

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Hưởng ứng Tuần lễ
Dinh dưỡng & Phát triển

Hãy làm phong phú
bữa ăn gia đình bạn

**Làm VAC trong
cuộc sống đô thị hoá**

Thu về - hương cốm mới

Ăn xương có chống được bệnh còi xương?



BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG

THƯ VIỆN

Số:.....Ngày:.....

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 4/2005

Dinh dưỡng & phát triển

Hướng ứng 4

"Tuần lễ dinh dưỡng và phát triển 2005"

An ninh lương thực

Hãy làm phong phú bữa ăn gia đình bạn 6

Làm VAC trong cuộc sống đô thị hoá 8

Bảo vệ nguồn thủy sản - một việc làm cần thiết 10

Dinh dưỡng hợp lý

Ăn xương có chống được bệnh còi xương? 12

Các chất chống oxy hoá luôn có sẵn trong rau & trái cây 14

Làm thế nào tăng đủ cân trong thai kỳ 16

Vi chất dinh dưỡng

Nâng cao chất lượng cuộc sống với chi phí thấp 18

Vitamin C thiên nhiên trong trái cây & các viên thuốc vitamin C - loại nào tốt hơn? 20

Sức khỏe

Vận động là bài thuốc hữu hiệu tăng cường sức khỏe 22

Đời sống

Thu về - hương cốm mới 24

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Những nẻo đường cơm bụi 26

Ăn rau quả thế nào cho an toàn? 28

Tản văn

Sen tàn cúc lại nở hoa 30

Khoẻ - đẹp 34

Tư vấn dinh dưỡng 35

Món ngon trong gia đình 36

Tin hoạt động 38

Tổng biên tập PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập GS.TS. Hà Huy khôi
GS. Từ Giấy
PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. Đào Ngọc Diễn
TS. Nguyễn Thị Lâm
TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Phạm Văn Hoan
TS. Phạm Thị Thủy Hoà
TS. Trần Đình Toán

Thư ký Nguyễn Quỳnh Như
Trần Thu Hà

Trị sự CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà Soạn 48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 04.971 3090
Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật Heart & Mind
Tel: 04.5118000
Fax: 04.5116410
In tại: Công ty Cổ phần
Đầu tư Thiết bị và In

Tổng đại lý quảng cáo Thời báo Kinh tế Việt Nam
96 Hoàng Quốc Việt, Hà Nội
Tel: 04.755 2053
Fax: 04. 755 2046



THƯ VIỆN
VIỆN DINH DƯỠNG
Số:.....

Giá 8.500đ

Xuất bản theo giấy phép số 523/GP-XBĐS của Cục Báo chí - Bộ Văn hoá Thông tin

Hưởng ứng Tuần lễ Dinh dưỡng & Phát triển

2005

Hưởng ứng ngày "Lương thực Thế giới"

**ĐA DẠNG
HOÁ BỮA
ĂN, TĂNG
CƯỜNG
SỬ DỤNG
THỰC
PHẨM SẴN
CÓ Ở ĐỊA
PHƯƠNG
ĐỂ ĐẢM
BẢO ĐỦ
DINH
DƯỠNG
VÀ NÂNG
CAO SỨC
KHOẺ**

Cách đây khoảng 60 năm (1945) Tổ chức Nông Lương Thế giới (FAO) được thành lập. Ngày nay, cứ vào ngày 16 tháng 10 hàng năm, Tổ chức này lại kỷ niệm ngày "Lương thực Thế giới". Trong những năm qua, hàng triệu người đã thoát khỏi mức "đói ăn", tuy nhiên theo ước tính của FAO, vẫn còn khoảng hơn 800 triệu người thuộc diện thiếu ăn. "Giảm một nửa số người đói và thiếu ăn vào năm 2015" đã được đưa vào mục tiêu của thiên niên kỷ. Nhiều quốc gia đã cam kết thực hiện "Xóa đói giảm nghèo" tuy nhiên trên thực tế rất ít các nước đạt được yêu cầu đề ra, và toàn nhân loại vẫn còn phải nỗ lực rất nhiều để thực hiện có hiệu quả chương trình "Xóa đói giảm nghèo".

Có thể nói đến năm 1990, một bước ngoặt về dinh dưỡng và an ninh thực phẩm đã bắt đầu ở nước ta. Nhờ chiến lược đổi mới về kinh tế và tác dụng cụ thể của các chương trình sức khỏe, dinh dưỡng, bữa ăn của nhân dân ta đã từng bước được cải thiện, tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em đã giảm dần, các thể nặng do thiếu dinh dưỡng như suy dinh dưỡng thể kwashiorkor, bệnh khô mắt đã giảm hẳn. Việt Nam không còn nằm trong danh sách 25 năm nước có tỷ lệ suy dinh dưỡng cao nhất thế giới và cũng không phải là nước có tỷ lệ suy dinh dưỡng cao nhất khu vực như trong những năm 1980. Tuy nhiên, suy dinh dưỡng thể thiếu (thiếu cân, còi cọc, gầy còm) ở Việt Nam nói chung và ở các vùng nghèo, khó khăn vẫn còn ở mức rất cao so với các nước trong khu vực và thế giới. Hiện nay, ở các đô thị, các thành phố lớn thì thừa cân béo

phì đang gia tăng và là 1 trong những vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng. Để đạt được mục tiêu của Chiến lược Quốc gia Dinh dưỡng 2001-2010" cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho toàn dân" tức là giảm suy dinh dưỡng và không chế thức cân béo phì cần có sự tham gia của cả cộng đồng, của các ban ngành không riêng gì ngành Y tế. Năm nay, chủ đề mà tổ chức FAO nêu ra là "Nông nghiệp và hội thoại giao thoa văn hoá".

Ở Việt nam, để hưởng ứng ngày "Lương thực Thế giới", hàng năm Bộ Y tế - Viện Dinh dưỡng phát động chiến dịch triển khai "Tuần lễ



Dinh dưỡng và Phát triển" được tổ chức vào dịp từ 16-23/10/2004. Đây là một chiến dịch truyền thông dinh dưỡng rất quan trọng động viên sự tham gia của toàn xã hội trong công tác đảm bảo an ninh thực phẩm và dinh dưỡng hộ gia đình nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe cho toàn dân.

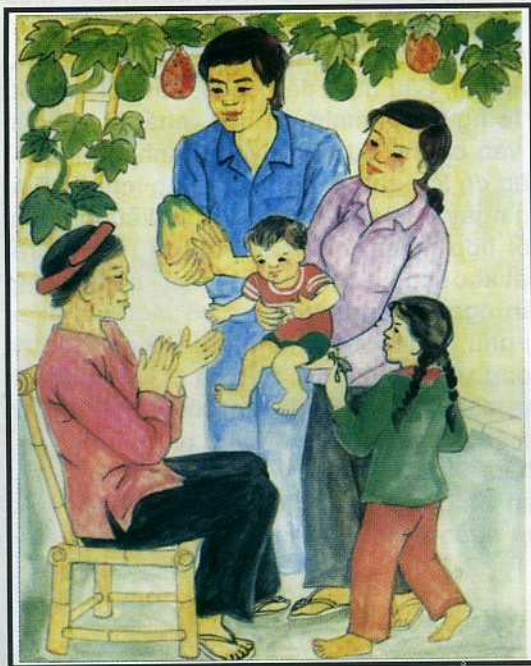
Thế nào là đa dạng hoá bữa ăn?

"Đa dạng hoá bữa ăn" có nghĩa là chế biến những món ăn ngon truyền thống, phối hợp nhiều loại thực phẩm để đảm bảo một bữa ăn cân đối hợp lý, và còn có nghĩa là "thường xuyên thay đổi món ăn" để hấp dẫn người ăn, tăng cảm giác ngon miệng.

Vậy cần có bao nhiêu loại thực phẩm để được coi là đa dạng?

Đối với Nhật thì trên 25 loại thực phẩm mới coi là đa dạng, còn ở Việt nam thì từ 15 loại thực phẩm trở lên trong 1 ngày. Tuy nhiên, sử dụng 15 loại thực phẩm phải từ 4 nhóm thức ăn trong chế biến bữa ăn hàng ngày:

1. **Nhóm lương thực** (Nhóm chất đường bột): gồm gạo ngô, khoai sắn, mì ... là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong bữa ăn.
2. **Nhóm giàu chất đạm:** gồm thức ăn nguồn gốc động vật như thịt, cá, trứng, sữa... và nguồn gốc thực vật như các loại đậu đỗ.
3. **Nhóm giàu chất béo:** như mỡ,



bơ, dầu ăn và các hạt có dầu như vừng lạc,

4. **Nhóm rau, quả:** cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ. Trong thực đơn hàng ngày nên chế biến sao cho các món ăn càng phối hợp được nhiều loại thực phẩm càng tốt. Ví dụ:

- Món canh cua: nên nấu canh cua

với hỗn hợp các loại rau, rau đay, mồng tơi, mướp...

- Món thịt bò xào: có thể xào thịt bò với su hào, cà rốt, hành tây, tỏi tây, nấm hương, mộc nhĩ...

- Món nộm là một món ăn ngon phối hợp nhiều loại rau, củ, quả với vừng lạc, chanh, ớt và các loại gia vị khác.

- Lẩu mắm miền tây là một món ăn phối hợp rất nhiều loại thực phẩm, có thể sử dụng đến 15- 20 loại rau, gia vị cộng với cua, tôm, cá và thịt ba chỉ, và nếu ăn với bún/mì thì quả thực đây là một "Bữa ăn đa dạng" mà rất ngon và hợp lý, phối hợp đầy đủ 4 nhóm thực phẩm.

Như vậy, mỗi người hoặc mỗi gia đình đều có thể thực hiện được "bữa ăn đa dạng" phối hợp nhiều loại thực phẩm, đủ chất dinh dưỡng, ngon lành, phù hợp với khả năng kinh tế để đảm bảo sức khỏe. Những bữa ăn chính cần có thực đơn gồm 5 món ăn:

1. Món cơm (hoặc bún, mì, khoai, sắn...) cung cấp năng lượng.
2. Món rau cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ
3. Món giàu đạm, béo được chế biến từ đậu, đỗ, lạc vừng, thịt, cá trứng...
4. Món canh và nước uống (đặc biệt quan trọng trong mùa hè)
5. Khi có điều kiện nên ăn thêm quả chín tráng miệng sau bữa ăn.

Làm thế nào để thực hiện được "Đa dạng hoá bữa ăn"?

Để thực hiện "Đa dạng hoá bữa ăn" ở các hộ gia đình cần tăng cường công tác truyền thông giáo dục dinh dưỡng, giúp cho người dân nhất là các bà nội trợ hiểu tầm quan trọng của phối hợp nhiều loại thực phẩm và làm thế nào để chế biến một bữa ăn ngon

nhưng hợp với điều kiện kinh tế và đủ chất dinh dưỡng. Tăng cường sản xuất, sử dụng các thực phẩm sẵn có ở hộ gia đình, ở địa phương.

Thông điệp của Tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển 2005

Thông điệp chính của tuần lễ "Dinh dưỡng và Phát triển" năm nay là

"Đa dạng hoá bữa ăn, tăng cường sử dụng các thực phẩm sẵn có của địa phương để đảm bảo đủ dinh dưỡng và nâng cao sức khoẻ". Các hoạt động truyền thông cần tập trung vào việc khuyến khích mọi gia đình thực hiện bữa ăn dinh dưỡng hợp lý với đa dạng nguồn thực phẩm tại gia đình, tích cực tạo nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng dựa vào sự phát triển hệ sinh thái Vườn-Ao-Chuồng (VAC), phổ biến và hướng dẫn các gia đình thực hiện các lời khuyên dinh dưỡng hợp lý, tuyên truyền về dinh dưỡng trong phòng chống các bệnh mạn tính không lây, đẩy mạnh công tác phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em và bà mẹ góp phần thực hiện mục tiêu của Chiến lược quốc gia dinh dưỡng.

Chủ đề hưởng ứng tuần lễ DD&PT của Viện Dinh dưỡng năm 2005:

"Đa dạng hoá bữa ăn, tăng cường sử dụng các thực phẩm sẵn có ở địa phương để đảm bảo đủ dinh dưỡng và nâng cao sức khoẻ".

Các thông điệp truyền thông:

1. Đa dạng hoá bữa ăn để đảm bảo đủ dinh dưỡng.
2. Dinh dưỡng cân đối hợp lý là thể hiện văn hoá trong ăn uống.
3. Hãy áp dụng các kỹ thuật tiên tiến để phát triển VAC gia đình tạo nguồn thực phẩm.
4. Tổ chức tốt bữa ăn gia đình hợp lý là cơ sở vững chắc phòng chống các bệnh mạn tính không lây.
5. Người mẹ cần được chăm sóc dinh dưỡng sớm ngay từ khi chuẩn bị mang thai.
6. Thực hiện "Tô màu bát bột" với các thực phẩm giàu dinh dưỡng để phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.
7. Ăn thực phẩm sạch và an toàn, dùng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.

PGS.TS. Lê Thị Hợp

Hãy làm phong phú bữa ăn gia

Minh Tâm

Củng cố và cải thiện bữa ăn gia đình đang là một nhu cầu vì sức khỏe, sự an toàn thực phẩm và góp phần vào hạnh phúc của các gia đình. Muốn cải thiện bữa ăn gia đình, mọi người cần phải có ý thức đóng góp vào tạo nguồn thực phẩm cho bữa ăn.

Mỗi gia đình ở nông thôn nên có vườn rau, ao cá, chăn nuôi gà, vịt để tạo nguồn thực phẩm đa dạng, tươi, sạch cho bữa ăn hàng ngày. VAC cung cấp rau quả tươi, cá tươi, trứng tươi tại chỗ cho bữa ăn gia đình, được đảm bảo an toàn tuyệt đối vì rau không bị bón phân đạm, không bị phun hoá chất trừ sâu, không bị tưới bằng phân tươi có nhiễm giun và vi trùng gây bệnh hoặc nước tưới có pha nước thải công nghiệp có nhiều kim loại nặng độc hại, thịt cũng được đảm bảo không có hoá chất tăng trọng. Rau xanh, quả chín ở nước ta có quanh năm, ở khắp các miền đất nước, mùa nào thức nấy. Các loại rau, đậu, quả, củ như: rau muống, rau cải, rau ngót, rau dền, cà chua, cà tím, bắp cải, đậu đũa, đậu cove, bầu, bí, cà rốt, su hào... là nguồn vitamin rất quý, nhất là vitamin C, Caroten, khi vào cơ thể được chuyển thành vitamin A. Ở địa phương nào có loại rau nào thì sử dụng loại đó đưa vào bữa ăn hàng ngày. Không nên dùng đơn điệu một loại rau mà nên phối hợp nhiều loại. Các loại rau gia vị rất giàu vitamin, chất khoáng và kháng sinh thực vật là hương liệu kích thích ăn ngon miệng. Nước ta có một vườn rau gia vị rất phong phú: thơm, mùi, húng, ngổ, kinh giới, tía tô, hành, hẹ, xương xông, mơ lông, diếp cá.... Mỗi gia đình nên trồng nhiều loại rau gia vị để ăn sống. Nên trồng sạch, đặc biệt không được tưới, bón bằng phân tươi. Đưa các sản phẩm đa dạng của VAC vào bữa ăn hàng ngày là một biện pháp cơ bản, lâu dài nhằm giảm nạn thiếu vi chất dinh dưỡng cho bữa ăn gia đình.



đình bạn

Các vi chất dinh dưỡng được cung cấp từ nguồn thực phẩm như:

Vitamin A có trong thịt gia súc, gia cầm, cá, trứng, rau màu xanh đậm, củ, quả màu vàng, đỏ.

Sắt có trong thịt và phủ tạng, cá, đậu, đỗ, rau.

Iốt có trong các sản phẩm của biển (cá, rong biển...) và trong muối iốt.



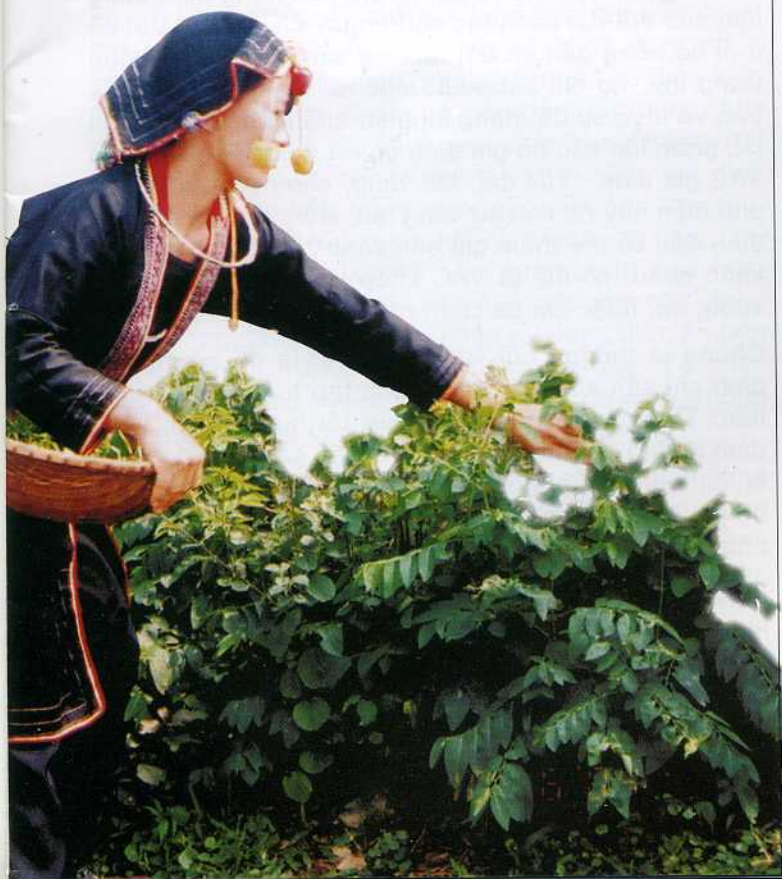
Rõ ràng là các thực phẩm kể trên chúng ta đều có thể có được từ VAC gia đình. VAC dễ làm, tiện lợi nhưng muốn làm VAC nhanh chóng, có hiệu quả và phục vụ tốt bữa ăn hàng ngày cần phải tìm chọn để nuôi trồng những cây, con phù hợp với đất đai và khí hậu của từng địa phương. Các gia đình nên thường xuyên có rau ăn, bất kể mùa nào, để có điều kiện thay đổi món ăn.

Vụ Xuân - Hè: trồng rau ngót, rau muống, rau dền, mồng tơi, rau đay, đậu đũa, đậu ván...

Vụ Thu - Đông: trồng các loại rau cải, đậu cô ve, cà chua, su hào, xà lách...

Để trồng rau nên làm một mảnh vườn nhỏ có rào chắn, trồng các loại rau có lá màu xanh đậm, các loại đậu đỗ, có trồng xen gia vị: xương xông, tía tô... Tận dụng góc sân, bờ ao trồng cây leo như: bầu, bí, mướp... Ngoài ra, nên chăn nuôi gà, vịt đẻ trứng. Trồng cây ăn quả cho thu hoạch nhanh như: chuối, đu đủ... Trồng các loại củ: khoai tây, khoai sọ, khoai lang nhất là khoai lang nghệ.

Như vậy, các loại thức ăn từ VAC cải thiện bữa ăn gia đình, đặc biệt là bữa ăn của trẻ nhỏ. Làm VAC giúp gia đình có nhiều loại thức ăn để nấu và thay đổi món trong các bữa ăn. Thức ăn lấy từ VAC lại tươi, sạch, không mất dinh dưỡng, không sợ độc hại, thuận tiện, cần ăn là có ngay, mùa nào thức nấy, phù hợp với sở thích của gia đình, thích ăn gì thì nuôi trồng loại ấy để ăn, không phải mất tiền mua. Mọi người trong gia đình từ trẻ đến già nên tham gia làm VAC để bữa ăn gia đình thêm ấm cúng, ngon miệng.





Làm VAC

KS. Đoàn Đình Chiến



Từ xưa đến nay, sản xuất VAC (Vườn - Ao - Chuồng/Chăn nuôi) luôn giữ vai trò quan trọng trong cuộc sống gia đình và xã hội và càng ngày càng được phát triển hoàn thiện với nhiều hình thức đa dạng, phong phú. Chúng ta đã từng biết đến tầm quan trọng của VAC gia đình ngoài giá trị về kinh tế, môi trường, tận dụng lao động, tạo công ăn việc làm ... thì VAC còn là nguồn cung cấp thực phẩm sạch, đa dạng, tại chỗ cho bữa ăn hàng ngày như rau xanh, quả chín, trứng, thịt, cá và các loại thủy sản khác ...

Ở các thành phố hiện đang diễn ra tốc độ chóng mặt về công nghiệp hoá đô thị. Đô thị hoá nông thôn đang làm cho đất đai canh tác càng ngày càng ít đi. Một số ít ỏi hộ nông dân có đất đai, họ sản xuất theo hướng trang trại, họ chỉ sản xuất một vài loại sản phẩm để bán và thực sự đã mang lại hiệu quả kinh tế cao. Còn lại, phần lớn các hộ gia đình có rất ít đất để phát triển VAC gia đình. "Tấc đất, tấc vàng" cho nên VAC thành phố hiện nay rất cần sự sáng tạo, khoa học để mọi gia đình đều có thể tham gia sản xuất VAC ở các mức độ khác nhau, có thể là VAC khép kín, có thể là chỉ có vườn, ao, hoặc chỉ có chăn nuôi.

Chúng ta thường nói "VAC kinh tế" là để nói hộ gia đình chỉ sản xuất vài sản phẩm tập trung để bán lấy tiền. Trong bài viết này, chúng tôi hướng vào "VAC dinh dưỡng" ở từng hộ gia đình. Việc sản xuất đa dạng nhiều loại thực phẩm tại chỗ luôn có ở gần nhà, giúp hộ gia đình quanh năm bốn mùa đều có sản phẩm để phục vụ bữa ăn hàng ngày.

Mức tiêu thụ lương thực thực phẩm (kcalo/người/ngày) là cơ sở cho các gia đình có thể tự tính toán số lượng thực phẩm cần phải sản xuất trong năm. Ví dụ: khi tính mức ăn bình quân 2100 kcalo của một người trong một



trong cuộc sống đô thị hoá

tháng về rau xanh là 9 kg, quả chín 1,2 kg, cá 1,2 kg, thịt 0,75 kg và trứng là 0,15 kg. Nếu gia đình có 5 người thì một năm phải cần một lượng thực phẩm khoảng 540 kg rau xanh, 72 kg quả, 72 kg cá, 45 kg thịt và 9 kg trứng.

Qua thực tế tính toán thấy rằng:

Ở các hộ gia đình sống ở ngoại thành, ngoài việc phải làm nhiệm vụ "vành đai thực phẩm" ra, nếu chỉ tính riêng cho ăn uống chỉ cần khoảng 20-25 m² đất để trồng rau xanh, 7-10 cây ăn quả, nên là chuối và đu đủ vì hai loại cây này dễ trồng, cho thu hoạch quả quanh năm, khi quả xanh sử dụng làm rau vẫn được, và có thể trồng ở nhiều các vùng đất khác nhau, có 7-10 gia cầm (gà, vịt, ngan, ngỗng) và nếu có điều kiện thêm 20 m² ao cá là có thể bảo đảm số lượng thực phẩm cơ bản cho gia đình ăn uống trong năm. Tuy nhiên để bảo đảm có rau xanh quanh năm, gia đình phải bố trí sắp xếp trồng xen, gối giữa các loại rau. Song, muốn cho rau sạch, không nên dùng thuốc trừ sâu vô cớ, ít hoặc không nên dùng phân hoá học, không bón phân tươi. Về chăn nuôi gia cầm cần chú ý tiêm phòng đầy đủ và không nên sử dụng thức ăn bán sẵn ngoài thị trường không rõ nguồn gốc. Về chăn nuôi cá, nên thả nhiều loại cá có tốc độ sinh trưởng phát triển nhanh và không kén chọn thức ăn.

Ở ngoại thành, những hộ đất đai hạn chế nên sử dụng những phương thức sản xuất tiết kiệm đất như sử dụng giàn leo. Ví dụ chỉ cần làm 10m² giàn leo có màu xanh quanh năm, cho sản phẩm quanh năm. Trên giàn leo, mùa xuân là bầu bí mướp, kế tiếp đó là su su, đậu ván, thiên lý... Nên tận dụng bờ rào quanh nhà, đường vào nhà trồng rau ngót, các loại rau leo như đậu cô ve, đậu đũa, mồng tơi... canh tác theo chiều cao cũng là một

hình thức canh tác truyền thống của nhân dân ta ở những vùng đất hẹp ta có thể tận dụng trên ao nhỏ là giàn cây "xanh bốn mùa" như bầu bí mướp, su su ... xung quanh bờ ao tận dụng trồng các cây gia vị dưới các tán cây ăn quả, trên mặt ao thả rau muống, rau giút, rau ngổ ... có thể làm chuồng chăn nuôi trên mặt ao, ngay ao cá cũng có thể có tầng cá ăn nông, ăn sâu theo đặc điểm từng loại. Như thế trên một diện tích ao nhỏ ta có thể có 5-7 "tầng thực phẩm" khác nhau.

Ở các hộ sống trong nội thành do điều kiện đất đai rất hạn chế, đặc biệt các gia đình sống ở căn hộ cao tầng việc có mô hình VAC khép kín là rất khó khăn. Hướng chính của các hộ này là sản xuất rau và các cây gia vị, và những cây rau trồng theo hình thức giàn leo. Một hình thức đang phổ biến là "canh tác không đất" - những khay đất dày 10-15 cm theo kích cỡ khác nhau treo ở ban công, quanh nhà hoặc bất kể khoảng trống nào ở quanh nhà cho phép là có thể trồng rau xà lách, rau diếp, diếp cá, húng, tía tô, kinh giới, rau mùi ... Những gia đình không sống ở các căn hộ cao tầng có mảnh đất nhỏ cố gắng cải tạo thành vườn và cũng áp dụng phương thức canh tác theo chiều cao, tận dụng không gian để tạo ra nhiều tầng thực phẩm trên diện tích đất hẹp như trên đã đề cập ở trên.

Tất cả các hộ kể cả nội ngoại thành nếu có điều kiện nên phát triển sản xuất các loại thực phẩm có giá trị kinh tế cao (đặc sản) như lươn, cua, ốc, ếch, ba ba - hoặc sản xuất thực phẩm sạch để có thu nhập kinh tế cao, góp phần cải thiện đời sống hộ gia đình. Vì ích lợi của VAC, mọi người, mọi nhà hãy tận dụng đất đai tạo ra nguồn thực phẩm sạch, tại chỗ, đa dạng cho bữa ăn gia đình.

Bảo vệ nguồn thủy sản một việc làm cần thiết.

Thanh Thủy



Nước ta có một dải bờ biển dài với những tài nguyên thủy sản phong phú và vô cùng quý giá. Cùng với hệ thống sông ngòi đa dạng, nguồn thủy sản quý giá đó đã từng tồn tại cùng với cuộc sống chúng ta hàng trăm năm nay. Đó là nguồn thủy sản sinh sản tự nhiên sống khắp các thủy vực sông, hồ, kênh, rạch, suối, khe, ao và trên những cánh đồng lúa mọi vùng miền ở Việt Nam.



Đã lâu lắm chúng ta không bắt gặp những hình ảnh nông dân ở mọi lứa tuổi đi đánh dậm, thả chiếc rổ bên hông, cắp chiếc rổ bên sườn để kiếm lượm con cua, con tép cho bữa ăn hàng ngày hoặc để mưu sinh trong lúc khó khăn, phải chăng nó đã bị huỷ diệt? hay con người không cần tới nó nữa? Nguồn thủy sản sinh sản tự nhiên này được hiểu là những con cá rô đồng, trê đồng, cá quả, cá diếc, cá mương, cá chạch, con cua, con ốc, con tôm, con tép. Những thủy sản sinh sản tự nhiên này từ xưa đến nay có ai thả đâu mà vẫn tự sinh sôi nảy nở ở mọi nơi có nước. Qua khảo sát của Bộ Thủy sản, nguồn thủy sản này vẫn là nguồn cung cấp đạm quan trọng hàng ngày cho bữa ăn của nông dân nông thôn hiện nay và đánh bắt nguồn thủy sản này vẫn là hoạt động rất phổ biến đối với trên 85% hộ dân các nước như Thái Lan, Việt Nam, Băng La Đét, Ấn Độ và Cam Pu Chia. Ở Thái Lan tổng sản lượng đánh bắt bình quân 1 hộ dân trong năm là 182kg, Cam Pu Chia 108kg (tỉnh Svay Rieng) và 12kg (tỉnh Takeo). Ở Việt Nam tại huyện Phú Xuyên, Hà Tây là 418kg và huyện Sóc Sơn, Hà Nội là 60kg.

Theo khuyến nghị đối với mức ăn bình quân 2100Kcalo, nhu cầu về cá của 1 người trong 1 năm cần 14,4kg thì nguồn thủy sản sinh sản tự nhiên này đang góp phần đáng kể, đặc biệt đối với các hộ nông dân nghèo ở vùng nông thôn. Một thực tế cho thấy 1 số thực phẩm trước đây ta thường hay gọi là "quê" thì nay trở thành hàng đặc sản ở rất nhiều quán ẩm thực đắt tiền. Như vậy ngoài ý nghĩa về dinh dưỡng, thủy sản sinh sản tự nhiên còn mang lại nguồn lợi về kinh tế. Ao cá trong hệ sinh thái VAC gia đình trong giai đoạn đô thị hoá nông thôn hiện nay cũng sẽ ít dần. Nên việc bảo tồn nguồn lợi này là việc cần làm ở từng hộ gia đình, cụm dân cư, từng vùng địa lý và kể cả cộng đồng.

Tuy nhiên để làm được việc bảo tồn nguồn thủy sản sinh sản tự nhiên này vấn đề quan trọng nhất là giáo dục cộng đồng nâng cao ý thức, kiến thức việc quản lý, khai thác và bảo tồn nguồn lợi này: ư Hạn chế đến mức thấp nhất việc sử dụng thuốc trừ sâu.

ư Không đánh bắt theo kiểu "tát kiệt, bắt sạch", hạn chế đánh bắt ở những thời điểm sinh sản của các loại thủy sản sinh sản tự nhiên. Không sử dụng các dụng cụ bắt cá tôm theo kiểu "huỷ diệt".

ư Bảo vệ nguồn nước thông ruộng, kênh mương, ao hồ tạo các điều kiện môi trường cho thủy sản sinh sản tự nhiên phát triển tự nhiên. Trên những hồ nước kênh mương làm các đặng chắn, quây rào chắn bằng tre, lưới để chăm sóc và khai thác. ưÁp dụng các biện pháp khoa học kỹ thuật để phát triển những loại thủy sản sinh sản tự nhiên.



Muốn làm được những việc trên khi chưa có những quy định của nhà nước về quản lý nguồn thủy sản sinh sản tự nhiên thì việc gìn giữ và phát triển nguồn lợi quý giá này của từng người dân, từng địa phương sẽ giữ một vai trò hết sức quan trọng.

Ăn Xương có chống được bệnh Còi xương?

Nước ta là một nước nhiệt đới, trừ các tháng mùa đông, còn hầu như quanh năm có ánh nắng mặt trời, nhưng trẻ em mắc còi xương rất nhiều. Cứ 10 cháu đến khám dinh dưỡng thì có tới 6-7 cháu bị còi xương, nhất là các cháu dưới 1 tuổi. Nguyên nhân chính là do tập quán kiêng khem không cho trẻ ra ngoài trời tắm nắng trong những ngày đầu mới sinh, và có quan niệm là cho trẻ ăn xương để chống còi xương. Vậy thì ăn xương có chống được còi xương thật hay không?

Như khoa học đã chứng minh, thành phần cấu tạo chính của xương là canxi và photpho. Nhưng sau khi ninh xương lấy nước để nấu bột, nấu cháo thì hàm lượng canxi và photpho trong nước còn rất ít, chỉ khi ninh như xương tán nhỏ thành bột thì mới có nhiều canxi.

Trẻ bị còi xương là do thiếu canxi và vitamin D (vitamin D có tác dụng tăng cường hấp thu canxi ở ruột). Vitamin D có rất ít trong thức ăn; chỉ có một lượng ít trong gan các loại cá biển và lòng đỏ trứng. Nhưng ở dưới da có chất tiền vitamin D, dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời (tia tử ngoại) sẽ chuyển thành vitamin D. Vì vậy nếu kiêng khem không cho trẻ tắm nắng (phơi nắng) thì trẻ sẽ bị thiếu vitamin D dẫn tới còi xương. Nếu vào mùa đông không có nắng thì phải cho trẻ dùng các chế phẩm thuốc có chứa vitamin D theo tư vấn của bác sĩ dinh dưỡng.

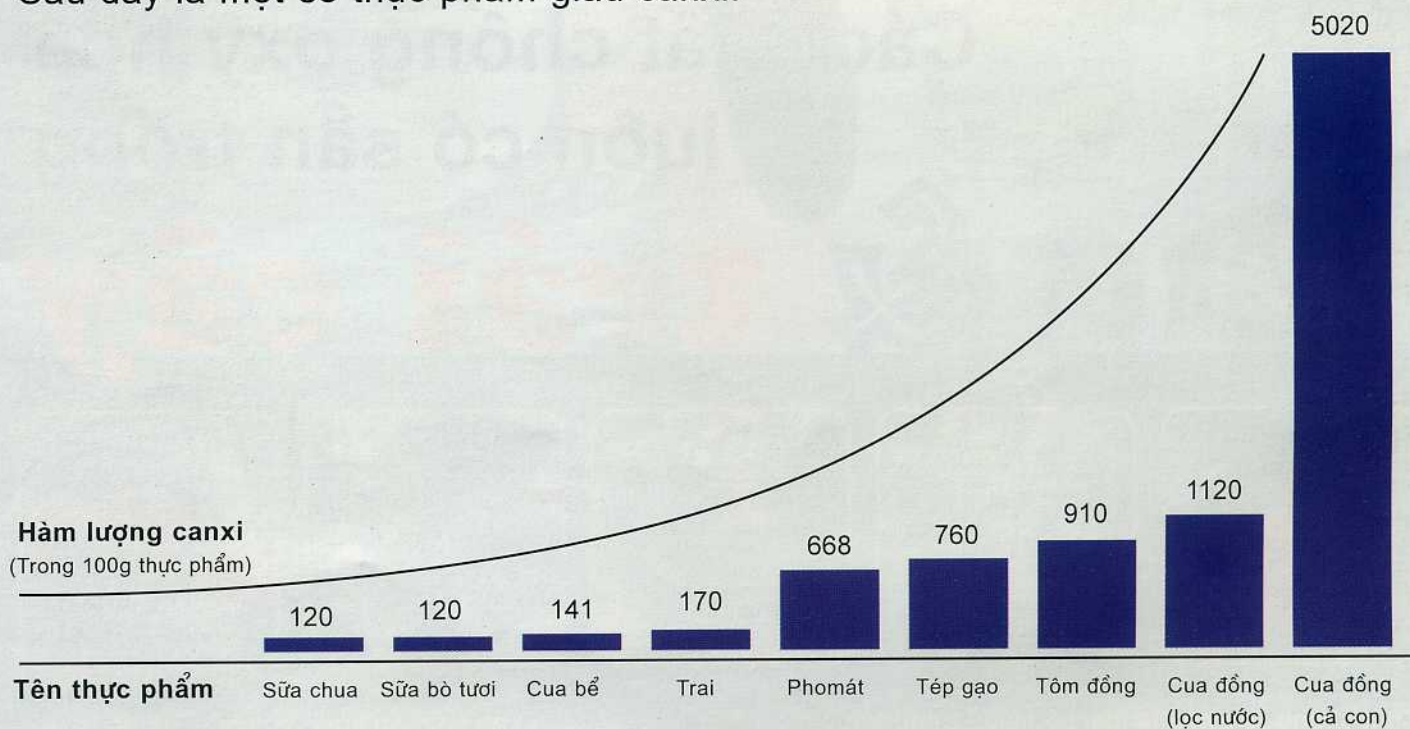
Ngoài ra, cần cho trẻ ăn các thức ăn giàu canxi như sữa, phomát, tôm, cua, cá, đậu đỗ... thì mới phòng chống được bệnh còi xương.



Ths. Lê Thị Hải

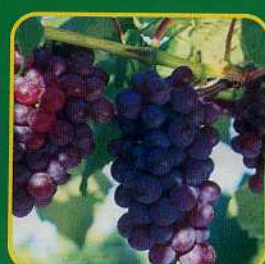


Sau đây là một số thực phẩm giàu canxi:



Như vậy muốn chống được còi xương thì phải cho trẻ tắm nắng hoặc uống vitamin D và ăn các thực phẩm giàu canxi. Để hấp thu được vitamin D bữa ăn của trẻ cần có dầu và mỡ. Không phải chỉ cho trẻ ăn nước xương ninh mà chống được còi xương. Các bà mẹ cũng nên tham khảo những kiến thức, thông tin khoa học về dinh dưỡng để có một chế độ ăn cho con hợp lý, giúp trẻ phát huy được sức vóc tối đa.

Các chất chống oxy hoá luôn có sẵn trong **rau & trái cây**



Chất chống oxy hoá là loại có nhiều trong trái cây và hoa quả, nó giúp cho cơ thể chống lại những phân tử gốc tự do có hại được sản sinh ra trong quá trình hoạt động mà chúng ta phải đối mặt hàng ngày. Những phân tử này có thể gây tổn thương cho các tế bào trong cơ thể của chúng ta và làm chúng chóng lão hoá, vì vậy làm cho chúng ta dễ bị mắc các loại bệnh và mau già.

Do khả năng chống lại được bệnh tật, chất chống oxy hoá được xem là có liên quan đến việc hạ thấp tỉ lệ mắc các bệnh về tim mạch, bệnh ung thư, bệnh Parkinson, đục thủy tinh thể và sự lão hoá.

Sau đây là một vài chất có vai trò chống oxy hoá và có nguồn gốc từ rau quả:

- Chất caroten có trong các loại trái cây và củ quả có màu vàng, đỏ hoặc da cam như: xoài, dưa hấu, cà rốt, khoai lang, bí đỏ, mơ, đu đủ chín... và các loại rau có màu xanh sẫm như rau bó, rau ngót, rau muống, rau cải...
- Chất Genistei và Isoflavon có trong đậu tương, đậu phụ
- Chất Lycopene có trong cà chua, dưa hấu, ổi, đu đủ, mơ và bưởi
- Vitamin C có nhiều trong trái cây giống cam, quýt, đu đủ, bưởi, táo, lê
- Vitamin E có trong dầu thực vật, giá đỗ và các loại rau rậm lá

Hầu như bạn không để ý rằng chất chống oxy hoá có nhiều trong các loại trái cây và rau quả có nhiều màu sắc. Nên ăn phối hợp đa dạng nhiều loại rau và trái cây để đạt được tối đa hiệu quả của chất chống oxy hoá

Sức khỏe và trọng lượng lúc đẻ của trẻ liên quan nhiều đến việc người mẹ tăng cân như thế nào trong thai kỳ. Trẻ phát triển nhanh trong tử cung, ước tính thai nhi đang phát triển sản sinh ra 100.000 tế bào não trong một phút. Từ tuần thứ 26 của thai kỳ trở đi, một thai nhi tăng khoảng 30g trọng lượng mỗi ngày. Vì thế trẻ cần rất nhiều năng lượng. Đó cũng là lý do thai kỳ cần phải có nhiều năng lượng kể cả những phụ nữ dư thừa cân nặng.

Nếu người mẹ không tăng đủ cân trong thai kỳ sẽ có nhiều nguy cơ sinh con nhẹ cân. Những trẻ này có nhiều nguy cơ bị những vấn đề về sức khỏe và nhiều khó khăn trong quá trình phát triển.

Vậy để có một đứa con khỏe mạnh thì trong thai kỳ, người mẹ cần tăng bao nhiêu cân là đủ? Điều này còn phụ thuộc vào tình trạng của người mẹ, không có thai kỳ nào giống thai kỳ nào, cũng không có người phụ nữ nào giống nhau hoàn toàn.



Làm thế nào tăng đủ cân trong

Do đó người mẹ nên tăng cân theo mức sau:

Người mẹ có cân nặng bình thường trước khi mang thai nên tăng 10-12kg.

Trong ba tháng đầu của thai kỳ, người mẹ nên tăng 1-2kg, ba tháng giữa tăng 4-5kg, ba tháng cuối tăng 5-6kg. Có nhiều bà mẹ ít tăng cân hoặc không tăng cân trong 3 tháng đầu thai kỳ vì bị nghén nhưng phần lớn vẫn tăng được 0,9-1,8kg. Trong 3 tháng giữa và cuối thai kỳ nên tăng trung bình 0,3-0,5kg/tuần. Khoảng tuần thứ 13 của thai kỳ, hàm lượng Estrogen bắt đầu tăng. Chất này tác động như một chất kích thích sự thèm ăn làm cho nhiều bà mẹ có cảm giác thèm một số loại thức ăn như đất, vữa tường, quả chua... Các loại thức ăn này sẽ không tốt nếu chúng thay thế các thực phẩm giàu dinh dưỡng hoặc góp phần làm tăng cân quá mức nên phải chú ý chế độ ăn cho bà mẹ có thai.

Trong thai kỳ đủ tháng, người mẹ cần tiêu thụ thêm 80.000Kcalo tức là trong 280 ngày thì bình quân mỗi ngày cần thêm 285Kcalo. Vậy phải sử dụng các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng chứ không nên chỉ ăn quả vật hoặc nước giải khát không có năng lượng.

Theo bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam (1987): khi phụ nữ có thai vào 6 tháng cuối, nhu cầu hàng ngày cần tăng thêm 350Kcalo, 15gProtein, còn Canxi phải có 1000mg, sắt có 30mg trong khẩu phần hàng ngày cộng thêm tăng cường vitamin nhóm B,C.



Sự tăng cân trong thai kỳ bao gồm những yếu tố sau:

Trẻ:	3000g
Nhau thai:	500g-900g
Dịch ối:	900g
Sự phì đại tuyến vú:	500g
Tử cung:	900g
Thể tích máu được gia tăng:	1.400g
Mỡ cơ thể:	2.300g
Mô và dịch cơ thể tăng:	1.800g-3.200g

thai kỳ?



Bs. Phạm Thị Thục

CUỘC

Nâng cao chất lượng

Ths. Trần Khánh Vân

Phần lớn mọi người đều biết sắt là một trong những vi chất dinh dưỡng quan trọng đối với cơ thể. Sắt là thành phần chính trong quá trình tạo hồng cầu do vậy thiếu sắt gây thiếu máu. Tình trạng thiếu sắt được xem là một rối loạn dinh dưỡng nghiêm trọng khiến cho sức chịu đựng và khả năng miễn dịch suy giảm, khả năng điều tiết thân nhiệt kém, cơ chế chuyển hoá năng lượng biến đổi. Tuy nhiên các triệu chứng thiếu máu thiếu sắt lại mơ hồ, có thể rất khó nhận biết và dễ lẫn với triệu chứng của các bệnh khác hoặc dễ bị bỏ qua. Các biểu hiện chính của thiếu máu do thiếu sắt gồm: mệt mỏi, hơi thở ngắn, hay lẫn lộn hoặc kém tập trung, hoa mắt chóng mặt, da xanh xao, niêm mạc mắt và môi nhợt, tim đập nhanh, cảm thấy lạnh. Thiếu máu làm giảm khả năng lao động chân tay và trí óc ở cả nam và nữ, ở cả người lớn và trẻ em. Người bị thiếu máu cũng kém hào hứng với các hoạt động giải trí cần tới năng lượng và thể lực. Phụ nữ trẻ bị thiếu sắt song chưa đến mức độ thiếu máu bệnh lý cũng bị suy giảm trí nhớ, giảm sức tập trung và khả năng nhận thức. Theo Trung tâm Phòng ngừa và kiểm soát dịch bệnh Mỹ thiếu sắt có hại cho quá trình phát triển trí não và tâm lý vận động của trẻ. Mặc dù có thể khắc phục được tình trạng này thông qua điều trị, song khả năng khắc phục tổn hại về trí não và tâm lý thì chưa ai dám chắc. Từ đó có thể thấy rõ rằng thiếu máu do thiếu sắt có ảnh hưởng xấu tới chất lượng cuộc sống. Theo điều tra của Viện Dinh dưỡng năm 2000: tỷ lệ thiếu máu phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ là 24%, phụ nữ có thai 34%, trẻ em dưới 5 tuổi 34% và nam giới là 10%.

Thiếu sắt có nguyên nhân do chế độ ăn không đủ sắt, cơ thể hấp thu sắt kém, có thai, tăng trưởng hoặc mất máu. Phụ nữ và trẻ em thường có dự trữ sắt ít hơn nam giới. Phụ nữ cũng mất sắt thường xuyên hơn nam giới do mất máu qua chu kỳ kinh nguyệt còn trẻ em có nhu cầu sắt cao cho quá trình tăng trưởng. Do đó phụ nữ và trẻ em là những đối tượng có nguy cơ cao bị thiếu sắt. Thiếu máu sẽ phát triển từ từ sau khi dự trữ sắt của cơ thể bị suy kiệt. Nhu cầu sắt hàng ngày của trẻ em là từ 10-12mg, của nam giới là khoảng 11mg, ở phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ là khoảng 24 mg, ở phụ nữ có thai là vào khoảng 30mg.

Có nhiều cách để có thể cung cấp đủ sắt cho nhu cầu của cơ thể như từ các thực phẩm tự nhiên giàu sắt, uống viên sắt, ăn thực phẩm có bổ sung sắt. Các loại thức ăn giàu chất sắt từ động vật gồm có thịt và các phủ tạng động vật, chim và cá cũng như các thức ăn chế biến từ tiết là nguồn cung cấp sắt và kẽm tốt nhất. Kẽm cũng là một chất dinh dưỡng khác giúp trẻ nhỏ tăng trưởng khoẻ mạnh. Vai trò của kẽm đối với cơ thể sẽ được đề cập tới trong một bài khác. Bên cạnh các thức ăn có nguồn gốc động vật các thức ăn nguồn thực vật như đậu đỗ, rau có lá màu xanh thẫm cũng là thực phẩm giàu sắt. Tuy nhiên, chỉ là thực phẩm giàu sắt không thôi thì chưa đủ, sắt còn phải ở dạng dễ hấp thu. Sắt từ nguồn động vật thường dễ hấp thu hơn sắt từ nguồn thức ăn thực vật. Song các thức ăn động vật thường có giá đắt. Để đáp ứng đủ nhu cầu sắt của cơ thể nếu chỉ dựa vào nguồn thực phẩm giàu sắt

sống

thì một người cần tiêu tốn khoảng 20.000 đồng đến 70.000 đồng tiền thức ăn. Nếu uống viên sắt thì một người sẽ tiêu tốn khoảng 500-1000 đồng một ngày để mua viên sắt tùy loại chế phẩm. Song có một bất tiện là không phải lúc nào mọi người cũng nhớ uống viên sắt đều đặn! Thiếu máu thiếu sắt vẫn là vấn đề sức khỏe cộng đồng tại nhiều nơi trên thế giới và cả ở Việt Nam. Do vậy từ nhiều năm qua trên thế giới cũng như tại Việt Nam, các nhà nghiên cứu vẫn tích cực tìm kiếm các giải pháp hữu hiệu, thuận tiện và hạ giá thành để bổ sung sắt cho cộng đồng như giải pháp bổ sung sắt vào thực phẩm. Trong đó bổ sung sắt vào nước mắm là một trong những giải pháp khả thi đã được tiến hành nghiên cứu tại Việt Nam từ năm 1998. Nước mắm được phần lớn người dân ta sử dụng trong bữa ăn hàng ngày. Người ta không thể quên ăn nước mắm trong bữa ăn! Theo tính toán để đáp ứng đủ nhu cầu sắt của cơ thể một người chỉ cần ăn lượng nước mắm bổ sung sắt ở mức độ bình thường (không ăn mặn) và tiêu tốn khoảng 1 đồng một ngày. Chi phí thấp là do giá thành của 1 lít nước mắm bổ sung sắt chỉ tăng 300 - 500 đồng so với nước mắm cùng loại không bổ sung sắt.

Dự kiến trong 6 tháng tới nước mắm bổ sung sắt sẽ được sản xuất tại 2 nhà máy là Cát Hải và Nghệ An với sự giám sát về kỹ thuật và chất lượng của Viện Dinh dưỡng. Sau đó nước mắm bổ sung sắt sẽ được sản xuất mở rộng dần ra tại các nhà máy nước mắm khác trong toàn quốc. Nước mắm bổ sung sắt sẽ mang lô gô của chương trình và trên nhãn được ghi rõ dòng chữ "nước mắm bổ sung sắt". Ở Trung Quốc hiện nay cũng đang triển khai dự án bổ sung sắt vào xì dầu - là loại nước chấm được dùng phổ biến - đạt hiệu quả tốt và được mọi người hoan nghênh. Chắc chắn nước mắm bổ sung sắt cũng sẽ góp phần giải quyết "nạn đói tiềm ẩn" - đói vi chất dinh dưỡng trong cộng đồng tại Việt Nam và từ đó cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống với chi phí thấp nhất.



với chi phí thấp



Vitamin

thiên nhiên trong trái cây

BS. Hương Liên

Những nguồn vitamin C thiên nhiên rất phong phú: Cam, quýt, bưởi là những loại quả sẵn có của nước ta, từ đồng bằng đến miền núi nơi nào cũng có và đều là những "kho" chứa vitamin C rất quý. Cả ba loại cây ăn quả này đều thuộc họ Cam quýt (Rutaceae).

1. Cam và quýt là hai loại quả ngon nổi tiếng của nước ta, nhất là cam xā Đoài (Nghệ An), cam Bồ Hạ (Bắc Giang) và những quả quýt Thái vỏ đỏ tươi, múi mọng, chứa đầy một thứ dịch thơm ngon đặc biệt. Đây là những quả ngon, có nhiều giá trị dinh dưỡng. Phân tích thành phần của cam, quýt thấy:

- Trong 100g cam có 87,5g nước; 0,9g protid; 1,3g axit hữu cơ; 8,4g glucit; 1,4g xenluloza; 34mg canxi; 23g phôt pho; 0,4g sắt, khá nhiều vitamin A (dưới dạng caroten); B₁; B₂; PP và rất giàu vitamin C (tới 40mg)

- Trong 100g quýt có 88,5g nước; 0,8g protid; 1g axit hữu cơ; 8,6g glucit; 0,6g xenluloza; 35mg canxi; 17mg phôt pho; 4mg sắt; 0,6mg caroten, các vitamin B₁, B₂, PP... và đặc biệt có tới 55mg vitamin C.

- Như vậy cam và quýt đều là những loại quả quý, ngon và bổ, có tác dụng bồi bổ cơ thể tốt. Cũng vì vậy nhân dân ta vẫn dùng nước cam, nước quýt làm thức ăn cho người bệnh, trẻ nhỏ và những người yếu mệt cần bồi dưỡng sức khoẻ. Ngoài giá trị dinh dưỡng, từ

lâu đời nhân dân ta vẫn dùng nước cam, nước quýt để chữa bệnh thiếu vitamin C, chữa khát và giải say rượu.

2. Bưởi được trồng ở khắp nơi trong nước ta, ra quả từ tháng 8 đến hết năm âm lịch. Trong mâm ngũ quả ngày Tết, bưởi là loại quả chủ chốt.

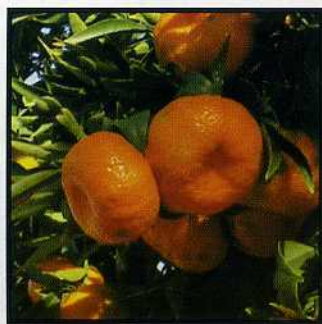
Về thành phần hoá học, trong 100g múi bưởi có 89,7g nước; 0,2g protid; 1,7g axit hữu cơ; 7,3g glucit; 0,7g xenluloza; 23mg canxi, 18mg phôt pho; 0,5mg sắt; các vitamin B₁, B₂, PP, caroten và rất nhiều vitamin C, tới 95mg trong 100g bưởi, nghĩa là thuộc loại vô địch về vitamin C trong các loại quả của nước ta. Cũng vì vậy người ta dùng dịch ép nước bưởi làm thuốc chữa bệnh thiếu vitamin C và làm nguyên liệu chế axit citric thiên nhiên rất phong phú (trong dịch ép múi bưởi có khoảng 9% axit citric).

Như vậy, cả ba loại quả trên đều là những nguồn vitamin C thiên nhiên rất quý.

các viên thuốc
Vitamin



loại nào tốt hơn?



Gía trị của vitamin C thiên nhiên trong cam, quýt, bưởi cao hơn các viên thuốc vitamin C rất nhiều.

Như ta đã biết, vitamin C rất cần thiết cho cơ thể, thiếu nó người ta sẽ bị bệnh. Nhu cầu hằng ngày của một người lớn từ 60-100mg vitamin C, chủ yếu do rau quả cung cấp qua thức ăn.

Trong các loại quả, cam, quýt, bưởi là nguồn vitamin C rất phong phú. 100g múi cam có trung bình 40mg vitamin C, quýt có 55mg, bưởi có 95 mg, so với các viên thuốc vitamin C (axit ascorbic) có hàm lượng 100mg, 200mg, 500mg tưởng như ít, nhưng nhờ có kết hợp sẵn với vitamin P (C complex) nên giá trị sinh học của nó cao hơn các viên C uống, C sủi bọt... gấp nhiều lần. Cần chú ý vitamin P (còn được gọi là yếu tố thẩm thấu mao mạch) có tác dụng làm bền mao mạch và điều hoà sự hấp thu và sử dụng vitamin C. Nó giúp vitamin C giữ các mô liên kết khoẻ mạnh, không bị oxy hoá và làm bền mao mạch nên phòng được chứng bầm da, chảy máu lợi.v.v... Thiếu vitamin P các mao mạch sẽ dễ vỡ, dễ bị xuất huyết dưới da, bầm tím da, dễ bị xuất huyết nội tạng. Vitamin này có nhiều trong cam, quýt, bưởi và thường kết hợp với vitamin C. Như vậy, muốn tránh những bệnh trên, chỉ dùng vitamin C không đủ mà phải có vitamin P. Đặc biệt vitamin P có nhiều trong cùi trắng của cam, do đó ăn cam cả phần cùi trắng tốt hơn uống nước cam vắt.

Vitamin C thiên nhiên có trong cam, quýt, bưởi là loại đã kết hợp với vitamin P nên giá trị sinh học cao hơn các viên thuốc vitamin C rất nhiều. Chỉ cần ăn một quả cam hoặc mấy múi bưởi (khoảng 200g) là có đủ nhu cầu vitamin C và P cho cơ thể trong ngày.

Trong một nghiên cứu, các nhà khoa học Canada đã chứng minh không thể tách nguồn vitamin trong cam, quýt, bưởi để nói riêng được. Họ nhận thấy dùng 1.000mg vitamin C mỗi ngày không ngăn được ung thư dạ dày, nhưng chỉ uống 100g nước cam mỗi ngày (chứa khoảng 40mg vitamin C) lại có thể tránh được nguy cơ trên hơn người không uống nước cam rất nhiều.

Một nghiên cứu mới đây nhất cho biết dùng một quả cam hoặc một cốc nước cam mỗi ngày có thể giúp ta tránh được stress trong cuộc sống hàng ngày. Ăn cam vẫn tốt hơn uống nước cam vắt, vì ngoài dịch cam, ta còn ăn cả chất xơ gồm cùi trắng, múi, tép và chất pectin. Chất xơ này giúp dạ dày và ruột non dễ hấp thu dưỡng chất trong bữa ăn, còn pectin kết nối với axit mật sẽ làm giảm hấp thu chất béo và cholesterol. Ngoài ra chất xơ còn có tác dụng chống táo bón. Mặt khác dùng vitamin C trong các loại rau quả nhất là trong cam, quýt, bưởi là nguồn vitamin C tự nhiên và an toàn cho sức khoẻ. Nếu dùng vitamin C liều cao dưới dạng thuốc kéo dài sẽ làm tăng nguy cơ bị sỏi thận.

Vận động là bài thuốc hữu hiệu tăng cường sức khoẻ

Không nhất thiết tập thể thao mới là vận động. Thể thao với mục đích đạt thành tích cao không giúp ích nhiều cho sức khoẻ và tuổi thọ nhất là khi thể thao đã và đang trở thành "hoạt động nhà nghề".

Cuộc sống cần vận động. Những ai chỉ thích ngồi vui thú với trà nước, bia rượu, suốt ngày ngồi trước máy thu hình hoặc nằm dài "đo giường" là những người dễ mắc các chứng bệnh về tim mạch, béo phì... Thật dễ lý giải khi những người này luôn trì trệ, mệt mỏi không muốn làm việc và lúc nào cũng cảm thấy bất ổn.

Các nhà khoa học từ lâu đã chứng minh cộng với thực tế cuộc sống của con người cho thấy: vận động là con đường, là phương tiện, là "phương thuốc hữu hiệu" rẻ nhất để giữ được sự trẻ trung lâu dài, tăng cường sức khoẻ, hạn chế bệnh tật. Có rất nhiều hình thức vận động: các lao động chân tay quen thuộc trong gia đình: quét nhà, xách nước, tưới cây... các bài tập thể dục buổi sáng và các hoạt động thể thao phù hợp với lứa tuổi.

Đáng tiếc trong cuộc sống hiện nay, khi mà điều kiện vật chất đã được cải thiện nhiều, đã có nhiều phương tiện và máy móc được sử dụng trong công việc và sinh hoạt đã giúp con người giảm bớt được sức lực bỏ ra. Tuy nhiên nhiều người đã quên mất vai trò của vận động. Không ít người vì trì trệ, ít vận động cộng với chế độ ăn uống thừa calo đã phải gánh chịu những hậu quả lẽ ra không đáng có: tăng trọng gây thừa cân hay mập phì, nguy cơ bị tiểu đường; cao huyết áp, nhồi máu cơ tim ở người cao tuổi; thiếu lực mãn tính, mất ngủ, thoái hoá khớp...



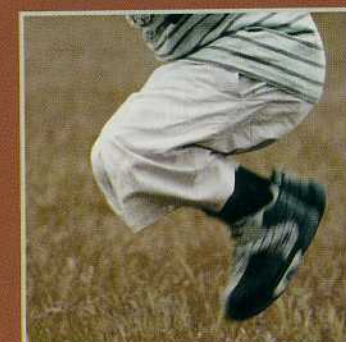
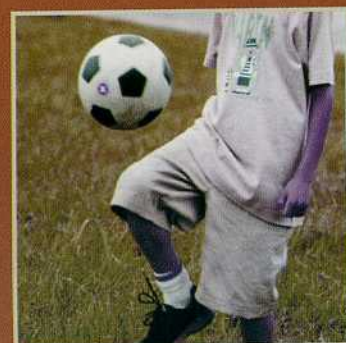


Các chuyên gia sức khỏe khẳng định: vận động là cách đầu tư tốt nhất cho cơ thể chống nguy cơ rủi ro bệnh tim mạch, tăng sức đề kháng, tăng sinh lực, tăng độ trẻ trung và tuổi thọ. Vận động còn cải thiện sức suy nghĩ, giúp tư duy mạch lạc, khắc phục stress và tăng niềm vui cuộc sống.

Vận động giữ cho lục phủ ngũ tạng là những cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể 'thông suốt', làm cho hệ thống dây chằng và cơ bắp luôn dẻo dai, giúp cho hệ thống máu huyết lưu thông để chuyển tải chất dinh dưỡng đến mọi nơi trong cơ thể, để nuôi dưỡng hơn 60 nghìn tỷ tế bào các loại của các tổ chức đồng thời là lọc bỏ các chất thải và độc tố ra khỏi cơ thể. Nếu chúng ta trì trệ ít vận động thì quá trình trên không xảy ra bình thường làm ảnh hưởng đến việc nuôi dưỡng các tổ chức và ứ đọng các chất độc hại trong cơ thể đó là nguyên nhân làm cho hàng nghìn tỷ tế bào già đi hoặc tổn thương không hồi phục-nguyên nhân quan trọng làm cho con người già nhanh và yếu đi.

Ai cũng có thể vận động mà không phải mất nhiều thì giờ, tiền bạc. Qua những công trình nghiên cứu, các nhà y học thể thao hàng đầu thế giới đã khẳng định rằng: vận động thể lực hợp lý kết hợp với hoạt động thể thao ngoài giờ với cường độ 7,5 Kcalo/phút, tiêu hao năng lượng khoảng 2.000 Kcalo trong một tuần mới đảm bảo hiệu quả củng cố, tăng cường sức khỏe và phòng bệnh tim mạch như: bệnh mạch vành, tăng huyết áp... Để đạt được lượng tiêu hao năng lượng này cần thực hiện các bài tập như: đi bộ với tần số 6-7 buổi/tuần, mỗi buổi đi 50-60 phút với tốc độ 5-6km/giờ hoặc tập chạy với tần số 3 buổi/tuần mỗi buổi 30-40 phút, với tốc độ 11 km/giờ. Cần phối hợp lao động chân tay với lao động trí óc, những công việc đòi hỏi phải ngồi nhiều trong thời gian dài cần có những lúc nghỉ giữa giờ để rời khỏi chỗ ngồi và vận động tay chân bằng các động tác thể dục hay hoạt động năng động.

Vận động là biệt dược đối với sức khỏe mỗi người. Không vận động sẽ làm giảm sự tiêu hao năng lượng dư thừa, tăng quá trình tích lũy mỡ, chỉ có vận động mới giữ được sức bật dẻo dai cho cơ bắp và giúp cơ thể chống lão hoá. Vận động là một nhu cầu không thể thiếu được của con người và duy trì vận động thích hợp là điều kiện quyết định để giữ gìn sức khỏe, sự linh hoạt trẻ trung và khả năng lao động.



Đức Tuấn



Thu về

Đức Anh

Mùa thu cho buổi nhớ bồng
Cho hồng nhớ cốm, cho lòng nhớ ai.

Nắng thu đã nhạt, trời se lạnh, phố xá Hà Nội lại xuất hiện những cô hàng cốm. Các cô chở thu về? Hay thu về theo hương cốm mới? Mẹt cốm cột chắc trên chiếc đèo hàng xe đạp, các cô vừa thong thả đạp vừa rao. Những bậc cao niên Hà thành thời gian đã nhuộm mái đầu trắng xoá, hình ảnh những bà hàng cốm làng Vòng ngoại thành Hà Nội gánh cốm vào phố bằng chiếc đòn gánh cong một đầu rong ruổi băm sáu phố phường, gói cốm bằng lá sen... chỉ còn trong ký ức.

Cốm Vòng, một thứ quà ngon, thanh cảnh mà tao nhã. Cốm Vòng, một đặc sản của đất Kinh kỳ ngàn năm văn hiến đã bao đời. Thời xưa, cốm Vòng là của ngon vật lạ tiến vua. Ngày nay cốm Vòng có mặt ở nhiều nước trên thế giới. Việt kiều ở nơi xa xứ đất khách quê người thường thức cốm Vòng mà lòng sáng khoái với cái mát mẻ của mùa thu, lại như nhìn thấy những tầng mây bạc lững lờ bay trên bầu trời cao xanh lồng lộng mà vơi đi nỗi nhớ nhà, nhớ quê, nhớ đất nước giữa trời băng tuyết.

Mái đình - Giếng nước - Cây đa - Bến đò... mỗi người một quê, một kỷ niệm. Người làng Vòng xa xứ, mỗi độ thu về lại nhớ đến nao lòng cảnh đầu làng cuối xóm khắp nơi rơm rạ bộn bề mà vẫn đều đều, khoan thai, êm ả cảnh chồng già, vợ ngồi đảo mẻ cốm kịp mai đi chợ sớm.

Người Hà thành thông minh, khéo tay đã sản sinh ra chè cốm, bánh cốm. Xóm có cô gái sắp lên xe hoa, nhà nhà được chia vui bánh cốm ăn hỏi với nhúm trà sen. Cơm xong, bố pha trà, mẹ xắt bánh. Cô con gái "hoa hậu mẫu giáo" làm ngay một nửa. Còn lại bố một góc, mẹ một góc. Chiêu ngậm trà và nhâm nhi vị thơm, vị bùi của bánh cốm, mẹ hỏi bố: "Sao lại gọi là cốm Vòng?". Bố đứng đĩnh nói: "Là cốm của làng Vòng" - "Làng Vòng ở đâu?" - "Ở ngoại thành Hà Nội. Nay đô thị hoá, làng Vòng bây giờ thuộc phường Dịch Vọng, quận Cầu Giấy - Hà Nội" - "Cốm Vòng có tự bao giờ?" - "Hỏi các cụ cao niên làng Vòng, cụ nào cũng

hương cốm mới

nói tôi lớn lên là đã thấy làng có nghề làm cốm. Làng Vòng không có miếu thờ ông tổ nghề cốm. Gia phả cũng chẳng có...". Vui câu chuyện, tỏ ra "thông thạo", bố kể: "Người làng Vòng truyền miệng nhau: ngày xưa ruộng ít, lại bị địa chủ chiếm đoạt, dân làng Vòng rất đói khổ. Gia đình nhà nọ đã mấy ngày liền cháo loãng cũng không có mà húp. Người chồng không đành lòng nhìn cảnh vợ con đói lả, nửa đêm mò ra đồng ngắt trộm một nắm lúa non. Lúa non được rang lên cho vợ con ăn tạm gọi là có chút ngũ cốc cầm hơi. Rang xong già cho trộm vỏ thì có mùi thơm toả ra, ăn thấy dẻo. Vợ con được bữa cứu đói lạ kỳ. Ai ngờ, lịch sử cốm Vòng lại mở đầu là như thế. Thế rồi "kỹ thuật" ngày một "tân tiến", cốm Vòng ngày một nổi tiếng, trở thành một món ăn lạ mà quý, ngon mà thanh cảnh, tao nhã..."

Ngày nay, cốm Vòng không chỉ được dùng để ăn với chuối tiêu trụng quốc mà còn được chế biến thành nhiều món khác nữa. Khách về chơi làng Vòng sẽ được chiêu đãi ăn cốm với thịt quay, ăn cốm với giò, với chả, với trứng tráng, với thịt băm... và nếu bạn là nam nhi, sẽ được mời thưởng thức chén rượu quê nhấm... chả cốm. Chỉ một lần thôi, miếng ngon nhớ đời!

"Giã gạo thì ốm, giã cốm thì khoẻ"

Tiếng chày giã cốm thình thịch, hương cốm thả mùi ngan ngát. Những cơn gió heo may trải đồng đưa hương cốm bay xa hơn... cho ta biết về một làng nghề với bề dày truyền thống không kém làng tranh dân gian Đông Hồ, làng gốm cổ Bát Tràng với một thực phẩm đặc sản sẽ mãi mãi còn, không bao giờ mai một. Không lâu nữa, làng cốm Vòng sẽ trở thành một địa chỉ trong chương trình du lịch Thủ đô Hà Nội đón khách thập phương trong nước và du khách nước ngoài.

Cốm Vòng ngày nay đã có thương hiệu "Bông lúa vàng". Đạp chân tới đâu làng đã thấy mê hồn với thu về - hương cốm mới.



Những nẻo đường cơm bụi

Hà Trang

Nếu trước đây người ta gọi những nơi bán cơm và thức ăn là 'quán cơm bình dân' thì cũng không hiểu từ lúc nào chúng được đổi tên thành 'cơm bụi'. Có người nói rằng tên gọi này có yếu tố nước ngoài vì một vị khách du lịch được chứng kiến cảnh nhiều người bê những suất cơm ngồi bên những chiếc bàn ngay cạnh đường xe cộ đi lại mù bụi mà vẫn ăn uống thản nhiên nên mới thốt ra hai từ 'cơm bụi'. Trong cuộc sống hiện đại, có rất nhiều lý do được đưa ra để biện minh cho sự xuất hiện ngày càng thưa thớt các bữa cơm gia đình, thói quen nấu và ăn cơm tại nhà cũng dần xao

nhãng. Cơm bụi nhờ vậy mà ngày càng phát triển. Tất cả hàng bán cơm giờ đây đều được quy ra là cơm bụi với các thứ hạng như bụi bình dân, bụi cao cấp song nhìn chung về bản chất cơm vẫn chứa đầy bụi!

' từ cơm bụi bình dân đầy bụi... '

Đúng như tên gọi, loại cơm này hội tụ đủ các yếu tố của sự 'bụi bình dân' giá chỉ từ 5000-7000đ/suất, bát cơm phải đầy, có canh có rau và cả thức ăn mặn. Vì vậy ngoài việc lấy công làm lãi nhà hàng phải tìm cho ra nguồn nguyên liệu rẻ nhất, đôi nhất để chế biến. Rau xanh? đã có chợ đầu mối, giá rất rẻ mà Hà Nội rau ít khi lên giá nên cũng có thể đặt hàng ở mấy người ngoại tỉnh đem vào. Củ, quả thì giá kể cũng hơi cao nhưng hành tây, cà rốt, bắp cải, cũng có thể mua được với giá thấp nếu đó là những củ sứt sẹo, dập nát hay thối một chút.

Điển hình là những quán cơm bụi nằm kế chợ Long Biên luôn bắt đầu phục vụ từ rất sớm 6-7 giờ sáng và đóng cửa rất khuya. Khách hàng chính ở những quán hàng này là những cửa vạm gánh đồ hoa quả ở chợ Long Biên, Đồng Xuân và đội quân bán hàng rong từ nhiều tỉnh miền bắc như Hưng Yên, Thái Nguyên, Thái Bình... Mặc dù từ đây tới Hồ Gươm - trung tâm của thủ đô - chỉ vài ba cây số song dường như ở đây cả người bán và người mua đều không biết hoặc không cần biết những kiến thức cơ bản nhất về vệ sinh an toàn thực phẩm. Những quán hàng nhếch nhác mái phên, mái vẩy, những chiếc bàn đen đúa dưới ánh sáng của những chiếc đèn đỏ quạch, ban ngày chúng trở nên loang lổ, nếu là bàn nhựa điều đầu tiên nhận thấy là nếu chú ruồi nào ham ăn muốn đậu thêm giây lát cũng không được vì sẽ bị trôi tuột đi bởi mỡ. Cái thớt vừa thái hành, cà chua được



gạt vài nhát dao rồi tiếp tục chặt vài chiếc xương bay cho vào nồi hầm khoai rồi cũng bằng những nhát gạt dao chuyên nghiệp trên thớt là miếng thịt thủ khách vừa gọi đang được thái thành lát mỏng, là móng giò đã hầm mềm cần chặt nhỏ...Quệt vội hai tay dính mỡ vào chiếc khăn gấp mầu cháo lòng không biết dùng để lau tay, lau bàn, lau bát hay kiêm luôn cả từng ấy nhiệm vụ, ông chủ bốc thêm vài cọng hành sống bê bát móng giò đặt lên bàn nhìn năm ông khách quen nói giọng kể cả: trở gười, cá úi nhiều lắm tạo ăn cơm tha hồ thức ăn mặn, rồi cả chủ lẫn khách đều cười hờn hờ. Những tấm áo được cởi vắt ra sau ghế, chân co, chân duỗi mỗi anh cụng nhẹ ly rượu trắng rồi sai năm quân cầm chiếc móng gặm thật lực. Có lẽ người mua chỉ coi việc ăn cơm là nạp năng lượng để tồn tại và làm việc nên người bán cũng cốt sao làm đầy dạ dày khách hàng với giá tiền thấp nhất để còn chừa ra được đồng lãi nên chẳng ai phàn nàn gì.

Những quán cơm bụi bình dân của sinh viên và công nhân tuy cũng được xếp vào dạng ít tiền nhưng đối tượng này không cần ăn quá nhiều và thức ăn cũng không được xô bồ quá nên món được lựa chọn để chế biến nhiều là trứng rán, trứng kho, đậu nhồi, thịt kho, rau muống xào, đậu xào và dưa, cà...Bình thường bữa trưa chỉ 8.000đ trở xuống nếu hôm nào muốn cải thiện thì làm thêm một miếng sườn xốt chua ngọt thì dù giá có giảm đi thì vẫn trên 10.000đ. Cơm bụi dạng này có phần sạch sẽ và vệ sinh hơn nhưng đó cũng là khuyết mắt trông coi. Mấy ai được tận mắt chứng kiến miếng thịt băm rất thơm và mềm bọc trong lá cải bắp luộc chín trông rất đẹp mắt ấy lại được gom từ rất nhiều những mẩu thịt bạc nhọc được nhặt nhạnh trong quá trình lọc xả một con lợn. Tay chân thì mồm mê, ruồi muỗi không ngừng thăm hỏi và cuối cùng tất cả đều được vét gọn cho vào máy xay mà chẳng cần rửa qua (sợ nhạt thịt, thịt không bán ngay sẽ vữa, ôi thiu...) nên thỉnh thoảng thực khách sẽ vô tình gặp phải một chiếc lông lợn cứng ngắc...Thức ăn bày ra khay trông tinh tươm đủ sắc mầu tươi trẻ đến thế mà lại nở để phơi ra bàn với bụi. Và dù chủ nhân có cố gắng giữ nóng bằng hơi nước thì thức ăn cũng chỉ âm ấm được khoảng già nửa tiếng sau đó thì chúng lại trở về với thừa lạnh tanh ban đầu. Mấy cô cậu sinh viên thì vẫn vui vẻ yêu đời tự đặt tên là "cơm bụi thanh lịch".

' đến bụi cao cấp của người... túi tiền đây!'

Cơm bụi cao cấp chính là ám chỉ dành cho kiểu cơm máy lạnh, cơm văn phòng đang mọc ra như nấm tại những khu có tập trung nhiều văn phòng, cao ốc. Quán xá sạch sẽ, cửa kính sáng choang có thể ngồi thư giãn vừa nhẩn nha xúc một thìa cơm trắng, dẻo thơm vừa thông thả nhìn thấy cả dòng người tất cả ngược xuôi với khẩu trang, kính, mũ. Không khí luôn luôn dễ chịu, mùa hè thì mát mẻ trong lành, mùa đông thì ấm áp dễ chịu như chính những món ăn ở đây. Thực khách chỉ vào quán nếu chưa có thời gian đọc lướt qua thực đơn người phục vụ sẽ giúp bạn cách lựa chọn phù hợp với khẩu vị. Để có được những điều kiện tốt như vậy một trong những yêu cầu là bạn phải là người có tiền. Một suất cơm thông thường dành cho một người giá khoảng 25.000đ-35.000đ tùy vào món bạn chọn ăn với cơm là tôm, cá, thịt gà hay thịt lợn...Nếu thích thêm một đĩa rau xào tỏi thêm 20.000đ, canh cua khoảng trên dưới 10.000đ, thêm một cốc bia tươi 30.000đ cho đưa cơm...và hoá đơn thanh toán sẽ nhanh chóng vượt qua ngưỡng 100.000đ.

Tiền nhiều có thể đem tới tiện nghi tốt song chưa chắc chất lượng cũng được như mình mong muốn. Một cô bạn làm bếp tại một khách sạn lớn đã tâm sự: có lần được giao trộn nộm, mình lóng ngóng thế nào ớt không cắt lại xẻo ngay miếng thịt ở ngón tay làm rơi bét vào âu trộn, tìm không ra đành bầy phục vụ khách vậy, may không sao. Còn chị bán hải sản quen thì dặn dò chớ có ăn tôm, cá ngoài hàng toàn tôm động lạnh với cá không bơi, hết "đát" của chị xuất ra thôi. Vậy mới biết tại sao mọi người gọi cơm máy lạnh là bụi cao cấp.

Thay cho lời kết

Cơm bụi không cần mất thời gian nấu nướng, đi chợ và không cần rửa bát, nếu cao cấp hơn lại được hưởng bầu không khí mát mẻ và thoải mái song điều đó chỉ trở nên hoàn hảo, không có kết thúc xấu khi bạn thực sự là người tiêu dùng thông thái.



Ăn rau quả thế nào cho an toàn

Thanh Châu



Vai trò của rau quả

Rau quả có vai trò đặc biệt quan trọng trong dinh dưỡng con người. Giá trị chính của rau quả là cung cấp cho cơ thể nhiều muối khoáng, vitamin, pectin và axit hữu cơ. Nhu cầu của người về vitamin C, caroten chủ yếu do rau quả cung cấp. Ngoài ra trong rau quả còn có các loại đường tan trong nước và xenluloza.

Đặc tính sinh lý quan trọng của rau quả là gây thêm ăn và kích thích các tuyến tiêu hoá bài tiết dịch tiêu hoá. Xenluloza kết hợp với pectin thành phức hợp kích thích mạnh chức năng nhu động ruột và tiết dịch ruột. Xenluloza của rau còn có khả năng bài xuất cholesterol và chất độc ra khỏi cơ thể. Khi ăn rau phối hợp với các thức ăn nhiều chất đạm, chất béo, chất bột làm tăng sự tiết dịch của dạ dày, tạo thuận lợi cho sự tiêu hoá và hấp thu các chất dinh dưỡng. Men có trong rau quả tươi cũng có ảnh hưởng tới quá trình tiêu hoá.





Tình hình lạm dụng thuốc bảo vệ thực vật

Tuy nhiên hiện nay ở nước ta người trồng rau đã lạm dụng quá nhiều hoá chất bảo vệ thực vật (HCBVTV) phun tưới cho rau quả với mục đích lợi nhuận. Dư lượng HCBVTV tồn dư trong rau quả có thể gây ngộ độc cấp tính hoặc lâu dài cho người tiêu dùng. Ngộ độc thực phẩm do tồn dư HCBVTV đang là vấn đề bức xúc, đã có nhiều vụ ngộ độc do ăn rau quả bị nhiễm HCBVTV như ăn rau cải, bắp cải, dưa lê, dưa chuột, cà chua và rau muống.

Bữa ăn không thể thiếu rau quả nhưng làm thế nào để chọn được rau sạch, loại bỏ HCBVTV ra khỏi rau quả? Theo số liệu điều tra của Trung tâm bảo vệ thực vật phía Bắc thì tại các chợ đầu mối ở Hà Nội có 22,5% số mẫu rau được kiểm tra vượt quá mức dư lượng tối đa HCBVTV cho phép. Do nắm được đặc điểm của người thành phố thích ăn rau non xanh mướt, quả to đẹp mắt nên những người trồng rau đã dành những khu vườn riêng chuyên trồng rau, quả bán. Ở những khu trồng rau, họ bón phân đạm cho "bốc", phun nhiều thuốc trừ sâu và phun đến ngày cắt bán để rau phát triển nhanh, có mã đẹp. Bón nhiều phân đạm, rau sẽ nhiễm nhiều Nitrat, vào cơ thể sẽ chuyển thành Nitrosamin gây ung thư. Dư lượng HCBVTV cao có thể gây ngộ độc hoặc bệnh tật. Hãy tự cứu lấy mình trước khi chờ đợi những người trồng rau quả nghiêm túc áp dụng các nguyên tắc sử dụng HCBVTV. Để đảm bảo an toàn trong sử dụng rau quả tươi, cần biết cách lựa chọn, xử lý, chế biến theo các bước sau:

Cách lựa chọn rau quả:

Không nên mua rau quả trái vụ, khi trái vụ do thời tiết không thuận lợi nên sâu bọ phát triển nhiều, rau quả cần cõ, người trồng rau quả phải sử dụng nhiều loại HCBVTV, thuốc kích thích tăng trưởng.

Không nên mua loại rau quả mỡ màng, quá non; các loại quả quá to và bóng bẩy so với bình thường, vì với những loại rau quả này thì người trồng chúng đã phải dùng không ít HCBVTV, thuốc kích thích tăng trưởng.

Nên chọn rau quả nguyên lành, không dập nát, không có vết nứt, thủng.

Rửa sạch:

Cách tốt nhất là rửa cho trôi hết tồn dư HCBVTV: rửa dưới vòi nước chảy hoặc rửa bằng nước sạch nhiều lần. Bằng cách rửa hai lần dưới vòi nước chảy và hai lần trong chậu nhiều nước thì từ 40 - 90% tồn dư HCBVTV trên rau cải đã trôi đi.

Đặc tính của HCBVTV gốc lân hữu cơ là tan nhiều trong nước, vì vậy bằng cách ngâm và rửa trôi, chúng ta hoàn toàn có thể loại bỏ được tồn dư của chúng trên bề mặt lá rau. Đối với các loại đậu quả, việc ngâm và rửa trôi trước khi nấu đạt hiệu quả khá cao. Đối với quả chín, động tác rửa trước khi bóc vỏ tuy đơn giản nhưng có tác dụng tốt loại trừ tồn dư của HCBVTV.

Khi xào nấu:

Các HCBVTV gốc lân hữu cơ dễ bị phân huỷ khi ở nhiệt độ cao. Vì vậy khi xào nấu nên mở vung để chúng bay hơi là biện pháp hiệu quả loại trừ HCBVTV.

Cảnh giác khi thấy có dấu hiệu nghi ngờ:

Khi thấy rau quả có mùi lạ, màu sắc khác thường, thực phẩm mua cùng chỗ mà đã có người ăn bị ngộ độc... mọi người cần dừng ngay không ăn tiếp.

Hãy biết cách loại bỏ HCBVTV để ăn rau quả được an toàn, ấy là bảo vệ và nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn.



Trời đã sang thu. Những ngày mát mẻ xua đi cái không khí oi bức, ngọt ngọt của mùa hè nóng nực. Thu về, những bông cúc nở rộ:

*Xuân thiên đào hoa phô thanh bạch
Hạ nhật hồng hoa đấu hảo kỳ
Cúc gạo thu tình hương vạn hộ
Tùng lãng đông tuyết ngọc thiên chi*

Trong bộ tranh bốn mùa, cúc là biểu tượng của mùa thu. Cúc vàng, cúc trắng, cúc tía, cúc nâu, cúc đỏ, cúc tím đen... màu của hoa cúc thật phong phú. Hoa cúc có nhiều loại. To thì có loại to hơn bát ăn cơm, cánh dài gọi là cúc đại đoá. Có loại chỉ nhỏ bằng chiếc cúc áo, gọi là hoa cúc áo.

Hoa cúc là biểu tượng tình cảm con người, tình yêu đôi lứa. Trời càng rét, hoa cúc càng tươi, càng bám chắc vào cành. Hoa cúc còn tượng trưng cho sự trường thọ. Chơi hoa cúc, mỗi người một vẻ. Thanh cao, tao nhã chơi cúc đại đoá, cúc trà mi. Lộng lẫy chơi cúc thực dược, ngũ sắc. Bình dị, mộc mạc chơi hoa cúc vàng, cúc vạn thọ. Ngày Tết, chơi hoa cúc giữ được lâu. Có khi hết tháng Giêng, chậu cúc vẫn chưa tàn. Thành ra, chơi hoa Tết, có không ít nhà sắm chậu cúc bên cạnh lọ cành đào.

Người phương Đông coi cúc vạn thọ là biểu tượng cho hạnh phúc vĩnh hằng. Cúc vạn thọ tươi lâu nhất trong các loài hoa cúc. Bởi thế, trước Tết nhiều ngày, nhiều nhà đã có chậu cúc vạn thọ và chậu cúc vạn thọ cũng là chậu hoa tết cuối cùng tiễn xuân.

Hoa cúc ướp trà cho ta chén trà thơm, tinh khiết. Hàng ngày uống đều trà cúc bổ gan sáng mắt, trị ho, giảm đau, giảm mỡ, giải độc, giữ mãi tuổi thanh xuân. Rượu cúc không say, càng uống càng ngây ngất lòng. Cánh hoa, nhụy hoa cúc ngâm rượu, uống theo kiểu dân dã, hả dạ làm sao!

Hoa cúc áo mọc hoang. Hái vào lúc màu còn vàng xanh, phơi khô, tán nhỏ, ngâm rượu là thuốc ngâm khởi nhức răng, sâu răng. Hoa cúc bách nhật chữa trị khỏi hen suyễn, ho gà, bụng chướng đầy hơi, tiểu tiện khó. Hoa cúc vạn thọ nấu

Sen tàn

cúc

Phó Đức An



với gan gà là món ăn bổ gan, sáng mắt. Lá cúc vạn thọ giã nát, đắp chữa bị bỏng. ép lấy nước nhỏ vào tai khỏi đau tai.

Chẳng hiểu cô Cúc phường Vải kiều sa đến thế nào mà làm cho thi sĩ- tác giả pho truyện Kiều bất hủ- thời thanh xuân phải gửi nhờ vào cành cây trong vườn nhà nàng:

Trăm hoa đua nở về xuân

Cớ sao Cúc lại muộn mằn về thu?

Cũng tại “hòm thư” ấy, chàng đã nhận được lời tỏ thề:

Vì chưng tham chút nhụy vàng

Cho nên cúc phải muộn mằn về thu.

Chí sĩ Ngô Thời Nhậm cũng từng tần ngần trước khóm cúc:

Tiết thu muốn dựng giấc mơ thu

Phải chăng giả ngẩn trong hàng cúc?

Giáp vàng giữ giá xưa bày bướm

Tinh ngọc gấm dệt nên lời thơ...

Đài nhà ai vọng lại: *Ngoài hiên...giọt mưa thu...thánh thót rơi...Trời lắng...u buồn...mây hắt hiu...ngừng trôi...*

Đặng Thế Phong không may mắc phải cái bệnh lao quái ác. Vượt những khát khe phong kiến, bỏ qua eo xèo xã hội, người yêu đã rước người nhạc sĩ tài năng mà mình đã trao cả con tim về nhà phục thuốc. Trong lúc nàng đòn gánh trên vai, gánh hoa vào phố kiếm tiền chạy chữa, ở nhà trên giường bệnh, tựa lưng vào vách chàng nhìn ra cửa. Ngoài hiên...giọt mưa rơi tí tách. Bầu trời ảm đạm. Hoa cúc nở rộ đầy vườn. Với lấy cây đàn ghi- ta treo đầu giường, từng giọt âm thanh rung lên... “Giọt mưa thu”- bài hát để đời của nhạc sĩ Đặng Thế Phong đã ra đời ở làng hoa Ngọc Hà (Hà Nội) giữa mùa hoa cúc.

Từ ngàn xưa, hoa cúc đã làm cho bao văn nghệ sĩ tốn không biết bao giấy mực và sau này, mãi mãi vẫn là như thế! Sen tàn cúc lại nở hoa. Con tạo cứ vô tư xoay vần. Đông qua hè tới. Cuộc đời trôi đi mau như một giấc mơ vậy.

lại nở hoa



Rượu mùi

Đức Nam

Rượu mùi được coi là một trong những thức uống giải khát được ưa chuộng. Có thể chúng nguyên gốc thuộc dòng rượu có độ cồn cao nhưng khi được pha chế với cà phê, socola, hoa quả khô, kem...chúng sẽ tạo ra một sản phẩm mới, thức uống mới rất quyến rũ, hấp dẫn và độ cồn cũng giảm rất nhiều.

Drambuie

Được sản xuất tại Scotland, whisky mạch nha Scot có thành phần cơ bản là sáp ong và cây cỏ. Rượu có hương sáp ong, sôcôla và hoa quả khô, nồng độ cồn hơi cao: 40°.



Kem ca cao

Làm từ hạt cacao và vani. Có hai mẫu, mẫu trắng có hương sôcôla nhẹ mẫu nâu thì hương sôcôla rất đậm đặc. Có thể trộn lẫn cả mùi thơm của cà phê, bạc hà và hương vị cam đều hết sức dễ chịu. Nồng độ cồn 25°



Tia Maria

Làm tại Jamaica là loại rượu rum có thể pha lẫn cùng với cà phê, sôcôla, hương vani, quả khô. Nồng độ cồn nhẹ 26,5°



Kahlua

Sản xuất tại Maxico, dòng brandy có thể trộn lẫn tạo mùi cà phê, sôcôla, vani và trộn lẫn với hoa quả khô. Nồng độ cồn nhẹ 26,5°



Kem Bailey's Irish

Sản xuất tại Ailen, sử dụng rượu whisky và có thể trộn lẫn với cacao, vani- kem, cà phê-vani hoặc sôcôla để tạo ra những sản phẩm rượu mùi độc đáo nhưng tuyệt đối không trộn với nước chanh, cam. Nồng độ: 17°



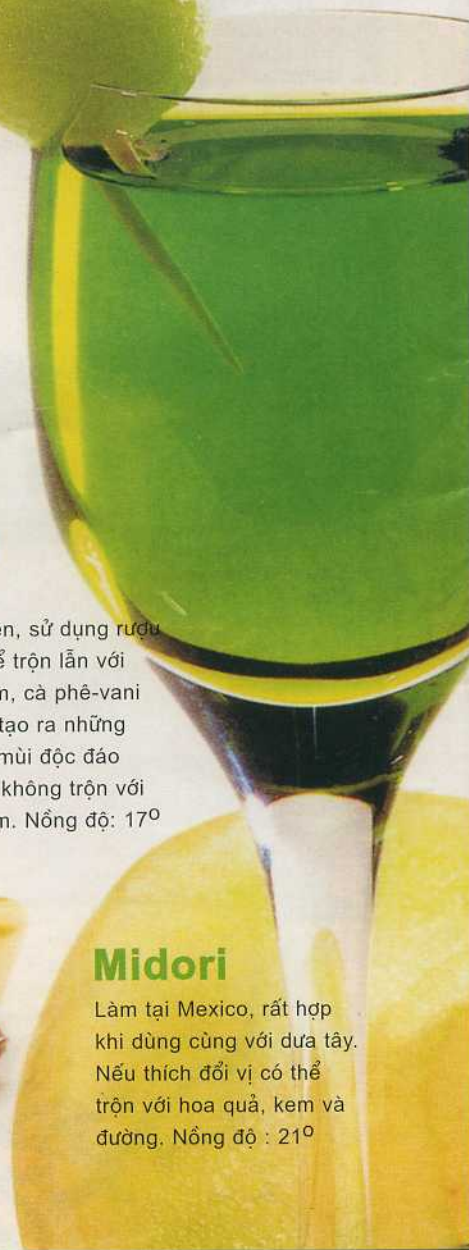
Grand Marnier

Sản xuất tại Pháp từ rượu congac và cam. Rượu này rất thích hợp khi dùng trộn hoặc uống kèm với các loại hoa quả như dâu,chanh, bưởi... Nồng độ cồn hơi cao: 40°.



Midori

Làm tại Mexico, rất hợp khi dùng cùng với dưa tây. Nếu thích đổi vị có thể trộn với hoa quả, kem và đường. Nồng độ : 21°



hên

Bà hàng xóm hơn hờ khoe với bạn “ông xã nhà tôi hên đề sớ! ông mới mua bảo hiểm tai nạn hôm qua, hôm nay đã có một cục gạch rơi trúng đầu.”

Khi nào uống rượu?

Một buổi sáng sau khi tỉnh rượu, một anh chàng tỉ tê với vợ:

- Từ nay anh chỉ nhậu khi vui nhất và buồn nhất thôi. Có trời đất chứng giám, anh xin hứa như vậy.
- Nếu được thế thì còn gì bằng. Nhưng anh lấy mốc gì là vui nhất và buồn nhất?
- Vui nhất là khi anh gần em và buồn nhất là khi anh xa em!
- Trời!



Điều quan trọng

- Giám khảo cuộc thi cấp bằng lái xe hỏi:
- Điều quan trọng nhất khi lái xe ở các vùng nông thôn là gì?
 - Nằm vững giá gà, vịt ạ!



Trung tâm khám - Tư vấn Dinh Dưỡng

Viện Dinh dưỡng

Do các bác sĩ chuyên ngành dinh dưỡng, nhi khoa, nội khoa với nhiều năm kinh nghiệm đảm nhiệm

Chuyên khám tư vấn dinh dưỡng

- Chế độ ăn chuẩn cho từng đối tượng theo từng bệnh ở mọi lứa tuổi
Trẻ em: chậm lớn, suy dinh dưỡng, còi xương, thừa cân béo phì, thiếu máu, biếng ăn, nôn trớ, rối loạn tiêu hoá.
Người lớn: Phụ nữ có thai và đang cho con bú, đái tháo đường, cao huyết áp, rối loạn mỡ máu, tăng cholesterol, loãng xương, gout, suy tim, suy thận, loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng mãn, xơ gan.
- Xét nghiệm máu, phân, nước tiểu
- Hướng dẫn thực hành các chế độ ăn cho trẻ
- Bán sách, tài liệu và sản phẩm dinh dưỡng đặc thù

Ngày khám: các ngày trong tuần, trừ chủ nhật, ngày lễ

Sáng: 7h30-11h30; Chiều: 13h30- 19h3 Thứ bảy: 8h- 12h

Địa chỉ: 02 Y-ec-xanh/48B Tầng Bạt Hồ, Hà Nội * ĐT: 04.9720554. Website:www.nutrition.org.vn

BÀI TẬP NHẸ dành cho phái đẹp

Hà Chi

1 Ngồi chồm ở đầu ghế, lưng và cẳng chân đặt vuông góc với mặt đất. Hai tay khép nách, chống thẳng lên mép ghế, lấy đây làm điểm tựa đưa người ra khỏi ghế, hạ thấp cơ thể nhưng không ngồi bệt xuống nền. Giữ tư thế này 5 giây tập lại 6 lần động tác này.



2 Nằm xuôi hai tay trên mặt đất. Hai tay xuôi theo cơ thể, chân chống, kẹp một chiếc gối vuông ở giữa hai chân. Vừa kẹp chặt gối vừa nâng bụng sao cho vai, mông, đầu gối nằm trên một đường thẳng giữ tư thế 5 giây tập 8 lần động tác này.



3 Đứng song song với tường, giữ khoảng cách sao cho hai cánh tay đưa song song trước ngực và hai bàn tay đặt úp vào tường. Thực hiện động tác chống đẩy với phần thân trên. Vị trí của chân và hông giữ nguyên.



4 Nằm chống đầu gối và tay trên mặt đất, thực hiện động tác chống đẩy phần thân trên. Tập khoảng 45 giây động tác này.



5 Đứng thẳng, hai chân hơi mở, hai tay giữ thành ghế, hạ thấp cơ thể trong khi lưng vẫn giữ thẳng. Tập 10 lần động tác này.

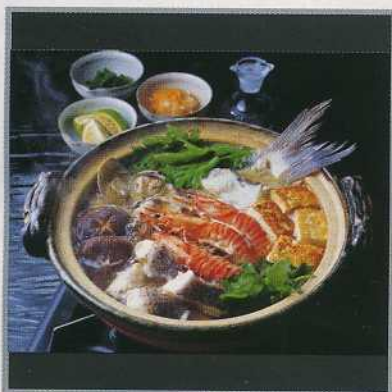


TƯ VẤN

DINH DƯỠNG

BS. Nguyễn Văn Tiến

1. Người gầy ăn uống như thế nào để tăng cân?



Thế nào là một
bữa ăn đủ chất
dinh dưỡng
và cân đối?



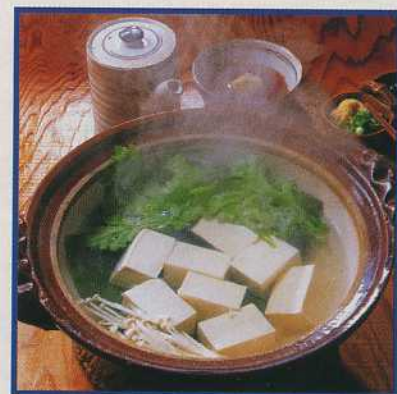
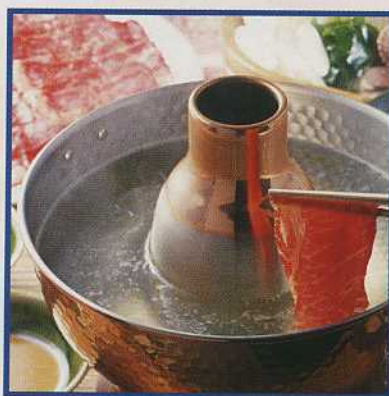
VINAMILK

Chuyên mục này được Vinamilk hỗ trợ

Về khía cạnh dinh dưỡng thì người gầy thường là do ăn không đủ chất dinh dưỡng so với nhu cầu cần thiết cho cơ thể. Mức năng lượng tiêu hao nhiều hơn mức năng lượng ăn vào. Muốn tăng cân trước hết cần ăn thêm cơm và các món ăn xào, rán có nhiều chất béo (mỡ, dầu) để cung cấp thêm năng lượng.

Để tăng số lượng thức ăn hàng ngày, ngoài 3 bữa chính cần ăn thêm các bữa phụ đồng thời kết hợp với các hoạt động thể lực giúp ăn ngon miệng. Uống thêm nước, nước hoa quả, nước rau hoặc nước đun sôi để nguội.

Tóm lại để tăng cân thì cần ăn thêm chất béo và tăng lượng thức ăn hàng ngày. Ngoài ra cần có chế độ lao động hợp lý, không nên làm việc căng thẳng quá sức. Nên dành thời gian nghỉ ngơi thoải mái và ngủ đầy đủ.



Bữa ăn đủ chất dinh dưỡng là thực phẩm của bữa ăn cung cấp đủ năng lượng, đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng và vitamin, uống đủ nước cho cơ thể. Trong khẩu phần ăn có các chất sinh năng lượng là tinh bột, đạm và béo. Rau và hoa quả cung cấp các vitamin, chất khoáng và xơ. Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng thay đổi theo tuổi, giới và tình trạng sinh lý.

Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó có các chất dinh dưỡng cân đối hợp lý. khẩu phần năng lượng từ tinh bột chiếm 65-70%, chất đạm là 12-14%, chất béo là 18-20%.

Bên cạnh sự cân đối về các chất sinh năng lượng còn phải bảo đảm cân đối về chất đạm, chất béo, cần có đủ các acid amin cần thiết ở tỷ lệ cân đối thích hợp. Cần phối hợp cả đạm động vật (thịt, cá, trứng, tôm, cua...) với đạm thực vật (đậu đỗ, vừng lạc); cả chất béo động vật (mỡ, bơ) với chất béo thực vật (dầu, vừng, lạc) ở tỷ lệ cân đối. Muốn đảm bảo một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối, chúng ta cần thực hiện đa dạng hóa bữa ăn, sử dụng phối hợp nhiều loại thực phẩm nguồn gốc động vật và nguồn gốc thực vật.



Mướp hương hấp

Nguyên liệu:

Mướp hương : 2 quả
Thịt nạc thăn: 100g
Tôm tươi: 200g
Hành khô: 2 củ
Ớt đỏ: 1 quả
Gia vị, dầu ăn, dầu hào

Cách làm:

Mướp hương gọt vỏ, cắt khúc dài khoảng 5-7cm.

Hành khô bóc bỏ vỏ, đập dập, băm nhỏ. Tôm tươi bóc vỏ, thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ, ướp gia vị. ớt tách bỏ hạt thái chỉ.

Cho hai thìa dầu vào chảo, phi hành thật thơm cho tôm, thịt vào đảo săn cùng một thìa gia vị.

Mướp hương xếp vào đĩa sâu lòng rưới một chút dầu hào lên trên, đậy kín hấp cách thủy khoảng 15 phút. Khi mướp chín, xúc tôm, thịt, ớt tươi phủ lên trên đậy kín hấp thêm 3-5 phút nữa cho thơm dậy mùi.

Món này đặc biệt nên ăn nóng. Không để hấp quá lâu mướp sẽ mềm nhũn, chua và không ngon.

Cà tím chiên với xốt thịt băm

Nguyên liệu:

Cà tím dài: 3 quả
Thịt nạc vai: 200g
Hành khô: 2 củ
Bột đao: 2 thìa
Gia vị, dầu rán, hẹ, dầu hào.

Cách làm:

Cà tím nướng qua trên bếp than hồng rồi khéo léo bóc bỏ vỏ, khía hình vẩy cá, rồi xắt làm bốn hoặc sáu miếng tùy theo quả to hay nhỏ (bỏ bớt phần ruột ở giữa). Thịt nạc rửa sạch, băm nhỏ hoặc thái hạt lựu, ướp gia vị. Hành khô bóc bỏ vỏ, băm nhỏ. Hẹ nhặt rửa sạch, xắt khúc dài khoảng 2cm.

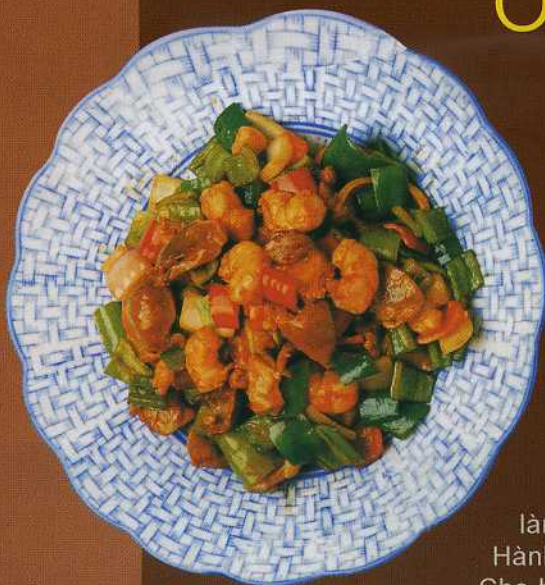
Cho nhiều dầu vào chảo, khi dầu nóng già, cho cà vào rán, để lửa to cho nổi vẩy, vớt ra để ráo mỡ. Để dầu lắng chảo, phi hành thơm, trút thịt vào xào chín, nêm chút gia vị, dầu hào cho dậy mùi. Khi thịt chín, xống một chút bột đao cho sánh sánh.

Xếp cà vào đĩa sâu, trút thịt băm lên trên đặt vào vỉ hấp khoảng 10 phút cho món nóng già.

Món này nên ăn nóng



Ớt ngọt xào tôm



Nguyên liệu:

Ớt ngọt: 2 quả
Tôm tươi: 200g
Thịt nạc: 200g
Hành hoa, gia vị, dầu ăn, dầu hào

Cách làm:

Ớt ngọt tách bỏ hạt thái miếng vừa ăn. Hành khô bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ. Tôm tươi bóc vỏ, con to cắt làm đôi. Thịt nạc vai rửa sạch, thái miếng nhỏ, ướp gia vị. Hành hoa cắt bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc dài vừa. Cho hai thìa dầu vào chảo, phi hành thật thơm cho tôm, thịt vào đảo săn cùng một thìa gia vị. Sau đó cho tiếp ớt vào xào cùng. Khi ớt chín mềm, cho thêm một thìa dầu hào vào xào cùng, nêm lại gia vị cho vừa ăn, rắc hành hoa vào đảo đều khoảng 1 phút cho hành chín tới. Món này đặc biệt nên ăn nóng. Không xào quá lâu ớt sẽ mềm nhũn và nồng khó ăn.

Ngồng cải nấu sườn

Nguyên liệu:

Sườn: 300g
Ngồng cải: 500g
Nấm hương: 5 chiếc
Gia vị

Cách làm:

Chọn miếng sườn thăn, nhiều nạc, tách riêng từng gié, chặt khúc dài khoảng 5cm cho vào nồi đổ nước ngập xương thốc lửa sôi mạnh rồi nhấc xuống chặt bỏ nước rửa lại sườn cho sạch, nước ninh sẽ trong và không bị hôi. Ngồng cải chọn chiếc cuộn chặt, tách riêng từng lá, cắt bỏ bớt phần lá xanh xắt khúc vừa ăn. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch. Khi sườn mềm nhừ, cho nấm hương, ngồng cải vào, nêm gia vị cho vừa ăn, khi ngồng cải chín tới là được. Canh ngồng cải thơm, ngon có vị hơi nhần nhặn đáng.



Chuyến làm việc của đoàn công tác UNICEF tại Đaklak

Ths. Đặng Oanh

Trong 3 ngày (từ 30/5 đến 2/6/2005), đoàn công tác của UNICEF do Ts. Jama Awale Gulaide và Bs Maaiké Arts, cán bộ phòng Y tế - Dinh dưỡng, thuộc tổ chức UNICEF tại Việt Nam đã đến thăm tỉnh Dak Lak. Đoàn đã kiểm tra tiến độ thực hiện dự án "Can thiệp trọn gói để cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của bà mẹ và trẻ em" tại huyện Krông Bông và việc triển khai "Ngày vi chất dinh dưỡng" tại huyện Krông Păk.

Đoàn cũng đã đến thăm mô hình "Hai biểu đồ phát triển cho một trẻ < 2 tuổi" do Viện Vệ sinh dịch tễ Tây Nguyên thử nghiệm tại xã Ea Hiu, huyện Krông Păk. Đoàn đánh giá cao các nỗ lực của ngành y tế địa phương trong công tác chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em. Trong chuyến thăm này, các chuyên gia của UNICEF cũng đóng góp nhiều ý kiến quan trọng nhằm góp phần nâng cao khả năng triển khai các chương trình y tế dựa trên điều kiện thực tế của tỉnh nhà.

Trong thời gian qua, UNICEF là một trong những tổ chức đã hỗ trợ tích cực cho các hoạt động chăm sóc sức khỏe trẻ em, như dự án tiêm chủng mở rộng, bổ sung vitamin A cho trẻ em và bà mẹ sau sinh, bổ sung viên đa vi chất, bổ sung viên sắt cho phụ nữ tuổi sinh đẻ và mới đây là dự án chăm sóc sức khỏe dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và nuôi con nhỏ cho 8 huyện thuộc 4 tỉnh Tây Nguyên.



Đoàn làm việc tại Viện VSDT Tây Nguyên



Thăm mô hình "Hai biểu đồ..." tại xã Ea Hiu - Đaklak