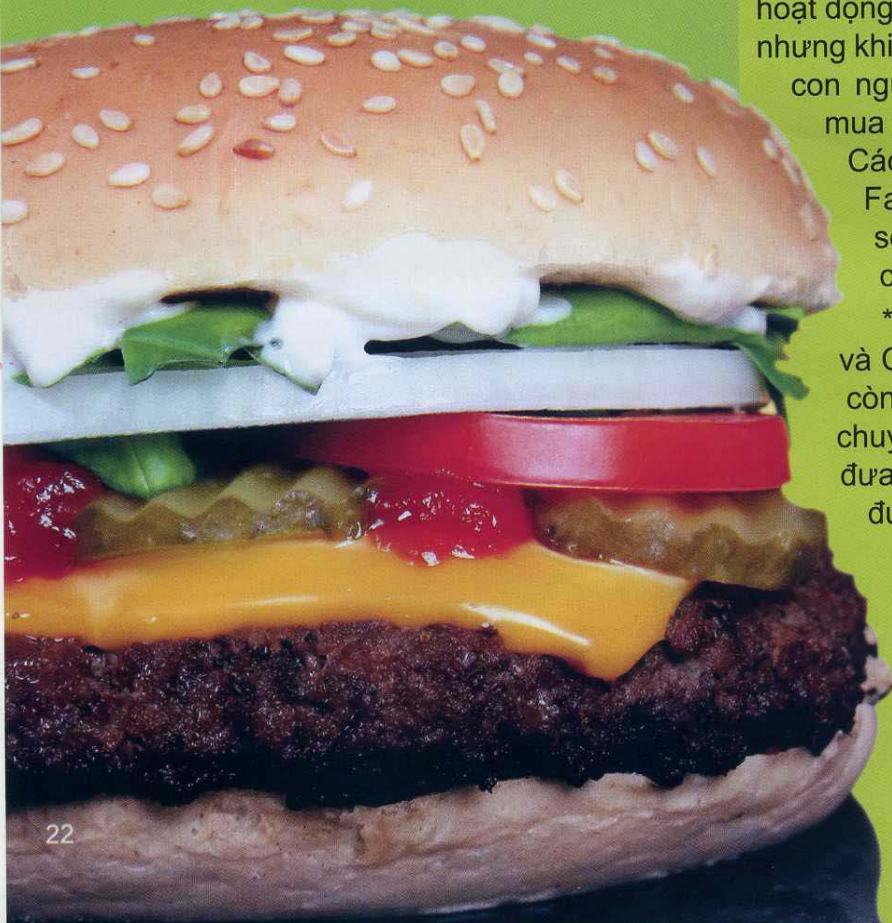
tiện nhưng không lợi

những hình thức khuyến mại dễ hợp lòng người, đã níu chân nhiều bạn trẻ mỗi khi đi qua các cửa hàng này. Ăn đồ ăn nhanh đang là một xu hướng của giới trẻ tại các thành thị, nhiều bạn trẻ cho rằng đây là phong cách ăn sành điệu, biểu hiện của lối sống hiện đại. Điều đó chỉ đúng một phần mà các bạn chưa nhận thấy mặt trái của nó đó là mất cân đối về dinh dưỡng và có thể có một số chất độc hại sinh ra trong quá trình chế biến ảnh hưởng tới sức khỏe.

\* Fastfood chứa nhiều Calori và Cholesterol nên khả năng gây béo phì cho những ai có xu hướng “lạm dụng” chúng là rất cao, muốn đốt bớt năng lượng dư thừa thì cần tăng cường hoạt động thể lực và tập thể dục thường xuyên nhưng khi sử dụng đồ ăn nhanh nhiều thì khiến con người trì trệ hơn ( không phải đi chợ mua thực phẩm, chế biến, nấu nướng ...).

Các nghiên cứu y tế cho thấy việc dùng Fastfood và nước ngọt có ga, soda... thường xuyên sẽ không tốt cho chức năng gan.

\* Không chỉ cung cấp nhiều chất béo và Cholesterol, nhiều loại thức ăn nhanh còn có chỉ số đường huyết cao (chỉ số chuyển hoá carbonhydrat thành Glucose đưa vào máu), ví dụ như các loại bánh được làm từ bột mì trắng, khoai tây rán, các loại nước ngọt có ga (là những thành phần có trong khẩu phần của Fastfood). Khi dùng các loại thức ăn nhanh trong thành phần có các loại thực phẩm trên sẽ làm lượng đường tăng trong máu nhanh và sẽ khiến tuyến tụy phải tiết





nhều Insulin để giúp chuyển hoá Glucose thành năng lượng, do tuyến tụy luôn phải hoạt động quá nhiều sẽ bị suy giảm chức năng và dẫn đến Đái tháo đường typ 2. Bệnh này trước đây chỉ gặp ở người lớn nay đã gặp ở trẻ em mà những trẻ em mập có nguy cơ mắc cao hơn.

\* Những loại thực phẩm công nghiệp như thịt nguội, xúc xích, thịt xông khói, Lạp sườn, gà rán... là những thành phần sử dụng trong Fastfood đều có chứa hàm lượng muối cao và chất bảo quản. Nếu sử dụng nhiều Fastfood sẽ đưa vào cơ thể lượng muối và chất bảo quản cao dẫn đến có hại cho tim, thận làm tăng huyết áp động mạch.

\* Một số món ăn nhanh hiện khá phổ biến là "mì, bún, phở ăn liền", thành phần dinh dưỡng của loại thức ăn liền này chủ yếu là chất bột còn chất đạm, chất béo, vitamin đều rất thấp. Theo điều tra của các chuyên gia thực phẩm Trung quốc thì những người thường xuyên ăn "mì ăn liền" trong thời gian dài có tới 60% bị mắc các chứng bệnh thiếu dinh dưỡng, trong đó thiếu máu do thiếu sắt là 54%, thiếu vitamin B2 là 23%, thiếu kẽm là 16% và thiếu vitamin A là 29%.

\* Trong Fastfood luôn chứa chất béo bão hoà Triglycerid (loại chất béo xấu), làm gia tăng cholesterol trong máu gây xơ vữa động mạch, tăng Huyết áp và các bệnh về tim mạch. Mặt khác có một loại axit béo sinh ra trong quá trình chế biến tạo vị giòn ngon đều có ảnh hưởng xấu tới sức khoẻ (ảnh hưởng tới chức năng hệ tim mạch, chức năng tuyến tụy làm tăng nguy cơ bị bệnh Đái tháo đường).

\* Các món ăn nhanh thường đơn giản không mang tính đa dạng thực phẩm. Theo lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng mỗi bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm (nhóm chất bột, nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm vitamin và muối khoáng) với 15 loại thực phẩm phối hợp khác nhau. Trong Fastfood thường số lượng các loại thực phẩm ít và phải qua chế biến công nghiệp nên thiếu các thành phần vi lượng và khoáng chất. Do đó Fastfood thường thiếu và mất cân đối về dinh dưỡng

chưa kể đến vấn đề không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong khâu lựa chọn thực phẩm đầu vào không được kiểm soát chặt chẽ, sử dụng các chất phụ gia trong tầm ướp và các dụng cụ chứa đựng không đáp ứng tiêu chuẩn vệ sinh.

\* Thói quen ăn Fastfood sẽ làm cho các bạn gái trẻ sao nhãng quan tâm đến việc nội trợ, nữ công gia chánh, đến bữa ăn gia đình (đó chính là một phần quan trọng của hạnh phúc gia đình sau này).

\* Ở một số nước phát triển, người dân quen ăn Fastfood và những thức ăn nhiều chất béo, năng lượng dẫn đến tỷ lệ người thừa cân, béo phì rất cao (Hà Lan, Mỹ...) đã có những chương trình, chiến dịch tuyên truyền nên giảm ăn Fastfood, ăn nhiều rau xanh và tăng cường hoạt động thể lực.

Thực ra các loại Fastfood (thức ăn nhanh) rất phù hợp với cuộc sống khẩn trương. Nhưng cái đích của chúng ta là ăn sao cho ngon, cho tiện nhưng phải đảm bảo sức khoẻ, vẻ đẹp và phòng tránh được bệnh tật. Do vậy chỉ nên ăn Fastfood khi thực sự bận rộn, thiếu thời gian, không nên ăn thường xuyên, kéo dài nhiều ngày. Các bữa ăn truyền thống với đa dạng thực phẩm tươi, sạch, cân đối sẽ đem lại sự khoẻ mạnh, thân hình cân đối và phòng tránh được các bệnh liên quan đến ăn uống.

## ĐỨC CHÂU





# CHÔM CHÔM

MỘT LOẠI QUẢ NGON CỦA ĐẤT PHƯƠNG NAM

Miền Nam nước ta có một loại quả ngọt, hương vị thơm ngon quyến rũ được nhiều người ưa thích là trái Chôm chôm. Cây này được trồng chủ yếu ở các tỉnh thuộc lưu vực sông Đồng Nai, đồng bằng sông Cửu Long và miền Nam Trung Bộ.

Chôm chôm (tên khoa học là *Nephelium Lappaceum* L.) là một loại cây vùng nhiệt đới Đông Nam Á, thuộc họ Bồ hòn (*Sapindaceae*). Tuy cùng họ với vải và nhãn nhưng chôm chôm có nhiều đặc điểm khác hẳn. Cây có thể cao 8-10m, lá đơn, phiến lá hình trái xoan, đầu và đuôi lá nhọn. Hoa mọc từng chùm ở đầu cành, dài 3-5mm, toả hương thơm dịu.

Quả chôm chôm mọc thành chùm màu đỏ, vàng hay vàng cam, đường kính 4-5cm, vỏ có nhiều lông nhọn, mềm, cong. Cùi thường dính vào vỏ hạt, nhưng cũng có loại cùi không dính hạt. Cùi dày, trắng, trong, hương vị ngon ngọt, hơi chua, chín trong khoảng 15-18 tuần lễ sau khi kết quả. Mùa chôm chôm chín kéo dài từ tháng 4 đến tháng 6 dương lịch, nhưng có vùng trồng được chôm chôm ra hai vụ quả, như chôm chôm trồng ở Hoài Ân (Bình Định). Chôm chôm của Hoài Ân cũng dày cùi, ngon ngọt chẳng thua gì chôm chôm ở miền Nam Bộ nhưng mỗi năm cho hai vụ quả. Vụ đầu ra hoa vào tháng 5-6, quả chín vào tháng 8-9. Vụ thứ hai ra hoa vào tháng 9-10, quả chín từ tháng 12 đến tháng 1 năm sau, đúng vào dịp Tết Nguyên đán nên bán rất được giá.

Hiện nay nước ta có nhiều loại chôm chôm, chất lượng không giống nhau. Các giống chôm chôm được trồng nhiều là chôm chôm Java, chôm chôm nhãn, chôm chôm Thái...

**Chôm chôm Java.** Tên gọi chung của các giống chôm chôm có nguồn gốc từ Indonesia, được trồng phổ biến ở nhiều địa phương, nhất là Bến Tre, Đồng Nai, Vĩnh Long, cung cấp đại bộ phận quả bán trong nước.

**Chôm chôm Thái** (chôm chôm Rông Riêng):

Đây là giống chôm chôm ngon, năng suất cao, cùi dày, hạt nhỏ, hương vị thơm, ngọt.

**Chôm chôm nhãn.** Ăn rất ngon, có hương vị đặc trưng và bảo quản được lâu hơn các giống khác. Trong các giống chôm chôm được trồng hiện nay, chôm chôm nhãn được đánh giá cao nhất.

Quả chôm chôm nhãn có kích thước trung bình, trọng lượng từ 20-23g, vỏ quả lúc vừa chín màu vàng, khi chín có màu vàng đỏ, trên vỏ quả có rãnh dọc kéo dài từ đỉnh đến đáy quả, nom như hai nửa vỏ quả ráp lại, cùi dày và tróc hạt rất tốt, ăn ngon, giòn, vị ngọt dịu, thơm...được người tiêu dùng ưa chuộng, giá bán có khi cao gấp 3 lần các loại chôm chôm khác. Cũng vì vậy, nhiều địa phương quan tâm phát triển loại chôm chôm này, đặc biệt là ở Bến Tre. Toàn tỉnh Bến Tre có hơn 4.000ha đất vườn trồng chôm chôm thì chôm chôm nhãn chiếm tới 1/3 diện tích trên.

Chôm chôm là loại quả ngon, nhiều chất dinh dưỡng. Trong cùi chôm chôm chín có nhiều loại đường cơ thể dễ hấp thụ, các vitamin và muối khoáng, đặc biệt là nhiều vitamin C, canxi và photpho. Trong 100g cùi chôm chôm chứa 38,6mg vitaminC, 30mg photpho, 22 mg canxi, do đó chỉ cần ăn mấy quả chôm chôm đã đủ nhu cầu về vitamin hàng ngày của cơ thể.

Quả chôm chôm chín thường được dùng ăn tươi, rất ngon và bổ. Ngoài ra người ta còn dùng chôm chôm để đóng hộp để dự trữ hay xuất khẩu. Đồng thời còn ép cùi lấy nước làm giải khát hoặc pha chế với một số quả, củ khác như dưa, cam, dưa hấu, cà rốt...làm nước sinh tố, tạo nên cốc giải khát ngon ngọt, rất giàu vitamin, thật hấp dẫn từ màu sắc đến hương vị.

Ngoài ra cùi chôm chôm còn được chị em phụ nữ dùng như một loại mỹ phẩm.

Lấy cùi chôm chín, nghiền nát thành bột nhão, đắp lên mặt làm mặt nạ dưỡng da rất tốt và không lo bị dị ứng như dùng những loại mỹ phẩm làm bằng hoá chất.

**BS. HƯƠNG LIÊN**





# QUẢ

# SÀU RIÊNG

Khi mùa hạ vừa sang cũng là khi những trái sầu riềng cũng bắt đầu chuyển sang màu chín thơm ngon. Sầu riềng là một loại trái cây khá đặc biệt của vùng nhiệt đới nên có thể coi là “đặc sản” của thiên nhiên ban tặng. Ở nước ta sầu riềng được trồng chủ yếu ở vùng Nam bộ, đặc biệt là ở tỉnh Bến Tre, Tiền Giang, Cần Thơ, Đồng Nai.....

Sầu riềng có họ hàng với mít, vì nó kết trái trên đọt cây cao nên người ta thường gọi cây sầu riềng là “cây mít đọt”. Quả sầu riềng bé hơn quả mít nhiều, gai rất to, dài và cứng, nhưng rất sắc nhọn. Vỏ sầu riềng dày như vỏ mít nhưng cứng và dai hơn. Quả sầu riềng khi chín sẽ tự rụng xuống đất vào ban đêm. Sáng sớm chủ vườn cứ ra nhặt. Đôi khi sầu riềng cũng rụng vào ban ngày. Quả sầu riềng trung bình nặng từ 1-2kg. Khi chín vỏ của nó cũng tách theo những khe nhất định chia thành bốn hoặc năm mảnh theo chiều dọc, để lộ ra những múi béo ngậy nằm gói lên nhau, mỗi múi đều nằm trong những buồng riềng biệt, mỗi buồng có từ 1-4 múi, lớn bé không đều nhau. Múi to nhất cũng bằng quả trứng vịt. Mỗi trái nhiều nhất cũng được 10 múi.

Sầu riềng đối với người quen ăn thì cho là món ăn tuyệt vời và có mùi thơm như pho mát hảo hạng của Pháp đặc biệt mùi càng khó chịu bao nhiêu thì sầu riềng càng ngon bấy nhiêu, còn đối với người chưa quen ăn thì không sao chịu được bởi mùi thơm quá mạnh của nó. Tuy nhiên giá trị dinh dưỡng trong sầu riềng là rất lớn so với các loại trái cây khác.

Do có hương vị đặc biệt nên sầu riềng được chế biến theo những cách khác nhau. Ngoài ăn tươi, người ta có thể dùng sầu riềng để làm tăng mùi vị cho các loại bánh kẹo,

kem, nước giải khát...hoặc được sử dụng trong các món rán trộn với hành ớt hoặc các loại soup làm từ cá nước ngọt. Hạt sầu riềng chứa nhiều tinh bột, có thể luộc, chiên vị ngon không kém hạt mít. Gỗ sầu riềng có thể xây dựng hoặc làm đồ đạc trong nhà. Cành, lá sầu riềng đun lên có thể làm thuốc hạ sốt. Đặc biệt hiện nay các bộ phận của sầu riềng có thể làm thuốc chữa bệnh khá hiệu quả. Có thể nói sầu riềng là một loại trái cây quý, đặc trưng của vùng Nam Bộ.

Sầu riềng không chỉ là món ăn ưa thích của người dân miền Nam mà còn là một món quà tặng quý giá đối với du khách nước ngoài khi đến với những vườn cây trái đặc sản của miền này. Hiện nay sầu riềng đã được vận chuyển ra miền Bắc và các vùng lân cận. Sầu riềng đã trở thành một trong những loại trái cây cao cấp hấp dẫn người tiêu dùng cả trong và ngoài nước.

**HÀNG THU**







# Bánh bèo

## xứ Huế

Bánh bèo, một món ăn đặc sản của Huế không biết có từ bao giờ nhưng nó đã là món ăn không thể thiếu trong cuộc sống thường ngày của người dân Huế. Nói cách khác, trong các bữa tiệc từ dân dã đến cung đình, từ ngày



thường, lễ hội đến ngày Tết...

Trên mâm cỗ, loại bánh này đều được đơm đặt ở một vị trí trân trọng. Bởi vậy, dẫu có "sơn hào hải vị" người thưởng thức vẫn không quên miếng ăn có vị ngọt bùi của bánh, vị cay nồng, ngọt ngọt từ chén nước chấm.

Hành trình của bánh bèo thường ngày như đã thành lệ của các gánh hàng rong. Khoảng tầm từ 3-5 giờ chiều, ta vẫn thường bắt gặp ở đâu đó trên các ngõ ngách đường phố, những phụ nữ tươm tất trong bộ áo dài thong thả bách bộ với đôi quang gánh nhẹ hoặc chiếc thúng nhỏ ngang hông.

Đó là các mẹ, các chị đang đem bán bánh bèo, bánh lọc vào tận từng nhà dùng bữa sớm. Người Huế rất thích (và đã thành thói quen) dùng loại bánh đầy hương vị quê hương này vào các bữa ăn phụ. Tính theo thời giá hiện nay, chỉ cần 1.000 đồng là đã có một đĩa bánh lót dạ với mùi vị thơm ngon, khoái khẩu trong giờ giải lao.

Bánh bèo làm đơn giản, gạo xay thành bột nhỏ, đem ngâm nước vài phút để có dẻo lỏng vừa phải. Sau đó trộn chút mỡ rồi đổ vào các chén nhỏ xinh xinh (loại chén người xưa hay dùng, gọi là chén bông cỏ làm bằng đất nung). Khi đổ bột phải để sao cho khéo để bánh thật mỏng và hình dáng giống như một cánh bèo rồi xếp vào mê (20 chén/mê) đem hấp hơi (hấp cách thủy) chín vừa tới là được.

Đến lúc bánh chín cho thêm gia vị như tôm giã thật nhỏ, một ít dầu thực vật (dầu béo) tươi lên chén bánh trước khi ăn. Thường thức bánh bèo đúng cách là phải ăn bánh trong từng chén nhỏ chứ không đựng bánh trong bát hoặc đĩa như một số nhà hàng khách sạn vẫn dùng.

Bánh bèo ngon là nhờ ở nhân tôm nhất là nước chấm đặc biệt. Nước mắm hoà với mỡ, đường, tỏi, ớt và nấu từ tôm tươi nên vừa có vị ngọt và béo. Cái khéo ở đây là người pha nước chấm, sao cho thật vừa, không mặn



không nhạt  
và hơi ngọt ngọt  
một chút. Khi ăn  
bánh bèo không sử  
dụng đũa mà bằng que tre  
vót mỏng như một mái chèo  
nhỏ. Thật là tuyệt khi dùng que  
lách vào từng miếng bánh chấm vào  
nước mắm cay. Cái vị ngọt của tôm và  
ngọt bùi của bánh quyện với vị ớt, tỏi cay  
nồng đến tê đầu lưỡi làm cho ta ấn tượng khó  
quên về một món ăn của xứ sở kinh thành.

Có lẽ từ xưa, các bữa ăn trong Hoàng cung  
của các vị vua chúa, bánh bèo là món không  
thể thiếu. Vì thế "thói quen" đó ngày nay ta bắt  
gặp lại trong các bữa tiệc "cơm cung đình"  
được tổ chức tại Huế.

Tại các khách sạn, nhà hàng...đều không thể  
thiếu món bánh này khi phục vụ "cơm vua" cho  
khách du lịch. Chính vì vậy bánh bèo thực sự  
trở thành mặt hàng đặc sản, góp phần vào  
nguồn lợi cho các thương gia kinh doanh du  
lịch. Và song song với kiểu kinh doanh "cơm  
vua", ở Huế hiện nay đã mọc lên nhiều "Phố  
bánh bèo" ở gần cung An Định, đường Nguyễn  
Bỉnh Khiêm, Ngự Bình thường xuyên tấp nập

người đến thưởng thức từ sáng đến tối.

Tại các điểm này, khách hàng không chỉ là  
dân thành phố mà chủ yếu từ phương xa đến.  
Sẽ thú vị biết bao khi người Huế "đãi" bạn về  
thăm một bữa bánh bèo được ngồi giữa khu  
vườn thoáng mát, rợp bóng cây xanh, được  
nghe vài câu hò Huế trong trẻo mượt mà...  
Khoảng không gian yên tĩnh nên thơ ấy quyện  
với vị ớt cay nồng đến xé lưỡi từ chén nước  
chấm, vị ngọt bùi từ miếng bánh bèo... Chắc  
hẳn sẽ nhớ mãi không quên.

**THANH TÚ**

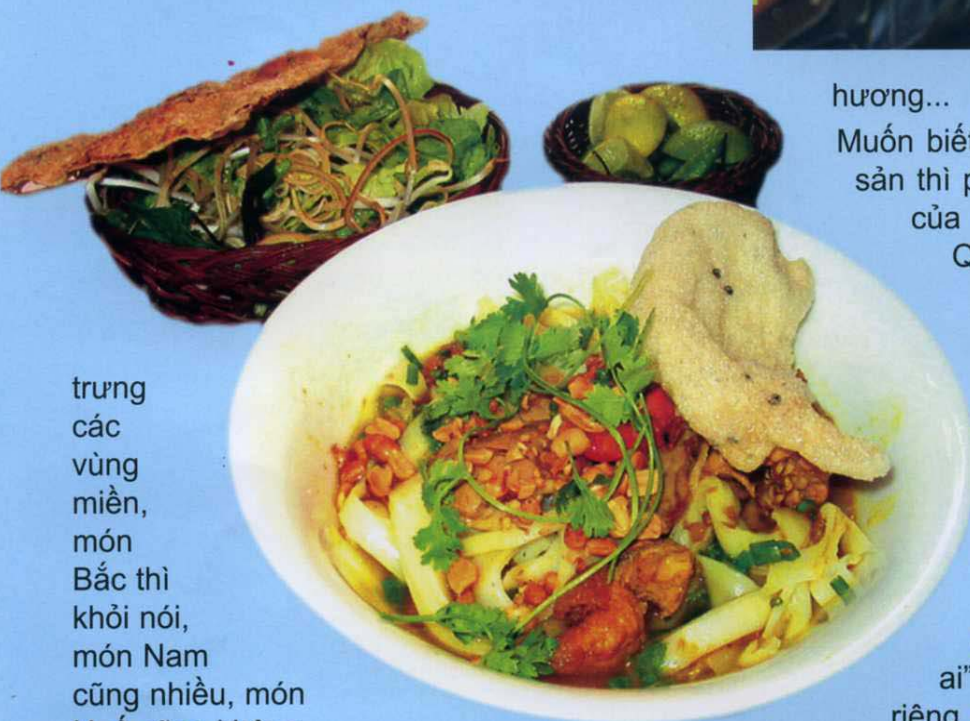




# Mỳ Quảng

giữa lòng  
Hà Nội

Hà Nội vốn được mệnh danh là “cái rốn” của văn hóa Việt, sống ở Hà Nội, bạn có thể thường thức được tất cả tinh hoa ẩm thực đặc



trưng các vùng miền, món Bắc thì khỏi nói, món Nam cũng nhiều, món Huế cũng không thiếu...thế nhưng muốn tìm món Quảng thì thật là hiếm.

Nếu bạn là một người con xứ Quảng sống ở Hà Nội, xa quê, muốn tìm niềm an ủi là được thường thức món ăn của quê hương nơi đất khách thì hơi khó. Cộng đồng người Quảng ở đất Hà thành không nhiều như ở thành phố Hồ Chí Minh nên rất khó để tìm ra một quán ăn Quảng. Trong những ngày đầu tiên rời quê đến Hà Nội, hẳn mỗi người đều chú ý đến việc tìm một cái gì đó, một người nào đó, bất cứ điều gì liên quan đến quê hương cho người ngoại nổi nhớ quê nhà. Cho nên việc một quán ăn Huế có bán mì Quảng cũng đủ làm niềm an ủi cho họ, vì đã tìm thấy một góc của quê

hương...

Muốn biết cái đậm đà thực sự của đặc sản thì phải trở về nơi xuất xứ, ra đời của nó – đó là Quảng Nam. Mỳ Quảng chỉ có ở Quảng Nam, hiện nay vẫn đọng lại và làm nên cái hồn của nơi này. Hầu hết các nước châu Á đều có món ăn làm từ bột gạo nhưng không nơi nào giống nơi nào, ngay cả ở Việt Nam cũng có bún, phở, bánh tráng... mỳ Quảng cũng thế nhưng được chế biến khác, “không giống ai” nên có sắc thái và hương vị riêng đặc biệt. Mỳ Quảng có nhiều

loại: mỳ làm bằng gạo lức có màu nâu đỏ, mỳ pha bột nghệ có màu vàng, còn mỳ làm bằng bột gạo thường thì có màu trắng như bánh phở. Sợi mỳ to hơn và dày hơn sợi phở xưa của Hà Nội. Muốn có mỳ ngon ắt phải chọn được gạo ngon, mà ngon nhất vẫn là gạo Phú Chiêm được trồng trên đất Quảng, thậm chí cái vị sương, vị nắng mặn mà đất miền Trung. Ngâm gạo khoảng 30 phút, cho vào cối đá xay nhuyễn thì được bột nước để làm mỳ. Tráng một gáo dừa bột lên nồi hấp có căng vải, xuê tròn đều tay, bột chín là ta được một lá mỳ, cứ thế, những lá mỳ xếp chồng lên nhau, để nguội rồi cắt.

Phần quan trọng thứ hai trong tô mì là “nhân”,





có thể là thịt gà hoặc thịt bò đi kèm với tôm, trứng. Các thứ này được xào cùng với dứa cắt nhỏ, tạo thành vị ngọt hơi chua, rất thanh. Màu sắc của nhân phải vàng đều, bắt mắt và hấp dẫn.

Phần quan trọng thứ 3 và cũng là phần quyết định nên một tô mì ngon hay dở, nơi này không giống nơi khác chính là nước nhừ. Cũng giống như nước lèo cho vào phở nhưng nôi nước nhừ đặc biệt hơn vì nó được cho thêm một gia vị bí truyền của đất Quảng, chỉ có những bà, những mẹ, những chị hàng ngày vẫn gánh quai mì Quảng đi dọc phố phường mới nắm được bí quyết này. Nhưng về nguyên tắc căn bản, mì Quảng là món mì trộn chứ không phải mì chan ngập nước cho nên nước nhừ phải ngọt và đậm đà.

Quán mì Quảng ở Hà Nội khi trước nằm ngay ngã tư Láng-Láng Hạ, từ khi nhà hàng ăn nhanh KFC được xây dựng thì quán đã chuyển đến vị trí mới, trên đường Nguyễn Khang cách đó vài trăm mét. Quán vẫn thế, không lớn, rất giản dị, người phục vụ chân chất tiếng Quảng Nam – Đà Nẵng, còn khách hàng thì dường như cũng là những người quen cũ. Nhìn người phục vụ làm tô mì thấy thật nhân nha, chậm rãi, nhẹ nhàng, xếp từng thứ nguyên liệu một mới phát hiện ra yếu tố đầu tiên của tô mì ngon là phải đẹp, bắt mắt. Trước tiên là xếp mì, một miếng thịt gà vuông vắn vàng xuộm, hai con tôm, nửa quả trứng, một ít rau thơm, một miếng bánh tráng, vài hạt đậu phộng rang, tất cả phải xếp đều trên mặt tô rồi mới chế nước nhừ, sau cùng đặt mấy nhánh mùi ta cho bắt mắt. Đậu không được đâm nhuyễn, chỉ cà cho vỡ hai ra để người ăn nhai cùng với bánh tráng phát ra âm thanh mới thú vị. Ăn mì Quảng phải kèm bánh tráng gạo miền Trung nướng bằng than củi mới ngon. Rau ăn với mì Quảng là rau húng cây, húng lủi, xà lách cùng với bắp chuối xắt mỏng trộn vào nhau thành một hỗn hợp rau. Khi phục vụ bê tô mì lên, mùi thơm của nước nhừ quyện với hương các loại rau thơm thật hấp dẫn. Người miền Nam thích ăn giá sống có thể cho vào một ít. Một điều không thể quên trước khi ăn, đó là hãy chan vào tô mì một thìa ớt chưng nguyên hạt, vị cay nồng ấy sẽ làm cho tô mì thật hoàn hảo.

Có lẽ cũng như nem chua Thanh Hoá, bún bò Huế... giữa lòng Hà Nội, mì Quảng trở thành đặc sản "nhớ quê" của người xa xứ. Thích một món ăn quê hương không chỉ vì đó là món quen khẩu vị, hay món ăn đó nổi tiếng mà hơn hết đó là để cảm nhận được hương vị riêng của món ăn đó, nếu bạn chưa từng ăn mì Quảng, hãy một lần đến ăn thử xem, biết đâu bạn sẽ mê nó hơn cả người Quảng!

**MINH HÀ**





## 1. Làm thế nào để phòng tránh ngộ độc măng tươi ?

Măng là một thực phẩm ưa thích của người dân Việt Nam ở cả nông thôn và thành thị đặc biệt là trong các bữa cỗ hay các dịp lễ tết. Tuy nhiên nếu sử dụng măng không đúng cách sẽ hết sức nguy hiểm làm ảnh hưởng đến sức khoẻ và có thể gây tử vong.

Trong măng tươi có chứa hàm lượng cyanide (là một gốc acid (-CN) mà hợp chất của nó bao gồm các muối hoặc acid có tính chất độc rất cao, khoảng 230mg/kg măng tươi củ. Khi luộc sôi khoảng 12 giờ, hàm lượng cyanide vẫn còn khoảng 160mg trong mỗi kg. Nhưng nếu luộc và ngâm nước lâu ngày, khi măng đã ngả vàng và mùi chua thì hàm lượng cyanide chỉ còn chưa đầy 9mg trong mỗi kg. Khi người ta ăn măng có chứa nhiều cyanide, dưới tác động của các enzym đường tiêu hoá cyanide ngay lập tức biến thành acid cyanhydric (HCN), trong cơ thể cyanide tác động lên chuỗi hô hấp tế bào bằng cách làm bất hoạt các enzym sắt của cytochromoxydase hoặc warburgase, là nguyên nhân gây tình trạng thiếu ôxy tế bào và toan chuyển hoá nặng.

Các triệu chứng của ngộ độc măng tươi thường xuất hiện sau khi ăn măng khoảng từ 5-30 phút. Trường hợp nhẹ, biểu hiện sợ hãi, lo lắng chóng mặt, đau đầu, rối loạn ý thức, buồn nôn, nôn, kích thích niêm mạc đường hô hấp....

Trường hợp nặng, biểu hiện co giật, cứng hàm, duỗi cứng, giãn đồng tử, suy hô hấp, tím tái, hôn mê. Nặng hơn nữa sẽ ngừng thở, tim đập nhanh và không đều. rối loạn dẫn truyền nhĩ thất là nguyên nhân chính gây tử vong sau vài phút nếu không được cấp cứu kịp thời.

Khi người ăn măng xuất hiện các dấu hiệu trên cần giúp nạn nhân nôn ngay, làm hô hấp nhân tạo nếu ngừng thở, chuyển ngay nạn nhân đến trung tâm y tế gần nhất.

Để phòng tránh ngộ độc măng tươi cách tốt nhất là phải luộc măng thật kỹ, khi luộc thay nước nhiều lần, ngâm măng đủ thời gian trước khi sử dụng. Những quan niệm sai lầm như uống nước măng tươi để hạ sốt và chữa bệnh, măng không nên nấu kỹ vì sợ mất chất, măng ngâm dấm chưa đủ thời gian đã ăn...sẽ là những nguyên nhân chính gây nên tình trạng ngộ độc măng nguy hiểm.

## 2. Xử trí khi trẻ sặc bột ?

Ở trẻ nhỏ và người già, hệ thần kinh chưa hoàn thiện hoặc bị suy nhược, khiến phản xạ đóng nắp thanh thiệt không được tốt, dẫn đến dễ bị sặc thức ăn. Thói quen vừa ăn vừa cười đùa, ăn vội vàng hay việc cha mẹ bóp mũi con ép phải há miệng bón thức ăn...rất dễ gây sặc (Thức ăn không đưa vào đường tiêu hóa mà đưa sang đường thở).

Bột hoặc cháo xay nhuyễn có độ quánh rất cao, nút láy toàn bộ đường thở, có thể làm trẻ khó thở, tím tái rồi tử vong. Biểu hiện tức thời xuất hiện sau khi nuốt bột vào miệng trẻ: trẻ đột nhiên ho sặc sụa, tím tái rồi có cơn ngừng thở,





có thể tử vong ngay sau 5-10 phút. Khi tai nạn xảy ra, người trông trẻ phải biết cách xử trí kịp thời và đúng cách; nếu không, bệnh nhi có thể tử vong trong vòng 5-10 phút

Khi phát hiện trẻ sặc, khó thở, tím tái, nhanh chóng đặt trẻ nằm sấp đầu thấp trên cánh tay. Dùng lòng bàn tay vỗ mạnh 5 cái liên tiếp vào lưng trẻ, ở vị trí giữa hai xương bả vai.

Sau đó lật trẻ lại quan sát. Nếu trẻ khóc được, hết tím tái, chuyển đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để bác sĩ tiếp tục theo dõi.

Nếu trẻ vẫn còn tím tái, ấn ngực trẻ bằng cách dùng ngón trỏ và ngón giữa ấn vào nửa dưới xương ức, cụ thể là trên xương ức và dưới đường nối hai vú. Ấn mạnh xuống 5 cái liên tiếp, sau đó quan sát, nếu còn khó thở thì làm lại động tác 2. Làm 6 lần liên tiếp, kinh nghiệm cho thấy nếu làm đúng kỹ thuật, chỉ cần làm 1 - 2 lần là dị vật bị tống ra ngoài. Nếu trẻ hồng hào, chuyển đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế để bác sĩ tiếp tục theo dõi.

Trường hợp trẻ ngưng tim, ngưng thở, cần nhanh chóng tiến hành thổi ngạt và ấn tim. Thổi ngạt bằng cách để trẻ nằm ngửa, ngửa đầu trẻ ra nhằm làm cho đường thở thông thoáng. Sau khi hít một hơi thật sâu, người cấp cứu áp miệng luôn qua mũi + miệng trẻ thổi mạnh vào. Trong lúc thổi, quan sát lồng ngực trẻ có lên xuống hay không, nếu có thì chứng tỏ đã làm đúng kỹ thuật, đường thở thông thoáng. Thổi liên tiếp hai cái.

**Ấn tim:** dùng 2 ngón cái đặt chồng lên nhau, các ngón khác ôm ngực bé, đặt dưới đường nối hai vú. Ấn 100 lần/phút. Nếu kết hợp thổi ngạt và ấn tim, thực hiện 5 lần ấn tim + 1 lần

thổi ngạt (trước đó đã thổi 2 cái). Vừa tiến hành thao tác, vừa chuyển bé đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu. Trên đường chuyển viện không được lúc nào ngưng ấn tim và thổi ngạt, bởi nếu không làm, não sẽ thiếu ôxy, không cấp cứu được.

### 3. Nước đun sôi để nguội để lâu có bị ôi thiu không ?



Nhiều gia đình hiện có thói quen đun nước sôi để nguội đổ vào bình lọc và để lưu trữ từ ngày này qua ngày khác. Tuy nhiên đó là thói quen có hại cho cơ thể. Nước đun sôi 100 độ C đã diệt được vi khuẩn, nhưng để nguội trên 2 giờ đồng hồ vi khuẩn sẽ xuất hiện trở lại và sau 24 giờ, lượng vi khuẩn đã tăng lên rất nhiều. Do vi sinh vật có ở khắp mọi nơi, trong không khí, trong nước, đất, các đồ vật trong nhà, trên người vì vậy chúng có thể xâm nhập vào nước sôi để nguội. Do vậy, người dân không nên dùng nước đun sôi để nguội để tráng bát, đĩa hoặc dụng cụ vì chúng không có tác dụng diệt khuẩn.

Ngoài ra, nếu uống nước sôi để nguội lâu ngày rất bất lợi cho sức khỏe, vì chất muối axít nitrat (chất dễ gây ung thư) được sản sinh trong nước đun sôi để nguội.

Cứ sau 24h, mỗi lít nước có thể sản sinh 0,004 mg muối axít nitrat, để sau 3 ngày lượng muối này lên đến 0,011mg và sau 20 ngày có thể lên đến 0,73 mg. Nước đun sôi để nguội tốt nhất là dùng trong ngày và không nên sử dụng khi nước đã quá 3 ngày.





## RAIN EON

Hôm qua cây nhỏ bên đồi  
Sau thành cổ thụ dưới trời xum xuê  
Bởi chung sương gió chở che  
Đất lành màu mỡ, nhựa về tốt tươi.

Sông sâu dòng nước cuộn trôi  
Cũng từ khe nhỏ muôn nơi tạo nguồn  
Con người năm tháng lớn khôn  
Quê cha đất mẹ dưỡng hồn nâng niu.

Nhà cao lồng lộng gió chiều  
Cũng từ viên gạch chắt chiu tháng ngày  
Ai người tài, trí xưa nay  
Cũng câu "Mài sắt có ngày nên kim".

# Thơ

VŨ HẰNG

## MƯA XUÂN

Mưa lất phất rắc men lời quan họ  
Lúng liếng trao tình én lượn ngày xuân  
Mưa tưới môi hồng thơm má bồ quân  
Em mười tám ấp e người thôn nữ.

"Trúc mọc đầu đình" như thâm ý ngỏ  
Nụ xuân hồng ai tỏ cho chăng ?  
Mưa nhẹ bay reo hương sắc vào lòng  
Hoà quện đan chen tình đôi lứa.

Quán dốc, cây đa xón xang muôn thửa  
Trả hẹn người mà ta bén duyên sao ?  
Dối mẹ cha – lời hát qua cầu  
Mắt lưu luyến tay trao trầu tiễn bạn.

Kinh Bắc quên ta đồng sâu ruộng cạn  
Gió xuân vào ủ ấm hạ đơm bông  
Mưa nắng trời quê anh đợi em mong  
Xa nhớ gần thương mưa nồng men quan họ.

## Hồn Quê

Đêm vàng rót mật nhuộm thu  
Lời trăng nghiêng lá lời thu nghiêng lòng  
Ngọt lành quả trĩu bờ mong  
Hồn quê xưa lại mơ màng dáng tiên  
Sóng lặn tản vỹ mạn thuyền  
Mái chèo khuấy động tình em chốn nào  
Tuổi xanh – môi mắt thắm thảo  
Bạc đầu kỷ niệm đã nào ai quên  
Thần thờ với cảnh điền viên  
Chiều thu đường vắng tình thêm vội đây  
Xưa mong manh giữa ban mai  
Nay hoàng hôn chín nhớ hoài chuyện quê



## Lãng du cùng ẩm thực Sài Thành

Không hẳn ai đi công tác hay thăm thú Sài Gòn đều biết đầy đủ của ngon vật lạ ở thành phố này. Theo quan niệm của khá nhiều người, Sài Gòn nóng, bụi, ồn ào và tỏ ra ít hấp dẫn người Bắc khi đi tìm món ăn bởi vị ngọt truyền thống trong món ăn Nam. Xét riêng về nghệ thuật ẩm thực mà nói, nhận định trên đã tỏ ra khá sai lầm, bởi xưa nay nếu cứ khăng khăng giữ một quan niệm cổ điển rằng người Bắc thích mặn, người Trung thích cay và người Nam thích ngọt thì cũng không hẳn sai, song thời nay, mọi thứ đều đã khác xưa. Muốn kiểm nghiệm về sự phong phú của các món ăn lạ khẩu, không gì bằng tới Sài Gòn. Mà muốn tìm hiểu về độ tinh tế trong việc gia giảm đồ nấu nướng, có lẽ cũng không gì bằng đảo qua một lượt các hàng quán nơi đây.

Cơm Bà Đợi không hẳn được coi là đệ nhất cao thủ trong nghề nấu cơm Bắc ở Sài Gòn, song rõ ràng mỗi khi có bạn từ Bắc vào chơi, những người dân cũ ở đây đều lựa dịp dắt ngay tới bà Cả Đợi. Hẳn ai cũng sẽ giữ mãi trong tâm trí về một tiệm cơm tíu sâu trong ngõ hẻm trên đường Nguyễn Huệ, trên lầu thang gác cheo leo và những món ăn mang hương vị Bắc. Nhưng thật ra, ở ngoài Bắc có tìm được loại dưa cà chua chua, ngọt ngọt và trắng phau như ở đây không? Rồi các món đậu bắp nướng, khổ qua nhồi thịt, cá bông lau kho béo ngậy cũng không thể nói xuất xứ từ miền Bắc. Mạn Nguyễn Huệ - Hải Triều còn hấp dẫn khách sành ăn bởi liên hiệp các tiệm phở - bún - miến - xôi - chân gà chế biến theo kiểu Bắc, song đã biến cải cho phù hợp phong cách phương Nam. Tại Hải Triều, người ăn dập diu từ khoảng 8h tối, càng về khuya càng đông và lôi cuốn đủ thành phần của thành phố náo

nhật này. Công nhân viên đi làm khuya ghé qua kêu đĩa xôi rắc ruốc có sáu miếng giò lụa (ở đây gọi là chả lụa) trắng tinh áp lên trên, ăn xong một đĩa no luôn tới sáng.



Cũng gọi là phở Bắc, song rõ ràng ở ngoài Hà Nội hiếm khi có loại phở nào mà những miếng thịt đùi chắc nịch được gỡ ra, rắc giòn giòn trên mặt tô phở như ở đây. Miến tim gan lại càng tuyệt, khi ăn mỗi người được đặt trước mặt một đĩa nhỏ muối tiêu chanh, vừa ăn miến vừa gắp từng miếng tim gan thơm phức đầy đặn ăn cùng muối vắt chanh.

Rời các quán ăn đêm, sau một đêm nếu có hơi trần trọc vì lạ nhà, bạn nên đảo qua những tiệm ăn sáng vốn có thể gặp bất kỳ nơi nào ở Sài Gòn. Đừng ngại vỉa hè, bởi hơi nóng của miền nhiệt đới ngay từ sớm đã nung nóng đường phố tới ngọt ngào. Hãy tìm tới các tiệm ăn sáng như ốc đảo xanh trong lòng thành phố như Dương Cẩm ở ngã tư Điện Biên Phủ - Lê Quý Đôn, nhà hàng Thanh niên ở đường Nguyễn Văn Chiêm... Đó là các tiệm ăn rộng rãi, rợp bóng cây và vô số món ăn sáng ngon



lành. Bạn có thể thử bánh cuốn Lạng Sơn, mỗi đĩa được kèm theo hai suất chả quế vàng rộm và hành phi mới người qua đã phát thèm.

Bánh mì ốp la có ổ bánh ròn tan, bún mọc được chan nước dùng trong veo và giò sống ngọt lừ, bún thịt nướng béo ngậy... bạn đều nên thử qua xem có khác so với nơi nguyên gốc xuất xứ của chúng không? Món ăn đặc Nam bộ thì có hủ tiếu, cháo trắng hạt vịt muối, mì hoành thánh, bánh bao xá xíu... Tuy nhiên không hiểu tại sao dân Sài Gòn ít ăn sáng bằng bánh ngọt sữa tươi như Hà Nội. Kiểu nấu xôi Sài Gòn rõ ràng không giống miền Bắc, bởi gạo nếp được thổi cùng rất nhiều lạc, đậu xanh và rắc dừa nạo trắng muốt. Cũng có thể mua xôi gấc, xôi gà, xôi lạp sườn với giá vô cùng bình dân. Suất xôi được đựng bằng hộp xốp kèm theo chiếc thìa nhựa để bạn có thể mang tới quán café cóc vỉa hè ngời ăn tạm.

Ăn trưa cũng là một nghệ thuật ở thành phố này, bởi nếu chỉ đơn giản giải quyết khâu no bụng thì đơn giản, vô số quán cơm bình dân sẽ



phục vụ bạn các món cơm tấm, cơm sườn nướng, cơm thịt kho hạt vịt vốn là các thức ăn thông dụng trong thành phố. Song cầu kỳ hơn, nên thường thức tô canh chua cá lóc, một thố cá bông lau hay cá thu kho tộ cùng đĩa cơm trắng nóng hổi.

Cũng là đồ ăn Việt, song đặc thù hương đồng gió nội thì vào Hương Đồng trên đường Pasteur. Trong khuôn viên quán rộng rãi lợp tranh tre, các tiếp viên nam nữ mặc đồ bà ba đi guốc mộc sẽ giới thiệu một thực đơn mà đảm bảo chưa khi nào bạn tìm thấy ngoài Bắc: Chuột đồng ngũ vị chiên, tôm say, bò nướng tiêu chanh. Riêng chuyện phục vụ đồ uống ở đây cũng lạ kiểu, bia chai đổ ra bát sành to, ghé miệng uống như người thôn quê uống bát nước với bên bờ ruộng sau buổi cấy cày. Kề bên là tiệm Đồng Xanh trên đường Võ Văn Tần, khá độc đáo với món nhông nướng mọi, nhông lột da chiên giòn. Nhông là loại bò sát sống trên đồi cát miền Trung, vẫn được dân sành điệu gọi bằng cái tên khá âu yếm: khủng long.

Lạ miệng hơn thì vào các quán ăn phục vụ bữa trưa công sở theo kiểu Âu trên đường Đồng Khởi, Lê Lợi, Hai Bà Trưng, tại đây bạn sẽ thường thức bầu không khí đích thực dành cho dân văn phòng, tiết kiệm cả thời gian lẫn tiền bạc. Nói vậy bởi theo quan niệm của đa số, ăn cơm trưa với set menu rõ ràng không hề đắt, mà vẫn đảm bảo đáp ứng hai yêu cầu: ngon và bổ. Có thể thường thức một tô mì nui, đĩa spaghetti, suất cơm cá thát lát hoặc vài lát bánh mì nướng bơ tỏi trong một không gian yên tĩnh có tiếng nhạc du dương nhẹ nhàng. Món tráng miệng cũng đa dạng, từ cà phê đen đá tới cà phê capucino, từ đĩa trái cây tới trái dừa đựng ngập kem ý hoặc đơn giản chỉ là hũ sữa chua vốn được các cô nhân viên văn phòng rất mê. Với người đang tìm hiểu tour ẩm thực có quỹ thời gian không hạn chế lắm, hoàn toàn có thể để buổi trưa trôi qua bằng cách nghỉ ngơi trong tiệm cơm công sở đó.

Chiều và tối quả thực chính là thời gian để bạn quay cuồng trong việc thử các món ăn. Khi cánh cửa các công sở khép lại, khi các anh chàng Nam bộ vui tính bắt đầu tụ tập trong



quán bia, bạn nên rảo bước quanh các tụ điểm ăn uống giá cả bình dân lẫn sang trọng để tìm hiểu về văn hóa ẩm thực Sài Gòn. Sài Gòn muôn mặt, và cũng muôn vàn chủng loại món ăn từng bùng khoe sắc trong làn gió mát hoàng hôn: Lẩu dê nổi tiếng trên đường Trương Định và Quang Trung, lẩu cá kèo rau đắng rất được giới sinh viên ưa thích được bán bên hông chùa Xá Lợi, các tiệm cơm gà đua nhau chào mời khách trên đường Hai Bà Trưng và Trần Quang Khải, các món hào sống chằm mù tạt, ghe luộc, nghêu hấp bia, ốc hương, sò huyết, ốc nhảy nướng, cua rang me, cua rang muối...được bán la liệt trên các tiệm đầu đường Nguyễn Trãi và Nguyễn Thái Bình.

Cũng chế biến theo kiểu hấp thuốc Bắc là các món gà ác (gà đen), vịt, ngàu pín, tủy bò, chim cu tiem thuốc Bắc trên khu vực Âu Cơ - Lạc Long Quân. Tới đây, người chưa quen đảm bảo sẽ hoa mắt trước ngút ngàn tiệm gà ác với biển hiệu rục rờ cả chữ Việt và Hoa. Chủ nhà ở đây đa phần người Hoa, vừa đối đáp khách bằng tiếng Việt, vừa líu lo gọi nhau bằng tiếng Hoa. Ăn một ổ gà ác tiem ở đây, rồi tráng miệng bằng ly chè sâm, chè trứng cút hoặc chè thập vị, chắc tới mấy tuần sau bạn vẫn còn thèm.

Càng về khuya, các hàng quán ven đường Sài Gòn càng rộn rã. Đủ loại đồ ăn tinh hoa từ các miền đất nước hiện diện ở đây. Nếu la cà, bạn sẽ lạc xuống Chợ Lớn với các món ăn truyền thống Trung Hoa, chạy sang mạn Kỳ Đồng với hàng chục kiểu chế biến đồ ăn kỳ lạ từ dơi, cóc kẹ, kỳ đà, cá sấu, tới Thanh Đa để vừa nhấp nhấp các món vịt nổi tiếng, vừa hóng làn gió mát rượi thổi lên từ sông Sài Gòn...Tuy nhiên, khi khuya muộn, bạn cần nhấp nhấp một tô cháo trắng hột vịt muối có vị ngậy cực kỳ hấp dẫn. Sau những món ăn trên trời dưới biển, chỉ nên kết thúc bằng tô cháo giản dị để giấc ngủ của bạn có thể nhanh chóng kéo về, hoàn tất một ngày trọn vẹn tìm hiểu đồ ăn thức uống phương Nam.

Rồi ngày mai, tuần sau, tháng sau, mỗi khi có dịp tới Sài Gòn, bạn sẽ còn phải tự hỏi: Sài Thành sẽ còn những điều thú vị về ẩm thực ăn



sâu dưới sự ồn ào, náo nhiệt của Hòn Ngọc Viễn Đông một thời? Vậy thì sao không dành thời gian để thăm thú và tìm hiểu sâu hơn về nghệ thuật ẩm thực Sài Gòn để biết là còn có một vùng đất đã đóng góp thêm vào kho tàng ẩm thực Việt Nam vốn đã vô cùng phong phú.

**HIỀN MINH**



# Các món ăn từ khoai

## Khoai sọ nấu miến

### Chuẩn bị

- 5 củ khoai sọ
- 150g thịt nạc
- 2 thìa canh tôm khô nhỏ
- 2 miếng vỏ đậu phụ chiên
- 4 cây nấm hương
- 2 cây hành
- 300g miến
- ½ thìa cà phê rượu
- ½ thìa cà phê xì dầu
- 2 thìa dầu ăn
- ½ thìa cà phê mắm
- Một ít tiêu

### Cách làm

Gọt vỏ khoai sọ và rửa sạch rồi cắt hạt lựu. Thịt thái nhỏ rồi ướp gia vị để một lúc. Ngâm tôm khô cho mềm. Chiên vỏ đậu phụ cho vàng đều rồi nhấc xuống xắt nhuyễn. Ngâm nấm cho mềm rồi cắt nhỏ. Hành xắt hạt lựu.

Đun nóng 2 thìa dầu trên chảo để chiên tôm



khô và nấm đến khi thơm. Thêm 5 chén nước và đun sôi. Sau đó cho thịt và khoai vào đun chín.

Cho miến và gia vị vào. Thêm vỏ đậu phụ xắt nhỏ và đun trong 10 phút đến khi có mùi hương thì rắc hành lên.

## Khoai sọ nấu hành



### Chuẩn bị

- 8 củ khoai sọ nhỏ
- 2 cây hành
- ½ thìa cà phê mắm
- ¼ thìa cà phê đường

### Cách làm

Khoai sọ để vỏ, rửa sạch rồi luộc với lượng nước xâm xấp khoai, khi nước sôi giảm nhỏ lửa và tiếp tục đun trong 20 phút.

Ngâm khoai trong nước lạnh 1 phút. Sau đó bỏ vỏ và cắt đôi. Củ nhỏ không cần cắt. Rửa sạch hành và cắt hạt lựu.

Đun nóng 2 thìa dầu trong chảo, phi hành cho thơm. Cho khoai và gia vị vào, thêm 1 bát



nước. Đun sôi, sau đó giảm nhỏ lửa, nấu cho đến khi khoai mềm và dẻo.

## Bò miếng nấu khoai sọ



### Chuẩn bị

- 225g thịt bò
- 1 củ khoai sọ nhỏ
- 1 thìa cà phê hạt vừng trắng
- 1 thìa cà phê rượu
- ½ thìa cà phê xì dầu
- ½ muỗng cà phê đường
- ½ lòng đỏ trứng
- 1 thìa cà phê bột ngô
- 1 thìa cà phê mắm

### Cách làm

Thịt bò cắt thành miếng dài và ướp với gia vị trong 10 phút. Khoai sọ gọt vỏ rửa sạch, sau đó cắt lát và hấp chín. Rang vừng đến khi thơm thì nhắc xuống.

Đun nóng 1 bát dầu trong chảo, quay thịt cho tới khi thịt teo lại thì nhắc xuống. Nghiền như khoai trong lúc nóng, xào đều khoai dưới lửa nhỏ với 2 thìa cà phê dầu ăn. Nêm gia vị và ½ chén nước, rồi bày ra đĩa.

Xếp thịt bò vào giữa khoai. Rãi vừng lên. Khi dùng nhúng thịt bò vào khoai.

## Vịt nấu khoai sọ

### Chuẩn bị

- 1 củ khoai sọ
- ½ con vịt
- 3 lá rau diếp
- Một ít hành băm
- ½ bát bột ngô
- 2 thìa cà phê dầu
- 1 thìa cà phê mắm
- Một ít tiêu
- 1 thìa cà phê đường

### Cách làm

Khoai sọ gọt vỏ cắt miếng, hấp chín. Nhắc xuống và nghiền như khi đang nóng, nêm gia vị rồi trộn đều cho đến khi mềm và mịn.

Luộc chín vịt, nhắc xuống rút xương. Thịt vịt cắt miếng, rải một ít bột ngô khô lên. Đổ khoai lên thịt. Rải một lớp bột ngô khô lên trên bề mặt, đảo trên dầu sôi cho đến khi săn lại.

Lá rau diếp rửa sạch, xắt nhuyễn, bày ra đĩa. Cắt thịt và khoai đã chiên thành miếng vừa ăn và xếp lên trên rau.

Đun nóng 1 muỗng thìa dầu ăn, cho gia vị vào với 3 thìa nước đun đến khi sánh. Nhắc xuống, rải hành băm lên làm nước sốt. Tưới nước sốt lên trên bề mặt thịt vịt.



MAI LIÊN (st)



Bài tập giúp kích thích và tăng cường hệ tiêu hóa, tăng cường tính đàn hồi của vùng lưng dưới, cung cấp năng lượng cho hệ thần kinh.

## Động tác 1

Ngồi trên sàn, đầu, cổ và lưng thẳng hàng. Hai chân chụm sát vào nhau trên sàn, ngón chân vênh lên hướng về phía cơ thể.



## Động tác 2

Hít vào và duỗi cả hai cánh tay lên khỏi đầu. Duỗi từ đáy cột sống duỗi lên.



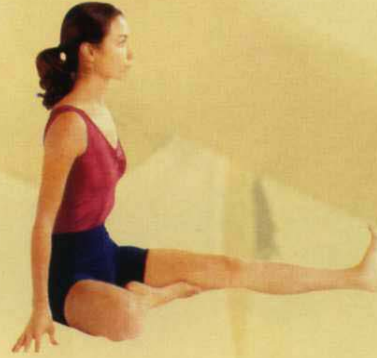
## Động tác 3

Thở ra và cúi về phía trước nắm lấy bàn chân, mắt cá chân hay ống chân tùy bạn thấy cách nào dễ chịu nhất. Hít vào và nhìn lên, chuyển động cầm ra phía trước và hướng lên. Vẫn nắm giữ bàn chân, dựng lưng lên, duỗi từ xương sống duỗi lên và đẩy về phía trước bằng bụng để tránh phải khom lưng.



## Động tác 4

Cơ chân phải và đặt bàn chân tựa vào phần cuối mặt sau đùi trái. Đầu gối bên phải bây giờ phải tạo thành góc gần 90 độ với chân trái. Ngồi trên sàn với chân trái thẳng ra trước mặt và đầu ngón chân vênh lên.



## Động tác 5

Hít vào và đưa hai cánh tay lên khỏi đầu. Sau đó thở ra và từ từ gập mình trên cẳng chân trái. Nắm lấy mắt cá chân. Những ai dẻo người hơn thì nắm lấy bàn chân.



## Động tác 6

Hít vào và nâng lưng lên từ đáy cột sống trở lên như với cách cúi mình tới trước. Nhìn lên.



KHÁNH NGUYỄN (st)



# BÁNH DINH DƯỠNG

# Growsure

CHO TRẺ EM TỪ 6 THÁNG TUỔI  
SỮA MẸ LÀ TỐT NHẤT CHO BÉ



**Canxi:** Giúp cho sự phát triển xương và chiều cao

**DHA:** Giúp hoàn thiện hệ thần kinh, đặc biệt là thị giác

**Fe/Zn:** Giúp phòng chống thiếu máu, thiếu sắt và tăng cường miễn dịch

**Giàu dinh dưỡng:** 18 vitamin và khoáng chất

Bánh dễ tan, không gây nghẹn  
Không chất bảo quản hay màu nhân tạo



**CANXI**

**DHA**

**Fe/Zn**

**18 vitamin & Khoáng chất**



**Bibica**

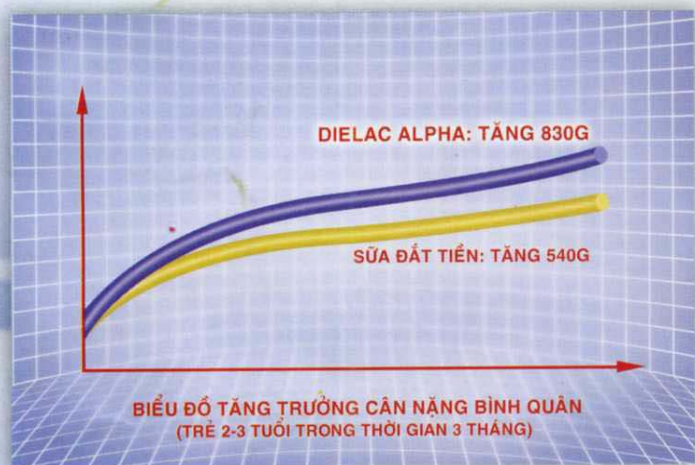
**CÔNG TY CỔ PHẦN BIBICA**  
443 Lý Thường Kiệt, P.8, Q. Tân Bình, Tp. Hồ Chí Minh



"Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ"

# Dielac Alpha giúp trẻ phát triển hiệu quả hơn!

Hiểu rõ trẻ em Việt Nam cần dinh dưỡng đặc thù, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu khoa học để tìm công thức sữa tối ưu cho trẻ em Việt Nam.



“ Kết quả nghiên cứu lâm sàng trên năm trăm trẻ em cho thấy Dielac Alpha có hiệu quả tương đương về phát triển chiều cao và hiệu quả hơn về phát triển cân nặng so với sữa ngoại khác trong nghiên cứu này. ”



Kết quả kiểm nghiệm lâm sàng sau 3 tháng trên 560 trẻ

Xem kết quả nghiên cứu lâm sàng chi tiết trên website: [www.vinamilk.com.vn](http://www.vinamilk.com.vn)

Sự lựa chọn thông minh