

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

# Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Bữa ăn đa dạng  
**phòng chống thiếu**  
**vi chất dinh dưỡng**

**Vitamin D**  
Thiếu và thừa

**Kẽm**

*trong điều trị tiêu chảy ở trẻ em*

CÁCH THỐI **COM**  
NGON VÀ BỔ

**ăn gì**  
để có đôi mắt đẹp ?



Đặc san của Viện Dinh dưỡng

# Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 1/2006



## Dinh dưỡng hợp lý

Bữa ăn đa dạng để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng 4

## Vi chất dinh dưỡng

Khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới về bổ sung kẽm trong điều trị tiêu chảy ở trẻ em 6

Taurine trong sữa mẹ và vai trò đối với sự phát triển của trẻ 9

Ăn gì để có đôi mắt đẹp ? 10

Vitamin D - Thiếu và thừa 12

Rau quả trong bữa ăn gia đình 13

Cách thổi cơm ngon và bổ 14

## Vệ sinh an toàn thực phẩm

Ngộ độc nấm - cách đề phòng và cấp cứu tại chỗ 16

Mùa Bì 18

Đá cây - những nẻo đường nhiễm khuẩn 20

## Sức khỏe

Dị ứng thức ăn ở tuổi ăn dặm 22

Dưa chuột - Thức ăn, thuốc và mỹ phẩm 24

Tưa miệng ở trẻ em 25

## Dinh dưỡng với các bệnh mạn tính

Lây nhiễm viêm gan B và sữa mẹ 26

## Đời sống

Mặn mòi cà muối 28

Rau muống, món ăn bình dân 30

Chè Huế ở Hà Nội 31

## Tản văn

Ký ức đồng quê 32

Tư vấn dinh dưỡng 34

Khoẻ đẹp 35

Thơ - Vui cười 29

Món ngon trong gia đình 36

Tin hoạt động 38

Giá 8.500đ

**Tổng biên tập** PGS. TS. Lê Thị Hợp

**Hội đồng biên tập** GS.TS. Hà Huy khô  
GS. Từ Giấy  
PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn  
PGS. Đào Ngọc Diễn  
PGS.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** Ths. Nguyễn Quỳnh Như

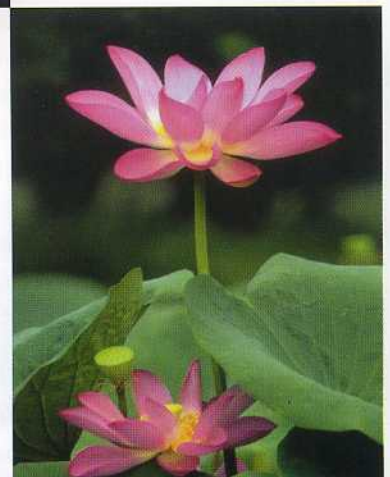
**Trị sự** CN. Nguyễn Thị Xuân Lan  
Tạ Thị Dung

**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



**BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG**  
**THƯ VIỆN**  
Số:.....Ngày:.....



...Mọi gia đình  
hãy biết tận  
dụng nguồn  
thực phẩm sẵn  
có của gia  
đình, ở địa  
phương...



# BỮA ĂN ĐA DẠNG Để Phòng Chống THIỆU VI CHẤT DINH DƯỠNG

Các chất dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng được đưa vào cơ thể từ thức ăn qua các bữa ăn hàng ngày. Các chất dinh dưỡng chính mà cơ thể cần được chia thành 4 nhóm:

- **Nhóm chất đạm (protit):** là nguyên vật liệu để xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể, là thành phần chính của các kháng thể có khả năng chống lại các bệnh nhiễm khuẩn, là thành phần của các men và các nội tiết tố (hocmon) rất quan trọng cho sự phát triển và duy trì các hoạt động chuyển hóa của cơ thể. Chất đạm có nhiều ở thịt, cá, trứng, sữa, tôm, đậu, lạc, vừng...
- **Nhóm chất béo (lipit):** Là nguồn cung cấp năng lượng tốt, là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu mỡ như vitamin A, D, E, K. Thức ăn giàu chất béo gồm có dầu, mỡ, bơ và một số hạt có dầu như vừng, lạc, đỗ tương ( kể cả các sản phẩm chế biến từ đỗ tương như đậu phụ, tào phớ, sữa đậu nành...)
- **Nhóm chất đường, bột (gluxit):** là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho các hoạt động của cơ thể. Chất đường, bột có nhiều ở gạo, ngô, bột mì và các loại khoai củ. Đường ăn cũng thuộc nhóm này.
- **Nhóm vitamin chất khoáng và chất xơ:** là nguồn cung cấp các vitamin, chất khoáng rất cần cho chuyển hóa bình thường của cơ thể, góp phần tạo ra các chất chống lại quá trình oxy hóa, mặt khác chất xơ còn giúp kích thích hệ tiêu hóa bài tiết các chất độc hại và cholesterol ra khỏi cơ thể và chống táo bón.

Ngoài 4 nhóm chất dinh dưỡng chính thì các vi chất dinh dưỡng có một vai trò cực kỳ quan trọng đối với cơ thể. Vi chất dinh dưỡng nghĩa là những thành phần có mặt trong cơ thể với hàm lượng rất nhỏ (microgam) nhưng có vai trò rất lớn đối với sự tồn tại và phát triển của cơ thể. Trong đó bộ ba vitamin A, sắt và iốt là các vi chất dinh dưỡng quan trọng nhất.

Vitamin A có nhiều vai trò trong cơ thể: trước hết là vai trò của nó đối với quá trình tăng trưởng. Trẻ em cần vitamin A để phát triển bình thường. Vitamin A rất cần thiết cho quá trình nhìn vì nó là thành phần thiết yếu của sắt tố võng mạc, do đó thiếu vitamin A dẫn đến quáng gà và nặng hơn có thể dẫn đến khô loét giác mạc mắt và mù lòa. Vitamin A còn giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Sắt là thành phần quan trọng trong cơ thể. Sắt cần thiết cho quá trình tạo máu, cụ thể hơn là tạo hồng cầu để vận chuyển oxy tới cung cấp cho các tổ chức trong cơ thể. Thiếu sắt dẫn đến thiếu máu làm cơ thể mệt mỏi, giảm khả năng lao động. Với trẻ em thiếu máu làm giảm trí nhớ, giảm khả năng tư duy và học tập.

Iốt là vi chất dinh dưỡng cần thiết để tạo nên hormone tuyến giáp là hormone chủ yếu đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa phát triển cơ thể. Thiếu iốt gây ra nhiều rối loạn khác nhau: gây bướu cổ, chậm phát triển trí tuệ, đần độn...

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cần kết hợp nhiều giải pháp trong đó đa dạng hóa bữa ăn là giải pháp cần làm thường xuyên, lâu dài. Trên thực tế không có một loại thức ăn nào là hoàn hảo, là tốt nhất mà mỗi thức ăn chỉ có thể cung cấp một vài thành phần dinh dưỡng đặc trưng. Do vậy đa dạng

hóa bữa ăn là sự kết hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau làm cho bữa ăn giàu giá trị dinh dưỡng, đồng thời làm tăng sự chuyển hóa, hấp thu các chất dinh dưỡng.

Cần thực hiện đa dạng hóa ngay trong mỗi nhóm thực phẩm và đa dạng phối hợp giữa các nhóm. Thí dụ trong nhóm chất đường bột: không chỉ ăn cơm mà thỉnh thoảng nên ăn ngô, khoai vì trong khoai lang nghệ, ngô vàng có nhiều caroten (tiền vitamin A). Trong nhóm chất đạm đặc biệt là đạm động vật như thịt, cá, trứng, sữa, tôm, gan... có nhiều axit amin cần thiết đồng thời có nhiều vitamin A, D, sắt. Cá và các loại hải sản từ biển cũng là nguồn iốt tốt cho cơ thể. Chất béo (dầu, mỡ) lại giúp tăng cường chuyển hóa và hấp thu các vitamin A, D, E.... Các loại rau quả giàu vitamin nhất là các loại rau, củ, quả có màu vàng đỏ (xoài, đu đủ chín, mơ, cà chua, cà rốt, gấc...) rất giàu caroten khi vào cơ thể sẽ được chuyển thành vitamin A theo các tỉ lệ nhất định. Các loại rau có màu xanh sẫm (rau ngót, rau muống, rau bí, rau đay, mồng tơi...) tương đối giàu sắt và giàu vitamin C giúp tăng cường hấp thu sắt.

Sau đây, chúng tôi xin giới thiệu một số món ăn đảm bảo đa dạng thực phẩm:

1. Canh cua nấu với mồng tơi, rau đay, mướp
2. Nộm rau muống, rau rút, giá đỗ, vùng lạc
3. Thịt bò xào thập cẩm (nấm, ớt xanh, ớt đỏ, hành tây, cần tây, ngô non, đậu Hà Lan, hành hoa, cà rốt).
4. Thịt kho củ cải, cá kho dưa, đậu phụ nhồi thịt sốt cà chua...

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cần thực hiện bữa ăn đa dạng với thực phẩm sẵn có ở địa phương. Mọi gia đình hãy biết tận dụng nguồn thực phẩm sẵn có của gia đình, ở địa phương để đảm bảo cho bữa ăn hàng ngày no và đủ vi chất dinh dưỡng. Bữa ăn hàng ngày cần tối thiểu có 15 loại thực phẩm khác nhau (nếu được 20 loại thì càng tốt), các thực phẩm đó nằm đều trong 4 nhóm. Như vậy, các vi chất dinh dưỡng được đưa vào cơ thể một cách tự nhiên sẽ giúp mọi người có đủ sức khỏe và phòng chống bệnh tật...

TS. Hoàng Kim Thanh



Khuyến nghị

Cửa tổ chức Y tế Thế giới

về  
bổ  
sung  
kẽm

trong điều trị bệnh tiêu chảy ở trẻ em.

Tiêu chảy được xếp là 1 trong 5 nguyên nhân gây tử vong cao nhất ở trẻ em. Trong số trẻ em dưới 5 tuổi bị tử vong thì 22% là do bệnh tiêu chảy. Tại các nước đang phát triển, trung bình mỗi trẻ em mắc 6-7 đợt tiêu chảy /1 năm. Nguyên nhân hay gặp nhất là do Rotavirus.

Cho đến nay, khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới (TCYTTG) và UNICEF trong điều trị bệnh tiêu chảy cho trẻ em (trừ bệnh lý) là sử dụng dung dịch bù nước và điện giải (ORS) và tiếp tục cho ăn bổ sung. Chính sách này đã mang lại hiệu quả to lớn làm giảm tỷ lệ tử vong trẻ em trong 2 thập kỷ qua. Xử dụng kháng sinh không được khuyến cáo trong trường hợp tiêu chảy (trừ tiêu chảy do lỵ). Tuy nhiên khuyến nghị này thường không được chú ý, rất nhiều thầy thuốc vẫn cho thêm kháng sinh trong quá trình điều trị tiêu chảy, và đã gây nên những hậu quả không mong muốn như kháng thuốc, rối loạn tiêu hoá...

Cũng theo ước tính của TCYTTG (năm 2003), trên 21% dân số thế giới có nguy cơ bị thiếu kẽm, trong đó trên 30% trẻ em ở các nước

đang phát triển bị thiếu kẽm. Tại Việt nam, một số nghiên cứu đã chứng minh khoảng 30-40% trẻ em < 1 tuổi bị thiếu kẽm. Thiếu kẽm liên quan chặt chẽ với bệnh tiêu chảy, viêm nhiễm đường hô hấp... và có khoảng một triệu trẻ em tử vong hàng năm do thiếu kẽm. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh bổ sung kẽm cho trẻ em là một biện pháp rất thực tế hữu ích trong các can thiệp về mặt sức khoẻ cộng đồng. Bổ sung kẽm cho trẻ em suy dinh dưỡng, cho trẻ bị tiêu chảy trên cộng đồng và bệnh viện đã rút ngắn số ngày bị bệnh, giảm số lần tiêu chảy mỗi ngày. Kết quả là trẻ sớm bình phục về sức khoẻ, sớm cải thiện tình trạng dinh dưỡng.

Một số cơ chế tác dụng tốt của kẽm với cơ thể được chứng minh là: kẽm làm tăng khả năng miễn dịch, giúp cơ thể phòng chống với các tác nhân gây bệnh; kẽm làm tăng quá trình phân chia và phát triển tế bào giúp cơ thể phát triển; kẽm góp phần lập lại quá trình hấp thu bình thường của ruột vốn bị rối loạn trong thời gian tiêu chảy; kẽm làm tăng cảm giác ngon miệng ở trẻ em suy dinh dưỡng, trẻ biếng ăn...

Vì những lý do trên, tháng 5/2004, TCYTTG và UNICEF đã ra khuyến cáo sử dụng kẽm trong điều trị tiêu chảy cấp ở trẻ em.

Nội dung chính của khuyến cáo như sau:

- Sử dụng kẽm (10-20 mg/ngày) trong vòng 14 ngày cho toàn bộ trẻ em <5 tuổi bị tiêu chảy: 10mg/ngày cho trẻ < 6 tháng tuổi, 20mg/ngày cho trẻ từ 6 tháng tuổi đến 5 tuổi.

Một số câu hỏi liên quan tới vấn đề thực hành bổ sung kẽm bằng đường uống cho trẻ tiêu chảy:

*Khi cho uống kẽm, có cần sử dụng dung dịch bù nước và điện giải (ORS) không?* vẫn cần sử dụng dung dịch ORS như phác đồ điều trị tiêu chảy, tức là pha 1 gói trong 1 lít nước sôi để nguội và dùng trong vòng 24 giờ. Kẽm là thuốc được dùng kết hợp thêm với ORS, chứ không thay thế được dung dịch ORS. Có thể hoà tan kẽm trong nước hoặc với một chút nước ORS để cho trẻ uống. Hiện nay có một số hãng dược đã sản xuất gói ORS có phối hợp sẵn một lượng kẽm phù hợp (40 mg/lít) ở trong gói.

**Khi trẻ đang bú mẹ hoàn toàn mà bị tiêu chảy, việc cho uống kẽm được thực hiện thế nào?** Có thể nghiền nhỏ viên kẽm thành bột mịn, hoà tan với 1-2 thìa sữa mẹ rồi cho trẻ uống. Chú ý vẫn cho trẻ bú sữa mẹ đầy đủ và ăn thức ăn bổ sung đúng cách.

**Trẻ đang bị tiêu chảy cấp phải truyền dịch, không ăn qua đường ruột, việc bổ sung kẽm như thế nào?** Bổ sung kẽm cần được thực hiện càng sớm càng tốt ngay khi trẻ bắt đầu ăn được qua đường miệng.

**Tại sao không bổ sung kẽm với thời gian dài hơn 14 ngày hoặc ngắn hơn 14 ngày?** Dựa vào kết quả của nhiều nghiên cứu ở các nước đang phát triển, 14 ngày bổ sung kẽm cho trẻ tiêu chảy trong bệnh viện đã mang lại kết quả tốt, đó cũng là thời gian vừa phải cho điều trị và phục hồi một đợt tiêu chảy cấp.

**Khi cháu bé hết bị tiêu chảy, ví dụ đợt tiêu chảy chỉ kéo dài 3-4 ngày, có tiếp tục sử dụng kẽm không?** Vẫn tiếp tục cho uống viên kẽm cho hết liều (14 ngày). Các nghiên cứu cho thấy uống kẽm đủ liều 14 ngày có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh nhiễm khuẩn cho đến 3-4 tháng sau đó.

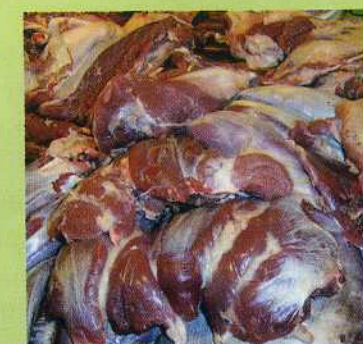
**Liều sử dụng theo khuyến nghị có an toàn không? có vấn đề cạnh tranh hấp thu với các vi chất khác (sắt, đồng) không?** Các nghiên cứu đã chứng minh với liều dùng và thời gian sử dụng như trên sẽ không có vấn đề gì ảnh hưởng đến hấp thu sắt và đồng ở trẻ em.

**Khi uống viên kẽm, trẻ có cảm giác buồn nôn và nôn, cách khắc phục như thế nào?** Cũng giống như hầu hết các vi khoáng (sắt, đồng, calci...) chúng thường có vị chát ở lưỡi khi uống và gây cảm giác buồn nôn với những người nhạy cảm. Có thể làm giảm cảm giác này bằng hoà loãng nhiều hơn trong nước, thêm vị ngọt của đường, không nên cho uống vào lúc đói...trao

đối với bác sỹ tìm loại hợp chất kẽm ít có vị khó chịu nhất.

**Ngoài việc khuyến nghị dùng kẽm cho điều trị bệnh tiêu chảy ở trẻ em, trẻ bị suy dinh dưỡng có thể dùng viên kẽm để điều trị không? nếu có thì liều dùng như thế nào?** Nhiều nghiên cứu đã chứng minh kẽm có tác dụng tốt kích thích cảm giác ngon miệng, thèm ăn ở trẻ do tham gia vào chức năng vị giác và tiêu hoá. Những trẻ bị suy dinh dưỡng, rối loạn tiêu hoá ... đều có thể dùng kẽm. Do kẽm không được dự trữ trong cơ thể, nên thời gian bổ sung có thể kéo dài 3-6 tháng với liều hàng ngày thấp bằng một nửa điều trị tiêu chảy. Gần đây, một số nghiên cứu tại Bangladesh và Peru cho thấy uống kẽm hàng tuần với liều 20mg x1 lần/1 tuần x 6 tháng cũng cho kết quả tốt trong phòng bệnh nhiễm khuẩn và suy dinh dưỡng trẻ em. Uống với liều hàng tuần có nhiều ưu điểm hơn uống hàng ngày. Sử dụng phác đồ uống kẽm hàng tuần là một giải pháp có nhiều hứa hẹn trong dự phòng suy dinh dưỡng trẻ em, tuy nhiên những vấn đề liên quan về tổ chức, về truyền thông giáo dục hướng dẫn sử dụng thuốc, tác dụng của thuốc... cho bố mẹ của trẻ và cán bộ y tế cơ sở cần được tiếp tục củng cố trong giai đoạn tới.

**Trên thị trường có nhiều loại kẽm khác nhau, loại nào là tốt, giá cả như thế nào?** Trên thị trường có nhiều loại viên kẽm với hàm lượng khác nhau: 10mg, 20 mg, 50 mg... được sản xuất dưới dạng kẽm sulfate, kẽm acetate, kẽm gluconate...nhìn chung cả 3 dạng hợp chất đều được cơ thể hấp thu tốt, khi sử dụng người tiêu dùng cần chú ý đến hàm lượng và giá cả. Với trẻ em, kẽm dưới dạng siro cũng được 1 số công ty sản xuất, tuy nhiên giá thành của siro thường cao hơn dạng viên với cùng một liều lượng, mặt khác việc vận chuyển và bảo quản siro cũng khó khăn hơn dạng viên đựng trong lọ, hoặc đóng dưới dạng vỉ.



Xem tiếp trang sau



Theo ước tính của TCYTTG, giá của một số loại thuốc hay được sử dụng trong điều trị tiêu chảy, điều trị bệnh lỵ như sau:

Loại thuốc	Liều dùng	Số lượng/1 đợt tiêu chảy
ORS \$	1 gói/ngày	5 gói
Loperamide	2mg	1 viên x 5 lần/ngày x 5 ngày = 25
Ciprofloracin	500mg	1 viên x 2 lần/ngày x 3 ngày = 6
Zinc	20mg	1 vỉ 14 viên

Về mặt tâm lý, thường bố mẹ hoặc thầy thuốc muốn cho thêm 1-2 loại thuốc nào đó cùng với ORS, kẽm là một loại thuốc kết hợp với nhiều ưu điểm hơn là dùng kháng sinh: hiệu quả với tiêu chảy, giá thành thấp, không gây hại cho sức khỏe.

Tại Việt Nam đã có một số công ty dược sản xuất viên kẽm lưu hành trên thị trường, việc đánh giá chất lượng và giá cả của thuốc cũng cần được các bác sỹ và gia đình cân nhắc khi sử dụng cho trẻ. Nâng cao chất lượng thuốc, hạ thấp giá thành là

những yêu cầu quan trọng để chương trình sử dụng trên diện rộng, đến tận người bệnh, đặc biệt là các vùng, các gia đình còn nhiều khó khăn.

Có những thức ăn nào giàu kẽm có thể sử dụng? Nhìn chung sắt và kẽm thường có cùng nguồn gốc từ thức ăn, thức ăn có nguồn gốc động vật thì nhiều kẽm và sắt hơn nguồn thực vật và ngũ cốc, tỷ lệ hấp thu cũng cao hơn. Bảng sau giới thiệu một số thực phẩm giàu kẽm để các bạn có thể lựa chọn.

PGS. TS. Nguyễn Xuân Ninh

## NHỮNG THỰC PHẨM THÔNG DỤNG GIÀU KẼM

(Hàm lượng kẽm trong 100 g thực phẩm ăn được)

STT	Tên thực phẩm	mg
1	Thịt cóc xấy khô	65,0
2	Nhộng tằm khô	35,1
3	Sò, hến	13-70
4	Củ cải	11
5	Cùi dừa già	5,0
6	Đậu hạt Hà lan	4,0
7	Đậu tương	3,8
8	Lòng đỏ trứng gà	3,7
9	Thịt cừu	2,9
10	Bột mỳ	2,5
11	Thịt lợn nạc	2,5
12	Quả ổi	2,4
13	Thịt Bò loại 1	2,2
14	Gạo nếp cái	2,2
15	Khoai lang	2,0
16	Gạo tẻ già	1,9
17	Lạc hạt	1,9
18	Gạo tẻ máy	1,5
19	Thịt ếch xấy khô	15,3
20	Thịt bò xấy khô	12,2
21	Hạt kê	1,5
22	Thịt gà ta	1,5
23	Cá	3,0
24	Rau ngổ	1,48
25	Hành tây	1,43
26	Hạt ngô vàng khô	1,4
27	Cua bể	1,4
28	Cà rốt	1,11
29	Đậu xanh	1,1
30	Măng chua	1,1
31	Rau răm	1,05
32	Rau ngót	0,94
33	Rau húng quế	0,91
34	Cải xanh	0,9
35	Tỏi ta	0,9
36	Trứng gà	0,9

# Taurine

trong sữa mẹ và vai trò đối  
với sự phát triển của trẻ



**S**ữa mẹ là nguồn dinh dưỡng đầy đủ và quý giá nhất cho trẻ. Trong sữa mẹ có nhiều thành phần quan trọng giúp cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường của trẻ. Taurine là một axit amin có trong sữa mẹ chính là một trong những thành phần đó. Trong cơ thể, Taurine tập trung ở cơ xương và thần kinh trung ương.

Chức năng chính của Taurine là kết hợp với các axit mật và glycine tham gia nhiều quá trình chuyển hoá quan trọng. Taurine có nồng độ cao trong các mô cơ thể, trên võng mạc, bạch cầu và được xem là có chức năng chống oxy hoá hoặc bảo vệ cơ thể với các chất phóng xạ. Taurine còn hỗ trợ cho sự phát triển bình thường của thần kinh trung ương và hệ thống thị lực trước cũng như sau khi sinh. Đây là vai trò quan trọng không thể thay thế được của Taurine. Vì vậy, nếu trẻ mới sinh không đủ lượng Taurine rất dễ bị tổn thương võng mạc, hạn chế sự phát triển của cơ quan tiếp nhận ánh sáng, làm suy yếu thị lực dẫn đến giảm hoặc mất khả năng nhìn. Ngoài ra, Taurine còn có khả năng bảo

vệ, ngăn ngừa tác động của một số thành phần độc hại trong cơ thể sinh ra. Thí nghiệm trên động vật cho kết quả là khi bổ sung một lượng Taurine thích hợp vào khẩu phần thì có thể đề phòng được sự kích thích gây tổn hại thần kinh, đề phòng xơ vữa động mạch và không làm tăng lipid máu.

Taurine được xem như một axit amin cần thiết có điều kiện. Vì vậy, khi sử dụng các loại sữa có bổ sung Taurine cần phải chú ý tới liều lượng để tránh dư thừa hoặc thiếu hụt, gây mất cân bằng



chuyển hoá axit amin trong cơ thể trẻ em. Trong sữa mẹ (sữa non) lượng Taurine là  $41,3 \pm 7,1 \mu\text{mol}$  trong 100ml và  $33,7 \pm 2,81 \mu\text{mol}$  trong 100ml trong sữa sau 7 ngày sinh con. Lượng Taurine trong sữa mẹ của người ăn chay thường thấp hơn so với người không ăn chay nhưng vẫn cao gấp 30 lần so với lượng Taurine trong sữa bò.

Trên thị trường Việt Nam hiện nay, các sản phẩm có bổ sung Taurine chủ yếu tập trung ở hai loại sản phẩm chính là nước uống tăng lực và các loại sữa bột cho trẻ. Nhưng cho dù một số loại sữa bột có bổ sung Taurine cũng không nên làm dụng chúng hoặc dùng sữa bột để thay thế sữa mẹ vì sữa mẹ vẫn luôn là thức ăn tốt nhất đối với trẻ nhỏ.

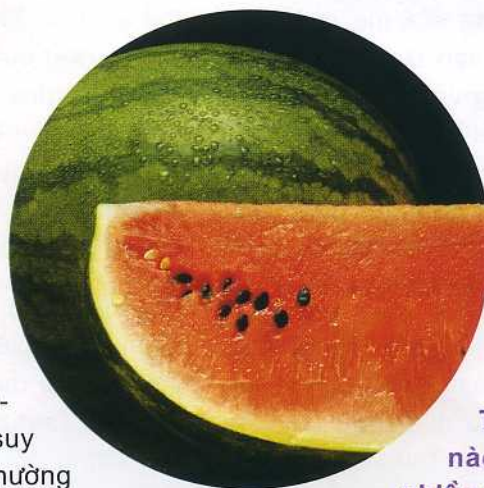
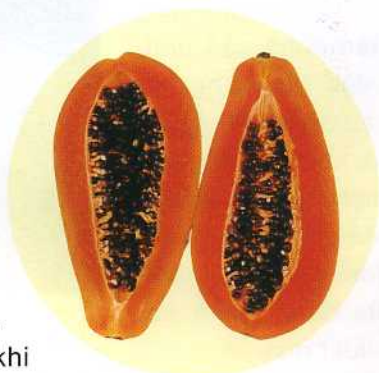
PGS. TS. Nguyễn Thị Lâm



# Ăn gì



## để có đôi mắt đẹp



**N**gười ta thường nói "Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn". Đúng như vậy, con người khi có đôi mắt trong sáng, tinh nhanh đã thể hiện rõ vẻ đẹp của cơ thể và sự thông minh của trí tuệ. Vậy muốn có đôi mắt đẹp, tinh tường ta cần ăn loại thức ăn nào?

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy vitamin A có vai trò quan trọng trong quá trình nhìn vì vitamin A là thành phần thiết yếu cấu tạo nên sắc tố võng mạc, ngoài ra vitamin A còn có vai trò quan trọng đối với sự tái tạo, bảo vệ các biểu mô và sự phát triển của cơ thể.

Nhiều nguyên nhân dẫn đến thiếu vitamin A nhưng chủ yếu là do ăn uống thiếu vitamin A và thiếu dầu mỡ (vì vitamin A hoà tan trong dầu). Đồng thời khi bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn sẽ làm tăng mức tiêu thụ vitamin A, mắc bệnh

giun sán đặc biệt là giun đũa sẽ góp phần làm thiếu vitamin A. Trẻ em bị suy dinh dưỡng nặng thường kèm theo thiếu vitamin A vì thiếu protein là chất tham gia vào chuyển hoá và vận chuyển vitamin A và đồng thời cũng bị thiếu một số vi chất khác như kẽm cũng ảnh hưởng tới chuyển hoá vitamin A.

Khi thiếu vitamin A các tế bào giác mạc sẽ bị sừng hoá dẫn đến các biểu hiện tổn thương của mắt như quáng gà, giảm thị lực, mắt mờ do sẹo giác mạc rồi đưa đến mù loà. Thiếu vitamin A còn làm cho da khô, thô ráp do da và nang lông bị sừng hoá, đồng thời còn làm giảm tốc độ tăng trưởng ở trẻ nhỏ, giảm khả năng chống nhiễm khuẩn của

cơ thể nên dễ bị các bệnh về đường hô hấp, đường tiêu hoá và tiết niệu.

**Thực phẩm nào có chứa nhiều vitamin A?**

Nói đến những thực phẩm giàu vitamin A, mọi người ai cũng nghĩ ngay tới những củ quả có màu đỏ như đu đủ, cà rốt, gấc, dưa hấu, nhưng thực chất những thực phẩm này chỉ chứa nhiều beta caroten, tiền chất của vitamin A. Cũng vậy, các loại rau lá xanh, đậm màu như rau ngót, rau đay, rau dền, rau muống cũng là những thực phẩm có nguồn gốc thực vật rất giàu beta caroten. Nguồn cung cấp lượng vitamin A đáng kể cho cơ thể lại chính là các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật như gan

lợn, gan gà, gan bò, trứng, sữa, bơ... Các nghiên cứu khoa học cho thấy vitamin A có nguồn gốc động vật dễ được cơ thể hấp thu hơn vitamin A có nguồn gốc thực vật. Lượng beta caroten mà chúng ta ăn vào bị hao hụt rất nhiều trong quá trình chuyển hoá chất của cơ thể. Khi chúng ta ăn những thực phẩm có chứa beta caroten, chỉ có 1/3 lượng ăn vào được hấp thu, sau đó, chỉ có 1/2 lượng hấp thu chuyển thành vitamin A. Như vậy để có được 1 mg vitamin A, cần phải có 6 mg beta caroten trong khẩu phần.

### Cách nào để vitamin A được hấp thu tối đa?

Vitamin A được hoà tan trong dầu, mỡ, do đó nếu khẩu phần ăn hàng ngày không có đủ lượng dầu, mỡ cần thiết thì lượng vitamin A mà cơ thể thu được sẽ không là bao nhiêu. Đặc biệt, phải có dầu, mỡ thì các chất tiền vitamin A như beta caroten mới được chuyển



thành vitamin A. Như đã nói trên, mức chuyển đổi từ beta caroten sang vitamin A rất thấp nên hàng ngày cần phải ăn một lượng lớn rau và hoa quả chín mới mong cung cấp đủ vitamin A cho cơ thể. Điều này hơi khó thực hiện. Vì vậy, cách lý tưởng để đáp ứng đủ lượng vitamin A cho cơ thể, cần ăn phối hợp các thức ăn giàu vitamin A có nguồn gốc động vật với các thức ăn giàu beta caroten. Các món ăn giúp cơ thể hấp thu lượng vitamin A tối đa chính là các món gan hay thịt xào với rau xanh. Các món này vừa giàu vitamin A, beta caroten, vừa chứa dầu mỡ, giúp cơ thể hấp thu tốt vitamin A.

### Lượng vitamin A bao nhiêu thì đủ?

Mỗi độ tuổi, mỗi giới cần một lượng vitamin A khác nhau. Đối với người trưởng thành, mỗi ngày cơ thể cần được cung cấp 500 – 600µg (microgram), còn với trẻ em là 325 – 400µg. Song để đạt được con số trên, mỗi ngày, chúng ta cần ăn một lượng thực phẩm là bao nhiêu? Mời bạn theo dõi bảng dưới đây để đưa các loại thực phẩm giàu vitamin A với một lượng hợp lý vào các bữa ăn hàng ngày.

PGS.TS. Đỗ Thị Kim Liên

Loại thực phẩm giàu vitamin A có nguồn gốc động vật	Lượng vitamin A/100g thực phẩm	Lượng cần ăn mỗi ngày
Gan lợn, bò, gà	5.000 - 6.500µg	15 - 20g
Trứng gà, bơ	600 - 700µg	125g
Trứng vịt, pho mát, thịt vịt, thịt ngỗng	270 - 360µg	200 - 250g
Cá chép, thịt gà tây	180µg	300 - 400g

Loại thực phẩm giàu vitamin A có nguồn gốc thực vật	Lượng beta aroten/100g thực phẩm	Lượng cần ăn mỗi ngày
Gấc	52.520µg	15g
Rau ngót, tía tô, húng, dền cơm, cà rốt, cần tây, rau đay	4.500 - 6.000µg	150g
Dưa hấu, đu đủ chín, xoài, hồng đỏ	1.900 - 4.200µg	200 - 400g

**Chú ý:** Trong chế độ ăn uống, cần ăn đa dạng và phối hợp các loại thực phẩm khác nhau, không nên chỉ ăn một loại thực phẩm.

# Vitamin D

THIẾU & THỪA

Vitamin là những chất hữu cơ có phân tử thấp cần thiết cho quá trình đồng hoá và sử dụng các chất dinh dưỡng cũng như tham gia xây dựng tế bào và tổ chức cơ thể. Vitamin phần lớn không tổng hợp được trong cơ thể mà phải đưa vào từ thức ăn. Nhu cầu về vitamin thấp nhưng bắt buộc phải có. Vitamin gồm 2 nhóm tan trong dầu mỡ và tan trong nước. Vitamin D là vitamin tan trong dầu mỡ. Ở đây ta bàn về sự thừa và thiếu vitamin D có ảnh hưởng như thế nào đối với cơ thể.

Vitamin D (Ergocanxiferon D<sub>2</sub> và Cholecanxiferon D<sub>3</sub>) là loại vitamin tan trong dầu mỡ, có vai trò điều hoà chuyển hoá canxi và phốt pho trong cơ thể, làm tăng hấp thu và

đồng hoá canxi lên tới 50- 80%, cần thiết cho quá trình cốt hoá (tạo xương).

**Nếu thiếu vitamin D:** Trẻ em sẽ bị còi xương. Ta đã biết vitamin D<sub>2</sub> được tích lũy dưới da (đó là dạng chưa hoạt động), sau khi được ánh nắng chiếu vào sẽ chuyển thành D<sub>3</sub> là dạng hoạt động. Nhưng hoạt động này dao động tùy theo mùa trong năm và giờ trong ngày. Nếu vào những ngày mùa đông nhiều sương mù hoặc những ngày trời âm u không có nắng thì việc chuyển đổi D<sub>2</sub> thành D<sub>3</sub> rất khó khăn.

Đối với trẻ nhỏ dưới 2 tuổi nếu thiếu vitamin D thì các rối loạn ban đầu không điển hình như dễ bị kích thích, mệt mỏi, ra nhiều mồ hôi, rụng tóc sau gáy, dần dần rõ hơn là chậm mọc răng, thóp liền chậm, dễ bị co giật, khi biết đứng trẻ sẽ bị cong cột sống, đi chân vòng kiềng. ở xứ lạnh, nguyên nhân chính là thiếu ánh sáng mặt trời. Biểu hiện lâm sàng thường rõ ở những trẻ bụ bẫm, lớn nhanh và không rõ ở những trẻ suy dinh dưỡng chậm lớn.

**Nếu thừa vitamin D:** Khi dùng liều cao D<sub>2</sub> và D<sub>3</sub> có thể gây độc. Các triệu chứng hay gặp là kém ăn,

buồn nôn, nóng, đi tiểu nhiều, có khi táo bón khi tiêu chảy, ngừng lớn, xanh xao, thỉnh thoảng co giật, khó thở. Trong nước tiểu nhiều canxi, phốt pho và các tế bào hình trụ. Ở trẻ em khi điều trị còi xương thấy xuất hiện một số trường hợp kháng vitamin D cũng như một số trường hợp lại nhạy cảm với nó. Ở những trẻ này chỉ cho từ 1000 đơn vị đến 3000 đơn vị mỗi ngày đã xuất hiện triệu chứng ngộ độc.

Nhu cầu vitamin D của trẻ còn bú, phụ nữ có thai và cho con bú là 500 đơn vị/ ngày. Ở người trưởng thành là 100 đơn vị/ ngày. Nếu vượt trên mức nhu cầu một ít thì lượng vitamin D thừa sẽ tích lũy ở gan và được phân giải qua một thời gian dài.

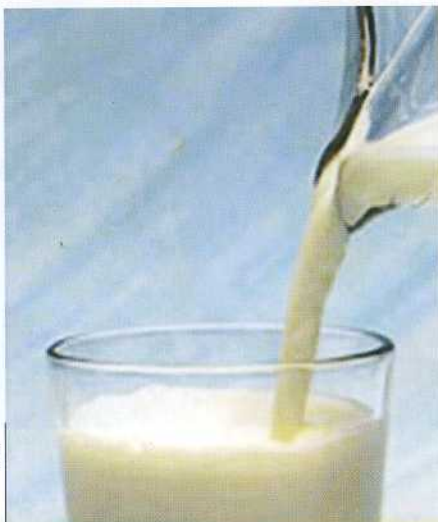
Vitamin D chỉ có ở thức ăn động vật như trứng, sữa, gan bò, gan lợn, cá, đặc biệt là cá thu.

**Hàm lượng vitamin D trong một số thực phẩm**

Thực phẩm	Hàm lượng (Đơn vị quốc tế/100g thực phẩm tươi)
Sữa mẹ (mùa hè)	2 - 4
Sữa mẹ (mùa đông)	0,3 - 2
Lòng đỏ trứng	300
Gan bò	100
Gan lợn	90
Sữa bò	4
Gan cá thu	500 - 1.800
Trứng	50 - 200

Như vậy vitamin D rất quan trọng, cần chú ý cung cấp đầy đủ và cân đối với các chất dinh dưỡng khác, tránh hiện tượng quá thừa hoặc quá thiếu. Khi trẻ có các dấu hiệu của còi xương cần được các bác sĩ dinh dưỡng hoặc bác sĩ nhi khoa khám và tư vấn điều trị bằng cách kết hợp chế độ ăn đầy đủ vitamin D, canxi, cho trẻ tắm nắng buổi sáng và dùng vitamin D với liều thích hợp. Liều dùng vitamin D nhất thiết phải có sự chỉ định, hướng dẫn của thầy thuốc.

Thục Anh





# RAU QUẢ

## trong bữa ăn gia đình

**R**au quả là một trong 4 nhóm thực phẩm cần thiết để có một bữa ăn hợp lý. Giá trị của rau quả là cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng có hoạt tính sinh học cao, đặc biệt là các vitamin, chất khoáng, vi khoáng. Ngoài ra là các acid hữu cơ, xenluloza. Ở các nước đang phát triển hơn 80% nguồn vitamin A sẵn có được cung cấp từ rau quả tươi dưới dạng caroten và gần 100% vitamin C cũng được cung cấp từ rau quả.

Trong các kết quả nghiên cứu cho thấy:

- Trong các loại rau ngót, rau đay, rau dền là những loại rau quý, có giá trị dinh dưỡng cao, đồng đều về hàm lượng, vitamin C (179 - 64-52 mg%) và hàm lượng sắt (2,8 - 2,5-2,1 mg%) giàu các muối khoáng, vi khoáng, lượng protein gấp 3 - 5 lần các loại rau khác (3-6 g%).

- Rau muống có giá trị dinh dưỡng trung bình (380 mcg% retinol; 2,8 mg% vitamin C; 1,2 mg sắt) có kém rau ngót, rau đay nhưng được nhiều người ưa thích, sử dụng thường xuyên, quanh năm với số lượng lớn (gấp vài chục lần các loại rau khác) nên giá trị của nó không nhỏ.

- Các loại rau gia vị (mùi, tía tô, húng, thìa là...) có hàm lượng caroten cao và đồng đều hơn so với rau ăn và quả ngọt, cao nhất là tía tô, húng quế, ớt vàng, giàu sắt (1- 3 mg%). Rau gia vị lại được sử dụng tươi sống không bị tổn thất qua nấu nướng, nên giá trị sử dụng các vitamin rất cao. Ngoài ra các rau gia vị còn cung cấp nguồn kháng sinh thực vật rất có giá trị.

- Các loại quả chín màu vàng, đỏ, da cam như đu đủ, hồng, dưa hấu, cam, quýt vàng có hàm lượng caroten khá cao, giàu sắt (0,9 - 1,2 mg%). Đặc biệt màng gấc tươi có hàm lượng caroten đặc biệt cao. Đây là một loại quả quý được nhiều người quan tâm nghiên cứu về khả năng phòng bệnh thiếu vitamin A, chống oxy hoá và ung thư.

Hiện nay, trong bữa ăn gia đình, hoa quả đã trở thành một thứ

không thể thiếu. Một số người lo lắng rau xanh không đảm bảo về vệ sinh thực phẩm và cho rằng: Hàng ngày có thể bớt lượng rau ăn vào đi một chút hoặc không ăn rau cũng được nhưng trái cây nhất định phải có và coi nó như một thức ăn thay thế rau xanh. Đúng là trái cây ngon và quý, rất có ích cho cơ thể, tuy nhiên dùng trái cây để thay thế hoàn toàn rau, thì lại không phù hợp với khoa học dinh dưỡng.

Tác dụng của rau là cung cấp vitamin, khoáng chất, chất xơ để giúp đào thải chất độc, cholesterol ra khỏi cơ thể và chống táo bón. Ví dụ như: hành ta, hành tây, tỏi, củ cải, cà rốt, cà chua, bí ngô, ớt,... là những loại rau có nhiều beta-caroten, vitamin C và chất xơ. Hàm lượng các sinh tố, chất khoáng trong rau lại cao hơn so với trái cây. Một số rau gia vị còn có tác dụng chữa bệnh nhờ có các tinh dầu và kháng sinh thực vật.

Các chất xơ trong rau có cấu trúc mịn màng, hàm lượng cao hơn trong quả giúp thúc đẩy sự hấp thụ của cơ thể đối với 3 nhóm thức ăn cơ bản (nhóm đạm, đường, béo) và tăng cường đào thải cholesterol. Nếu chỉ ăn đơn thuần các protein

động vật, thì hiệu suất hấp thụ protein trên đường tiêu hoá chỉ là 70%, còn như nếu ăn thêm rau thì hiệu suất hấp thụ protein sẽ đạt 90%.

Như vậy có thể thấy, rau có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sức khoẻ và tuổi thọ. Tuy nhiên, không thể dùng trái cây để thay thế rau xanh trong mỗi bữa ăn gia đình. Cũng cần lưu ý để phòng tránh việc ăn rau quả có tồn dư hóa chất, ta cần rửa kỹ rau trước khi chế biến và gọt vỏ quả trước khi ăn.

Bs. Nguyễn Tiến Thành





# Cách thổi cơm ngon & bổ

**T**rong bữa ăn của người Việt Nam thì cơm là nguồn cung cấp năng lượng chính của bữa ăn, tổng số năng lượng do cơm cung cấp chiếm từ 60-70% năng lượng của toàn bộ năng lượng khẩu phần. Nấu nổi cơm ngon là một phần quan trọng khi chế biến một bữa ăn.

Muốn có nổi cơm ngon thì việc đầu tiên là phải chọn gạo, nên ăn gạo mới thu hoạch vừa dẻo, thơm, ngon cơm và nhiều chất dinh dưỡng. Hạt gạo to hay nhỏ không quan trọng vì tùy thuộc vào từng loại gạo.. Gạo ngon là gạo được phơi kỹ, già nắng nên đều hạt, sóng hạt, mượt mà, trong đều và không nên xay sát kỹ quá. Quá trình chế biến gạo sẽ qua nhiều giai đoạn ; đầu tiên là xay gạo để loại bỏ trấu, rồi đưa vào máy sát gạo để bỏ bớt lớp vỏ ngoài của hạt gạo cho gạo trắng, sau đó là chà bóng gạo cho hạt gạo bóng đẹp và cuối cùng là cho vào máy lọc sạn. Trong ngũ cốc, chất lượng protein của gạo là tốt hơn cả vì tỷ

lệ các acid amin tương đối cân đối hơn. Ngũ cốc nói chung đều thiếu lysin và methionin, ngô còn thiếu cả tryptophan. Các chất dinh dưỡng quý như protein, lipid , can xi và vitamin nhóm B đều ở lớp ngoài cùng của hạt gạo và ở trong mầm hạt. Xay sát gạo càng trắng



thì càng loại bỏ các dưỡng chất quý này. Như vậy vỏ hình chung là trong cám có nhiều vitamin B<sub>1</sub> thì dùng để nuôi gia súc còn lõi hạt gạo là tinh bột thì để người ăn. Nếu bữa ăn chỉ toàn cơm với một ít mắm muối thì rất dễ bị thiếu B<sub>1</sub>

gây bệnh tê phù rồi dẫn đến viêm đa khớp, không đi lại được. Khi mẹ đang nuôi con bú bị thiếu B<sub>1</sub> , trẻ sơ sinh bú sữa có thể bị chết đột ngột do bị suy tim. Hạt gạo lứt (chỉ bỏ vỏ trấu) có 200 mcg vitamin B<sub>1</sub>; xay sát kỹ còn 40-50mcg vitamin B<sub>1</sub>. Nhưng trong vỏ ngoài của gạo cũng chứa nhiều acid phytic làm kết tủa can xi, sắt, kẽm.. và gây khó hấp thu các chất này, khi thiếu can xi gây còi xương, loãng xương, thiếu sắt gây thiếu máu. ở lớp ngoài cùng của hạt gạo cũng có nhiều chất xơ (cellulose) làm tăng nhu động ruột và giảm hấp thu. Vì vậy cần có một tỷ lệ xay sát hợp lý, vừa giữ được chất dinh dưỡng vừa không ảnh hưởng đến tiêu hoá hấp thu.

Hiện nay trên thị trường Việt Nam có nhiều loại gạo, chúng ta có thể dễ dàng lựa chọn gạo tùy theo giá cả và sở thích của từng gia đình. Các bạn có thể tham khảo tính chất một số loại gạo đang được bán ở thị trường Việt nam ở bảng dưới đây:

TÊN GẠO	HẠT GẠO	ĐẶC ĐIỂM CƠM
Tám Thái Lan	Hạt dài và sóng hạt	Dẻo, thơm
Tám Hải Hậu	Hạt gạo bầu có màu xanh vàng tươi gần giống màu gạo cốm	Thơm, cơm khô và đậm cơm
Dự hom	Hạt nhỏ, dài	Cơm khô và đậm
Bắc hương	Hạt nhỏ, dài	Cơm dẻo, mềm và thơm
Tám Đài loan	Hạt gạo bầu	Cơm khô nhưng nhát cơm hơn tám Hải Hậu
Tẻ thơm	Hạt gạo dài	Cơm thơm, dẻo
Si dẻo	Hạt gạo bầu và sóng hạt	Dẻo và ráo cơm
Tạp giao	Hạt nhỏ và dài	Cơm dẻo và khô
Khang dân	Hạt dài và nhỏ hơn hạt gạo Tạp giao	Cơm khô, bở và ráo cơm

Để có nổi cơm ngon với độ dẻo vừa phải lại thơm và ráo cơm thì nhiều gia đình phối trộn 2 loại gạo với nhau như trộn các loại gạo có độ dẻo nhiều như gạo tám Thái lan hay Bắc hương, si dẻo... với những gạo khô, đậm cơm như tám Hải hậu, dự hom...

Quá trình nấu cơm cũng làm mất vitamin B<sub>1</sub>: Vo gạo đến khi nước trong làm mất 40-50% vitamin B<sub>1</sub>. Cho gạo vào nước lạnh mất nhiều B<sub>1</sub> hơn cho gạo vào nước sôi (mất hơn 10-15%), nếu cho nước quá nhiều rồi lại chắt nước bỏ đi thì vitamin B<sub>1</sub> hoà tan vào nước sẽ bị

bỏ đi, có thể mất tới 60%.

Nấu cơm đúng cách không bị mất chất bổ cần làm như sau:

- Nhặt sạch sạn và thóc ở gạo chưa vo
- Vo gạo nhanh để loại bỏ chất bẩn ở bên ngoài
- Cho gạo vào nước đang sôi với lượng nước vừa đủ
- Đậy vung.

Làm như vậy thì tỷ lệ vitamin B<sub>1</sub> bị mất đi là 40%, nếu không có thể mất đến 65-70%.

Cơm sau khi nấu chín cần ăn ngay để bảo đảm nóng sốt, ngon miệng.

Bảo quản gạo: Nếu gạo không được bảo quản tốt sẽ bị mốc meo và sinh các độc tố vi nấm như mycotoxin, aflatoxin gây độc hại cho cơ thể. Để tránh mốc gạo cần bảo quản gạo nơi khô ráo và không nên mua quá nhiều gạo để dự trữ, ăn đến đâu mua đến đấy.



Minh Khuê





# Ngộ độc nấm

## cách đề phòng cấp cứu tại chỗ

**T**ừ thời xưa, nấm đã được con người dùng làm thức ăn và được coi là một thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng. Nước ta có nhiều loại nấm ăn tốt, như nấm hương, nấm mỡ, nấm rơm, nấm rạ, nấm mối, nấm tràm, nấm trứng, mộc nhĩ, v.v...

Phân tích thành phần hóa học, trong 100g nấm hương khô có tới 36g protid, 4g lipid, 23,5g glucid, 17g xenluloza, 184mg canxi, 606mg photpho, 35mg sắt, các vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, caroten... Các loại nấm khác như nấm mỡ, nấm rơm, nấm trứng, v.v... cũng có

nhiều chất dinh dưỡng tương tự. Như vậy, nấm là một thực phẩm tốt có nhiều chất dinh dưỡng, đặc biệt là có một hàm lượng protid cao, chứa hơn 20 loại axit amin khác nhau, trong đó có một số loại gần bằng lượng thịt động vật như tryptophan, cystine, histidine, arginine, v.v...

Trong thiên nhiên có nhiều loài nấm quý, nhưng cũng có không ít nấm độc, ăn nhầm phải có thể chết người. Những nấm độc nguy hiểm nhất thường là những nấm tán thuộc giống *Amanita*, như nấm tán độc xanh đen (*Amanita phal-*



loides), nấm tán độc trắng (*Amanita verna*), nấm ruồi (*Amanita muscaria*), nấm độc có mũ xám tím (*Amanita pantherina*), v.v... Những loài nấm này thường mọc trong rừng, ven rừng, trên các bãi cỏ, gây ra trên 90% vụ ngộ độc nấm chết người.

Để phân biệt nấm ăn với nấm độc, người ta đã có nhiều nhận xét, như nấm độc có màu sặc sỡ, có mùi hắc, v.v... nhưng thực tế không hoàn toàn đúng như thế. Có những nấm màu trắng dịu, vị thơm ngon mà vẫn rất độc như loại nấm tán độc trắng (*Amanita verna*).

Để phân biệt nấm ăn với nấm độc, người ta đã có nhiều nhận xét, như nấm độc có màu sặc sỡ, có mùi hắc, v.v... nhưng thực tế không hoàn toàn đúng như thế. Có những nấm màu trắng dịu, vị thơm ngon mà vẫn rất độc như loại nấm tán độc trắng (*Amanita verna*).

Vì vậy không thể nhìn bề ngoài để phân biệt nấm độc với nấm ăn, mà cần kinh nghiệm và sự hiểu biết kỹ về các loài nấm, và chỉ ăn những nấm đã được xác nhận chắc chắn là ăn được.



### Cách để phòng và cứu chữa tại chỗ khi có người ngộ độc nấm

Có nhiều loại nấm độc, chứa nhiều chất độc khác nhau gây ra những dấu hiệu nhiễm độc nặng nhẹ khác nhau. Xu hướng hiện nay người ta chia chúng làm hai nhóm chính: Nhóm nấm độc phá hủy cấu trúc các tế bào cơ quan và nhóm gây độc lên hệ thần kinh và tiêu hóa. Trong nhóm thứ nhất người ta phân lập được các độc tố aminitin và phaloidin có thể phá hủy các tế bào, nhất là tế bào gan, làm gan bị phân hủy nhanh chóng. Nhóm này gồm một số lớn nấm độc thuộc giống Amanita mà đại diện là Amanita phalloides.

Trong nhóm độc tố sau, người ta phân lập được nhiều chất độc, chủ yếu là chất muscarin gây độc trên dây thần kinh. Đại diện cho nhóm này là nấm ruồi Amanita muscaria.

Nhóm thứ nhất chứa chất phaloidin rất độc đối với tế bào gan. Người ăn phải nấm này thường có triệu chứng ngộ độc muộn sau 6 giờ với hội chứng tiêu hóa (viêm dạ dày - ruột cấp, nôn, đau bụng, tiêu chảy), viêm gan

hoại tử (gan to đau, vàng da) và suy thận cấp. Ngộ độc loại nấm này thường rất nặng, tử vong cao.

Nhóm thứ hai chứa chất muscaria rất độc đối với thần kinh. Các triệu chứng ngộ độc loại thực phẩm này thường xuất hiện sớm, trong vòng 1-2 giờ sau khi ăn. Người bệnh có hội chứng cường phó giao cảm, đồng tử co hẹp, buồn nôn và nôn, đau bụng, tiêu chảy, vã mồ hôi, chảy nước mắt, nhiều dãi, khát nước, co giật, mạch chậm, trụy mạch...

Để đề phòng ngộ độc nấm, tốt nhất ta chỉ ăn những loại nấm đã quen biết, chắc chắn là nấm ăn được. Tuyệt đối không ăn những nấm lạ. Những người mới ở miền xuôi lên miền núi hoặc ở những nơi khác đến, khi hái nấm phải hỏi kinh nghiệm đồng bào địa phương thật cụ thể, chắc chắn, vì thực tế rất khó phân biệt nấm ăn với nấm độc.

Ngoài ra, chúng ta cần chú ý một số loài nấm ăn cũng có thể trở nên độc trong những trường hợp nấm bị ôi thiu, nấu không kỹ, hoặc khi có rượu trong máu. Vì vậy, chúng ta không nên ăn nấm bị dập nát,



những nấm đã ôi thiu; phải cẩn thận khi thu hái và chế biến nấm, đồng thời không nên uống rượu khi ăn nấm vì rượu làm tăng thẩm thấu độc tố nấm vào máu.

### Về cách cứu chữa người bị ngộ độc nấm tại gia đình.

Ta phải bình tĩnh tìm mọi cách làm cho bệnh nhân nôn hết thức ăn như móc họng, hoặc lấy lông gà rửa sạch ngoáy họng cho bệnh nhân nôn, v.v... cho đến khi nôn ra nước trong.

Cho người bệnh uống than hoạt tính để hấp thụ chất độc trong ống tiêu hóa càng sớm càng tốt. Người lớn cho uống 20-30g pha với 100-200ml nước sạch khuấy đều. Trẻ em tùy theo tuổi giảm bớt liều lượng.



Nếu không có sẵn than hoạt tính, có thể cho uống các loại nước đậu xanh giã nát, nước ngô non... cũng có tác dụng hút bớt chất độc, sau đó gửi ngay người bệnh đến bệnh viện gần nhất để rửa dạ dày và dùng các thuốc giải độc. Gửi cả các chất nôn đến bệnh viện để xét nghiệm tìm chất độc của loại nấm giúp điều trị đúng hướng vì tùy theo loại nấm có chất độc khác nhau, tình trạng ngộ độc và cách điều trị cấp cứu cũng khác nhau. Ngoài cách xử trí ngộ độc thức ăn chung như gây nôn, rửa dạ dày, hấp thụ chất độc bằng than hoạt tính, người bệnh còn được dùng những thuốc và biện pháp điều trị đặc hiệu với loại nấm gây ngộ độc.

**BS. Phùng Chúc Phong**



**C**òn gì bằng khi đang cày trên những con phố nóng như thiêu đốt giữa mùa hè Hà Nội mà lại bắt gặp một quán bia hơi. Lúc ấy, có lẽ dù có bận đến mấy bạn cũng phải chiều mình một lần tạm dừng xe ít phút ghé vào quán gọi một cốc. Không nóng như rượu, men lại không nồng, uống vào không cháy lưỡi mà chỉ tê tê dịu nhẹ, uống đến đâu mát đến đó nên bia hơi không chỉ hấp dẫn đàn ông, mà còn rất được lòng phụ nữ và trẻ con. Tuy nhiên giữa mùa hè nóng nực thế này tìm được đúng loại bia mình thích chẳng khác nào hoàng tử tìm công chúa trong hàng ngàn cô gái bịt mặt giống hệt nhau.

# Mùa

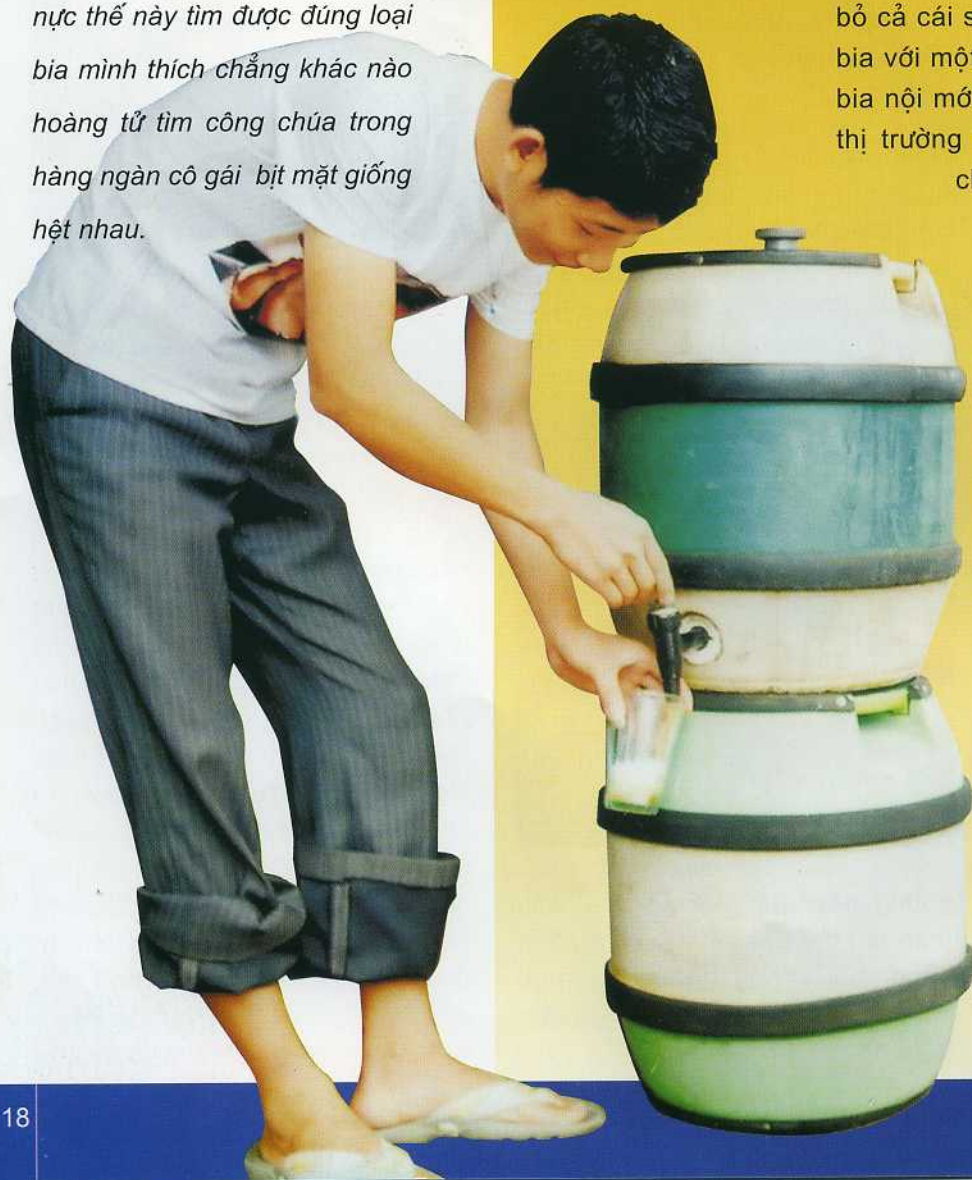
# Bia



### Gia đình nhà bia

Chia theo địa lý, bia có bia nội, bia ngoại. Bia ngoại thì đa số dân Việt Nam mình chỉ biết đến qua quảng cáo. Nói chung đó là loại bia mà theo ti vi thì nó đủ sức khiến một chàng trai gạt bỏ cả cái sĩ diện của mình để hít tay trên bịch bia với một cô gái quyến rũ trong siêu thị. Còn bia nội mới là vấn đề của các thượng đế. Trên thị trường bia nội hiện nay, bia Hà Nội vẫn chiếm ưu thế tuyệt đối về chất lượng.

Dân nhậu chắc ai cũng nhớ sự kiện cháy bia cách đây hai năm. Đây chuyên sản xuất của nhà máy bia Hà Nội bị trục trặc và người quản lý buộc phải tạm ngừng sản xuất để thay thiết bị. Lượng khách có nhu cầu giải cơn khát trong mùa hè thì vẫn tăng mà một nhà máy lớn sản xuất bia cho cả khu vực phía bắc lại “nghỉ ngơi” mấy ngày thì thực là đại họa. Trong khi đó, các đại lý bia Hà Nội không thể đóng cửa. Thiếu bia họ buộc phải “treo đầu dê, bán thịt chó”, nhập về những loại bia không phải Hà Nội. Đây chính là lúc hoàng tử phải đi tìm công chúa trong hàng ngàn công chúa giả mạo, mà kết quả của những cuộc tìm kiếm đó thường tịt tịt.





Những quán bia như thế này luôn là điểm hẹn lý tưởng cho cánh mày râu trong những ngày hè nắng nóng.

*Theo anh Hùng, khách quen của những quán bia trên đường Thanh Xuân: “Các quán bán bia hơi mà không ghi tên bia vào biển hầu như là bán các loại bia tạp phí lù, ngon cũng có nhưng dở thì nhiều, chủ yếu là bia gia công. Nếu vào những hàng ghi rõ là bia Việt Hà hay bia Hà Nội, bia Huda thì xác suất được uống bia thật cao hơn. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, nhiều địa điểm trung bình bia Việt Hà giả mạo, bán bia thường và lấy giá thấp hơn bia Việt Hà một chút.”*

Bia gia công, hay còn gọi là bia cỏ do các cơ sở sản xuất tư nhân trong và ngoài Hà Nội làm. Nếu như các nhà máy sản xuất bia phải lấy nguyên liệu lúa mạch ngoại nhập thì các cơ sở này sử dụng nguyên liệu trong nước. Anh T. chủ cơ sở sản xuất bia ở Ba La – Hà Tây cho biết: “ giá lúa mạch rất cao nên chúng tôi sử dụng lúa mầm, cách thức lên men giống nhau, nhưng giá rẻ hơn, hợp với túi tiền bình dân.” Bia cỏ giá chỉ có 1000 – 1500 đồng/cốc, trong khi đó bia Việt Hà là 2500 – 3000 đồng/cốc, bia Hà Nội là 3500 – 4000 đồng/cốc. Do đó, người lao động bình dân và đặc biệt là sinh viên các trường đại học thường đến với bia cỏ. Mặc dù chỉ giải cơn khát một lúc là đau đầu, choáng váng, ngà ngà say.

### Lãnh địa đen của bia cỏ

Mùa hè chính là lãnh địa đen của bia cỏ. Vì

dù chất lượng có kém chị kém em nhưng cơn khát bia lại quá lớn, các loại bia có thương hiệu khác không đủ để đáp ứng nhu cầu thượng đế. Một số lò bia ở Ba La trong những ngày nắng nóng có thể tiêu thụ 1000 lít bia mỗi ngày. Các cơ sở tư nhân đều hoạt động hết công suất. Ngay cả Đại học Bách Khoa Hà Nội cũng tham gia vào thị trường bằng một loại bia “của nhà làm ra”.

Đa số các cơ sở sản xuất bia tư nhân không được kiểm định về chất lượng vệ sinh. Quá trình vận chuyển bia đi tiêu thụ lại rất thủ công và cầu thả. Các bom bia rất ít khi được tẩy rửa. Các bom rỗng đợi người giao bia đến mang đi, bơm đầy bia và giao cho các cửa hàng khác. Chưa kể, khi thị trường sốt bia, các cơ sở sản xuất phải dùng men chưa được ngày. Men ủ không đủ thời gian cần thiết là nguyên nhân của vị chát và “khả năng” gây đau đầu của bia cỏ.

Cái nóng không khoan nhượng của mùa hè đã dung túng cho bia cỏ không chỉ hoạt động trong những quán không tên mà còn trà trộn vào những đại lý, nhà hàng sang trọng. Chị Hà, chủ quán nhậu trên đường Thanh Xuân giải thích: “ Bia cỏ khách uống vào là biết ngay vì có vị đắng rất khó chịu. Nhà hàng tôi hạn chế tới mức thấp nhất việc phải lấy bia gia công để giữ uy tín. Nhưng vào những ngày nắng quá, bia nhà máy cháy hàng thì đành phải lấy bia đó cho khách. Khách nhậu mà không có bia thì vô vị. Bọn tôi cũng pha bia cỏ với bia khác để nồng độ cồn nhẹ đi, uống dễ chịu hơn.”

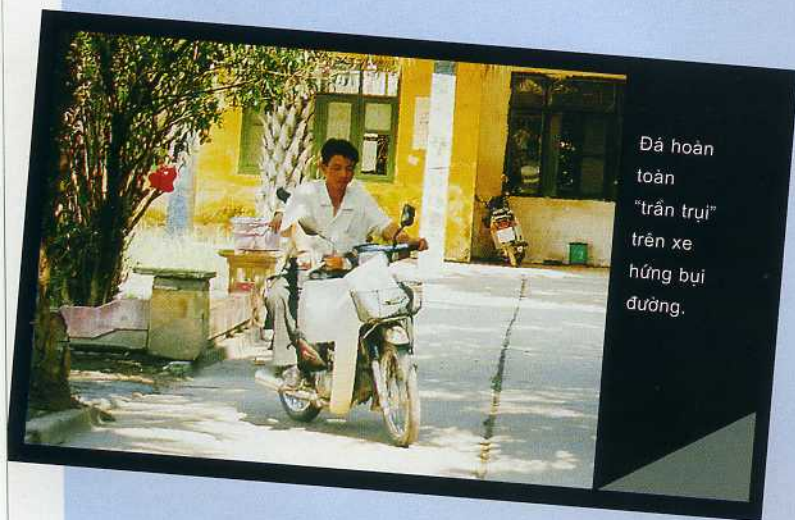
Trong lúc thị trường đang thật giả lẫn lộn thế này, kinh nghiệm cho những người thích bia hơi là vào thẳng nhà máy uống (hầu như các nhà máy đều có đại lý ngay cạnh). Đối với ai chọn bia cỏ, thì chỉ nên sử dụng một lượng bia vừa đủ giải khát mà thôi.



# Đá cây

những nẻo đường nhiễm khuẩn

**H**à Nội ngày càng dày hơn những buổi chiều 38 độ C báo hiệu một mùa hè mới đang về. Vía hè nối nhau mọc lên những hàng trà đá, các quán bia hơi lại ồn ã tấp nập, tấm biển bán đá lẻ sau một mùa đông bụi bặm lại được phủi sạch để quay mặt ra đường. Đô thị chật chội và ngột ngạt người xe đã bắt đầu lên cơn khát đá.



Đá hoàn toàn "trần trụi" trên xe hứng bụi đường.

## ĐÁ CÂY - 24H VÀ 7 NGÀY

Chủ cơ sở sản xuất đá cây trên đường Nguyễn Phong Sắc cho biết: "Mất đến 24 giờ để 100 cây đá đông đặc thành khối nhưng chỉ mất một buổi sáng để tiêu thụ hết số đó (tương đương 3 tấn đá)".

Hà Nội có rất nhiều cơ sở sản xuất đá tư nhân. Song chưa bao giờ đủ cung cấp cho thị trường khi vào hè. Các khu vực lân cận như Gia Lâm, Bắc Ninh, Hà Đông thường xuyên rót đá vào nội thành mới phần nào đáp ứng được. Tuy nhiên vào những



ngày 40 độ C, dân chạy đá cứ phải long sòng sọc tìm mối lấy hàng. Các quán í ới gọi nhau vay viên đá bỏ vào cốc cho khách. Giá đá cứ theo đà đó mà lên cơn sốt. Ngày thường mát mẻ là 15000 đồng/ 1 cây 35kg. Hôm sau nắng nóng gắt sẽ đẩy lên 20000 đồng 1 cây. Ngày kế tiếp, nếu nhiệt độ không chịu hạ sẽ là 25000 đồng 1 cây. Chị Anh - chủ quán trước cổng KTX Học viện Báo chí và Tuyên truyền nói: " Giá đá tăng giảm theo thời tiết. Nếu nóng liên tục một tuần thì có lúc đá lên tới 80000 đồng 1 cây. Thế mà vẫn chen chúc nhau ở nơi sản xuất. Hôm nào mà mất điện thì đúng là đại họa. Không có đá coi như không bán được hàng."

Chính cơn khát này buộc các chủ sản xuất đá cây phải cho đá "sinh non". Nghĩa là phải tháo khuôn khi đá chưa đủ 24 tiếng. Như vậy ngay từ khâu sản xuất, để chạy theo số lượng, thoả mãn cơn khát thị trường, các cơ sở sản xuất đã cho ra lò những mẻ đá không đủ tiêu chuẩn.

Anh Việt, chủ cơ sở sản xuất đá ở Thụy Khuê giải thích: " Nếu không sản xuất đá non chúng tôi cũng không còn cách nào cả. Thiết bị hạn chế, diện tích xưởng nhỏ hẹp, nhân công thiếu, những ngày nắng quá còn bị cúp nước, hoặc nước chảy quá bé, nói chung rất khó khăn".

## NHỮNG NẸO ĐƯỜNG NHIỄM KHUẨN

Giả thiết không có những ngày khát đá như trên, nước làm đá được khử trùng sạch, đá được làm lạnh đủ 24 tiếng và hệ số nhiễm khuẩn coi như bằng không, vậy khi đến tay người dùng, đá có còn là đá sạch ?

Để dàng bắt gặp những chiếc xích lô, xe máy hay xe đạp chở đá cây rong rổi trên đường, giữa trưa nắng bụi mù và trăm thứ khói bẩn xả ra mà không hề được che phủ. Nước đá cứ chảy ròng ròng xuống đường nhễ nhại. Cách vận chuyển thủ công này tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn thâm nhập vào đá. Ngay cả việc đặt đá trực tiếp lên yên xe hay dùng tay không tiếp xúc cũng đủ làm đá bị nhiễm khuẩn. Sáng sớm, tại các ngã tư Cầu Giấy, cầu Trung Hoà, Công viên Thủ Lệ, người ta còn đổ đá cây thành đống trên vỉa hè, đắp lên vài chiếc chăn chiên ố màu, cũ nát, một tấm bạt phủ đen giữ nhiệt để bán cho các hàng quán xung quanh.

Thông thường, “cuộc đời” của đá có ba giai đoạn: sản xuất, vận chuyển và sử dụng. Riêng trong giai đoạn sử dụng, đá phải trải qua bước chế biến. Ở khâu này, chủ cửa hàng sẽ đập đá nhỏ ra cho vào bao hoặc thùng bán dần trong ngày. Trước mặt khách, chị Trang bán quán cóc bên đường Láng cho nửa cây đá vào chiếc bao dứa đã cáu bẩn, đặt trệt xuống đất và đập. Sau đó chị dùng tay vốc đá vào cốc, rót thêm trà đưa cho khách! Đó cũng là cách của hầu hết các quán vỉa hè.

Mấy năm gần đây, Hà Nội xuất hiện thêm mặt hàng đá tinh khiết. Đó là loại đá được sản xuất theo quy trình công nghệ khép kín:

nguồn nước lấy từ độ sâu 90m, được xử lý qua hệ thống lọc thẩm thấu, vi khuẩn được diệt bằng tia cực tím, dụng cụ sản xuất hoàn toàn bằng inox chống rỉ sét. Toàn bộ chu trình sản xuất hoàn toàn tự động, không có sự tiếp xúc với bàn tay con người, kể cả khâu đóng gói thành phẩm. Vì thế, các quán cà phê, quán bar rất ưa chuộng mặt hàng này mặc dù đá tinh khiết đắt hơn rất nhiều, từ 5000 - 7000 đồng/ 1 bao 4kg.

Tuy nhiên, đá tinh khiết ở Hà Nội hầu hết ra đời tại các cơ sở đá cây. Ngoài việc vận chuyển có bao bì, thì đá tinh khiết không khác đá cây là mấy. Mặc dù bề ngoài trông có vẻ sạch hơn. Anh Thắng làm nghề chở đá cây cho biết: “Nơi tôi lấy hàng, họ cũng sản xuất đá tinh khiết. Nhưng nguyên liệu chế biến vẫn là nước máy xả trực tiếp vào bể không qua xử lý. Chỉ có điều đá tinh khiết hình viên, dạng nhỏ nên trông ngon hơn đá khối, tạo cảm giác sạch hơn thôi.”

Thêm vào đó, đá tinh khiết được đóng gói hoàn toàn bằng tay không, do nhu cầu bao bì của khách hàng đa dạng. Các bao này cũng được dùng lại nhiều lần (trên nguyên tắc chỉ được một lần).



Những tấm khuôn nhôm đã rỉ sét nhưng vẫn được sử dụng.



Cây đá được đặt trực tiếp lên bàn để chát - cơ hội cho vi khuẩn thâm nhập.

Điều này cũng dễ hiểu vì chi phí để mua thiết bị đóng gói tự động và vận chuyển chuyên dụng vô cùng tốn kém.

### GIẢI PHÁP PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC TỪ ĐÁ LẠNH

Mùa hè, nguy cơ nhiễm khuẩn của mọi loại thực phẩm rất cao. Nước đá không sạch còn có thể gây ngộ độc thực phẩm vì chứa các vi khuẩn, vi sinh vật gây thương hàn, tả, lỵ. Và cứ theo cách sản xuất đá như hiện nay, những người uống trà đá vỉa hè và những người uống cà phê, nước giải khát trong các nhà hàng đều có xác suất uống phải đá không sạch gần như nhau. Rất nhiều người suy nghĩ rằng trong môi trường đá lạnh vi khuẩn sẽ bị tiêu diệt nhưng thực tế với nhiệt độ làm lạnh như vậy, vi khuẩn chỉ ngủ yên tạm thời, sau khi đá tan, vi khuẩn sẽ thức dậy, sinh sôi nảy nở và gây bệnh. Chính vì thế đã có những vụ dịch xảy ra mà nguyên nhân là do nước đá không sạch.

Như vậy vào mùa hè, nước đá giúp chúng ta giải quyết cơn khát nhanh chóng nhưng đó phải là đá sạch. Nếu đá không sạch thì sẽ là nguồn gây bệnh nguy hiểm. Tốt nhất là dùng đá do gia đình tự làm bằng nước đun sôi để nguội. Nếu ở ngoài gia đình việc sử dụng nước đá cần thận trọng, khi cảm thấy nước đá không sạch thì không nên sử dụng.

# Đị ứng thực ăn

# ở tuổi ăn dặm

# ăn dặm

Lê Hằng

Lứa tuổi ăn dặm (ăn bổ sung, ăn dặm) bắt đầu từ khi trẻ được 5 - 6 tháng tuổi, thời kì này một mình sữa mẹ không đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng do cơ thể trẻ phát triển rất nhanh. Đây cũng là giai đoạn trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn do kháng thể thụ động từ mẹ truyền sang ở thời kì thai nhi giảm dần, trẻ bắt đầu tiếp xúc nhiều với môi trường xung quanh, trẻ tập ăn những thức ăn khác ngoài sữa mẹ, chính vì vậy nguy cơ dị ứng thức ăn thường hay gặp ở một số trẻ có cơ địa dị ứng.

## NHỮNG THỰC PHẨM NÀO HAY GÂY DỊ ỨNG?

Tất cả những thực phẩm có chứa protein (chất đạm) nguồn gốc động vật đều có thể gây dị ứng nhưng hay gặp nhất là sữa động vật (sữa bò, dê, trâu) các loại hải thuỷ sản: tôm, cua, cá hoặc nhộng, trứng...

- Dị ứng sữa động vật : do protein trong sữa các loại động vật khác với protein trong sữa mẹ về thành phần và số lượng nên một số trẻ ăn vào có thể bị dị ứng. Biểu hiện của dị ứng sữa: Trẻ

bị tiêu chảy, nổi mề đay, mẩn ngứa, một số trẻ có biểu hiện bằng nôn liên tục. Một số trẻ thiếu men lactaza nên không hấp thu được đường lactoza trong sữa bò cũng gây tiêu chảy. Gặp những trường hợp này nên dừng lại không cho trẻ ăn sữa bò, dùng sữa đậu tương thay thế hoặc làm sữa chua cho trẻ ăn.

- Dị ứng các loại hải, thuỷ sản: tôm, cua, cá. Sau khi ăn các loại thực phẩm này, trẻ bị nổi mề đay, mẩn ngứa, một số trẻ có thể bị tiêu chảy, nên ngừng ngay các loại thực phẩm này, sau đó có thể tập cho trẻ ăn dần từng ít một, nếu vẫn bị dị ứng thì không cho trẻ ăn các loại thực phẩm này nữa.

- Dị ứng trứng: thường ít gặp hơn các loại trên, khi ăn trứng cũng có trẻ có các biểu hiện của dị ứng như : nổi mề đay, mẩn ngứa, tiêu chảy...cũng tập cho trẻ ăn dần từng ít một, hoặc chế biến dưới dạng caramen (trứng sữa hấp) cho trẻ ăn thì có thể không bị dị ứng nữa. Nếu vẫn dị ứng thì không cho trẻ ăn tiếp và thay thế bằng loại thức ăn khác.



# Dưa Chuột

**Thức ăn,  
Thuốc & Mỹ phẩm**



**D**ưa chuột là loại quả ngon, mát bổ, được nhân dân ta dùng chủ yếu ăn tươi để giải khát, giải nhiệt mùa hè và chế biến món ăn như một số loại rau tươi khác.

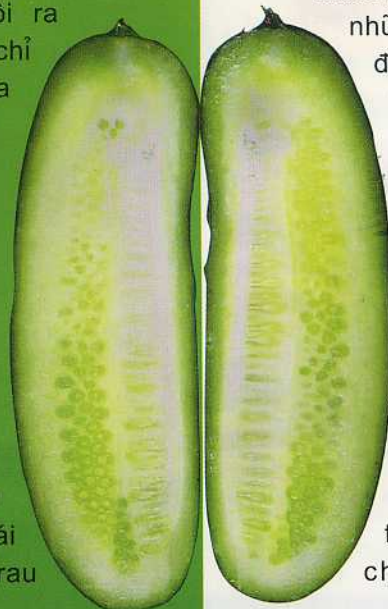
Về thành phần hóa học, trong 100g dưa chuột có 95g nước, 0,8g protid, 3g glucid, 0,7g xenlulo, cung cấp được 16 calo, tương đương với nhiều loại rau tươi khác như cải sen, cải cúc, cải soong, cải thìa, v.v... Ngoài ra, trong dưa chuột còn có nhiều loại vitamin và muối khoáng cần thiết cho cơ thể như carote 0,30mg trong 100g,

vitamin B<sub>1</sub> 0,03mg, vitamin B<sub>2</sub> 0,04mg, vitamin PP 0,1mg, vitamin C 5mg, canxi 23mg, photpho 27mg, sắt 1mg, v.v...

Trong nhân dân ta, dưa chuột được dùng ăn tươi là chính, hái quả về, rửa thật sạch, cầm cả quả cắn ăn, hoặc bổ dọc bỏ ruột chấm muối ăn. Nhiều người thích ăn dưa chuột chấm muối ớt, vừa ngon miệng, vừa chóng hết khát. Về mùa hè, lao động ngoài trời nắng nóng, mồ hôi ra nhiều, khát nước chỉ cần ăn mấy quả dưa chuột tươi như trên sẽ thấy đỡ khát, đỡ mệt nhiều, vì cơ thể được cung cấp một lượng nước ngon ngọt mát, có nhiều vitamin C và muối khoáng. Ngoài ra, bà con ta còn dùng dưa chuột xào, nấu canh, nấu súp, thái nhỏ ăn sống như rau

tươi, hoặc muối chua ăn như măng, dưa hành... Gần đây, chúng ta phát hiện loại dưa chuột bao tử, chế biến cẩn thận và đóng trong các lọ thủy tinh hoặc hộp, ăn ngon, giòn, nhiều vitamin C. Loại dưa chuột bao tử này được coi là món ăn cao cấp, ngon ngọt, mát bổ, chua giòn, màu vàng tươi, hương vị tăng cao hơn vì có thêm mùi thơm của gia vị, bảo quản được khá lâu (5-6 tháng) và thường được xếp trong những lọ thủy tinh hay đóng hộp theo chiều thẳng đứng khít nhau nom rất quyến rũ.

Ngoài giá trị ăn uống, dưa chuột còn được dùng làm thuốc và mỹ phẩm. Theo Đông y, dưa chuột tính lạnh, vị ngọt, vào các kinh tì, vị, đại tràng, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, chỉ khát, dùng chữa



các chứng bệnh do nhiệt như kiết lỵ, phù thũng do thấp nhiệt có kết quả tốt.

Theo những nghiên cứu gần đây, nước ép dưa chuột có thể hòa tan axit uric và muối urat nên có tác dụng lợi tiểu, bài sỏi, phòng chống bệnh thấp khớp, thống phong, đồng thời còn là một vị thuốc an thần, giảm sốt, chữa một số bệnh ngoài da như nứt nẻ da, tàn nhang, nếp nhăn... nên có giá trị như một loại mỹ phẩm.

Để phục vụ vẻ đẹp của làn da, nhất là cho phái đẹp, trên thị trường thế giới hiện nay người ta đua nhau sản xuất các loại mỹ phẩm cao cấp, có loại rất đắt tiền, nhưng theo nhiều kết quả nghiên cứu khoa học thì nhiều loại rau quả vẫn là những mỹ phẩm phổ biến và có hiệu quả cao. Từ lâu, nhân dân nhiều nước vẫn dùng rau quả làm mỹ phẩm, trước hết là những rau quả thuộc họ bầu bí, dưa, đặc biệt là dưa chuột.

Dưa chuột nghiền lấy nước hoặc thái thành lát mỏng xoa lên mặt, lên tay, chân, có tác dụng làm da nhẵn, mịn màng, tẩy tàn nhang và xóa nhẹ những nếp nhăn, được người dân Nhật Bản và một số nước dùng rất phổ biến.

Ngoài những cách dùng đơn giản trên, ở nhiều nước người ta còn chế ra các loại nước hỗn hợp gồm dưa chuột phối hợp với một số rau quả khác như táo, chanh, cà rốt... ép lấy nước hoặc làm thuốc mỡ dưỡng da để bôi và đắp tươi lên da giữ làn da đẹp, mịn màng. Ngoài ra nó còn có tác dụng chống rộp da, bong da vì ảnh hưởng gay gắt của mùa hè. Cũng vì vậy, nhiều người cho rằng dưa chuột và một số loại rau quả mới chính là những loại mỹ phẩm tốt, giá rất rẻ, lại an toàn không gây tác dụng phụ, không làm da bị dị ứng, nổi mẩn.

BS. Hương Liên

# TƯA MIỆNG ở trẻ em

**T**ưa miệng hay gặp ở trẻ nhỏ dưới 2 tháng tuổi, nhất là trẻ nuôi nhân tạo. Nguyên nhân tưa miệng là do nấm Candida Albicans sống ký sinh trong miệng, khi gặp điều kiện thuận lợi thì trở thành tác nhân gây bệnh. Trẻ nhỏ dễ bị tưa miệng do bài tiết ít nước bọt và niêm mạc miệng ở môi trường toan, pH thấp.

Bệnh lây truyền từ người chăm sóc trẻ, dụng cụ cho ăn cốc chén, chai sữa, đầu vú cao su hoặc lây qua đường sinh dục của mẹ bị nấm trong lúc đẻ hoặc có thể do dùng kháng sinh, nhất là kháng sinh phổ rộng kéo dài gây mất cân bằng giữa hệ vi khuẩn và nấm.

Biểu hiện đầu tiên của tưa miệng là niêm mạc lưỡi bong vẩy, lưỡi đỏ nổi gai sau đó xuất hiện những chấm trắng ở lưỡi, niêm mạc má, lợi vòm miệng. Dần dần các chấm tạo thành từng đám màu trắng sữa dính vào niêm mạc miệng khó bóc. Trẻ tưa miệng thường khó bú, khó nuốt. Trong một số trường hợp đặc biệt, nấm mọc dày có thể lan xuống họng, thực quản, dạ dày



ruột, khí quản, hậu quả gây viêm phổi, tiêu chảy kéo dài.

Cần phân biệt với cặn sữa ở miệng trẻ, thông thường cặn sữa dễ bong, trôi theo nước uống, trẻ bú nuốt bình thường. Khi trẻ bị tưa miệng có thể đánh tưa bằng mật ong hoặc nước lá rau ngót, nếu không đỡ thì dùng Natri Bicarbonat 5% hoặc glycerin borat 3%. Dùng gạc sạch quấn vào ngón tay nhúng vào dung dịch đánh tưa rồi lau dần từ ngoài vào trong, từ môi, hai bên mặt trong của má, vòm miệng, lưỡi, lau nhẹ nhàng 2-3 lần trong một ngày, tưa sẽ bong ra và có thể kết hợp dùng Nystatin chống nấm.

Nếu trẻ khó bú thì vắt sữa mẹ cho ăn bằng thìa. Trẻ nuôi nhân tạo cũng ăn sữa đổ thìa, không dùng chai, đầu vú cao su.

## Để phòng tưa miệng cho trẻ nhỏ:

- Vệ sinh cá nhân cho trẻ và người chăm sóc trẻ
- Vệ sinh khi cho con bú, dụng cụ pha chế thức ăn
- Tránh sử dụng kháng sinh liều cao kéo dài
- Phát hiện và điều trị nấm ở đường sinh dục cho các bà mẹ.

PGS. Đào Ngọc Diễn

# Lây nhiễm viêm gan B và sữa mẹ

**V**iêm gan siêu vi B là một nguy cơ đe dọa sức khoẻ cộng đồng. Trong đó ở Việt Nam có tỷ lệ nhiễm siêu vi B lên tới 10-14%. Bệnh nguy hiểm do tính chất diễn biến thầm lặng (80% người bị nhiễm siêu vi không bộc lộ triệu chứng), khả năng lây mạnh (tỷ lệ nhiễm siêu vi B gấp 100 lần siêu vi gây bệnh AIDS). Có thể đột biến gây viêm gan tối cấp dẫn đến tử vong, hậu quả lâu dài và nặng nề (biến chứng xơ gan và ung thư gan). Tỷ lệ phụ nữ mang thai nhiễm siêu vi B cũng cao tới 10-13%, lây từ mẹ sang con là 44,7%. Đường lây chủ yếu là khi thai nhi đi qua âm đạo, sau khi sinh cho trẻ bú sữa mẹ chỉ có 3-10% lây qua rau thai.

## ẢNH HƯỞNG CỦA NHIỄM SIÊU VI B Ở NGƯỜI MANG THAI

Người mẹ có thể nhiễm siêu vi B trước khi mang thai hoặc trong khi mang thai nhưng phần lớn là nhiễm từ trước. Siêu vi không gây ảnh hưởng xấu cho tiến trình mang thai cũng như bào thai,



Khả năng truyền bệnh viêm gan siêu vi B theo đường mẹ-con trong thời kỳ mang thai:

Thời điểm mẹ mắc bệnh	Tỷ lệ truyền bệnh từ mẹ sang con
3 tháng đầu thai kỳ	1%
3 tháng giữa thai kỳ	10%
3 tháng cuối thai kỳ	67%

Mức độ nhân đôi của siêu vi được xác định bằng xét nghiệm HBeAg huyết thanh, đây là một bằng chứng nguy hiểm của tính lây nhiễm

Phương diện huyết thanh	Tỷ lệ truyền bệnh từ mẹ sang con
HBs Ag (+)/ HBe Ag (+)	90%
HBs Ag (+)/ HBe Ag (-)	10-25%



“... Ở Việt Nam có tỷ lệ nhiễm siêu vi B lên tới 10-14%. Bệnh nguy hiểm do tính chất diễn biến thầm lặng...”



thai vẫn phát triển tốt và không có nguy cơ dị dạng. Quan trọng là nguy cơ truyền bệnh cho thai nhi, nếu trẻ không được bảo vệ ngay sau khi sinh thì 50% số trẻ này sẽ bị viêm gan mạn và có nguy cơ bị xơ gan lúc trưởng thành. Tỷ lệ bị

viêm gan cấp ngay sau sinh là 5-7% mà không có biểu hiện triệu chứng rõ ràng.



Hơn 95% trẻ sơ sinh bị nhiễm siêu vi B ở giai đoạn chu sinh sẽ tiến triển sang mạn tính do có liên quan đến tình trạng chưa trưởng thành ở hệ thống miễn dịch của trẻ, ngược lại ở tuổi trưởng thành chỉ có 5-7% chuyển sang mạn tính.

**VẬY CÓ THỂ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ ĐƯỢC KHÔNG?**

Vẫn có thể cho con bú mẹ được nếu trẻ được bảo vệ bằng cách tiêm cho trẻ huyết thanh đặc hiệu chống siêu vi B (Ig- AntiB) 100 đơn vị ngay trong phòng đẻ, sau đó tiêm vaccin chống viêm gan siêu vi B ở những vị trí khác trên

cơ thể trẻ sơ sinh theo công thức 3 mũi (ngay sau đẻ, tháng thứ 2 và tháng thứ 3).

HBsAg có trong sữa mẹ nhưng lây truyền chủ yếu là khi trẻ bú thường cắn đầu vú mẹ và làm trầy xước da nên phải điều trị ngay những chỗ trầy xước. Ngoài ra còn điều trị sớm tưa miệng và các chứng đau miệng của trẻ.

**Cách phòng bệnh:**

- Trước hết làm xét nghiệm tầm soát HBsAg trong huyết thanh thai phụ vào tháng thứ 6 của thai kỳ, nếu dương tính(+), đánh giá mức độ truyền bệnh, làm xét nghiệm bổ sung HBeAg hoặc ADN và anti HBe.
- Tốt nhất là tiêm vaccin viêm gan B cho tất cả các phụ nữ có HBsAg âm tính(-) trong huyết thanh trước hoặc trong khi có thai.

BS. Phạm Thị Thục

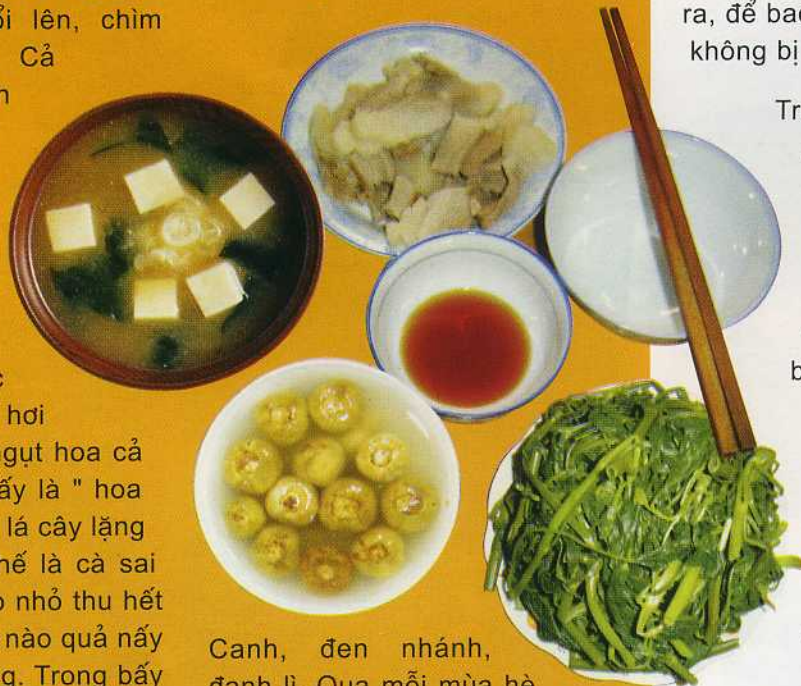
# Mặn mòi

## CÀ MUỐI

Có lẽ bao nhiêu nước mưa mặn một đời mẹ tần tảo nuôi con trên trời đều đổ dồn xuống mái nhà nhỏ bé này. Mưa rào xối xả dưới mái hiên. Bên ngoài trời đất mù mịt, u ám. Cố căng mắt mà chẳng nhìn thấy gì. Giữa màn nước trắng đục như vừa chợt thấy bóng mẹ ngày xưa vẫn đứng đó... Tay mẹ xanh gầy cầm bát cơm hứng dưới giọt gianh. Nước mưa trong vắt và lạnh. Hạt cơm thì đỏ quạch. Mấy quả cà trắng cứ lập lờ nổi lên, chìm xuống như đời mẹ. Cả đời mẹ quanh quẩn chỉ có cơm cà chan nước mưa, nước vối. Bây giờ được no đủ thì mẹ đã khuấy xa...

Vào cỡ nắng hè ong ong, ủ lửa là lúc nắng già. Ngoài trời, hơi nóng bốc lên ngùn ngụt hoa cả mắt. Người ta bảo đấy là "hoa nắng". Trời đứng gió, lá cây lặng ngắt. Nắng đổ lửa thế là cà sai quả lắm. Quả cà nhỏ nhỏ thu hết nắng vào trong. Quả nào quả nấy tròn vo, da căng bóng. Trong bấy nhiêu loại cà, mẹ chỉ kén cà xứ Thanh. Là vì quả vừa phải, trăm quả đều tằm tấp như những viên cuội. Cùi thì dày mà ruột lại ít hạt. Từ sáng sớm mẹ đã trở dậy, lập cập cấp thùng ra chợ. Tại đấy, người nhà quê ngược tàu mang về chẳng thiếu thứ gì. Nào khoai sọ, khoai lang, cà pháo, cà bát và cơ

man là đỗ. Theo chân mẹ mỗi chân khắp chợ may ra mới mua được mẻ cà vừa ý. Đến xế chiều, nắng xiên khoai lột qua dàn thiên lý, mát hẳn. Từng chùm hoa chín vàng, thoang thoang mà lại thơm lâu. Mẹ nhẩn nha pha một ấm chè đặc, hai mẹ con cặm cụi cắt cà. Dao phải sắc như dao cau mới không "ăn" vào thịt cà. Như thế thì nén cà mới không bị ủng, không kháng. Vại muối cà phải là sành H ư ơ n g



Canh, đen nhánh, đanh lì. Qua mỗi mùa hè muối cả chục mẻ nên lớp vỏ sành đã thấm ngấm mấy lần nước muối mặn. Chẳng khác gì ấm pha trà ngấm dây cao chè. Đá nén cũng phải kén đá cuội to, trơ lì và nhẵn thín. Nước muối mặn mấy cũng không thể ngấm vào. Các loại đá khác khi ngập chìm trong nước



muối sẽ thôi ngấm ra, nước đục là cà có vị ngái. Ngay đến vỉ nên cũng phải đan bằng giang đã ngâm kỹ, gác trên gác bếp cho ngấm bồ hóng. Kỹ lưỡng đến thế rồi mẹ mới rải từng lớp cà. Cứ một lớp cà lại rải đều một lớp muối trắng. Nước đổ vừa xâm xấp mặt cà rồi thả dăm nhát giềng. Xong xuôi đặt vỉ, nên rõ chặt. Mẹ dặn, cứ vài ngày phải xem nước có ngọt không. Cốt sao lúc nào cà cũng phải ngập nước. Đến khi vớt ra, để bao lâu cà vẫn trắng phau, không bị thâm tái...

Trong bếp có vại cà, cả nhà ăn rau thấy ngon miệng hẳn trong suốt ba tháng hè. Rau đay, rau ngót cũng một tay mẹ trồng trên mảnh vườn nhỏ sau nhà. Bên bờ rào, mồng tơi rậm rì xanh ngắt. Mùa hè nắng nôi, có bát canh rau với dăm quả cà là xong bữa. Lúc tối lửa tắt đèn, hàng xóm chạy sang xin dăm quả. Cả xóm thành ra nghiện cà mẹ muối. Ai

cũng bảo muối cà tưởng là đơn giản. Hoá ra phải có "tay" thì cà nén mới giòn, trắng nõn và tuyệt nhiên không có vị chua... Quả cà nhỏ lẫn theo gót chân mẹ tôi suốt cuộc đời, khiêm nhường, lặng lẽ như đức tính hy sinh của người phụ nữ Việt Nam.

Mai Lan

## Nghe câu quan họ

Nghe câu quan họ trên đài  
Mơ màng như thấy mắt ai liếc mình  
Quai thao nón thúng rung rinh  
Em xinh chẳng đứng sân đình vẫn duyên  
Câu ca em gửi nỗi niềm  
Xuân sang anh nhớ hội Lim lại về  
Áo tứ thân rợp làng quê  
Ô đen che nắng em về cùng ai  
Thương anh tặng chiếc áo dài  
Về nhà đổi mẹ áo bay qua cầu  
Câu ca già bạn đêm thâu  
Bùi ngùi câu hát tiễn nhau lên thuyền  
Miếng trâu cánh phượng em têm  
Mời nhau một miếng thắm duyên hội làng  
Sông sâu dải yếm bắc ngang  
Vịn vào câu hát rộn ràng qua sông  
Chợ âm dương hỡi cầu mong  
Mua điều may rủi, để đong nỗi niềm.

## Trách thời gian

Tôi nín thời gian hỏi vì sao?  
Vò nhàu năm tháng vát đi đâu  
Buồn vui tiếp nối qua lặng lẽ  
Chỉ kịp nhìn cây lá đổi màu.  
Tôi gọi thời gian ước vu vơ  
Liệu có dừng chân có bến bờ  
Cho người cập bến mơ ngày ấy  
Thời khắc cứ trôi cứ hững hờ.  
Tôi trách thời gian chẳng nể tình  
Năm tháng mang đi cả tuổi xuân  
Tóc mây đã nhuộm màu sương trắng  
Xin dừng, để nhạt giấc mơ xanh.

### Chữ Bác sỹ

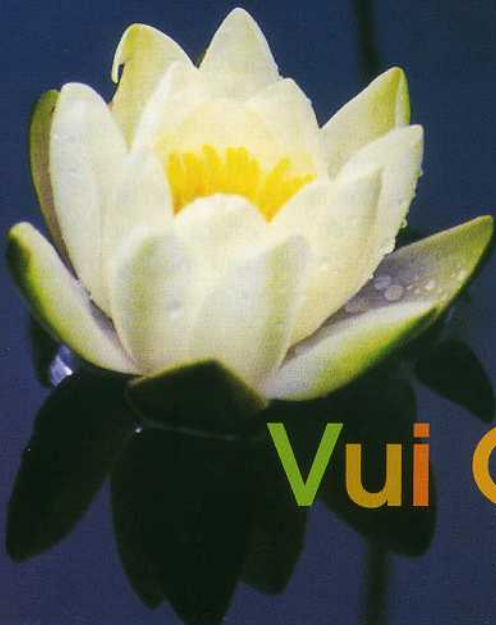
- Vợ nhận được thư chồng là Bác sỹ nhưng không đọc được, bèn đem lại cửa hàng thuốc gần nhà nhờ dược sỹ đọc dùm, ông gật gù đọc rồi đưa cho chị vợ ba món thuốc và dặn dò kỹ lưỡng cách uống. Tuần sau anh chồng về trách vợ sao không ra đón, anh dặn kỹ trong thư ngày giờ và chuyến bay rồi mà.  
- Vậy chứ không phải anh kê thuốc cho em à?!

### Cách giảm mập đơn giản nhất

- Thưa Bác sỹ có cách nào giảm cân thật dễ không? Không cần ăn kiêng, không cần tập luyện, uống thuốc hay đọc sách, tài liệu rắc rối gì cả?  
- Có chứ, chỉ cần tập một động tác lắc đầu từ trái qua phải, từ phải qua trái là đủ.  
- Vậy quá dễ, mỗi ngày lắc mấy lần thì hiệu quả hả Bác sỹ?  
- Cứ mỗi lần có món ăn ngon!

### Chính xác

Trong một bài thuyết trình:  
- Rượu là nguồn gốc của nỗi bất hạnh trong gia đình. Chúng ta đã biết nhiều trường hợp người vợ bỏ nhà ra đi vì anh chồng say rượu...  
Một giọng nói rụt rè trong cử tọa:  
- Rất hay, vậy ông có thể cho biết chính xác cần phải uống bao nhiêu để được như vậy?



# Rau muống

## MÓN ĂN BÌNH DÂN



Ở quê, sau những đêm mưa dai dẳng, các bà các mẹ thường trở dậy lôi những bó rơm gác gọn ở chái bếp xuống, sắp ra thành những nắm nhỏ để mai dậy hái rau muống. Trên sông những con thuyền nối đuôi nhau bám theo những bè rau muống. Họ thoăn thoắt hái bằng cả hai tay những ngọn rau muống xanh non. Tảng sáng, cả thuyền chất ngất những bó rau tía xanh. Chỉ việc xếp rau vào quang gánh, các bà các cô lại vội vàng gánh ra chợ, thoảng cái các bà buôn đã xếp hết veo, khi về nhà thế nào bọn trẻ cũng được mẹ thưởng cho khi thì bắp ngô luộc, khi thì tấm bánh rán từ bàn tay đen đúa vì nhựa rau dính đầy. Những đêm hái rau, những buổi chiều hè uống bát nước canh rau dầm sấu chua là vật kỷ ức sáng dịu dịu, có thể bị khuất lấp bởi những bận rộn của đời thường, nhưng một lúc nào đấy, nó lại trở về nguyên vẹn trong tâm hồn những người con xa quê.



Chiều nay, mưa vừa tạnh, tôi lang thang đi vào những ngõ ngách của phố Láng. Thật ngạc nhiên, giữa làng húng nổi tiếng của Hà Nội, tôi bắt gặp ao rau muống xanh rờn. Dân làng Láng gọi là Ao

Phủ. Mấy chị áo gụ, đội nón trắng, vừa khom người đẩy thuyền, vừa thoăn thoắt hái rau. Tiếng ơi ới trên bờ: "Này để cho tôi một hai mớ nhé. Mưa xong, rau vừa non vừa ngọt. mà ăn rau này đỡ bị thuốc sâu". "Gớm, nhà bà rõ khéo. Ao này là rau sạch". "Biết thế, nhưng mới rồi có khối người bị ngộ độc rau muống, nhà tôi sợ chết khiếp. Ăn mãi các rau khác cũng ngán. Muốn ăn rau muống mua về, nhưng phải ngâm đến vài tiếng, nhạt thếch". Các bà còn bảo nhau, trên phố người ta "truyền" nhau kinh nghiệm: cứ chọn những mớ rau lá thủng lỗ chỗ ấy, sâu nó ăn đấy, đích thị là chưa bị phun thuốc sâu. Người khác nghi ngờ: chắc gì, người ta phun chán ra rồi đấy, thuốc kích thích đủ rồi đấy. Sắp bán rau thì thả mấy con sâu vào cho nó cắn lá. Một bà thở dài:

"Chả biết ở nông thôn bây giờ người ta có phun thuốc sâu vào rau muống không. Nếu họ cũng làm thế thì chắc cánh ta chả bao giờ được ăn rau muống chấm tương".

Lại nói về món ăn dân dã, bây giờ thành đặc sản trong các nhà hàng sang trọng. Rau muống chấm tương

là món ăn chính trong suốt mùa hè của người dân quê. Ngày xưa làm gì trông được rau cải trái vụ như bây giờ. Ngoài rau ngót, rau đay, rau mồng tơi trồng quanh nhà, món rau chính vẫn là rau muống. Rau muống rất dễ thả. Trên ao, trên hồ, trên sông, thậm chí trồng trên ruộng nó vẫn sống. Nhưng rau sông vẫn ngon nhất. Rau sông bao giờ ngọn cũng dài hơn, non hơn, nó chẳng bị quăn thành bè như thả ở ao. Chỉ cần buổi chiều, thấy sấm chớp loé sáng, một vài người quăng bè rau muống xuống sông, cắm một hai cái sào vào giữa cho rau khỏi trôi, chỉ sau một vài đêm, rau muống đã nảy ngọn non. Rau đấy luộc khi nước vừa sôi, thêm chút muối cho rau xanh hơn, luộc rau vừa chín tới vớt ra ăn vừa bỏ, vừa ngọt. Có loại rau muống trắng vừa bỏ vừa non nhưng nhạt. Chỉ có rau muống tía, ăn giòn, ngọt mà vào những ngày nắng, rau đanh lại, ăn càng giòn, xuất hiện thường xuyên trong bữa cơm quê. Chiều hè đi làm về, mẹ tôi vẫn thích ra sông hái mấy ngọn rau thả vào xoong.

Nhập nhạng tối, cả nhà trải chiếu ra hiên ăn cơm. Ngoài mấy món tép đồng rang với khế chua, hoặc canh cua rau đay, bố tôi cứ tặc lưỡi: “Cái anh rau muống chấm tương ăn không bao giờ ngán”. Bữa cơm quê đơn giản vậy, ai cũng có nó trong tuổi thơ của mình nhưng có khi chính

những điều giản dị đó khiến người ta bàng khuâng, nhưng nhớ.

Mấy chị hái rau xong, ôm những bó rau muống non xếp lên bậc cầu ao. Tôi mua một bó rau, một chị nhanh nhẩu cầm một bó đặt vào tay tôi: “Em mang về xào nhé, rau này thì vô tư, khỏi lo thuốc sâu”. Tôi cảm ơn chị,

cầm bó rau muống về nhà. Tôi nghĩ đến những đêm mưa, tiếng ếch kêu loăng cả đêm hè, để sớm mai, những bè rau xanh mê mải đan kín lòng sông. Người làng, vẫn như xưa, chất chiu, nhuần nhị. Chiều nay bữa cơm nhà tôi chắc chắn ngon hơn.

Khánh Nguyên

## Chè Huế ở Hà Nội



Nếu ai đã một lần đến Huế hẳn không thể nào quên món chè Huế thơm ngon mang đậm hương vị Huế - thứ giải khát đặc sản đó đi vào lòng người Hà Nội bởi hương vị đậm đà, thơm mát rất độc đáo. Chè Huế là thứ quà được làm từ nhiều hương liệu khác nhau, xuất hiện rất nhiều ở Hà Nội từ bao giờ chẳng rõ. Chỉ mới chớm hè các hàng chè Huế đã có mặt trên những nẻo đường Hà Nội, đem lại hương vị mới lạ cho người Hà Nội và khách thập phương khi đến Thủ đô.

Từ những chất liệu như: đỗ xanh, đỗ đỏ, trân châu, quả xê ri, nước cốt dừa... những cô chủ, bà chủ hàng khéo léo đã chế biến thành một thứ chè khó quên. Dưới cái nắng oi bức của mùa hè, cái mệt mỏi của thời tiết

đem lại, thưởng thức một cốc chè Huế, cơn mệt mỏi như tan đi, cái nóng chừ dịu bớt lại. Một chiếc bàn nhỏ với hàng chục chiếc bát to, xoong nhỏ, cốc chén... thập cẩm ngũ vị làm nên món chè Huế, thêm một chút đá, chút dừa nạo... Khách vừa ăn, vừa ôn ào nói chuyện, còn bà chủ hàng thì không ngại tay múc chè vào cốc để pha chế cho những “thượng đế”. Màu đỏ mận của đỗ, màu trắng đục của nước cốt dừa, màu đỏ của hạt xê-ri, làm cho cốc chè thêm phần hấp dẫn. Cái bùi bùi của lạc, của dừa khô, cái dai dai của hạt trân châu, mềm mềm của hạt đỗ được ninh cẩn thận làm cho người ăn muốn ăn đến no. Chè Huế là món ăn tổng hợp của nhiều hương vị, màu sắc từ các loại chất liệu kể trên, nhưng nó không hề hỗn tạp mà thực sự đặc sắc tinh tế. Người bán chè Huế đã khéo léo kết hợp đặc trưng của nhiều nguyên liệu được chọn lựa với một kỹ thuật chế biến thích hợp để tạo nên một nét rất riêng của chè Huế, khác với các loại chè khác.

Ở Hà Nội hiện nay không phải ngẫu nhiên mà xuất hiện rất nhiều các cửa hàng chè Huế rất lớn, với đội ngũ nhân viên phục vụ nhiệt tình, chu đáo. Chị Hằng, một dân nghiện chè Huế tâm sự: “Trước kia, mỗi lần vào Huế công tác, chị phải tranh thủ thời gian để ăn được một cốc chè nhưng bây giờ không cần vào đến Huế mà chị cũng được thưởng thức chè Huế,

tuy hương vị có hơi khác cốc chè tại Huế”. Đúng thật là chè Huế ở Thủ đô không thể ngon bằng chè Huế trên quê hương của nó. Bởi thiếu giọng hò man mác trên Hương Giang hay thiếu vắng giọng Huế đa tình dịu ngọt gọi mời. Hay cái xứ mơ màng của thơ ca nhạc họa kia còn giữ bí quyết nào cho riêng mình để mời gọi du khách đến núi Ngự, sông Hương? Tuy nhiên, chỉ cần chè Huế có mặt tại Hà Nội như hiện nay cũng đã là quý lắm rồi, góp phần làm món ăn của Hà Nội thêm phong phú hơn. Thưởng thức chè Huế cũng là một biểu hiện tinh tế trong văn hóa ẩm thực của Thủ đô, nối liền văn hóa ẩm thực của Huế với xứ Tràng An thanh lịch. Chè Huế ở Hà Nội còn có thêm chút sóng sánh của cốm làng Vòng, cũng tuyệt vời như những hạt ngô trắng ngần ngọt bùi giữa đôi bờ sông Hương huyền ảo cổ đô. Thế mới biết, văn hoá ẩm thực các vùng có thể rất khác biệt nhưng khi được hoà quện với nhau lại tạo nên những cảm nhận thật độc đáo trong mỗi người.

### Quỳnh Anh





Lâu lắm rồi tôi mới có dịp về nghỉ hè ở quê, cho dù quê tôi cách Hà Nội chỉ một quãng đường đủ để thương, để nhớ. Thời gian như một vòng xoáy khắc nghiệt cuốn tôi vào với những nỗi lo toan bộn bề của cuộc sống. Vật lộn với những kỳ thi liên miên, rồi nào là lo tốt nghiệp, lo tìm việc làm... quãng thời gian làm sinh viên trôi qua rất nhanh. Đôi lúc tôi cảm giác mình chỉ là một cỗ máy chạy đều đều qua ngày tháng, không cảm xúc, không rung động. Và rồi một ngày tôi chợt nhận ra mình cần có một khoảng lặng để nhìn lại mình, nhìn lại cuộc sống mệt mỏi bấy lâu. Tôi quyết định về quê để thăm mẹ, thăm lại những kỷ niệm của mình ở vùng quê thân thương ấy, tạm xa sự ồn ào bụi bặm của phố thị, xa cỗ máy công nghiệp hối hả, nhọc nhằn.

Làng tôi hiện lên sau những rặng tre xanh. Nơi đó có ngôi nhà của mẹ - nơi ghi dấu bao kỷ niệm tuổi thơ tôi. Chắc hẳn giờ này mẹ đang lui cui dọn dẹp,

mẹ sẽ mừng lắm khi thấy tôi về. Đêm ở quê vẫn thế, êm ả và ngọt như nhung, chỉ có tiếng côn trùng rí rả kêu ru tôi vào giấc ngủ êm đềm sâu lắng cùng những giấc mơ chập chờn về chàng hoàng tử, nàng công chúa trong truyện cổ tích mẹ tôi vẫn kể tôi nghe hằng đêm thời thơ bé. Sự yên bình và êm ả chốn quê khiến tâm hồn tôi lắng dịu trong một cảm xúc ngọt ngào. Giấc ngủ thời thơ ấu trong trẻo đưa tôi đến bến bờ hạnh phúc. Giấc mơ xưa trở về trong câu hát đưa vành nôi dịu dàng của mẹ “âu ơi... cái ngủ mà ngủ cho ngoan...”. Ngoài thành phố người ta ru con bằng đài cát- xét với tiếng nhạc xập xình, chất chúa, khiến nụ cười không nở trọn trên môi bé thơ. Câu hát ru từ bao đời nay dường như bị bỏ quên giữa dòng đời chảy xiết và hối hả như thác cuốn. Tôi thật sự không biết mình đúng hay sai khi chấp nhận cuộc sống ồn ào, náo nhiệt và đầy bụi bặm nơi thành phố, bỏ lại sau lưng tiếng gọi đồng quê da diết.

Sáng sớm, tiếng chim ríu rít trên cành xoan đầu ngõ làm tôi thức giấc, bất chợt những kỷ niệm về một thời chăn trâu cắt cỏ ùa về giục giã tôi ra với cánh đồng xưa. Đâu rồi cái đầm sen mà chúng tôi khi xưa hay tắm cho trâu rồi cùng bề hoa sen và lặn sâu xuống để lấy ngó sen. Thật khó quên hương vị ngọt ngào, thơm bùi của ngó sen, của những trưa hè nắng vàng rực như mật tưới tràn lên khắp cánh đồng. Bọn trẻ chúng tôi mỗi đứa một chiếc nón lá trên đầu, say sưa đi mò cua bắt ốc dưới trời nắng gắt. Những cơn gió mát rượi đã nhanh chóng làm khô những giọt mồ hôi và làm dịu lại khuôn mặt đỏ bừng vì nắng của lũ trẻ chúng tôi. Đầm sen giờ héo úa nhìn tôi như trách móc. Bọn bề tôi cũng một đi không trở lại chốn này. Chỉ có sen tàn rồi lại nở. Nhưng giờ đây, sen biết vì ai dâng hương thơm, nắng biết vì ai hóa sợi tơ vàng? Tôi nhìn quanh tìm chỗ trốn chạy khoảng trống vắng lạnh lòng. Nhưng không thể! Đồng quê ơi xin hãy





tha thứ cho những đứa con tha phương lạc bước, vẫn canh cánh trong lòng ký ức đầm sâu.

Đồng ruộng quê tôi phì nhiêu màu mỡ đã cung cấp vô vàn tôm, cua, cá để bù vào những bữa ăn rau củ đạm bạc. Bữa cơm của người Việt là thế, nền văn minh lúa nước chắt chiu hạt gạo, tôm cá làm bạn chung tình với rau xanh. Thuộc vùng đồng chiêm trũng, nên sau mỗi mùa gặt là cánh đồng ngập nước mênh mông. Khắp nơi nhan nhản cào cào, châu chấu, nhái bén và cả ếch nữa, quả là nhiều vô kể. Những đêm mưa rào, cha tôi thường soi đèn đi bắt ếch. Sáng hôm sau, tôi vạch xem cái giỏ mà cha tôi mang về hồi đêm, lũ ếch giương mắt lên ngơ ngác nhìn tôi. Bọn trẻ chúng tôi thi nhau bắt cào cào, châu chấu đựng vào những chai thủy tinh rồi đem về cho mẹ rang với mỡ. Món ăn đơn sơ, đậm hương đồng gió nội ấy sao mà béo ngậy, hấp dẫn trẻ con chúng tôi đến thế!

Rồi mùa hạ cũng nhanh chóng qua đi. Đâm sen trước mặt cũng tàn hết cả hoa, chỉ còn trơ lại những đài sen chứa đầy những hạt trắng thơm bùi. Mùa thu đem đến món quà đây ý nghĩa là cốm mới gói trong lá sen thơm ngát. Những lần được mẹ giã cốm cho vào lá sen, ngồi bên bếp lửa cha kể cho tôi nghe về những kỷ niệm ở quê hương, về đại gia đình của tôi- là những ngày tháng thật sự hạnh phúc. Mùa thu trời như cao hơn, trong và xanh hơn, gợi cảm giác như cánh đồng lúa trải rộng đến tận chân trời. Những đêm trăng sáng chảy tràn trên những cành cây ngọn cỏ, đổ xuống mặt đất như dát bạc. Ngoài kia, đồng lúa xanh như huyền ảo, quyến rũ hơn. Bầu trời mùa thu trong xanh như một mảng màu ngọc phủ lên đầu lũ trẻ chúng tôi những đêm tung tăng trên bờ đê chơi trò ú tim, đánh trận giả. Chính những khoảnh khắc vô giá đó đã khắc sâu vào tâm hồn tôi, luôn thường trực trong nỗi nhớ quê hương dù tôi có đi tới phương trời nào.

Năm tháng qua đi. Năm tháng đã cho thêm và lấy đi nhiều thứ của cuộc đời con người. Nhưng những kỷ niệm thời thơ bé, dù đã lùi xa vào ký ức, vẫn sống trong tôi nguyên vẹn trong trẻo. Đêm nay, giữa thành phố náo nhiệt nằm nghe mưa rơi, tôi nghe âm thanh thật tha thiết: “ Quê hương là gì hả mẹ? Mà

“ Quê hương là gì hả mẹ? Mà cô giáo dạy hãy yêu. Quê hương là gì hả mẹ? Ai đi xa cũng nhớ nhiều...” ”

cô giáo dạy hãy yêu. Quê hương là gì hả mẹ? Ai đi xa cũng nhớ nhiều...”. Thì ra không chỉ có riêng tôi, mà còn có rất nhiều người dân sinh sống ở nơi thành phố phồn hoa này đã ra đi từ những cánh đồng chiêm trũng, từ những lũy tre làng mộc mạc, bình dị. Tất cả dù đang phải bươn trải với cuộc sống mưu sinh nhưng vẫn không người thương nhớ về nơi mà tuổi thơ họ trải qua, với kỷ niệm của những tháng năm vô tư và rất đôi thân thương. Nơi ấy, có đồng quê đang mong đợi...

Thanh Duyên

# KÝ ỨC ĐỒNG QUÊ



## 1. ĂN NHIỀU CÀ RỐT CÓ TỐT KHÔNG ?

Cà rốt là loại củ, trong đời sống hàng ngày cà rốt được dùng như một loại rau thông dụng. Ngoài vai trò là rau, cà rốt còn là một vị thuốc được sử dụng để phối hợp điều trị một số bệnh.

Trong cà rốt có chứa nhiều glucoza, chất lecithin, caroten, dầu thực vật, muối kali, magiê, sắt, canxi... cà rốt rất giàu caroten (cứ 100 gam cà rốt chứa 5 mg caroten). Khi vào cơ thể chất này được chuyển hoá thành vitamin A rất cần cho sự phát triển của cơ thể, tham gia vào quá trình cảm thụ ánh sáng giúp cho mắt sáng, tăng cường sức đề kháng của cơ thể và giữ cho da dẻ mịn màng. Tuy nhiên nếu ăn cà rốt nhiều liên



tục. Lượng caroten cao không được cơ thể chuyển hoá hết sẽ gây tích lũy và ứ đọng ở gan gây chứng vàng da, ăn không tiêu, mệt mỏi. Do vậy mỗi tuần chỉ nên cho trẻ ăn từ 2 -3 lần là tốt, mỗi lần một nửa củ to hoặc một củ nhỏ là vừa (50 gam).

## 2. THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG DỄ MẮC CÁC BỆNH GÌ ?

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng cho cơ thể. Khi nói đến vi chất dinh dưỡng, người ta nói đến bộ ba vi chất có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể: vitamin A, sắt và iốt.

Thiếu vi chất dinh dưỡng thường dễ mắc bệnh:

- Thiếu vitamin A làm trẻ chậm phát triển, gây bệnh khô mắt
- Thiếu sắt gây bệnh thiếu máu. Thiếu iốt gây bệnh bướu cổ và đần độn.

Ngoài ra có thể thiếu những vi chất khác như thiếu vitamin B1 gây bệnh tê phù. Thiếu vitamin D gây bệnh còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người già.

## 3. CÁC BIỂU HIỆN KHI TRẺ BỊ CÒI XƯƠNG?

Còi xương không chỉ ảnh hưởng đến hệ xương mà còn ảnh hưởng đến hệ thần kinh, cơ.

- Các dấu hiệu sớm của bệnh còi xương là những biểu hiện ở hệ thần kinh: trẻ hay quấy khóc, ngủ không yên giấc hay giật mình, ra mồ hôi trộm, rụng tóc phía sau đầu.
- Dần dần xuất hiện các triệu chứng ở xương
- Ở trẻ nhỏ: xương sọ mềm, đầu dễ bị méo mó, đầu bẹt phía sau hoặc một bên do tư thế nằm. Thóp rộng chậm liền. Răng mọc chậm.
- Ở trẻ lớn hơn: đầu to có bướu, ngực dô phía trước như ngực gà. Xương sườn gồ lên ở phần nối giữa sườn và xương được gọi là chuỗi hạt sườn: các xương chi xuất hiện vòng cổ tay, cổ chân.
- Các cơ nhẽo làm trẻ chậm biết bò, ngồi, đứng, đi.
- Nếu không điều trị kịp thời sẽ để lại di chứng ở hệ xương như: lồng ngực biến dạng, gù vẹo cột sống, chân tay cong, chân vòng kiềng (chữ O) hoặc chân chữ bát (chữ X), khung chậu hẹp.
- Các biến dạng của xương làm giảm chiều cao của trẻ, hạn chế chức năng hô hấp, thay đổi dáng đi và ảnh hưởng xấu đến sinh đẻ sau này đối với trẻ gái.

Bs. Nguyễn Văn Tiến



VINAMILK

Chuyên mục này được Vinamilk hỗ trợ



Để có một ngày sáng khoái, bạn hãy dành

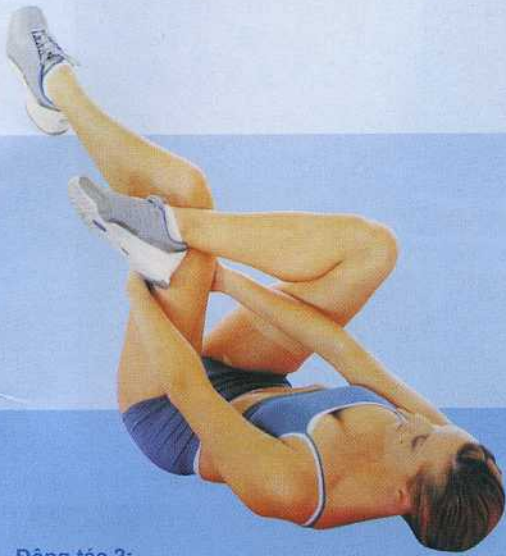
## 20 PHÚT BUỔI SÁNG

thực hiện theo những động tác sau:



### Động tác 1:

Đứng thẳng, hai chân khép sát lại, sau đó lùi chân phải ra gót sau, dồn trọng lực vào gót chân và hơi gập chân trái. Giữ lưng thẳng, mũi chân hướng về phía trước, gót chân chạm sàn. Duy trì tư thế trên trong vòng 20 giây. Tiếp đó kéo chân phải trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác trên ba lần. Đổi chân và lặp lại.



### Động tác 2:

Nằm ngửa, chân phải gập cong, bàn chân tiếp xúc sàn. Chân trái duỗi thẳng, hai tay giữ chặt chân trái, sau đó nhẹ nhàng kéo chân hướng về phía bạn. Duy trì tư thế trong vòng 10 giây. Đổi chân và lặp lại động tác.

### Động tác 3:

Nằm ngửa, hai tay duỗi ngang vai. Gập hai chân một góc 90°, sau đó thả hai đầu gối sang bên sao cho một đầu gối tiếp xúc với mặt sàn. Giữ vai sát sàn nhưng không cố duỗi. Duy trì tư thế trong vòng 15 giây, sau đó từ từ trở về vị trí ban đầu. Đổi bên và lặp lại động tác.



### Động tác 4:

Ngồi thẳng lưng. Hai lòng bàn chân tiếp xúc nhau, hai tay nắm hai cổ chân và kéo hướng vào trong. Hai đầu gối thả lỏng phía trên sàn. Tăng cường lực duỗi bằng cách đặt khuỷu tay trên gối và giữ lưng thẳng, gập nhẹ nhàng cả phần thân từ hông trở lên ra phía trước. Duy trì tư thế trên trong vòng 10 đến 12 giây.



## SÔ ĐA CHANH DÂY

### Chuẩn bị:

- 2 trái chanh dây
- 50ml sô đa
- 3 thìa cà phê đường trắng
- Một ít muối trắng
- Hoa lan trang trí

### Cách làm:

Chanh dây bổ đôi, dùng thìa nạo cho vào ly. Cho đường và ít muối vào ly khuấy đều. Khi uống cho đá vào đây ly rồi cho sô đa vào dùng thìa khuấy đều lên là được một ly sô đa chanh dây rất mát và hấp dẫn. Để thêm đẹp bạn cài thêm một bông hoa lan lên miệng ly.



## SỮA ĐẬU NÀNH CÀ RỐT

### Chuẩn bị:

- 2/3 ly sữa đậu nành
- 1 củ cà rốt
- 2 muỗng đường

### Cách làm:

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, ép lấy nước. Để sữa đậu nành, nước ép cà rốt, đường vào chung, khuấy đều, cho đá vào dùng lạnh.

Nếu nhà bạn không có máy ép trái cây có thể dùng máy xay sinh tố: cho cà rốt đã bào mỏng vào và sữa đậu nành vào máy, xay nhuyễn, sau đó đem lọc bỏ xác, cho đường và đá vào là có một ly nước uống thật mát.



## TRÀ CAM

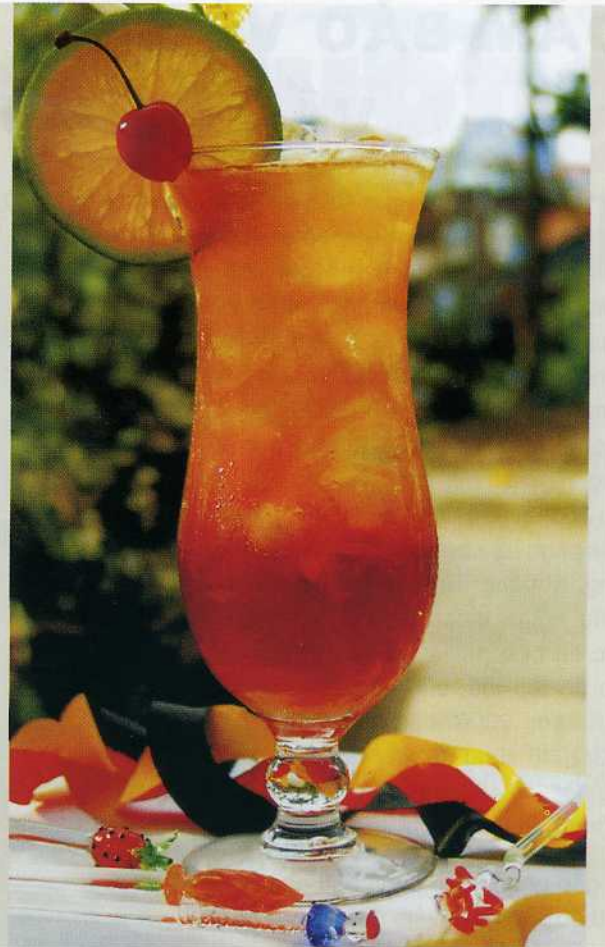
### Chuẩn bị:

- 1 túi trà lọc
- 30ml nước đường
- 90ml nước cam
- Đá viên tinh khiết

### Cách làm:

Cho túi trà lọc vào ly hãm lấy 90ml nước trà. Cho nước đường, nước cam, một ít đá viên vào bình lắc, lắc nhanh tay. Rót tất cả vào ly thủy tinh. Sau đó rót nước trà lên trên.

Cắt một lát cam tròn và một quả cherry đỏ gắn vào thành ly. Trước khi uống nhớ bạn nhớ khuấy đều để có một ly trà cam ngon hơn.



## THẠCH ĐÀO

### Chuẩn bị:

- 20g rau câu bột
- 3 miếng đào hộp, 2 quả dâu đỏ
- 1 lít nước
- 200g đường

### Cách làm:

Hòa rau câu với nước, để khoảng 15 phút cho rau câu nở hết. Đun nhỏ lửa, quấy đều cho đến khi rau câu tan, cho đường. Để hơi nguội

Đào hộp và dâu cắt nhỏ, cho vào rau câu trộn đều. Đổ vào ly hay chén tùy ý. Đem để lạnh. Cắt mỏng một miếng đào xếp thành cánh hoa để lên trên trang trí

## ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM VẤN ĐỀ ĐƯỢC QUAN TÂM

Theo thống kê của Cục An toàn vệ sinh thực phẩm, số vụ ngộ độc cấp tính có thể ghi nhận được trong thời gian gần đây phần lớn thường xảy ra từ các bếp ăn tập thể. Trong 5 năm từ 2001 đến 2005, tổng số vụ ngộ độc là 990 vụ, có 23.201 người mắc, trong đó có 265 trường hợp tử vong. Trung bình mỗi năm đã xảy ra trên 200 vụ ngộ độc thực phẩm, chi phí khắc phục hậu quả lên tới hàng chục tỷ đồng. Khoảng 50% số vụ ngộ độc có nhiều người mắc là do nguyên nhân thức ăn bị ô nhiễm vi sinh vật tại các bếp ăn tập thể, bữa tiệc, đám cỗ. Từ đầu năm 2006 đến hết ngày 21/3/2006 cũng đã xảy ra 18 vụ ngộ độc, có 498 người mắc và 17 trường hợp tử vong.

Để góp phần khắc phục hậu quả do thực phẩm ô nhiễm ảnh hưởng tới sức khỏe cộng đồng, một chương trình đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm từ trang trại tới bàn ăn có sự phối hợp chặt chẽ giữa Bộ Nông nghiệp và phát triển nông thôn với Bộ Y tế, các bộ ngành liên quan dưới sự giám sát chặt chẽ của Nhà nước đang được quan tâm. Đề án Quốc gia về kiểm soát ô nhiễm vi sinh vật và tồn dư hóa chất độc hại trong thực phẩm từ nay đến năm 2010 (Quyết định số 28/2003/QĐ-TTg ngày 07/01/2003) nhằm đảm bảo thực phẩm an toàn đã được triển khai rộng khắp. Pháp lệnh Vệ sinh an toàn thực phẩm (số 12/2003/PL-UBTVQH11) và Nghị định quy định chi tiết thi hành một số điều của Pháp lệnh vệ sinh an toàn thực phẩm (Quyết định số 163/2004/NĐ-CP) là văn bản có tính pháp lý chỉ đạo các công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm một cách chặt chẽ. Ngày 20 tháng 2 năm 2006, Thủ tướng chính phủ đã có Quyết định về việc phê duyệt Kế hoạch hành động quốc gia bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm đến năm 2010

số 43/2006/QĐ-TTg. Phối hợp với các Bộ ngành có liên quan, Bộ Y tế (Cục An toàn vệ sinh thực phẩm) đóng vai trò đầu mối chủ trì tổ chức thực hiện nghiêm túc các văn bản về an toàn vệ sinh thực phẩm đã ban hành.

Bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm luôn là yêu cầu rất bức xúc của người tiêu dùng, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, phát triển kinh tế, xã hội và đáp ứng yêu cầu hội nhập quốc tế. Những năm gần đây, các hoạt động phục vụ cho công tác đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm mặc dù đã có những

về kiểm soát ô nhiễm vi sinh vật và tồn dư hóa chất độc hại trong thực phẩm từ nay đến năm 2010" và "Kế hoạch hành động quốc gia bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm đến năm 2010 số 43/2006/QĐ-TTg" đã được Thủ tướng chính phủ phê duyệt nhằm đảm bảo cung cấp thực phẩm an toàn, bảo vệ sức khỏe cho toàn dân. Khuyến khích các cơ sở sản xuất, nhà máy chế biến thực phẩm tu sửa cơ sở vật chất đáp ứng yêu cầu vệ sinh (GHP), áp dụng hệ thống quản lý đảm bảo an toàn thực phẩm (HACCP) và thực hành sản xuất tốt (GMP). Người dân có quyền được hướng dẫn thực hành vệ sinh an toàn trong chế biến bữa ăn gia đình, được thông báo kịp thời thực phẩm có nguy cơ ô nhiễm cao để biết cách lựa chọn các sản phẩm an toàn vệ sinh, chủ động phòng tránh ngộ độc thực phẩm.

Hàng năm Bộ Y tế phát động "Tháng hành động vì chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm" từ ngày 15 tháng 4 đến ngày 15 tháng 5, chủ đề của tháng hành động năm 2006 là "phòng ngừa ô nhiễm thực phẩm". Các đoàn thanh tra liên ngành bao gồm Bộ Y tế, Bộ Nông nghiệp và phát triển nông thôn, Bộ thương mại, Bộ Công nghiệp, Bộ Khoa học và công nghệ, Bộ Thủy sản đã tổ chức kiểm tra có trọng điểm công tác thực hiện chỉ thị 08 về công tác quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm, việc thực hiện các quy định vệ sinh an toàn thực phẩm tại các cơ sở kinh doanh chế biến thực phẩm từ Trung ương đến địa phương. Hy vọng, công tác đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm triển khai ngày càng có hiệu quả hơn nhằm giữ gìn sức khỏe cho toàn dân và nâng cao uy tín của thực phẩm Việt Nam trên thị trường thế giới tiến tới hội nhập quốc tế trong tương lai gần nhất.



tiến bộ rõ rệt, nhà nước đã đặc biệt quan tâm và đầu tư thích đáng. Tuy nhiên, chúng ta cần mạnh dạn nhìn thẳng vào sự thật, đánh giá đúng mức những việc chưa làm được để có những bước đột phá mạnh mẽ hơn trong những năm tới. Hệ thống quản lý, thanh tra, kiểm nghiệm an toàn vệ sinh thực phẩm cần được nâng cao năng lực, có sự phối hợp liên ngành tốt để triển khai có hiệu quả "Đề án Quốc gia

TS. Hà Thị Anh Đào