

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG



Chất béo

với sức khỏe con người

Lời khuyên ăn uống đảm bảo
vệ sinh an toàn thực phẩm

Rối loạn giấc ngủ ở trẻ em

VITAMIN C với sức khỏe

BỮA CƠM GIA ĐÌNH



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
 α 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,
Xetonic, 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 Tăng Bạt Hổ. ĐT: 04.9720554



SỐ 2/2009

Dinh dưỡng & phát triển

Chất béo với sức khỏe con người 4

Dinh dưỡng hợp lý

Vitamin C với sức khỏe 6

Cần phối hợp cân đối đạm động vật và đạm thực vật trong bữa ăn hàng ngày 9

Sức khỏe

Những món ăn tái và bệnh giun đầu gai 12

Rối loạn giấc ngủ ở trẻ em 14

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Hãy cảnh giác với những chai sữa đậu nành đường phố 16

Cảnh giác với thịt lợn có chất Clenbuterol tăng trọng 18

Không nên ăn dưa muối xổi 20

Lời khuyên ăn uống đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm 22

Văn hóa Ăn uống và dinh dưỡng

Canh sấu đầu mùa 24

Bún cá - Hương sắc ẩm thực Hải Phòng 25

Bánh phu thê Đình Bảng 26

Văn hóa ẩm thực Việt Nam 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



Chất béo

với sức khỏe con người

Chất béo bao gồm dầu, mỡ thuộc nhóm chất dinh dưỡng chính và có nhiều vai trò cần thiết cho cơ thể

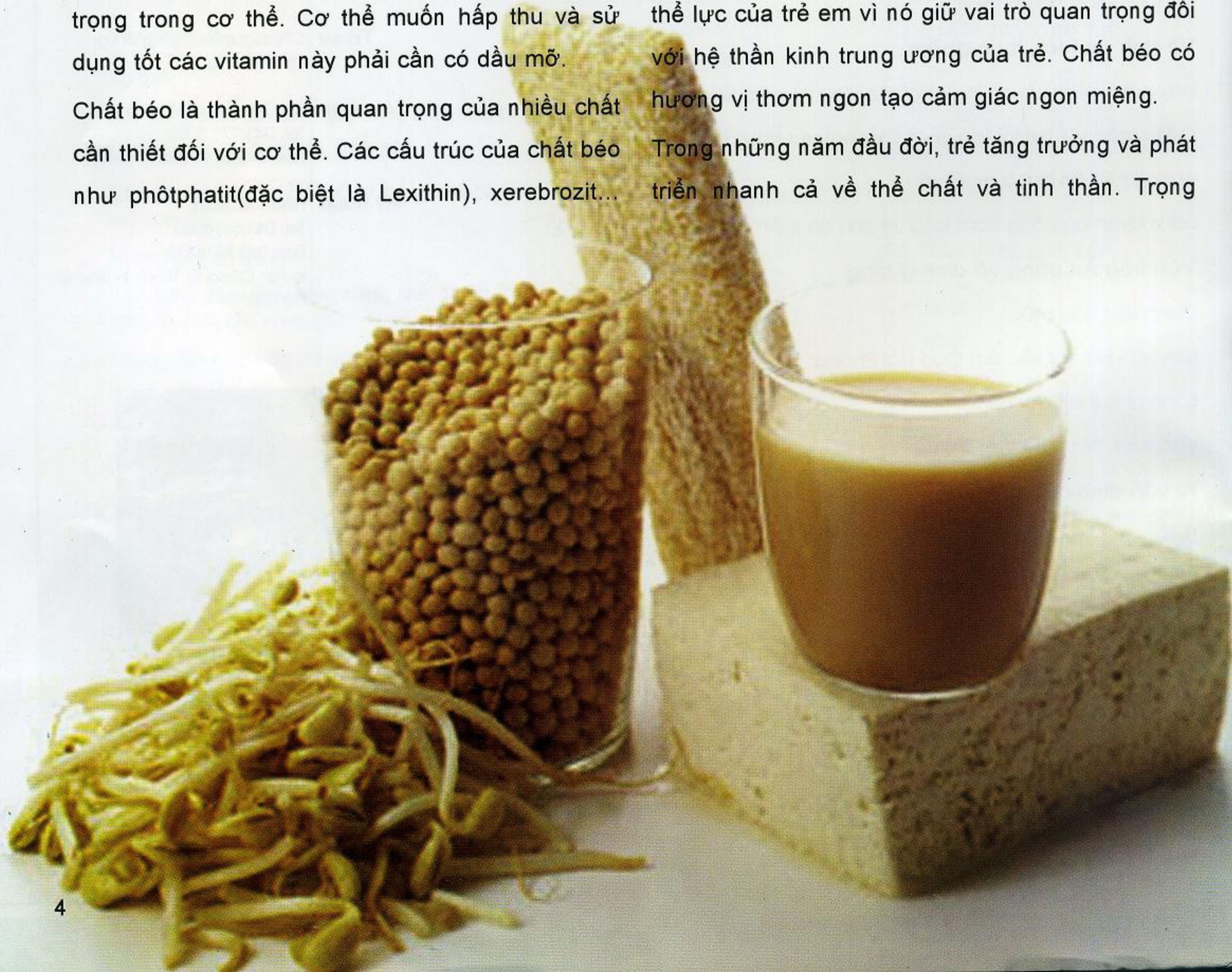
Trước hết đó là nguồn sinh năng lượng quan trọng: 1 gam chất béo khi đốt cháy trong cơ thể cho 9 Kcal (1 gam chất đạm hay chất bột chỉ cho 4 Kcal). Dầu mỡ là dung môi tốt để hòa tan các vitamin A, D, E, K là những vi tamin có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Cơ thể muốn hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này phải cần có dầu mỡ.

Chất béo là thành phần quan trọng của nhiều chất cần thiết đối với cơ thể. Các cấu trúc của chất béo như phốtphatit(đặc biệt là Lexithin), xerebrozit...

tham gia cấu tạo các tế bào và dịch thể của các tổ chức, đặc biệt là tổ chức não. Các axit béo không no như axit Linoleic, axit Linolenic, axit arachidonic, DHA... là thành phần của nhiều hợp chất có hoạt tính sinh học cao, là yếu tố cần thiết để cấu tạo màng tế bào, các tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.

Chất béo giúp cho sự phát triển sớm về trí tuệ và thể lực của trẻ em vì nó giữ vai trò quan trọng đối với hệ thần kinh trung ương của trẻ. Chất béo có hương vị thơm ngon tạo cảm giác ngon miệng.

Trong những năm đầu đời, trẻ tăng trưởng và phát triển nhanh cả về thể chất và tinh thần. Trọng



lượng cơ thể trẻ tăng gấp đôi sau 6 tháng, tăng gấp 3 sau một năm và gấp 4 lúc 2 tuổi. Trọng lượng não cũng tăng nhanh sau khi sinh: lúc sinh não chỉ nặng 350g, lúc 1 tuổi nặng gấp 3 lần (khoảng 1100g). Não bộ và các mô thần kinh đặc biệt giàu chất béo. Các thiếu hụt về chất béo trong khẩu phần ăn hàng ngày ảnh hưởng đến chức phận nhiều cơ quan, đặc biệt là cơ quan thần kinh. Do vậy, đối với trẻ em, khẩu phần cần đảm bảo đủ chất béo. Với trẻ dưới 1 tuổi năng lượng do chất béo cung cấp phải trên 40%, với trẻ 1-2 tuổi năng lượng do chất béo cung cấp khoảng 30-35% tổng năng lượng khẩu phần. Trẻ nhỏ cần được bú mẹ vì trong sữa mẹ hàm lượng chất béo cao lại giàu DHA và EPA là những axit béo đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển bộ não trẻ. Từ 6 tháng, khi trẻ ăn bổ sung (ăn dặm) cần sử dụng phối hợp cân đối giữa chất béo động vật và chất béo thực vật trong bữa ăn cho trẻ. Với người trưởng thành chất béo cũng hết sức cần thiết. Ngoài các vai trò đã nêu ở trên, chất béo còn tham gia vào quá trình hình thành và cấu trúc của các hormon sinh dục, duy trì sự mềm mại của làn da.

Nhìn chung trong dầu thực vật như dầu vừng (mè), dầu hướng dương, dầu đỗ tương,... có nhiều axit béo không no cần thiết. Các axit này có nhiều ưu điểm nhưng do trong cấu trúc có các liên kết kép nên trong quá trình chuyển hóa sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian như aldehyt, peroxyt... là những chất có hại với cơ thể. Mặt khác, trong dầu thực vật lại rất ít hoặc không có axit arachidonic là axit béo không no cần thiết có nhiều vai trò đối với sự tăng trưởng của trẻ. Mỡ động vật có nhiều cholesterol nhưng với trẻ em cholesterol cũng cần thiết vì nó có nhiều vai trò đối với cơ thể trẻ (khác với người lớn tuổi cần hạn chế mỡ, giảm cholesterol vì người lớn không còn phát triển và qua quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng lâu dài trong cơ

thể, cholesterol đã tăng lên trong máu và bị giữ lại ở thành mạch máu và một số tổ chức). Mỡ động vật lại có nhiều vitamin A,D và axit arachidonic. Theo nhiều chuyên gia về dinh dưỡng, tỷ lệ cân đối giữa chất béo động vật với chất béo thực vật nên là 70% và 30%. Do vậy, nên sử dụng phối hợp cả dầu và mỡ cho trẻ. Nếu bữa ăn của trẻ đã có thịt, trứng, sữa (là đã có một lượng nhất định chất béo động vật rồi) nên khi bổ sung thêm chất béo có thể dùng 50% là dầu và 50% là mỡ (một bữa ăn dầu, một bữa ăn mỡ). Với người trưởng thành cũng nên ăn phối hợp cả dầu và mỡ nhưng nên ăn dầu nhiều hơn và mỡ bớt đi, tỉ lệ nên là 50-60% là dầu thực vật và 40-50% là mỡ động vật. Với người cao tuổi thì tỉ lệ mỡ động vật nên giảm nhiều hơn nữa (khoảng 30%)

Trong quá trình chế biến chất béo cần lưu ý: ở nhiệt độ không quá 102°C, lipit (dầu, mỡ) không có biến đổi đáng kể ngoài hóa lỏng. Khi đun lâu ở nhiệt độ cao các axit béo không no sẽ bị ôxy hóa làm mất tác dụng có ích với cơ thể, đồng thời các liên kết kép trong cấu trúc của chúng nhanh chóng bị bẻ gãy tạo thành các sản phẩm trung gian như là peroxit, aldehyt... có hại đối với cơ thể. Khi nướng thức ăn trên bếp lửa mỡ chảy ra rơi xuống tạo mùi thơm nhưng thực chất đó là các carbuahydro thơm vòng không tốt cho cơ thể và đó chính là một trong các tác nhân gây ung thư. Do vậy không nên tái sử dụng dầu, mỡ đã qua rán ở nhiệt độ cao. Không mua các thức ăn rán, quay bán sẵn (quẩy, bánh rán, gà quay...) khi thấy chảo dầu, mỡ dùng cho việc chế biến không còn trong, đã được sử dụng nhiều lần và có màu đen cháy.

TS. HOÀNG KIM THANH

VITAMIN C VỚI SỨC KHỎE

Vitamin C có vai trò quan trọng trong cơ thể

- Tham gia vào quá trình chuyển hóa axit nucleic, kích thích tạo thành axit desoxyribonucleic trong tế bào từ axit ribonucleic.
- Giữ vai trò quan trọng trong chuyển hóa protid, cụ thể là oxy hóa nhiều axit amin thơm như Tyrozin, phenylalanin.
- Có khả năng chống oxy hóa: vitamin C đóng một vai trò rất quan trọng: ngăn chặn quá trình sản xuất các gốc tự do, bảo vệ axit béo không no của màng tế bào, đồng thời bảo vệ vitamin E là chất chống oxy hóa chính của màng tế bào.
- Kích thích quá trình tổng hợp và duy trì chất tạo keo, kết quả là tăng sức đề kháng và sự khỏe mạnh của các mô: da, sụn, dây chằng, thành mạch máu (nhất là mao mạch), răng xương.
- Tham dự vào quá trình tổng hợp một vài chất vận chuyển trung gian thần kinh như là Noradrenalin giúp duy trì khả năng tỉnh táo, chú ý và tập trung
- Tạo điều kiện dễ hấp thu sắt
- Tăng đào thải các chất kim loại độc như chì và các chất ô nhiễm khác
- Tạo điều kiện để tổng hợp các Cathecholamin là hocmon tuyến thượng thận mà các hocmon này đóng vai trò quan trọng trong stress, giúp củng cố sức lực và chống đỡ với mệt mỏi.
- Tham gia vào cơ chế miễn dịch, giúp cơ thể tăng khả năng chống đỡ với vi khuẩn

và virut.

- Giảm tác dụng của histamin, một chất trung gian gây dị ứng và một vài tai biến khi mang thai (rau bong non).
- Có khả năng chống oxy hóa và chống lại các gốc tự do là thành phần gây độc hại và làm tăng quá trình lão hóa cho cơ thể, kích thích tổng hợp chất tạo keo.
- Có vai trò ngăn ngừa ung thư: nhiều nghiên cứu mới đây đã gợi ý rằng vitamin C có tác dụng rõ với việc hạn chế ung thư phổi, miệng, thanh quản, thực quản, dạ dày, tụy, cổ tử cung, bàng quang, đại tràng, trực tràng. Hiệu quả này ít rõ hơn đối với ung thư vú, nội mạc tử cung, buồng trứng, tiền liệt tuyến (đó là các ung thư lệ thuộc hocmon).

Vitamin C có vai trò phòng ngừa ung thư theo 2 cơ chế

- Ức chế quá trình tạo thành Nitrosamin (chất gây ung thư) trong dạ dày, và trung hoà một số chất độc hại trong cơ thể
- Ức chế quá trình sản xuất các gốc tự do, các gốc này nếu tồn tại sẽ phá hủy hồng gen, làm ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch.
- Làm giảm thời gian và độ trầm trọng của cảm lạnh cũng như phần lớn các bệnh nhiễm virut (nghiên cứu mới đây cho thấy vitamin C làm chậm lại sự phát triển của virut Sida).
- Có vai trò trong việc ngăn ngừa các bệnh mãn tính: bệnh tim mạch, cao huyết áp: có nhiều chất độc sinh ra khi oxy hóa protid, AND hay mỡ, Lipoprotid vận chuyển làm

tăng mức độ hình thành xơ vữa động mạch, tăng nguy cơ bị cao huyết áp, giảm lưu lượng máu trong lòng mạch. VitaminC làm hạn chế các quá trình này.

- Có vai trò hạn chế sự nhồi máu và các tai biến mạch máu não do kìm hãm chuyển hóa cholesterol và phát triển xơ vữa động mạch VitaminC cho phép dự trữ vitaminE lại, giữ vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa nhồi máu. Những người có nồng độ Beta-caroten và vitaminC thấp trong máu có nguy cơ bị tai biến mạch máu não cao hơn 4,2 lần so với người bình thường.

Những dấu hiệu biểu hiện thiếu vitaminC

Khi bị thiếu vitaminC kéo dài sẽ dẫn đến bệnh Scorbut với các triệu chứng chảy máu dưới da, trong mô xương, trong khớp, viêm lợi răng dẫn đến rụng răng từ từ, đau dữ dội khớp, thiếu máu, mệt mỏi, cốt hóa xương ở trẻ em. Nếu không được điều trị sẽ dẫn đến

tử vong do xuất huyết bên trong và bội nhiễm hoặc do sức đề kháng của cơ thể bị giảm. Ngày nay bệnh Scorbut chỉ còn là chuyện lịch sử. Thường chỉ gặp thiếu vitaminC với biểu hiện thiếu nhẹ như hay chảy máu lợi răng, dễ bị bầm máu (do thành mạch dễ bị vỡ) ngoài ra còn có các triệu chứng mệt mỏi, mất ngon miệng, dễ bị nhiễm khuẩn, chậm liền sẹo, rối loạn quá trình tạo xương....

Nhu cầu vitaminC của cơ thể: đó là loại vitamin mà cơ thể cần với một lượng cao tới vài chục miligam (trong khi đó những vitamin khác chỉ vài miligam hay microgam). Với liều 10mg/ngày đủ để phòng bệnh Scorbut thì liều tối ưu là con số có thể dao động từ 60-200mg tùy theo điều kiện và môi trường chung. Sau đây là những trường hợp nhu cầu vitaminC tăng lên:

- Phụ nữ có thai

Nhu cầu VitaminC theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng

Tuổi	Nhu cầu vitaminC(mg/ngày)
1-3	35
4-6	45
7-9	55
Nam 10-12	65
Nam 13-15	75
Nam 16-18	80
Nữ 10-12	70
Nữ 13-15	75
Nữ 16-18	80
Nam 18-30	75
Nam 30-60	75
Nam > 60	75
Nữ 18-30	70
Nữ 30-60	70
Nữ > 60	70

- Trẻ em đang phát triển
- Khi gắng sức
- Ảnh hưởng của Stress
- Hút thuốc lá(1 điếu thuốc lá tiêu thụ 15mg vitaminC)
- Nhiễm khuẩn
- Sử dụng thuốc ngừa thai
- Đái tháo đường...

VitaminC có nhiều ở đâu? Thường vitaminC có nhiều trong rau, quả, tuy nhiên hàm lượng vitaminC của rau, quả tùy thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó cơ bản nhất là đất trồng, khí hậu, loại độ chín của rau quả và cách xử lý kèm theo như bảo quản, vận chuyển, phun thuốc trừ sâu... Một số thực phẩm giàu vitaminC gồm

Tên thực phẩm	Hàm lượng vitaminC(mg%)
Bưởi	95
Cam	40
Chanh	77
Dâu tây	60
Đu đủ chín	54
Rau ngót	185
Rau mùi tàu	177
Rau mùi ta	140
Rau giền đỏ	89
Rau mồng tơi	72

VitaminC tự nhiên và vitaminC dưới dạng thuốc

Dùng vitaminC tự nhiên có trong các loại rau, quả thì hiệu quả và an toàn hơn. Nhu cầu vitamin C cho mỗi người hàng ngày từ 50-100mg. Với nhu cầu này, hàng ngày chúng ta chỉ cần ăn nhiều rau quả tươi là đủ. Trong một số trường hợp bệnh lý cần sử dụng vitaminC liều cao từ 500-1000mg/ngày phải theo chỉ định của thầy thuốc. Khi sử dụng vitamin C liều cao trong thời gian dài có nguy cơ gây sỏi thận (sỏi oxalate calci). Dùng vitaminC theo đường tiêm có thể gây ra "sốc" rất nguy hiểm thậm chí có thể gây tử vong.

Những đặc tính của vitaminC cần lưu ý

- VitaminC rất dễ bị oxy hóa trong không khí; khi nhiệt độ tăng cao; dưới tác dụng của ánh sáng; sự có mặt của enzym, có sự hiện diện của sắt, đồng
- Khi nấu thức ăn vitaminC bị phá hủy nhanh, phá hủy càng nhiều khi nấu càng lâu.

Do vậy để tránh hao hụt vitaminC cần chọn các loại thực phẩm tươi, không bị bầm dập. Nên nhặt, gọt vỏ rồi rửa rau nguyên cả lá, củ, quả rồi mới thái; thái xong nấu ngay; nấu xong ăn ngay. Nếu phải bảo quản rau quả tươi cần để trong ngăn mát của tủ lạnh hoặc nơi tối, mát.

Cần phối hợp cân đối đạm động vật và đạm thực vật trong bữa ăn hàng ngày.

Protid hay còn gọi là chất đạm là thành phần cơ bản của cơ thể sống. Nó tham gia vào thành phần mỗi tế bào và là yếu tố tạo hình chính của các cơ qua, bộ phận trong cơ thể. Một số protid đặc hiệu có vai trò đặc biệt quan trọng, chúng tham gia vào các thành phần các men, nội tiết tố, kháng thể và các hợp chất khác. Các axit amin là thành phần chính của phân tử protid, chúng liên kết với nhau trong những liên kết khác nhau. Giá trị dinh dưỡng của protid được quyết định bởi mối liên quan về số lượng và chất lượng của các axit amin khác nhau trong cấu trúc protid đó. Nhờ quá trình tiêu hoá, protid thức ăn được phân giải thành các axit ami. Các axit amin được hấp thụ từ ruột vào máu rồi tới các tổ chức, tại đây nó được sử dụng để tổng hợp protid đặc hiệu cho cơ thể. Một số axit amin được gọi là axit amin cần thiết vì khi thiếu nó sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể và chúng không được tổng hợp bên trong cơ thể mà còn được cung cấp đầy đủ qua thức ăn. Các axit amin cần thiết gồm Methionin, lysin, tryptophan, phenylalanin, loxin, Isoloxin, treonin, valin. Đối với trẻ em, Acginin và Hitidin cũng là axit amin cần thiết. Các axit amin này rất quan trọng không chỉ giới hạn ở sự tham gia của chúng vào tổng hợp đạm trong cơ thể. Mỗi axit amin cần hoàn thành nhiều chức phận phức tạp và quan trọng khác, một số tham gia vào chức phận tuyến nội tiết như tuyến giáp trạng,

tuyến thượng thận, tuyến sinh dục, một số axit amin có liên quan đến quá trình tạo máu. Các axit amin không cần thiết (hay còn gọi là axit amin có thể thay thế được) chiếm một tỷ lệ quan trọng trong thành phần thức ăn. Cơ thể có thể tổng hợp được các axit amin này nhưng quá trình tổng hợp bên trong chỉ đáp ứng được nhu cầu tối thiểu của cơ thể do đó cần đưa vào cơ thể hợp lý các axit amin trong thành phần đạm của chế độ ăn. Nhìn chung đạm thực vật (đạm trong đậu đỗ, ngũ



cốc, khoai củ,...) có giá trị sinh học kém hơn đạm động vật do thiếu một hay nhiều axit amin cần thiết hoặc sự sắp xếp các axit amin không cân đối. Tuy nhiên đạm động vật (đạm trong thịt, cá, trứng, hải sản...) không ở dưới dạng đơn thuần mà ở dưới dạng liên hợp như nucleoprotid (là phức hợp của prôttein với chất béo như phôtlipit, cholesterol...). Do vậy trong quá trình chuyển hoá sẽ tạo ra các sản phẩm độc hại cho cơ thể như urê, axit uric, nitrat, cholesterol... Nếu nồng độ axit uric tăng cao trong máu là tăng nguy cơ mắc bệnh Goute. Nếu lượng nitrit, nitrat cao trong máu sẽ phối hợp với các gốc oxy tự do sẵn có trong cơ thể tạo thành nitrosamin là chất gây ung thư. Nếu cholesterol tăng cao trong máu là yếu tố nguy cơ gây xơ vữa động mạch dẫn đến các tai biến nghiêm trọng như cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, vỡ mạch máu não gây tử vong cao... Do đó cần thực hiện chế độ ăn cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật sẽ hạn chế việc sinh ra các yếu tố

không có lợi cho sức khỏe và nâng cao vai trò của chất đạm. Trước hết cần có sự cân đối về thành phần các chất sinh năng lượng (prôtit, lipit, gluxit trong khẩu phần. Đối với người trưởng thành tỷ lệ cung cấp năng lượng trong bữa ăn hàng ngày của các thành phần trên nên đạt như sau:

P : L : G = 14% : 20% : 66%

Đối với trẻ em tỷ lệ này nên là:

P : L : G - 18% : 25% : 57%.

Ngoài tương quan với các thành phần sinh năng lượng khác như đã nói ở trên cần có sự cân đối với protid nguồn gốc động vật và protid nguồn gốc thực vật. Trước đây nhiều tài liệu cho rằng lượng protid động vật nên đạt từ 50-60% tổng số protid trong khẩu phần. Gần đây nhiều nhà Dinh dưỡng cho rằng đối với người trưởng thành lượng prôttein động vật chỉ nên đạt khoảng 25-30% tổng số protid là thích hợp. Đối với trẻ em tỷ lệ này nên cao hơn (đạm động vật chiếm khoảng 50-70% tổng số). Thực ra nguồn protid thực vật rất phong phú, tỷ lệ đạm trong nhiều thức ăn thực vật rất cao. Tỷ lệ đạm trong thịt bò là 18gam/100gam; thịt lợn nạc là 19gam/100gam; cá chép là 17gam/100gam; trứng gà là 16gam/100gam, nhưng trong các loại đậu đỗ tỉ lệ prôttein chiếm tới 21-25 gam/100gam đặc biệt trong đỗ tương đạm cao tới 35-40gam/100gam (tuy nhiên giá trị sinh học của đạm trong đậu đỗ, vừng lạc, ngũ cốc... thấp hơn thịt, cá, trứng, tôm, cua,... do vậy sự hấp thụ kém hơn) Nếu chúng ta khéo phối hợp sẽ có một nguồn chất đạm hỗn hợp rất phong phú có giá trị sinh học cao. Để đảm bảo cân đối chất đạm, bữa ăn cần có đa dạng các thức ăn giàu đạm có nguồn gốc từ động vật và thực vật ở tỷ lệ thích hợp.



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 như chính bạn.



trái cây thật. sữa thật. ngon thật



NHỮNG MÓN ĂN TÁI VÀ BỆNH GIUN ĐẦU GAI

Trong mấy năm gần đây, số người mắc bệnh phải nhập viện ngày càng nhiều do một loại ký sinh trùng trước đây ít được biết đến là bệnh giun đầu gai (Gnathostomiasis). Nguyên nhân mắc bệnh do họ đã thường xuyên ăn những món thủy sản sống hoặc còn tái mà họ cho rằng ăn như thế ngon và bổ hơn khi nấu chín.

Có không ít người sau một thời gian ăn những món thủy sản tái, sống (cá, tôm, cua, ốc...) thấy người khó chịu, sốt, đau bụng, buồn nôn và đặc biệt là sự xuất hiện những khối u kỳ lạ trên khắp cơ thể. Thủ phạm gây ra những triệu chứng đáng sợ này chính là giun đầu gai.

Giun đầu gai (tên khoa học là Gnathostoma spinigerum) là một loại giun tròn, sống ký sinh chủ yếu ở vách dạ dày các động vật ăn thịt

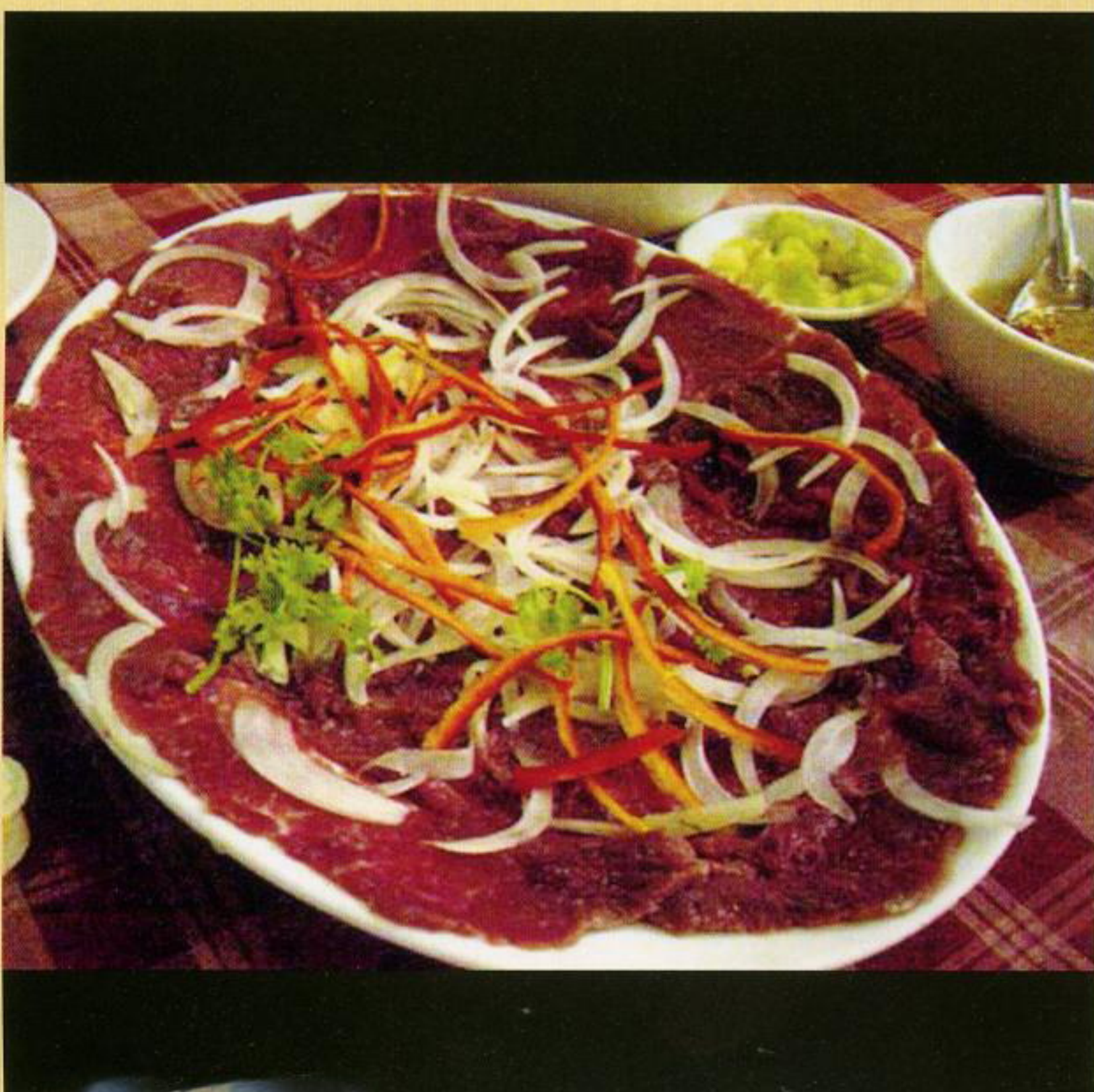
sống như chó, mèo... Chúng đẻ trứng ở đây, sau đó trứng theo phân động vật ra ngoài, xuống các nguồn nước, bị các con lăng quăng đở cyclops nuốt và phát triển thành ấu trùng giai đoạn 1, rồi giai đoạn 2. Sau đó lăng quăng bị các con vật sống dưới nước như cá, tôm, ếch, lươn, rắn, v.v... nuốt. Chúng phát triển ở cơ bắp các động vật này trở thành ấu trùng giai đoạn 3. Nếu chúng ta ăn phải thịt những con vật mang ấu trùng giai đoạn 3 này chưa được nấu chín, khi vào dạ dày người ấu trùng sẽ chui qua vách dạ dày, đi lang thang khắp nơi trong cơ thể như da, gan, phổi, mắt... nguy hiểm nhất là vào não. Đi đến đâu, đâu và mình nhiều gai của giun sẽ tiết dịch gây viêm, hoại tử, xuất huyết ở vùng đó khiến bệnh nhân lên những cơn đau nhói, đau như xé thịt ở các cơ quan tương ứng.

Như vậy người chỉ là ký chủ trung gian mang ấu trùng giai đoạn 3 của giun này. Cũng do người không phải là vật chủ chính của giun đầu gai nên trong cơ thể người ấu trùng không thể phát triển thành giun trưởng thành được. Chúng chỉ tạm ký sinh và di chuyển lang thang bên trong cơ thể gây ra những u cục và các triệu chứng lâm sàng do phản ứng viêm cùng với những mức độ tổn thương khác nhau tùy theo nơi ấu trùng di chuyển.

Bệnh giun đầu gai thường gặp ở Đông Nam Á, nhất là ở Thái Lan. Miền Nam nước ta cũng có nhiều người mắc bệnh này do thói quen ăn những món đặc sản tái, sống.

Biểu hiện của bệnh giun đầu gai rất đa dạng, tùy thuộc vào cơ quan giun đi qua như

- Ở gan: Giun gây sốt, đau vùng gan, dễ nhầm với viêm gan, apxe gan.
- Ở bụng: Gây đau bụng, rối loạn tiêu hoá, đôi khi đau bụng dữ dội dễ nhầm với những cơn đau bụng cấp tính do loét dạ dày, viêm tụy cấp...
- Vào mắt: Gây viêm móng mắt, viêm màng bồ đào, xuất huyết trong mắt, đau nhức trong mắt, mi mắt sưng phù, mắt viêm đỏ...
- Ở da: Thường biểu hiện bằng nhiều khối u di động dưới da.



- Vào phổi: Gây viêm phổi, tràn dịch màng phổi.
- Vào tuỷ sống: Gây viêm tuỷ, có thể dẫn tới liệt tứ chi.
- Vào não: Gây viêm não, xuất huyết não, có thể gây tàn phế hoặc tử vong.

Những triệu chứng này có những đợt bùng phát, có những lúc lắng dịu và kéo dài trong cơ thể.

Khi thấy những triệu chứng nghi ngờ kể trên, nhất là ở những người vẫn ăn những món ăn tái, sống, chúng ta nên đưa ngay người bệnh đến khám tại cơ sở y tế chuyên khoa để được chẩn đoán xác định bệnh và điều trị đúng hướng.

Để đề phòng nhiễm giun đầu gai, chúng ta cần chú ý

- Thực hiện “*Ăn chín, uống nước đã đun sôi*”. Tuyệt đối không ăn rau sống, không uống nước lã. Không ăn những món ăn còn sống hoặc tái, nhất là các món thủy sản (cá, tôm, cua, ếch, lươn. v.v...) sống hoặc còn tái như gỏi cá, gỏi cua, gỏi tôm, lẩu lươn, lẩu cá lóc, tôm tái chanh, v.v...
- Chỉ ăn những món đã được nấu thật chín, nhất là các món thủy, hải sản.
- Không để chó, mèo phóng uế bừa bãi. Không dùng phân tươi làm phân bón.

Rối loạn giấc ngủ ở trẻ em



Giấc ngủ cần thiết với tất cả mọi người, nhưng đối với trẻ em giấc ngủ vô cùng quan trọng, ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất, tinh thần của trẻ. Trẻ em muốn mau lớn khoẻ mạnh thì phải có giấc ngủ ngon; ngủ đủ thời gian và giấc ngủ sâu.

Vậy thế nào thì gọi là rối loạn giấc ngủ? Khi bị rối loạn giấc ngủ trẻ ngủ không yên, trằn trọc, quấy khóc, lăn lóc xoay ngang, xoay dọc trên giường, hay giật mình, chỉ một tiếng động nhỏ đã bừng tỉnh dậy, rối loạn giấc ngủ còn biểu hiện bằng thời gian ngủ: trẻ ngủ ít, vào giấc ngủ khó khăn, đi ngủ rất muộn... chính vì ngủ ít nên trẻ rất mệt mỏi, biếng ăn và chậm lớn.

Thời gian ngủ bao nhiêu thì đủ mỗi lứa tuổi thời gian ngủ khác nhau, trẻ càng nhỏ thời gian ngủ càng nhiều

- Trẻ sơ sinh: ngủ 16 – 18h/ngày, trừ những lúc thức để ăn còn lại là trẻ ngủ

- Trẻ: từ 2 – 12 tháng cần ngủ 14 – 16h/ngày

- Trẻ 13 – 36 tháng cần ngủ 12 - 14h/ngày

- Trẻ từ 3 tuổi đến 5 tuổi cần ngủ 10 – 12 h/ngày

- Từ 6 tuổi – 10 tuổi cần ngủ 10 – 11 h/ngày

- Từ 10 tuổi trở lên ngủ bằng người lớn 8h/ngày

Ngoài thời gian ngủ trẻ còn phải đi ngủ đúng giờ nhất là vào buổi tối, không nên cho trẻ ngủ quá muộn, tất cả trẻ dưới 6 tuổi không nên đi ngủ sau 21h. Vì nếu ngủ quá muộn hormon tăng trưởng của thùy sau tuyến yên không tiết ra làm trẻ chậm lớn (hormon tuyến yên tiết ra nhiều nhất là lúc 11- 12h đêm khi trẻ đang ngủ say), mặt khác ngủ quá muộn hôm sau trẻ lại dậy muộn ảnh hưởng đến bữa ăn sáng, trẻ nhỏ thì không có thời gian tắm

nặng nên bị còi xương, trẻ lớn thì muộn học và bữa sáng cũng ăn không được đầy đủ đây cũng chính là nguyên nhân gây suy dinh dưỡng ở trẻ em.

Những nguyên nhân nào gây rối loạn giấc ngủ của trẻ

- Các nguyên nhân về bệnh lý

* Bệnh hàng đầu gây rối loạn giấc ngủ ở trẻ em nhất là trẻ đang còn trong giai đoạn bú mẹ là bệnh còi xương do trẻ bị thiếu canxi nên dẫn đến rối loạn giấc ngủ. Vì vậy khi thấy trẻ có biểu hiện rối loạn giấc ngủ các bà mẹ nên cho con đi khám bác sĩ xem trẻ có bị còi xương hay không để điều trị kịp thời, vì bệnh còi xương nếu được điều trị sớm thì sẽ không để lại những di chứng cho trẻ sau này như đầu bẹp, trán dô, lồng ngực dô, chân cong vòng kiềng: chữ O, chữ X, thấp chiều cao...

* Thiếu một số vi chất dinh dưỡng: đặc biệt thiếu kẽm, magiê cũng là nguyên nhân gây rối loạn giấc ngủ ở trẻ em kể cả trẻ lớn.



* Trẻ đang bị mắc 1 số bệnh nhiễm khuẩn cấp hoặc mạn tính như: viêm họng, viêm Amidal, nhất là viêm VA làm trẻ tịt mũi khó thở cũng gây rối loạn giấc ngủ.

- Các nguyên nhân khác

* Do phòng ngủ không đủ không khí vì đóng kín cửa, nhiệt độ phòng ngủ nóng quá hoặc lạnh quá, nơi ngủ quá ồn ào, đèn quá sáng...cũng có thể do trẻ ăn không đủ bị đói cũng gây rối loạn giấc ngủ

* Do điều kiện vệ sinh kém: tã lót ướt không thay, quần áo không sạch, giường chiếu không sạch làm trẻ viêm da ngứa ngáy khó chịu không ngủ được.

Giấc ngủ đối với trẻ em là vô cùng quan trọng, khi trẻ có những biểu hiện rối loạn giấc ngủ các bậc cha mẹ nên tìm hiểu nguyên nhân, cần thiết thì nên cho con đi khám bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. Tạo mọi điều kiện tốt nhất có thể được để cho bé có một giấc ngủ ngon, tập thói quen cho trẻ ngủ đúng giờ, có vậy bé mới ăn ngon mau lớn và khoẻ mạnh.

Ths. LÊ THỊ HẢI



Hãy cảnh giác

NHỮNG CHAI SỮA ĐẬU NÀNH ĐƯỜNG PHỐ

Trong các thức ăn thực vật có nhiều chất dinh dưỡng, đậu nành được các nhà dinh dưỡng học đánh giá rất cao vì giàu cả protid (chất đạm) và lipid (chất béo). Qua phân tích thành phần hoá học, trong 100g đậu nành có 14,7g nước, 34g protid, 18,4g lipid và 24,6g glucid. Không cần so sánh với những thực phẩm khác, ngay so sánh với thịt bò là một thực phẩm nguồn gốc động vật rất giàu protid, người ta cũng thấy lượng protid trong đậu nành nhiều gần gấp đôi, lượng lipid cũng vậy (trong 100g thịt bò có 70,5g nước, 18g protid, 10,5g lipid).

Protid trong đậu nành ở dưới dạng casein thực vật không khác với casein động vật ở sữa bao nhiêu. Chất protid này có phẩm chất cao gồm đầy đủ các axit amin cần thiết cho sự phát triển và duy trì cơ thể con người như glycine, valine, leucine, proline, phenylalanine, tyrosine, arginine, histidine, lysine, tryptophane, cystine, v.v...

Đậu nành và sữa đậu nành là nguồn cung cấp protid quý

Không những giàu protid và lipid, hạt đậu nành còn là một thực phẩm giàu vitamin và muối khoáng. Trong hạt đậu nành có gần đủ các vitamin, cả những vitamin tan trong nước như B1, B2, PP... và những vitamin tan trong dầu như vitamin A và D, vitamin E, K, F... Rõ ràng đậu nành là một thực phẩm quý, ít thứ sánh được.

Từ đậu nành nhân dân ta đã chế biến nhiều thức ăn ngon và bổ, như bột đậu nành, sữa đậu nành, đậu phụ, tào phớ, tương, v.v...

Chất béo trong đậu nành có giá trị dinh dưỡng cao. Không có Cholesterol, có nhiều axit béo không no cần thiết như lenoleic, linolenic là nguồn cung cấp axit béo chuỗi mạch dài E3 quan trọng cho cơ thể như DHA, EPA đã được nhiều nghiên cứu xác định có vai trò phòng và điều trị các bệnh về tim mạch, ung thư và cần thiết đặc biệt với sự phát triển trí não của trẻ. Ngoài ra, sữa đậu nành còn là một thực phẩm giàu isoflavones - một hợp chất hoá học tương tự như hormone sinh dục estrogen ở phụ nữ - chủ yếu ở dạng genistein và daidzein, có nhiều tác động tốt tới sức khỏe: giảm cholesterol máu, phòng chống loãng xương, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư (như ung thư vú ở nữ và ung thư tiền liệt tuyến ở nam). Bên cạnh đó isoflavones còn là chất chống oxy hoá, làm chậm quá trình oxy hoá tế bào.

Nhưng hãy coi chừng những chai sữa đậu nành đường phố

Trong các sản phẩm được chế biến từ đậu nành, sữa đậu nành là một thức ăn tốt cho mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với trẻ em và người cao tuổi.

Đây là một thức ăn rất tốt cho trẻ em và người bệnh vì là nguồn cung cấp protid quý, giàu chất dinh dưỡng và rất dễ ăn. Đối với người cao tuổi, sữa đậu nành càng quý vì ngoài giá trị

dinh dưỡng nó còn có giá trị phòng bệnh và chữa bệnh rất quý, đặc biệt là khả năng làm hạ cholesterol trong máu những người bị xơ vữa động mạch và làm hạ huyết áp ở những người tăng huyết áp.

Qua nghiên cứu người ta thấy khẩu phần ăn có bổ sung sữa đậu nành đã làm thay đổi tốc độ chuyển hoá axit mật và steroid. Lượng axit mật và steroid trong phân những người uống sữa đậu nành đều cao hơn bình thường. Những người có cholesterol máu cao, ăn khẩu phần có bổ sung đậu nành thay cho protid động vật đều hạ được cholesterol trong máu.

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi nhiều bệnh nhân có cholesterol máu cao, trong đó gần một nửa có kèm theo tăng huyết áp được điều trị với chế độ ăn có bổ sung sữa đậu nành thấy đã làm hạ được tỷ lệ cholesterol máu trung

ai kiểm soát từ qui mô sản xuất, chất lượng sản phẩm đến an toàn vệ sinh thực phẩm. Các sản phẩm sữa đậu nành đóng chai được bán tràn lan tại các bến xe, nhà ga, quán nước vỉa hè, các cổng trường học... hầu hết đều do tự nhân sản xuất, nhãn mác thường không đề ngày sản xuất và hạn sử dụng. Hành khách qua đường, các học sinh, sinh viên, các nhà trẻ tự nhân, các hàng giải khát vỉa hè là khách hàng đông đảo của loại sữa đậu nành này.

Có thể nói những chai sữa đậu nành đường phố đang góp phần vào nguy cơ gây nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn cho người tiêu dùng vì không đảm bảo vệ sinh, có chứa nhiều mầm bệnh.

Trung tâm dinh dưỡng TP. Hồ Chí Minh đã từng công bố 90% mẫu sữa đậu nành không nhãn mác khảo sát được có chứa vi khuẩn gây bệnh trong một cuộc khảo sát rộng rãi về các sản phẩm sữa, trong đó có sữa đậu nành.

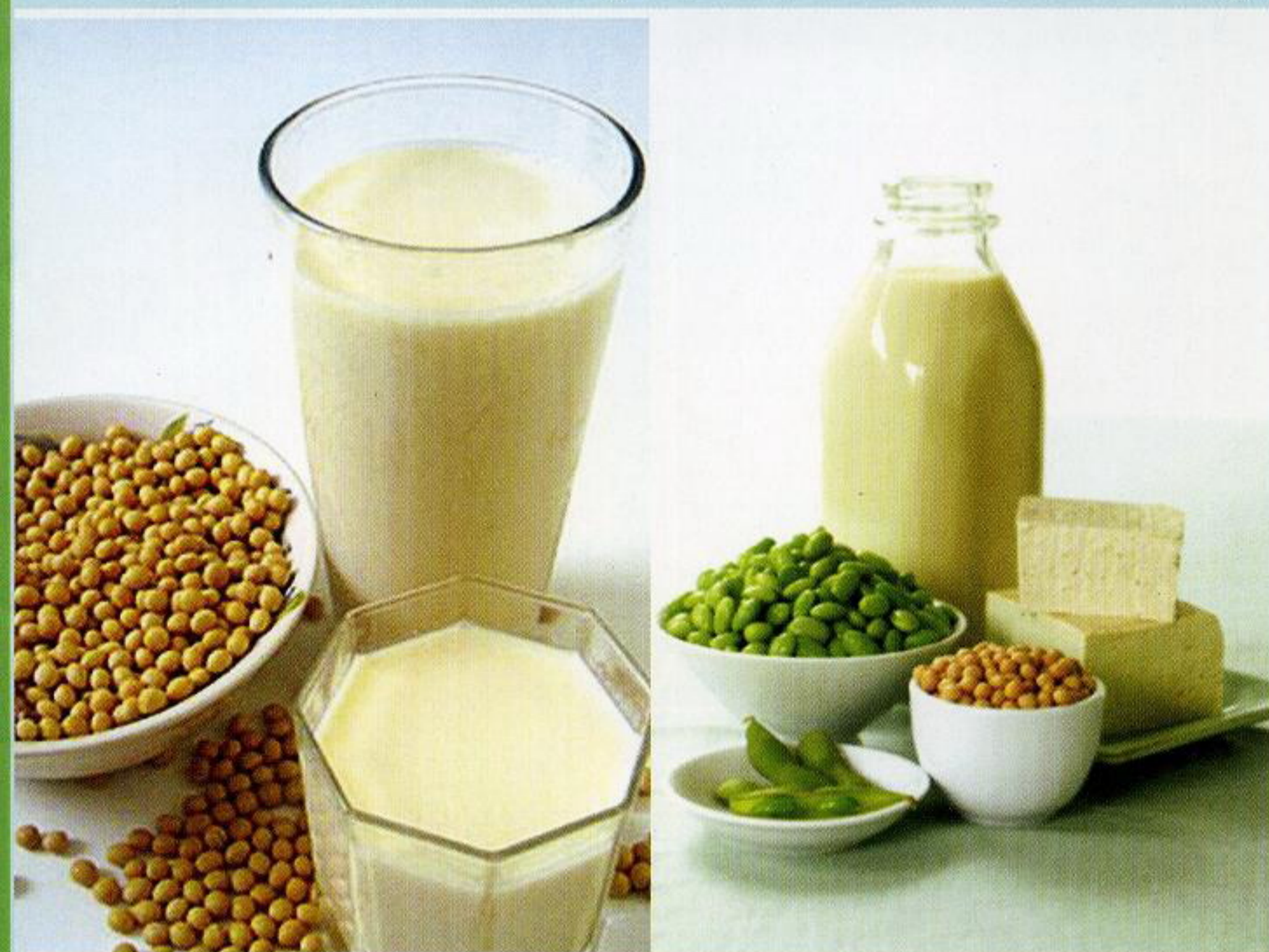
Tại Hà Nội, Trung tâm Y tế Dự phòng thành phố cũng đã từng công bố trên 70% số sữa đậu nành đang được tiêu thụ tại Hà Nội do các cơ sở tự nhân sản xuất không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

Gần đây nhất, kết quả kiểm tra vi sinh vật của các mẫu sữa đậu nành đường phố do Trung tâm dịch vụ phân tích thí nghiệm - Sở khoa học công nghệ TP. Hồ Chí Minh thực hiện và thông báo ngày 18 - 4 - 2009 cho thấy trong các mẫu đều có nhiều vi sinh vật gây bệnh: Bacillus cereus nhiều gấp 900 lần tiêu chuẩn cho phép, Coliform gấp 30.000 lần cho phép, E. Coli gấp 250 lần cho phép. Tổng số nấm men mốc gấp 7 lần qui định cho phép. Tổng số vi sinh vật hiếm khí gấp 6.800 lần cho phép.

Về nguyên tắc, đối với những sản phẩm như thức ăn, nước uống, nước giải khát khi đóng thành sản phẩm đưa ra thị trường đều phải ghi rõ nhãn mác, tên cơ sở sản xuất, ngày sản xuất, hạn sử dụng... không thể để lưu hành những sản phẩm không có gì đảm bảo như thế được. Nếu chúng ta không chú ý, mua những loại sữa đậu nành này về dùng rất dễ mắc bệnh, nhất là trong những tháng hè – thu, bệnh tiêu chảy cấp và các bệnh dịch nguy hiểm đường tiêu hoá vẫn thường xuyên đe dọa sức khoẻ con người.

bình từ 10 đến 20%, đồng thời còn làm hạ huyết áp ở gần 80% người bệnh có cholesterol máu cao kèm theo tăng huyết áp. Đây là một phương pháp chữa bệnh bằng món ăn, không dùng thuốc rất hợp lý và an toàn, áp dụng cho người cao tuổi và người bệnh có cholesterol máu cao và tăng huyết áp rất tốt.

Cũng do sữa đậu nành được nhiều người dùng, nhu cầu tiêu thụ hàng ngày lớn, nên việc sản xuất, chế biến sữa đậu nành ở nhiều thành phố, thị xã đã bùng ra mạnh, nhất là ở các thành phố lớn như Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh. Nhiều cơ sở sản xuất sữa đậu nành mọc lên khắp nơi, trong đó có những cơ sở quá nghèo nàn, không đủ điều kiện đảm bảo kỹ thuật và vệ sinh trong sản xuất. Với qui mô nhỏ lẻ, sản xuất thô sơ, các lò sữa đậu nành này không có





CẢNH GIÁC VỚI THỊT LỢN CÓ CHẤT CLENBUTEROL TĂNG TRỌNG

Việc sử dụng chất kích thích tăng trọng trong chăn nuôi ở nước ta không phải chuyện mới, điều mọi người không an tâm hiện nay là người ta đã dùng cả những chất tăng trọng độc hại đã bị cấm để thu nhiều lợi nhuận, không quan tâm đến sức khỏe người tiêu dùng.

Cách đây không lâu, năm 2005, sau khi phát hiện nhiều mẫu thức ăn tại một đơn vị có chứa chất Dexamethasone, người ta đã tìm hiểu và qua các đợt kiểm tra ở một số địa phương miền Nam đã tìm thấy chất Clenbuterol trong nhiều mẫu thịt lợn và thức ăn nuôi gia súc. Tiếp đó, một đợt khảo sát tại 6 quận, huyện trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh do Chi cục Thú y thành phố này thực hiện, trong 500 mẫu thịt được bày bán tại các chợ và thịt ở các lò mổ vừa giết xong có đến 30% mẫu dương tính với Clenbuterol. Điều này làm mọi người lo lắng vì Clenbuterol là chất tăng trọng độc hại đã bị cấm sử dụng. Ở nước ta, từ tháng 6 - 2002 Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn (Bộ NN & PTNT) đã qui định cấm sản xuất, nhập khẩu, lưu thông và sử dụng thức ăn chăn nuôi có Clenbuterol. Nhưng thực tế chất này vẫn được nhiều nhà chăn nuôi lén lút sử dụng.

Sang năm 2006, tại một hội thảo về "hormon tăng trưởng" do Viện Khoa học kỹ thuật nông nghiệp miền Nam và Hiệp hội thức ăn chăn nuôi tổ chức, Cục chăn nuôi (Bộ NN&PTNT) đã công bố kết quả kiểm tra và sử

dụng hormon tăng trọng trong thức ăn chăn nuôi. Theo kết quả kiểm tra, cơ quan có trách nhiệm đã phát hiện thấy 47 mẫu dương tính với Clenbuterol trong tổng số 428 mẫu được kiểm tra (chiếm gần 11%). Như vậy, Clenbuterol vẫn được sử dụng nhiều trong chăn nuôi, đặc biệt là chăn nuôi lợn.

Cũng đã có những đợt kiểm tra các mẫu thịt lợn ở một số chợ và lò mổ thấy tỷ lệ chất kích thích tăng trọng bị cấm sử dụng vẫn chiếm tỷ lệ khá cao.

Gần đây nhất, tại TP. Hồ Chí Minh đã phát hiện 10% mẫu thịt lợn có chứa chất Clenbuterol. Đây là số liệu mà Chi cục Thú y thành phố đã đưa ra trong cuộc họp chiều 4 - 11- 2009 giữa Sở NN&PTNT thành phố với các thương nhân kinh doanh thịt lợn. Cụ thể, trong số gần 500 mẫu thịt lợn Chi cục Thú y lấy từ



đầu năm đến nay tại các chợ, lò giết mổ đã phát hiện hơn 10% số mẫu dương tính với Clenbuterol. So với năm 2008, tỷ lệ mẫu phát hiện có chất kích thích tăng trưởng đã giảm (năm 2008 là 30%), nhưng theo cơ quan chức năng con số này chưa phản ánh đúng thực tế vì khi lấy mẫu cơ quan Thú y đều có thông báo trước về thời điểm ở từng địa bàn nên người chăn nuôi có thể chủ động tránh sử dụng chất tăng trưởng trong thời gian này.

Trước đây trong chăn nuôi người ta thường sử dụng Dexamethasone để tăng trọng, nay dùng Clenbuterol để tăng trọng nhanh hơn, thu lợi nhiều hơn mặc dù chất này đã bị cấm.

Dùng Dexamethasone tuy cũng có hại cho sức khoẻ nhưng hại ít hơn. Chất này thuộc nhóm kháng viêm, làm tăng trọng nhanh trên cơ thể các sinh vật sống vì thuốc gây giữ muối, giữ nước, tác động trên quá trình chuyển hoá chất đường và chất béo làm gia tăng quá trình tích tụ mỡ. Loại thuốc này có thể gây nhiều tác dụng phụ nguy hiểm, như hội chứng cường thượng thận (hội chứng Cushing), loãng xương, tiểu đường, hệ miễn dịch bị suy giảm dễ có nguy cơ bị bệnh nhiễm khuẩn, v.v...

Nay người ta dùng Clenbuterol là chất được coi như "*siêu tăng trọng*" để thu lợi nhuận nhiều hơn. Clenbuterol làm tăng trọng lợn rất nhanh, được dùng chủ yếu trước khi xuất chuồng khoảng 21 ngày. Bình thường muốn có một con lợn nặng một tạ người ta phải nuôi trong khoảng 5 tháng, nhưng nếu nuôi và vỗ béo bằng Clenbuterol chỉ cần 3 tháng. Chất này giá rẻ, chỉ cần 1kg Clenbuterol có thể trộn với một tấn thức ăn. Clenbuterol không những làm lợn tăng trọng nhanh mà còn làm tăng trọng chủ yếu ở lượng nạc, do đó thịt lợn có tỷ lệ nạc cao hơn, được người tiêu dùng ưa chuộng hơn, tiêu thụ nhanh hơn và thu được lợi nhuận nhiều hơn. Người đi chợ mua thịt, thấy miếng thịt nhiều nạc, ít mỡ, có khi nạc gần sát da, săn chắc ngon lành ai chẳng muốn mua, nhưng có ngờ đâu bên trong cái vẻ ngon lành ấy có chứa một ẩn hoạ khó lường.

Theo tài liệu của Cục chăn nuôi, Clenbuterol được Bộ NN&PTNT xếp vào danh mục 18 loại chất cấm nghiêm ngặt, không được sử dụng

trong chăn nuôi. Chất này rất dễ tồn dư trong thịt và thường gây ra triệu chứng trúng độc cấp tính và mãn tính. Nếu dùng số lượng lớn, nạn nhân sẽ bị nhiễm độc cấp, nhịp tim đập mạnh và hệ thần kinh bị hưng phấn. Nếu dùng ít, tác hại không thấy ngay nhưng sau một thời gian dài ăn phải thịt nhiễm độc Clenbuterol, người tiêu thụ sẽ bị rối loạn nhịp tim, tổn thương tế bào cơ tim, run cơ và đặc biệt nguy hiểm với người cao huyết áp vì Clenbuterol có thể gây choáng váng và tăng huyết áp. Nguy hiểm hơn nữa là nó có thể gây đột biến tế bào, tạo điều kiện cho ung thư phát triển.

Sử dụng Clenbuterol tăng trọng trong chăn nuôi rất nguy hiểm nên từ lâu nó đã bị cấm dùng ở nước ta cũng như ở nhiều nước khác trên thế giới. Mọi người đều biết vậy nhưng vì nó đem lại lợi nhuận rất lớn cho các nhà chăn nuôi nên họ vẫn làm bừa. Đề nghị các cơ quan có trách nhiệm có những biện pháp tích cực quản lý vấn đề này, tăng cường và mở rộng các đợt kiểm tra từ thịt bày bán ở chợ, các cơ sở giết mổ, đến các cơ sở chế biến thức ăn gia súc để phát hiện và ngăn chặn việc sử dụng chất tăng trọng độc hại này từ gốc vì không dễ gì các nhà chăn nuôi từ bỏ một lợi nhuận lớn như vậy.

Với những người nội trợ nên chọn mua loại thịt lợn tươi có khổ mỡ dày tự nhiên, mỡ trắng thịt nạc màu hồng đỏ vừa phải. Khi nấu nên mở vung, đảo nhanh trên bếp trước khi nêm mắm muối để nước trong thịt bay hơi nhanh sẽ kéo theo dư lượng đáng kể thuốc tăng trọng.

BS. LAN HƯƠNG



KHÔNG NÊN ĂN DƯA MUỐI XỐI

Dưa chua, món ăn vô cùng quen thuộc của nhân dân ta

Dưa chua là món ăn quen thuộc trong bữa cơm hằng ngày của nhân dân ta, kể cả trong những bữa ăn thịnh soạn, những mâm cỗ tết. Dưa chua muối đúng cách là một thức ăn tốt, hợp vệ sinh vì lên men chua là phương pháp bảo quản thức ăn cổ điển, đơn giản và có cơ sở khoa học. Trong những loại rau chúng ta dùng muối dưa thường có sẵn nhiều loại vi khuẩn, trong đó có cả những vi khuẩn lên men lactic và những vi khuẩn lên men thối rữa, những vi khuẩn gây bệnh và ký sinh trùng. Khi ta muối dưa những vi khuẩn lên men lactic gặp điều kiện thuận lợi sẽ sử dụng chất đường bột sẵn có trong rau để phát triển rồi chuyển hoá thành axit lactic làm chua dưa, các loại vi khuẩn khác không phát triển được và bị diệt. Qua nghiên cứu người ta thấy trong điều kiện muối dưa vi khuẩn gây bệnh chỉ sống được 9 giờ, các ký sinh trùng cũng không sống được quá 10 ngày. Cũng vì vậy dưa chua có thể dự trữ được lâu, ăn trong nhiều ngày.

Theo các nhà Dinh dưỡng, dưa chua không chỉ có tác dụng kích thích tiêu hoá giúp chúng ta ăn ngon miệng, dễ tiêu, mà còn bổ sung các vi sinh vật có lợi cho hệ thống tiêu hoá con người như lactobacillus, acidophilus và plan-tarum. Chính các vi sinh vật này tạo ra các enzym chuyển hoá đường và tinh bột trong rau dưa thành axit lactic có vị chua cũng như tạo các enzym phân huỷ một phần chất đạm trong thực phẩm, giúp cơ thể hấp thu dễ dàng hơn. Cũng vì vậy khi ăn những món có nhiều chất đạm, chất béo kèm với dưa chua, chúng ta thấy ngon miệng, đỡ ngấy và dễ tiêu hoá hơn.



Dưa muối xối không đủ điều kiện ức chế vi khuẩn có hại phát triển

Trong nhân dân ta có ba cách muối dưa : muối nén, muối nước và muối xối.

Muối nén. là cách muối dưa truyền thống từ lâu đời của nhân dân ta. Thường dưa được muối trong vại. Sau khi muối xong, người ta dùng một tấm mê rô dày hoặc một tấm gỗ mỏng đặt lên lớp dưa trên cùng rồi cho một vật nặng như tảng đá, cối đá nén chặt bên trên, đậy kín nắp, để trong khoảng 15 - 20 ngày là được. Dưa muối nén có thể dự trữ được lâu ăn trong nhiều ngày.

Muối nước. Muối dưa với nước muối đun sôi để nguội trong vại. Nồng độ muối khoảng 30 - 70g trong một lít nước, càng ít muối dưa càng chua nhanh hơn. Sau khi muối xong, người ta dùng một tấm mê rô hoặc một miếng gỗ vừa đủ nặng đè lên trên để giữ sao cho nước muối cao hơn mặt dưa khoảng 5cm. Dưa muối nước trong vòng 10 ngày là có thể vừa chua ăn được.

Muối xối. Cũng tương tự như cách muối nước nhưng dung dịch muối có độ mặn thấp hơn để dưa có thể chua nhanh trong vòng 2 - 3 ngày.

Trong mấy cách muối dưa trên, muối nén và muối nước nếu làm đúng cách dưa sẽ chua



vàng, ăn rất ngon và hợp vệ sinh. Riêng cách muối xổi chưa ổn về mặt vệ sinh thực phẩm, vì thời gian muối dưa quá ngắn, môi trường muối dưa không đủ độ axit để kìm hãm sự phát triển của những loại vi khuẩn có hại. Trong dưa muối xổi vẫn còn vi khuẩn và ký sinh trùng gây bệnh, ăn vào nhất định có hại cho sức khỏe.

Ngoài những bệnh truyền nhiễm đường tiêu hóa thường gặp, ăn nhiều dưa, cà muối xổi còn có nguy cơ dễ mắc ung thư. Theo nhiều kết quả nghiên cứu, các loại rau dùng để muối dưa hiện nay thường được bón bằng phân đạm urê nên vẫn còn tồn dư một lượng nitrat đáng kể. Khi muối dưa nitrat trong rau sẽ bị vi sinh vật chuyển hoá thành nitrit. Hàm lượng nitrit đặc biệt tăng cao trong mấy ngày đầu rồi giảm đi và mất hẳn khi dưa đã chua vàng. Như vậy trong dưa muối xổi chứa nhiều nitrit, khi chúng ta ăn vào cơ thể, axit trong dạ dày sẽ tạo điều kiện cho nitrit tác động vào các axit amin từ các thực phẩm khác như thịt, cá... để tạo thành hợp chất nitrosamin là một chất có khả năng gây ung thư trên động vật thí nghiệm. Như vậy, nếu chúng ta ăn nhiều dưa muối xổi, ngoài các bệnh đường tiêu hóa thường gặp còn vô tình đưa mình đến khả năng dễ mắc ung thư.

Để hạn chế quá trình hình thành nitrosamin trong cơ thể chúng ta nên tránh ăn

dưa, cà muối xổi, hoặc những loại dưa muối chưa đủ thời gian, chưa chua vàng, ăn hãy còn cay.

Tốt nhất là chúng ta mua rau sạch về muối dưa tại nhà để đảm bảo vệ sinh. Trước khi muối dưa, phải rửa rau và các dụng cụ để muối thật sạch. Cần tạo môi trường lên men tốt và giữ gìn vệ sinh trong quá trình muối dưa chu đáo, tránh sự xâm nhập của các vi khuẩn có hại.

BS. PHÙNG CHÚC PHONG



LỜI KHUYÊN ĂN UỐNG ĐẢM BẢO AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

PGS. TS. HÀ THỊ ANH ĐÀO



Gần đây có một số thực phẩm mất an toàn đã làm người tiêu dùng lo lắng, không những không mang lại các chất dinh dưỡng cần thiết mà nếu sử dụng lâu dài có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Tuy nhiên, đa số thực phẩm có chứa chất gây độc hại đều là sản phẩm của quá trình nuôi trồng, chế biến và bảo quản không đúng cách.

- Thực phẩm có thể bị nhiễm vi khuẩn gây bệnh, kim loại nặng; dư lượng thuốc bảo vệ động thực vật, hàm lượng nitrat, nitrit quá cao do điều kiện canh tác, nguồn thức ăn, phân bón, nước tưới, cách chăm sóc chữa bệnh,

thời điểm thu hoạch và bảo quản sau thu hoạch không đúng theo hướng dẫn. Quá trình chế biến, bảo quản, lưu thông, phân phối và tổ chức ăn uống thực phẩm đều có thể tiếp xúc với các nguy cơ mất an toàn. Do vậy, việc giám sát và quản lý thực phẩm từ “trang trại tới bàn ăn” luôn là vấn đề tiên quyết đã được Nhà nước phân công cho các Bộ ngành có liên quan. Người tiêu dùng nên chọn mua các thực phẩm tươi sống theo đúng mùa vụ, thực phẩm có chứng nhận đảm bảo an toàn, rửa sạch dưới vòi nước và nấu chín kỹ, phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn thì sẽ giảm đi đáng kể yếu tố gây độc hại từ một nguyên liệu nào đó bị coi là không an toàn.

- Thực phẩm chế biến theo phương pháp ướp muối, xông khói, nướng cháy trực tiếp trên than đá, than củi, dùng dầu mỡ rán đi rán

Rửa sạch thực phẩm



lại nhiều lần, thực phẩm có sử dụng chất bảo quản, phẩm màu, chất ngọt tổng hợp, chất chống nấm mốc, chống ôi khét, chất tẩy trắng...không qua kiểm soát vệ sinh an toàn đều có thể chứa các tác nhân hóa học độc hại có khả năng gây ung thư. Người tiêu dùng cần hạn chế sử dụng các thực phẩm này, nhất là sản phẩm không có nhãn mác, không rõ nguồn gốc xuất xứ, không kèm với uống rượu bia làm tăng sự hấp thu chất độc mà nên ăn phối hợp với nhiều rau xanh, quả tươi làm ngăn cản sự tạo thành chất chuyển hóa độc hơn và nhớ uống nhiều nước để nhanh chóng loại trừ các tác nhân không có lợi này ra khỏi cơ thể.

- Lạc, ngô, đậu đỗ, ngũ cốc, hạt bí, hạt dưa, hạt hướng dương...sau khi thu hoạch cần phơi khô ngay, bảo quản nguyên vỏ trong điều kiện tránh ẩm, khô mát và cần kiểm tra

thường xuyên. Nếu thực phẩm bị chớm mốc thì phải tách riêng để tránh lây lan và sử dụng gấp số còn lại, khi đã nhìn thấy mốc màu xanh xám thì phải tiêu hủy vì đã sản sinh độc tố vi nấm như aflatoxin, ochratoxin...gây ung thư rất nguy hiểm, mọi phương pháp chế biến đều không phân hủy được độc tố này. Nếu động vật nuôi bằng các thức ăn đã bị nhiễm nấm mốc thì các độc tố sẽ tích lũy ở gan, thận, mô mỡ. Như vậy, người tiêu dùng không mua các loại hạt ngũ cốc, hạt có nhiều dầu bị mốc, thực phẩm từ các con vật đã bị bệnh, không qua kiểm dịch thú y.

Bệnh tật và kể cả ung thư đều có thể phòng tránh được nếu chúng ta hạn chế sử dụng thực phẩm có nguy cơ mất an toàn như đã nêu ở trên, biết phối trộn nhiều loại thực phẩm, ăn nhiều rau quả tươi, uống đủ nước và ít rượu bia.



CANH SÁU ĐẦU MÙA

BĂNG PHƯƠNG

Chúng ta vừa mất một làng rau gia vị có từ mấy trăm năm, là di sản quý của cha ông để lại. Ngọn rau húng Láng đã lặn vào các móng nhà cao tầng. Những tía tô, kinh giới, rau mùi đã lạc loài sang nhiều miền quê khác nên có phối pha hương vị mất phần nào. Lắm lúc ta ngỡ ngàng nhớ như nhớ một hơi thu phảng phất trong hoài mộng. May thay, chúng ta Hà Nội vẫn đang còn một loài cây gia vị khá quý giá, cây cao vượt ba tầng nhà chứ không là là mặt ruộng. Thực chất nó là cây bóng mát nhưng tài hoa khéo léo của người Hà Nội, thành nổi băng khuâng của nhiều người khi mùa sang chuyển tiếp. Đó là cây sáu xum xuê tròn tán, lá xanh biếc chỉ rụng khi lá non lá mọc ra cùng những cành hoa li ti trắng muốt và thơm nhẹ như không.

Khi những tiếng ve đầu tiên như dàn nhạc vĩ cầm cất lên nỉ non trong màu diệp lục tràn xanh thành phố, là lúc mùa hè bắt đầu, người đã phần nào uể oải mỗi chiều hôm, chỉ muốn uống hơn muốn ăn, bát nước rau muống luộc xanh như nước hồ Hoàn Kiếm, nếu có giọt chanh tươi, nó chuyển sang hồng như ráng chiều lơ đãng, đi làm về, mở chiếc lồng bàn, bắt gắp bát canh như một phần thưởng đầy thích thú: Món canh sáu đầu mùa.

Những quả sáu non như nốt nhạc xanh trên đầu cành đã vào mâm cơm, nó nằm chìm sâu trong đáy bát (tưởng nhớ con thuyền chàng Trương Chi chìm sâu trong lòng sông vì ngỡ ngàng si tình). Một chút thịt nạc cho mùi canh hương vị, mấy cọng hành hoa thái nhỏ như hạt cơm lưu ly nổi chìm ẩn hiện, không thể cầm lòng, thế nào cũng phải múc ngay một thìa mà húp nếm..

Vị ngọt thanh, mùi thơm hương quả, chát

chua, dịu dịu đầy mê hoặc, màu nước canh trong mờ như ảo hoá, nó hình như long lanh ngay trong con mắt người, nó hấp dẫn vì chất bình dân nhưng quý giá đặc biệt, nó là Hà Nội sành ăn và khéo léo. Món canh sáu đầu mùa ấy đã quen thuộc từ rất lâu với mọi người Hà Nội như ngọn rau muống luộc xanh rờn, như miếng đậu phụ làng Mơ vàng rộm, như cọng dưa cải củ hăng hăng như có chút nước sắc vào mũi cay cay.

Canh sáu không cần chan vào bát cơm. Cứ gắp đậu gắp dưa mà ăn khô, qua vài miếng mới húp một thìa canh chua chua dịu dịu để thẩm thấu hương vị mùa hè đã đến mà xua đi cái uể oải nấu nung làm ảm lạng áo chiều về... Phố Trần Hưng Đạo, phố Trần Phú, đường Ngô Quyền...có những hàng cây sáu đã cổ thụ, là tấm áo xanh cho chàng Tư Mã Hà Nội (thoát ý từ câu thơ trong bài Tỳ Bà Hành của Bạch Cư Dị "Giang Châu Tư Mã đượm mùi áo xanh"). Hình như không có thành phố nào có những hàng cây sáu đẹp như Hà Nội, mà quả sáu xanh (và cả sáu chín nữa) là món quà đặc biệt của đất trời tặng con người, và hình như cũng ít nơi nào lại có những bà nội trợ biến thứ rẻ tiền nhất này (đi xin cũng được một vốc quả xanh) thành món thanh quý cao lương, hấp dẫn cái lưỡi tinh sành như Hà Nội. Gọi món này là đặc sản cũng không có gì quá đáng.





BÚN CÁ

Hương sắc ẩm thực Hải Phòng

Từ lâu, người ta nhắc nhiều đến ẩm thực Hà Nội, ẩm thực Huế với nhiều nét độc đáo, cầu kỳ, tinh xảo nhưng rất ít người nói tới ẩm thực Hải Phòng - thành phố cảng biển vùng đông bắc. Song như vậy không có nghĩa là Hải Phòng không có bản sắc ẩm thực riêng, trái lại, trong quá trình tiếp biến văn hoá, thành phố biển này đã chắt lọc, giữ lại cho mình những hương vị ẩm thực đầy cá tính. Bún cá chính là một trong những hương vị đó.

Trước hết, bún là món ăn quen thuộc đối với bất kỳ người Việt nào. Có biết bao nhiêu món bún, nào là bún chả, bún ốc, bún thang, bún bung, bún sườn, bún đậu mắm tôm..., thứ bún nào cũng có những hương vị riêng của mình rất đặc trưng: Bún chả nướng thơm ngào ngạt, bún ốc cay xé lưỡi, bún đậu mắm tôm bùi bùi... Bún cá Hải Phòng góp thêm thực đơn bún một nét mới - phong cách biển hoà lẫn với vị đồng quê. Bún cá Hải Phòng là sự kết hợp nhuần nhuyễn hải sản và những sản vật từ đồng ruộng. Nó thể hiện rõ xu hướng bám đất của cư dân duyên hải Bắc bộ nói chung, cư dân miền biển Hải Phòng nói riêng.

Nghe tên gọi thì đã làm cho ta đoán được thành phần chính của món ăn này là gồm có bún và cá. Nhưng có được bát bún cá ngọt thơm là cả một nghệ thuật, có lẽ cầu kỳ chả kém gì món bún thang của Hà Nội.

Cá trong bát bún gồm chả cá và cá rán xắt khúc. Chả cá tạo ra hương vị đặc biệt nhất cho món bún này, đồng thời nó cũng là thành phần quan trọng để quyết định sự ngon miệng của bát bún. Chả cá phải được làm bằng cá thu (cá thu phần là ngon nhất song mới đến cá thu hũ), thịt cá được lọc ra giã nhuyễn với thì là, hạt tiêu, kèm một chút bột nghệ cho ngon mắt... cá càng giã nhuyễn thì chả càng ngon (chả được làm bằng cá xay bao giờ cũng dở). Sau công đoạn giã là nặn chả, đây có lẽ là công đoạn khó nhất để làm ra những miếng chả cá vừa giòn vừa dai lại xốp nữa. Nặn chả là cả một nghệ thuật và là một bí

quyết nhà nghề, chả thế mà người nặn chả luôn là một người phụ nữ đứng tuổi. Chỉ có bàn tay phụ nữ mới đủ khéo léo và kiên nhẫn viên lại thịt cá đã giã nhuyễn rồi lại ép mỏng ra trong lòng bàn tay để vừa có độ dai độ xốp mặc dù miếng chả rất mỏng. Những miếng chả nặn xong được rán trong một chảo mỡ nóng già rồi được phơi khô cho tới lúc nguội hẳn. Miếng chả sau khi rán có màu vàng sậm, mỏng tang, thơm mùi thì là.

Cùng với chả là miếng cá xắt khúc, trái lại với chả cá, miếng cá xắt khúc chỉ dày khoảng một đốt ngón tay làm từ cá đồng, thường là cá trôi, cá trắm. Nét tinh tế của ẩm thực thể hiện rất rõ ở điểm này, thịt cá đồng ngọt lại không tanh.

Miếng cá rán cùng với chả cá (đã trần qua nước dùng) được xếp lên trên những sợi bún trắng tinh. Thứ bún được ăn với bún cá không được quá to, nhưng cũng không được quá nhỏ. Mặc dù vậy, bún vẫn phải bảo đảm được độ dai phù hợp, không gãy vụn khi chan nước dùng. Nước dùng ngon phải được ninh bằng xương ống lợn với nước luộc xương cá biển. Nồi nước vừa ngọt vừa có mùi đặc trưng.

Ăn bún cá không thể quên rau muống thái nhỏ, rổ rau sống ngon nhất là vào mùa đông với đầy đủ xà lách, kinh giới, húng... Đặc biệt, dù mùa nào cũng không thể thiếu hoa chuối thái mỏng với vị vừa bùi vừa chát. Bát bún cá cũng không thể thiếu chút nước chua (nấu bằng quả me, quả dợc...) và tương ớt. Người ta khó có thể quên ấn tượng về bát bún cá với màu vàng của chả cá, cá rán, màu xanh thấp thoáng của dợc mùng, màu đỏ của tương ớt trên màu trắng tinh của bún ngập trong nước dùng trong veo đang bốc khói.

Món bún cá tuyệt vời ở chỗ không đem lại cảm giác no ngấy cho người ăn. Vì vậy, sau mấy ngày Tết bún cá được bày bán ở khắp các phố ở Hải Phòng. Nó được coi như món ăn để át đi vị thị mỡ của những ngày Tết. Bún cá thực sự tạo ra một hương sắc riêng cho ẩm thực Hải Phòng.

THẢO NGUYỄN



Bánh phu thê

Đình Bảng

Bánh phu thê là đặc sản của vùng quê Đình Bảng (Bắc Ninh). Đây là một nét đặc trưng của nền văn hóa Kinh Bắc. Ai chưa được ăn thì bị hấp dẫn bởi cái tên, còn ai đã từng một lần thưởng thức thì không thể quên hương vị độc đáo của nó.

Theo lời kể của bà Nguyễn Thị Lụa, người làm bánh ngon nổi tiếng trong làng, thì bánh phu thê đã có mặt ở quê bà từ lâu lắm, riêng dòng họ nhà bà đã năm đời làm bánh. Theo lời ông cha của bà kể lại thì xưa kia chỉ có quan lại chức tước hoặc những nhà quyền quý cao sang mới có tiền ăn bánh phu thê, vì vậy cả làng chỉ có vài ba nhà làm bánh. Dù vậy, bánh

phu thê vẫn được coi là thứ bánh sang trọng dùng trong những

dịp lễ Tết, cưới hỏi hoặc dùng làm quà biếu. Theo chân khách hành hương, bánh phu thê đã đi khắp trong Nam ngoài Bắc và từng xuất ngoại qua nhiều nước. Bà Lụa kể có một người Hàn Quốc sau khi được mời ăn bánh phu thê đã mua hẳn một va-li bánh về làm quà nơi cố quốc, cho dù giá cước máy bay đắt gấp rưỡi giá bánh.

Được gói bằng những tấm lá dong giản dị, rồi luộc lên, bánh phu thê không khoe mùi tỏa hương như bánh rán, bánh khúc; chỉ tới khi bóc bánh đặt lên đĩa sứ người ta mới thật sự ngỡ ngàng. Dưới lớp vỏ bánh sắc vàng trong suốt rắc lấm tấm những hạt vừng đen, nhân bánh hiện ra. Ngoài đỗ xanh đãi sạch vỏ đã được hấp chín đánh tơi, người ta còn cho thêm đường trắng, cùi dừa, hạt sen và các hương ngũ vị. Bột làm bánh phải được làm từ gạo nếp, xay bằng cối nước, sau đó lọc lấy chất tinh, ép cho ráo nước rồi phơi khô (còn bột thô thì bán cho hàng bánh rán). Tới khi làm bánh phải dùng nước quả dành dành nhào bột để lấy màu sắc tự nhiên chứ không được pha phẩm màu. Người ta còn nạo đu đủ xanh,



ngâm phèn rồi cắt nhỏ nhào lẫn với bột để bánh có thêm độ giòn. Khi ăn bánh ta sẽ thấy độ dẻo của nếp, độ giòn của đu đủ, độ ngậy của đỗ xanh, vị béo của cùi dừa, vị bùi của hạt sen, vị ngọt của đường..., tất cả hòa quyện vào nhau làm thành hương vị rất riêng của bánh. Nhân bánh hình tròn nằm trong vỏ bánh bề khuôn hình vuông bằng lá dừa, như biểu tượng vuông tròn của triết lý âm dương. Người ta dàn mỏng bột lên khuôn, đặt nhân vào một đầu rồi đắp phần bột còn lại lên nhân như thể hiện sự ôm ấp, che chở của tình phu thê. Triết lý ngũ hành cũng được thể hiện một cách tinh tế qua năm màu của bánh, đó là màu trắng của bột lọc và cùi dừa, màu vàng của dành dành và nhân đỗ, màu đen của hạt vừng, màu xanh của lá, màu đỏ của lạt buộc. Tất cả như biểu tượng cho sự hòa hợp của đất trời và con người. Lá gói bánh cũng là lá dong gói bánh chưng phải làm kỹ hơn là bánh chưng, sau khi rửa sạch lá để ráo nước người ta phải

tước bớt cọng để khi gói bánh được mềm mại. Lá lót trong phải là lá chuối tây dẻo luộc chín hong khô chứ không được dùng lá chuối tiêu. Người ta còn quét lên lá một lớp mỡ để khi bóc bánh không bị dính, lại làm cho bánh có độ ngậy đặc trưng.

Mỗi nhà đều có một bí quyết làm bánh riêng vì vậy bánh của mỗi nhà đều có hương vị riêng, một nhãn hiệu riêng. Tất cả các khâu từ nhào bột, nặn

bánh, làm nhân, tước lá, luộc bánh...đều phải làm thủ công, tốn nhiều nhân lực, vì vậy bánh tương đối đắt. Giá mỗi cặp bánh từ 10.000đ - 15.000đ, tương đương 5 - 7 kg thóc tẻ, thế mà nhà bà Lụa vẫn làm không kịp bán. Những ngày lễ Tết, nhà bà phải mượn tới gần ba chục người làm. Mà cũng chẳng riêng nhà bà, cả làng Đình Bảng lúc nào cũng vui như có hội vì không khí khẩn trương sôi nổi của người làm, người bán, người mua. Bánh gói xong được buộc dây rơm nếp, luộc xong, người ta tháo bỏ dây rơm, úp bụng hai chiếc bánh vào nhau rồi dùng lạt đỏ buộc thành cặp; có lẽ vì vậy mà người đời gọi là bánh phu thê.

Ngày nay kinh tế đã phát triển, mức sống đã cao hơn nhưng bánh phu thê vẫn là thứ bánh quý tộc được nhiều người ưa thích, ai đã một lần thưởng thức thì khó có thể nào quên.

NGỌC LOAN



Văn hóa ẩm thực

Việt Nam

Văn hóa ẩm thực là nét văn hóa tự nhiên hình thành trong cuộc sống. Nhất là đối với người Việt Nam, ẩm thực không chỉ là nét văn hóa về vật chất mà còn là văn hóa về tinh thần. Qua ẩm thực người ta có thể hiểu được nét văn hóa thể hiện phẩm giá con người, trình độ văn hóa của dân tộc với những đạo lý, phép tắc, phong tục trong cách ăn uống...

Đặc biệt đối với giới doanh nhân, việc nắm bắt được những nét văn hóa ẩm thực của dân tộc là điều hết sức cần thiết. Nó thể hiện phong cách của người chủ doanh nghiệp trước các đối tác, nhất là đối với các đối tác nước ngoài.

Nét văn hóa ẩm thực người Việt

Văn hóa ẩm thực người Việt được biết đến với những nét đặc trưng như: tính hòa đồng, đa dạng, ít mỡ; đậm đà hương vị với sự kết hợp nhiều loại gia giảm để tăng mùi vị, sức hấp dẫn trong các món ăn. Việc ăn thành mâm và sử dụng đũa và đặc biệt trong bữa ăn không thể thiếu cơm là tập quán chung của cả dân tộc Việt Nam.

Bên cạnh những nét chung đó thì mỗi một vùng miền lại có những nét đặc trưng ẩm thực riêng.

Ẩm thực miền Bắc thì món ăn có vị vừa phải, không quá nồng nhưng lại có màu sắc sặc sỡ, thường không đậm các vị cay, béo, ngọt, chủ yếu sử dụng nước mắm loãng, mắm tôm. Hà Nội được xem như tinh hoa ẩm thực của miền

Bắc với những món ăn ngon như phở, bún thang, bún chả, bún ốc, cốm làng Vòng, bánh cuốn Thanh Trì và gia vị đặc sắc như tinh dầu cà cuống, rau húng Láng.

Người miền Trung lại ưa dùng các món ăn có vị đậm hơn, nồng độ mạnh. Tính đặc sắc thể hiện qua hương vị đặc biệt, nhiều món cay hơn đồ ăn miền Bắc và miền nam. Màu sắc được phối trộn phong phú, rực rỡ, thiên về màu đỏ và nâu sậm. Ẩm thực miền Trung nổi tiếng với mắm tôm chua, các loại mắm ruốc. Ẩm thực cung đình Huế với phong cách ẩm thực hoàng gia không chỉ rất cay, rất nhiều màu sắc mà còn chú trọng vào số lượng các món ăn, cách bày trí món.

Do chịu nhiều ảnh hưởng của ẩm thực Trung Hoa, Campuchia, Thái Lan nên các món ăn của người miền Nam thiên về độ ngọt, độ cay. Phổ biến các loại mắm khô như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía... Có những món ăn dân dã, đặc thù như chuột đồng, dơi quạ hấp chao, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà là.

Ẩm thực của mỗi dân tộc thiểu số đều có những bản sắc riêng biệt. Nổi tiếng như món thịt lợn sống trộn phèo non của các dân tộc Tây Nguyên, bánh cuốn trứng (Cao Bằng, Lạng Sơn), bánh coong phù dân tộc Tày, Lợn sữa và vịt quay móc mật, khâu nhục Lạng Sơn, phở chua, cháo nhộng ong, phở cón sủi, thắng

có, các món xôi nếp nướng của người Thái, thịt chua Thanh Sơn Phú Thọ...

Ẩm thực thể hiện văn hóa tinh thần người Việt. Văn hóa tinh thần của người Việt trong ẩm thực chính là sự thể hiện nét đẹp trong văn hóa giao tiếp, là sự cư xử giữa người với người trong bữa ăn, làm vui lòng nhau qua thái độ ứng xử lịch lãm, có giáo dục. Việc ăn uống đều có những phép tắc, lễ lối riêng, từ bản thân, đến trong gia đình, rồi các mối quan hệ ngoài xã hội.

Ẩm thực của ta sớm gắn với các giá trị tâm linh, thờ cúng, lễ hội. Vật tế ẩm thực thường có ý nghĩa tượng trưng, người Việt cúng lễ, để nguyên các món ăn, đặt cả mâm lên bàn thờ. Vì ta thuộc văn minh lúa nước, nên tục cúng cơm rất quan trọng. Sau tang lễ, trong thời gian dài, hàng ngày cúng cơm có kèm đôi đĩa oái bát, khiến người sống đỡ xót thương. Cúng lễ nói chung hay có xôi gấc. Dùng từ ngữ "ăn xôi" thay cho "chết". Ngoài cúng thần Phật, phổ biến nhất là cúng gia tiên, mùa nào thức ấy, mỗi lễ Tết có những món riêng. Đồ cúng hạ xuống, người hạ giới ăn chung coi như lộc của thần Phật và ông bà ông vải, ẩm dương cùng hưởng. Có những đồ cúng thuần Việt như trầu cau, rượu nếp, bánh dày bánh chưng, quả nhiệt đới (ngũ quả...). Có người tiếc là nhiều ngày lễ ta bắt chước Tàu quá. Như vậy là chưa nắm được một quy luật của nhân học văn hóa: các nền văn hóa đều ít nhiều mượn của nhau, nhưng qua giao tiếp sẽ khác đi và trở thành một yếu tố bản sắc của dân tộc mình. Các ngày Tết Mừng 3 tháng 3, Mừng 5 tháng 5 đã được Việt hóa: nhân dân ta giết sâu bọ, ăn bánh trôi bánh chay... có cần biết Giới Tử Thôi hay Khuất Nguyên là ai đâu.

Những giá trị đạo đức cũng nhiều khi mượn ẩm thực để nhắc nhở: Ăn cây nào rào cây ấy,

- Một miếng khi đói bằng một gói khi no, - Ăn mãi thì khát nước, Cơm ba bát, áo ba manh, - No mắt ngon, giận mắt khôn... Hay phân ảnh thói đời: No nên Bụt, đói nên ma, - Người ăn ốc, người đổ vỏ, - Muốn ăn gấp bỏ cho người... Ta còn mượn ẩm thực để nói lên tình cảm: tình yêu trai gái, quê hương, bạn hữu: Gừng cay muối mặn xin đừng quên nhau, Râu tôm nấu với ruột bầu, Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon, Ai ơi bụng bát cơm đầy, Dẻo thơm hạt gạo đắng cay muôn phần...

Bản thân mỗi người phải biết giữ gìn, thận trọng trong khi ăn, cũng như đề cao danh dự của mình: "*ăn trông nói, ngồi trông hướng*", hay "*ăn phải nhai, nói phải nghĩ*"

Trong gia đình, mọi thành viên ăn chung mâm, ưu tiên thức ăn ngon cho người lớn tuổi, trẻ nhỏ "*kính trên nhường dưới*", thể hiện sự kính trọng, tình cảm yêu thương. Bữa cơm hàng ngày được xem là bữa cơm sum họp gia đình, mọi người quây quần bên nhau, cùng nhau vui vầy sau một ngày làm việc mệt nhọc.

Ngoài xã hội, việc mời khách đến nhà thể hiện nét văn hóa giữa người với người trong xã hội. Khi có dịp tổ chức ăn uống, gia chủ thường làm những món ăn thật ngon, nấu thật nhiều để đãi khách. Chủ nhà thường gấp thức ăn mời khách, tránh việc dùng đũa trước khách, và có lời mời ăn thêm khi khách dùng bữa. Bữa cơm thiết không chỉ đơn thuần là cuộc vui mà còn thể hiện tấm lòng hiếu khách đặc trưng của người Việt.

MINH ANH



1. Rã đông có làm giảm chất lượng thực phẩm không ?

Khi rã đông thực phẩm, phải để quá trình này diễn ra từ từ vì thực phẩm đông lạnh dễ bị vỡ, các chất dinh dưỡng theo nước chảy ra ngoài làm giảm giá trị thực phẩm.

Tốt nhất, trước một ngày sử dụng nên chuyển nguyên liệu từ ngăn đá xuống ngăn lạnh để rã đông. Rã đông bằng lò vi sóng cũng rất tốt vì điện trường cao tần sẽ gây nên nội ma sát trong bản thân thực phẩm, khiến thực phẩm nóng lên, tan đông nhưng không làm vỡ tế bào.

Trong bảo quản thực phẩm, cần lưu ý không làm đông hai lần. Rã đông thực phẩm, các tinh thể đá tan thành nước, phần nào đã phá vỡ tế bào của nguyên liệu. Khi đông lạnh lần thứ hai, nước lại tạo thành đá, việc ra đông lần hai khiến một số thành phần dinh dưỡng của thực phẩm bị trôi ra ngoài thông qua dịch bào và nước đá. Hơn nữa, khi rã đông, các vi sinh vật gây bệnh cũng phát triển nhanh.

Nếu không có thời gian rã đông, các bà nội trợ có thể nấu ngay. Nguyên liệu đang để lạnh bị chế biến nóng đột ngột cũng không làm mất nhiều chất dinh dưỡng, chỉ mất nhiều nhất là vitamin trong rau quả. Cho nên người tiêu dùng có thể yên tâm với một số loại sản phẩm được hướng dẫn sử dụng không cần rã đông trước khi nấu.

Nếu có điều kiện, tốt nhất là bạn nên chuẩn bị 2 loại tủ đựng thức ăn, một cho thực phẩm sống như thịt lợn, thịt gà, vịt và hải sản và một cho các thức ăn đã nấu chín hay những đồ đã được rửa sạch.

2. Cách sử dụng sữa chua thế nào cho tốt ?

Sữa chua là sản phẩm thu được khi lên men lactic sữa động vật, có nhiều ích lợi đối với sức khỏe mỗi người. Sữa chua có thể làm từ sữa tươi, sữa bột hoặc sữa đặc có pha đường. Nhờ quá trình lên men lactic, một phần protid trong sữa phân giải thành các axit amin, các chất đường bột chuyển hóa thành đường lactoza dễ tiêu hóa và các chất thơm như axetoin, diacetin cùng nhiều vi lượng quý hiếm được tạo thành.

Nhờ vi khuẩn *Lactobacillus Acidophilus* và *Bifido Bacterium*, nên sữa chua có tác dụng chữa bệnh đường ruột, bệnh dạ dày và các bệnh về tiêu hóa nói chung. Sữa chua đặc biệt thích hợp với người già, trẻ em, người mới ốm dậy, nhất là những người mắc bệnh về tiêu hóa.

Khi lạm dụng hoặc sử dụng kháng sinh không đúng sẽ làm mất cân bằng hệ vi khuẩn trong ruột nên cơ thể rất dễ nhiễm bệnh. Trong trường hợp này sữa chua rất có hiệu quả trong việc lập lại cân bằng hệ vi khuẩn trong ruột. Vì vậy sau khi sử dụng kháng sinh, ăn sữa chua sẽ rất có ích.



Đối với người bị viêm loét dạ dày (đau dạ dày) thường phải dùng thuốc kháng axit nên làm cho vi khuẩn sinh hơi dồn lên, làm cho bụng trở nên ăm ách rất khó chịu. Nếu ăn sữa chua trong trường hợp này sẽ giúp cho bụng hết sinh hơi, ăm ách là nhờ khí được đẩy xuống và tính axit được phục hồi.

Đối với trẻ nhỏ bị tiêu chảy hoặc biếng ăn, cho ăn sữa chua sẽ chữa được tiêu chảy là nhờ sữa chua lập lại cân bằng hệ vi khuẩn ở ruột và chất kháng sinh lactocidine có trong sữa chua giúp việc điều trị tiêu chảy. Sữa chua dễ tiêu hóa nên rất phù hợp với trẻ biếng ăn. Một nghiên cứu gần đây cho thấy, cơ thể hấp thu sữa chua gấp 3 lần sữa tươi.

Chỉ nên cho trẻ ăn sữa chua sau bữa ăn, bởi các vi khuẩn có lợi trong sữa chua tồn tại ở điều kiện độ pH lớn hơn hoặc bằng 4,5. Khi trẻ đói, độ pH trong dạ dày chỉ bằng 2, do đó nếu ăn sữa chua lúc này thì các vi khuẩn có lợi trong sữa chua bị tiêu diệt. Sau khi ăn, dạ dày co bóp mạnh, độ pH tăng lên, đó chính là môi trường tuyệt vời để các vi khuẩn có lợi trong sữa chua hoạt động tốt. Hãy bảo quản sữa chua trong tủ lạnh khi mua về và sử dụng trong vòng hai tuần lễ. Tốt nhất nên dùng sữa chua trong vòng một tuần lễ sau khi mua. Khi mua, cần xem kỹ thời hạn sử dụng của sản phẩm in trên bao bì để đảm bảo có thể sử dụng sữa chua một cách an toàn trong nhiều ngày.

3. Trẻ sốt cao nên ăn uống như thế nào ?

Khi trẻ bị các bệnh nhiễm khuẩn, hoặc nhiễm virus thường có sốt cao, vật vã. Khi sốt cao chuyển hoá cơ bản tăng lên, cứ sốt tăng 1°C thì chuyển hoá cơ bản tăng lên 10%. Vì vậy, nhu cầu về nước, năng lượng, protid, vitamin và muối khoáng tăng lên rất nhiều. Do sốt cao ức chế bài tiết các men tiêu hoá, trẻ thường chán ăn, vì vậy phải cho trẻ ăn những thức ăn lỏng dễ tiêu hoá, và uống nhiều nước hơn bình thường.

Các loại thực phẩm thường dùng cho trẻ bị sốt cao là : các loại quả chín như cam, chanh,

quýt, bưởi...chứa nhiều vitamin C. Chuối, xoài, đu đủ giàu caroten, các loại thực phẩm giàu chất đạm như sữa mẹ, sữa đậu nành, sữa bò, trứng thịt.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi: bú mẹ nhiều lần, nếu trẻ không bú được, mẹ vắt sữa vào cốc rồi cho trẻ uống thìa.

Trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên: ngoài bú mẹ, cho trẻ ăn bột, cháo, súp, nấu loãng hơn bình thường với thịt, trứng, cá, rau xanh và dầu mỡ, cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày (từ 6-8 bữa), uống thêm nước quả, sữa đậu nành. Khi trẻ đỡ sốt cho ăn dần trở lại chế độ ăn bình thường, tăng cả về số lượng và chất lượng.

Khi sốt thì không phải ăn kiêng, nhưng không nên cho trẻ ăn các loại thức ăn cứng, khô, chế biến sẵn (xúc xích, đồ hộp, giò chả), thức ăn nhiều mỡ khó tiêu. Nên cho trẻ uống nhiều nước như uống nước dừa, sữa, nước hoa quả, các loại nước này còn bổ sung thêm năng lượng, chất bổ, vitamin...

BS. NGÔ THỊ HÀ PHƯƠNG



CỘI NGUỒN

Cội nguồn ủ giấc mơ hoa
Hằng sao Khuê tới vườn nhà thêm xanh
Cây lên ngọt quả tươi cành
Kết hơng trời đất xung quanh cội nguồn
Dặm đường khát vọng hoàng hôn
Rêu phong bia đá mây vờn ngàn xa
Nắng mưa bão lạnh trăng ngà
Ngàn xuân lộc biếc đơm hoa dâng đời
Mênh mông sông núi biển trời
Cao xa mấy cũng từ nơi cội nguồn.

NGUYỄN ĐỨC HIỆU

THÁNG NĂM

Tháng năm nắng bạc nhuộm đồng vàng
Ríu rít cành cao sáo hót vang
Gió thổi vẩn vương mây đắm đuối
Sóng dâng sao xuyên nước mơ màng
Hương cau thoang thoang bùng hiên trước
Vị cốm ngát ngây dậy cuối làng
Thăm lặng xóm quê tình rạo rức
Say sưa mật ngọt rót tháng năm.

VŨ HẰNG

Thơ

Tiếng mẹ ru

Chiều chiều vắng tiếng mẹ ru
Nghe như làn gió vi vu chập chờn
Cây vườn như cũng xanh hơn,
Bình minh xuân cũng hồng lên rất nhiều.

Trưa hè nghe mẹ ru yêu,
Dịu êm như khúc sáo diều ven đê.
Thoáng hương sen thấm hồ quê,
Kìa đàn còn trắng bay về đồng ta.

Thu về lời mẹ thiết tha,
Đem theo hương vị trái na trong vườn.
Lời ru tha thiết bồn chồn,
Hòa vào gió sớm ngát thơm cốm vàng.

Sang đông giọng mẹ dịu dàng,
Ấm như tia nắng xua tan mây mờ.
Nhớ xưa lặn lội thân cò,
Mẹ nuôi con lớn bao giờ dám quên.

Dù đi vạn biển nghìn non.
Lời ru của mẹ vẫn còn trong tim...

NGỌC TUYẾN

Bữa cơm gia đình Hà Nội

Băng Sơn

Hà Nội cũng giống như các miền đất nước (có lẽ trừ TP. Hồ Chí Minh là nơi chịu ảnh hưởng sớm nhất sinh hoạt phương Tây) thường ăn cơm bằng bát và đũa chứ không ăn bằng đĩa với thìa và dao đĩa. Cũng theo truyền thống, cả nhà quây quần quanh mâm cơm, nó được đặt trên chiếu, rải kín mặt phản gỗ, giường tre, sang hơn thì sập gụ, mà nghèo nữa thì mâm đặt trên chiếc chiếu rách giữa nhà mọi người ngồi ghé đôn xung quanh... mà hầu như không có gia đình nào ngồi ăn cơm quanh bàn, có ghé tựa, có khăn bàn trắng... như một số gia đình đi làm công sở, có người phục vụ gọi là "con sen", "thằng nhỏ" và vợ chồng gọi nhau bằng "cậu mợ"...

Đôi đũa hẵn có số tuổi mấy nghìn, nó có thể từ que rào bẻ vôi quanh vườn, dần dần mới có đũa tre, rồi đũa gỗ mun, đũa mộc, đũa son, đũa ngà, đũa ngọc... (Nghe đồn nhà vua dùng đũa vàng, đũa bạc, cả đũa gỗ Kim Giao để phát hiện sớm chất độc trong món ăn). Nhiều thế kỷ, chiếc bát gốm, bát sành là vật dụng quen thuộc hàng ngày, nhất là loại bát ăn cơm "bát đần" miệng hơi loe. Dần dần mới có gốm sứ, nhưng kỹ thuật còn đơn sơ lòng bát chồng lên nhau khi nung lên còn để lại một vòng tròn không có men (làng Bát Tràng, nơi sản xuất chính, mới có lịch sử khoảng trên 500 năm).

Sau này, chắc từ thế kỷ XIX trở lại đây, Hà Nội mới có nhiều người dùng bát đĩa bằng sứ men trắng, loại sứ Bát Tràng cao cấp, sứ Giang Tây, sứ Nhật Bản, đồ pha lê...

Cũng không ai biết cái mâm ra đời từ bao giờ, nó thay chiếc mẹt tre, thay tàu lá chuối, thay mảnh ván gỗ. Đầu tiên nó có hình tròn là hợp lý nhất. Mâm tiện bằng gỗ, loại gỗ khá



bền, có thể nứt vỡ dùng được. Sau là mâm được sơn then, màu son, loại sơn ta, nên mới có câu kiều ngạo "Đũa mốc sao dám chời mâm son". Mâm đồng xuất hiện muộn hơn. Có thời Hà Nội nhà nào cũng có chiếc mâm đồng 3 chân, để bày cỗ những khi cần thiết, cỗ một tầng, cỗ hai ba tầng chồng lên nhau, được đội lên đầu hay bụng ngang trán. Còn có mâm chạm trổ như đặng ten. Giữa thế kỷ XX mới có mâm bằng nhôm màu trắng, rẻ tiền. Và cũng từ đây trở đi mới có nhiều gia đình không cần mâm mà cơm được dọn ngay trên mặt bàn, rải khăn trắng, sang thế kỷ XXI còn có kiểu rải thêm chiếc khăn bàn màu khác, chéo đi cho vui mắt (thực ra không hợp lý, vì khăn trắng là sạch nhất). Ghé tựa bày xung quanh, bốn hoặc sáu, tám cho đến mười

MÓN NGON

Canh thịt gà măng tươi

Chuẩn bị

Măng tươi củ: 2 củ
Đùi gà: 2 cái
Gừng: 2 lát
Rượu hoa hồng: 1 thìa to
Mắm: 1 thìa cà phê

Cách làm

Măng thái hình con chì. Thịt gà chặt miếng, chần qua nước sôi cho sạch nước tiết, rửa lại cho sạch.

Cho 6 bát nước vào nồi đun sôi, cho thịt gà và 1 thìa rượu vào, để lửa vừa nấu 10 phút, cho măng và gừng vào nấu cùng.

Sau khi măng chín mới nêm mắm để măng không bị mất màu vàng khi nấu.

Đợi thịt gà chín mềm, măng cũng chín, nêm muối, gắp bỏ 2 lát gừng ra, bắc ra khỏi bếp.



Canh hoa trứng rong biển

Chuẩn bị

Rau rong biển: 2 lớp
Rau cải trắng: 2 cây
Trứng gà: 2 quả
Nước dùng: 4 bát
Mắm: 1 thìa cà phê
Dầu vừng: 1 thìa cà phê
Nước bột đao: 1 thìa cà phê



Cách làm

Đổ nước dùng vào nồi đun sôi, rau cải rửa sạch thả vào, để nhỏ lửa, nêm mắm cho vừa ăn.

Trứng gà đập ra bát, thêm chút nước bột đao vào đánh đều, rưới từ từ vào nồi canh, đợi trứng chín nổi lên, chỉnh lửa nhỏ.

Đánh trứng cho ít nước bột đao và để khi nấu chín, trứng trông hấp dẫn.

Rau rong biển xé từng miếng nhỏ thả vào, tắt ngay bếp rồi rưới dầu vừng lên là được

Canh đậu phụ cà chua



Chuẩn bị

Cà chua: 1 quả
Đậu phụ: 150g
Rau cải trắng: 2 cây
Nước dùng: 2 bát
Mắm: 1 thìa cà phê
Dầu vừng: 1 thìa cà phê

Cách làm

Đổ nước dùng vào nồi, cà chua bổ miếng cau, đậu phụ cắt miếng vuông nhỏ, cùng cho vào nấu.

Đun nước sôi, thả đậu phụ vào vặn nhỏ lửa để đậu khỏi bị nát.

Cho mắm và rau cải rửa sạch cắt khúc vào nồi canh, nấu chín, tắt bếp. Bắc ra, rưới dầu vừng lên.

Canh thịt nạc nấu bắp cải

Chuẩn bị

Rau bắp cải: 4 lá
Thịt nạc băm: 150g
Nước dùng: 4 bát
Nước bột đao: 1 thìa cà phê
Rượu hoa hồng: 1 thìa cà phê
Mắm: 1 thìa cà phê
Dầu vừng: 1 thìa cà phê

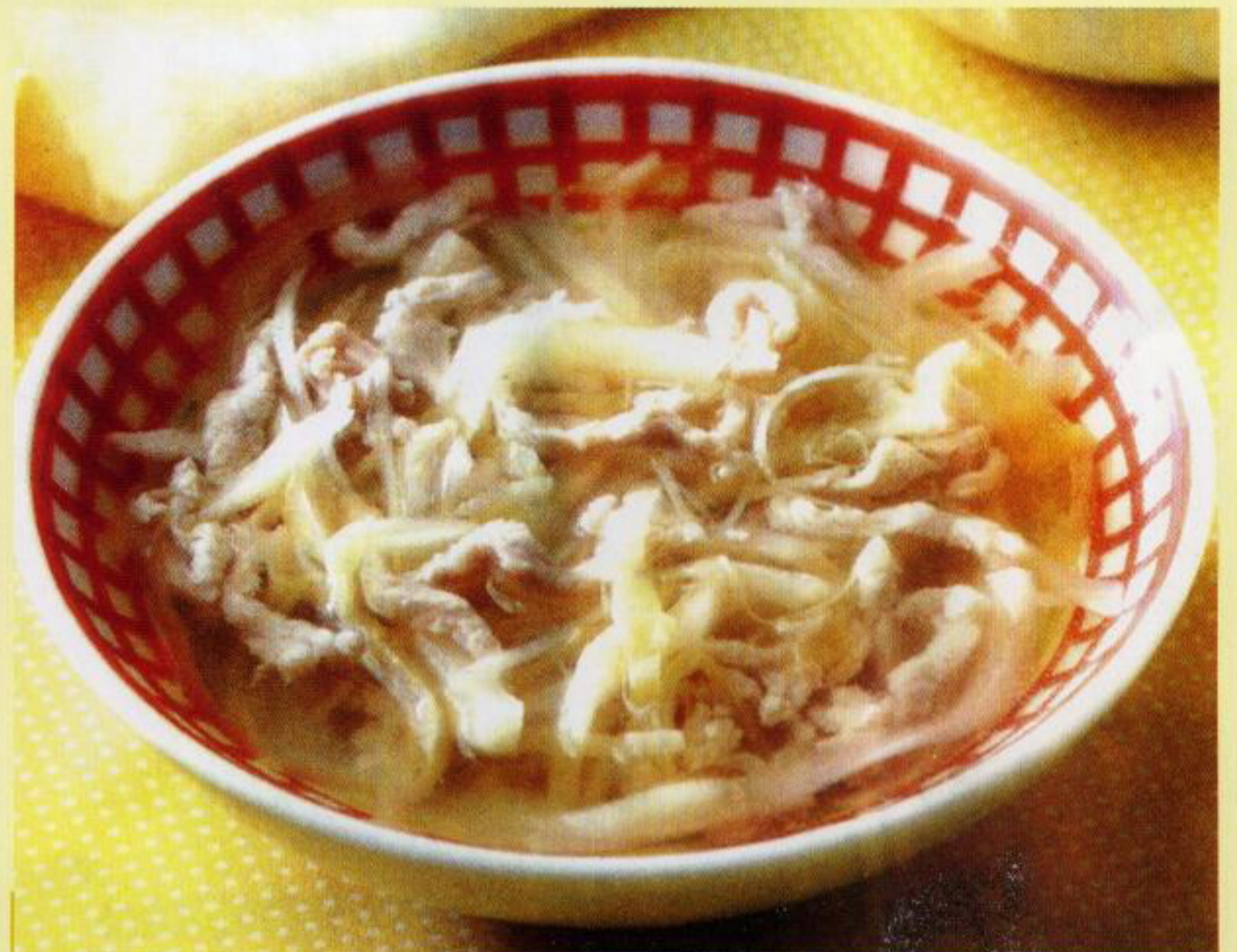
Cách làm

Rau bắp cải muối thái sợi, cho vào nồi nước dùng nấu (Có thể dùng dưa cải muối cũng được, nhưng nên lấy phần cuống).

Thịt băm thái sợi, trộn với gia vị, đợi canh sôi, để nhỏ lửa, thả thịt vào rồi mới chỉnh lửa to lên. Khi cho thịt vào phải để lửa thật nhỏ hoặc tắt bếp, tránh thịt dính vào nhau.

Đợi thịt chín thì tắt bếp, xem mặn nhạt để nêm mắm rồi rưới dầu vừng lên trên.

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

Đứng hai chân chụm lại, hai ngón chân cái và hai gót chân đụng vào nhau. Hai cánh tay thả lỏng hai bên, lòng bàn tay hướng vào trong. Thở ra và thư giãn. Chân dang hơi rộng hơn



chiều rộng hai vai.

Động tác 2

Hít vào, duỗi cánh tay phải lên trên dọc theo tai phải.



Động tác 3

Thở ra và nghiêng mình sang trái từ thắt lưng trở lên. Lướt bàn tay trái xuống dọc theo chân trái càng xa càng tốt. Hít vào và giữ hơi trong 30 giây. Giữ cho cánh tay và căng chân đều



thẳng. Ép chân phải sát trên sàn; tăng cường cả hai căng chân.

Động tác 4

Trở lại trí trung tâm và làm lại về phía bên kia. Giữ tư thế 1 – 2 phút ở mỗi bên mỗi lần.



Động tác 5

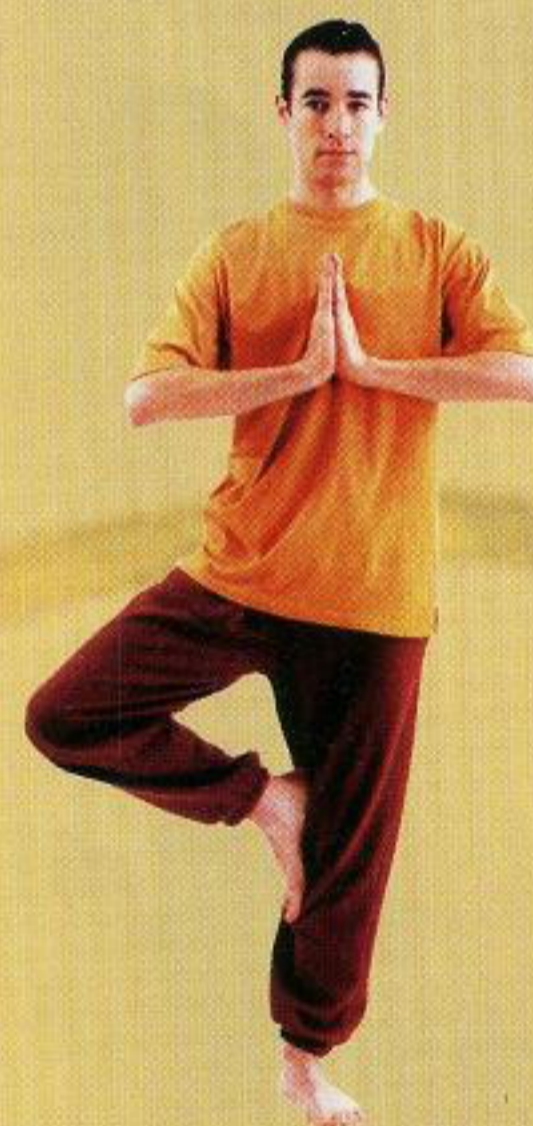
Đứng thẳng và giữ thẳng bằng trên chân trái. Co đầu gối phải và đặt bàn chân phải lên đùi đối diện với đầu gối nhô ra phía ngoài. Đứng nghiêng mình tới trước. Bàn chân phải để áp vào đùi bên trái, căng chân trái phải



thẳng.

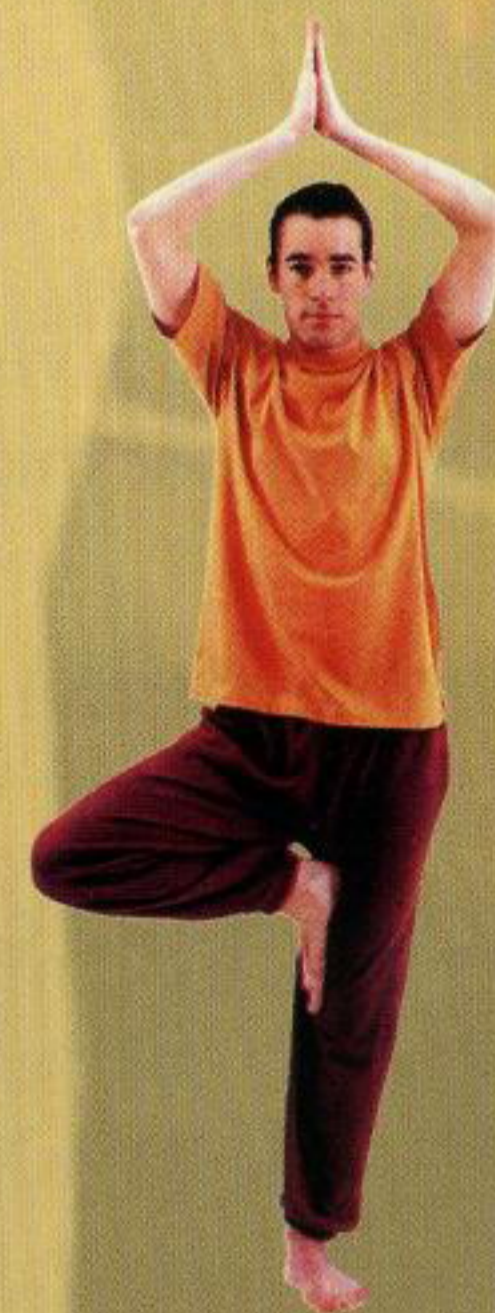
Động tác 6

Tập trung vào một điểm trước mặt bạn. Chắp hai tay lại để trên ngực theo tư thế cầu nguyện. Giữ thẳng bằng và thở ra từ từ.



Động tác 7

Giữ cả hai tay chập lại, rồi duỗi cánh tay lên khỏi đầu cho tới tận đầu ngón tay. Giữ tư thế đó trong khoảng 30 giây trong khi vẫn thở nhẹ. Trở lại bước 1 và làm lại bài tập với chân phải thẳng và chân trái cong. Bạn có thể tăng dần thời gian giữ trong tư thế này đến tối đa là 3 phút.



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

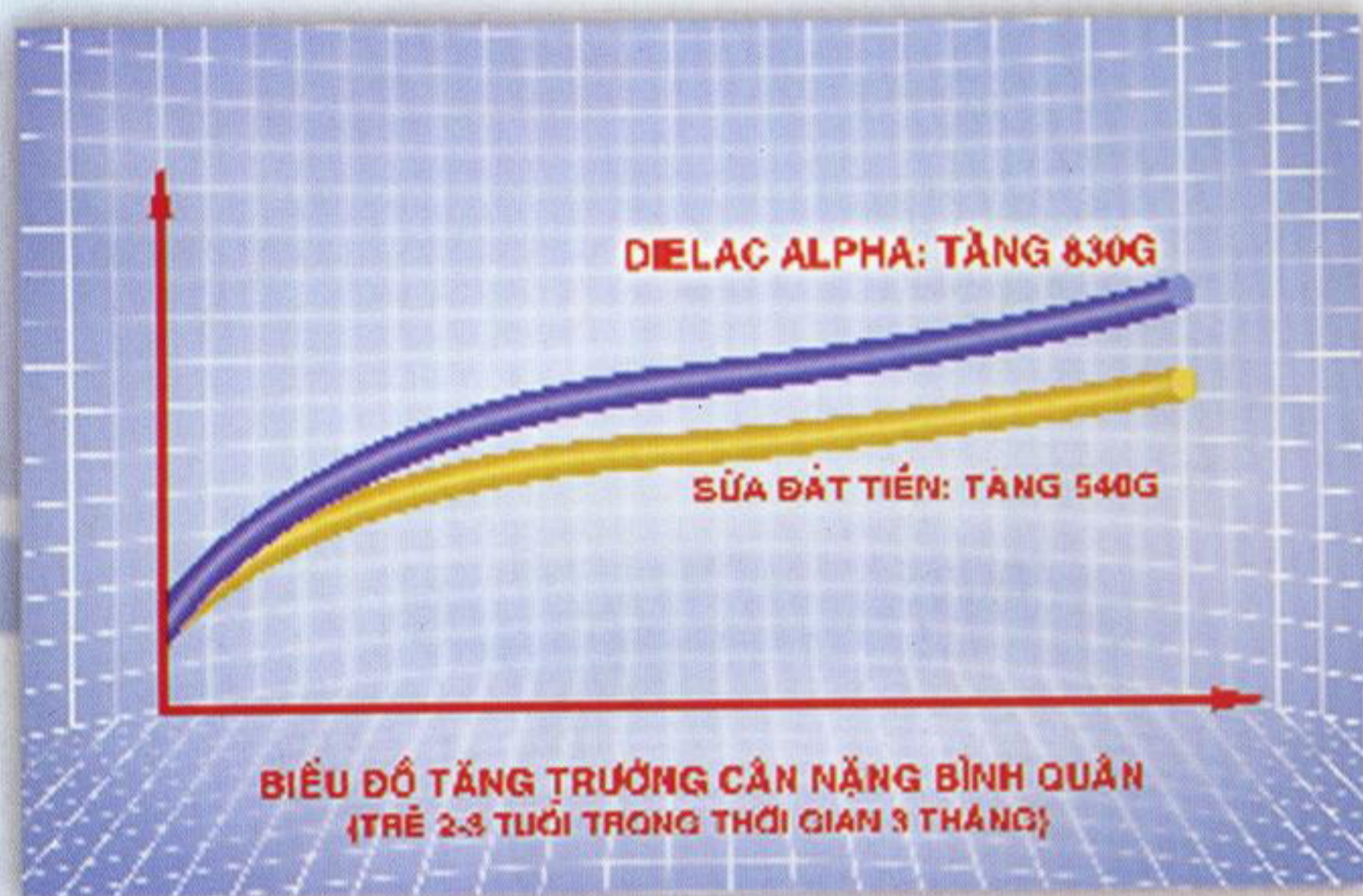
CÔNG TY CỔ PHẦN BIBICA

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. ”



40 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

Sự lựa chọn thông minh

hai...và thêm cái lệ gia đình ai về trước, ăn trước, ai về sau được để phần...

Vào bữa, một thủ tục đầu tiên và là nghi thức bắt buộc cho mọi gia đình giàu nghèo, sang hèn là phải mời. Ăn xong, lặp lại, cũng phải mời. Có mâm cỗ, chủ nhân sơ suất quên mất lời mời, khách không ai cầm đũa, sau sự nhớ ra, xin lỗi, bữa cỗ mới được bắt đầu chính là "*Lời chào cao hơn mâm cỗ*". Chào ở đây chính là lời mời vậy, cũng như vào đầu, chưa có lời mời ngồi thì người Hà Nội không bao giờ ngồi.

Lời mời là người bé mời người lớn trước. Thái độ trân trọng, lễ phép. Ví dụ: Cháu mời ông xơi cơm, mời bà xơi cơm. Con mời bố mẹ xơi cơm...rồi đến anh, đến chị...Không bao giờ có thể mời theo kiểu: ông bà ăn cơm, bố mẹ ăn cơm, mà nói nhanh thành ông bà cầm, bố mẹ cầm...Không những thế, còn phải có chữ "ạ" phía sau nữa. Xong bữa, cũng phải mời: Mời ông bà xơi cơm, con xin phép ạ...rồi mới được đứng lên. Càng không mời chào theo kiểu giao hẹn: Mẹ ăn cơm nhé...Sắc thái của chữ Mời và chữ ăn rất khác nhau, gia đình nền nếp Hà Nội luôn coi trọng nó. Chữ "ạ" phía cuối câu cũng vậy, chứ không thể nói trống không, nói lửng lơ kiểu bằng vai cá mè một lứa.



Người phụ nữ cao tuổi nhất, bà hoặc mẹ, hoặc chị gái lớn là người ngồi đầu nồi, một chỗ không phải là danh dự nhưng là để cầm cân nẩy mực, để vừa ăn vừa trông chừng, vừa xới cơm phục vụ cả nhà. Nhiều lúc thiếu thốn, chính người ngồi đầu nồi là người chú ý để mâm cơm vui vẻ, liều lượng vừa phải. Xem chừng nếu hơi ít cơm, người ngồi đầu nồi ăn chậm lại, nhường người khác. Với người cao tuổi, người đầu nồi xới chỗ cơm mềm, dẻo, và mỗi bát cơm cần xới vơi hay đầy thì người này đã quen để ai cũng vừa lòng.

Trên mâm, miếng ngon nhất bao giờ cũng được gắp cho người cao tuổi nhất, nhưng kỳ lạ miếng ấy sẽ được truyền đi truyền lại để cuối cùng lại vào bát người ít tuổi nhất, vào em bé nhất nhà. Câu cửa miệng "*ăn trông nồi, ngồi trông hướng*" luôn được mọi người chú ý thực hiện trong mọi gia đình Hà Nội.

Món ăn thì sao, nói cách khác, người Hà Nội thường ăn các món gì? Trước hết, chiếc mâm hình tròn, tâm của nó bao giờ cũng là bát nước chấm, dù nó là nước mắm hay tương hoặc thứ nước chấm pha riêng cho mỗi món. Vào bữa, từng đôi đũa được so cho đều đặn, đặt quanh mâm hướng tâm, trông không khác nào là tâm mặt trời, còn xung quanh là những tia sáng xò ra bốn phương tám hướng. Mâm màu vàng, bát màu trắng, đũa màu nâu chưa kể màu sắc các món, trông đã đẹp.

Đời sống kinh tế khá giả hơn nhiều nơi khác. Ít ai chỉ ăn cơm với một món, mà thường vài ba món, thế nào cũng có món mặn kèm món nhạt. Trước hết không thể thiếu canh. Nước rau luộc, canh nấu với rau như giò sống rau ngót, canh cá rô rau cải nấu gừng canh cá quả rau cần, canh cua rau đay, rồi cải soong, cải cúc canh dưa...hoặc riêu cá nấu chua với thì là, riêu cá quả băm viên, riêu cua, riêu sườn, nước luộc gà...Canh và riêu

múc bát to, ai cần thì dùng muôi múc vào bát mình mà húp, không ai được húp vào cái muôi chung đó.

Vào bữa, không ai gấp cặp díp, không chọn miếng to nhất, ngon nhất cho mình. Chấm thức ăn xong phải đưa lên bát mà không đưa trực tiếp vào miệng, cũng không rê nó lên đĩa thức ăn khác (nhỡ ra lòng lợn chấm mắm tôm, nếu rê đi, người không ăn được mắm tôm thì sao). Không húp canh thành tiếng xụp xoạp, cũng không nhai tóp tép ồn ào và không cười nói bô bô làm bắn cả nước bọt thức ăn ra phía trước. Không được ngồi chống nẹ, (chống khuỷu tay xuống một bên đầu gối làm lệch người), không được ngồi xồm khiến đầu gối quá tai.

Xong bữa, người có địa vị trên trong gia đình còn được đưa tăm đưa nước, đưa khăn mặt ướp nước nóng đến tận tay. Theo tục lệ đưa tăm cho ai không bao giờ cầm một cái tăm đưa vào tay, để kiêng chuyện sẽ có cãi nhau, mà phải đưa cả hộp cho người cần tự rút lấy một cái. Thực ra, kiêng thế là không có lý do, mà ngầm nói một điều kỹ càng hơn: kiêng cầm bằng tay vì cái tăm đó sẽ trực tiếp xỉa vào răng, nên cần giữ vệ sinh. Nay có tăm từng gói, tăm từng chiếc, có khăn ăn, giấy ăn thuận tiện hơn nhiều.

Không phải gia đình bình dân thông thường nào ăn xong cũng có đồ tráng miệng hoặc có trà ngon để uống ngay sau khi ăn. Chỉ những gia đình khá giả mới có. Nên đồ tráng miệng là gì, không có nề nếp nào chung cả, từ cam, quýt, chuối, dứa, nho, dâu tây, táo, mận hay bánh mút kẹo. Trà cũng vậy, nhiều cụ nghiện trà, không dùng trà ngon để súc miệng sau bữa ăn, mà một lúc lâu sau mới tự tay pha trà để thưởng thức. Còn cả gia đình đã có nước súc miệng là nước lọc đựng vào chai, đập bằng những chiếc bồ đài trắng (những cái phểu bằng giấy) để khỏi lẫn với chai rượu.



Người Hà Nội ngay trong một gia đình cũng có khi có nhiều người làm khác nghề, khác giờ, nên có nhiều gia đình đều phải phân cơm. Không thể chấp nhận một bữa cơm mà ai về trước, ăn xong, úp lòng bàn lại, ai về sau tiếp tục ngồi vào ăn, nhìn thấy bát lệch, đĩa bắn, xương lợn, xương cá, cơm nguội bừa bãi. Gia đình nề nếp phải phân riêng, thứ nào cũng có. Cơm phải ủ trong chần bông nếu là mùa rét. Bát đĩa cũng phải sạch sẽ thơm tho, khô ráo làm bữa cơm thành ngon lành lịch sự.

Phải là một kẻ cô đơn, một người rơi vào hoàn cảnh gia đình không trọn vẹn, không hoàn chỉnh mới thấy không khí gia đình là quý báu như thế nào, nhất là những bữa cơm gia đình, dù nó là hàng ngày nó quen thuộc với ta suốt một đời... Nó là tình yêu, là sức khỏe, là thương mến, là tình máu mủ ruột rà... hơn thế nữa, nó còn chứa đựng nhiều yếu tố văn hóa, và thực chất, nó chính là một phần của văn hóa Thăng Long - Hà Nội.