

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG



**Định hướng Chiến lược Quốc gia
về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020**

**Thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng
lịch sử, hiệu quả và định hướng tương lai**

VitaminC với sức khỏe



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

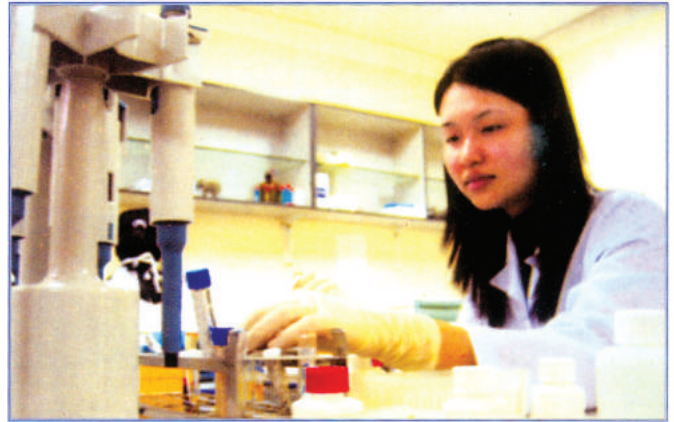
KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

- 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 ngày lễ
Sáng 07h30 - 11h30; chiều 13h30 - 19h30; Ngày thứ bảy: 8h00 - 12h00; Ngày chủ nhật: 8h00 - 12h00
Địa chỉ: 02 Y-Ec-Xanh - Hà Nội / 48B Tầng Bạt Hồ. ĐT: 04.9720554



Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG



SỐ 3 / 2011

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

PGS.TS. Lê Thị Hợp

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

GS.TS. Hà Huy Khôi
GS.TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. Đào Ngọc Diễn
PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm
PGS.TS. Hà Anh Đào
TS. Lê Danh Tuyên
TS. Hoàng Kim Thanh
PGS.TS. Phạm Văn Hoan
TS. Phạm Thị Thúy Hòa
TS. Trần Đình Toán

THƯ KÍ

BS. Ngô Thị Hà Phương

TRỊ SỰ

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

TÒA SOẠN

48B - Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 043 971 3090
Fax: 043 971 7885

THIẾT KẾ

Công ty Cổ phần Xuất bản Trẻ
Số 4, Ngõ 250, Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Tel: 043 557 5568
Fax: 043 557 5569



Ảnh: baby.marry.vn

DINH DƯỠNG & PHÁT TRIỂN

- Định hướng Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 và một số giải pháp chuyên môn kỹ thuật thực hiện mục tiêu của chiến lược **4**
PGS.TS Lê Thị Hợp

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

- Phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi - một nhiệm vụ quan trọng nhằm góp phần tăng trưởng chiều cao người Việt Nam. **8**
TS. Lê Danh Tuyên
- Vai trò của sắt với sự phát triển của trẻ **10**
TS. Lê Thị Hải

SỨC KHỎE

- Vitamin C và vai trò với sức khỏe **13**
TS. Hoàng Kim Thanh
- Lợi ích và tác hại của iốt phóng xạ **16**
PGS.TS Mai Trọng Khoa
- Thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng: lịch sử, hiệu quả và định hướng tương lai **18**
ThS. Trần Khánh Vân

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- Nhộng tằm **21**
BS. Phùng Chúc Phong
- Cảnh giác ngộ độc cá bống vân mây **22**
BS. Kim Minh
- Thịt ếch ngon bổ nhưng khi ăn cần nấu chín kỹ **24**
BS. Kim Minh

VĂN HÓA ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

- Thịt cá rô đồng thơm, ngon và bổ dưỡng **26**
BS. Hương Liên
- Con Ba ba - giá trị dinh dưỡng và những điều cần lưu ý **28**
BS. Lan Hương

TƯ VẤN DINH DƯỠNG

THƠ

BS. Hà Phương **32**
Nguyễn Thanh Tú

TẢN VẤN

- Hà Nội ngày thường **33**
Băng Sơn

MÓN NGON GIA ĐÌNH

- Gỏi thịt bê thui, bún xào hải sản, hàu nấu cháo **36**

KHỎE ĐẸP

37



ĐỊNH HƯỚNG CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011-2020 VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHUYÊN MÔN KỸ THUẬT THỰC HIỆN MỤC TIÊU CỦA CHIẾN LƯỢC

PGS.TS. LÊ THỊ HỢP

Viện trưởng Viện Dinh dưỡng

Chiến lược Quốc gia Dinh dưỡng (CLQGDD) là một bộ phận không thể tách rời của chiến lược phát triển kinh tế xã hội của đất nước. Trong thời gian qua, với sự quan tâm chỉ đạo, đầu tư của Đảng và Nhà nước, sự nỗ lực của ngành Y tế và sự tham gia tích cực của các ban ngành và toàn xã hội, hầu hết các mục tiêu của CLQGDD giai đoạn 2001-2010 đã đạt và vượt chỉ tiêu đề ra. Kiến thức và thực hành dinh dưỡng của người dân đã cải thiện đáng kể. Tỷ lệ suy dinh dưỡng (thể nhẹ cân) ở trẻ em dưới 5 tuổi đã giảm một cách bền vững từ 31,9% năm 2001 xuống còn 18,9% vào năm 2009. Tại Hội nghị lần thứ 35 của Ủy ban Dinh dưỡng của Liên hợp quốc (SCN) được tổ chức tại Hà Nội tháng 3 năm 2008, UNICEF đã đánh giá Việt Nam là một trong các quốc gia giảm suy dinh dưỡng trẻ em liên tục và bền vững.



Mặc dù, đạt được các thành tựu đáng ghi nhận trong thời gian qua nhưng Việt Nam vẫn phải đương đầu với gánh nặng kép về dinh dưỡng: tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi của trẻ em dưới 5 tuổi vẫn còn ở mức cao (18,9% năm 2009) và gia tăng thừa cân - béo phì; các bệnh mạn tính không lây có liên quan đến dinh dưỡng. Các thách thức trong bối cảnh mới tiếp tục đòi hỏi những nỗ lực cao trong hành động, hướng tới dinh dưỡng hợp lý và tăng cường sức khỏe cho cộng đồng góp phần đạt được mục tiêu Thiên niên kỷ mà Nhà nước ta đã cam kết thực hiện với cộng đồng quốc tế. Trên cơ sở kết quả thực hiện CLQGDD giai đoạn 2001-2010 và những vấn đề dinh dưỡng mới nảy sinh, việc xây dựng CLQGDD giai đoạn 2011-2020 là hết sức cần thiết. Định hướng cho các chương trình dinh dưỡng nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng, góp phần nâng cao tầm vóc, thể lực và trí tuệ của người Việt Nam.

Một số vấn đề dinh dưỡng đặt ra trong 10 năm tới

- Suy dinh dưỡng ở trẻ em vẫn còn ở mức cao so với phân loại của Tổ chức Y tế Thế giới và còn có sự khác biệt khá lớn giữa các vùng/miền, đặc biệt là suy dinh dưỡng thấp còi - ảnh hưởng đến chiều cao, tầm vóc của người Việt Nam.

- Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng của cộng đồng, đặc biệt là của bà mẹ và trẻ em vẫn còn ở mức cao. Thiếu máu dinh dưỡng ở phụ nữ có thai và trẻ em dưới 5 tuổi; thiếu vitamin A tiền lâm sàng, thiếu iốt vẫn còn ở mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng, nhất là ở các vùng Tây Nguyên, Tây Bắc, miền Trung.

- Việt Nam đang đối mặt với gánh nặng kép về suy dinh dưỡng. Tỷ lệ suy dinh dưỡng cao. Thừa cân, béo phì và các bệnh mạn tính không lây có liên quan đến dinh dưỡng đang có xu hướng gia tăng ở mọi lứa tuổi, vùng miền dẫn đến thay đổi mô hình bệnh tật và tử vong, đặc biệt ở các thành phố lớn.

- Dinh dưỡng học đường chưa được quan tâm và đầu tư đúng mức ảnh hưởng đến sự phát triển về chiều cao ở trẻ, đặc biệt đối với những trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi khi nhỏ.

- Mặt trái của cơ chế thị trường ảnh hưởng sâu sắc đến hệ thống dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế trong bệnh viện. Do đó, hệ thống này cần được khôi phục và phát triển.

- Mạng lưới triển khai các hoạt động dinh dưỡng còn chưa đồng bộ. Đội ngũ cán bộ làm công tác dinh dưỡng ở cộng đồng và bệnh viện còn thiếu về số lượng và yếu về chất lượng.

Định hướng chính của Chiến lược:

- Giải quyết đồng bộ các vấn đề sức khỏe có liên quan đến dinh dưỡng, trong đó ưu tiên hạ thấp suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em, giảm tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng, kiểm soát thừa cân-béo phì, các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng, dinh dưỡng hợp lý cho người cao tuổi và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Hoạt động dinh dưỡng cần được tiếp tục triển khai trên phạm vi toàn quốc, có các giải

pháp can thiệp đặc thù cho các vùng, miền và các nhóm đối tượng cụ thể.

- Truyền thông vận động là giải pháp quan trọng nhằm đưa chỉ tiêu về dinh dưỡng là một chỉ tiêu phát triển kinh tế xã hội trong nghị quyết của Đảng, Quốc hội và Hội đồng nhân dân các cấp.

- Tăng cường xã hội hóa, đẩy mạnh hợp tác quốc tế, sử dụng có hiệu quả các nguồn đầu tư trong triển khai CLQGDD.

Mục tiêu tổng quát của chiến lược:

Đến năm 2020, bữa ăn của người dân ở tất cả các vùng đủ về số lượng, cân đối về chất lượng, đảm bảo an toàn vệ sinh. Đẩy mạnh giảm suy dinh dưỡng trẻ em, đặc biệt thể thấp còi, nhằm nâng cao tầm vóc và thể lực của người Việt Nam, kiểm soát được tình trạng thừa cân - béo phì góp phần hạn chế các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng.

Để đạt được mục tiêu của chiến lược giai đoạn 2011-2020, giải pháp phát triển nguồn nhân lực là rất quan trọng như: củng cố và phát triển mạng lưới cán bộ làm công tác dinh dưỡng từ trung ương tới địa phương và ở các bộ/ngành; tăng cường đào tạo cán bộ chuyên sâu làm công tác dinh dưỡng (sau đại học, cử nhân, kĩ thuật viên dinh dưỡng/dinh dưỡng tiết chế). Để triển khai hiệu quả các hoạt động trong khuôn khổ của chiến lược thì đa dạng hóa các nguồn lực tài chính và từng bước tăng mức đầu tư cho công tác dinh dưỡng, trong đó ngân sách Nhà nước đóng vai trò chủ đạo. Kinh phí thực hiện CLQGDD cần được huy động từ các nguồn khác nhau rất cần thiết.

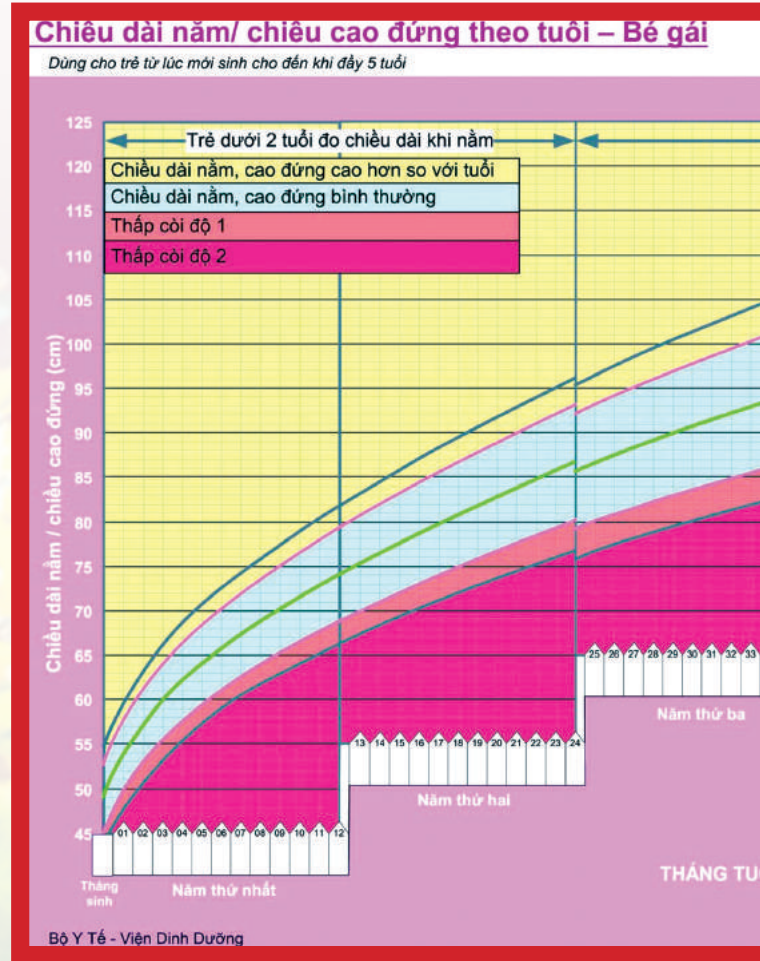
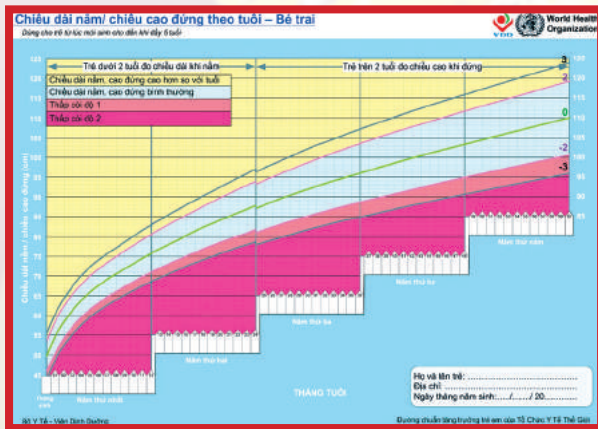
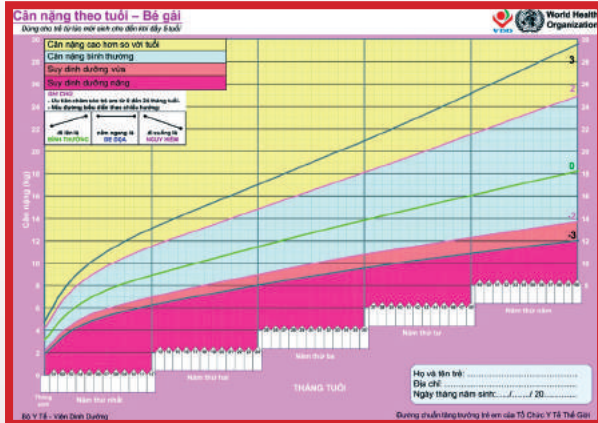
Giải pháp về chuyên môn, kĩ thuật:

- Đẩy mạnh truyền thông giáo dục dinh dưỡng nhằm nâng cao kiến thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý cho toàn dân phù hợp với các dân tộc, vùng/miền. Đa dạng hóa các loại hình, phương thức, nội dung truyền thông phù hợp với từng nhóm đối tượng.

- Đẩy mạnh công tác giáo dục dinh dưỡng và thể chất trong hệ thống trường học: xây dựng và triển khai chương trình dinh dưỡng học đường (bao gồm cả bữa ăn và sữa học đường); chú trọng lứa tuổi mầm non và tiểu học.

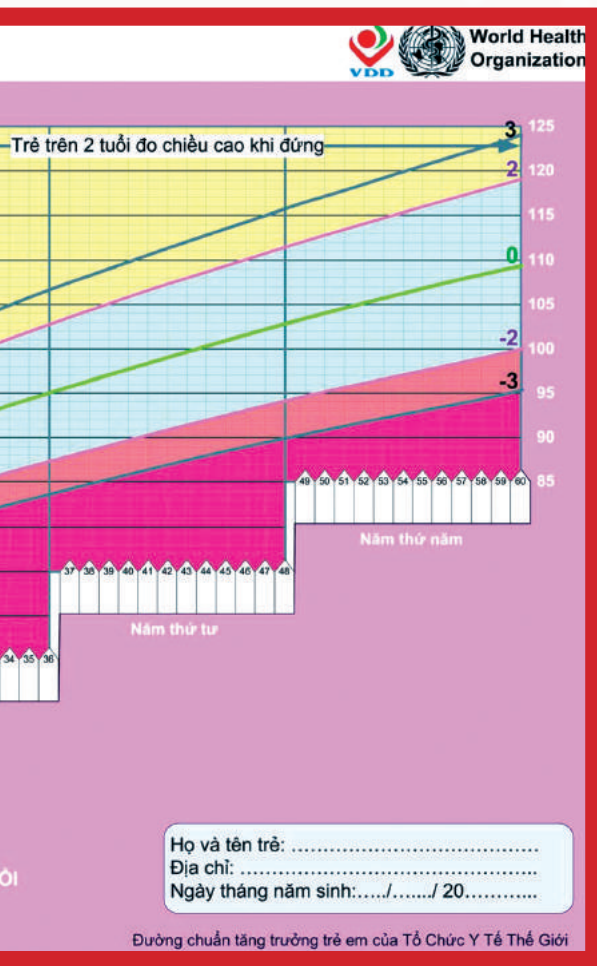


DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN



- Xây dựng các giải pháp can thiệp dinh dưỡng và thực phẩm đặc hiệu cho các đối tượng theo vùng/miền và đáp ứng kịp thời trong tình trạng khẩn cấp.
- Chăm sóc, dinh dưỡng hợp lí cho bà mẹ trước, trong và sau sinh và trẻ em, đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi.
- Xây dựng trung tâm giám sát dinh dưỡng và thực phẩm ở trung ương và các viện khu vực nhằm giám sát diễn biến tiêu thụ thực phẩm và tình trạng dinh dưỡng một cách hệ thống.
- Phát triển và nâng cao hiệu quả của mạng lưới dịch vụ, tư vấn và phục hồi dinh dưỡng.
- Áp dụng kinh nghiệm và thành tựu khoa học dinh dưỡng trong dự phòng béo phì, hội chứng chuyển hóa và các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng.

- Giải pháp về khoa học công nghệ và hợp tác quốc tế:
- Nâng cao năng lực, tổ chức thực hiện nghiên cứu khoa học về dinh dưỡng và thực phẩm. Khuyến khích nghiên cứu, phát triển và chuyển giao công nghệ các sản phẩm dinh dưỡng đặc hiệu.
 - Đẩy mạnh tin học hóa và xây dựng cơ sở dữ liệu chuyên ngành dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.
 - Tăng cường sử dụng thông tin và bằng chứng khoa học trong xây dựng chính sách, lập kế hoạch, chương trình/dự án dinh dưỡng ở các cấp.
 - Chủ động tích cực hợp tác với các quốc gia, các viện, trường tiên tiến trong khu vực và trên thế giới trong lĩnh vực nghiên cứu, đào tạo để nhanh chóng tiếp cận các chuẩn mực khoa học và công nghệ tiên tiến trong khu vực và trên thế giới, phát triển nguồn nhân lực cho ngành.



CÁC CHƯƠNG TRÌNH DỰ ÁN THỰC HIỆN CHIẾN LƯỢC:

1 - Chương trình truyền thông giáo dục dinh dưỡng, đào tạo nguồn nhân lực: nâng cao nhận thức, hiểu biết về dinh dưỡng hợp lý, tiến tới thay đổi hành vi và thực hành lối sống lành mạnh; Kiện toàn mạng lưới và tăng cường năng lực của đội ngũ cán bộ làm công tác dinh dưỡng các cấp, các ngành; Xây dựng chính sách và phối hợp liên ngành.

2 - Chương trình Phòng chống suy dinh dưỡng bà mẹ, trẻ em đặc biệt phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi, nâng cao tầm vóc người Việt Nam; chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng hợp lý cho phụ nữ mang thai.

3 - Chương trình phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng: bổ sung vitamin A, viên sắt, tăng cường vi chất vào thực phẩm (giải pháp và chính sách tăng cường vi chất vào thực phẩm, duy trì dự án sản xuất và cung ứng muối iốt cho người ăn).

4 - Chương trình Dinh dưỡng học đường: đưa nội dung giáo dục dinh dưỡng vào chương trình giảng dạy trong nhà trường; Xây dựng và phổ biến các thực đơn trong hệ thống trường học và thích hợp theo vùng, miền; Tăng cường tổ chức bữa ăn/sữa học đường từ cấp học mầm non đến tiểu học; Đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ làm công tác dinh dưỡng và tiết chế tại các bếp ăn bán trú trong trường học.

5 - Chương trình kiểm soát thừa cân-béo phì và phòng chống bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng.

6 - Chương trình cải thiện An ninh thực phẩm và dinh dưỡng: phát triển kinh tế và tạo nguồn thực phẩm tại hộ gia đình. Có kế hoạch đáp ứng dinh dưỡng trong tình trạng thiên tai, thảm họa; Nghiên cứu và phổ biến công nghệ sau thu hoạch chú trọng quy mô hộ gia đình.

7 - Chương trình đảm bảo An toàn vệ sinh thực phẩm: nâng cao năng lực quản lý chất lượng an toàn vệ sinh thực phẩm.



Ảnh mang tính minh họa.



Phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi nhiệm vụ quan trọng nhằm góp phần tăng trưởng chiều cao người Việt Nam

TS. LÊ DANH TUYẾN

Viện Dinh dưỡng

Theo số liệu của Tổ chức Y tế thế giới, hiện nay có khoảng 38% trẻ em dưới 5 tuổi ở các nước đang phát triển bị suy dinh dưỡng thể thấp còi, tức là chiều cao so với tuổi tương ứng không đạt đến mức bình thường theo quy định. Ước tính toàn thế giới có đến trên 200 triệu trẻ em bị suy dinh dưỡng thấp còi.

Suy dinh dưỡng thấp còi thường được phát hiện trước khi trẻ được 3 tuổi. Những trẻ ngay khi sinh ra có chiều dài sơ sinh đo được thấp hơn chuẩn thì đến tuổi trưởng thành không thể đạt được chiều cao như mức tiềm năng quy định của trẻ đó. Nếu trẻ bị thấp còi thì sau này trở thành những người lớn cũng có chiều cao thấp. Đồng thời, những người bị suy dinh dưỡng thấp còi thường có nguy cơ cao với tử vong, dễ mắc bệnh hơn so với người bình thường, họ thường có biểu hiện chậm phát triển về trí tuệ, khả năng lao động thể lực cũng kém hơn so với người bình thường.

Tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi được coi là một chỉ tiêu quan trọng phản ánh chất lượng sinh học của con người và phản ánh sự phát triển kinh tế xã hội. Tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi trẻ em dưới 5 tuổi nước ta năm 1985 là 59,7%, năm 1990 là 56,5%, năm 1994 là 46,9%, hiện nay là 29,3% (năm 2010), điều này có nghĩa là cả nước còn khoảng 2,3 triệu trẻ em dưới 5 tuổi ở tình trạng suy dinh dưỡng thấp còi. Riêng trong thập kỉ 90, tỉ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em dưới 5 tuổi giảm đi được 19,8%. Đầu những năm 90, các chuyên gia Ngân hàng Thế giới đã dự đoán vào năm 2000 tỉ lệ thấp còi trẻ em nước ta sẽ là



45%, đến năm 2013 sẽ dưới 35% với điều kiện đạt mức tăng trưởng kinh tế liên tục các năm là 9%. Như vậy, suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em nước ta đã giảm đáng kể và nhanh hơn nhiều so với dự báo của các chuyên gia. Đầu tư của Chính phủ và chính quyền các cấp cho chương trình dinh dưỡng đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Tuy nhiên, như một quy luật tất yếu, khi tỉ lệ được hạ đến 30% trở xuống thì sẽ rất khó để duy trì được mức giảm như trước đây. Lí do chính là vì những nguyên nhân đói ăn và bệnh nhiễm khuẩn được đẩy lùi đã thúc đẩy tăng trưởng chiều cao tốt hơn, nhưng những nguyên nhân khác về nuôi dưỡng cũng như môi trường vẫn còn là thách thức không nhỏ, đặc biệt cần kể đến là tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng cho phụ nữ trước khi



Nguồn: Viện Dinh dưỡng.

Năm 2010, trên cả nước còn khoảng 2,3 triệu trẻ em dưới 5 tuổi ở tình trạng suy dinh dưỡng thấp còi.

Có thai đến thời kì sinh con, cho con bú và cho chính những trẻ em dưới 3 tuổi. Trẻ không được bú mẹ hoàn toàn trước 6 tháng tuổi cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tăng trưởng chiều cao. Do đó, các giải pháp để giảm suy dinh dưỡng thấp còi - nguyên nhân chính làm hạn chế tầm vóc chiều cao người Việt Nam - đã được coi là mục tiêu ưu tiên trong Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020. Chiến lược mới tiếp tục phương châm dự phòng là chính, chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ từ phụ nữ tiền thai đến khi mang thai và nuôi con con nhỏ, trẻ em dưới 5 tuổi cần được cung cấp đủ năng lượng khẩu phần và các chất dinh dưỡng, đặc biệt vi chất dinh dưỡng đủ theo nhu cầu. Công tác xã hội hóa phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tiếp tục cần được đẩy mạnh để tạo điều kiện trẻ tăng trưởng tốt. Đặc điểm của suy dinh dưỡng thấp còi ở nước ta là phân bố không đồng đều theo từng địa phương, từng khu vực do khác nhau về kinh tế xã hội cũng như ảnh hưởng bởi điều kiện tự nhiên cũng như thiên tai ở các vùng khác nhau. Điều đó đòi hỏi có các giải pháp ưu tiên khác nhau theo từng địa phương. Ở những vùng còn xảy ra mất an ninh lương thực-thực phẩm, cần coi trọng các giải pháp đảm bảo an ninh thực phẩm hộ gia đình, khuyến khích sản xuất, tạo nguồn thực phẩm tại chỗ bổ sung cho bữa ăn và đẩy mạnh hoạt động giáo dục dinh dưỡng. Ở những nơi điều kiện chăm sóc còn kém, cần có sự quan tâm nhiều hơn đến việc cải thiện các điều kiện chăm sóc như hệ thống nhà trẻ, mẫu

giáo, dịch vụ y tế ở các cơ sở. Công tác giáo dục dinh dưỡng cần đi đôi với hướng dẫn thực hành, xây dựng “văn hóa nuôi dưỡng” của mọi gia đình. Mỗi người phụ nữ trước khi làm mẹ cần có được kiến thức và chủ động trong phòng chống thiếu dinh dưỡng cho bản thân mình và cho con mình.

Có thể tóm lại là bên cạnh can thiệp vĩ mô của Nhà nước như các Chính sách xóa đói giảm nghèo, phát triển nông nghiệp, giáo dục, đảm bảo Quyền người phụ nữ, đảm bảo dịch vụ Y tế như tiêm chủng, theo dõi sức khỏe thường xuyên, đảm bảo vấn đề nước sạch, có chính sách thực phẩm an toàn và phát triển kinh tế hộ gia đình nghèo thì những can thiệp ngắn hạn cũng hết sức quan trọng. Đó là cần chăm sóc dinh dưỡng phụ nữ ngay tuổi vị thành niên, đảm bảo không thiếu các vi chất dinh dưỡng, nhất là thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt. Sau khi sinh bà mẹ cần nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú đến ít nhất 1 tuổi, bà mẹ sau sinh uống vitamin A, trẻ từ 6-36 tháng tuổi được uống vitamin A định kì. Bên cạnh đó, các thực phẩm tiêu thụ hàng ngày cần được đa dạng, thay đổi thực phẩm thường xuyên để đồng thời với cung cấp đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng cơ bản còn cung cấp đủ các vi chất dinh dưỡng. Chống nhiễm giun sán cũng rất quan trọng, cần tẩy giun định kì ở những nơi có nguy cơ cao. Tại hộ gia đình cần sử dụng muối iốt trong bữa ăn hàng ngày để đảm bảo không bị thiếu iốt dẫn đến kém tăng trưởng và các hậu quả về phát triển trí lực khác...

Nguyên nhân chủ yếu của tình trạng thấp còi (thời kì mang thai đến trẻ em dưới 3 tuổi)

1- Vai trò của dinh dưỡng (cơ thể được cung cấp thiếu về năng lượng, thiếu các chất dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng, có các chất độc hại trong môi trường ảnh hưởng đến tăng trưởng).

2- Bị nhiễm các bệnh khuẩn.

3- Chế độ chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em kém, nhất chăm sóc dinh dưỡng người mẹ, sinh con quá sớm hay quá muộn so với tuổi, đẻ nhiều con, khoảng cách các lần sinh quá ngắn, trẻ không được hưởng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe đầy đủ



Vai trò của sắt đối với sự phát triển của trẻ em

ThS. LÊ THỊ HẢI

Sắt là một yếu tố vi lượng, có vai trò rất quan trọng tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể đặc biệt là đối với trẻ nhỏ và bà mẹ mang thai. Thiếu sắt làm cho cơ thể mệt mỏi, trẻ bị ốm đau, trẻ em khi sinh ra kém phát triển. Vì vậy, tăng cường bổ sung sắt là rất cần thiết.

Sắt là một trong 3 vi chất dinh dưỡng (vitamin A, sắt, iốt) đang được quan tâm vì sự thiếu hụt các vi chất này ở các nước đang phát triển đã và đang trở thành vấn đề có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Mặc dù, hiện diện trong cơ thể với một lượng rất nhỏ, nhưng sắt rất cần thiết cho sự sống, vì sắt cần thiết cho nhiều chức năng sống:

- Chức năng hô hấp: tạo nên hemoglobin để vận chuyển oxy từ phổi đến tất cả các cơ quan.
- Tham gia vào quá trình tạo thành myoglobin, sắc tố hô hấp của cơ.
- Sắt tham gia vào cấu tạo của nhiều enzyme. Đặc biệt trong chuỗi hô hấp sắt đóng vai trò vận chuyển điện tích.
- Sắt tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể: là thành phần của enzyme hệ miễn dịch.

Như vậy, sắt cần thiết cho tất cả mọi người, nhưng đối với trẻ em sắt vô cùng quan trọng, vì trẻ em là đối tượng dễ bị thiếu sắt nhất do nhu cầu tăng cao, nhu cầu sắt ở trẻ còn bú mẹ tăng gấp 7 lần so với người lớn tính theo trọng lượng cơ thể.

Vai trò quan trọng nhất của sắt là cùng với protein tạo thành huyết sắc tố (hemoglobin) vận chuyển oxy cho nên thiếu sắt dẫn đến thiếu máu dinh dưỡng là bệnh phổ biến ở trẻ em. Khi thiếu máu khả năng vận chuyển oxy của hồng cầu bị

giảm, làm thiếu oxy ở các tổ chức đặc biệt là tim, cơ bắp, não gây nên hiện tượng tim đập nhanh, trẻ nhỏ có thể bị suy tim do thiếu máu, các biểu hiện: hoa mắt, chóng mặt do thiếu oxy não, cơ bắp yếu và cuối cùng là cơ thể mệt mỏi. Thiếu máu não ở trẻ lớn còn làm cho trẻ mệt mỏi hay ngủ gật, thiếu tập trung trong giờ học dẫn đến học tập sút kém. Biểu hiện của thiếu máu thiếu sắt là da xanh niêm mạc nhợt (đặc biệt là niêm mạc mắt và môi) móng tay móng chân nhợt nhạt, móng tay dễ gãy biến dạng, tóc khô cứng dễ gãy, trẻ thiếu máu thường biếng ăn chậm lớn, còi cọc, táo bón, ăn hay nôn trớ. Xét nghiệm máu là cách tốt nhất để chẩn đoán thiếu máu. Định lượng huyết sắc tố (Hb) nếu dưới 11gHb trong 100ml máu ở trẻ là bị thiếu máu.

Thiếu sắt còn ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể: ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa: trẻ biếng ăn, viêm teo gai lưỡi, khó nuốt, kém hấp thu, độ toan dạ dày giảm, ảnh hưởng đến hệ thần kinh: mệt mỏi, kích thích, rối loạn dẫn truyền thần kinh.

Sắt tham gia vào tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể, nên thiếu sắt trẻ hay bị ốm đau do hệ thống miễn dịch suy giảm.

Muốn phòng chống thiếu sắt cho trẻ em các bà mẹ cần phải làm gì?

- Vì lượng sắt ở trẻ sơ sinh lệ thuộc vào sắt

Nhu cầu sắt ở trẻ còn bú mẹ tăng gấp 7 lần so với người lớn tính theo trọng lượng cơ thể.

của bà mẹ cho nên từ lúc mang thai bà mẹ phải ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, nhất là các thực phẩm có chứa nhiều sắt, có thể uống thêm viên sắt bổ sung nếu ăn uống chưa được đầy đủ.

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho bú đến 24 tháng.

- Đến 6 tháng cho trẻ ăn bổ sung với đầy đủ các chất dinh dưỡng từ 4 nhóm thực phẩm (chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng) đặc biệt chú trọng các loại thực phẩm giàu sắt và vitamin C (giúp tăng cường hấp thu sắt).

- Giữ vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống để

tránh nhiễm giun sán, không đi chân đất để tránh nhiễm giun móc (giun móc kí sinh ở ruột non, gây mất máu), tẩy giun định kì cho trẻ 6 tháng một lần.

- Điều trị các bệnh nếu trẻ mắc phải: suy dinh dưỡng, tiêu chảy, viêm phổi, viêm tai...

- Khi trẻ có các biểu hiện của thiếu sắt: thiếu máu, mệt mỏi, biếng ăn, học kém... cần cho đi khám bác sĩ để được điều trị kịp thời.

Sau đây là bảng hàm lượng sắt trong 100g các loại thực phẩm giàu sắt để các bà mẹ tham khảo lựa chọn thực phẩm trong các bữa ăn hàng ngày:

THỰC PHẨM ĐỘNG VẬT GIÀU SẮT (sắt có giá trị sinh học và tỉ lệ hấp thu cao).

Tên thực phẩm	Sắt/100g thực phẩm (mg)	Tên thực phẩm	Sắt/100g thực phẩm (mg)
Tiết bò	52,6	Tép khô	5,5
Tiết lợn luộc	25,9	Tim bò	5,4
Gan bò	12	Chim bồ câu	5,4
Gan lợn	9,0	Tim gà	5,3
Gan gà	8,2	Cua đồng	4,7
Gan vịt	8,0	Tôm khô	4,6
Bầu dục lợn	7,1	Thịt bò loại I	3,1
Lòng đỏ trứng gà	7,0	Lưỡi bò	3,0
Mề gà	6,6	Thịt bò loại II	2,7
Tim lợn	5,9	Lưỡi lợn	2,4
Mực khô	5,6	Thịt dê	2,0
Lòng đỏ trứng vịt	5,6	Thịt lợn ba chỉ	1,5

THỰC PHẨM THỰC VẬT GIÀU SẮT:

Tên thực phẩm	Sắt/100g thực phẩm (mg)	Tên thực phẩm	Sắt/100g thực phẩm (mg)
Mộc nhĩ	56,1	Ớt vàng	3,6
Nấm hương khô	35	Tía tô	3,2
Cần tây	9	Ngải cứu	3,1
Rau đay	7,7	Cần ta	3
Hạt sen khô	6,4	Dưa cải bẹ	3
Rau dền trắng	6,1	Đu đủ chín	2,6
Rau dền đỏ	5,4	Rau ngót	2,7
Rau húng	4,8	Hồng xiêm	2,3
Rau dền cơm	4,1	Quả lê	2,3

Lưu ý: khi ăn các thực phẩm giàu sắt thì phải ăn các thực phẩm giàu vitamin C để giúp tăng cường hấp thu sắt: ăn nhiều rau xanh và quả

chín, nhất là các loại quả: bưởi, cam, quýt, chuối, xoài... vì ăn quả vitamin C không bị mất nhiều do không phải qua chế biến.

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



96%
bà mẹ hài lòng
với sự phát triển của con mình
khi chọn Dielac Alpha*

*Theo kết quả nghiên cứu của công ty TNHH Dịch Vụ Người Tiêu Dùng (CBI) thực hiện tại 4 thành phố trên 400 bà mẹ hiện đang cho con sử dụng Dielac Alpha. Kết quả này có thể đại diện cho người tiêu dùng tại 4 khu vực Hồ Chí Minh, Hà Nội, Đà Nẵng, Cần Thơ và đại diện cho cả nước với mức độ tin cậy 95%



Vitamin C

với sức khỏe

TS. HOÀNG KIM THANH
Viện Dinh dưỡng

Vitamin C có vai trò rất quan trọng trong cơ thể: giúp cơ thể dễ hấp thu sắt, đào thải chất độc, tham gia vào quá trình chuyển hóa, chống oxy hóa đặc biệt là ngăn ngừa bệnh, phòng chống ung thư rất tốt. Vì vậy, cần bổ sung vitamin C hàng ngày để đảm bảo sức khỏe.

VITAMIN C CÓ NHIỀU 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 protein, cụ thể là oxy hóa nhiều axit amin thơm như Tyrozin, phenylalanin.

- Có khả năng chống oxy hóa: vitamin C 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 Catecholamin 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 virút.

- 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 của cơ thể, kích thích tổng hợp chất tạo keo.

- Có vai trò ngăn ngừa ung thư: nhiều

nghiên cứu mới đây 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 hòa 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 virút (nghiên cứu mới đây cho thấy vitamin C làm chậm lại sự phát triển của virút 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 protein, AND hay mỡ, Lipoprotein 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, Vitamin C làm hạn chế các quá trình này.

- Có vai trò hạn chế sự nhồi máu và các tai biến mạch máu não do kim hãm chuyển hóa cholesterol và phát triển xơ vữa động mạch. Vitamin C cho phép dự trữ vitamin E lại, giữ vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa nhồi máu. Những người có nồng độ Beta-caroten và vitamin C 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 vitamin C

Khi bị thiếu vitamin C 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 vitamin C 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 vitamin C 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, 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 vitamin C tăng lên:

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



NHU CẦU VITAMIN C THEO KHUYẾN NGHỊ CỦA VIỆN DINH DƯỠNG

Tuổi	Nhu cầu vitamin C (mg/ngày)	Tuổi	Nhu cầu vitamin C (mg/ngày)
Trẻ 1-3 tuổi	30	Nam vị thành niên 10-18 tuổi	65
Trẻ 4-6 tuổi	30	Nam trưởng thành 19-60 tuổi	70
Trẻ 7-9 tuổi	30	Nữ vị thành niên 10-18 tuổi	65
Phụ nữ mang thai	80	Nữ trưởng thành 19-60 tuổi	70
Bà mẹ cho con bú	95		

Vitamin C có nhiều ở đâu?

Thường vitamin C có nhiều trong rau, quả, tuy nhiên hàm lượng vitamin C 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 vitamin C gồm:

MỘT SỐ THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN C

Tên thực phẩm	Hàm lượng vitamin C (mg%)
Bưởi	62
Ổi	59
Đu đủ chín	48
Dâu tây	51
Cam	30
Rau ngót	143
Cần tây	126
Rau mùi	119
Rau đay	62
Cải sen	40

Dạng vitamin C tự nhiên có trong các loại rau, quả thì hiệu quả và an toàn hơn khi sử dụng. 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 vitamin C liều cao từ 500-1000mg/ngày phải theo chỉ định của thầy thuốc. Độc tính của vitamin C hầu như không có, bởi vì nếu được hấp thu nhiều nó sẽ bị thải qua nước tiểu. Ngược lại, nếu cơ thể thiếu vitamin C nó sẽ bị giữ lại trong tổ chức.

Khi sử dụng vitamin C liều cao trong thời gian dài có nguy cơ gây sỏi thận (sỏi oxalate canxi). Chỉ nên dùng vitamin C theo đường uống, dùng vitamin C theo đường tiêm có thể gây ra “sốc” rất nguy hiểm thậm chí có thể gây tử vong. Kết hợp với đồng, vitamin C có thể trở thành tiền oxy hóa thay vì chống oxy hóa. Vì vậy, phải tránh dùng phức hợp muối khoáng - vitamin hay tránh phối hợp với các muối khoáng này. Ngoài ra, nó có thể trở nên độc ở những người bị thừa sắt

Những đặc tính của vitamin C cần lưu ý:

- Vitamin C 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 vitamin C bị phá hủy nhanh, phá hủy càng nhiều khi nấu càng lâu.

Do vậy để tránh hao hụt vitamin C 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.





Lợi ích và tác hại của iốt phóng xạ

PGS. TS. MAI TRỌNG KHOA

Phó Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai, Giám đốc Trung tâm Y học hạt nhân và Ung bướu

Iốt phóng xạ đem lại nhiều lợi ích trong chẩn đoán, điều trị bệnh, cũng như hàng loạt kĩ thuật trong khoa học, nghiên cứu sinh học, nông nghiệp và công nghiệp. Tuy nhiên, không biết cách sử dụng, sử dụng không đúng phương pháp, liều lượng có thể sẽ bị nhiễm xạ gây nguy hiểm.

CẦN HIỂU ĐÚNG VỀ LỢI ÍCH VÀ TÁC HẠI CỦA IỐT PHÓNG XẠ (IỐT-131)

Iốt phóng xạ (iốt-131) có những lợi ích to lớn trong chẩn đoán và điều trị bệnh. Nhiều loại bệnh được chẩn đoán và điều trị thành công, an toàn bằng iốt -131, đặc biệt là các bệnh lý tuyến giáp như bệnh cường giáp trạng (trong đó có bệnh Basedow), ung thư tuyến giáp (thể biệt hoá)...

Hơn 65 năm qua, hàng triệu bệnh nhân (BN) cường giáp trên thế giới đã được điều trị thành công bằng iốt - 131. Tại miền Bắc - Việt Nam: năm 1978, khoa Y học hạt nhân, Bệnh viện Bạch Mai là cơ sở đầu tiên sử dụng iốt-131 để điều trị thành công bệnh Basedow. Hiện nay, hầu hết các khoa y học hạt nhân trong cả nước đã tiến hành trị bệnh Basedow bằng iốt-131 và hàng ngàn BN cường

giáp trạng được áp dụng phương pháp điều trị này.

Ngoài ra, iốt-131 cũng được sử dụng để điều trị ung thư tuyến giáp (thể biệt hoá). Chính iốt - 131 là loại thuốc điều trị đặc biệt hiệu quả cho ung thư tuyến giáp thể biệt hoá sau khi đã được cắt bỏ tuyến giáp. Đến nay ở nước ta đã có hàng vạn BN

ung thư tuyến giáp được điều trị thành công, nhiều BN đã sinh, đẻ con an toàn. Ngoài ra, iốt-131 còn được dùng để chẩn đoán, điều trị nhiều bệnh khác.

Bên cạnh những lợi ích to lớn của iốt-131 trong chẩn đoán và điều trị thì iốt-131 cũng có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng nếu chúng ta sử dụng không đúng phương pháp và không đúng liều lượng hoặc bị nhiễm xạ do các sự cố hoặc tại nạn hạt nhân. Một lượng iốt-131 lớn có thể nếu xảy ra các sự cố hoặc tại nạn hạt nhân. Khi xảy ra các sự cố, tai nạn hạt nhân thì các chất phóng xạ thoát ra môi trường gồm nhiều loại do các sản phẩm phân hạch phóng xạ, nhưng trong đó có 2 chất có nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe là iốt-131 và Cs-137. Đặc biệt người ta nhấn mạnh tới nguy cơ bị ung thư, trong đó đặc biệt là ung thư tuyến giáp do iốt-131. Bởi vì khi có sự cố hạt nhân thì khí iốt-131 sẽ thoát ra ngoài và hòa vào môi trường, làm nhiễm xạ bầu không khí, sau đó thành bụi lắng có chứa phóng xạ và con người chúng ta hít phải không khí có chứa iốt-131 này sẽ có nguy cơ bị ung thư tuyến giáp đặc biệt là ở trẻ nhỏ. Vì vậy, có thể sử dụng viên iốt để phòng tránh nguy cơ bị ung thư tuyến giáp. Sở dĩ như vậy là vì tuyến giáp người bình thường có thể hấp thu iốt qua nhiều đường khác nhau như từ thức ăn, nước uống, không khí... Khi iốt vào cơ thể, ví dụ qua đường hô hấp, nó sẽ vào dòng tuần hoàn sau đó tập trung chủ yếu tại tuyến giáp và tồn tại ở đó vài ngày đến vài tuần. Nếu iốt-131 vào được tuyến giáp thì tia phóng xạ của iốt-131 (tia gamma, đặc biệt tia beta) sẽ có thể làm tổn hại tuyến giáp hoặc gây ung thư tuyến giáp.

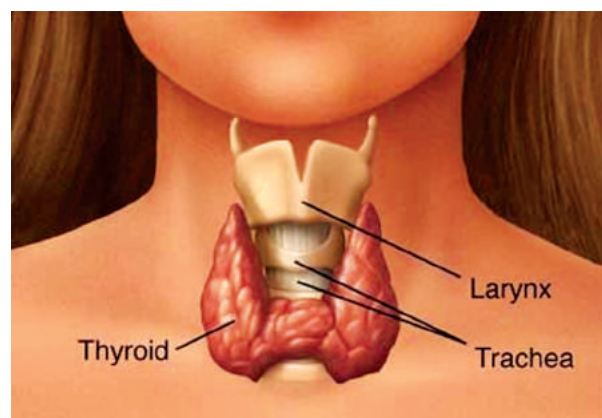
Do tuyến giáp không phân biệt được iốt



thường (không phóng xạ) hay là iốt-131 và tuyến giáp chỉ có thể hấp thụ một lượng hạn chế iốt, nên nếu ta chủ động đưa trước iốt thường với một liều lượng thích hợp (qua đường uống chẳng hạn) thì iốt này sẽ tập trung chủ yếu tại tuyến giáp mà sẽ không vào hoặc vào rất ít các cơ quan khác trong cơ thể. Điều

đó sẽ làm tuyến giáp bão hòa iốt nên giảm hoặc ngừng không hấp thu iốt trong một khoảng thời gian nhất định. Cho nên nếu sau đó có iốt-131 xâm nhập vào cơ thể thì nó sẽ không còn cơ hội tập trung tại tuyến giáp. Lượng iốt phóng xạ này sẽ được cơ thể đào thải nhanh qua con đường tự nhiên (nước tiểu...), nên chúng ta có thể tránh được nguy cơ ung thư tuyến giáp một cách chủ động.

Trong thời gian qua do thảm họa của động đất và sóng thần nên đã có một số sự cố hạt nhân tại nhà máy điện hạt nhân của Nhật Bản. Nhiều chất phóng xạ đã thoát ra trong đó có iốt-131. Nhiều nước đã phát hiện thấy iốt-131 có trong không khí. Ở Việt Nam, một số địa điểm đã phát hiện thấy có iốt-131 với một hàm lượng thấp, chưa đủ mức gây hại cho con người. Chính vì vậy tại thời điểm này ở Việt Nam, chúng ta chưa cần sử dụng viên iốt để phòng ung thư tuyến giáp do sự cố hạt nhân ở Nhật Bản. Chúng ta cần theo dõi sát các thông báo để có biện pháp xử lý kịp thời nhằm tránh những tác hại của phóng xạ.



Ảnh mang tính chất minh họa.

Thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng **lịch sử, hiệu quả và định hướng tương lai**

ThS.BS. TRẦN KHÁNH VÂN

Thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng giúp làm tăng năng lực học tập ở trẻ em, giúp trẻ em đạt được kết quả học tập tốt hơn. Trẻ em ăn thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng sẽ có trí nhớ, khả năng tập trung và chú ý tốt hơn các em không được ăn thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng.

LỊCH SỬ BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG VÀO THỰC PHẨM

Thuật từ “bổ sung vi chất vào thực phẩm” đã được đề cập tới từ những năm 60 của thế kỷ XX. Mỹ là nước đầu tiên có thực phẩm bổ sung vi chất vào năm 1967. Sản phẩm lúc đó là sữa, ngô, đậu nành và bột ngô, đậu nành được cung cấp cho trẻ em trước tuổi học đường bị suy dinh dưỡng. Sau đó, bột ngô, đậu nành bổ sung vi chất được cung cấp rộng rãi trong các chương trình ăn bổ sung cho trẻ em từ năm 1982 tới nay. Các nghiên cứu về thức ăn chế biến sẵn có bổ sung vi chất điều trị suy dinh dưỡng cấp cho trẻ nhỏ (RUTF) cũng đã được nghiên cứu và áp dụng ở nhiều nước. Nghiên cứu về hiệu quả của thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng đã được tiến hành ở nhiều quốc gia châu Phi, châu Á và châu Mỹ La Tinh như Malawi, Haiti, Kenya, Gana, Nepal, Liberia, Burundi, Guatemala, Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, ...

Từ năm 2003 tới nay, Liên minh Cải thiện dinh dưỡng toàn cầu (GAIN) đã hỗ trợ triển khai bổ sung vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm ở các nước như Trung Quốc, Morocco, Nam Phi và Việt Nam. Với sự hỗ trợ của GAIN, các thực phẩm bổ

sung vi chất dinh dưỡng sẽ có sẵn cho toàn dân chứ không chỉ nhằm vào một nhóm đối tượng có nguy cơ cao bị thiếu vi chất dinh dưỡng. Do vậy, tùy theo thói quen ăn uống, loại thực phẩm được tiêu thụ hàng ngày nhiều nhất sẽ được lựa chọn để bổ sung vi chất dinh dưỡng.

Rất nhiều nước đã có các sản phẩm khác nhau có bổ sung vi chất dinh dưỡng, trong đó một số nước việc bổ sung này là tự nguyện như Kenya, Malawi, Namibia, Pakistan, New Zealand,... Nhưng ở một số nước khác, việc bổ sung một số loại vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm là bắt buộc như bổ sung acid folic vào các sản phẩm ngũ cốc ăn liền là bắt buộc ở Mỹ, Canada, Costa Rica, Chile và Nam Phi. Bổ sung vitamin A vào dầu ăn là bắt buộc ở Philipin, Thái Lan, Thổ Nhĩ Kỳ, Argentina, ...

HIỆU QUẢ CỦA THỰC PHẨM BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG

Hiệu quả đối với tình trạng vi chất dinh dưỡng
Các nghiên cứu về hiệu quả của thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng đều cho thấy có hiệu quả cao đối với tình trạng vi chất dinh dưỡng. Các chỉ số xét nghiệm về vi chất dinh dưỡng

trên người đều thấy có cải thiện rõ rệt ở các đối tượng ăn thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng. Ở Mỹ, tỉ lệ dị tật ống thần kinh – dị tật ở trẻ sơ sinh gây ra do thiếu acid folic khi mang thai - giảm khoảng 19-32% kể từ khi triển khai chương trình bắt buộc bổ sung acid folic vào ngũ cốc ăn liền. Ở một số nước khác như Canada, Nam Phi, Costa Rica, Chile, Argentina, Brazil tỉ lệ giảm này là từ 19-55%. Các vi chất từ thực phẩm có bổ sung vi chất dinh dưỡng có khả năng hấp thu tốt hơn các vi chất từ thực phẩm tự nhiên, do vậy giá trị sinh học cũng cao hơn.

Hiệu quả đối với tình trạng tăng trưởng về chiều cao, cân nặng ở trẻ em

Xem xét 12 nghiên cứu trên trẻ em lứa tuổi trước học đường có phương pháp nghiên cứu chặt chẽ nhất, được lựa chọn từ hơn 1000 nghiên cứu về hiệu quả của thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng đối với tình trạng tăng trưởng ở trẻ em, hầu hết đều cho thấy trẻ em tăng trưởng chiều cao và cân nặng tốt hơn sau khi được ăn các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng. Một số nghiên cứu còn cho thấy tăng đáng kể dự trữ mỡ và khối lượng xương (nghiên cứu có bổ sung vitamin D).

Hiệu quả đối với tình trạng bệnh tật

Ngoài hiệu quả ngăn ngừa dị tật nói trên, trẻ được ăn các thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng thường ít bị các bệnh đường hô hấp và tiêu chảy, đến trường đều đặn hơn và ít nghỉ ốm hơn trẻ không được ăn. Một số nghiên cứu còn thấy rằng, nếu bị cùng bị bệnh như nhau thì trẻ ở nhóm được ăn thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng thường khỏi bệnh trước nhóm trẻ không được ăn các thực phẩm này. Các thực phẩm có bổ sung vi chất dinh dưỡng cũng có tương tác tốt và làm tăng hiệu quả việc tẩy giun ở trẻ em. Các trẻ em được ăn sữa bổ sung vi chất dinh dưỡng có nhiều vi khuẩn có lợi hơn các trẻ em ăn sữa thường.

Hiệu quả đối với sự phát triển trí tuệ

Thực phẩm có bổ sung vi chất dinh dưỡng giúp làm tăng năng lực học tập ở trẻ em, giúp trẻ em đạt được kết quả học tập tốt hơn. Trẻ em ăn

thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng sẽ có trí nhớ, khả năng tập trung và chú ý tốt hơn các em không được ăn thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng.

Hiệu quả giá thành của thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng

Tỉ suất giá thành của bổ sung vi chất dinh dưỡng có giá trị trung vị là 6/1 tính theo năng suất lao động thể chất hoặc 36/1 tính theo lợi ích trí tuệ.

Thiếu vi chất dinh dưỡng được xếp vào loại nguy cơ dinh dưỡng cao thứ hai với 2,4% DALY toàn cầu (tỉ lệ tàn tật hiệu chỉnh theo tuổi thọ, một DALY tương ứng với mất 1 năm sống khỏe mạnh). Loại bỏ thiếu vi chất dinh dưỡng toàn cầu góp phần vào việc làm tăng thêm 1 năm sống khỏe mạnh của hơn 35 triệu người trên thế giới. Bổ sung vi chất vào thực phẩm đưa ra một cách tiếp cận có hiệu quả giá thành cao do cung cấp vi chất cho phần lớn dân chúng thông qua bổ sung vào các loại lương thực và gia vị thông dụng so với các phương pháp tiếp cận khác như đa dạng hóa bữa ăn hay đường uống. Giá thành hàng năm của việc cung cấp viên sắt cho phụ nữ có thai khi đạt độ bao phủ 95% là khoảng 10,42 USD tới 50,16USD/người nhưng giá thành của bổ sung vi chất vào thực phẩm cũng với độ bao phủ tương tự chỉ chiếm 0,06 tới 0,15USD. Giá thành bình quân đầu người của

Các vi chất dinh dưỡng là những chất tham gia vào việc xây dựng nên các tế bào, các mô, tham gia vào các hoạt động hô hấp, chuyển hóa, bài tiết của tế bào, tham gia xây dựng nên hệ thống miễn dịch của cơ thể, tham gia vào nhiều cơ chế hoạt động của nhiều cơ quan trong cơ thể, duy trì sự cân bằng của hệ thống nội môi, giúp phục hồi các tế bào, các mô tổn thương, là thành phần chủ yếu để tạo ra các hocmon, các dịch tiêu hóa...

(Nguồn: SK-ĐS)

giải pháp đa dạng hóa bữa ăn, bổ sung đường uống và bổ sung vi chất vào thực phẩm lần lượt là 1.148USD, 11,4USD và 0,06USD. Hiệu quả giá của việc bổ sung đường uống, đa dạng hóa bữa ăn và bổ sung vào thực phẩm lần lượt là 179USD, 103USD và 66USD trên 1 DALY (1 năm sống khỏe mạnh).

ĐỊNH HƯỚNG TƯƠNG LAI

Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng là một cuộc chiến bền bỉ để đẩy lùi “nạn đói tiềm ẩn” nâng cao năng lực lao động, trí tuệ và cuộc sống khỏe mạnh của người dân Việt Nam. Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng là mục tiêu của chiến lược dinh dưỡng quốc gia 2011-2020. Các tổ chức quốc tế UNICEF, WHO, GAIN,... đang tích cực hỗ trợ Việt Nam về kĩ thuật, chính sách và kinh phí để triển khai các chương trình phòng chống thiếu dinh dưỡng. Ngoài các nỗ lực của ngành Y tế nói chung và Viện Dinh dưỡng nói riêng, Luật Vệ sinh an toàn thực phẩm vừa được Quốc hội thông qua, có hiệu lực từ tháng 7 năm 2011, sẽ đặt thêm trách nhiệm cho các nhà sản xuất trong việc bổ sung vi chất vào thực phẩm để cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng. Các sản phẩm được bổ sung vi chất dinh dưỡng sẽ ngày càng tăng gồm có bánh quy, bột mì, đường, dầu ăn, nước mắm, gia vị, gạo, ... Việc một số loại thực phẩm bắt buộc phải bổ sung các vi chất dinh dưỡng quan trọng đang được các cơ quan chức năng trong và ngoài ngành y tế nghiên cứu và áp dụng sẽ góp phần quan trọng vào thành công của chương trình phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân Việt Nam.

Theo quy định của Bộ Y tế ban hành: bột dinh dưỡng trẻ em được phép bổ sung thêm một lượng vitamin và khoáng chất ước tính bằng 30 - 50% nhu cầu hằng ngày của trẻ. Nước mắm được bổ sung tối đa 50mg sắt nguyên tố/100ml nước mắm; dầu ăn được phép bổ sung vitamin A tối đa 100IU/gam dầu. Loại dầu này phải được bảo quản trong can màu, tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp, lượng vitamin A có thể giữ được 50% sau 6-9 tháng.

MỘT THỨC ĂN NGON VÀ GIÀU CHẤT DINH DƯỠNG

Nhộng tằm là thức ăn dân dã rất phổ biến trong bữa ăn hằng ngày của nhân dân ta. Đây là một thực phẩm rất giàu chất dinh dưỡng, rẻ tiền, chế biến đơn giản, chỉ cần rang với ít mỡ, cho mắm muối vừa đủ, múc ra đĩa, rắc thêm mấy sợi lá chanh thái nhỏ, chúng ta sẽ có một món ăn bùi, béo, đậm đà, ngon miệng.

Nhộng tằm là thức ăn có nhiều vitamin (vitamin A, B1, B2, PP, C...) và chất khoáng, nhất là canxi (40mg%) và photpho (109mg%) cần thiết cho cơ thể. Như vậy,

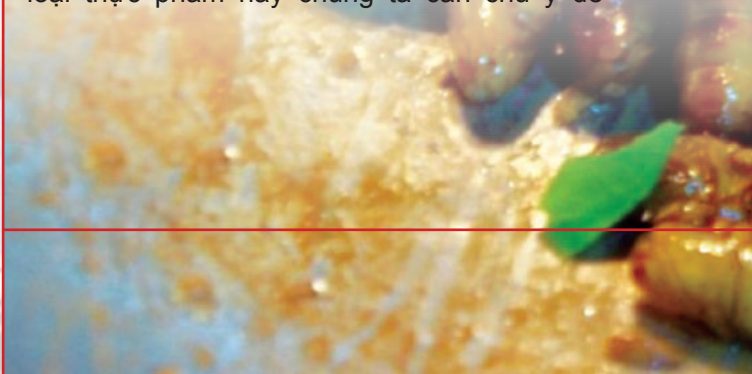
Trong 100g nhộng tằm có 79,7g nước, 13g protid, 6,5g lipid, cung cấp được 114Kcal và nhiều vitamin, khoáng chất khác

so với các loại thịt, cá thường dùng, giá trị dinh dưỡng của nhộng tằm không thua kém. Hàm lượng protid trong bột nhộng tằm cao tới 73,5%, gồm nhiều axit amin quan trọng như leucin, isoleucin, lysin, threonin, cystein, phenylalanin, tyrosin, valin, arginin, alanin, glycine, serin... tương đương với các loại protein động vật khác.

Đây là một thức ăn ngon, thích hợp với mọi lứa tuổi. Trẻ em ăn nhộng tằm rất tốt vì có nhiều canxi và photpho cần thiết cho cơ thể đang phát triển của các em và phòng chống được còi xương. Người cao tuổi bị yếu thận, liệt dương hay tiểu tiện són, táo bón dùng nhộng tằm thường xuyên cũng thấy tình hình sức khỏe được cải thiện rõ rệt.

CẢNH GIÁC VỚI DỊ ỨNG VÀ NGỘ ĐỘC DO NHỘNG TẪM

Nhộng tằm ăn ngon và bổ, tuy vậy khi dùng loại thực phẩm này chúng ta cần chú ý đề



NHỘNG TẦM

và tình trạng ngộ độc do ăn nhộng

BS. HƯƠNG LIÊN

phòng chứng dị ứng và ngộ độc do nhộng tằm. Những trường hợp ngộ độc nhộng tằm xảy ra không ít. Hằng năm, các bệnh viện nước ta vẫn tiếp nhận khá nhiều trường hợp bị ngộ độc sau khi ăn nhộng tằm phải điều trị cấp cứu.

Ngay tại Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai cũng đã có ngày phải tiếp nhận gần một chục trường hợp cấp cứu do ăn nhộng tằm. Mới đầu là 5 bệnh nhân ở phố Bạch Mai vào viện trong tình trạng khó thở, buồn nôn... do ăn nhộng tằm mua ở Trại Găng. Sau đó, tiếp nhận 4 trường hợp khác cũng nhập viện với những triệu chứng tương tự do ăn nhộng tằm mua ở chợ Mai Động. Theo chẩn đoán của các bác sĩ của Trung tâm chống độc và kết luận điều tra của Sở Y tế Hà Nội, những người này đã bị dị ứng với chất Natri sunfit mà người bán nhộng dùng để bảo quản thực phẩm. Cả 9 bệnh nhân này đều được điều trị kịp thời, khỏi bệnh ra viện.

Tại các địa phương, các bệnh viện vẫn thường xuyên phải tiếp nhận những bệnh nhân bị ngộ độc do ăn nhộng tằm, có những trường hợp nặng, mất ngủ toàn thân, đau bụng

quần quai, buồn nôn, người lạnh toát, huyết áp tụt thấp... nếu không được cứu chữa kịp thời có thể tử vong.

Nguyên nhân gây ngộ độc nhộng tằm có nhiều. Có thể những bệnh nhân trên đã mua phải nhộng tằm để lưu trữ lâu đã bị ôi hỏng, chất đạm trong thực phẩm đã bị phân hoá không còn giá trị dinh dưỡng nữa và trở nên độc hoặc nhộng tằm đã bị ngâm hoá chất cho nhộng căng, nom ngon hơn để bán. Cũng có thể do bị dị ứng với chất Natri sunfit như một số bệnh nhân đã nói trên.

Để đề phòng ngộ độc nhộng tằm, các nhà chuyên môn khuyên người tiêu dùng khi mua nhộng tằm về chế biến thức ăn cần chú ý chọn mua loại nhộng còn tươi, có nguồn gốc rõ ràng, không nên mua nhưng mới nhộng nghi ngờ để

lâu, đã ôi hỏng, không có nguồn gốc của những người bán rong. Những người có cơ địa hay bị dị ứng càng cần thận trọng với loại thức ăn này, tốt nhất là không ăn để phòng dị ứng với nhộng tằm và chất bảo quản Natri sunfit.

Nguyên nhân ăn nhộng tằm bị ngộ độc:

- Nhộng tằm để lưu trữ đã bị ôi hỏng
- Chất đạm trong thực phẩm bị phân hóa trở thành độc.
- Nhộng tằm bị ngâm hoá chất Natri sunfit





Cảnh giác ngộ độc cá bống vân mây

BS. KIM MINH

Cá bống vân mây có tên khoa học là *Ctenubobius eringer*. Thân cá ngắn và tròn, màu nâu đỏ, mỗi bên có bốn vết đen hình đám mây. Độc tố trong cá vân mây tương tự như ở cá nóc, được xếp vào loại sinh vật tập trung độc tố ở da.

THÊM MỘT VỤ NGỘ ĐỘC CÁ BIỂN NGHIÊM TRỌNG

Ngày 21/4/2011 vừa qua, tại huyện Phú Lộc tỉnh Thừa Thiên - Huế đã xảy ra một vụ ngộ độc cá biển nghiêm trọng làm 16 nạn nhân phải vào cấp cứu ở bệnh viện. Theo báo cáo của Trung tâm Y tế, nhóm người này từ tỉnh Thanh Hóa vào làm thuê tại thị trấn Lăng Cô đã nhặt được một túi ni lông đựng cá bống bỏ cạnh bãi biển và mang về làm thức ăn. Sau khi ăn xong, cả 16 người đều có biểu hiện chóng mặt, nhức đầu, nôn mửa... Nghi bị ngộ độc do ăn cá lạ, họ đến trạm y tế Lăng Cô. Sau khi khám và tìm hiểu nguyên nhân, cán bộ y tế trạm kết luận sơ bộ họ đã ăn phải cá bống vân mây - là một loại cá độc do ngư dân đi biển về vứt lại nên đã cho nạn

nhân uống than hoạt giải độc và chuyển ngay lên Trung tâm Y tế huyện Phú Lộc cấp cứu. Hầu hết nạn nhân đều bị hôn mê, trong đó có 4 người bị hôn mê sâu.

Tại đây, các cán bộ y tế Trung tâm đã khẩn trương tiến hành các biện pháp điều trị cấp cứu cần thiết, đồng thời

lấy mẫu thức ăn để xác định nguyên nhân. Sau gần một tuần lễ điều trị tích cực, các nạn nhân trên đã hồi phục sức khoẻ và ra viện.

NGỘ ĐỘC CÁ BỐNG VÂN MÂY CHUYỆN KHÔNG MỚI!

Đây không phải là vụ ngộ độc cá bống vân mây đầu tiên



xảy ra ở Thừa Thiên - Huế. Năm 2003, tại xã Phú An, huyện Phú Vang đã xảy ra một vụ ngộ độc cá bóng biển dẫn đến chết người.

Được biết, loài cá độc này có ở một số vùng biển nước lợ của Việt Nam, đặc biệt là vùng biển Thừa Thiên - Huế. Ngư dân địa phương đều đã biết đây là loài cá độc nên khi bắt được chúng đều huỷ bỏ. Tuy nhiên, cũng không loại trừ những trường hợp sơ suất, người bắt cá để sót nên đã gây tai họa.

Các nhà khoa học đã xác định loại cá gây ngộ độc là cá bóng vân mây (tên khoa học là *Ctenubobius eriniger*) có độc tố tương tự độc tố của cá nóc. Biểu hiện nhận dạng dễ thấy nhất của loài cá này là toàn thân màu nâu đỏ, mỗi bên thân có bốn vệt đen hình đám mây; màng vây lưng và màng vây đuôi có nhiều hàng chấm đen. Chất độc của loài cá này có ở các bộ phận của cơ thể cá, nhưng tập trung nhiều nhất ở da, cứ 100g da có thể giết chết 9 - 10 người. Thí nghiệm trên chuột cho thấy dung dịch pha loãng đến 40 lần của đầu con cá này cũng đã gây chết chuột.

Các nghiên cứu cho biết độc tố tetrodotoxin chịu được nhiệt độ cao, không bị nhiệt phá huỷ, dù có đun sôi, phơi khô hay sấy khô chất độc vẫn tồn tại. Do đó, cá bóng vân mây dù được nấu chín hay phơi khô ăn đều nguy hiểm.



Cá bóng hoa (trên) và cá bóng vân mây (dưới).

Cá bóng vân mây được xếp vào loại sinh vật gây ngộ độc nguy hiểm. 100g da cá có thể giết chết 9 - 10 người

Sau khi ăn phải loại cá độc này, chất tetrodotoxin được hấp thu nhanh qua đường tiêu hóa trong 5 - 15 phút, đạt nồng độ cao nhất trong máu sau 20 phút và chỉ vài giờ sau các triệu chứng ngộ độc sẽ xuất hiện. Độc tố tetrodotoxin tác động trên thần kinh trung ương làm liệt các trung khu thần kinh, gây tê liệt cơ thể, ngừng tuần hoàn, hô hấp, dẫn đến tử vong nhanh chóng. Liều tử vong đối với người là 1-2mg. Nguyên nhân tử vong do tetrodotoxin là liệt cơ hô hấp và tụt huyết áp.

Như vậy, ngộ độc cá bóng vân mây cũng như ngộ độc cá

nóc thường rất nặng, dễ chết, nếu không được cấp cứu sớm ngay khi có các dấu hiệu ngộ độc đầu tiên.

- Để đề phòng ngộ độc, chúng ta phải cảnh giác với các loại cá độc. Khi mua cá biển hay cá nước lợ về ăn, dù là cá tươi, cá khô hay cá đông lạnh chúng ta phải xem cẩn thận để khỏi mua nhầm phải cá độc. Khi ăn cá bóng, nhất là cá bóng đánh bắt ở các vùng phá và nước lợ ta cần chú ý loại bỏ hết những con có hình dáng nghi ngờ (có những vân trên lưng như vân mây) để tránh những trường hợp ngộ độc đáng tiếc.



Thịt ếch ngon bổ nhưng khi ăn cần nấu chín kỹ

BS. KIM MINH

C o n
ếch tương đối gần
gũi với người nông dân Việt
Nam. Từ xưa, thịt ếch đã được bà
con dùng làm thực phẩm cũng như
thuốc chữa bệnh, đặc biệt là bệnh còi
xương, suy dinh dưỡng ở trẻ em. Tuy
nhiên, theo một số nghiên cứu tỉ lệ ếch
có ấu trùng sán cao. Do đó, nếu ăn
thịt ếch khi chưa nấu chín sẽ có
nguy cơ mắc bệnh.

THỊT ẾCH - THỨC ĂN NGON, VỊ THUỐC QUÝ

Ếch là loài động vật lưỡng cư, vừa sống dưới nước vừa sống trên cạn. Da ếch trơn và luôn luôn ẩm, hơi nhầy, dùng để hô hấp. Khi sống trên cạn, bộ da này giúp ếch giữ độ ẩm cho cơ thể, nhưng ếch vẫn không thể xa nơi có nước lâu ngày được, do đó chỗ sinh sống chính của loài ếch là những hồ ao, đầm nước, ruộng nước.

Con ếch có bốn chân, chân sau lớn khỏe, có màng để nhảy và bơi, do đó ếch bơi rất giỏi và nhảy xa nhất có thể được tới 4 - 5m. Thức ăn của ếch là côn trùng, cá, tôm, cua... Khi ăn, ếch nuốt cả con mồi vì không có răng. Vào mùa sinh sản, ếch đực thường kêu to âm ỉ để gọi ếch cái bằng chiếc túi ở dưới cổ, nhất là những hôm mưa rào, chúng kêu suốt đêm.

Thịt ếch ăn ngon và có nhiều chất bổ dưỡng. Da ếch - nhất là "tù và" ếch cũng đều là thức ăn ngon và bổ. Đặc biệt thịt ếch rất tốt đối với những trẻ em hay ra mồ hôi trộm, biếng ăn, yếu mệt, chậm phát triển, hay ho sốt và những người yếu mệt cần bồi dưỡng.



Ngoài giá trị ăn uống, thịt ếch còn là một vị thuốc quý được Đông y dùng chữa bệnh từ lâu đời. Theo sách “Nam dược thần hiệu” của Tuệ Tĩnh, con ếch còn có tên là điền kê (gà đồng) có vị ngọt, tính lạnh, vào kinh tỳ vị, bàng quang, không độc. Nó có công dụng bồi bổ tỳ vị, trị lao, nhiệt, hư phiền, trẻ em lở ngứa, trị phù thũng, an thai.

Trong nhân dân ta ếch thường được dùng trong các trường hợp:

- Trẻ em bị cam tích, bụng ồng, đít beo, những trẻ bị còi xương, suy dinh dưỡng.
- Những trẻ em về mùa hè hay bị rôm sảy, mụn nhọt, lở ngứa, quấy khóc, ngủ không yên.
- Phụ nữ sau khi sinh bị phù, sức khỏe kém, da mặt vàng sạm.
- Bệnh nhân lao phổi lâu ngày, các bệnh viêm loét miệng và họng do nhiệt, bệnh ngoài da viêm tấy, sưng đau.

Dùng ếch chữa bệnh nội thương: dùng thịt ếch cả da để bổ dưỡng, hấp ăn thịt. Để chữa bệnh, thêm nước sôi vào hấp chín, lấy nước uống là chủ yếu, ăn thịt là phụ.

Bồi dưỡng khi yếu mệt, mới ốm dậy: dùng các món ăn có ếch rất tốt và nên dùng thịt ếch để cả da.

Chữa mụn nhọt mùa hè:

Lấy 100g thịt ếch và 150g gạo, nấu cháo ếch. Khi cháo chín cho gia vị vừa đủ, lấy một chiếc lá sen tươi úp lên nồi cháo, tắt lửa, để nguội, bỏ lá sen ra múc cháo ăn.

ĂN THỊT ẾCH NẤU CHƯA CHÍN KÍ RẤT NGUY HIỂM

Thịt ếch là một thực phẩm ngon và bổ nên được nhiều người ưa thích. Tuy nhiên đã có

không ít người mắc bệnh do ăn những món ếch nấu chưa thật chín phải vào bệnh viện điều trị. Nguyên nhân do trong thịt ếch thường có một loại ấu trùng sán kí sinh tên khoa học là Sparganum. Loại kí sinh trùng này thường sống kí sinh ở ruột chó, mèo và đẻ trứng ở đất. Trứng sán theo phân chó, mèo xuống nước nở thành ấu trùng chui vào kí sinh trong thịt ếch, nhái, nếu ta ăn thịt ếch nấu chưa thật chín, những ấu trùng này chưa chết sẽ vào cơ thể gây bệnh.

Theo các tài liệu nghiên cứu, tỉ lệ ếch, nhái có ấu trùng sán ở nước ta cao tới 75%. Trong thịt ếch có chứa rất nhiều ấu trùng màu trắng lẫn với màu thịt ếch nên rất khó phát hiện. Sau khi vào ruột, các ấu trùng sán này nhanh chóng di chuyển tới các bộ phận trong cơ thể và khu trú thành những nang bệnh nguy hiểm. Rất nhiều trường hợp chúng di chuyển từ ruột lên mắt và làm tổ ngay ở mắt, nếu không được phát hiện và điều trị sớm sẽ bị mù.

Ngoài ra, trong thịt ếch còn một loại ấu trùng kí sinh độc hại nữa

là giun đầu gai (Gnathostoma spinigerum). Sau khi vào dạ dày, ấu trùng này sẽ chui qua vách dạ dày và di chuyển khắp cơ thể. Nguy hiểm nhất là chúng có thể chui vào mắt, gan, phổi, ổ bụng, ... Nếu vào mắt chúng sẽ gây sưng mắt, xuất huyết trong mắt, có thể mù mắt. Nếu chui vào gan, phổi, chúng sẽ gây đau ở vùng gan, viêm phổi, tràn dịch màng phổi, đau bụng, viêm tụy cấp, ...

Để phòng tránh những bệnh trên, khi ăn thịt ếch ta phải chế biến cẩn thận và nấu chín kĩ. Tuyệt đối không ăn thịt ếch xào, nấu chưa thật chín, còn lòng đào.

Giá trị dinh dưỡng trong 100g thịt ếch

75g nước, 20g protid, 1,1g lipid, 3,9g tro 22mg canxi, 159mg photpho, 1,3mg sắt, 0,04mg vitamin B1, 0,22mg vitamin B2, 2,1mg vitamin PP... 92 Kcal



THỊT CÁ RÔ ĐỒNG THƠM, NGON VÀ BỔ DƯỠNG

BS. HƯƠNG LIÊN

THỊT CÁ RÔ ĐỒNG NGON VÀ CÓ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CAO

Cá rô đồng (tên gọi khoa học là *Anabas testudineus*) là loại cá nước ngọt phổ biến ở các vùng nông thôn Việt Nam. Chúng có thể sinh sống được ở tất cả những nơi có nước như ao, hồ, ruộng lúa, mương máng, hào, đầm, sông rạch...

và có khả năng di cư từ ao hồ này sang ao hồ khác bằng cách

vượt cạn (cá rô rạch), nhất là trong mùa mưa.

Thịt cá rô đồng vừa có giá trị dinh dưỡng cao, vừa thơm, dai, béo mà không ngậy, dễ tiêu hóa, được nhiều người ưa thích. Từ cá rô người ta chế biến nhiều món ăn ngon như cá rô kho tương, cá rô nướng, cá rô rán giòn, cá rô thun hành răm, các loại canh cá rô, bún cá rô, miến cá rô... món nào cũng hấp dẫn. Không chỉ ở nông thôn mà người dân ở đô thị cũng rất thích hương vị ngon thơm của các món ăn chế biến từ cá rô đồng, đặc biệt là món canh và miến cá rô.

Để làm món miến cá rô, người ta chọn những con cá còn tươi, béo vàng, đánh vẩy, cắt vây, mổ sạch, cho vào nồi luộc chín tới. Cá chín được vớt ra để nguội, lóc lấy thịt, rút hết xương sao cho thịt cá không vỡ, đem ướp với gia vị, rồi thả vào chảo dầu đang sôi. Khi vớt ra cá vàng và thơm rất quyến rũ. Phần đầu và xương cá còn lại được giã nhỏ, lọc lấy nước cốt để nấu nước dùng nấu miến. Món miến cá rô đồng ăn vừa mát vừa có hương vị ngon ngọt rất riêng, khó có món ăn nào sánh kịp.





Thịt cá rô đồng được chế biến thành những món ăn dân dã nhưng rất ngon và giàu dinh dưỡng. Trong 100g thịt cá rô có 74,2g nước, 19,1g protid, 5,5g lipid, 1,2g tro, 16,4mg canxi, 151,2mg photpho, 0,25mg sắt, 0,01 mg thiamin, 0,1ng riboflavin, 1,9mg axit nicotinic... cung cấp được 126 Kcal

NHỮNG MÓN CANH CÁ RÔ NGON ĐỒNG THỜI LÀ BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG QUÝ

* Canh cá rô nấu với rau cải

Ngoài giá trị dinh dưỡng, các món canh cá rô đồng nói chung đều là những món ăn rất hấp dẫn, đồng thời là những bài thuốc bổ dưỡng khí huyết, lợi ích cho tỳ vị, thông dụng nhất là món canh cá rô nấu với rau cải gừng.

Vào những ngày cuối thu, trời se lạnh, ăn canh cá rô đồng nấu với cải và gừng thật ấm bụng và ngon miệng, điều quý hơn là món canh này còn có tác dụng bổ khí huyết, ích tỳ vị, tiêu thực, làm ra mồ hôi, giải độc rất tốt cho những người có khí huyết suy, cơ thể gầy yếu, ăn uống không tiêu, cảm lạnh, nôn mửa...

Cách làm như sau: lấy 0,5kg cá rô, làm sạch, ướp với ít muối, đem luộc chín rồi gỡ lấy thịt ướp với nước mắm ngon. Phần xương và đầu cá còn lại đem giã nhỏ, lọc lấy nước nấu chung với nước luộc cá.

Rau cải 1kg, cắt bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc ngắn. Củ gừng 20g, gọt vỏ, rửa sạch, đập dập, băm nhỏ. Đun sôi lại nước luộc cá nói trên, cho nước mắm, muối vừa đủ, rồi cho rau cải vào, đun

sôi lại, sau đó đổ cá vào cho thêm gừng và gia vị vừa ăn. Múc ra bát to, ăn nóng với cơm.

* **Canh cá rô nấu với rau rút**

Bà con Nam bộ thường dùng món canh cá rô nấu với rau rút.

Rau rút, miền Nam gọi là rau nhút (tên khoa học *Neptunia Oleraceae*) là loại rau mọc bờ trên mặt nước, cọng non được bao bọc bởi một lớp phao trắng xốp. Theo Đông y, rau rút có vị ngọt nhạt, tính hàn, có tác dụng bổ trung ích khí, làm dễ ngủ, mát dạ dày, bổ gân xương, nên món canh cá rô không chỉ là một món ăn ngon mà còn là bài thuốc tốt có tác dụng bổ dưỡng khí huyết mạnh gân cốt, ích tỳ vị, nhuận tràng, an thần, giải nhiệt, dùng cho những người cơ thể suy nhược, ăn uống kém, mất ngủ, suy nhược thần kinh, gân cốt yếu mỏi.

Cách làm như sau: lấy 300g cá rô đồng, cách làm cá và giã xương cá lọc lấy nước cũng như trên.

Rau rút 300g, bỏ rễ và lớp phao trắng bên ngoài, rửa sạch, cắt từng khúc 3-4cm. Đun sôi nước luộc cá, cho thịt vào, khi nước sôi lại sẽ cho rau rút. Canh chín cho mắm muối, gia vị vừa ăn, thêm ít tiêu và hành lá xắt nhỏ.

CON BA BA - GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG và những điều cần lưu ý

BS. KIM MINH

Thịt ba ba không chỉ có giá trị cao về mặt dinh dưỡng mà còn là vị thuốc quý có tác dụng bồi bổ cơ thể và chữa nhiều bệnh. Tuy nhiên, điều đó chỉ đúng với những con ba ba khỏe mạnh còn những con ba ba đã chết hoặc ương thì lại có hại.



THỊT BA BA - THỨC ĂN VÀ THUỐC BỔ DƯỠNG

Con ba ba sống ở nước ngọt, trong các hồ, ao, sông ngòi, đầm, ... có bốn chân, không có đuôi. Đầu ba ba có những vẩy nhỏ, miệng có nhiều răng cắn rất đau. Mai ba ba là phần cứng che cả trên lưng và dưới bụng con vật, cấu tạo

bằng chất sừng bóng có da phủ phía ngoài, chung quanh có rìa vênh ra như rìa mũ. Thịt ba ba là một thức ăn quý, có giá trị dinh dưỡng cao được nhân dân ta rất ưa chuộng.

Trong 100g thịt ba ba có khoảng 80g nước, 16,5g protid, 1g lipid, 1,6g carbohydrat, 107mg

canxi, 1,4mg chất sắt, 3,7mg axit nicotinic, khá giàu các vitamin B1, B2, vitamin A và iốt. Từ thịt ba ba nhân dân ta chế biến được nhiều món ăn ngon, có giá trị bồi dưỡng cơ thể tốt.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, thịt ba ba còn là một vị thuốc quý, có tác dụng bồi bổ cơ thể và chữa nhiều bệnh.

Theo y học dân tộc, thịt ba ba vị ngọt, tính bình, có tác dụng dưỡng âm lương huyết, bổ hư, tán tích, tiêu u cục cứng kết, thanh nhiệt hư lao, bồi bổ sức khỏe, tăng cường khả năng miễn dịch và phòng chống bệnh tật, được dùng làm thuốc chữa các chứng bệnh nóng bên trong, ra mồ hôi trộm, lỵ mạn tính, sốt rét dai dẳng, rong kinh, rong huyết, lao hạch, ... Do có tác dụng trên, thịt ba ba là thức ăn rất thích hợp cho những người bị bệnh lao, viêm gan mạn tính, xơ gan, tiểu đường, viêm thận, nam giới thận yếu thuộc thể can thận âm hư (người gầy yếu, hay hoa mắt, chóng mặt, có cảm giác sốt về chiều, lòng bàn tay, bàn chân nóng, gò má đỏ, vã mồ hôi trộm, di mộng tinh, miệng khát, họng khô, lưỡi đỏ, ...).

Một trong những món ăn ngon đồng thời là bài thuốc bổ dưỡng quý, dễ làm, là cháo ba ba. Cách nấu cháo đơn giản như sau:

Dùng một con ba ba khoảng 150 - 200g, nấu với 40g đậu đỏ, 100 hạt sen, 4 quả táo tàu, thêm gia vị vừa đủ tùy theo khẩu vị từng người, nấu lâu trên bếp nhỏ lửa cho đến khi các vị nhừ thành cháo, múc ra ăn. Cháo này có tác dụng tốt đối với những người sức khỏe suy nhược, hồi hộp mất ngủ, di mộng tinh, làm giảm đau trong các bệnh đau nhức xương, tê thấp.

CẢNH GIÁC VỚI NGỘ ĐỘC THỊT BA BA

Thịt ba ba ăn ngon và giàu chất dinh dưỡng như vậy, nhưng phải là thịt những con còn sống khỏe mạnh, nếu ăn phải thịt những con ba ba bị chết hoặc đã ươn sẽ có hại cho sức khỏe, thậm chí còn có nguy cơ bị ngộ độc rất nguy hiểm.

Nguyên nhân do ba ba sống dưới nước, gần bùn đất, hay ăn xác động vật và các thức ăn thối rữa nên trong ruột chúng thường xuyên có nhiều vi khuẩn gây bệnh sản sinh ra độc tố. Khi con vật còn sống, vi khuẩn và độc tố của chúng sẽ bị

đào thải ra ngoài theo đường tiêu hoá, nhưng khi con vật chết, việc đào thải này không còn nữa, vi khuẩn và độc tố của chúng vẫn tồn tại trong ruột ba ba, sinh sôi nảy nở rất mạnh và xâm nhập thịt ba ba. Thời gian chết của ba ba càng lâu, vi khuẩn và độc tố của chúng xâm nhập thịt càng nhiều, nếu chúng ta ăn phải loại thịt này sẽ bị ngộ độc.

Chuyện ngộ độc do ăn ba ba rất hiếm xảy ra trong những bữa ăn gia đình vì không ai mua ba ba chết về làm thịt cho người thân ăn bao giờ. Nhưng nếu ăn ở nhà hàng thì phải coi chừng. Hầu hết các vụ ngộ độc thịt ba ba đều xảy ra sau những bữa liên hoan ở nhà hàng. Vì ham lợi, họ không vứt bỏ những con ba ba đã bị ươn hoặc chết đi, sẵn sàng làm thịt chúng để phục vụ các "thượng đế" và vô tình đã làm khách hàng bị ngộ độc.

Theo các nhà nghiên cứu, trong thịt ba ba chết có histamin là một chất độc được sản sinh ra trong quá trình con vật chết trước khi chúng bị làm thịt, do sự phân hủy chất đạm bởi vi khuẩn. Chất độc này chịu được nhiệt độ cao nên dù món ăn đã được đun nấu chín, ăn phải vẫn nguy hiểm.

Triệu chứng ngộ độc ba ba xảy ra rất nhanh. Chỉ vài giờ sau khi ăn, người bệnh bị đau bụng dữ dội, tiêu chảy nhiều lần trong ngày, mặt đỏ bừng, nhức đầu, nổi mẩn khắp người, chân tay co quắp, đổ mồ hôi, rất dễ tử vong. Cũng vì vậy, sau bữa ba ba nếu thấy có các dấu hiệu trên, ta phải mang ngay người bệnh đến bệnh viện gần nhất để giải độc và cấp cứu kịp thời, nếu để chậm sẽ nguy hiểm đến tính mạng.

Muốn phòng tránh những vụ ngộ độc đáng tiếc trên, khi mua ba ba chúng ta phải chọn những con còn sống khỏe mạnh, mang về cắt tiết chế biến ngay. Dù có rẻ mấy cũng không mua những con ốm yếu sắp chết.

Trường hợp chưa làm thịt ngay còn để lại một vài hôm, phải theo dõi cẩn thận, nếu thấy ba ba chết hoặc ngắc ngoải sắp chết phải kiên quyết bỏ đi. Không nên tiếc của, cho rằng con vật mới chết vẫn làm thịt ăn được, có thể gây tai họa cho gia đình.

Trẻ phát triển chiều cao và cân nặng như thế nào?

Cân nặng của trẻ sơ sinh đủ tháng, khỏe mạnh lúc mới sinh trung bình khoảng 3.000g (3kg) và chiều cao trung bình của trẻ là khoảng 50cm. Nếu trẻ chỉ nặng dưới 2.500g thì thường là do trẻ bị thiếu tháng hoặc suy dinh dưỡng bào thai.

Trong năm đầu của cuộc đời, sự phát triển của trẻ thường chia thành các giai đoạn như sau:

3 tháng đầu trẻ phát triển rất nhanh: tăng cân từ 1.000-1.200g/tháng, chiều dài tăng khoảng 3cm/1 tháng.

Trong 3 tháng tiếp theo trẻ tăng cân nặng từ 400-600g/tháng và chiều dài thường tăng 2-2,5cm/tháng.

6 tháng tiếp theo cân nặng của trẻ tăng ít hơn, từ 300-400g/tháng. Từ tháng thứ 7-9 chiều cao của trẻ tăng 2cm/tháng, đến 3 tháng tiếp theo thì còn giảm xuống 1-1,5cm/tháng.

Như vậy, đến lúc 1 tuổi cân nặng của trẻ gấp

3 lần lúc sinh (từ 9-10kg) và chiều cao tăng gấp 1,5 lần lúc sinh (khoảng 75cm).

Giai đoạn từ 2-10 tuổi cân nặng trung bình tăng từ 2-3kg/năm và chiều cao tăng từ 5-7cm mỗi năm.

Giai đoạn từ 11-18 tuổi là giai đoạn trẻ dậy thì. Cân nặng và chiều cao tăng rất nhanh, có thể lên tới 8-10kg và 8-10cm mỗi năm.

Để theo dõi sự phát triển của trẻ các bà mẹ phải thường xuyên cân và đo chiều cao cho trẻ.

+ Trẻ dưới 1 tuổi: 1 tháng cân đo cho trẻ 1 lần.

+ Trẻ từ 1-3 tuổi: 2 tháng cân đo 1 lần.

+ Trẻ trên 3 tuổi: 3 tháng cân đo 1 lần.

Nếu trẻ suy dinh dưỡng hoặc thừa cân thì phải cân đo hàng tháng thậm chí 2 tuần 1 lần. Sau mỗi đợt trẻ bệnh cũng phải cân đo để theo dõi sự phục hồi của trẻ.

Đối với trẻ dưới 2 tuổi sẽ dụng biểu đồ tăng trưởng để theo dõi sự phát triển của trẻ. Nên sử dụng Bảng chiều cao theo tuổi, cân nặng theo tuổi, để xác định tình trạng sức khỏe của trẻ.



Làm thế nào để phòng chống thiếu máu thiếu sắt ở phụ nữ?

Trước hết phải cải thiện bữa ăn hàng ngày: Ăn các thức ăn giàu sắt như thịt có màu đỏ (thịt lợn nạc, thịt bò, thịt dê...), phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục, tiết...) nhưng các loại phủ tạng này chứa hàm lượng cholesterol cao nên có thể ăn mỗi tuần 1-2 lần; trứng, cá, thủy sản, đậu đỗ... và các thức ăn giàu vitamin C như rau xanh, quả chín, vì vitamin C tăng cường hấp thu sắt, phối hợp nhiều loại thức ăn khác nhau, cải tiến cách chế biến như làm giá đỗ, muối dưa... để tăng hấp thu sắt.



Bổ sung viên sắt: Phụ nữ ở độ tuổi sinh đẻ cần được bổ sung sắt theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Sử dụng đại trà viên sắt có chứa 60mg sunfat sắt kết hợp với acid folic trong những chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng. Phác đồ bổ sung như sau: phụ nữ không có thai mỗi tuần uống 1 viên vào một ngày nhất định, uống liên tục trong 4 tháng hàng năm. Phụ nữ có thai uống bổ sung viên sắt hàng ngày, mỗi ngày 1 viên trong suốt thời gian mang thai và tháng đầu sau đẻ.

Tích cực phòng chống nhiễm giun sán, nhất là nhiễm giun móc, rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh thực hiện vệ sinh môi trường, sử dụng hố xí hợp vệ sinh, không dùng phân tươi trong canh tác, tẩy giun theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.

Khi sử dụng nước tăng lực cần lưu ý những gì?

Không bao giờ pha nước tăng lực với rượu mạnh như Volka, Whiskey hoặc uống chung với bia. Trong các buổi liên hoan, các bạn trẻ thường pha rượu mạnh vào các loại nước tăng lực, đây là điều rất nguy hiểm vì người uống sẽ có cảm giác không bị say nhưng nồng độ alcohol trong cơ thể đã vượt xa mức an toàn. Bên cạnh đó, Caféine là một chất lợi tiểu, làm cho cơ thể bị mất nước và mất chất điện giải. Phối hợp chất kích thích caféine với chất làm suy nhược tinh thần là rượu có thể dẫn đến sự xáo trộn nhịp tim.

Không nên dùng nước tăng lực trước hay sau một cuộc vận động thể lực mạnh. Nước tăng lực không giúp tái nạp nước trong cơ thể và còn làm cho tim bị mệt hơn.

Không nên dùng nước tăng lực nhằm mục đích để giải khát vì như vậy sẽ làm tăng thêm tình trạng mất nước. Thay vì uống tăng lực những người chơi thể thao nên uống nước lọc pha thêm chút muối để bổ sung thêm điện giải.

Trẻ em; phụ nữ đang mang thai, đang cho con bú và những người nhạy cảm với caféine đều không nên uống nước tăng lực.

Chỉ uống nước tăng lực khi thật sự cần thiết và cũng không nên uống nhiều và uống quá thường xuyên. Không nên lạm dụng nước tăng lực. Khi uống quá nhiều nước tăng lực sẽ dẫn đến các hậu quả:

- ✦ Xáo trộn các chất điện giải.
- ✦ Buồn nôn, nôn.
- ✦ Nhịp tim đập không đều.



Ảnh mang tính minh họa.

NGUYỄN THANH TÚ

Nỗi nhớ tháng Năm

Có gì dịu dịu như nỗi nhớ
Cứ vô tình bám theo cả thời gian
Tháng năm sang rộn rã tiếng ve ran
Người ta à! Ngày xưa quay lại đó
Tháng năm ơi! Nỗi nhớ đơm phượng đỏ
Như tim hồng như máu giữa trời xanh
Con đường cỏ mướt rào về mỗi độ
Bước thời gian trên bóng nước tan nhanh
Chỉ là của riêng ta, nỗi nhớ
Sân trường xưa tím ngắt nụ hồng lừng
Chung thủy mãi! Nền tình ta ngày đó
Mùa qua mùa giăng nỗi nhớ vắt ngang
Chỉ là nỗi nhớ thôi em nhỉ
Trang thơ hồng lưu bút lật ra xem
Thoáng ngập ngừng iai tư mộng mị
Em chợt về trong nỗi nhớ tháng năm

Hạ cuối

Chiều nép mình trong một khoảng trời xanh
Nắng viết vội những dòng lưu bút cuối
Có một người đứng trước trời gió nổi
Tìm câu thơ mùa hạ cuối để quên
Đêm vắng dần những tiếng ve êm
Bên thềm hiên thu đã về tựa cửa
Tán phượng cổ bùng lên thêm lần nữa
Đốt lòng ai một nỗi nhớ không tên...
Hoa cúc thù thầm mùa hạ ngủ yên
Khép mùa thi vào sâu trong trang vở
Trang nhật kí ai vô tình để ngỏ
Kỉ niệm một thời hồng hoá thành thơ
Mùa hạ qua mang theo tuổi học trò
Dấu cả những buồn vui thời áo trắng
Nhưng còn đây những dòng lưu bút nắng
Không bao giờ tắt được trong lòng tôi.

Người quê

Nửa đời lạc chốn nhân gian
Nỗi chìm con sóng, mơ màng lời ru.
Bóng hình mờ ảo chốn thu
Lá vàng nghiêng cánh, mây mù nhẹ trôi.

Tìm chiều, tìm cả nương đồi
Heo may giục nắng, chân trời mờ xa.
Cánh cò bay lả bay lả
Lũy tre kéo kết, đồng xa lúa vàng.

Mơ trâu lốc cóc đường làng
Bi hồ tiếng trẻ, lá bàng nghiêng che.
Nắng xiên ngọn sấu bờ đê
Bóng cô thiếu nữ đi về trong thôn.

Sông sâu gió nổi sóng cồn
Thuyền em đang lướt về bên gốc dừa.
Mướt giàn hoa lá lúa thủa
Con ong chao cánh bên bờ nước xanh.

Bao năm lạc chốn thị thành
Giờ tôi mong ước mộng lành chốn quê.
Vẫn con đường ấy đi về
Mà nay ta thấy làng quê khác nhiều.

Trong tôi chỉ ước một điều:
Xóm quê vang mãi sáo diều vì vu
Người quê chân chất, hay đùa
Tiếng cười rạng rỡ sau mùa lúa, khoai.



Hà Nội ngày thường

BĂNG SƠN

May mắn thay mỗi ngày ta còn đủ sức khỏe và lí do để bước ra đường, đến nơi này chỗ nọ, gặp người nào đó. Mới hôm nay đi chọn hoa đào trên Nhật Tân - Quảng Bá, mới sớm nào ăn đĩa bánh trôi để đón hè non, thế mà chợt thu phát phơ xanh liễu, hồ đầy như mắt mọng nổi niêm... Thu đã sang từ đêm qua hay từ đêm trước mưa long bong lòng máng hiên nhà; hay chỉ mới sáng nay - lúc ta mới bước ra đường trong hơi sương ẩm, mà thấp cổ run run trong bóng nước lồng mây viễn xứ bay về?

Ta đi một mình hay cùng ta là hàng chục hàng trăm người xưa cũ đang trong ta bên ta, quanh ta băng láng trên mỗi chiếc lá rập rờn, trên mỗi ô gạch lát hè, trong mỗi căn nhà âm thầm và tíu tít, ...

Bà Huyện Thanh Quan từng ngồi ở một góc nền cũ nào trong tịch dương than thở để tiếng thờ dài ấy còn vương vít đến muôn đời?

Nguyễn Du đi đò qua sông Cái sang Đông Ngàn, quê mẹ, người thợ mang bộ ngực óm o dựng trong chiếc áo the hay áo gấm của cậu ấm con quan, khiến cô lái đò cảm thương lẫn lóc? Bao nhiêu nước đã qua bên ấy, cô lái đò đã tái sinh trong bao nhiêu lớp cháu con, thanh nữ đài trang hay cô hàng chạy chợ nhọc nhằn lam lũ, thành chị nhà chài buông lưới hay bác vớt củi rêu nổi trên sông, thành cô gái cầm cung Hàng Bạc cổ tay trắng nõn ngó càn hay nàng thực nữ Hàng Gai bày cỗ Trung thu ra vỉa hè cho hàng phố gọi ca tài nội trợ...

Ta tự lang thang vào thành phố hằng quen thuộc, nhưng như bưng một giắc cô miên, ta lại gặp bao điều nhắc nhở những thời, những thuở có ta và chưa có ta, ...

Mới hôm nào tinh túy của đời Lục Ngạn - Bắc Giang lữ lượt bạt ngàn trên bao nẻo phố, ngọt như đường mà chua chua cảm giác, đỏ như hồng ngọc mà trong suốt như mã não... mà nay chỉ còn là đôi quang gánh toong teng đi bán cốm nhẹ nhàng, êm lẳng gót chân. Đã lâu rồi không còn chiếc đòn gánh cong



một đầu như mó thuyền đuôi én vùng Tây Bắc Sông Đà thơ mộng, làm bằng cả một gốc tre chẻ dọc... Chiếc đòn gánh bây giờ thẳng đơ, cứng quèo, không hiểu hương cốm có đọng vào đấy chút nào cho thành cái duyên nghìn năm, trăm năm đất nước mùa thu?

Chỗ góc Hồ Gươm có hơn 40 cây liễu bên nhau, có lúc quàng tóc vào nhau mà thì thào, ai đó qua ngồi đó, ai hôm nay qua đó, cô sinh viên hay người nước lạ từ Bắc Bắng Dương hay Nam bán cầu trái mùa cùng ta... cái mâm xôi vòng lên làm bằng công sức mấy chị công viên, lúc là xanh cỏ, khi lại tím vàng, có hôm trắng muốt, có thuở rung rinh, có ngày khô khốc... không ai có thể ghi lại được hết từng ngày của mỗi năm, của thế kỉ vừa qua; của đời mình diễn biến cùng đời thành phố.

Ta đi qua phố Bà Triệu để nhớ một người không bao giờ còn viết thêm bài báo nào trên tờ Cứu Quốc và sau là Đại Đoàn kết. Ta thả cái thong dong vào hồ Thiên Quang, ngồi trên chiếc thân cây nằm ngang, một chiếc cây có thể đặc biệt, duy nhất, độc đáo, cái tình Hà Nội, hình như đã một lần ta có người bạn gái thân thương đầy e lệ, không dám bước qua cái ngưỡng rụt rè để đời đời ta mất nhau khi người nằm giữa lòng nghĩa trang Văn Điển từ mấy chục mùa thu lạnh lẽo cỏ vàng.

Một ngày bình thường thành phố, không cần biết ai sống thế nào, người chui xuống lòng cống ngầm, người leo lên tầm cao chót vót, người trồng cây và người tỉa cây, người bán phở và người ăn phở, người đỡ đế và người đào huyết, người cân vàng bằng cân tiểu li và người cân

cả chiếc ô-tô tải bằng chiếc cân ngầm dưới đất, người đi học và người dạy học, người viết báo và người đọc báo, người bỏ nội thành để về quê và người từ quê ra thành phố, vào nội thành ngỡ ngác tìm nhà...

Ta ở giữa đó chẳng hay bên lề những điều quen thuộc đó. Chẳng thể xác định như vôi thì phải trắng, lá thì phải xanh, nước thì phải mềm, đá thì phải cứng, ...

Đã thừa thớt người đi bán hoa sen, cả trắng lẫn hồng, cả sen lẫn quỳ cứ gọi phứa đi là sen tuốt tuốt. Và đã bắt đầu thừa thớt hoa cúc vàng, chưa đại đóa nhưng cũng tạm là thu. Suốt mùa hè hoa hồng không đẹp, từ hồng quế, hồng lam đến hồng Ngọc Hà, Hữu Tiệp, Mê Linh, Vĩnh Tuy, Đà Lạt, Hà Lan hay Pháp, ... Hình như ta nhớ cách đây vài chục năm, chỗ đầu phố Thụy Khuê chưa thành làng Nhật Bản, mà còn là vườn ươm hoa cho thành phố, có một dàn cây thừa thớt, lần đầu tiên bông hồng vàng có mặt, thứ hoa hồng leo quý phái, đặc trưng, mềm mại, là lướn, kì diệu đến nỗi ta phải đưa cả mấy nhà văn mấy tỉnh đến thăm, trong số đó Nguyễn Hà đã mất, Phượng Vũ không còn, Lữ Huy Nguyên đã ra đi... Nay hoa hồng vàng bán rong khắp phố, có vàng thẫm, có màu kem, có hoàng yến, có vàng thổ, vàng thư, ... hình như gió bốn phương trời chuyển động, hoa về thoả sức. Ta ngược lên phía bắc Hồ Gươm. Cây đề duy nhất bên hồ đã vận mình thế nào trên quảng trường Đông Kinh Nghĩa Thục này khi hiệu kem Hồng Vân, Long Vân từng là trụ sở tòa báo của con người Hà Nội lừng danh Nguyễn Văn Vĩnh ngồi đây viết báo, đã thành hiệu ảnh và hàng bán đồ lưu niệm trong nhịp đổi thay. Ai còn nhớ nhà Thủy Tạ hoàn thành năm 1940, nay thêm một tầng có hàng ăn "Đình Làng" với những cô gái thắt đáy lưng ong, mớ ba mớ bảy bưng những chiếc nậm rượu bằng sứ Bát Tràng cho khách trăm miền ngồi phòng lạnh, nơi hẹp nhất Hà Thành, ...

Mới bỏ ra mấy nghìn triệu đồng để sửa được hai ngôi nhà cổ một Hàng Đào và một Mã Mây, còn mấy trăm hay mấy nghìn ngôi nhà hình ống nữa thì sẽ thế nào đây? Đây là nơi Phạm Đình Hổ ngồi viết "Vũ Trung Tuỳ bút", rằng "Nhà ta ở

phường Hà Khẩu", đâu là nơi Nguyễn Trãi viết ra câu thơ "Góc thành Năm lều một gian", đâu là chỗ Cao Bá Quát cúi đầu lạy bông hoa mai "Nhất sinh đê thủ bách hoa mai", đâu là chỗ thầy giáo Nguyễn Siêu ngồi báo học trong cái đình vuông gọi là Phương đình mà thành biệt hiệu...

Ta mới biết ngôi trường của cụ nghề Vũ Tông Phan gọi là Hồ Đình là tòa báo Nhân Dân bây giờ, như ta biết ngôi nhà 48 Hàng Ngang là của ông Trịnh Văn Bô và bà Nguyễn Thị Minh Hồ dành riêng cho Bác Hồ viết bản tuyên ngôn Độc lập bất hủ truyền đời, đang được bảo vệ kĩ càng...

Ta lại thả chân vào hiện tại đồng thời là dĩ vãng và tương lai. Chưa có một cuộc trưng bày nào, triển lãm nào lại đông như mấy hôm nay, hàng vạn người chen nhau vào xem đồ án dựng xây mấy cái nút giao thông Ngã Tư Sở, Ngã Tư Vọng... Hiện tại đấy mà tương lai đấy. Xa xôi đấy mà sát sườn đấy... Phố Tràng Tiền từ ngày cấm để xe đạp xe máy hoang vu hẫng đi, đến bây giờ mới thấy đông như thế dù người trông giữ xe lấy tiền đất gấp mấy lần mà chưa thấy ai can thiệp...

Ta đang là một phần của hiện tại, có lẽ không ai cần biết là hiện tại có những ai đang sống bên mình, với mình, cùng mình... may ra như liệt sĩ Lê Gia Định, Hoàng Diệu, Tôn Thất Tùng... sau khi ra đi mọi người mới giật mình nhận ra niềm mất mát. Triệu người là triệu con ong cần mẫn, hút nhụy hoa và nhả mật, là triệu con tằm ăn lá dâu và làm sợi... Chả bao giờ quanh Hồ Gươm đông đến vài chục vạn như chiều hè lán bước chiều thu này, may ra dăm chục bàn cờ... có tướng sĩ ganh đua, có xe con tung tẩy...

Đúng là một ngày thường, vì kia kia mấy gương mặt quen thuộc đang tập vung tay, đang đi bộ rèn luyện... cùng mấy ông già lúc nào cũng chỉnh tề giầy bóng lộn, tóc mượt mà, quần phẳng phiu, ngực cà vạt... ngồi đọc tờ báo An Ninh Thủ đô hay Hà Nội mới... Quen và không quen, giơ tay chào và lảng lảng bước đi... mặc kệ anh trật tự viên hay đeo băng đỏ ra hiệu cho mấy chú bé không được đi xe đẹp trên vỉa hè lát gạch lá dừa và nay là gạch vừa lát theo cái quỹ gần 17 nghìn triệu đồng sửa chữa Hồ Gươm.

Mười năm đôi cột xi măng đỏ cắm xuống lòng hồ đỡ thân cầu Thê Húc cong cong như vành lược, chắc là còn lâu bền, không còn là nỗi lo đỡ cầu như Nguyễn Siêu nghĩ lúc ban đầu và năm 1952 nó đổ đúng giao thừa Nguyên Đán.

Để Hồ Gươm lại sau lưng, ta lững thững với Hàng Đào, Hàng Ngang, Đồng Xuân. Đã có một phố Cầu Đông mới bên cạnh chợ Đồng Xuân thay cho chợ Cầu Đông cũ chỉ còn ngôi chùa 38B Hàng Đường có tấm bia liệt sĩ, tên người cha của nhà sử học Dương Trung Quốc là Dương Trung Hậu. Chợ Đồng Xuân cũng đầy thay đổi. Anh linh những người chiến sĩ quyết tử, đánh giặc Pháp có xe tăng đại bác bằng dao bầu mã tấu, phản thớt... Chợ Đồng Xuân không là siêu thị, nó vẫn là chợ Việt Nam, mang cốt cách Việt Nam, như bao chợ khác: chợ Hôm, chợ Đuối, chợ Hàng Da, chợ 19-12, chợ Bưởi, chợ Mơ, chợ Hàng Bè, chợ Cửa Nam... Người Hà Nội đã dần quen siêu thị như dần quen ăn phở có giá đồ sống, uống nước trà đá... mà có người phản đối, cho đó là không Hà Nội. Không sao. Có thể mới là ngày thường, mới là nhịp sống đổi thay mới là vũ bão gió mưa cuộc sống...

Và một ngày đi qua, trăm ngày đi qua, ta là cái gì đó, một ai đó, nghĩ một nỗi niềm chi đó, nhớ nhung người nào đó... Hà Nội tồn tại trong ta và cũng là tồn tại ngoài ta, bên ta có ta can thiệp và không có ta góp sức...

Có lẽ đó là quy luật, quy luật muôn đời, từ thuở Long Biên, Đông Đô, Thăng Long, Hà Nội, từ thuở chưa có, rồi có, rồi mất đi những Nguyễn Trãi, Hồ Xuân Hương, Trần Quang Khải, Vũ Trọng Phụng, Thạch Lam...

Ta lại thả thân ta vào một ngày thường... hạnh phúc khi còn đủ sức khỏe và có lí do để ta hòa vào Hà Nội ngoài kia nghìn về...



Gỏi Thịt Bê thui

Bạn lấy một củ gừng, nướng chín, cạo lớp vỏ cháy, giã nhuyễn rồi xát lên thịt bê thui. Sau đó, xả sạch thịt bê thui bằng nước cho bớt mùi.

Thời gian thực hiện: 20 phút.



Nguyên liệu

- 200g thịt bê thui,
- 100g cà-rốt.
- 1/2 củ hành tây.
- 50g rau quế.
- 100g cần tây.
- Bánh phồng tôm.
- 2 thìa súp nước mắm chua ngọt.

- Nước trộn: 1 thìa súp nước cốt chanh, 1

thìa súp nước mắm, 1 thìa súp đường, 1 thìa cà-phê tỏi băm.

Thực hiện

- Thịt bê thui thái lát mỏng. Hành tây, cà-rốt thái sợi. Cần tây lấy nhánh, thái sợi. Hòa tan các nguyên liệu làm nước trộn.

- Trộn đều thịt bê thui, hành tây, cần tây, cà-rốt rồi cho nước trộn vào trộn đều tay.

Dọn ra đĩa, trang trí với rau quế. Dùng kèm với nước mắm chua ngọt, bánh phồng tôm.

Cháo hào

Múc cháo ra bát, rắc tiêu, hành, rau mùi, gừng lên, dùng nóng.

Nguyên liệu:

- 2 con hào lớn.
- 1 nắm gạo
- 1/4 củ cà rốt.



- Cải xanh cắt bỏ lá, lấy cọng.
- Muối, hạt nêm, tiêu.
- Hành lá, rau mùi (ngò) thái nhỏ.

Thực hiện:

- Tách bỏ vỏ hào, thái làm tư.
- Cho gạo vào nồi nấu thành cháo mềm, nêm vừa ăn.
- Rửa sạch nấm rơm, thái mỏng.
- Cà rốt cải xanh thái hạt lựu.
- Đun nước sôi, cho nấm, cà rốt, cải vào chần vừa chín.
- Gừng gọt vỏ, thái sợi.
- Cho cải xanh, cà rốt, nấm rơm vào cháo, cuối cùng cho hào vào.

Bún xào hải sản

Dọn bún ra đĩa, xếp hải sản lên.

Nguyên liệu:

- 1/2kg bún sợi lớn.
- 100g nấm đông cô.
- 100g bông cải trắng và xanh.
- 1 củ cà rốt.
- 1/2 củ hành tây.
- 100g sò điệp.
- 200g mực.
- 150g phi lê cá lóc.
- Hạt nêm, dầu hào, nước tương, dầu ăn.

Thực hiện:

- Bông cải trắng và xanh thái miếng vừa ăn. Nấm đông cô chẻ đôi. Cà rốt thái khoanh. Tất cả đem trứng sơ.

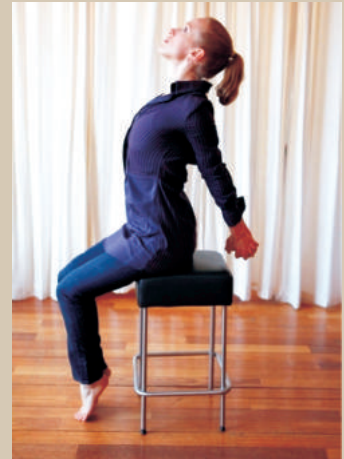
- Đun nóng chảo dầu, cho hành tây thái múi cau vào xào thơm, cho sò điệp, mực, cá thái miếng vào xào chín, trút ra đĩa. Cho nấm đông cô, cà rốt, bông cải vào xào, nêm gia vị, cho bún vào trộn đều.



Tập thể dục giải lao nơi văn phòng

ĐỘNG TÁC 1

Hãy bắt đầu với việc mở căng ngực và vai. Quay sang một bên ghế, giữ thẳng cột sống và xương hông. Chắp 2 cánh tay ở sau lưng, duỗi căng tay và hướng mắt lên sàn. Hít vào từ từ khi đếm đến 5.



ĐỘNG TÁC 2

Từ vị trí ngồi, đặt tay lên cạnh ghế và di chuyển ra phía sau chỗ ngồi cho đến khi cánh tay hoàn toàn sẽ hỗ trợ bạn.

Hơi hạ thấp phần đũng sau xuống dưới sàn cho đến khi khuỷu tay gập cong một góc 90o, sau đó lại đẩy lên tư thế ban đầu. Lặp lại 5 - 10 lần.



ĐỘNG TÁC 3

Quay về hướng ghế và đặt tay lên ghế ngồi với độ rộng bằng vai. Hãy chắc chắn rằng giữ lưng thẳng. Sau đó, hạ thấp cơ thể bạn xuống vài cm, đẩy gót hướng lên đến mức bạn có thể. Từ từ chuyển lại tư thế ban đầu. Lặp lại 3 - 5 lần. Nếu cổ tay đau có thể hạ thấp người xuống trong khoảng 5 giây.





ĐỘNG TÁC 4

Đứng thẳng, chân rộng hơn vai. Giữ một tập giấy photo ở phía trước. Co bụng và siết chặt cơ mông lại, gập cong đầu gối cho đến khi nó tạo thành một góc hơn 90o với sàn nhà. Dần dần hạ thấp ram giấy xuống dưới sàn, sau đó ép chặt cơ mông ra phía sau. Lặp lại 5 lần.



ĐỘNG TÁC 6

Vẫn giữ 2 chai nước, đứng với 2 chân song song và vai mở ra. Nâng chân trái thẳng sang một bên. Tiếp đó giữ căng bụng, kéo tay phải thẳng lên sàn nhà. Đưa khuỷu tay phải và đầu gối trái chạm vào nhau, sau đó đưa cánh tay và chân quay trở lại tư thế nâng lên. Lặp lại 5 lần cho mỗi bên.



ĐỘNG TÁC 5

Nếu bạn có chai nước hoặc một vật nặng tương tự thì có thể sử dụng chúng để tập cùng. Tuy nhiên, nếu không có chúng tại văn phòng thì bạn có thể tập với tay không.

Đầu tiên đưa chân trái ra phía sau khoảng 0,7m, giữ 2 cánh tay ở 2 bên. Hạ thấp cho đến khi đầu gối trái ở phía dưới hông trái, đẩy gót cao ở mức có thể.

Nếu bạn có chai nước, đưa khuỷu tay sang 2 bên và mở rộng cánh tay cho đến khi nó tạo thành một đường thẳng ở phía sau. Từ từ nâng trở lại vị trí ban đầu và thả lỏng cánh tay. Lặp lại 5 lần mỗi bên.



ĐỘNG TÁC 7

Đứng đằng sau ghế và quay hướng cổ tay ở phía trước bạn và nhẹ nhàng đưa trọng lượng thư giãn tại cơ bắp cẳng tay. Sau đó, quay hướng ra sau ghế và từ từ uốn xương sống và đầu hướng xuống sàn. Hãy để đầu nặng và nhẹ nhàng lắc nó, cùng với việc hơi uốn tròn vai. Thở vào khi bạn cuộn dần dần từ cột sống để đứng thẳng dậy. Mở rộng ngực, giải phải hơi thở và trở lại làm việc.



Quasure[®] Light

GIẢI PHÁP DINH DƯỠNG LÝ TƯỞNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

- * Chỉ số đường huyết thấp (sử dụng đường Isomalt.)
- * Bổ sung dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất.
- * Sử dụng cho bữa ăn phụ



CÔNG TY CỔ PHẦN BIBICA

443 Lý Thường Kiệt, Phường 8, Q. Tân Bình, TP.HCM, Việt Nam.

BIBICA CORPORATION

443 Ly Thuong Kiet St, Ward 8, Tan Binh Dist, Ho Chi Minh City, Vietnam.

Tel: 84.8.39717920 – 39717921

Fax: 84.8.39717922

Email: bibica@bibica.com.vn

Website: www.bibica.com.vn



DIELAC PEDIA - GIẢI PHÁP ĐỘT PHÁ CHO TRẺ BIẾNG ĂN VIỆT NAM

Hiểu rõ chứng biếng ăn rất phổ biến ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi, chúng tôi hợp tác với các chuyên gia dinh dưỡng Châu Âu nghiên cứu ra công thức Dielac Pedia kích thích ngon miệng, hỗ trợ sức khỏe hệ tiêu hóa giúp bé dần khắc phục chứng biếng ăn

Sản phẩm được nghiên cứu phù hợp cho 2 nhóm trẻ em:

- Dielac Pedia 1+ cho trẻ từ 1-3 tuổi
- Dielac Pedia 3+ cho trẻ từ 4-6 tuổi

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

