

Đặc sản của Viện Dinh dưỡng

# Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Ăn uống  
đảm bảo vệ sinh  
ĐỂ MỌI NGƯỜI VUI KHỎE TRONG DỊP LỄ TẾT







VDD  
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 hóa

## 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, lắng 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 tỉ 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.



(Nguồn ảnh: Viện Dinh dưỡng.)

## TRUNG TÂM CƠ XÉT NGHIỆM

### A. Xét nghiệm máu

- Glucose
- Dung nạp Glucose
- Urea
- Creatinin
- Uric acid
- Phosphatasa kiềm
- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- Albumin
- Protein toàn phần
- HbA<sub>1c</sub>
- HbA<sub>1c</sub>
- HbA<sub>1c</sub>
- HbA<sub>1c</sub>
- HbA<sub>1c</sub>
- Micro albumin
- Canxi
- $\alpha$ -Amylase
- Bilirubin toàn phần
- Bilirubin trực tiếp
- Triglycerid

### B. Xét nghiệm nước tiểu

- Cholesterol TP
- HDL - Cholesterol
- LDL - Cholesterol
- Hemoglobin
- Sắt
- Kim
- Ferritin (ELISA)
- Transferrin Receptor
- C<sub>3</sub>P
- Nhiễm máu
- Insulin
- C - Papit
- Progesteron, Oestradiol
- Acid Folic máu
- Vitamin A trong sữa
- $\beta$ -caroten/Vitamin E/  
Vitamin A trong huyết thanh
- Hormon tuyến cận giáp PTH
- Vitamin B1 (HPLC)
- Vitamin D huyết thanh
- Alpha Falt

### C. Xét nghiệm huyết học

- Tổng phân tích nước tiểu (10 chỉ tiêu)
- Điện giải đồ K<sup>+</sup>, Na<sup>+</sup>, Ca<sup>2+</sup>, Cl<sup>-</sup>, pH
- Creatinin nước tiểu
- Tổng phân tích tế bào máu bằng máy điện tự động 18 thông số

### D. Xét nghiệm phân

- Tìm hồng cầu, bạch cầu trong phân
- Xác định mỡ trong phân
- Nhuộm sai ký sinh trùng đường ruột, nấm
- Vi khuẩn chí
- PH phân

## NGOÀI RA CÒ BÁN SÁCH BÁO, CÁC SẢN PHẨM DINH DƯỠNG DO VIỆN SẢN XUẤT

Ngày khám: các ngày trong tuần trừ ngày lễ

Sáng 7h30 – 11h30; Chiều 13h30 – 19h30;

Ngày thứ bảy: 8h00 – 12h00;

Ngày chủ nhật: 8h00 – 12h00

Địa chỉ: 02 Y-Kh-Xanh – Hà Nội /

41B Tầng Bạt Hồ. ĐT: 04.9720354

Phòng khám tư vấn dinh dưỡng – Cơ sở 2:

Địa chỉ: 72 Trúc Khê - Láng Hạ - Đống Đa -

Hà Nội; Điện thoại: (84-4) 66525898.





Đặc san của Viện Dinh dưỡng

# Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 2 / 2012

## DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN

Dinh dưỡng và sức khỏe xương	4~6
Chế độ ăn cho phụ nữ thừa cân béo phì có dự định mang thai	7~8
Dinh dưỡng cho trẻ lứa tuổi dậy thì	9-10

## SỨC KHỎE

Chế độ ăn cho người mỡ cao trong máu	11~13
Chế độ ăn trong bệnh viêm đại tràng mãn tính	14
Hướng dẫn cách bổ sung sắt cho phụ nữ và trẻ em	15~16
Phụ nữ có thai kiêng gì và ăn gì	17~19
Vi khuẩn Helicobacterpylori với bệnh đau bao tử và các bệnh lý liên quan	20

## VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

An toàn thực phẩm với sức khỏe người tiêu dùng	22~24
Ăn uống đảm bảo vệ sinh để mọi người vui vẻ trong dịp lễ tết	25~27

## VĂN HÓA ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

Quả ớt có khả năng chống oxy hóa đặc biệt	28~30
---	-------

## TƯ VẤN DINH DƯỠNG

31~32

## TẢN VẤN

Bát nước chè tươi	33~34
-------------------	-------

## THƠ

Ước mơ của mẹ, Nắng chiều, Đôi vai của mẹ	35
---	----

## MÓN NGON GIA ĐÌNH

Khổ qua hầm thịt	36~37
Sườn xóc tỏi	

## KHỎE ĐẸP

Bài tập thể dục cho phụ nữ mang thai	38
--------------------------------------	----

## CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

TS. Lê Danh Tuyên

## HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Lê Thị Hợp

TS. Hoàng Kim Thanh

GS.TS. Hà Huy Khôi

GS.TS. Nguyễn Công Khắc

PGS. Đào Ngọc Diễn

TS. Phạm Thị Thúy Hòa

## THƯ KÝ

BS. Ngô Thị Hà Phương

## TRỊ SỰ

CN. Nguyễn Thị Tuyết Lê

## TÒA SOẠN

48B - Tầng Bạt Hồ - Hà Nội

Tel: 043 971 3090; Fax: 043 971 7885

## THIẾT KẾ

Công ty TNHH in & TM Thiên Việt

Số 41, ngõ 84, Trần Quang Diệu

Đống Đa, Hà Nội

Tel: 04 6276 6081; Fax: 04 6275 4470

# Dinh dưỡng và sức khỏe xương

PGS. TS. BS. LÊ BẠCH MAI

## I. Dinh dưỡng và quá trình cốt hóa

Dinh dưỡng có ảnh hưởng rất quan trọng tới chất lượng xương. Các thực phẩm là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo xương. Chế độ ăn cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng và cần thiết để tạo xương, duy trì và phục hồi xương trong suốt cuộc đời như: Protein (chất đạm); vitamin: C, D, K; các chất khoáng: Canxi, photpho, đồng, mangan và kẽm.

Mật khác, tổ chức xương là nguồn dự trữ của hai chất khoáng: canxi và photpho - yếu tố quyết định sức mạnh của hệ thống cơ xương - mà dự trữ này lại phụ thuộc vào cân bằng giữa mức ăn vào và thải ra của chúng.

Trong khẩu phần của người trưởng thành, các yếu tố dinh dưỡng thường không được cung cấp đủ đối với quá trình cốt hóa là canxi và vitamin D.

Canxi có nhiều vai trò nhưng quan trọng nhất là tham gia vào cấu trúc xương. Để đảm bảo dinh dưỡng canxi cho sức khỏe xương, cần chú ý:

1. Cung cấp đủ lượng canxi hàng ngày theo nhu cầu đảm bảo cho sự tạo thành khối xương đã được “mã hóa” về di truyền: Bộ xương cơ thể khi ra đời có khoảng 25g canxi và khi trưởng thành ở phụ nữ khoảng 1000 - 1200g. Chế độ ăn cần cung cấp lượng canxi thích hợp để đạt được tiềm năng di truyền đã được “mã hóa” và quá trình này kéo dài tới 25 -30 tuổi.

2. Duy trì khối lượng xương đã đạt được.

Khi mật độ xương đã đạt mức tối đa (thường là sau tuổi 25) thì nguồn canxi từ khẩu phần hàng ngày vẫn cần được cung

cấp đầy đủ để đảm bảo duy trì mật độ xương. Cân bằng giữa khối lượng xương, chế độ ăn và một số yếu tố khác là một cân bằng động, trong đó duy trì chế độ ăn đủ canxi là rất quan trọng. Đối với phụ nữ tuổi trưởng thành cần được cung cấp 1000 mg canxi/ngày; nếu số lượng canxi được cung cấp thấp hơn có thể gây giảm mật độ xương, mất xương trước thời kỳ mãn kinh hoặc khối xương không đạt tới “đỉnh” đã được mã hóa.

Yếu tố nội tiết: Oestrogen có vai trò quan trọng trong điều hòa khối lượng xương, do đó ở thời kỳ mãn kinh thường kèm theo giảm khối lượng xương. Người ta nhận thấy chế độ ăn đủ canxi ở thời kỳ này và đặc biệt ở các thời kỳ sớm hơn có thể làm chậm quá trình mất xương tuy không thể ngăn ngừa hoàn toàn quá trình này.

Nếu chế độ ăn hợp lý, dù khối lượng xương tiếp tục giảm hàng năm, thì bộ xương sẽ có một thể cân bằng mới. Ở những người phụ nữ sau mãn kinh có chế độ dinh dưỡng thiếu canxi, khối lượng xương có thể giảm tới 15% do thiếu oestrogen và 16% do thiếu canxi và vitamin D. Như vậy cần chế độ dinh dưỡng canxi hợp lý suốt cả cuộc đời làm cho quá trình cốt hóa hoàn thiện hơn, giảm bớt các nguy cơ liên quan đến thời kỳ mãn kinh vì thiếu oestrogen.







## II. Chế độ ăn và sức khỏe của xương

- Lượng canxi trong khẩu phần không ảnh hưởng đến “mức độ đỉnh” cốt hóa của xương mà là tạo điều kiện để tỷ trọng xương đạt tới mức tối đa của tiềm năng di truyền đã được “mã hóa”. Trong cơ thể, chuyển hóa canxi liên quan tới protein và natri, cả hai chất này làm tăng bài xuất canxi theo nước tiểu.



- Nguồn cung cấp canxi của cơ thể gồm: canxi từ thức ăn (từ thực phẩm tự nhiên và từ các thực phẩm được tăng cường canxi) và từ uống canxi bổ sung. Những thực phẩm giàu canxi như sữa bò, phomat, sữa chua, đậu nành, bánh mì; các loại rau xanh (rau cải, rau bó xôi...); đậu khô, trái cây (nhất là trái cây có múi như bưởi, cam); các loại thủy sản tôm, cua... Hàm lượng canxi (mg) trong 100g thực phẩm không kể thải bỏ như sau: Cua đồng: 5040 mg, Tôm nhỏ: 910 mg, Cá dâu: 527 mg, Sữa tươi: 120mg, Sữa chua: 65-150 mg, Đậu tương: 165 mg, Rau đậu: 60 mg, Thịt: 50mg.

- Nhu cầu canxi của các

nhóm tuổi như sau (Viện Dinh dưỡng - 2012):

<6 tháng	300mg/ngày
6-11 tháng	400mg/ngày
1-3 tuổi	500mg/ngày
>50 tuổi	1300 mg/ngày
Phụ nữ có thai	1200 mg/ngày
4-6 tuổi	600 mg/ngày
7-9 tuổi	700 mg/ngày
10-18 tuổi	1000 mg/ngày
19-49 tuổi	1000mg/ngày
Bà mẹ nuôi con bú	1000 mg/ngày

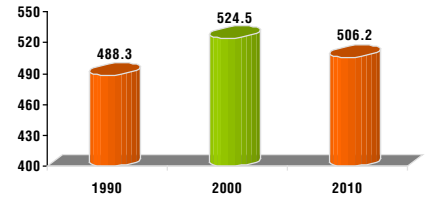
- Khi lượng canxi trong máu quá thấp, cơ thể lấy canxi từ xương. Canxi được mượn từ xương này thường không thể bù đắp lại được dù sau đó được cung cấp đầy đủ canxi từ thức ăn.

Chế độ ăn giữa các nước phương Tây và các nước nghèo khác nhau nhiều về lượng canxi (chủ yếu từ sữa). Theo khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng (năm 2012) nhu cầu canxi là 1000mg/ngày ở người trưởng thành. Tuy vậy, khi chế độ ăn tăng nhiều thịt và các thực phẩm giàu protein khác cần tăng thêm canxi vì lượng canxi đào thải qua nước tiểu cao hơn. Chế độ ăn giàu các yếu tố kiềm đặc biệt là quả, rau, kali, magie có tác dụng bảo vệ khối xương, còn các chế độ ăn mặn (nhiều natri) thì có tác dụng ngược lại. Sữa là thức ăn động vật duy nhất có tính kiềm do chứa nhiều canxi và là nguồn canxi tối ưu cho cơ thể để có một bộ xương vững chắc, phòng ngừa và hỗ trợ điều trị loãng xương.

Trong khẩu phần của nhân dân ta trước đây thường nghèo cả protein (ít thức ăn động vật) và canxi (ít sữa) nên tầm vóc người Việt thường bé nhỏ. Ở phụ nữ, tình trạng đẻ dày, chế

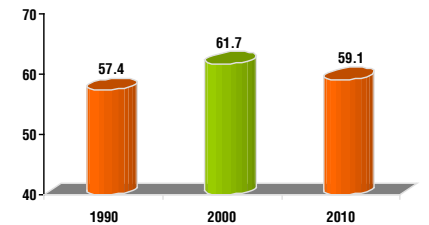
độ dinh dưỡng thiếu thốn sau những lần sinh đẻ, nuôi con bú đã tạo điều kiện cho các biểu hiện loãng xương khi về già. Ngày nay, chế độ dinh dưỡng đang dần được cải thiện nhưng cũng bộc lộ những bất hợp lý.

Hàm lượng canxi trong khẩu phần (mg/người/ngày)



Mức tiêu thụ thịt tăng nhanh (trung bình 84g/người/ngày), kéo theo tăng lượng protein khẩu phần nhưng phần lớn nguồn protein đều từ các thực phẩm như thịt, giò, chả, trứng... chưa mang lại cho khẩu phần tính cân đối và hợp lý cho việc cung cấp, hấp thu và sử dụng canxi cho cơ thể, bởi thịt không phải là nguồn canxi tốt. Vì thế mức đáp ứng nhu cầu canxi của người Việt nói chung mới chỉ đạt ở mức xung quanh 60%.

Mức đáp ứng nhu cầu canxi của khẩu phần bình quân đầu người (%)



Ở một số nơi, chế độ ăn quá nhiều thịt, nhiều protein làm rối loạn cân bằng canxi, ảnh hưởng xấu đến quá trình cốt hóa. Đối với cơ thể người, đặc biệt là trẻ em, phụ nữ có thai, bà mẹ nuôi con bú thì sữa và chế phẩm (chứ không phải thịt) mới là nguồn protein và canxi quý giá. Mặt khác, trong điều kiện bữa ăn được cải thiện, thường lượng



protein (thịt) tăng không song song với lượng canxi (sữa và chế phẩm) nên có thể làm tăng nguy cơ loãng xương ở cộng đồng. Ở một số đối tượng có nhu cầu canxi cao cần được bổ sung đó là: trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ thời kỳ có thai và cho con bú. Một người mẹ nuôi con bú 6 tháng có thể mất 4 - 6% lượng canxi của xương nếu không được bổ sung thích hợp. Ngoài ra, một số yếu tố như như tỷ lệ Ca/P chưa phù hợp, thiếu vitamin D, đồng, kẽm, mangan, làm ảnh hưởng tới quá trình đưa canxi vào xương, thói quen ăn uống chưa hợp lý, ít vận động cũng rất cần được quan tâm.

Vitamin D (canxiferol) có vai trò quan trọng trong chuyển hóa và hấp thu Calci, phospho để cấu tạo xương. Vitamin D có rất ít trong thức ăn tự nhiên. 80% - 90% nguồn vitamin D của cơ thể là do tổng hợp từ tiền chất vitamin D dưới da nhờ tác động quang hóa của tia cực tím từ ánh nắng mặt trời, phần còn lại, khoảng 10%-20% được cung cấp từ thức ăn. Vai trò quan trọng của vitamin D ngày càng được nhiều nghiên cứu chứng minh. Vitamin D không chỉ tác động đến cơ thể như một vitamin mà còn có vai trò như một hormon.

Vitamin D là một chất quan trọng giúp điều hòa cân bằng nội môi của canxi và phospho trong cơ thể. Tại ruột non, vitamin D làm tăng hấp thu canxi và phospho từ khẩu phần ăn vào, làm tăng vận chuyển canxi trong tế bào thành ruột. Tại xương, vitamin D cùng

hormon cận giáp kích thích quá trình chuyển hóa canxi và phospho, làm tăng quá trình khoáng hóa để hình thành xương. Vitamin D giúp cơ thể hình thành phosphate canxi, là thành phần chính tạo nên cấu trúc và duy trì hệ xương, răng vững chắc. Nhiều công trình nghiên cứu khoa học cho thấy vitamin D ảnh hưởng đến hàng loạt bệnh. Thiếu hụt vitamin D không chỉ làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư, mà còn tăng nguy cơ mắc bệnh

loãng xương, tim mạch, tăng huyết áp, đột quỵ, đái tháo đường và một số bệnh nhiễm khuẩn v.v... Người thiếu vitamin D thường hay bị đau nhức cơ bắp, dễ bị loãng xương và gãy xương. Ở những phụ nữ mang thai bị thiếu vitamin D làm tăng nguy cơ sinh con với chấn thương não, thậm chí dị tật. Tình trạng đủ vitamin D có liên quan đến giảm nguy cơ phát triển ung thư vú, đại tràng và tuyến tiền liệt. Ở người cao tuổi (cả nam và nữ), không chỉ cần chú ý tới mức canxi ăn vào mà còn cần quan tâm đến đảm bảo đủ nhu cầu vitamin D. Do ở lứa tuổi này, thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời ít hơn làm giảm nguồn cung cấp vitamin D trong khi nhu cầu vitamin D lại tăng cao hơn so với khi còn trẻ (nhu cầu vitamin D tăng gấp 3 lần so với trước tuổi 50). Vậy nên, chế độ ăn cần có đủ vitamin D, thông thường là các loại sữa bột có tăng cường vitamin D, thậm chí phải bổ sung vitamin D. Ở Việt Nam, Viện Dinh dưỡng đưa ra khuyến nghị về vitamin D là 5mcg/ngày (tương đương với 200 đơn vị quốc tế vitamin D) đối với người <50 tuổi, phụ nữ có thai, bà mẹ cho con



bú; 10mcg/ngày cho nhóm tuổi từ 51-60 và với người >60 tuổi thì nhu cầu khuyến nghị là 15mcg/ngày. Trong tự nhiên, rất ít thực phẩm có lượng đáng kể vitamin D. Các thực phẩm có vitamin D gồm một số dầu gan cá, nhất là ở các loại cá béo, gan và chất béo của động vật có vú ở biển (hải

(Xem tiếp trang 21→)





# CHẾ ĐỘ ĂN CHO PHỤ NỮ THỪA CÂN BÉO PHÌ CÓ Ý ĐỊNH MANG THAI

ThS. LÊ THỊ HẢI

Khi bạn dự định mang thai, việc chuẩn bị trước giúp bạn bắt đầu mang thai khỏe mạnh, có thể tăng cơ hội thụ thai, giảm những rắc rối trong suốt thai kỳ và giúp bạn sinh ra một em bé hoàn hảo cũng là ước mơ của tất cả các bậc làm cha mẹ.

Trước khi mang thai bạn cần đi khám sức khỏe toàn diện, bác sĩ sẽ hướng dẫn cho bạn chế độ ăn uống hợp lý, bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của thai, tránh những dị tật mắc phải không đáng có.

Phần lớn các chị em phụ nữ hiện nay đều biết khi mang thai cần phải ăn nhiều hơn bình thường, ăn nhiều các chất bổ dưỡng để giúp thai nhi phát triển khỏe mạnh, không bị suy dinh dưỡng bào thai, nhưng trên thực tế nhiều chị em trước khi mang thai đã bị thừa cân béo phì, nên rất lo lắng cân quá mức vừa ảnh hưởng đến vóc dáng, vừa lo nguy cơ mắc bệnh tiểu đường típ 2 sau này. Vậy phụ nữ thừa cân béo phì phải ăn uống như thế nào khi chuẩn bị mang thai cũng như trong thời gian mang thai và nuôi con bú?

Trước hết nếu bạn đang bị thừa cân béo phì nên cố gắng luyện tập thể dục thể thao và ăn kiêng để cho cơ thể trở về cân nặng bình thường là tốt nhất, vì phụ nữ thừa cân béo phì khả năng thụ thai thấp hơn những phụ nữ có cân nặng bình thường. Theo nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa sức khỏe và chỉ số vòng bụng/vòng hông (WHR) - một phương pháp xác định sự phân bố mỡ trên cơ thể - thì những phụ nữ có ít mỡ bụng và có vòng eo chuẩn thường có sức khỏe và khả năng sinh sản tốt vì có mức estrogen ở trạng thái tốt nhất. Chả thế mà các cụ ngày xưa khi kén vợ cho con thường kén nàng dâu “thắt đáy lưng ong”. Nói như vậy cũng không có nghĩa là những phụ nữ thừa cân - béo phì không thể thụ thai, mà chỉ là cơ hội thụ thai thấp hơn.

Theo khuyến cáo của tổ chức y tế thế giới, khi có thai cần tăng trung bình từ 9 - 12 kg là đủ, tuy nhiên còn phải phụ thuộc vào tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trước khi có thai mà cần tăng cân ở mức độ khác nhau:



- Những phụ nữ gầy mảnh khảnh ( BMI < 18,5) cần tăng 12 - 18kg
- Người có cân nặng trung bình( BMI 18,5 - 22,9) cần tăng 9 - 12kg.
- Người đã bị thừa cân - béo phì (BMI > 23) chỉ cần tăng 6 - 7 kg.

Để không bị tăng cân quá mức ở những phụ nữ thừa cân khi mang thai cần phải ăn uống như sau :

- Năng lượng chỉ cần 2000 - 2200 Kcalo/ngày
- **Chất đạm** : 1g/kg cân nặng, chỉ nên ăn thịt



nạc, thịt gia cầm bỏ da, ăn tôm cua cá nhiều hơn thịt

- Chất béo : Chiếm 15 - 20% khẩu phần
- Ăn nhiều rau xanh và quả chín ít ngọt.
- Không nên ăn bữa tối quá muộn sau 20h

Lượng thực phẩm cần trong một ngày :

- Gạo : 250 - 300g ( nếu ăn bún mỳ phở thì giảm bớt gạo đi)

- Thịt ( cá, tôm ) : 150g.

- Rau xanh : 500g

- Quả chín : 300 - 400g

- Sữa : 300 - 400ml (uống sữa tươi không đường hoặc sữa đậu nành không đường)

- Chất béo : 20 - 30g/ngày

- Trứng gà 1 tuần 3 - 4 quả

Những thực phẩm nên ăn :

- Gạo không xát quá trắng, nên ăn thêm khoai củ để tăng chất xơ chống táo bón

- Ăn thịt nạc, thịt gia cầm bỏ da, ăn tôm cua cá loại nhỏ kho nhừ hoặc rán giòn, ăn được cả xương càng tốt

- Ăn nhiều rau xanh

- Ăn các loại quả chín ít ngọt : cam , bưởi, lê, táo, thanh long, dưa chuột, dưa hấu.

- Uống sữa không đường, sữa đậu nành

không đường

- Chế biến món ăn nên tăng cường luộc hấp.

- Nên ăn nhạt

Những thực phẩm nên hạn chế :

- Các thực phẩm chế biến sẵn : ba tê, xúc xích, lạp sườn, gà rán, khoai tây chiên

- Các loại thịt có nhiều mỡ

- Các loại phủ tạng động vật

- Các loại quả chín quá ngọt : chuối, na, mít, vải, xoài, nhãn..

- Các thức ăn xào rán.

- Các gia vị ớt tỏi, hạt tiêu

Các thực phẩm không nên ăn:

- Các loại đường ngọt, bánh kẹo, nước ngọt có ga

- Sữa đặc có đường

- Các loại chất kích thích : rượu, bia, nước chè đặc, thuốc lá, cà phê

Bên cạnh chế độ ăn uống, dù đang mang thai bạn vẫn có thể tập thể dục nhẹ nhàng như đi bộ, hoặc tập các bài thể dục dành cho phụ nữ mang thai giúp bạn không tăng cân quá mức và lúc sinh con dễ dàng hơn, tránh những động tác cúi gập bụng, những động tác có nguy cơ gây ngã.



# DINH DƯỠNG cho trẻ tuổi dậy thì

BS: THANH HÀ

Khi trẻ bước vào giai đoạn dậy thì mỗi ngày cần 2.200 - 2.400 calo, tương đương với lượng ăn của người trưởng thành. Nếu không cung cấp đúng và đủ trẻ sẽ bị thiếu hụt dinh dưỡng dẫn đến chậm hoàn thiện và phát triển các bộ phận cơ thể.

Dậy thì là lúc trẻ phát triển nhanh về thể lực, sự thay đổi của hệ thần kinh, nội tiết mà nổi bật là sự hoạt động của các tuyến sinh dục tăng lên gây ra những biến đổi về hình thức và sự tăng trưởng của cơ thể trẻ. Lúc này, ngoài sự phát triển và hoàn thiện cơ thể cũng là lúc trẻ hoạt động nhiều nhất, nên cần phải có một chế độ dinh dưỡng thật tốt cho trẻ ở giai đoạn này.

- **Chất đạm:** Lúc này trẻ dậy thì phát triển cơ bắp nên lượng đạm cần cao hơn người trưởng thành. Chất đạm chiếm 14 - 15% tổng số năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày tương đương với 70 - 80 gr/ngày. Lượng đạm lấy từ thực phẩm như thịt cá, tôm, cua, trứng, sữa... Trong đó, đạm động vật là tốt nhất vì thức ăn có nguồn gốc động vật chứa nhiều sắt - chất có vai trò quan trọng trong quá trình tạo máu. Do vậy nên khuyến khích trẻ ăn nhiều

đạm động vật để xây dựng các cấu trúc tế bào và hoàn thiện phát triển các nội tiết tố về giới tính. Ngoài ra, trẻ ở lứa tuổi này có nhiều hoạt động tiếp xúc với ngoại cảnh và môi trường sống nên cũng cần chất đạm để tham gia vào hệ thống miễn dịch nhằm tăng sức đề kháng.

- **Chất béo** cũng rất cần thiết cho trẻ. Dầu, mỡ không chỉ giúp trẻ ăn ngon miệng mà còn là nguồn cung cấp năng lượng tốt và giúp cơ thể hấp thu các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K. Ở giai đoạn này cần cả chất béo no có trong thức ăn chứa đạm động vật và chất béo không no trong dầu ăn và cá, nên cho trẻ ăn cả mỡ động vật và dầu thực vật, khoảng 40 - 50 gr mỗi ngày.

- **Chất bột:** là chất cung cấp năng lượng chính cho cơ thể chiếm 60 - 70% năng lượng có trong gạo, bột mì, và sản phẩm chế biến, khoai, củ... Nên chọn lựa những loại bột đường thô để cung cấp chất xơ tốt cho đường tiêu hóa và phòng chống trẻ béo phì.

- **Canxi:** Rất cần thiết cho lứa tuổi dậy thì, nếu được cung cấp đủ sẽ giúp



xương chắc khỏe và độ đậm xương đạt mức tối đa giúp trẻ phát triển tốt về chiều cao và phòng được bệnh loãng xương mai sau. Mỗi ngày trẻ cần 1.000 - 1.200 mg canxi. Canxi có nhiều trong sữa, cả sữa bò và sữa đậu nành, các loại thủy sản, xương cá (nên kho nhừ cá để có thể ăn cả xương). Nên uống 400 - 500ml sữa/ngày

- **Chất sắt:** bé gái khi bước vào tuổi dậy thì cần lượng sắt nhiều hơn bé trai do mất máu trong chu kỳ kinh nguyệt. Nên bé trai chỉ cần 12 - 18 mg sắt/ngày trong đó bé gái cần tới 20 mg sắt/ngày. Chất sắt có nhiều trong thịt, phủ tạng động vật : gan, tim, bầu dục..., lòng đỏ trứng, đậu đỗ , rau xanh có nhiều vitamin C giúp hấp thu sắt tốt hơn... Nếu thiếu sắt trẻ sẽ bị thiếu máu gây ra các triệu chứng mệt mỏi, hay quên, buồn ngủ, da xanh...

- **Các vitamin:** Đây là những vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Thiếu vitamin A có thể gây bệnh ở mắt, nhiễm khuẩn đường hô hấp và đường tiêu hóa; chậm phát triển chiều cao. Khi

thiếu vitamin C, quá trình tổng hợp collagen gặp trở ngại, làm giảm quá trình hình thành chất gian bào ở các thành mạch, mô liên kết, xương, răng, giảm sức đề kháng...

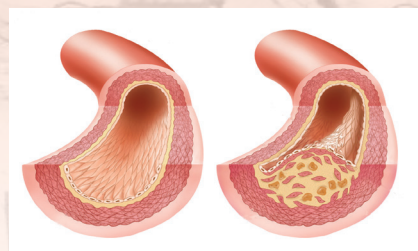
Ngoài ra, bạn cũng nên nhắc nhở trẻ uống nước vì nước cần thiết cho mọi hoạt động chuyển hóa của cơ thể, khoảng 1,5 - 2 lít nước/ngày. Và hướng dẫn trẻ kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm giúp trẻ lựa chọn những thức ăn đảm bảo vệ sinh, không nên cho trẻ ăn thức ăn ngoài đường phố .

Ngoài chế độ ăn uống, vận động tập thể dục thể thao là rất quan trọng ở lứa tuổi này, vì đây là giai đoạn cuối cùng để trẻ tăng tốc chiều cao, sau khi dậy thì trẻ sẽ cao rất chậm, thậm chí không tăng chiều cao nữa. Các môn thể thao giúp trẻ tăng chiều cao như: bơi, chạy, đạp xe, đánh cầu lông... Trẻ tăng chiều cao tốt cũng là cách để ngăn ngừa thừa cân béo phì giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh chuyển hóa về sau.





# CHẾ ĐỘ ĂN PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ CHOLESTEROL CAO TRONG MÁU



TS. HOÀNG KIM THANH

Tính chất chung của các lipid là không tan trong nước, chỉ tan trong dung môi hữu cơ như axeton, ether, chloroform. Lipid máu bao gồm các acid béo tự do, tryglycerid, phospholipid, cholesterol. Do không tan trong nước cho nên các thành phần trên chỉ được vận chuyển trong máu nhờ kết hợp với protein trong các tiểu thể Lipoprotein. Phần protein của các Lipoprotein gọi là apolipoprotein hay apoprotein.

Cấu trúc Lipoprotein có 3 thành phần chính đó là tryglycerid, cholesterol và apoprotein. Tỷ trọng các Lipoprotein khác nhau. Nhiều triglycerid thì tỷ trọng thấp, ngược lại nhiều apoprotein thì tỷ trọng cao hơn. Dựa vào đó người ta có thể dùng siêu ly tâm tách biệt các lipoprotein thành 3 loại chính như sau:

- Chylomicron: Tiểu thể chylomicron chứa 80 - 90% là tryglycerid.
- LDL (low density lipoprotein): Lipoprotein tỷ trọng thấp.
- HDL (high density lipoprotein): Lipoprotein tỷ trọng cao .

Mặt khác các tiểu thể Lipoprotein cũng có điện thế khác nhau. Dùng kỹ thuật điện di xác định được hai thành phần lipid chính trong máu là cholesterol và triglycerid.

Cholesterol là thành tố chủ yếu của màng tế bào và cũng là yếu tố chính để tổng hợp các nội tiết như glucocorticoid, aldosteron và acid mật. Khi lượng Cholesterol quá cao trong máu sẽ không tốt cho sức khỏe và làm gia tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch. Nhưng chúng ta cần phân biệt 2 loại cholesterol: Loại xấu và loại tốt: Cholesterol trong huyết thanh được vận chuyển chủ yếu dưới dạng tiểu thể LDL-cholesterol (Cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp). Khi lượng LDL-cholesterol dư thừa trong cơ thể sẽ được tập trung về gan và lượng cholesterol trong LDL này sẽ được giải phóng đào

thải qua mật. Cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL) thường được gọi là loại “xấu” hay “có hại”. Khi trong máu có quá nhiều LDL- cholesterol, thì nó có thể kết hợp với chất béo và các chất khác để tích tụ ở thành bên trong của động mạch, làm tăng quá trình xơ vữa động mạch. Động mạch có thể bị tắc nghẽn và hẹp lại, lưu lượng máu bị giảm đi. Nếu các mảng bám tích tụ này vỡ ra, thì ở chỗ đó có thể hình thành cục máu đông hoặc một mảnh vỡ có thể di chuyển trong dòng máu. Nếu một cục máu đông làm tắc dòng máu dẫn tới tim, thì sẽ gây ra đau tim, nhồi máu cơ tim. Nếu một cục máu đông làm tắc động mạch dẫn máu lên não hoặc động mạch trong não, thì sẽ dẫn đến đột quỵ hay tai biến mạch máu não.

Loại HDL-Cholesterol (Cholesterol lipoprotein tỷ trọng cao) được gọi là cholesterol “tốt”, nó được tổng hợp ở gan và ở ruột non, làm nhiệm vụ vận chuyển ngược cholesterol từ trong máu và các mô về gan để gan loại trừ nó đi. Chính vì vậy mà khi tỷ lệ LDL/HDL lớn thì có nguy cơ tích tụ cholesterol ở thành mạch gây vữa xơ động mạch vì thiếu HDL, không vận chuyển được cholesterol về gan làm tăng nguy cơ bị bệnh mạch vành. Do hầu hết cholesterol huyết thanh là LDL-cholesterol cho nên cholesterol toàn phần tăng cũng là biểu hiện không tốt.

Triglycerid đóng vai trò quan trọng trong vận chuyển năng lượng từ thức ăn vào trong tế bào và được vận chuyển chủ yếu trong các tiểu thể chylomicron. Chylomicron được cấu tạo ở ruột từ acid béo trong thức ăn, được hấp thụ qua tĩnh mạch cửa vào gan và qua ống bạch mạch ngực vào đại tuần hoàn để chuyển năng lượng từ thức ăn vào mô mỡ. Triglyceride được gọi là chất béo trung tính, nồng độ chất béo trung tính cao trong máu thường thấy ở những người có nồng độ cholesterol cao, có vấn đề về tim, bị thừa cân hoặc mắc bệnh Đái tháo đường. Do vậy nó cũng là loại chất béo không tốt cho sức khỏe.

Tóm lại Cholesterol cao trong máu do rối loạn chuyển hóa Lipoprotein có nguy cơ chủ yếu là gây vữa xơ động mạch và bệnh mạch vành. Điều trị hạ cholesterol máu, điều chỉnh được các rối loạn về Lipoprotein máu không những có khả năng ngăn chặn mà còn phục hồi được những tổn thương vữa xơ ở thành mạch. Cần phải chế ngự bằng những chế độ ăn khoa học trước khi sử dụng các thuốc hạ cholesterol trong máu.

## VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG TRONG GIẢM RỐI LOẠN CHUYỂN HÓA LIPID MÁU

**Vai trò của acid béo no** (có nhiều trong mỡ, bơ, nước luộc thịt).

Có mối liên quan dương tính giữa acid béo no với nồng độ cholesterol máu cũng như tỷ lệ mắc bệnh tim mạch. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng thành phần chất béo và số lượng cholesterol của khẩu phần ăn có tác dụng tới sự thay đổi cholesterol máu. Acid béo no có khả năng làm tăng cholesterol máu và có ảnh hưởng tới việc giảm thành phần HDL-Cholesterol và tăng LDL-Cholesterol dẫn đến tăng Cholesterol toàn phần. Các acid béo no phải kể đến là acid Myristic ; acid Lauric và acid Palmitic. Acid béo no có nhiều trong mỡ động vật, trong 1 số dầu thực vật như dầu cọ, dầu dừa... Khi chế độ ăn nhiều chất béo, acid béo no và cholesterol thì làm tăng yếu tố đông máu số VII và fibrinogen, những yếu tố đóng vai trò quan trọng trong hình thành cục máu đông, và được xem là yếu tố nguy cơ vữa xơ động mạch.

### Vai trò của acid béo thể Trans.

Các acid béo thể trans (thể đồng phân xuất hiện khi hydrogen hóa các acid béo chưa no trong quy trình sản xuất thực phẩm công nghiệp, hoặc chế biến ở nhiệt độ cao), chất béo thể Trans thường có trong những món đồ rán, chiên, đặc biệt các loại dầu, mỡ chiên đi chiên lại hoặc trong quá trình sản xuất mì gói, một số loại bánh kẹo, chocolat, bánh biscuit, cookies, cracker, bánh trung thu, khoai tây chiên (French fries) và gà rán... Dùng nhiều chất béo dạng trans sẽ làm tăng lượng cholesterol toàn phần, làm tăng cholesterol xấu (LDL-cholesterol) và làm giảm cholesterol tốt (HDL-cholesterol) trong máu xuống. Ngoài ra, chất béo dạng trans còn có thể gây bệnh tiểu đường tuýp 2, ung thư ruột già....

### Vai trò của acid béo chưa no

Khẩu phần ăn tăng cường chất béo chưa no giảm bớt chất béo no và chất béo thể trans sẽ làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh tim mạch. Sự thay đổi đó là do có sự tăng sử dụng các acid béo chưa no có nhiều nối kép (hàng đầu là acid linoleic và arachidonic) so với các acid béo no, làm tăng tỷ lệ acid béo chưa no/ acid béo no tăng lên trong

cơ thể. Cơ chế chính của tác dụng này là các acid béo chưa no có nhiều nối kép làm giảm tổng số cholesterol và LDL-cholesterol, nhưng không có tác dụng rõ ràng với HDL-cholesterol. Loại axit này có nhiều trong dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu nành, dầu ngô, dầu olive, dầu hướng dương và một số ít trong thức ăn động vật (trứng, cá...)

## NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ ĂN TRONG CHOLESTEROL MÁU CAO.

Chế độ ăn đóng vai trò trọng tâm trong điều trị hạ cholesterol trong máu, đặc biệt là hạ LDL-cholesterol (Cholesterol loại xấu) để ngăn ngừa vữa xơ động mạch và bệnh mạch vành.

### Nguyên tắc:

Tính năng lượng ăn vào phù hợp cho cơ thể

Với người có cân nặng bình thường tính mức năng lượng ăn vào tùy thuộc theo mức lao động: khoảng 30-40Kcal/ kg cân nặng/ ngày.

Người thừa cân-béo phì: Cần giảm tổng năng lượng ăn vào trong ngày để giảm cân theo chỉ số BMI (chỉ số khối cơ thể): Giảm năng lượng của khẩu phần ăn từng bước một, mỗi tuần giảm khoảng 300Kcal so với khẩu phần ăn của bệnh nhân cho đến khi đạt năng lượng tương ứng với mức BMI. Cần theo dõi cân nặng và BMI để điều chỉnh tổng năng lượng cần thiết hàng tháng hoặc hàng quý để phòng tăng cân hay giảm cân quá nhanh hoặc quá nhiều.

Chất béo chỉ nên chiếm 15 - 20% tổng năng lượng ăn vào hàng ngày, trong đó:

Giảm lượng cholesterol ăn vào xuống dưới 250 mg/ ngày/người.

Tăng sử dụng dầu lạc, dầu olive, dầu đậu tương giảm bớt mỡ động vật và nên bổ sung dầu cá vì chứa nhiều acid béo chưa no. Để phát huy được vai trò của các axit béo chưa no có nhiều mạch kép chỉ nên sử dụng các loại dầu trên dưới dạng trộn salad hoặc xào nấu thức ăn, trước khi bắc ra khỏi bếp mới cho 1-2 thìa dầu vào đảo trộn đều rồi bắc ra ăn ngay. Hạn chế sử dụng dầu mỡ ở nhiệt độ cao (thức ăn chiên, rán, bỏ lò...). Tuy nhiên cũng không nên thay thế hoàn toàn mỡ bằng dầu, vì trong dầu có nhiều acid béo không no có nhiều mạch kép, nếu đưa vào với lượng quá nhiều, không cân đối, cơ thể không sử dụng và chuyển hóa hết sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian là các gốc oxy hóa cũng không tốt cho cơ thể.

Hạn chế sử dụng các thức ăn nhiều acid béo no như mỡ, bơ, nước luộc thịt, và các thực phẩm có nhiều cholesterol như óc, lòng, phủ tạng. Dưới đây là bảng hàm lượng cholesterol trong một số phủ tạng:





Tên thực phẩm	Hàm lượng Cholesterol (mg trong 100g)
Não lợn	2500
Bầu dục lợn	375
Bầu dục bò	400
Tim lợn	140
Thịt bò hộp	250
Gan lợn	300
Gan gà	440

Lượng cholesterol trong trứng cũng cao (500 mg%), chủ yếu tập trung trong lòng đỏ, nhưng đồng thời cũng có nhiều Lecithin là một chất điều hòa chuyển hóa cholesterol trong cơ thể. Do đó, ở những người có cholesterol máu cao, tăng huyết áp không nhất thiết phải kiêng hẳn trứng mà chỉ nên ăn trứng 1-2 lần trong tuần.

Lượng protein (đạm) trong khẩu phần: nên dùng đạm ít béo như thịt bò nạc; thịt gà, vịt nạc bỏ da; thịt lợn thăn, mỡ; nên dùng cá, đậu đỗ.

Bớt lượng đạm giàu mỡ như thịt nửa nạc, nửa mỡ... Lượng đạm nên chiếm khoảng 14-15% tổng năng lượng của khẩu phần, bao gồm cả đạm động vật và thực vật.

Nên chế biến món ăn dưới dạng luộc, hấp, kho, thỉnh thoảng mới ăn đồ rán, nướng.

Cần có đủ chất xơ trong bữa ăn hàng ngày, có nhiều các nghiên cứu nói lên vai trò của chất xơ trong chế độ ăn với tác dụng giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Hội dinh dưỡng lâm sàng của Hoa kỳ đã khuyến cáo mọi người hãy tiêu thụ đủ số lượng chất xơ từ đa dạng các thức ăn nguồn gốc thực vật gồm chất xơ từ rau quả và vỏ của các hạt ngũ cốc. Có nhiều nghiên cứu về mối liên quan giữa các chất xơ với chuyển hóa lipid, chuyển hóa glucose, làm giảm cholesterol máu và các giá trị sinh học khác của nó. Dựa trên các nghiên cứu thực tiễn, cơ quan FDA của Mỹ đã khuyến cáo: Sử dụng cám hạt nguyên cốc là một phần của chế độ ăn giảm hàm lượng chất béo để góp phần làm giảm nguy cơ của bệnh mạch vành.

Fructo Oligo Saccharid (FOSs) cũng là một dạng chất xơ, là một loại glucid không tiêu hóa, có tác dụng lên men xảy ra một cách tự nhiên trong thực phẩm như hành, chuối, cà chua, tỏi và lúa mì... FOSs có tác dụng giảm cholesterol toàn phần, đặc biệt là triglycerid. Chế độ ăn giàu chất xơ cũng liên quan tới việc duy trì ở mức thích hợp chỉ số BMI và hàm lượng insulin máu giúp giảm

nguy cơ mắc bệnh Đái tháo đường. Rau quả là nguồn cung cấp chất xơ quan trọng, đặc biệt rau quả rất cần đối với người cao tuổi. Trong rau, cellulose (chất xơ) ở dưới dạng liên kết với các chất pectin tạo thành phức hợp pectin-cellulose có cấu trúc mịn màng, kích thích mạnh nhu động ruột và tiết dịch ruột. Nhiều tài liệu cho rằng cellulose của rau, đặc biệt là các loại rau gia vị (thơm, mùi, tía tô, kinh giới, bạc hà ...) có khả năng chống táo bón, phòng ung thư đại tràng, đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể phòng cholesterol máu cao và làm chậm quá trình lão hóa. Quan trọng hơn nữa là rau quả cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và các yếu tố vi lượng hết sức cần thiết như: Kali, magiê, kẽm, đồng, sắt, Selen... và các chất chống oxy hóa.

Một số thành phần đặc biệt của thức ăn có tác dụng chống oxy hóa như Flavonoid. Flavonoid là chất chống ô xy hóa, có khả năng dập tắt các gốc tự do là các yếu tố gây biến dị, hủy hoại tế bào, ung thư, tăng nhanh sự lão hóa,...), đồng thời flavonoid tạo phức với các ion kim loại nên ngăn cản các phản ứng oxy hóa mà những ion đó là enzym xúc tác. Do đó, các chất flavonoid có tác dụng bảo vệ cơ thể, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, tai biến mạch, lão hóa, thoái hóa gan, tổn thương do bức xạ. Flavonoid có mặt trong tất cả các bộ phận của các loài thực vật và có nhiều trong các loại thực phẩm khác nhau như trái cây, rau củ, thảo mộc, ngũ cốc và chocolate đen, rất tốt cho sức khỏe của tim. Rau diếp cá là loại có hàm lượng Flavonoid cao. Những người ăn thực phẩm làm từ đậu tương chứa nhiều Isoflavon (loại Oestrogen thực vật) làm giảm đáng kể nồng độ cholesterol toàn phần, LDL-lipoprotein và triglycerid.

Ngoài ăn thì nước uống cũng có một số loại giúp giảm cholesterol xấu trong máu: các loại chè đều có chứa Flavonoid, các nhà khoa học Đức đã nghiên cứu trên 800 người từ 65 đến 84 tuổi, nhận thấy rằng uống nhiều nước chè, nhất là chè tươi từ 3-4 cốc mỗi ngày, sẽ giảm được 58% nguy cơ tử vong do bệnh mạch vành. Thói quen uống trà xanh cũng làm giảm lượng cholesterol xấu trong máu. Trong dân gian, người Việt nam đã sử dụng những dược liệu đơn giản giàu Flavonoid để làm trà uống giúp giữ gìn sức khỏe như chè hoa hòe, chè nụ vối, chè lá vối, chè quả núc nác...

Ngoài việc duy trì chế độ ăn uống hợp lý để phòng chống cholesterol cao trong máu thì một số thói quen tốt cũng cần được kết hợp như nếp sống năng động thường xuyên tập luyện, không hút thuốc lá cũng góp phần rõ rệt hạ thấp cholesterol, đặc biệt là cholestreol xấu (LDL) trong máu.

## CHẾ ĐỘ ĂN TRONG BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN TÍNH

*BS. Minh Tâm*

Viêm đại tràng mạn là bệnh rất hay gặp ở nước ta. Bệnh xuất hiện sau khi nhiễm khuẩn, nhiễm kí sinh vật ở ruột, bệnh mạn tính có từng đợt tiến triển. Ngoài ra, viêm đại tràng mạn còn có thể do yếu tố tâm thần kinh do xúc động tâm lí và những lo lắng, stress ảnh hưởng tới sự điều tiết của hệ thống thần kinh thực vật gây tăng tiết ra các chất axit làm loét ruột. Bệnh gặp nhiều ở lứa tuổi trung và cao tuổi.

Do tác dụng của nhân tố bệnh khác nhau gây viêm nhiễm niêm mạc, tổn thương thần kinh, rối loạn hệ vi khuẩn ruột làm thay đổi về số lượng chung của từng loại vi khuẩn gây rối loạn quá trình lên men và thối rữa, dẫn đến sự mất cảm của cơ thể với hệ vi khuẩn (tăng số lượng kháng thể nội sinh đối với kháng nguyên của ruột).

Tất cả những yếu tố trên dẫn tới rối loạn chức năng vận động, tiêu hoá, bài tiết và hấp thu của ruột.

### **Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn trong viêm đại tràng mạn:**

Đủ thành phần các chất dinh dưỡng:

+ Chất đạm (protêin): 1g/kg/ngày; nên dùng các loại thực phẩm như: thịt nạc, cá nạc, sữa chua, sữa đậu tương ...

+ Năng lượng: 30-35 Kcal/kg/ngày tùy theo từng bệnh nhân.

+ Chất béo: ăn hạn chế không quá 15g/ngày

+ Đủ nước, muối khoáng và các vitamin.

### **Người viêm đại tràng mạn nên ăn các loại thức ăn nào?**

- Gạo, khoai tây.
- Thịt nạc, cá nạc, sữa đậu nành, sữa không có Lactose, sữa chua.
- Khi ăn các thức ăn tanh như tôm, cua, cá, trứng nên ăn ít một và ăn ngay sau khi chế biến.
- Các loại rau xanh nhiều lá: rau ngót, rau muống, rau cải... nên nhặt phần rau non để ăn.
- Các rau họ cải: bắp cải, củ cải.

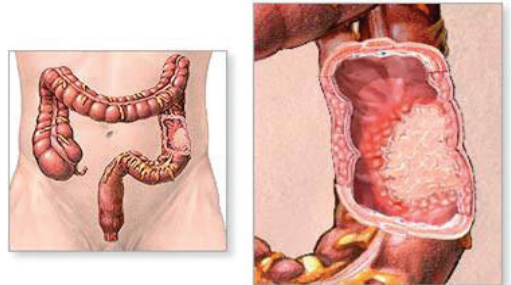
### **Không nên ăn, uống các loại thực phẩm sau:**

- Trứng, sữa, nem rán, thịt mỡ, đậu đen, hành sống, dưa cà muối rượu, bia, cà phê, nước ngọt có ga vì các loại thực phẩm này gây đầy hơi, chướng bụng.

- Không nên ăn các thực phẩm có nhiều lactose như sữa, nhiều đường như quả ngọt, mật ong, nhiều sorbitol (có trong một số bánh kẹo ngọt) nhằm chống tiêu chảy vì bệnh nhân có biểu hiện kém hấp thu các loại đường này do đó ăn và sẽ gây chướng bụng, đầy hơi và tiêu chảy.

- Tránh dùng những thức ăn cứng như : rau sống, ngô hạt, măng . . ảnh hưởng đến vết loét. Khi chế biến thức ăn nên hấp hoặc luộc, hạn chế xào rán.

*(Xem tiếp trang 39→)*





# HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG THIẾU SẮT VÀ THIẾU MÁU THIẾU SẮT

Ths. Trần Thúy Nga



Thiếu máu dinh dưỡng là tình trạng bệnh lý khi hàm lượng hemoglobin (Hb) trong máu xuống thấp hơn bình thường do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng nào đó trong quá trình tạo máu. Thiếu máu dinh dưỡng thường gặp nhất là thiếu máu do thiếu sắt, có thể kết hợp với thiếu axit folic nhất là trong thời kỳ có thai.

Thiếu máu thiếu sắt là một trong những bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng quan trọng hàng đầu hiện nay. Ước tính toàn thế giới có tới hơn 2 tỷ người bị thiếu sắt, trong số này, hơn một tỷ người có biểu hiện thiếu máu. Thiếu máu hay gặp ở các nước đang phát triển. Tỷ lệ thiếu máu cao nhất ở châu Phi, Nam Á rồi đến Mỹ La tinh, còn các nước vùng khác thấp hơn. Tỷ lệ thiếu sắt ở các nước đang phát triển cao gấp 2-5 lần tỷ lệ thiếu máu ở các nước phát triển. Thiếu máu hay gặp nhất ở phụ nữ có thai, phụ nữ tuổi sinh đẻ và trẻ em nhỏ. Thiếu máu chỉ là giai đoạn cuối cùng của một quá trình thiếu sắt tương đối dài với nhiều ảnh hưởng bất lợi với sức khỏe và thể lực và số người bị thiếu sắt chưa bộc lộ thiếu máu cao hơn nhiều so với người bị thiếu máu thực sự.

Ở nước ta tình trạng thiếu máu vẫn là vấn đề chưa được giải quyết thỏa đáng. Những nhóm có nguy cơ cao nhất bị thiếu máu dinh dưỡng là phụ nữ có thai, trẻ em dưới 5 tuổi, trẻ có cân nặng sơ sinh thấp, Phụ nữ không mang thai, trẻ em tuổi học đường (bao gồm vị thành niên). Các điều tra dịch tễ học ở Việt nam từ những năm 1995, 2000,

2006, 2008 cho thấy tỷ lệ thiếu máu phổ biến ở tất cả các vùng trong cả nước, tỷ lệ thiếu máu cao ở cả phụ nữ không có thai, phụ nữ có thai và trẻ em, đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi. Cuộc điều tra thiếu máu dinh dưỡng năm 2008 cho thấy thiếu máu dinh dưỡng là vấn đề có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng quan trọng ở nước ta. Tỷ lệ thiếu máu đã giảm đi đáng kể so với các cuộc điều tra trước đó năm 1995, 2000 và 2005 song thiếu máu vẫn là vấn đề phổ biến, đang tác động tới sức khỏe và nền kinh tế xã hội. Tỷ lệ thiếu máu ở phụ nữ không có thai là 26,8%, ở phụ nữ có thai là 36,5%, trẻ em dưới 2 tuổi lên tới 45%, trẻ em dưới 5 tuổi 29,2%. Tất cả các vùng điều tra đều có tỷ lệ thiếu máu cao. Tỷ lệ này được xếp ở mức độ cao về các vấn đề mang ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Cuộc điều tra đã xác định thiếu máu do thiếu sắt đóng vai trò chủ yếu ở nước ta. Do vậy, vấn đề thiếu máu dinh dưỡng vẫn còn là một thách thức quan trọng của bà mẹ và trẻ em ở Việt Nam. Đây là một vấn đề cần được quan tâm đặc biệt và cần phải triển khai các biện pháp phòng chống kịp thời cho các vùng có nguy cơ cao.

Hậu quả sức khỏe của thiếu máu dinh dưỡng

- Ảnh hưởng đến khả năng lao động: Giảm khả năng lao động, giảm khả năng làm việc kéo dài, làm việc nặng.





- Ảnh hưởng tới năng lực trí tuệ: Kết quả học tập của học sinh bị thiếu máu thấp hơn hẳn so với trẻ bình thường đồng thời còn phụ thuộc vào mức độ nặng hay nhẹ của thiếu máu.

- Giảm sức đề kháng với bệnh nhiễm khuẩn.

- Giảm phát triển thể lực: Bổ sung sắt cho trẻ thiếu máu thiếu sắt làm tăng tốc độ phát triển chiều cao, cân nặng của trẻ.

- Ảnh hưởng tới thai sản: Thiếu máu làm tăng nguy cơ suy dinh dưỡng bào thai, tăng nguy cơ đẻ non, dễ bị chảy máu ở thời kỳ hậu sản, tăng tỷ lệ mắc bệnh và tử vong mẹ và con trong quá trình sinh đẻ.

Mục tiêu của chiến lược Dinh dưỡng Quốc gia 2011-2020:

- Giảm tỷ lệ thiếu máu ở phụ nữ có thai còn 28% vào năm 2015 và 23% năm 2020.

- Giảm tỷ lệ thiếu máu ở trẻ em dưới 5 tuổi còn 20% vào năm 2015 và 15% năm 2020.

## PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ THIẾU SẮT VÀ THIẾU MÁU THIẾU SẮT

### KHUYẾN NGHỊ

Để phòng ngừa thiếu sắt, thiếu máu cần áp dụng các biện pháp sau:

- Bổ sung viên sắt cho phụ nữ có thai, phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ (phụ nữ có kinh nguyệt).

- Hướng dẫn rộng rãi trong cộng đồng sử dụng các thức ăn giàu sắt có sẵn tại địa phương hoặc các loại thực phẩm đã được tăng cường sắt (nước mắm, xì dầu, bánh qui, bột mì...).

- Đa dạng hoá và nâng cao chất lượng bữa ăn, nhấn mạnh tới nguồn thức ăn động vật giàu sắt, thức ăn giàu vitamin C.

- Hạn chế các yếu tố gây ức chế hấp thu sắt như phytat, tanin và các chất ức chế hấp thu khác (chè, cà phê) trong bữa ăn.

Chú ý chế độ ăn đầy đủ, cân đối, đáp ứng nhu cầu sắt và các chất dinh dưỡng cần thiết cho từng lứa tuổi.

### CHIẾN LƯỢC

- Bổ sung sắt và acid folic cho phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai, cho con bú

- Điều trị thiếu máu thiếu sắt nặng

- Thúc đẩy sử dụng các thực phẩm bổ sung sắt (nước mắm, xì dầu bổ sung sắt)

- Đa dạng hóa bữa ăn tăng cường sử dụng các thực phẩm giàu sắt

- Chiến lược gián tiếp: phòng chống sốt rét, nhiễm giun đặc biệt là giun móc

## THÚC ĐẨY SỬ DỤNG CÁC THỰC PHẨM BỔ SUNG SẮT

Đây là biện pháp dài hạn để cải thiện tình trạng

sắt của cơ thể. Nước mắm và xì dầu là thực phẩm được lựa chọn để bổ sung sắt ở Việt nam với liều 2,5 mg sắt/10 ml (giới hạn cho phép là 2-3 mg/10 ml).

Tăng cường nhận thức và thói quen sử dụng các thực phẩm bổ sung sắt của người dân

Trong các tình huống khẩn cấp cần cung cấp thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng (bổ sung sắt).

### ĐA DẠNG HÓA BỮA ĂN

Đây là biện pháp được mong muốn nhiều nhất để phòng chống thiếu sắt thông qua các loại thực phẩm. Các hoạt động gồm:

Hướng dẫn cho người dân biết các loại thực phẩm giàu sắt ở địa phương. Trình diễn nấu ăn các thực phẩm giàu sắt.

Phân tích thành phần thực phẩm bữa ăn về sắt và các chất ức chế hấp thu sắt để hướng dẫn cho người dân

### BỔ SUNG VIÊN SẮT VÀ ACID FOLIC

Đây là biện pháp can thiệp ngắn hạn và có hiệu quả để phòng chống thiếu máu thiếu sắt nếu việc phân phối và tỷ lệ bao phủ cao, đối tượng thực hiện uống bổ sung viên sắt/acid folic đúng chỉ định

- Đối tượng: phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ có thai, cho con bú

- Liều bổ sung: xem hướng dẫn phòng chống thiếu sắt

### Hướng dẫn sử dụng viên sắt:

- Hiện nay trên thị trường có nhiều loại thuốc và biệt dược có chứa sắt được sản xuất trong nước và nhập khẩu (Ferimax, Sắt sulfat, Saferon, Ferrovit, Siderplex, Fe-Nana, Tardyferon B9..., Tot'hema, Sắt oxalat...).

- Cán bộ y tế, cộng tác viên dinh dưỡng cần thường xuyên làm công tác giáo dục truyền thông về phòng chống thiếu máu dinh dưỡng, khuyến khích phụ nữ chủ động uống viên sắt, hướng dẫn để đối tượng có nhu cầu sử dụng đúng liều, chọn loại thuốc phù hợp với giá cả.







# PHỤ NỮ CÓ THAI NÊN ĂN GÌ VÀ HẠN CHẾ THỨC ĂN NÀO?

ThS. HUỖNH NAM PHƯƠNG

## HẠN CHẾ VÀ TRÁNH NHỮNG THỰC PHẨM BẤT LỢI CHO THAI NGHÉN

Trước và trong khi mang thai, bà mẹ cần thay đổi một số thói quen và sở thích ăn uống không tốt. Ví dụ thói quen ăn mặn vì phụ nữ có thai ăn nhiều muối sẽ dẫn đến huyết áp cao và phù, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe mẹ và con.

Phụ nữ mang thai không nên hoặc hạn chế sử dụng các loại cá có nguy cơ chứa thủy ngân cao (cá thu, cá mập, cá kiếm). Thủy ngân nhiễm trong cá nếu tích lũy quá nhiều có thể gây tổn thương đến não của thai nhi.

Phụ nữ có thai không nên sử dụng những thực phẩm đã được xác nhận là gây nguy hiểm cho thai nhi. Ví dụ như một số loại củ, quả mọc mầm (như khoai tây) vì chứa nhiều chất độc, gây ảnh hưởng đến thai nhi. Các sản phẩm sữa, bơ, phomat chưa qua tiệt trùng; cá, thịt, trứng còn tái; thức ăn ôi thiu, mốc, có mùi lạ cũng không được sử dụng vì chúng chứa nhiều vi khuẩn và mầm bệnh gây tác động xấu đến sức khỏe của mẹ và con. Nên lựa chọn những thực phẩm an toàn, rau quả cần rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn và chế biến để tránh nhiễm khuẩn. Ăn ít hoặc không ăn những loại thực phẩm có khả năng gây động thai, sinh non như đu đủ xanh, táo mèo, long nhãn, đào,

gừng, ớt, rau sam...

Phụ nữ có thai không nên uống rượu và đồ uống có cồn. Cồn trong rượu sẽ vào cơ thể mẹ và qua nhau thai xâm nhập vào bào thai, trực tiếp gây hại cho thai nhi, có thể làm cho bé phát triển chậm hoặc có bộ phận bị dị dạng.

Phụ nữ có thai cũng không nên dùng nhiều đồ uống có ga, có chứa cafein và cocain. Chất cafein có trong cà phê và đồ uống có ga có hại với phôi thai, có khả năng gây sảy thai. Ngoài ra cafein có thể làm phá vỡ các vitamin dẫn đến triệu chứng thiếu vitamin B1 mà biểu hiện là mệt mỏi, chán ăn, táo bón. Cafein cũng kìm hãm sự hấp thu của sắt và kẽm, làm nặng hơn tình trạng thiếu máu của phụ nữ có thai.

## CÁC THỰC PHẨM CÓ LỢI/CÓ HẠI THEO QUAN NIỆM TRUYỀN THỐNG - NÊN HAY KHÔNG NÊN

Theo kinh nghiệm dân gian, nhiều phụ nữ mang thai trong thời kỳ thai nghén quan niệm phải ăn một số thực phẩm có lợi cho thai nghén (trứng ngỗng, cá chép, nước dừa...) hoặc không được ăn một số thực phẩm có hại cho thai nghén (rau ngót, măng, ốc...). Về bản chất, các thực phẩm đều có giá trị dinh dưỡng nhất định, nếu ăn ở mức điều độ thì đều có lợi cho cơ thể.

Ăn 7 trứng ngỗng sẽ sinh con trai, ăn 9 trứng ngỗng sinh con gái, muốn con thông minh, mẹ nên ăn nhiều trứng ngỗng... là những kinh nghiệm mà các bà bầu vẫn hay mách nhau. Tuy nhiên thực ra trứng ngỗng chỉ hiếm chứ không quý và còn kém trứng gà về mặt giá trị dinh dưỡng. Trứng ngỗng tuy giàu protein hơn trứng gà một chút (trứng ngỗng 13,5% còn trứng gà chỉ 12,5%) nhưng đổi lại lượng lipid cao hơn (trứng ngỗng 13,2%, trứng gà 11,6%). Hàm lượng các vitamin của trứng ngỗng cũng thua trứng gà. Đặc biệt vitamin A, rất cần cho phụ nữ có thai, ở trứng ngỗng chỉ bằng một nửa so với trứng gà. Hiện chưa có công trình nghiên cứu khoa học nghiêm túc nào khẳng định phụ nữ mang thai nếu ăn trứng ngỗng thì con thông minh, hoặc trứng ngỗng tốt cho thai nhi hơn các trứng gia cầm khác. Do đó, thay vì cố ăn trứng ngỗng một cách không thích thú mà giá lại đắt, các bà mẹ mang thai nên dùng trứng gà. Nếu có ăn trứng ngỗng thì cũng chia nhỏ quả trứng ăn làm



Phụ nữ có thai nên hạn chế đồ uống có ga



hiều lần hoặc nấu cho cả nhà cùng ăn để giảm bớt lượng protein, tránh quá tải cho thận và tăng cholesterol máu, nhất là ở những bà mẹ có nguy cơ tăng huyết áp khi mang thai.



Cá chép là một trong những loài có chất lượng thịt ngon, ăn ngọt, vị thơm. Đặc biệt, với chị em phụ nữ, món ăn từ cá chép sẽ rất bổ máu, ăn nhiều giúp sắc mặt hồng hào, tuần hoàn tốt. Phụ nữ đang mang thai, ăn cá chép sẽ có tác dụng an thai. Trong cá chép chứa nhiều thành phần bổ dưỡng như protein, mỡ, vitamin A, B1, B2, photpho, canxi, sắt... có tác dụng bổ máu và giúp não bộ khỏe khoắn rất tốt cho bà mẹ mang thai. Đối với những bà mẹ mang thai hay mất ngủ, mệt mỏi thì dùng món ăn chế biến từ cá chép thường xuyên sẽ có tác dụng bồi bổ, phục hồi cơ thể. Theo y học cổ truyền, cá chép có vị ngọt, tính bình, chứa nhiều đạm và vitamin... có tác dụng an thai, chữa phù thũng khi mang thai. Canh cá chép nguyên vị đặc biệt tốt cho phụ nữ mang thai trong thời kỳ đầu. Tuy nhiên, quan niệm ăn cá chép thì đẻ con da trắng, môi đỏ hoặc sinh con gái là không có cơ sở khoa học. Nên lựa cá chép sông để nấu là ngon hơn cả vì cá sống trong môi trường tự nhiên. Cá chép nếu được nuôi trong môi trường nước bị ô nhiễm thì có khả năng nhiễm kim loại nặng vì chúng sống ở lớp bùn nên cần cẩn thận khi mua. Đặc biệt không nên ăn cá chép cả ruột vì có khả năng nhiễm độc và cũng không nên ăn quá nhiều mỗi lần. Phụ nữ mang thai 3 tháng đầu chỉ cần ăn tăng thêm 10g đạm tương đương với 100g cá chép tươi (tính cả xương), tổng lượng đạm một ngày cần khoảng 80g.

Một số bà mẹ mang thai cho rằng uống nước dừa nhiều sẽ đẻ con da trắng, nhưng cũng chưa có bằng chứng khoa học nào chứng minh điều này. Trong nước dừa có chứa hàm lượng chất béo rất cao (2%) nên uống nhiều sẽ gây đầy bụng, khó tiêu. Trong 3 tháng đầu thai kỳ, bà mẹ mang thai thường xuyên bị nôn ói, ốm nghén, uống loại nước này sẽ làm tình trạng bệnh thêm trầm trọng

hơn. Thêm vào đó, nước dừa nhất là dừa xiêm thuộc âm, tức là có tính giải nhiệt, làm mát, làm mềm yếu gân cơ, hạ huyết áp vì vậy nó không tốt cho bà mẹ mang thai những tháng đầu. Tuy nhiên, sau 3 tháng đầu bà mẹ mang thai có thể thoải mái uống nước dừa và loại nước này còn được coi là đồ uống “vàng” cho mẹ nữa. Lợi ích của nước dừa với bà mẹ mang thai: đó là một loại nước giải khát tốt, cung cấp nước và điện giải phù hợp cho cơ thể. Nước dừa cũng là một loại thuốc lợi tiểu tự nhiên và cũng giúp tăng tiết nước tiểu, giúp ngăn ngừa tình trạng viêm đường tiết niệu cũng như giảm nguy cơ sỏi thận. Nước dừa cũng giúp giảm tình trạng táo bón, cải thiện chức năng đường ruột và các vấn đề về tiêu hoá như tăng tiết axit dạ dày, viêm loét dạ dày. Táo bón, đầy bụng, ợ hơi là những vấn đề thường gặp khi mang thai và nước dừa hoàn toàn có thể khắc phục được vấn đề này. Nước dừa cũng rất giàu axit lauric mà khi vào cơ thể sẽ được chuyển hoá thành monolaurin, có tác dụng chống lại các vi rút, vi khuẩn có lớp vỏ lipid; kháng nấm giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh viêm nhiễm và tăng cường hệ miễn dịch. Với tất cả những lợi ích kể trên, nước dừa luôn được khuyến nghị cho các bà mẹ đang mang thai. Tuy nhiên, phụ nữ mang thai cũng chỉ nên uống lấy nước của 1 quả mỗi ngày và không nên uống buổi tối.

Theo kinh nghiệm dân gian, phụ nữ mang thai không được ăn rau ngót vì rau ngót có tác dụng làm sạch ruột, như vậy nếu ăn nhiều sẽ dẫn đến sảy thai, do đó chỉ nên ăn rau ngót sau khi sinh hoặc là khi bị sảy, ỵ thai.

Bà mẹ mang thai bình thường vẫn có thể ăn rau ngót luộc hay nấu canh, nhưng cần chọn loại tươi sạch.

Có rất nhiều bà mẹ mang thai tin và làm theo kinh nghiệm dân gian ấy trong thời kỳ mang thai. Chưa có tài liệu nào nghiên cứu về tác dụng gây sảy thai của rau ngót. Trong rau ngót có 5,3% protit, 3,4% glucit, canxi (169mg%), photpho (64,5mg%), Vitamin C (185mg%). Rau ngót có nhiều axit min cần thiết. Ví dụ như trong 100g rau ngót có 0,16g lysin; 0,13g methionin; 0,05g tryptophan; 0,25g phenylalalin, 0,34g treonin, 0,17g valin, 0,24g leuxin và 0,17g izoleucin .... Theo kinh nghiệm truyền miệng, phụ nữ sau đẻ, sau sảy, sau ỵ thai chữa sót nhau bằng cách uống nước rau ngót sống: Hải độ 40g lá rau ngót, rửa sạch giã nát, thêm một ít nước đã đun







sôi để nguội vào, vắt lấy chừng 100ml nước, chia làm hai lần uống, mỗi lần cách nhau 10 phút. Sau chừng 15-20 phút nhau sẽ ra. Thực tế thì có rất nhiều trường hợp phụ nữ mang thai vẫn ăn canh rau ngót bình thường mà vẫn không sảy (không phải nước rau ngót già sống). Tuy nhiên, tình trạng sức khỏe của mỗi sản phụ là khác nhau. Những thai phụ có tiền sử sảy thai liên tiếp, đẻ non, con quý hiếm (thụ tinh trong ống nghiệm) thì nên hạn chế ăn rau ngót đặc biệt là uống nước rau ngót sống, liều cao.

Nhiều người cho rằng phụ nữ khi mang thai thì không nên ăn nhiều ốc vì sau này khi sinh con sẽ có nhiều rớt rã. Nhưng đây thực chất là một quan niệm không đúng. Thịt ốc vị ngọt, tính hàn, có tác dụng chữa được một số bệnh như phù thũng, bệnh gan, vàng da, thủy đậu, nhiễm khuẩn, trĩ... Tuy nhiên, những người hay rối loạn tiêu hóa kéo dài, người có vết loét lâu không lành... nên kiêng hoặc hạn chế ăn ốc. Có thể chế biến ốc thành nhiều món ăn bổ dưỡng tốt cho sức khỏe như ốc hấp lá gừng, ốc nấu chuối đậu, nem ốc... hoặc canh ốc nấu chua là phương thuốc phục hồi sức khỏe nhanh chóng, giúp khí huyết lưu thông. Trong quá trình mang thai, do cơ thể bà mẹ thiếu vi chất nói chung nên thường có cảm giác thèm ăn ốc. Ốc đặc biệt có chứa nhiều đạm và canxi nên là nguồn cung cấp chất đạm và canxi tốt cho bà mẹ. Cần lưu ý ốc phải được rửa sạch và luộc

chín kỹ, vì ốc sống dưới các hồ, ao nên có nhiều loại sán sống ký sinh bên trong nó. Tốt nhất là nên ngâm nước gạo trước vài tiếng rồi rửa sạch và luộc chín rồi mới ăn để tránh sán từ ốc có thể vào cơ thể người cư trú ở đường phổi và gan, sinh ra các bệnh sán lá phổi, sán lá gan gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

Rất nhiều bà mẹ băn khoăn là không biết có được ăn măng tươi, măng khô khi mang thai không? Nhiều người nói rằng đó là sở thích của họ và có chị em còn ghen món ăn có măng như bún măng, canh măng... Trên thực tế, măng tươi có chứa nhiều độc tố, đặc biệt là glucozit sinh ra acid xyanhydric. Khi gặp men tiêu hóa trong dạ dày, gặp chất chua, glucozit bị thủy phân và giải phóng acid xyanhydric (HCN). Chính acid này gây ngộ độc, nôn mửa, giống như khi bị ngộ độc sắn. Chính vì vậy, nhiều người khuyên bà mẹ mang thai không nên ăn măng. Tuy nhiên, vấn đề trên chỉ xảy ra nếu bà mẹ ăn với mức độ quá nhiều và thường xuyên. Lời khuyên là phụ nữ mang thai nên hạn chế ăn măng và nếu thèm thì chỉ nên ăn ở mức độ ít: 1 tháng chỉ nên ăn 2 bữa với khoảng 200-300gam. Nên tự mua măng tươi về chế biến để đảm bảo an toàn vệ sinh. Cách chế biến măng tươi giảm độc tố là cho măng vào nồi luộc sôi kỹ 2-3 lần. Trong khi sôi, mở vung để độc tố bay ra, sau đó mới chế biến món ăn.





## VI KHUẨN HELICOBACTER- PYLORI VỚI BỆNH ĐAU BAO TỬ VÀ CÁC BỆNH LÝ LIÊN QUAN

PGS.TS.NGUYỄN THỊ LÂM

**Đ**ầu thế kỷ XX, người ta cho rằng cơ chế bệnh sinh đau bao tử là do sự mất cân bằng giữa hệ thống phá hủy (acid dịch vị, pepsin) và hệ thống bảo vệ (lớp mucin, niêm mạc dạ dày). Đến năm 1983, các nhà khoa học đã phát hiện mối liên quan của vi khuẩn *Helicobacter pylori* (Hp) với bệnh đau bao tử, từ đó mở ra những thay đổi về quan niệm cơ chế bệnh sinh và cách điều trị căn bệnh khó trị này...

*Helicobacter pylori* (Hp) là gì?

Đây là một loại xoắn khuẩn Gram âm, có từ 3-5 chiên mao, nhờ đó mà vi khuẩn có thể chui sâu và sống được trong lớp nhầy bao phủ trên niêm mạc dạ dày. Hp có khả năng tiết ra men urease làm thủy phân urê thành CO<sub>2</sub> và amôniac (NH<sub>3</sub>) tạo nên một lớp có tính kiềm bao bọc xung quanh vi khuẩn. Khi gặp môi trường không thuận lợi, vi khuẩn có thể biến đổi thành dạng hình cầu, tạm ngưng hoạt động và ngưng tiết men urease. Đến khi gặp điều kiện thích hợp, nó sẽ hoạt động trở lại. Đây là những đặc tính thích nghi khá độc đáo giúp vi khuẩn tồn tại được trong môi trường acid của dạ dày.

Tỷ lệ nhiễm vi khuẩn Hp trên thế giới và ở Việt Nam ngày càng tăng

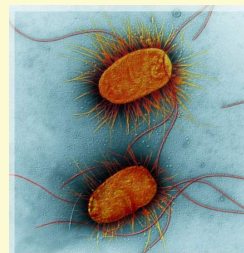
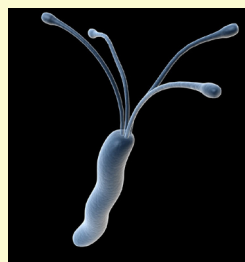
Nhiễm Hp là một trong những nhiễm khuẩn mạn tính thường gặp nhất ở người. Tần suất nhiễm Hp thay đổi tùy theo tuổi, tình trạng kinh tế-xã hội và chủng tộc. Ước tính có hơn nửa dân số trên thế giới đã bị nhiễm Hp, chủ yếu ở các nước đang phát triển với tỷ lệ nhiễm rất cao từ 50 - 90% ở lứa tuổi trên 20 và hầu hết trẻ em bị nhiễm ở độ tuổi từ 2 - 8.

Việt Nam thuộc vùng có tỷ lệ nhiễm Hp cao (hơn 70% ở người lớn và hơn 39% ở trẻ nhỏ). Đường lây nhiễm chủ yếu là đường ăn uống hoặc lây trực tiếp qua nước bọt. Ở những nơi có điều kiện vệ sinh kém, nước và thức ăn bị ô nhiễm là nguồn lây lan chủ yếu.

Nhiễm *Helicobacter* với viêm loét dạ dày tá tràng (VLDDTT) và các bệnh lý liên quan.

Hp có một thời kỳ nhiễm tiềm ẩn lâu dài chưa có biểu hiện lâm sàng nhưng vẫn gây tổn thương trên niêm mạc dạ dày. Mỗi chủng Hp có khác biệt nhau về khả năng gây bệnh. Nhiễm Hp xảy ra hơn 90% ở người loét tá tràng và 70% loét dạ dày. Trong khi đó, 90% viêm dạ dày và 50% chứng khó tiêu không do loét cũng có sự hiện diện của Hp. Đặc biệt, viêm dạ dày mạn tính do nhiễm Hp có thể làm teo niêm mạc dạ dày, giảm khả năng tiết acid và gây ra hiện tượng chuyển sản niêm mạc ruột, rồi thành loạn sản, nguy cơ dẫn đến ung thư biểu mô tuyến ở dạ dày. Ngoài ra, nhiễm Hp còn liên quan đến một số bệnh lý khác như: bệnh trào ngược dạ dày-thực quản (GERD), bệnh tim thiếu máu cục bộ, thiếu máu thiếu sắt không rõ nguyên nhân... Do đó, việc tầm soát và điều trị Hp mang ý nghĩa chiến lược “hiệu quả-kinh tế” để có thể sớm phòng ngừa ung thư dạ dày và các bệnh lý nói trên.

Gần đây, một trong các biện pháp dự phòng và hỗ trợ điều trị VLDDTT được quan tâm là bổ sung thêm các sản phẩm dinh dưỡng vào thực đơn hàng ngày có chứa các vi khuẩn có ích, đã được báo cáo có thể làm tăng thêm hiệu quả dự phòng và diệt Hp của kháng sinh đặc hiệu.



Hình ảnh: Khuẩn *Helicobacter pylori* (HP) nguyên nhân chính gây ra bệnh đau bao tử



(.....tiếp trang 6)

cấu và gấu vùng cực), trứng gà được nuôi có bổ sung vitamin D, dầu tăng cường vitamin D hoặc các thức ăn bổ sung khác (bột ngũ cốc). Hầu hết trong cá có từ 5 mcg/100g tới 15 mcg/100g (tương ứng 200 IU/100g tới 600 IU/100g), cá trích có thể có tới 40 mcg/100g (1.600 IU/100g).

Quá trình giảm khoáng sau khi mãn kinh phụ thuộc nhiều vào lượng oestrogen nhưng với chế độ ăn đủ canxi sẽ có vai trò tích cực trong hạn chế quá trình này, đặc biệt khi khẩu phần có đủ vitamin D kèm theo. Nhiều bằng chứng cho thấy duy trì một chế độ dinh dưỡng canxi hợp lý thường xuyên có lợi hơn là chỉ tập trung vào một thời kỳ nhất định và cũng không có căn cứ để cho rằng ở một lứa tuổi nào đó càng nhiều canxi càng tốt.

Ngoài canxi và vitamin D, cần chú ý vai trò của protein và vitamin K. Chế độ ăn nhiều protein là một tăng bài xuất canxi trong nước tiểu, tuy vậy nhiều bằng chứng cho thấy mức protein ăn vào thấp không tốt đối với xương. Do đó, cần duy trì mức protein thích hợp trong khẩu phần (12-14% năng lượng khẩu phần được cung cấp từ protein). Nhiều nghiên cứu cho thấy có mối liên quan giữa mức vitamin K thấp trong khẩu phần với gãy xương. Vitamin K có nhiều trong rau xanh, dầu thực vật, rong biển, đậu tương, gan, lòng đỏ trứng.

Những hiểu biết về dinh dưỡng nói chung và về canxi với sức khỏe xương chưa thể coi là đầy đủ. Mặt khác, khi nói đến chất lượng quá trình cốt hóa, độ bền, độ chắc của xương và tầm vóc cơ thể thì vấn đề dinh dưỡng canxi có tầm quan trọng đặc biệt. Sau năng lượng, protein và một số vi chất như sắt, iod, vitamin A, kẽm... dinh dưỡng

canxi hợp lý cần phải có vị trí xứng đáng trong nghiên cứu và thực hành.

Các lời khuyên về dinh dưỡng vì sức khỏe xương như sau:

+ Sử dụng thực phẩm giàu Canxi ở các lứa tuổi (sữa và các chế phẩm từ sữa, cá nhỏ...), sử dụng sản phẩm tăng cường canxi, bổ sung canxi ở các giai đoạn đặc biệt trong chu kỳ vòng đời. Người già cần nhiều canxi hơn khi còn trẻ.

+ Lượng protein trong khẩu phần nên vừa phải, nếu ăn nhiều protein phải đảm bảo đủ canxi vì chế độ ăn nhiều protein làm tăng bài xuất canxi theo nước tiểu.

+ Ăn nhiều rau và trái cây.

+ Hạn chế rượu bia, thuốc lá và nước có gas.

+ Chế độ vận động và có thời gian hoạt động ngoài trời hợp lý.

+ Duy trì cân nặng "nên có".

Bảo vệ sức khỏe xương là một quá trình cần được thực hiện bền bỉ suốt cuộc đời và tốt nhất nên tạo được quỹ xương cao từ khi còn trẻ tuổi. Sau 30 tuổi, quỹ xương của cơ thể giảm dần. Nếu cơ thể đã có khối xương tốt được tích lũy từ khi còn trẻ, sẽ hạn chế được tình trạng giảm mật độ xương, loãng xương và gãy xương về sau.

Thực trạng dinh dưỡng canxi và vitamin D ở Việt Nam đòi hỏi sự quan tâm thỏa đáng trong việc hoạch định các định hướng và giải pháp can thiệp cho cộng đồng nhằm phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi, bệnh loãng xương và nhiều bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng, từng bước cải thiện tầm vóc người Việt. Các hiểu biết về mối quan hệ giữa dinh dưỡng và sức khỏe xương là rất cần thiết để mỗi người, mỗi gia đình, mỗi cộng đồng biết cách thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm tối ưu mật độ xương, bảo vệ sức khỏe xương và góp phần từng bước cải thiện tầm vóc của người Việt Nam.





Đoàn thanh tra của Sở Y tế Hà Nội kiểm tra VSATTP tại một số siêu thị

## AN TOÀN THỰC PHẨM VỚI SỨC KHỎE NGƯỜI TIÊU DÙNG

PGS. TS. Hà Thị Anh Đào

An toàn thực phẩm (ATTP) được hiểu là sự đảm bảo chắc chắn thực phẩm đó trở thành thức ăn, đồ uống nuôi sống con người, sẽ không gây ra những tổn hại tức thì hoặc lâu dài về sức khỏe cho người sử dụng. Thực phẩm đạt tiêu chuẩn an toàn là thực phẩm không bị hư hỏng, không lẫn các vật lạ, không chứa các tác nhân sinh học, hóa học vượt quá giới hạn cho phép theo tiêu chuẩn thực phẩm, không phải là sản phẩm của động thực vật bị bệnh, chữa bệnh hoặc kích thích sinh trưởng bằng các hóa chất độc hại đã bị cấm. Theo Luật an toàn thực phẩm, khái niệm An toàn thực phẩm là việc bảo đảm để thực phẩm không gây hại đến sức khỏe, tính mạng con người.

### HẬU QUẢ CỦA THỰC PHẨM KHÔNG AN TOÀN ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Theo ước tính của tổ chức Y tế thế giới (WHO), hàng năm ngộ độc thực phẩm và tiêu chảy đã giết chết 2,2 triệu người, trong đó có 1,9 triệu trẻ em. Riêng ở Mỹ, số tử vong đã lên tới 3000 trường hợp trong số 48 triệu người bị ngộ độc và các bệnh truyền qua thực phẩm. Ở các nước đang phát triển, mặc dù số liệu thống kê thường không đầy đủ nhưng đã có tới 1/3 dân số chịu ảnh hưởng của thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn. Tại Việt Nam, số liệu thống kê từ Cục An toàn thực phẩm cho thấy: trong năm 2011 đã xảy ra 148 vụ ngộ độc thực phẩm, có 4.700 người mắc và 27 ca tử vong; từ tháng 1 đến tháng 5/2012, có 49 vụ ngộ độc thực phẩm với 1.711 người mắc và 13 ca tử vong. Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm thường do thực phẩm bị ô nhiễm vi sinh vật, có chứa hóa chất độc hại hoặc bản thân thực phẩm có chứa sẵn chất độc.

#### 3.1. Thực phẩm ô nhiễm vi sinh vật

Trong những điều kiện sản xuất, chế biến, bảo quản, lưu thông phân phối và sử dụng không đảm bảo vệ sinh an toàn thì thực phẩm là môi trường thuận lợi cho sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật. Vi khuẩn gây bệnh, độc tố vi khuẩn, virus là những nguyên nhân hay gặp

nhất trong các vụ ngộ độc thực phẩm cấp tính có nhiều người mắc và gây ảnh hưởng lớn tới sức khỏe cộng đồng. Đối với trẻ em dưới 5 tuổi, thực phẩm nhiễm Enteropathogenic Escherichia coli, Rotavirus, Norovirus là nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy và tử vong. Trẻ em, người già, người có bệnh mạn tính rất nhạy cảm với thực phẩm ô nhiễm vi sinh vật, thường dễ bị ngộ độc cấp tính dẫn đến tiêu chảy, nếu thời gian kéo dài sẽ gây nên hội chứng kém hấp thu ảnh hưởng đến toàn bộ tình trạng dinh dưỡng. Hậu quả là một vòng luẩn quẩn của suy dinh dưỡng trường diễn, tăng tính nhạy cảm với bệnh tật và nhiễm trùng, đôi khi còn kéo theo một số bệnh tiềm ẩn khác. Ngộ độc do thực phẩm nhiễm Listeria có thể dẫn đến sảy thai, thai chết lưu hoặc nhiễm Toxoplasma liên quan tới quái thai, mù bẩm sinh. Đôi khi, kháng thể được sản sinh ra để chống lại các vi khuẩn như Salmonella, Shigella, Yersinia đồng thời cũng tấn công vào khớp gây viêm.

Tình trạng ô nhiễm nguồn nước bởi vi khuẩn Vibrio cholerae lây lan dịch tả, Helicobacter pylori... gây loét dạ dày-tá tràng, viêm dạ dày cấp hoặc mạn, có thể dẫn đến ung thư vẫn còn là những vấn đề có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Hậu quả của dịch bệnh lợn tai xanh, cúm gia cầm H5N1, H1N1, dịch lở mồm long móng... do virus gây mất an toàn thực phẩm đã được cảnh báo trong thời gian gần đây. Ngoài ra, do ảnh hưởng của sự biến đổi khí hậu toàn cầu, thời tiết nóng ẩm hơn đã tạo điều kiện cho nấm mốc phát triển làm hư hỏng thực phẩm, một số loài có khả năng sinh độc tố vi nấm nguy hiểm. Aflatoxin là độc tố vi nấm đã được biết rõ nhất, thường gặp trong ngô, các loại hạt đỗ, đặc biệt là lạc bị nhiễm nấm Aspergillus flavus và A. parasiticus. Độc tố vi nấm ít gây ra các dấu hiệu cấp tính mà lại lặng lẽ, tích lũy dần trong cơ thể lâu ngày dẫn đến bệnh hiểm nghèo nguy hiểm như ung thư gan do aflatoxin, suy thận do ochratoxin, ung thư buồng trứng do fumonisins...



### 3.2. Thực phẩm có chứa hóa chất độc hại

Các chất độc hại hóa học từ môi trường, phân bón, các hợp chất xử lý nước nuôi tôm cá, thuốc bảo vệ động thực vật, chất kích thích sinh trưởng, chất tạo nạc, thuốc trừ dịch bệnh... nếu lượng tồn dư trong thực phẩm ở mức vượt giới hạn quy định đều gây mất an toàn cho người sử dụng. Tuy không phổ biến nhưng các hoá chất độc hại có trong thực phẩm thường gây ra các vụ ngộ độc nghiêm trọng, trong một số trường hợp đã dẫn



đến tử vong hoặc hủy hoại sức khỏe không thể phục hồi được. Ngoài ra, một số chất độc chỉ ở liều lượng thấp trong thực phẩm nhưng với thời gian sử dụng dài cũng rất đáng quan tâm. Hậu quả của chất độc hoá học trong thực phẩm không thể chỉ đánh giá dựa trên các vụ ngộ độc cấp tính mà vấn đề bài tiết qua sữa gây ảnh hưởng đến thế hệ tương lai hoặc tích lũy dần trong cơ thể gây tình trạng suy nhược, ung thư, đôi khi còn ảnh hưởng đến thế hệ mai sau còn nguy hiểm hơn rất nhiều.

Tồn dư thuốc bảo vệ thực vật vượt giới hạn cho phép trong các loại rau quả là nguyên nhân ngộ độc cấp tính nguy hiểm và thường gặp ở nước ta. Kim loại nặng nhiễm vào thực phẩm với lượng lớn thường gây ngộ độc cấp tính và tỷ lệ tử vong rất cao. Trẻ em là đối tượng nhạy cảm nhất và dễ bị các bệnh về não do nhiễm độc chì, thể hiện rõ nhất là chậm phát triển về trí tuệ. Một số phụ nữ mang thai có ăn cá, nhuyễn thể bị ô nhiễm kim loại nặng mặc dù không có triệu chứng ngộ độc rõ ràng nhưng các cháu bé sinh ra lại kém thông minh và thiếu khả năng vận động.

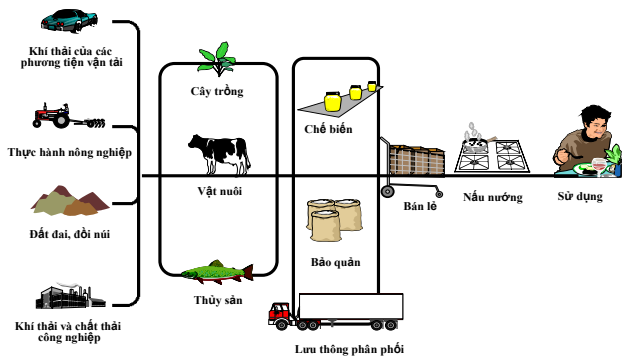
Phụ gia thực phẩm nếu không nằm trong danh mục cho phép hoặc sử dụng với liều lượng vượt quá giới hạn quy định đều gây những hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe. Các chất độc hại sản sinh trong quá trình chế biến là nguy cơ tiềm ẩn gây mất an toàn thực phẩm rất khó kiểm soát. Việc nướng cháy thịt cá hoặc tái sử dụng dầu

mỡ trong chế biến dẫn đến sự tạo thành các hợp chất thuộc nhóm polycyclic aromatic hydrocarbon (PAHs), trong đó Benzo (a) Pyrene đã được xếp vào loại rất độc hại và có khả năng gây ung thư cao đã được nhiều nghiên cứu công bố. Trong thời gian qua, việc phát hiện hóa chất độc hại 3 MCPD (3monoclopropan-1,2-diol) sinh ra trong quá trình chế biến nước tương, dầu hào đã từng được cảnh báo ở nước ta, quy định giới hạn 3 MCPD và quy trình kiểm nghiệm cũng đã được ban hành.

Nhiều thực phẩm có chứa sẵn độc tố như chất độc solanin trong mầm khoai tây, cyanogen glucosit có trong sắn, măng, đậu mè hoặc mytilotoxin ở một số loại nhuyễn thể. Độc tố bufotenin tạo thành trong da cóc rất nguy hiểm. Tetrodotoxin có trong gan, thận, cơ quan sinh sản (buồng trứng và túi tinh), mắt, mang và da cá nóc tác động vào hệ thần kinh gây rối loạn hoạt động chân tay, hô hấp. Các nấm loài Amanita rất độc, thường mọc đơn độc hay thành từng cụm ở trong rừng, có màu trắng gần giống với nấm lành đã từng được thông báo là một trong các nguyên nhân gây ngộ độc nguy hiểm ở một số tỉnh miền núi.

### 4. BIỆN PHÁP BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM

An toàn thực phẩm luôn bị tác động bởi yếu tố môi trường, điều kiện canh tác, chế biến, bảo quản, lưu thông, phân phối và sử dụng trong suốt quá trình cung ứng “từ trang trại tới bàn ăn”, có thể tóm tắt theo sơ đồ 1.



Sơ đồ 1. Chuỗi cung cấp thực phẩm

Do vậy, công tác bảo đảm an toàn thực phẩm cần có sự phối hợp liên ngành, thực hiện toàn diện, xuyên suốt theo “chuỗi cung cấp thực phẩm” trên cơ sở từng bước áp dụng các hệ thống quản lý tiên tiến trong sản xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, kinh doanh và sử dụng thực phẩm. Chiến lược an toàn thực phẩm ở Việt Nam từ 2011-2020 đã có định hướng rõ ràng:

# Vệ sinh an toàn thực phẩm

- Công tác thông tin, giáo dục, truyền thông, hướng dẫn, phổ biến việc chấp hành pháp luật về an toàn thực phẩm là giải pháp cơ bản, trọng tâm, đi trước một bước trong các hoạt động bảo đảm an toàn thực phẩm trong đó nâng cao nhận thức, trách nhiệm và đạo đức của mỗi người sản xuất, kinh doanh thực phẩm là yếu tố nền tảng.

- Xã hội hóa sâu rộng và tạo điều kiện cho các hội, hiệp hội, tổ chức, cá nhân trong nước, nước ngoài tham gia vào các hoạt động khoa học, công nghệ, hướng dẫn, đào tạo trên các lĩnh vực tiêu chuẩn, quy chuẩn, kiểm nghiệm an toàn thực phẩm và các hệ thống quản lý an toàn thực phẩm tiên tiến. Đẩy mạnh hợp tác và hội nhập quốc tế, sử dụng có hiệu quả các nguồn đầu tư trong việc thực hiện Chiến lược quốc gia bảo đảm ATTP.

Hoàn thiện và áp dụng các quy trình thực hành sản xuất tốt (VietGAP, VietGAHP - các quy định của Việt Nam về thực hành chăn nuôi tốt), và các sổ tay GAP, GAHP trong rau, quả, chè và chăn nuôi gia súc, gia cầm. Xúc tiến các hoạt động chứng nhận, xây dựng các quy định về kiểm tra chứng nhận VietGAP, VietGAHP; đánh giá, chỉ định, giám sát các hoạt động của các tổ chức chứng nhận, hỗ trợ chứng nhận VietGAP, GAHP. Thử nghiệm và nhân rộng các mô hình thực hành sản xuất tốt trong sản xuất rau, quả, chè và chăn

nuôi gia súc, gia cầm, thủy sản gắn với chứng nhận và công bố tiêu chuẩn chất lượng. Quản lý tốt công tác giết mổ gia cầm, gia súc. Phổ biến, hướng dẫn cho các doanh nghiệp chế biến thực phẩm, tư vấn và áp dụng các hệ thống quản lý chất lượng an toàn thực phẩm tiên tiến (GMP, GHP, HACCP, ISO 22000).

Bảo đảm an toàn thực phẩm, giữ gìn sức khỏe, đề phòng ngộ độc thực phẩm cho bản thân và gia đình là trách nhiệm của mỗi chúng ta. Người tiêu dùng cần thực hiện các lời khuyên đảm bảo an toàn thực phẩm và dinh dưỡng hợp lý. Cách ly thực phẩm tươi sống và thức ăn chín, ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín xong, không sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn đóng gói không có địa chỉ nơi sản xuất rõ ràng, đã hết hạn sử dụng, bao bì bằng chất liệu không đảm bảo vệ sinh hoặc bị rách, thủng, các loại đồ hộp đã bị phồng, méo, hoen ỉm. Nếu nguồn nước, thực phẩm có màu sắc, hình dáng, mùi vị nghi ngờ không đảm bảo an toàn thì dù có phải tiêu huỷ nó đi vẫn còn ít tổn kém hơn là phải chịu các chi phí khắc phục hậu quả do chính thực phẩm đó gây nên.





# Ăn uống đảm bảo vệ sinh ĐỂ MỌI NGƯỜI VUI KHỎE TRONG DỊP LỄ TẾT

TS. THANH CHÂU



Sau những ngày làm việc vất vả trong cả năm thì những ngày tết và lễ hội là dịp tốt cho mọi người được nghỉ ngơi, gia đình đoàn tụ. Đây cũng là những thời gian để chúng ta nhớ về những phong tục tốt đẹp của quê hương và hướng về cội nguồn; là lúc mà mọi người có thời gian tổ chức nấu nướng các món ăn ngon, cùng nhau quây quần vui vẻ bên mâm cỗ. Với suy nghĩ đầu năm dư đủ để cả năm sung túc nên dường như gia đình nào cũng mua rất nhiều thực phẩm: thịt, cá, bánh chưng, bánh ngọt, mứt, trái cây... nhằm chuẩn bị cho những bữa cỗ “đầy đặn” để chào năm cũ và đón năm mới. Bữa ăn ngày tết nên nấu lượng vừa phải, ăn nóng sốt. Nếu ăn trong bữa không hết thức ăn còn lại nên cất giữ, che đậy cẩn thận. Nên quản lý và hướng dẫn trẻ sử dụng hợp lý tiền mừng tuổi để tránh hiện tượng trẻ ăn uống ở các hàng quán không hợp vệ sinh.

Những món ăn ngày lễ tết thường được làm ra hoặc mua làm sẵn nhiều (bánh chưng, chè kho,

giò chả, bánh ngọt, mứt các loại...) khi để lâu lại gặp thời tiết ẩm ướt đầu xuân rất dễ bị các loại vi sinh vật và nấm mốc làm hư hỏng, khi ăn vào sẽ bị ngộ độc. Do vậy việc quan tâm đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng tránh ngộ độc do ăn uống trong dịp lễ tết là hết sức cần thiết.

**Bánh chưng:** là một món ăn độc đáo của dân tộc ta trong ngày tết. Ăn bánh chưng ngon và bổ nhưng không nên gói hoặc mua quá nhiều bánh chưng trong dịp tết vì nếu để lâu bánh sẽ bị chua, meo mốc ăn vào sẽ nguy hiểm. Từ lớp lá bọc ngoài nấm mốc phát triển vào bên trong, lan rộng làm hỏng bánh. Dưới tác dụng của men amylaza của nấm mốc, tinh bột chuyển thành đường glucoza, một số men khác lại chuyển tiếp glucoza thành rượu ethylic làm bánh bị vữa tại nơi nấm phát triển và có vị cay, hăng mùi rượu. Một số chủng nấm mốc khác có những men có khả năng lên men glucoza, mantoza tạo thành axit gluconic, axit Fumaric... làm bánh bị chua. Đáng sợ hơn là một số loại nấm mốc tiết ra độc tố gây độc mạnh như những nấm mốc thuộc họ Aspegillus. Do vậy bánh chưng cần được treo nơi thoáng mát, chỉ ăn khi bánh còn mùi thơm. Khi bánh đã bị nấm mốc nhiều, chua, vữa, đắng phải kiên quyết bỏ đi. Những chiếc bánh mới bị mốc chút ít bên ngoài phải cắt bỏ rộng ra xung quanh, chỉ lấy phần bánh còn nguyên lành (ngửi còn thấy thơm mùi bánh chưng) đem hấp hoặc rán cẩn thận lại rồi mới ăn.

**Các loại ô mai:** Ô mai của các “hàng rong di động” trên hè phố hoặc các sạp ô mai trong các chợ thường được làm từ các loại quả đã dập nát, phơi khô ở những nơi thiếu vệ sinh, khi xào nấu nhiều người đã sử dụng đường hoá học và nhiều khi đã bị lưu cữu lâu ngày do vậy khi sử dụng sẽ gây độc hại cho cơ thể. Nên chọn mua ô mai ở những cửa hàng có uy tín, ô mai phải được đựng trong các lọ thủy tinh kín, ngửi mùi còn thơm, khô, không bị chảy nước.



**Các thức ăn giàu đạm còn sống:** như thịt, cá, trứng, thủy sản... nên chọn mua loại còn tươi trong các cửa hàng đã được kiểm tra về vệ sinh an toàn thực phẩm. Chỉ nên mua một lượng vừa phải đủ ăn trong 2-3 ngày tết. Khi chế biến cũng nên làm vừa đủ ăn, không làm quá nhiều. Thức ăn còn dư lại sau các bữa ăn phải được đun sôi lại, để nguội che đậy bảo quản cẩn thận (tốt nhất là để trong tủ lạnh). Khi ăn phải nguội nếu không bị ôi, thiu mới đun kỹ lại để ăn, cũng chỉ nên ăn lại 1 lần. Ngày tết một số loại thức ăn nguội chế biến sẵn được người dân ưa dùng trong thành phần lại có chứa hàn the như giò, chả, nem chua.... Hàn the có nhiều độc tính, có khả năng tích lũy ở gan, tim, phổi, não... gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Do vậy nên tẩy chay các thực phẩm có hàn the, chỉ mua các loại thức ăn này tại các địa chỉ tin cậy (không dùng hàn the trong chế biến) và cũng chỉ nên ăn các thức ăn nguội khi thấy còn mới, thơm, sạch với lượng không nhiều.

**Các loại hải sản:** hải sản (tôm, cua, mực, sò...) là những món ăn khá hấp dẫn trong những ngày lễ, tết. Nhiều người cho rằng vi khuẩn gây bệnh không sống được trong môi trường nước biển mặn và ăn hải sản là yên tâm vì chúng sống thường xuyên trong nước biển. Thực ra có nhiều loại vi khuẩn ưa mặn, đáng chú ý là vi khuẩn *Vibrioparaheamolyticus*, một trong những nguyên nhân gây ra những vụ ngộ độc thức ăn ở vùng biển. Đây là một loại vi khuẩn Gram âm, có lông ở một đầu, di động, kỵ khí tùy nghi và ưa môi trường kiềm mặn, thường sống ở các cửa sông và ven biển. Người ta đã phân lập được chúng trong cát bùn và nước biển. Khi bị nhiễm, *Vibrioparaheamolyticus* gây ra 2 loại hội chứng lâm sàng là tiêu chảy kiểu tả nhẹ và tiêu chảy phân có nhiều máu kèm theo đau bụng và sốt kiểu nhiễm khuẩn lỵ trực trùng. Thông thường bệnh nhẹ và ít nguy hiểm nếu được phát hiện và điều trị kịp thời, nếu phát hiện và xử trí chậm cũng có thể gây tử vong. Do vậy tốt nhất là dùng hải sản còn tươi sống, nếu mua hải sản đông lạnh nên mua ở những cửa hàng lớn có sự đảm bảo đã được kiểm duyệt về vệ sinh an toàn thực phẩm, khi nấu cần nấu chín kỹ.

**Các loại rau, củ, quả chín:** Trong ngày lễ, tết chúng ta ăn thức ăn nhiều, lượng chất đạm, chất béo đưa vào cơ thể cao, nếu không được chuyển hóa hết sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian độc hại cho cơ thể. Tăng cường ăn rau, củ (làm rau) trong những ngày lễ tết là hết sức cần thiết. Rau, quả cung cấp các vitamin và muối khoáng tham gia vào quá trình chuyển hóa các thành phần dinh dưỡng của thức ăn. Mặt khác rau, quả còn cung cấp một lượng chất xơ cần thiết có tác dụng kích thích nhu động ruột chống táo bón, tăng cường

đào thải cholesterol và các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Rau sống với đa dạng các loại rau gia vị cung cấp cho cơ thể một lượng vitamin C, tiền vitamin A, vitamin E... chất khoáng và một số yếu tố vi lượng. Các vitamin trong rau sống được bảo toàn nguyên vẹn, ít bị hao hụt (do không qua nấu). Ngoài ra các loại rau thơm còn cung cấp các tinh dầu thơm giúp kích thích tiêu hóa và kháng sinh thực vật giúp tăng cường sức đề kháng. Nhưng nếu rau không đảm bảo vệ sinh (tươi bón phân bắc hay phân chuồng chưa ủ kỹ làm rau bị nhiễm khuẩn và nhiễm trứng giun-sán, sử dụng thuốc trừ sâu không đúng quy định...) lại là thức ăn mang theo mầm bệnh làm cho người sử dụng dễ bị ngộ độc cấp và mãn tính. Do vậy để đảm bảo vệ sinh nên chọn rau, củ, quả chín còn tươi, không bị dập nát (tốt nhất là mua trong các cửa hàng rau sạch, biết rõ nguồn gốc xuất xứ của rau quả và đã được kiểm tra về vệ sinh thực phẩm). Khi ăn cần nhặt sạch rồi rửa trực tiếp dưới vòi nước chảy hay rửa nhiều lần bằng nước sạch. Với rau sống, nên mua rau ở nơi nào biết rõ không sử dụng các loại phân bón không an toàn, tốt nhất là tự trồng lấy được, sau khi rửa nhiều lần bằng nước sạch nên ngâm khoảng 10 phút trong nước đun sôi để nguội có pha chút muối trắng rồi vớt ra vẩy ráo nước trước khi ăn. Quả chín nên chọn mua đúng mùa, rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn.

**Dưa Cà muối:** Dưa, cà muối có tác dụng kích thích tiêu hóa giúp ăn ngon miệng, bổ sung một số vi sinh vật có lợi cho hệ tiêu hóa như *Lactobacillus*, *acidophilus* và *plan-tarum*; cung cấp một lượng chất xơ lớn trong khẩu phần ăn. Nhưng những lợi ích nói trên chỉ có được khi ăn dưa, cà muối chua. Nếu ăn dưa, cà muối xối sẽ có nhiều tác hại vì những lý do sau: Những loại rau, củ, quả dùng làm dưa muối thường có sẵn nhiều loại vi khuẩn, trong đó có vi khuẩn lên men lactic, vi khuẩn gây bệnh và ký sinh trùng. Trong môi trường muối dưa, vi khuẩn gây bệnh sống được khoảng 9 giờ, các ký sinh trùng không sống được quá 10 ngày. Khi dưa, cà được muối chua sẽ ăn rất ngon và hợp vệ sinh, còn muối xối, do thời gian quá ngắn và môi trường muối dưa không đủ độ axit nên không thể kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn có hại. Ăn nhiều dưa, cà muối xối còn có nguy cơ mắc ung thư, do các loại nguyên liệu rau, củ, quả dùng muối dưa còn tồn dư một lượng Nitric, Nitrat đáng kể khi vào dạ dày sẽ kết hợp với các thức ăn thịt, cá, cua, mắm... tạo thành hợp phức chất Nitrosamine, mà nhiều nghiên cứu đã kết luận là chất có khả năng gây ung thư.

**Rượu bia:** Ngày tết nâng ly chúc nhau chén rượu, cốc bia để chia vui và nếu uống vừa phải sẽ kích thích tiêu hóa. Nếu chúc ép nhau uống





hiều sẽ gây tổn hại đến gan, não. Khi mua rượu, bia trong dịp tết cần lưu ý để không mua nhầm phải rượu, bia giả. Những loại rượu, bia giả có nhiều độc tố trong thành phần sẽ làm cho người sử dụng bị độc hại đường tiêu hóa, suy giảm chức năng gan và tổn hại tế bào thần kinh có thể dẫn đến tử vong. Nên chọn mua rượu, bia trong những cửa hàng có uy tín, có giấy phép kinh doanh mặt hàng này và đã được kiểm tra vệ sinh đồ uống.

**Các loại hạt dưa, hạt bí, hạt hướng dương:** là các loại hạt thường được các bạn trẻ sử dụng nhiều trong dịp tết. Hạt dưa thường được nhuộm bằng phẩm màu đỏ không rõ nguồn gốc, do phải rang chín và đóng gói với số lượng lớn nên các nhà sản xuất phải tiến hành làm sớm, việc bảo quản lâu trước tết không đúng quy định nên thường tìm thấy nấm mốc đặc biệt là nấm mốc *Aspergillus flavus* tiết ra độc tố

Aflatoxin cực kỳ nguy hiểm trong các loại hạt này. Ngoài tác hại gây ngộ độc cấp tính, Aflatoxin còn là chất gây ung thư mạnh. Không nên sử dụng các loại hạt dưa có nhuộm phẩm màu lòe loẹt, các loại hạt đã để lâu và bị nấm mốc. Tốt nhất là nên chọn mua các loại hạt còn

sống, không bị mốc mang về nhà rửa sạch, phơi khô rồi tự rang chín để sử dụng.

**Dụng cụ chế biến:** Hầu hết các vụ ngộ độc *Salmonella* (thương hàn) đều do có sự tiếp xúc giữa thực phẩm tươi sống và thức ăn chín qua bàn tay hay dụng cụ chế biến như dao, thớt, bát đĩa ăn uống hay dụng cụ bảo quản thực phẩm. *Salmonella* thường có mặt trong các loại thịt gia cầm, cá, trứng sống. Do vậy cần có riêng dao, thớt dùng cho thức ăn chín và thức ăn sống, không để thức ăn chín gần thức ăn sống. Nấu xong thức ăn nên ăn ngay vừa đảm bảo dinh dưỡng vừa tránh bị lây nhiễm vi khuẩn.

Với trẻ em ngày tết có tiền mừng tuổi bọn trẻ rủ nhau đi chơi và xà vào các hàng quán ven đường ăn uống: các món chúng thích nhất đó là bún riêu, bún ốc, ô mai, kẹo mút.... Các hàng ăn bày bán ven

đường thường không sạch sẽ, với chỉ 1-2 xô nước nhỏ dùng để rửa bát đĩa thật ra là nhúng bát đĩa đã dùng chứ không phải là rửa sạch, thật sự không đảm bảo vệ sinh. Rau sống của các gánh hàng rong này được rửa rất qua loa đại khái lại phơi bày tạm bợ trên những kệ nhỏ trên hè đường đầy bụi bặm. Khi bán hàng, người chủ thường dùng tay bốc thức ăn, bốc rau sống mà bàn tay họ thì hoàn toàn không sạch vì họ vừa bán hàng vừa thu tiền và thu dọn bàn ăn. Khi đi chơi khát nước trẻ thường thích ăn kem hoặc uống nước ngọt có đá. Kem hoặc đá lạnh của các hàng tư nhân hoặc các hàng bán rong phần lớn được làm từ nước lã. Lượng vi khuẩn gây bệnh trong các sản phẩm này rất cao đặc biệt là vi khuẩn thương hàn và trực khuẩn lỵ. Trong môi trường kem và đá lạnh các loại vi khuẩn chỉ ngủ yên chứ không chết, khi tan đá chúng tỉnh

ngủ, sống khoẻ và sinh sôi nảy nở rất nhanh rồi gây bệnh. Ngày tết thức ăn thường được nấu nhiều, để sẵn. Nếu thời tiết nóng nồm thức ăn rất dễ bị ôi thiu, hư hỏng. Động tác đầu tiên khi đi chơi về là trẻ vào bếp tìm thức ăn, chúng ăn ngay những thức ăn sẵn

có. Nếu ăn phải những thức ăn đã ôi thiu thì sẽ bị đau bụng, dị ngoài thậm chí là nguy hiểm đến tính mạng.

Giữ vệ sinh thực phẩm trong những ngày lễ tết để đảm bảo an toàn cho mọi thành viên trong gia đình và cả khách đến chơi. Tất cả các loại thực phẩm phải được lựa chọn tươi, sạch, chế biến vệ sinh. Bữa ăn ngày tết nên nấu lượng vừa phải, ăn nóng sốt. Nếu ăn trong bữa không hết thức ăn còn lại nên cất giữ, che đậy cẩn thận. Nên quản lý và hướng dẫn trẻ sử dụng hợp lý tiền mừng tuổi để tránh hiện tượng trẻ ăn uống ở các hàng quán không hợp vệ sinh. Khi thấy có bất cứ một dấu hiệu nào nghi ngờ không an toàn về vệ sinh thực phẩm thì kiên quyết không ăn, uống. Đón xuân mới về chúc mọi người vui khỏe, cuộc sống no đủ và không để xảy ra các vụ ngộ độc do ăn, uống.







# QUẢ ỚT VÀ KHẢ NĂNG CHỐNG OXY HÓA ĐẶC BIỆT

TS.BS. TRƯƠNG TUYẾT MAI

Loài ớt, có tên khoa học *Capsicum annuum*, thuộc họ cà. Cây ớt đã được trồng trọt hàng nghìn năm qua, và chúng là một trong những cây trồng được thuần hoá lâu nhất. Sự khác nhau lớn nhất giữa các loài ớt là màu sắc, kích thước, hình dạng, thành phần hoá học. Các nghiên cứu dịch tễ học chỉ ra rằng các chất chống oxy hoá trong các loại quả bao gồm:  $\beta$  caroten, vitamin C và E, chúng có vai trò quan trọng trong việc ngăn cản một số điều kiện thoái hoá, bao gồm một số bệnh như: ung thư, các bệnh liên quan đến tim mạch, đột quỵ, xơ vữa động mạch, và đục thủy tinh thể.

### Thành phần vitamin C (axit ascorbic)

Quả ớt được ghi nhận như là một nguồn axit

ascorbic cho con người. Vào năm 1930, ông Svent Gyorgyi đã tách axit ascorbic từ ớt bột và rồi sau đó chất này được xác định vào năm 1933. Axit ascorbic có tính chất khử mạnh do có cấu trúc enediol, nó được tiếp hợp cùng với vòng lacton. Khi có mặt oxy, axit ascorbic bị biến đổi thành axit dehydroascorbic (DHA), mà vẫn duy trì sự hoạt động của vitamin. Tuy nhiên, với sự oxy hoá sâu hơn, vòng lacton bị phá huỷ, kết quả là tạo ra axit 2,3 - diketogulonic và làm mất sự hoạt động của vitamin. Axit ascorbic cần thiết cho sự tạo thành collagen và ngăn ngừa bệnh scorbat. Các nhà nghiên cứu đã xác nhận vai trò của axit ascorbic trong việc ngăn ngừa các bệnh: ung thư, tim, bệnh đục thủy tinh thể, kích thích hệ thống miễn dịch. Nguyên nhân được cho là do ascorbat (dạng muối của axit ascorbic) được coi như một tác nhân khử nước. Ascorbat có thể khử superoxyde, hydroxyl, và các phân tử ROS (reactive oxygen species - phản ứng oxy hóa loài), những chất này có mặt trong và ngoài tế bào. Ascorbat trong tế bào tham gia như là chất nhường điện tử, là một phần tác động qua lại giữa sắt và ferritin. Ở ngoại bào, ascorbat hoạt động trong sự phối hợp cùng với tocopherol trong màng lipid, để tắt ROS và ngăn ngừa sự peroxyt chất béo. Và như vậy, ascorbat giúp ngăn ngừa sự oxyhoá lipoprotein có tỷ trọng thấp (LDL), phòng bệnh xơ vữa động mạch. Vai trò của ascorbat trong việc ngăn ngừa ung thư được cho là do nó tác động tới sự tạo ra các khối N-nitrosamines và nitroamid, các hợp chất là nguyên nhân gây ra các bệnh ung thư trong các thí nghiệm với động vật, và có thể là đối với con người.

Hàm lượng axit ascorbic trong các loại ớt khác nhau thì khác nhau. Hàm lượng axit ascorbic tăng



trong suốt quá trình chín của quả ớt, hàm lượng cao được tìm thấy trong giai đoạn cuối của quả ớt. Hàm lượng axit ascorbic cao trong suốt quá trình chín của quả có liên quan đến cường độ ánh sáng và hàm lượng glucose tăng dần khi quả chín. Ảnh hưởng của màu mỡ đất đai đến hàm lượng axit ascorbic đã được nghiên cứu. Việc áp dụng điều kiện sinh học cũng có thể ảnh hưởng đến hàm lượng axit ascorbic. Tuy nhiên, hàm lượng axit ascorbic trong ớt luôn bị ảnh hưởng bởi quá trình xử lý sau thu hoạch, đóng gói, chế biến.

Hàm lượng axit ascorbic giảm 24% khi chần bằng nước, tuy nhiên khi chần bằng vi sóng chỉ mất 15%. Hàm lượng axit ascorbic của ớt không chần bị giảm trong suốt quá trình thanh trùng và bảo quản, chỉ có 10% còn lại sau 124 ngày. Quả ớt mất 63% hàm lượng axit ascorbic khi sấy khô tự nhiên, mặt khác mất 4 - 54% sau khi quả được thu hoạch tươi và chín được sấy khô xử dụng áp lực không khí.

**Thành phần flavonoid**

Quả ớt đặc biệt giàu các flavonoid, chúng là các hợp chất mà thường xuất hiện trong thực vật mà biểu hiện hoạt tính oxy hoá, phụ thuộc vào số lượng và vị trí của nhóm hydroxyl. Với chức năng chống oxy hoá, flavonoid được ghi nhận có những tính chất như: sinh học, dược lý và thuốc, bao gồm sự giãn mạch, ức chế quá trình ung thư, kích thích quá trình miễn dịch, chống dị ứng, chống vi rút, tác động tới hormone estrogen, cùng với sự ngăn ngừa một số enzyme có liên quan đến ung thư, cùng với nhiều nghiên cứu dịch tễ học chỉ ra một sự kết hợp nghịch giữa lượng lấy vào flavonol và flavon với bệnh động mạch vành tim, đột quỵ, ung thư phổi.

Hàm lượng Flavonoid trong các loại ớt khác

nhau và các loại cây trồng khác nhau. Các loại ớt đều chứa 2 loại quercetin và luteolin (thuộc nhóm Flavonoid). Các mức flavonoid trong các loài và cây trồng khác nhau trong khoảng 1 - 825 mg/kg.

Hàm lượng luteolin tăng trong quả ớt là quan trọng cho việc ngăn ngừa bệnh động mạch vành. Luteolin được chiết tách từ cây astiso cho thấy chúng hạn chế sự oxy hóa LDL. Thêm vào đó, luteolin không tạo phức với ion Cu để tạo chất oxy hoá có hại cho DNA

Tổng hàm lượng flavonoid trong ớt thường giảm khi quả chín hoặc thay đổi màu sắc. Trong trường hợp cá biệt, Quả ớt xanh chưa chín thuộc loại ớt ngọt có hàm lượng phenolic cao, nhưng xanh, chưa chín đỏ, chín đỏ giảm đi 4 - 5 lần. Ớt đỏ thường chứa axit hydroxycinnamic cao hơn quả xanh, nhưng ngược lại quả xanh chứa nhiều flavonoid hơn quả đỏ. Sự mất mát flavonoid trong suốt quá trình chín của quả phản ánh quá trình biến đổi của flavonoid thành hợp chất phenolic. Các enzyme oxydoreductase như: polyphenol oxydase, polyphenol peroxydase là nguyên nhân chính trong việc làm giảm flavonoid trong quá trình chín quả và sự lão hoá.

Chế biến gia công sau thu hoạch và ảnh hưởng của quá trình chế biến tới hàm lượng flavonoid. Lượng Quercetin và luteolin giảm 40 - 45% trong 4 tháng bảo quản sau thu hoạch ớt, ngược lại xử lý bằng muối CaCl<sub>2</sub> không ảnh hưởng đến sự duy trì flavonoid, điều đó cho thấy, các flavonoid được ngâm trong muối axit trong quá trình thanh trùng và bảo quản sẽ hạn chế hao hụt. Trong tương lại trong tâm của các phương pháp là làm sao các flavonoid được giữ lại trong suốt quá trình gia công và chế biến.



## Thành phần Vitamin E (Tocopherol)

Ớt và đặc biệt ớt khô là nguồn tocopherol dồi dào. Hợp chất vitamin E bao gồm tocopherol và tocotrienol chúng có tác dụng trong việc ngăn ngừa oxy hoá chất béo trong thực phẩm và hệ thống sinh học rất tốt. Khả năng chống oxy hoá của tocopherol là do chúng nhường ion hydro cho cho các gốc lipid tự do, do đó làm chung hoà gốc và tạo ra gốc tocopheroxy.

Tocopherol có tác dụng loại bỏ các gốc peroxy và superoxy trong lipid. Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy vitamin E có tác dụng làm giảm một số bệnh tim mạch, ung thư, đục thủy tinh thể, tiểu đường và làm giảm sự phát triển các bệnh thần kinh. Tác dụng tới sức khoẻ của vitamin E có liên quan đến một số cơ chế của chúng như: bảo vệ tế bào khỏi các tác nhân oxy hoá, bảo vệ LDL không bị oxy hoá, làm tăng hệ thống miễn dịch, giảm các tác nhân oxy hoá đối với các mô đặc biệt: thủy tinh thể, thần kinh, mạch máu, sụn, làm giảm sự tổng hợp cholesterol bởi ức chế enzyme HMG - Co A reductase và làm tăng tình trạng chống oxy hoá của digesta.

Hàm lượng  $\alpha$ -tocopherol khác nhau trong các loại ớt.  $\gamma$ -Tocopherol được tìm thấy trong hạt trong khi đó  $\alpha$ -tocopherol được tìm thấy trong vỏ quả. Loại ớt bột khô (đặc biệt ớt của vùng Mehico) được sử dụng trong công nghiệp gia vị là nguồn có khá nhiều  $\gamma$ -tocopherol và  $\alpha$ -tocopherol. Ở trạng thái đồ mọng, hàm lượng  $\gamma$ -tocopherol trong hạt được lấy từ 4 loại ớt Mehico có nồng độ trong khoảng 35,2 - 47,5 mg/100 g. Những hàm lượng này của  $\gamma$ -tocopherol thì đáp ứng 2 - 3 % nhu cầu khuyến nghị cho nam giới và phụ nữ/ 1 g suất ăn.

Hàm lượng  $\gamma$ -tocopherol trong hạt thường tăng cho đến khi đạt trạng thái chín mọng và sau đó giảm dần, trong khi hàm lượng  $\alpha$ -tocopherol trong vỏ quả phụ thuộc vào hàm lượng lipid (lipid thay đổi theo trạng thái chín và loại khác nhau). Hàm lượng  $\alpha$ -tocopherol tăng trong quá trình khô tự nhiên, và đạt giá trị lớn nhất khi chất khô của quả vào khoảng 53 - 68 %, trong khi đó hàm lượng tocopherol giảm khi quả hoàn toàn khô và có hàm lượng chất khô 89%. Đối với những quả tươi được làm khô bằng không khí khô sẽ làm cho hàm lượng  $\alpha$ -tocopherol mất đi. Sự duy trì tốt nhất hàm lượng  $\alpha$ -tocopherol là trong thời kỳ chín nẫu của quả, khi đó hàm lượng chất khô vào khoảng 53 - 68%. Một số nghiên cứu cho thấy hàm lượng  $\alpha$ -tocopherol trong ớt bị mất đi khi làm khô bằng không khí nóng tương ứng là 12.4 và 41.2%. Hàm lượng tocopherol bị giảm đi bởi một vài thông số của quá trình chế biến bao gồm: ly tâm

trước khi sấy, sự caramen hóa trong quá trình sấy.

## Thành phần tiền vitamin A (CAROTENOIDS)

Sự khác nhau về thành phần và nồng độ của các carotenoid trong ớt là do sự thay đổi về màu sắc của quả ớt. Các loại ớt đã được trồng trọt một cách chọn lọc để thu được các loại ớt có màu sắc khác nhau như: trắng, xanh, vàng, vàng cam, nâu, đen, tím. Các thành phần ketocarotenoid capsanthin và capsorubin tạo lên màu đỏ ớt, trong khi  $\alpha$  và  $\beta$  caroten, zeaxanthin, lutein, và  $\beta$ -cryptoxanthin có trong các loại ớt vàng cam. Các carotenoid và các sắc tố thêm vào làm cho ớt có màu nâu và tím mà tính chất không bị thay đổi.

Các carotenoid trong ớt như:  $\alpha$ ,  $\beta$  caroten,  $\beta$ -cryptoxanthin là các chất tiền vitamin, Tuy nhiên, ớt cũng là nguồn cung cấp các carotenoid oxy hóa hoặc xantofin, thành phần và nồng độ khác nhau của chúng là do nguồn gốc và quá trình chín. Một số carotenoid có tác dụng loại bỏ các gốc tự do, ngăn cản quá trình lão hóa, bệnh đục thủy tinh thể. Cùng với tác dụng chống oxy hóa, các carotenoid có tác dụng ngăn cản ung thư thông qua hoạt động của chúng như là các tác nhân chống đột biến, nâng cao khả năng truyền đạt giữa các tế bào, kháng viêm, chống u bướu, tạo ra sự giải độc đối với hệ enzyme. Sự có mặt của các carotenoid có trong ớt có vai trò quan trọng trong việc chống lão hóa.

Hàm lượng các chất tiền vitamin A ( $\alpha$ ,  $\beta$  caroten,  $\beta$ -cryptoxanthin) khác nhau nhiều trong các loại ớt và do màu sắc của quả quyết định. Nhưng cây trồng có quả chín trong giai đoạn cuối ở trạng thái xanh, vàng sáng, vàng có ít sự hoạt động của các tiền vitamin A do giảm khả năng tổng hợp  $\alpha$ ,  $\beta$  caroten,  $\beta$ -cryptoxanthin.

Ớt có chứa các thành phần chống oxy hóa phong phú và chất lượng như vitamin E, vitamin A, vitamin C, flavonoid... đã được khẳng định về giá trị sinh học. Ở Việt Nam, người dân dùng ớt cay để làm gia vị là chính và một số loài ớt ngọt để dùng làm một số món ăn, vừa tăng thêm màu sắc vừa tăng thêm vị ngon của món ăn. Nhưng cũng ít ai biết rằng, chính màu sắc đa dạng của quả ớt, từ màu vàng, đỏ, xanh... lại là những giá trị dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe. Hãy sử dụng ớt trong bữa ăn hàng ngày để tăng thêm nguồn các chất dinh dưỡng có tác dụng chống oxy hóa, giúp cơ thể bạn phòng ngừa được nhiều bệnh tật, đặc biệt là các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng. Tuy nhiên chỉ nên dùng một lượng vừa phải, nếu ăn liên tục với lượng lớn (ăn quá cay) gây viêm niêm mạc đường tiêu hóa không tốt cho sức khỏe..





## 1. Uống sữa đậu nành có tác dụng giảm béo không? Cách làm sữa đậu nành tại nhà.

Sữa đậu nành được chế biến từ đậu nành (đậu tương), hàm lượng chất đạm, chất béo trong sữa đậu nành khá cao. Trong sữa đậu nành còn có các vitamin A, B1, B2, D, PP, K, F và các men có ích cho tiêu hóa. Ngoài ra còn chứa chất isoflavone là một chất tương tự với hormone giới tính nữ, có thể dùng để bù lại tình trạng thiếu oestrogene của phụ nữ có tuổi, chống loãng xương, phòng trị ung thư vú.

Uống sữa đậu nành có tác dụng giảm béo chỉ đúng khi uống không quá 500ml/ngày, uống không có đường, kết hợp với một chế độ ăn hợp lý, cân đối đủ theo nhu cầu năng lượng của cơ thể. Còn nếu uống thoải mái quá nhiều, uống thay nước lọc, hoặc uống cho đường nhiều, ăn chế độ ăn thừa năng lượng, không chịu vận động thì chẳng những giảm béo mà còn béo hơn.

Trong hạt đậu nành có chứa các loại protein từ thực vật, có giá trị dinh dưỡng không kém sữa bò. So với các nguồn đạm thực vật khác, protein đậu nành có giá trị sinh học cao hơn hẳn. Nhiều nghiên cứu y học và khoa học đã khẳng định vai trò của đậu nành trong sức khỏe tim mạch, giảm thiểu cholesterol, giảm các triệu chứng giai đoạn mãn kinh, ngăn ngừa các loại ung thư (ung thư vú, tuyến tiền liệt, tử cung, trực tràng...), hỗ trợ hữu hiệu cho việc điều trị bệnh tiểu đường, tăng cường chức năng của hệ miễn dịch. Vì vậy, thời gian gần đây, sữa đậu nành trở thành lựa chọn thường xuyên của những người có ý thức giữ gìn sức khỏe. Cho nên uống sữa đậu nành thường xuyên có thể giúp cho sức khỏe tốt hơn, tuy

nhiên cần phải uống vừa phải (khoảng 500ml/ngày), nếu ai có nguy cơ bị thừa cân béo phì thì nên uống không có đường.

Trên thị trường hiện nay, ngoài sản phẩm sữa đậu nành của một số công ty lớn, có uy tín, phần lớn sữa đậu nành có xuất xứ từ các cơ sở tư nhân, không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Vì vậy, nếu có điều kiện, các bà nội trợ nên tự chế biến sữa đậu nành tại gia đình. Còn nếu mua ở ngoài, nên chọn những cơ sở uy tín, quen biết để tránh nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm.

Có thể chế biến sữa đậu nành theo cách như sau:

### Bước 1: Chọn và bảo quản hạt đậu nành:

Hạt đậu nành giàu chất đạm béo nên cần bảo quản đúng cách. Thực tế, các cửa hàng ngoài chợ và siêu thị thường chỉ để trong chậu nhựa hoặc đóng túi nilon. Người tiêu dùng mua về lại bảo quản sơ sài, hạt đậu nành tiếp xúc với không khí một thời gian bị hơi nước xâm nhập làm biến chất, hạt đậu hút ẩm càng nhiều càng cứng. Vì vậy, khi mua hạt đậu nành người tiêu dùng cần xem ngày đóng gói. Không nên mua loại để trên chậu, dù vỏ vẫn đẹp nhưng đã biến chất. Nên mua chỗ quen biết hoặc tìm loại hạt đậu nành đóng gói chân không, có Giấy chứng nhận tiêu chuẩn an toàn vệ sinh thực phẩm, có in hạn sử dụng và nguồn gốc rõ ràng. Sau khi mua về, nên để vào một lọ thủy tinh hoặc túi nilon hàn kín lại.

### Bước 2: Ngâm và xử lý bọt từ đậu nành

Vỏ đậu nành có chứa dầu và lẫn tạp chất, chúng tạo ra bọt làm sữa đậu nành không ngon và mau hỏng. Các chị em cần phải xử lý rất kỹ bọt đậu nành trong quá trình chế biến:

- Đong đậu nành vào nồi to. Dùng vòi nước xả mạnh để bọt và các hạt lép hạt mốc nổi lên thì lựa hết ra ngoài.

- Đợi bọt ra hết mới bắt đầu ngâm. Nên dùng nồi to, ngâm càng nhiều nước càng tốt để nồng độ chua giảm đi. Ví dụ: 2 lạng đậu nành thì ngâm trong 5-10 lít nước. Không ngâm bằng nước nóng. Không đậy nắp. Đặt ở nơi khô ráo, thoáng mát. Thời gian ngâm mùa hè từ 6-8 tiếng, mùa đông từ 8-10 tiếng. Cứ 2-3 tiếng thay nước ngâm một lần là tốt nhất.

### Bước 3: Xay đậu nành

Khi hạt đậu nở to, bong vỏ thì xát vỏ, đãi vỏ, cho vào máy xay sinh tố xay, cho nước theo tỉ lệ 100 - 150g đậu cho 1 lít nước, dùng túi vải lọc vắt lấy nước sữa, rồi đun sôi khoảng 10 - 15 phút. Lưu ý, đun sữa đậu nành cần đun kỹ để phân hủy các chất ức chế men phân giải Protein có trong hạt đậu tương. Khi đun cần vặn thật nhỏ lửa, thỉnh thoảng khuấy nhẹ. Cách này giúp nước đậu chín mà không bị khê. Thấy nước đậu sôi bùng thì bắc ra, hớt sạch bọt rồi lại bắc lên đun tiếp 2-3 lần là được.



## 2. Trẻ em thừa cân, béo phì có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường hay không?

Bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) ở trẻ em là một bệnh nội tiết không thường hay gặp ở trẻ nhỏ. Trẻ bị bệnh đái tháo đường, đa phần là đái tháo đường týp 1, số còn lại là đái tháo đường týp 2.

- Tiểu đường týp 1: xảy ra khi tuyến tụy bị tổn thương không có khả năng sản xuất đủ insulin. Insulin là loại hormone (hoóc-môn) cho phép cơ thể sử dụng đường làm năng lượng.

Ở bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường, lượng đường huyết tăng nhưng cơ thể không sử dụng được do thiếu hụt insulin. Trẻ mắc thể bệnh này

đường týp 2 là việc tăng các nguy cơ về tim, thận, tuần hoàn máu và các chứng loạn thị.

Trong tình hình phát triển của nền kinh tế hiện nay nên chế độ dinh dưỡng có sự thay đổi, đặc biệt là ở trẻ ăn nhiều chất béo, nhiều đường dẫn đến thừa năng lượng và glucose máu tăng. Mặt khác, do thiếu vận động nên năng lượng thừa ngày càng nhiều và dẫn đến béo phì, đây cũng là nguyên nhân gia tăng bệnh đái tháo đường ở trẻ.

Trong khi đó, việc điều trị bệnh cho trẻ đái tháo đường týp 2 không hề đơn giản. Thông thường, người mắc đái tháo đường týp 2 ngoài dùng thuốc còn phải tuân theo một chế độ ăn, chữa bệnh. Nhưng với trẻ, nhất là những trẻ đang độ tuổi phát triển, không thể bắt trẻ kiêng khem quá mức, mặt khác với trẻ, việc tạo lập một ý thức về bệnh không dễ.

Bên cạnh đó, việc điều trị bệnh đái tháo đường không đúng sẽ gây ra những biến chứng nhất định, trong đó có hạ đường huyết. Do não trẻ em cần được cung cấp đường hằng định, nên khi hạ đường huyết sẽ làm ảnh hưởng trực tiếp đến não, làm giảm sự phát triển của não. Kết quả giảm trí thông minh và giảm thị lực nếu tình trạng hạ đường huyết kéo dài hoặc xảy ra thường xuyên.

## 3. Sử dụng túi nilon để đựng thực phẩm có hại gì không?

Những năm gần đây, công nghệ sử dụng chất dẻo phát triển nhanh chóng, các loại túi nilon, can, chai nhựa... đựng thực phẩm ngày càng phổ biến. Theo quy định các loại túi giấy, túi, bao bì dùng để đóng gói thực phẩm phải đạt tiêu chuẩn vệ sinh không làm ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm, không gây độc cho người. Nhiều nước trên thế giới đã quy định chỉ được dùng chất dẻo polyetylen để đựng thực phẩm. Nhưng ở nước ta hiện nay các loại túi nilon đựng thực phẩm đều do các tổ hợp sản xuất nhựa chế từ nhựa tái sinh do đó thường có yếu tố độc hại đối với cơ thể. Một số loại túi nilon được làm từ chất dẻo polyvinyl, bản thân chất dẻo polyvinyl không gây độc hại gì nhưng phân tử đơn lẻ polyvinyl có khả năng gây ung thư. Đây là chưa kể đến các loại túi nilon này đều có khả năng bị ô nhiễm vi sinh vật do không qua khử trùng và bảo quản khoa học vì vậy không thể tùy tiện dùng các chất dẻo tổng hợp để đựng thực phẩm. Tuy nhiên, ngay cả khi sử dụng các loại bao bì, túi đựng theo tiêu chuẩn quy định thì trong quá trình sản xuất người ta cũng phải trộn thêm 1 ít hoá chất làm tăng độ dẻo và độ bền sản phẩm. Những hoá chất này độc hại với cơ thể vì vậy cũng không nên đựng các thực phẩm có mỡ, dầu, mặn trong các túi, can nhựa để tránh các chất có hại ngấm vào thực phẩm làm ảnh hưởng xấu tới sức khoẻ con người.

**BS. Ngô Thị Hà Phương**



*Hạn chế sử dụng bánh kẹo ngọt cho trẻ*

thường không phải là những trẻ thừa cân - béo phì mà lại là những trẻ có cân nặng thấp.

- Tiểu đường týp 2: thường gặp ở người lớn tuổi hơn (trên 40 tuổi) và thường gắn liền với tình trạng thừa cân. Những người này có khả năng sản xuất insulin nhưng insulin hoạt động không hiệu quả. Chế độ ăn và tập luyện có thể cải thiện đường huyết. Hiện nay, tỷ lệ trẻ em mắc đái tháo đường týp 2 có xu hướng gia tăng. Tình trạng thừa cân béo phì là một trong những nguyên nhân ở trẻ nhỏ.

Những trẻ có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường thường là :

- Do yếu tố di truyền: Trong gia đình có người mắc bệnh đái tháo đường, hoặc do người mẹ mắc bệnh trong khi mang thai.

- Béo phì ở trẻ: Trẻ béo phì có thể mắc bệnh đái tháo đường týp 2 giống như người lớn. Đây thực sự là điều đáng lo lắng, vì đi cùng với bệnh đái tháo



# BÁT NƯỚC CHÈ TƯƠI

Uống chè là thú ẩm thực khởi đầu những câu chuyện tâm giao của người Việt. Với nhiều người Việt Nam, chè tươi là thứ nước uống của gia đình và cũng là thứ uống bình dân ở các vùng quê, ở các quán nước tại bến tàu, bến xe và bên vỉa hè... Nước chè xanh là bạn của người lao động. Bên cạnh những xô bồ của phố thị, bát nước chè xanh vẫn là chút hồn quê còn đọng lại, nói không ngoa, đó là thức uống tạo nên phong vị đặc trưng của người Việt.

Trước kia, người dân ở nông thôn, thành thị đều dùng thức uống này. Mỗi gia đình ở nông thôn đều có vườn chè riêng, cây chè tươi được trồng tự nhiên, cao vút. Mỗi khi uống trà thì ra vườn bẻ cành chè đó, cả búp và lá già (màu vàng bánh tẻ). Cây chè ngon hay không còn phụ thuộc vào đất trồng, nguồn nước, ánh sáng mặt trời. Theo kinh nghiệm dân gian, cây chè trồng ở loại đất thịt, đất màu, không bị cớm nắng uống sẽ ngon và thơm hơn hẳn những cây chè ở vùng khác. Ấy thế nên không phải vùng nào cũng trồng được chè ngon.

Trong hoài niệm của người dân Việt Nam luôn thường trực hình ảnh của làng quê với cây đa đầu làng có những cái quán nhỏ với một cái chõng tre, trên đó có đặt sẵn một cái ấm đất lớn đựng nước chè tươi. Khách qua đường khát nước, ghé lại, uống bát nước chè tươi, ăn một củ khoai, một bắp ngô hoặc một miếng kẹo lạc, cảm thấy thật thú thái.

Chẳng biết từ đời nào, bát nước chè xanh đã gắn bó với người dân lao động. Họ uống vừa để giải khát, vừa để tỉnh táo hơn, nhưng cũng vừa để thưởng thức cho vui miệng. Có người còn nghiện nước chè xanh như nghiện rượu, một ngày không được nhấm nháp là không tài nào chịu nổi.

Chè xanh có tên khoa học là *Camellia sinensis* Kuntze. Trong thành phần hóa học của lá chè có tinh dầu, các dẫn xuất polyphenolic (flavonoid, catechol, tannin), các alkaloid là cafein, theophyllin, theobromin, xanthin, và các vitamin C, B1, B2, B3. Về dược lý học, chè có vị đắng chát, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt giải khát, tiêu cơm, lợi tiểu, định thần làm cho đầu óc được thư thái, khỏi chóng mặt xây xẩm, da thịt mát mẻ, bớt mụn nhọt và cầm tả lỵ. Do có cafein và theophyllin, chè xanh được xem là



một chất kích thích não, tim và hô hấp, giúp tăng cường sức làm việc của trí óc và của cơ, làm tăng hô hấp, tăng cường và điều hoà nhịp đập của tim. Thành phần catechin có trong chè xanh đã được nhiều nghiên cứu chứng minh có tác dụng giảm nguy cơ gây ung thư, giảm kích thước khối u, giảm lượng đường trong máu, giảm cholesterol, diệt khuẩn, diệt virus cúm, chống hôi miệng. Ngoài ra, các nghiên cứu trên thế giới cũng cho thấy tác dụng chống phóng xạ của chè xanh. Các flavonol và polyphenol làm cho chè có tính chất của vitamin P. Thành phần polysaccharides làm giảm đường máu, hàm lượng flouride cao trong chè còn có tác dụng chống sâu răng. Ngoài ra, chất theamin tạo cho chè xanh có hương vị đặc biệt. Chè xanh còn có chất diệp lục màu xanh là một trong những chất có ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe con người. Trong chè xanh có chất chống lão hóa với tỉ lệ cao. Cụ thể, trong quá trình bài tiết của cơ thể các chất được hấp thụ sản sinh ra nhiều chất có gốc tự do. Gốc tự do này phản ứng với cơ thể tạo ra quá trình lão hóa của con người. Chè xanh có cơ chế tiêu diệt gốc tự do này theo cách đào thải các gốc này ra ngoài, chỉ giữ lại các chất tốt cho sự phát triển của cơ thể.

Bát nước chè xanh không chỉ là thức uống dân dã mang đậm hồn quê mà còn là thức uống mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người. Bởi vậy mà ngày xưa các cụ thường lưu truyền các bài thuốc dùng trà xanh:

- Làm chắc răng thơm miệng
- Giải nhiệt (các bác nông dân ra đồng với ấm nước chè xanh)
- Sát trùng nhẹ: dùng để rửa vết hăm, nước ăn chân, vết thương.
- Khử tanh: do chất tannin có trong trà gây phản ứng làm hết mùi tanh của cá, nhất là cá mè. Cá mè muốn bớt tanh, và mau hết nhớt đun một ít bã chè (khô, tươi đều được) dội lên con cá, dội cả vào khe mang, hết tanh và nhớt nhanh lắm.
- Giảm đau bụng do ăn các thức ăn giàu đạm, kìm tiêu chảy (khi bị đau bụng đi ngoài, nhai một nắm búp chè sẽ hết ngay).
- Kích thích thần kinh nhẹ làm tinh thần minh mẫn hơn (Nhưng chính công dụng đó lại làm giảm

hấp thu đậm, do đó, những thức ăn giàu đậm loại màu đỏ như thịt dê, chó, bò... ăn xong không nên uống trà xanh ngay)

- Trà xanh là giải nhiệt rất tốt, đồng thời với việc làm giảm huyết áp. Vì vậy theo kinh nghiệm của các thầy thuốc thì uống trà xanh nên cho mấy lát gừng lúc hãm (nếu huyết áp thấp). Cụ nào huyết áp cao chịu khó uống trà xanh cũng tốt, nhưng cho gừng lại giảm tác dụng.

Để có ấm trà ngon chúng ta cần phải qua các công đoạn như sau:

### **Chọn lá chè:**

Theo kinh nghiệm dân gian, ta thường chọn những lá chè ở cây “Trà đại nằng” tức là trà trồng ở chỗ có nhiều ánh nắng mặt trời. Chè xanh chọn lá nhỏ, dày (lá chè Tó hay lá chè bánh tẻ), không có màu xanh thẫm (lá chè già), đừng tham lá to vì vị không đậm, khi pha sẽ cho nước ngai ngái, khó uống.

### **Rửa chè:**

Nhặt sạch cuống và lá già hồng, dập, úa bỏ đi, rửa sạch, để ráo. Rửa sạch lá và thân, không nên vò nát nhưng cũng không để nguyên lá chè vì lâu ngấm mà phải vò nhẹ.

### **Ủ chè:**

Đối với loại trà được chế biến thủ công, người ta thường tráng trà (làm lông chè) bằng cách đổ nước sôi vào chè, sau đó đổ nước đầu đi. Tiếp tục cho nước sôi vào 1/3 ấm để khoảng 10 - 15 phút cho chè ngấm sau đó đổ thêm nước đun sôi để nguội (hoặc cho đá lạnh) vào cho đầy ấm. Cách pha chè xanh này để đến ngày hôm sau chè vẫn xanh như lúc mới pha.

Nếu ủ chè để uống giải khát:

Để nguyên lá cho vào tủ lạnh, khi nào uống thì lấy một nắm vừa uống, thái nhỏ (không vò vì nước trà trông lượn cợn), cho vào cái ấm hoặc ly có nắp, cho vài hạt muối (rất ít). Đổ nước sôi 2/3 vào trong 3 phút, thêm chút nước lọc hoặc một viên đá nhỏ, ủ thêm chừng 3 phút. Sau 3 phút, rót ra ly, thêm đường (hoặc cỏ ngọt thay đường nếu người uống bị huyết áp cao) thêm đá hoặc chế thêm nước vào.

Cách pha chè tươi mỗi vùng mỗi khác. Có nơi thường thức bằng bát sành, có nơi ủ vào ấm tích rồi rót ra cốc, có nơi uống chè tươi theo kiểu chọn những lá chè già, có gai, lá giòn xanh bóng bỏ vào cối giã nát rồi hãm với nước sôi uống nóng (đồng bào Mường ở Thanh Hóa)... Ở Nghệ An, người ta cho chè xanh vào nấu trong nồi, cuộn cành chè vào nồi đun 2-3 tiếng sau mời cả làng xóm khoảng 20 - 30 người đến uống, trò chuyện rồi ăn khoai lang luộc.

Vài nơi ở Hà Tĩnh, người ta hái cả cành chè gồm có ngọn chè và cả thân chè rồi bẻ nhỏ, vò nát bỏ vào nấu trong ấm đất. Người dân Huế lại chặt nhỏ cành lẫn thân chè phơi cho khô rồi đun nước uống dần. Từ nước cốt đầu tiên, người ta cứ pha thêm nước cho loãng dần và uống tiếp...

“Say như say nước chè”. Bát nước chè xanh giúp ta tỉnh táo, minh mẫn hơn, nhưng nếu có người nào đại dột uống vào khi chưa ăn gì, nước chè xanh có thể làm say đến hoa mắt chóng mặt.

Uống chè xanh - thường chè, không chỉ đơn thuần là văn hóa của một dân tộc mà còn là văn hóa của các vùng miền khác nhau.

**Việt Tuấn (Sưu tầm )**





## Ước Mơ Của Mẹ

Ước mơ của Mẹ nhỏ thôi  
Mong sao thoát gánh trên đôi vai gầy  
Quanh năm nam bắc đông tây  
Thân cò lặn lội chạt chày mồ hôi  
Bao lần nuốt nước mắt rơi  
Bấy lần cơ cực rụng rời tâm can  
Tuổi xuân Mẹ đã héo tàn  
Theo đôi quang gánh theo bàn chân đơn  
Mẹ nào so độ thiệt hơn  
Được hay không được đền ơn nghĩa đời  
Hòa bình tươi đẹp muôn nơi  
Giá như con mẹ không rời đi xa  
Cuộc đời Mẹ được thăng hoa  
Thì nay Mẹ đã rời xa gánh gồng  
Mỏi mòn mờ mắt ngóng trông  
Thời gian quên hết, lưng còng không hay  
Ước mơ của mẹ bao ngày  
Thoát đôi quang gánh vai gầy đỡ đau

## Nắng chiều

Nắng hừng đông vội vã một ngày  
Cho nhựa sống đọng đầy năng lượng  
Nắng giữa trưa mang theo hình tượng  
Dịu oi nồng cánh võng đung đưa

Ngọt ngọt chiều vãn vũ mây mưa  
Ráng cầu vồng còn chưa kịp bắc  
Nắng quái chiều xuyên qua kẽ tóc  
Lại càng thêm mệt nhọc cho người

Ngắm cánh hoa dưới nắng chiều rơi  
Sẽ thanh thản dòng đời thơ mộng  
Ánh nắng chiều luôn là sự sống  
Trước hoàng hôn ngắm bóng một thời ...

## Đôi Vai Mẹ

Nếu như không có mẹ  
Con biết tìm nơi đâu  
Đôi vòng tay âu yếm  
Đong đầy niềm yêu thương

Nếu như con không có mẹ  
Những bước chập chững đầu đời  
Ai sẽ cho con lời động viên  
Đổi theo khi con tiến bước  
Chờ con những ước mơ xa

Nếu đời này con không có mẹ  
Ai sẽ cho con đôi bờ vai  
Và cho cả những lời răn dạy  
Những khi con vấp ngã đại khờ  
Để con biết ngăn đôi dòng lệ  
Trưởng thành hơn sau mỗi lần đau

Nếu một ngày con không còn có mẹ  
Thì phương trời xa chẳng hẹn ngày về  
Đời với con sẽ dài rộng lê thê  
Những buồn vui biết cùng ai kể lễ  
Con sẽ lại vui vào những cơn say  
Chẳng còn người tựa cửa đợi con về

Văn An (Sưu tầm)



## Khổ qua hầm thịt

Khổ qua có vị đắng, nhưng có tác dụng thanh tâm, sáng mắt, làm đẹp da.

**Công dụng:** Trắng da, mờ vết nám, nhuận phổi, dưỡng tâm.

**Nguyên tố vi lượng:** Vitamin B1, B2, B6, B12, C, Sắt, acid nicotinic, acid folic, momordicine. Khổ qua là loại quả đắng, vì có liên quan đến momordicine. Dù vị đắng, nhưng nó là loại thực phẩm có tác dụng thanh tâm, sáng mắt, tiêu nóng hạ hỏa. Ngoài tác dụng nhuận phổi bổ âm ra, còn làm trắng da tan vết thâm, cải thiện màu da, làm cho da mịn, sáng bóng.



### Nguyên liệu:

- Măng 10g
- Mướp đắng (khổ qua) 1 quả
- Thịt nạc 200g
- Tôm nõn 15g
- Tỏi 1 củ
- Hành 1 nhánh
- Rượu 1 muỗng cà phê
- Dầu ăn 1 muỗng
- Xì dầu 2 muỗng canh

### Cách làm:

1. Thịt nạc cắt từng miếng cho rượu và xì dầu vào ướp khoảng 1 phút, tôm rửa sạch ngâm nước, mướp đắng cắt đôi, cắt từng khúc theo chiều ngang, tỏi và củ hành cắt nhỏ để sẵn.

2. Cho 2 thìa cà phê dầu ăn vào nồi đun nóng, bỏ tỏi và hành đã cắt nhỏ vào phi thơm, sau đó cho thịt nạc và tôm vào xào chín

3. Đổ măng vào, cho 1 muỗng xì dầu, 1.5 chén nước, để lửa vừa nấu đến khi cạn nước, vớt thuốc ra, phần lá hành cắt thành sợi, rải lên trên,

đậy nắp lại, nấu khoảng 1 phút làm cho hành có màu xanh biếc.

## Sườn xóc tỏi



### Nguyên liệu:

- 500gr sườn non
- 3 tép tỏi
- 2 muỗng canh bột năng
- Gia vị: nước mắm, tiêu, dầu ăn, muối, hạt nêm.



### Bước 1:

Sườn non làm sạch, cắt miếng vừa ăn, dùng khăn giấy thấm khô.



Ướp sườn với 1 muỗng canh nước mắm, 1/2 muỗng nhỏ muối, 1 muỗng nhỏ đường, ít hạt tiêu và 1/2 muỗng nhỏ hạt nêm. Trộn đều để chùng 30 phút cho sườn ngấm gia vị





**Bước 2:**

Rắc lên sườn 2 muỗng canh bột năng, trộn đều.



**Bước 3:**

Bắc chảo hoặc nồi nhỏ lên bếp, cho sườn vào chiên.



**Bước 4:**

Trong khi chiên sườn, bạn bóc tỏi, băm nhỏ.

Phi tỏi cho vàng, vớt ra để riêng.

Sườn chín vàng cho ra đĩa.



**Bước 5:**

Lấy bát nhỏ, cho vào 2 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng nhỏ đường, khuấy đều.



**Bước 6:**

Làm nóng chảo trên bếp, cho dầu ăn vào, đổ sườn vào đảo đều, sau đó cho hỗn hợp nước mắm vào đảo đến khi sườn thấm thì cho tỏi vào xóc đều, xúc ra đĩa.

Món sườn xóc tỏi dùng kèm cơm nóng rất ngon hoặc dùng như món nhậu cũng thật hấp dẫn.

Vào những ngày mưa mình hay làm món sườn xóc tỏi cho cả nhà vào bữa cơm chiều. Mùi tỏi thơm lừng hòa quyện với vị ngọt của sườn làm nổi cơm không mấy chốc hết veo. Nếu thích chút cay bạn có thể cho thêm ít ớt. Vị nồng của ớt còn làm ấm thêm ngày lạnh. Sườn xóc tỏi bản thân món ăn cũng đơn giản, dễ nấu mà lại hợp với mọi nhà.

Chúc các bạn ngon miệng!

**Diễm Kiều (sưu tầm)**

## Bài tập thể dục cho phụ nữ mang thai

### Vận động chi trên

Người đứng thẳng, hai chân dẹt bằng vai, hai tay đưa ngang ra trước, lòng bàn tay hướng lên trời, gấp khuỷu, bàn tay đặt lên trước vai, rồi duỗi thẳng. Lặp lại động tác này 6-8 lần

### Vận động chi dưới

Thông qua các vận động nhẹ nhàng, mềm dẻo của các vị trí ở chi dưới (bàn chân, cổ chân, gối, háng) làm thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch ở chân, tăng cường thể lực, phòng trừ thủy thũng ở chi dưới. Động tác như sau:

- Ngồi trên ghế, đầu ngẩng thẳng, hướng mắt ra trước làm cho 3 khớp háng, gối, cổ chân tạo thành các góc 90o, điều chỉnh nhịp thở. Móc căng các ngón chân bám đất, đợi sau khi hô hấp một chu kỳ (hít vào, thở ra) thì thả lỏng về vị trí ban đầu. Có thể làm lần lượt một chân hoặc đồng thời cả hai chân. làm 6-8 lần.

- Để gan bàn chân phải đặt lên trên mu bàn chân trái, mũi bàn chân phải vận động từ từ lên xuống, xoay cổ chân phải ra ngoài, vào trong và xoay vòng tròn. Lặp lại động tác 6-8 lần rồi đổi chân.

### Luyện phần đầu - não

Ngồi thẳng trên ghế, hai tay buông lỏng tự nhiên, đưa phần đầu hướng ra trước khi hít vào; khi thở ra đưa đầu về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác 6-8 lần.



Nó giúp cả mẹ và thai nhi luôn cảm thấy thư giãn nhất

### Uốn hông và đầu

Nằm ngửa trên giường phẳng, hai tay buông xuôi dọc thân mình, nâng hông đồng thời nhấc mông, hít thở và thu cơ thắt hậu môn, sau đó thả lỏng về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác 6-8 lần.

### Ôm gối nằm ngửa

Nằm nghiêng trên giường phẳng, hai tay buông thẳng theo thân, luân phiên cặp từng gối vào bụng, đồng thời hai tay vòng ôm chặt gối, hít thở đồng thời thu cơ thắt hậu môn. Lặp lại động tác 6-8 lần.

### Ngồi xổm

Người đứng thẳng, hai tay buông thẳng dọc thân mình, sau đó gập gối, hạ thấp người, đồng thời hai tay đưa ra trước và sau. Lặp lại động tác 6-8 lần.



Tham khảo ý kiến bác sĩ và tập theo hướng dẫn của chuyên gia

### Lưu ý khi luyện tập

- Đến khám bác sĩ chuyên ngành sản khoa để loại trừ các chống chỉ định: tiền sử sảy thai liên tiếp, thai ra máu, động thai, đau bụng khi có thai...

- Nghiêm cấm vận động quá sức để sau mỗi buổi tập luyện không bị mệt mỏi.

- Trước khi luyện tập nên đại, tiểu tiện khi cần thiết để cơ thể thật thoải mái.

- Nếu có cảm giác khó chịu trước và trong khi luyện tập, nên liên hệ nhờ bác sĩ khám xét, tư vấn.

**Thanh Thảo (sứ tẩm)**



(... tiếp trang 14)

## THỰC ĐƠN CỤ THỂ CHO BỆNH NHÂN VIÊM ĐẠI TRÀNG MẠN TÍNH

Giờ ăn	Thứ 2+5	Thứ 3+6+CN	Thứ 4+7
7h	- Cháo thịt nạc : 400ml + gạo : 50g + Thịt nạc : 30g - Sữa chua đậu tương 150ml	- Súp thịt bò + khoai tây : 400ml + Khoai tây : 150g + Thịt bò : 30g - Sữa chua đậu tương (sữa bột : 25g)	- Bánh mỳ + ruốc thịt nạc. + Bánh mì : 1/2 cái + Ruốc thịt nạc : 15g - sữa chua đậu tương : 150ml
11h	- Cơm : 2 bát (gạo: 120g) - Thịt nạc viên hấp : 50g - Canh rau ngót nấu thịt nạc : + Rau ngót : 50g + Thịt : 10g - Chuối tây : 1 quả	- Cơm : 2 bát (gạo tẻ : 120g) - Cá nạc dim nước mắm : 100g - Canh rau cải nấu tôm nõn + Rau cải : 50g + Tôm nõn : 10g - Xoài ngọt : 100g	Cơm : 2 bát (gạo tẻ 120g) + Thịt gà rang : 100g + Bắp cải luộc : 100g + Hồng xiêm : 1 quả
14h	- Sữa đậu nành : 200ml - Đường kính : 10g	Sữa chua đậu tương 200ml	- Sữa đậu nành : 200ml - Đường kính : 10g
18h	Cơm : 2 bát (120g gạo) - Cá nạc kho : 100g - Rau muống luộc : 100g - Táo tàu : 100g	Cơm : 2 bát (120g gạo) + Đậu phụ nhồi thịt hấp : - Đậu phụ : 150g - Thịt nạc : 30g - Canh bí xanh nấu thịt nạc + Bí xanh : 100g + Thịt nạc : 10g - nhãn : 100g	Cơm : 2 bát (120g gạo) - Thịt nạc rim : 50g - Xu hào (susu) luộc : 100g - Xoài ngọt

### Giá trị dinh dưỡng của thực đơn :

Năng lượng : 1600 - 1700 Kcalo

Chất đạm : 60-70g (15-16% năng lượng của khẩu phần)

Chất béo : 17-18g (10-11% năng lượng của khẩu phần)

Chất bột đường : 300-320g (73-75% năng lượng của khẩu phần).



# KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

## Cơ sở 72 Trúc Khê

**Khoa Khám tư vấn dinh dưỡng số 2** được thành lập theo quyết định số 420/QĐ-VDD ngày 30/6/2011. Khoa Khám tư vấn dinh dưỡng số 2 với đội ngũ chuyên gia, bác sĩ, kỹ thuật viên chuyên ngành Dinh dưỡng, Nhi khoa, Nội khoa đảm nhiệm khám tư vấn dinh dưỡng cho các đối tượng:

**Đối tượng Trẻ em:** Biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng, nôn trớ, táo bón, tiêu chảy cấp và kéo dài, hội chứng kém hấp thu, còi xương, thiếu máu, thừa cân - béo phì, các bệnh thận, gan...



### THỜI GIAN LÀM VIỆC:

**Từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần**

**Sáng:** Mùa hè: từ 7h30 đến 11h30

Mùa đông: từ 8h00 đến 11h30

**Chiều:** từ 13h30 đến 16h30

**Thứ 7 và chủ nhật:** từ 8h00 đến 12h00

**Nghỉ ngày lễ, Tết**



Lãnh đạo Bộ y tế và lãnh đạo Viện Dinh dưỡng cắt băng khánh thành khoa Khám tư vấn dinh dưỡng số 2



**Đối tượng người lớn:** Người gầy yếu, béo phì, phụ nữ có thai, đái tháo đường, gout, mỡ máu cao, tăng huyết áp, loãng xương, các bệnh thận, tim mạch, viêm/ loét dạ dày tá tràng, viêm đại tràng, các bệnh gan, ung thư... Phục hồi dinh dưỡng trước và sau phẫu thuật. Hướng dẫn thực hành chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ em, các chế độ ăn bệnh lý.

**Địa chỉ: 72 Trúc Khê, Láng Hạ, Hà Nội**

**Điện thoại: (84-4) 66525898**