

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tiếp cận dựa vào thực phẩm:

*Một giải pháp phòng chống
thiếu vi chất dinh dưỡng hiệu quả*

VITAMIN B1 VỚI SỨC KHỎE

Ăn uống

Trong phòng chống bệnh ung thư

RỪNG MÌNH VỚI RAU MUỐNG BẮN

**Tính tổng hợp và tính cộng đồng
trong lối ăn của người Việt**



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

*Khám tư vấn do các bác sĩ chuyên ngành dinh dưỡng, nhi khoa, nội khoa
với nhiều năm kinh nghiệm trong tư vấn dinh dưỡng đảm nhiệm.*

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

- Trẻ bị thiếu máu, suy dinh dưỡng, còi xương
- Trẻ thừa cân, béo phì
- Trẻ chậm lớn, biếng ăn, nôn trớ, rối loạn tiêu hoá

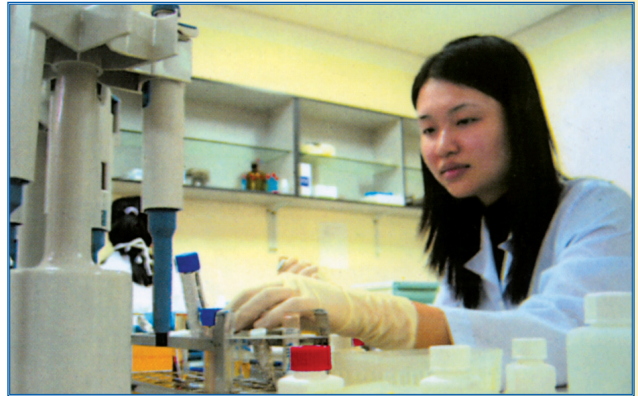
KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

- Phụ nữ có thai và cho con bú.
- Đái tháo đường và cao huyết áp.
- Rối loạn lipid (mỡ) máu: tăng cholesterol, tăng lipid máu, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim.
- Bệnh Gout, loãng xương.
- Suy tim, suy thận.
- Loét dạ dày, tá tràng.
- Viêm đại tràng mạn.
- Xơ gan.
- Xây dựng thực đơn các ngày trong tuần theo bệnh.

KHÁM TƯ VẤN THỪA CÂN - BÉO PHÌ

- Có cân đặc biệt đo tỷ lệ mỡ cơ thể, đo bề dày lớp mỡ dưới da.
- Hướng dẫn ăn kiêng.
- Xây dựng thực đơn, điều chỉnh chế độ ăn theo mức độ thừa cân - béo phì.
- Hướng dẫn luyện tập thể lực.

**NGOÀI RA CÓ BÁN SÁCH BÁO,
CÁC SẢN PHẨM DINH DƯỠNG
DO VIỆN SẢN XUẤT**



TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

A. XÉT NGHIỆM MÁU

Glucose
Triglycerid
Cholesterol TP
HDL - Cholesterol
LDL - Cholesterol
Ure
Protein toàn phần
Albumin
Creatinin
Uric acid
Canxi toàn phần
 α Amylase
Phosphatase kiềm
AST (GOT)
ALT (GPT)
Bilirubin toàn phần

Kẽm huyết thanh

B. XÉT NGHIỆM NƯỚC TIỂU

*Tổng phân tích nước tiểu
(10 chỉ tiêu)*

Glucose, Protein,
Urobilinogen, Bilirubin,
Xetonic, Tỷ trọng, pH, Nitrit,
Bạch cầu, Hồng cầu.

C. XÉT NGHIỆM PHÂN

Soi phân (Hồng cầu, bạch cầu)
Cặn dư phân
Cấy phân
Ký sinh trùng
pH
Kháng sinh đồ



Ngày khám: Các ngày trong tuần trừ Chủ nhật và ngày lễ
Sáng: 07h30 - 11h30 ; Chiều 13h30 - 19h30 ; Ngày thứ bảy: 8h00 - 12h00
Địa chỉ: 02 Y-Ec-Xanh - Hà Nội / 48B Tầng Bạt Hổ. ĐT: 04.9720554

Dinh dưỡng & phát triển

Tiếp cận dựa vào thực phẩm: Một giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng hiệu quả.

4

Dinh dưỡng hợp lý

Vitamin B1 với sức khỏe

7

Thiếu máu và axit folic

8

Sức khỏe

Sữa chua miễn dịch

12

Ăn uống trong phòng chống bệnh ung thư

14

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Cần cảnh giác bệnh sán lá gan lớn tăng đột biến ở nhiều địa phương nước ta

16

Rừng mình với rau muống bần

18

Mùa cưới đã đến, tích cực đề phòng ngộ độc thức ăn hàng loạt sau tiệc cưới

20

Văn hóa Ăn uống và dinh dưỡng

Cá đối, giá trị dinh dưỡng và bồi bổ sức khỏe

22

Mứt và rượu táo mèo, đặc sản của rừng núi Hoàng Liên Sơn trong dịp đón xuân

24

Nghìn năm Hà Nội

26

Rau mướp bát

29

Tư vấn dinh dưỡng

30

Thơ

32

Tản văn

Tính tổng hợp tính cộng đồng trong lối ăn của người Việt

33

Món ngon trong gia đình

36

Khỏe đẹp

38

Người chịu trách nhiệm xuất bản

PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

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

Thư ký

CN. Trần Thị Duyên

Trị sự

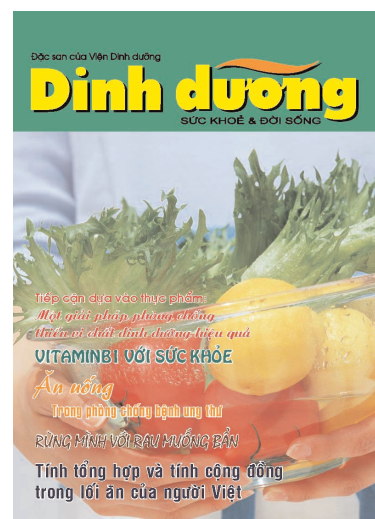
CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà soạn

48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 043.971 3090
Fax: 043.971 7885

Mỹ thuật

Heart & Mind
Tel: 043.5118000
Fax: 043.5116410
In tại: Công ty Cổ phần
Thương mại Bách Khuê



TIẾP CẬN DỰA VÀO THỰC PHẨM:

*Một giải pháp phòng chống thiếu
vi chất dinh dưỡng hiệu quả*

PGS.TS. Lê Thị Hợp



Theo số liệu của tổ chức Lương Nông Liên Hiệp Quốc (2009), do tác động của khủng hoảng kinh tế năm 2008 đến nay, số người thiếu dinh dưỡng bị nạn đói đe dọa năm 2009 tăng thêm 11 % và vượt quá ngưỡng 1 tỷ người. Hơn 642 triệu người trong số này sống ở Châu Á Thái Bình Dương, 265 triệu người ở Châu Phi, 53 triệu người sống ở Châu Mỹ La tinh và khoảng 15 triệu người sống ở các nước phát triển. Theo thông báo của tổ chức An ninh thực phẩm thế giới năm

2006 tại Rome thì trên thế giới có khoảng 854 triệu người thiếu khả năng tiếp cận lương thực- thực phẩm một cách có hiệu quả trong giai đoạn điều tra 2001-2003 và trong đó khoảng 820 triệu người sống ở các nước đang phát triển (61% sống ở Châu Á Thái Bình Dương). Có khoảng 1/3 dân số toàn cầu phải chịu nạn đói và hậu quả dẫn đến kém phát triển thể lực, suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng.

Hiện nay, trên thế giới ước tính có hơn 2 tỷ người bị thiếu vi chất dinh dưỡng. Thiếu vitamin A, thiếu sắt- thiếu máu và rối loạn do thiếu iod là những dạng thường gặp của tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng. Tất cả mọi người thuộc các cộng đồng khác nhau ở mọi khu vực trên toàn thế giới đều có thể bị thiếu vi chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, thiếu vi chất dinh dưỡng nghiêm trọng thường gặp ở những nước nghèo, những nước đang phát triển. Theo thống kê, số người có nguy cơ bị thiếu và rối loạn iod ở Châu Phi là 181 triệu người, Đông Nam Á- 486 triệu người và ở Châu Âu khoảng 141 triệu người (WHO/UNICEF/ ICCIDD- 1994). Số người bị thiếu máu ở Đông Nam Á rất cao: 206 triệu người trong khi đó ở Châu Âu khoảng 27 triệu người (WHO/ UNICEF-1995).

Thiếu vitamin A (VAD) ảnh

hưởng trước hết đến trẻ em; trên toàn thế giới ước tính có khoảng 250 triệu trẻ em đang có nguy cơ mắc căn bệnh này. Sự thiếu hụt vitamin A ảnh hưởng đến chức năng nhìn, gây nên quáng gà; thậm chí là gây khô mắt và mù vĩnh viễn. Nó cũng gây nên sự chậm phát triển về mặt thể chất và suy giảm miễn dịch đối với các bệnh lây nhiễm dẫn đến tỷ lệ bệnh tật và tử vong cao ở với trẻ nhỏ.

Thiếu vi chất dinh dưỡng là một trở ngại chính đối với sự phát triển kinh tế xã hội và là nguyên nhân gây nên vòng luẩn quẩn của sự nghèo đói, tác động xấu đến các cộng đồng đã vốn kém phát triển. Căn bệnh này để lại những tác động lâu dài đến sức khỏe, khả năng học tập và lao động. Thiếu vi chất dinh dưỡng kéo theo các chi phí công cộng và xã hội tăng cao, làm giảm khả năng lao động trong cộng đồng do tỷ lệ bệnh tật cao nên thiếu hụt nguồn nhân sự. Khắc phục được vấn đề thiếu vi chất dinh dưỡng là điều kiện quan trọng để bảo đảm cho một sự phát triển xã hội nhanh và thích hợp.

Sự nghèo đói, thiếu hụt khả năng tiếp cận đối với các loại thực phẩm khác nhau, thiếu kiến thức, thực hành dinh dưỡng không hợp lý và tỷ lệ mắc các bệnh truyền nhiễm cao là những nhân tố gây nên thiếu vi chất dinh dưỡng. Các chính sách và chương trình cần phải được phát triển làm sao để bảo đảm cho tất cả mọi người trên thế giới có khả năng tiếp cận và sử dụng các loại thực phẩm đa dạng, chất lượng tốt và an toàn.

Một số giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

Có nhiều giải pháp đã được ứng dụng nhằm phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng và cải thiện tình trạng dinh dưỡng như:

- Giải pháp đa dạng thực phẩm và thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý,
- Bổ sung các vi chất dinh dưỡng



(vitamin A liều cao, viên sắt-folic, viên đa vi chất dinh dưỡng...),

- Bổ sung vitamin A kết hợp với tẩy giun,
- Tăng cường vi chất vào thực phẩm.

Hiện nay, giải pháp tăng cường vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm đang được cộng đồng quan tâm. Viện Dinh dưỡng cũng đã nghiên cứu và sử dụng một số sản phẩm dinh dưỡng trong chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em (bột dinh dưỡng tăng cường vi chất, bánh qui vi chất, gói đa

vi chất cho vào cháo bột cho trẻ em...). Chương trình bổ sung Fe vào nước mắm, tăng cường vi chất (Fe và acid folic...) vào bột mì cũng đang được triển khai nhằm phòng chống thiếu máu của phụ nữ tuổi sinh đẻ cũng như thiếu các vi chất khác. Với mục đích học tập trao đổi kinh nghiệm với các nước trong khu vực và thế giới, đại diện của Viện Dinh dưỡng đã tham dự Hội thảo khu vực về “Tăng cường vi chất vào bột mì” và Hội nghị “Thực phẩm châu Á lần thứ X” tổ chức tại Malaysia từ 18 -23 tháng 8 năm 2007. Cho đến nay,



những năm 1990 và duy trì cho đến ngày nay.

Kinh nghiệm tăng cường vi chất vào thực phẩm

Việc tăng cường vi chất dinh dưỡng vào các loại thực phẩm chủ yếu như là bột mỳ, muối và dầu cũng là giải pháp hiệu quả. Theo ước tính của Lotfi et al (1996) thì việc tăng cường iod vào muối, nước mắm ở một vài nước chỉ chi hết khoảng từ 0.02\$ đến 0.06\$/người/năm. Chi cho việc bổ sung vitamin A vào đường ở Guatemala hết khoảng 0.29\$/người và bổ sung sắt cho bột mỳ- 0.02\$/người.

được sự ủng hộ của UNICEF và Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế, công ty bột mì Inter Flour Vietnam đã đi tiên phong thực hiện tăng cường vi chất dinh dưỡng vào bột mì từ tháng 7/2007.

Kinh nghiệm của một số nước về phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng thông qua tiếp cận dựa vào thực phẩm:

Kinh nghiệm của Thái lan, Indonesia và Bangladesh:

Người ta đã tính chi phí hiệu quả cho phòng chống thiếu vitamin A tại các nước như sau: Dự án 3 năm nhằm thúc đẩy sản xuất và tiêu dùng các thực phẩm giàu vitamin A, được thực hiện ở khu vực phía Đông- bắc của Thái Lan ước tính chi hết khoảng 0.42\$/ người. Theo Pollard (1989), ước tính rằng chi phí để tăng việc tiêu thụ các loại rau lá xanh thẫm ở Indonesia cho mỗi cặp mẹ/con là 0.28\$. Như vậy thì chi phí bình quân cho 1 đầu người thực hiện giải pháp tiếp cận thực phẩm phòng chống thiếu vitamin A là không đắt và có tính khả thi.

Cách tiếp cận dựa vào thực

phẩm được thực hiện trên diện rộng thì chi phí tính trên một đầu người lại càng giảm đi. Chương trình Phòng chống mù dinh dưỡng của Tổ chức quốc tế Tầm nhìn thế giới ở Bangladesh cho đến bây giờ vẫn là một trong những chương trình dựa vào thực phẩm lớn nhất đã được thực hiện thành công. Chương trình này nhằm tăng cả việc sản xuất và tiêu thụ các thực phẩm giàu Caroten ở quận Gaibandah (dân số 1.9 triệu người) chỉ tiêu hết 0.13\$/người/năm và đã có ảnh hưởng tích cực lên chế độ ăn của trẻ nhỏ chỉ trong vòng 3 năm (Greiner and Miltra 1995).

Kinh nghiệm của Việt nam

Việt nam có rất nhiều mô hình phòng chống suy dinh dưỡng, phòng chống thiếu máu dinh dưỡng và phòng chống thiếu vitamin A. Đã nhiều năm Thanh Miện và Bình Giang thuộc tỉnh Hải Dương là một mô hình phòng chống thiếu máu hiệu quả thông qua giải pháp “ Tiếp thị xã hội” viên sắt folic. Ngoài ra mô hình “ màu xanh rau ngót, màu đỏ trứng gà và màu vàng đu đủ” cũng được áp dụng phòng chống thiếu Vitamin A hiệu quả từ



VITAMIN B1 VỚI SỨC KHỎE

Thanh Hải

Vitamin B1 có tên khoa học là Thiamin với nhiều vai trò được biết khá rõ trong việc tham gia vào các quá trình chuyển hoá trong cơ thể. Khi thiếu vitamin B1 sẽ dẫn đến bệnh Beriberi liên quan đến việc ăn ngũ cốc xay sát quá kỹ, hoặc là với khẩu phần chủ yếu là gạo (gạo chiếm trên 80%) năng lượng khẩu phần.

Vitamin B1 là thành phần của men Thiamin pyro-phosphat(TPP) có vai trò rất quan trọng trong chuyển hoá chất bột, đường (Gluxit). Vitamin B1 cần cho quá trình tổng hợp acid ribonucleic (RNA), acid deoxyribonucleic (DNA) là những axit liên quan đến quá trình di truyền, Vitamin B1 cũng cần cho quá trình tổng hợp nicotinamid adenin dinucleotid photphat khử (NADP) cần cho tổng hợp acid béo mà các acid béo không no lại có rất nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể (là thành phần của nhiều hợp chất có hoạt tính sinh học cao như lipoprotein; là yếu tố cần thiết của màng tế bào, các tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh...). Vitamin B1 còn tham gia vào quá trình sản xuất và giải phóng chất dẫn truyền thần kinh acetylcholin, chuyển hoá một số acid amin cần thiết như Leucin, Isoleucin và Valin (các acid amin này có nhiều vai trò rất quan trọng trong cơ thể).

Thiếu hụt vitamin B1 có thể xảy ra khi chế độ ăn nghèo nàn, đơn điệu, ít thức ăn động vật (thịt, cá, trứng...). Vitamin B1 cũng có thể bị thiếu do những nguyên nhân sau: kém hấp thu Vitamin B1 do một số bất thường của hệ tiêu hoá; cơ thể không có khả năng lưu



trữ Thiamin trong các tổ chức một cách đầy đủ; các tổ chức không có khả năng sử dụng Vitamin B1; tăng nhu cầu Thiamin do chế độ ăn có nhiều chất đường bột, uống rượu nhiều (vì Vitamin B1 cần cho chuyển hoá chúng).

Khi thiếu Vitamin B1 kéo dài sẽ bị mắc bệnh Beriberi. Ở người trưởng thành bệnh Beriberi thể hiện dưới 2 dạng:

-Thể ướt hay còn gọi là thể phù: bệnh nhân có ứ nước ở vùng bắp chân, thường bắt đầu ở vùng bàn chân rồi lan dần lên cao và gây ra khó đi lại. Khi tích tụ dịch ở vùng cơ tim có thể gây suy tim và tử vong.

-Thể khô hay thể gầy mòn: có sự mất dần các khối cơ, bệnh nhân trở nên gầy mòn, suy kiệt.

Với cả 2 thể các dấu hiệu chung của bệnh bao gồm: ăn mất ngon miệng, buồn nôn, tê bì ở ngoài da, đặc biệt là ở cẳng chân, giảm trương lực cơ (cơ nhẽo, mệt mỏi), giảm sút trí nhớ, hay nhầm lẫn, nếu thiếu nặng hơn có thể phù ở chân, teo cơ, rối loạn tinh thần, hôn mê, suy tim và tử vong. Khi người mẹ đang nuôi con bú bị thiếu vitamin B1 trẻ sơ sinh bú sữa mẹ có thể bị chết đột ngột do suy tim

Nhu cầu Vitamin B1 của cơ thể: Nhu cầu Vitamin B1 được tính theo năng lượng ăn vào. Một người trưởng thành mỗi ngày cần khoảng 1-1,2 mg Vitamin B1.

Nguồn thực phẩm giàu vitamin B1: các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường chứa nhiều Vitamin B1. Tuy nhiên 94% thiamin trong các hạt

Dinh dưỡng hợp lý

ngũ cốc được tập trung ở lớp vỏ mỏng sát với phần lõi bên trong và mầm của hạt. Do vậy việc xay xát các loại ngũ cốc (gạo, mì) quá kỹ sẽ làm cho lượng VitaminB1 bị hao hụt nhiều. Những sản phẩm từ men bia, mầm ngũ cốc khô có chứa nhiều Thiamin. Các loại thịt, đậu hạt, cá, trứng.. hàm lượng

biến. Để hạn chế hao hụt VitaminB1 khi nấu cơm cũng cần lưu ý: nên chọn gạo mới để nấu ăn, không nên vo gạo quá kỹ trước khi nấu cơm làm mất lớp cám gạo chứa nhiều VitaminB1. Khi nấu cơm chỉ cho nước vừa đủ, không cho nhiều để phải chắt bỏ nước cơm làm mất VitaminB1 (có thể mất tới 60%).

vitaminB1, 100 gam thịt bò có 0,2 mg vitaminB1, 100 gam thịt gà có 0,15 mg vitaminB1) cá, tôm và thủy sản (100 gam lươn có 0,15 mg vitaminB1, 100 gam cá thu có 0,07 mg vitaminB1); trứng (100 gam lòng đỏ trứng gà có 0,32 mg vitaminB1, 100 gam trứng vịt có 0,54 mg vitaminB1), đậu đỗ (100 gam đỗ xanh hạt có 0,72 mg vitaminB1).

Như vậy để phòng chống thiếu vitaminB1 cần lưu ý khi xay xát chế biến gạo (không xay xát quá kỹ); trong bảo quản cất giữ gạo (tránh cho gạo ẩm, mốc) và bữa ăn cần phối hợp đa dạng nhiều loại thực phẩm đặc biệt là các thực phẩm giàu VitaminB1 với một tỉ lệ cân đối thích hợp.



VitaminB1 cũng tương đối tốt. Một số loại cá nước ngọt, cá nước mặn, động vật có vỏ cứng (tôm, cua, trai, sò..) có chứa men Thiaminase làm phân huỷ VitaminB1. Tuy nhiên men này không bền vững và bị phá huỷ khi nấu nướng, chúng chỉ tồn tại và gây ảnh hưởng khi ăn một lượng lớn tôm, cá sống.

Để khẩu phần ăn có đủ VitaminB1 cần chú ý: Vitamin B1 có nhiều trong cám gạo do vậy không nên xay sát gạo quá kỹ vì các Vitamin nhóm B nói chung và VitaminB1 nói riêng đều có nhiều ở lớp vỏ ngoài ngay sát hạt gạo. Cứ 100 gam gạo tẻ già có 0,12mg VitaminB1; 100 gam gạo tẻ máy vừa phải có 0,1 mg VitaminB1 và nếu là gạo xay sát kỹ cho thật trắng chỉ còn 0,02 mg VitaminB1. Vì vậy cần chú ý “tiết kiệm” VitaminB1 trong quá trình chế

Đun nước sôi mới cho gạo vào nấu, không cho gạo vào khi nước còn nguội vì khi gặp nước sôi nóng đột ngột làm lớp vỏ ngoài hạt gạo chín mau tạo thành một lớp keo giữ VitaminB1 không bị hoà tan ra nước và bị phân huỷ.

Nếu gạo đã bị xay sát kỹ hoặc cần phải vo kỹ do để lâu bị hôi thì có thể làm giàu VitaminB1 cho gạo bằng cách lấy một ít cám gạo tốt cho vào túi vải buộc chặt lại rồi thả vào nồi nước cơm, khi cơm cạn lấy túi cám bỏ ra. Như vậy VitaminB1 trong cám được hoà tan trong nước cơm và đã bổ sung VitaminB1 cho nồi cơm mà không ảnh hưởng tới khẩu vị.

Việc thiếu hụt VitaminB1 còn do bữa ăn chủ yếu là cơm và khoai củ, ăn đơn điệu thiếu các thực phẩm giàu vitaminB1 như thịt (100 gam thịt lợn có 0,53 mg





Những nguy cơ thường gặp khi nuôi con bằng sữa hộp

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ. Nếu trẻ không được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ, đặc biệt là trong những tháng đầu sau sinh sẽ làm tăng một số nguy cơ không tốt cho sự phát triển của trẻ sau này.

Gia tăng nguy cơ tiểu đường:

Để xác định mối liên quan giữa tiêu thụ sữa bò và việc phát sinh kháng thể đối với các prôtêin sữa bò, các nhà nghiên cứu Italia đã định lượng kháng thể của 16 trẻ bú mẹ và 12 trẻ ăn sữa bò dưới 6 tháng tuổi. Những trẻ ăn sữa bò có lượng kháng thể với beta-casein cao so với trẻ bú mẹ. Họ kết luận rằng, bú mẹ trong 6 tháng đầu đã

ngăn ngừa việc sản xuất kháng thể này, do đó có thể phòng ngừa hiệu quả bệnh tiểu đường týp 1.

Một nghiên cứu đối chứng ở 46 bệnh nhân tiểu đường týp 2 người Canada và 92 người đối chứng cho thấy: NCBSM làm giảm được nguy cơ mắc bệnh tiểu đường týp 2.

Gia tăng nguy cơ mắc một số bệnh ở trẻ nhỏ

Một nghiên cứu ở Anh đã phân tích 3500 trường hợp ung thư nhũ nhi và mối liên quan với NCBSM. Kết quả cho thấy có sự giảm nhẹ tỷ lệ mắc bệnh ung thư bạch cầu (leukemia) và các căn bệnh ung thư khác phối hợp đối với những trẻ đã từng bú mẹ.

Một nghiên cứu đối chứng ở Emirates xem xét 117 ca ung thư bạch cầu Lympho cấp tính và 117

ca đối chứng nhận thấy thời gian bú mẹ của những trẻ bị ung thư máu ngắn hơn có ý nghĩa so với những trẻ ở nhóm chứng và kết luận: thời gian bú mẹ 6 tháng hoặc lâu hơn có thể giúp trẻ chống lại bệnh ung thư máu cấp tính.

Gia tăng nguy cơ béo phì:

Để xác định tác động của việc nuôi dưỡng với chứng béo phì ở trẻ ấu thơ, một nghiên cứu lớn đã xem xét chỉ số khối cơ thể (BMI) của 32.200 trẻ em từ 39-42 tháng tuổi. Sau khi loại trừ các nhân tố làm sai lệch, tình trạng kinh tế-xã hội, cân nặng khi sinh và giới, các tác giả nhận thấy tỷ lệ béo phì ở những trẻ nuôi dưỡng bằng sữa hộp cao hơn. Điều này chứng tỏ nuôi dưỡng bằng sữa hộp liên quan với sự gia tăng bệnh béo phì ở trẻ nhỏ. Các nhà nghiên cứu của Đức thông qua thu thập các số liệu về chiều cao, cân nặng của 9375 trẻ em ở lứa tuổi nhận thấy tỷ lệ béo phì là 4,5% ở những trẻ chưa hề được bú mẹ trong khi ở trẻ bú mẹ hoàn toàn là 2,8% tức là cao hơn gần 40%.

Gia tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính:

Nuôi dưỡng nhân tạo có liên quan tới sự gia tăng nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường týp 1, bệnh tiêu chảy, ung thư và bệnh viêm ruột.

Bệnh tiêu chảy có thể gây ra khi trẻ ăn một loại thực phẩm có chứa protein gluten. Ivarson và cộng sự đã điều tra trên 627 trẻ nhỏ bị tiêu chảy và ở 1254 trẻ khỏe mạnh để xác định hiệu quả của việc NCBSM trong thời gian đầu làm quen với các thực phẩm chứa gluten và hậu quả của tiêu chảy.



Kết quả cho thấy so với dự báo, đã giảm được 40% nguy cơ có thể gây ra bệnh tiêu chảy ở trẻ dưới 2 tuổi được bú mẹ khi làm quen với thực phẩm bổ sung có chứa gluten.

Hiệu quả còn rõ ràng hơn với những trẻ tiếp tục được bú mẹ.

Gia tăng nguy cơ tử vong:

So với bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, những trẻ được bú mẹ một phần có nguy cơ tử vong vì tiêu chảy cao hơn 4,2 lần. Những trẻ dưới 1 tuổi không được bú mẹ có nguy cơ tử vong do nhiễm khuẩn đường hô hấp cấp tính nhiều hơn những trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu là 2,4 lần. Ước tính NCBSM hoàn toàn có thể làm giảm tỷ lệ tử vong đến 20% khi trẻ được bú từ sau khi sinh đến 18-24 tháng.



Làm chậm sự phát triển trí tuệ:

Một nghiên cứu ở Australia trên 3880 trẻ sau sinh để xác định mô hình NCBSM và sự chậm phát triển trí tuệ. Những trẻ bú mẹ trong 6 tháng trở lên tham gia trắc nghiệm từ ngữ có tỷ lệ cao hơn 8,2 điểm với các bé gái và 5,8 điểm với các bé trai so với những trẻ không hề được bú mẹ.

NCBSM hoàn toàn trong 6 tháng đầu ở trẻ đẻ non có một lợi ích đáng chú ý trong sự phát triển trí tuệ của trẻ sau này.

TIN NHANH VỀ HỘI THẢO TỔNG KẾT DỰ ÁN: CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG THÔNG QUA BỔ SUNG VITAMIN A KẾT HỢP VỚI TẮY GIUN CHO TRẺ EM CÁC VÙNG KHÓ KHĂN

Ngày 23 tháng 9 năm 2010, tại Ninh Thuận, Viện Dinh dưỡng cùng ngân hàng Phát triển châu Á đã tiến hành tổng kết dự án: "Cải thiện tình trạng dinh dưỡng thông qua bổ sung Vitamin A kết hợp với tẩy giun cho trẻ em các vùng khó khăn" với sự tham gia của vụ Kế hoạch Tài chính – Bộ Y tế, viện Sốt rét ký sinh trùng và Côn trùng trung ương, đại diện của các Sở Y tế, Trung tâm Y tế Dự phòng, trung tâm Phòng chống sốt rét của 18 tỉnh khó khăn.

Trong thời gian từ năm 2007 – 2010, Quỹ xóa đói giảm nghèo Nhật Bản thông qua Ngân hàng

phát triển châu Á (ADB) cùng với sự hỗ trợ kỹ thuật của tổ chức Y tế thế giới (WHO) và sự phối hợp của UNICEF đã tài trợ cho 2897 xã thuộc vùng khó khăn với các hoạt động: tiến hành 5 vòng phân phối với khoảng 8 triệu lượt trẻ từ 6-60 tháng tuổi được bổ sung Vitamin A liều cao và khoảng 6 triệu lượt trẻ từ 23-60 tháng tuổi được uống thuốc tẩy giun đảm bảo các nội dung chuyên môn và an toàn điều trị cho trẻ em, triển khai hoạt động giáo dục truyền thông về dinh dưỡng và phòng chống nhiễm giun tại toàn bộ các xã vùng khó khăn. Bên cạnh đó, 100% cán bộ chuyên trách dinh dưỡng tuyến

tỉnh, huyện, xã đã được tập huấn về phác đồ bổ sung vitamin A kết hợp với tẩy giun do Bộ Y tế ban hành.

Các hoạt động của dự án đã góp phần giảm rõ rệt tỷ lệ thiếu máu, tỷ lệ nhiễm giun ở trẻ em và góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho trẻ em tại các vùng khó khăn.

Trong thời gian tới, các hoạt động của dự án sẽ tiếp tục được duy trì trong khuôn khổ của dự án phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em – Bộ Y tế.

96%

bà mẹ hài lòng

với sự phát triển của con mình khi chọn Dielac Alpha*

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



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

SỮA CHUA

GIÚP TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ

TS. Hoàng Kim Thanh
Viện Dinh dưỡng

Gia trị dinh dưỡng của sữa chua không hề kém các loại sữa uống hàng ngày khác: cứ 100g sữa chua đem đến khoảng 100Kcal, 3g chất đạm, 125mg canxi, rất nhiều vitamin (đặc biệt là vitamin B5, vitamin B12) và nhiều khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Mặt khác, lợi thế của sữa chua so với các loại sữa uống khác là quá trình lên men mang đến cho sữa chua một số vi khuẩn tạo nên enzym proteaza, có lợi cho đường ruột, giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh hơn. Khuẩn lactic trong sữa chua giúp kích thích sự gia tăng số lợi khuẩn trong đường ruột và giúp khử hoạt tính của một số hóa chất gây hại.

Những vi khuẩn có lợi sẽ giúp kích thích tiêu hóa, tạo cảm giác ngon miệng và tăng hiệu quả hấp thu dưỡng chất từ thực phẩm. Vì vậy, có thể xem sữa chua là một “vaccine” tự nhiên để ngăn ngừa và giảm bớt triệu chứng của những căn bệnh dạ dày, đường ruột phổ biến như: khó tiêu, ợ chua, viêm loét dạ dày, viêm đại tràng mãn...

Vào thập niên 70 của thế kỷ trước, Georgia được xem là nước có tỷ lệ người sống thọ trăm tuổi cao hơn bất cứ nước nào khác. Bí quyết sống lâu của người dân Georgia là sữa chua, có trong chế độ ăn hằng ngày của họ. Cũng

cần nhắc đến một ưu điểm lớn của sữa chua là trong khi một số người rất “sợ” uống sữa, do cơ thể thiếu men lactose nên không chuyển hóa được đường lactoza trong sữa do vậy dễ dẫn đến rối loạn tiêu hóa, thì với sữa chua ăn, bất kỳ ai cũng thấy thích thú, ngon miệng vì vị chua chua, béo béo không gây nên sự khó chịu nào cho hệ tiêu hóa khi dung nạp.

Ăn sữa chua thường xuyên, giúp cơ thể tràn trề sức sống, hạn chế quá trình lão hóa. Bên cạnh công dụng được biết đến nhiều nhất là tốt cho tiêu hóa, tăng cường sức đề kháng ngăn ngừa bệnh tật, sữa chua còn được xem là lựa chọn lý tưởng cho những ai quan tâm đến việc giữ dáng, giảm cân.

Trong thực đơn dinh dưỡng của mọi siêu mẫu, vận động viên... trên thế giới mỗi ngày, sữa chua luôn là món không thể thiếu. Với hàm lượng carbohydrate, protein ở mức vừa phải lại đã được phân giải đến mức độ thích hợp, sữa chua vừa có tác dụng giảm đói vừa giúp duy trì lượng đường huyết ổn định, khiến người cần giữ chế độ ăn nghiêm ngặt vẫn không ảnh hưởng gì với những người ăn cùng thực đơn nhưng không có sữa chua.

Ngoài ra, ăn sữa chua cũng là một loại “thần dược” chống lão hóa,



nhờ có đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cũng cấp cho da. Axit lactic trong sữa chua có tác dụng ngăn ngừa sự xâm nhập và kiểm chế hoạt động của các loại vi khuẩn có hại cho da. Đây được xem như chiếc “mặt nạ tự nhiên” giúp da mịn màng, tươi trẻ. Đồng thời, các vi khuẩn lên men chua có thể tiết

ra chất kháng sinh tự nhiên, kích thích quá trình làm lành da, giúp mau liền sẹo, tái tạo da mới.

Các nghiên cứu khoa học mới khám phá ra sữa chua là một loại “vaccine” giảm thiểu khả năng mắc bệnh ung thư. Cuộc khảo sát trên 800 ngàn bệnh nhân, kéo dài trong 9 năm của Viện nghiên cứu Karalinska (Stockholm, Thụy Điển) so sánh chế độ dinh dưỡng của các bệnh nhân mắc ung thư bàng quang và nhóm người không mắc bệnh. Kết quả cho thấy: Những người ăn sữa chua thường xuyên mỗi ngày giảm được tới 40% nguy cơ mắc bệnh ung thư bàng quang.

Các thí nghiệm trên tế bào Peyer của chuột cho thấy sữa chua ăn có khả năng kích thích hoạt động miễn nhiễm bằng cách gia tăng tỷ lệ các tế bào lympho loại B và kích thích sự sản xuất gamma interferon (hoạt chất sử dụng để phòng và điều trị các bệnh nhiễm virus và ung thư) để làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư.

Tổ chức nghiên cứu về dinh dưỡng (Phần Lan) và trường Đại học Y khoa Tuff (Mỹ) đã cùng tiến hành thí nghiệm cho 500 trẻ nhỏ và khám phá ra rằng nếu hàng ngày trẻ được dùng 200ml sữa có kèm vi khuẩn sữa chua thì nguy cơ mắc các bệnh đường hô hấp như ho, cảm cúm... sẽ giảm xuống 2 lần. Lý do vì những vi khuẩn này kích thích hệ miễn dịch, sản sinh kháng thể chống lại các độc tố.

Một nghiên cứu khác tại Hà Lan, kéo dài gần 3 năm, thử nghiệm trên gần 121 ngàn người cũng đã chứng tỏ những người thường xuyên sử dụng sữa chua sẽ giảm được nguy cơ bị ung thư ruột già. Sữa chua có các chất probiotics và prebiotics có thể giúp ngăn ngừa ung thư ruột già. Probiotic và prebiotics có trong sữa chua có thể đem đến cho cơ thể những lợi ích sau:

- Ngăn cản sự xâm nhập của các vi khuẩn gây bệnh bằng cách cản chúng bám vào thành ruột

- Giúp cho những người bị chứng không dung nạp đường lactose thì probiotic sẽ giúp họ tiêu hóa chất đường này được dễ dàng hơn.

- Điều hòa hệ miễn dịch
- Ngăn ngừa ung thư ruột
- Giảm cholesterol trong máu.

Đặc biệt, khuẩn Lactobacilli trong sữa chua có thể giảm nguy cơ tử vong ở nam giới bị ung thư ruột kết và ung thư trực tràng.

Sữa chua rất tốt cho sức khỏe, kích thích làm tăng cường vai trò của hệ thống miễn dịch trong cơ thể nhưng cần lưu ý khi ăn sữa chua:

- Không nên ăn sữa chua và uống thuốc, đặc biệt là kháng sinh cùng một lúc vì như vậy các vi khuẩn lactic có trong sữa chua sẽ bị tiêu diệt. Sau khi uống thuốc 2-3h mới nên ăn sữa chua.

- Không nên đun nóng sữa chua lên rồi mới ăn vì như vậy cũng làm mất đi tác dụng hữu ích (vì vi khuẩn có lợi trong sữa chua sống và phát triển tốt ở nhiệt độ từ 25 - 35°C) và hương vị ngon lành của sữa chua.

- Không nên ăn lúc đói: Độ PH thích hợp để men lactic trong sữa chua sinh trưởng và phát triển tốt là từ 4-5 trở lên. Khi đói dịch vị trong dạ dày có độ PH từ 2 trở xuống sẽ làm men lactic có trong sữa chua dễ bị hủy hoại. Tốt nhất là chỉ nên ăn sữa chua trong vòng 1-2 giờ sau khi ăn.



Ăn uống

Trong phòng chống bệnh ung thư

Bs. Hà Phương

Những căn cứ gây bệnh ung thư qua ăn uống.

Tất cả các loại động thực vật, các loại thực phẩm có nguồn gốc động, thực vật trong quá trình sinh trưởng, gia công, đóng gói, vận chuyển, đều có khả năng bị nhiễm các chất, yếu tố gây ung thư, sau khi vào cơ thể sẽ trở thành tác nhân gây ung thư. Năm 1997, Trung tâm Nghiên cứu Ung thư quốc tế đã liệt kê 145 loại thực phẩm bị phát hiện có chất gây ung thư. Loại thực phẩm này trong quá trình thực nghiệm trên động vật đã cho thấy: Con đường chúng xâm nhập vào cơ thể con người thường có 4 loại:

1. Vật trực tiếp gây ra ung thư:

Đồ bị nhiễm vi khuẩn, mốc, ô nhiễm môi trường, khí quyển, ô nhiễm do nấu nướng hun khói sinh ra các chất khí độc hại gây ung thư. Năm 1997, Trung tâm Nghiên cứu Ung thư quốc tế đã phát hiện thấy có một số lớn mẫu thức ăn trong số đó có chất gây ung thư. Tính gây ung thư của những thức ăn đã được chứng nghiệm trong thực nghiệm động vật.

2. Vật có tính nội sinh dẫn đến ung thư: ví dụ như muối nitoamines, bản thân nó không có tác dụng gây ra ung thư, nhưng dưới tác dụng của vi khuẩn đường ruột, sẽ cùng với hợp chất các loại muối nitơ khác được hình thành do phản ứng phân giải protein sẽ có hoạt tính dẫn đến ung thư tương

đối mạnh. Dịch mật, axít mật và các sinh vật khác do gan tiết ra, dưới tác dụng của vi khuẩn đường ruột cũng có thể hình thành chất gây ung thư.

3. Tăng cường sự tiếp xúc giữa chất gây ung thư với một số cơ quan trong cơ thể người: Nguyên nhân phát bệnh u bướu của 4% người bệnh là có liên quan đến uống rượu. Vì trong quá trình ủ men và nấu rượu bằng phương pháp cổ truyền có nhiều chất độc hại có thể gây ung thư được tạo ra đã thông qua rượu truyền vào các cơ quan trong cơ thể gây bệnh ung thư.

4. Tăng cường tính miễn cảm của các cơ quan bị ung thư: Như đã biết chất béo có thể kích thích sự bài tiết của hoóc môn sinh dục nữ, tăng cường tính nhạy cảm của các chất gây ung thư và sự sinh trưởng của các u bướu ở tuyến vú, tử cung, khiến cho tỉ lệ mắc bệnh ung thư tuyến vú, tử cung cao.

Các nhân tố dẫn đến ung thư thường gặp trong ăn uống

Trong thống kê, 50% số bệnh ung thư có liên quan đến ăn uống. Lượng hấp thu một số loại chất dinh dưỡng không đủ hoặc không cân bằng có thể ảnh hưởng, dẫn đến sự thay thế nhau của các chất có hại, cũng có thể ảnh hưởng đến việc phân chia tế bào và chức năng miễn dịch trong cơ thể con người tăng thêm tính nguy hiểm của việc phát sinh bệnh ung thư.

Các chất thường gặp trong thực phẩm dễ gây ung thư có những nguồn gốc dưới đây:

1. Thành phần vốn có trong thức ăn:

Có một số loại thực vật có chứa trong nó một lượng độc tố tự nhiên nhất định, trong đó có một số dẫn chất có hoạt tính gây ung thư. Ví dụ: độc tố trong vài loại dương xỉ có thể dẫn đến ung thư bàng quang ở động vật, ung thư thực quản ở người; chất long não, dầu hương hồi, dầu đinh hương đều có chứa hoạt tính gây ung thư.

2. Ô nhiễm độc tố và nấm mốc: Có hơn 40 loại nấm mốc gây ra bệnh ung thư. Trong đó nấm *aspergillusflanis*, có nhiều trong lạc mốc và một số loại hạt mốc là chất gây ung thư nhiều nhất, là yếu tố chính gây bệnh ung thư gan.

3. Ba loại ô nhiễm công nghiệp: Chất thải, khí thải, nước thải xuất hiện trong quá trình sản xuất thường chứa rất nhiều benzen. Lấy benzen làm đại diện cho chuỗi nguyên tố oxit, là chất dễ gây ung thư, có thể gây ô nhiễm cho nông sản vật, đất đai, nước, không khí, tôm, cua sống trong khu vực bị ô nhiễm sẽ không còn năng lực phân giải, rất dễ bị tích tụ lại trong cơ thể. Trong đó chất polycyclic aromatic hydrocacbon có thể gây ung thư dạ dày, ung thư phổi, bệnh máu trắng.



4. Chất gây ung thư tồn tại trong thực phẩm: Đó là thuốc trừ sâu trong thực phẩm, ví dụ như clo, lưu huỳnh... là thành phần dẫn đến nguyên nhân ung thư. Chất kích thích sinh trưởng còn sót lại trong thức ăn động vật khi ăn cũng có thể gây nên bệnh ung thư. 5. Thức ăn bị chế biến trong nhiệt độ cao: Trong quá trình chế biến thực phẩm, nhiệt độ quá 2000 C đồ ăn uống có thể bị phân giải, sinh ra các gien dễ gây ung thư, ví dụ như cá bở lò, các loại thịt nướng ở nhiệt độ cao...

6. Các chất ung thư sản sinh trong cơ thể: Thông thường thì hợp chất muối nitơ trong thức ăn mặc dù không nhiều nhưng nó có thể dẫn đến hình thành các muối amoniac, phân bố tương đối rộng, trong điều kiện nhất định thì các chất này gây ung thư vòm họng, dạ dày, đường ruột...

7. Các chất phụ gia thực phẩm: Một số các sắc tố, hương liệu, chất bảo quản, chất ngọt của các chất phụ gia cho vào, trong quá trình nấu nướng nếu như không sử dụng thích hợp thì sẽ có thể gây nên ung thư.

Tại sao thực phẩm có thể phòng tránh bệnh ung thư?

Theo kết quả kiểm tra thực tế năm 1998, các nhà khoa học của Quỹ Ung thư thế giới thuộc Sở Nghiên cứu Ung thư của phụ nữ trong khi thảo luận về mối quan hệ giữa ung thư và thực phẩm, đã

phát hiện trong rất nhiều loại rau xanh có chứa một hàm lượng chất hóa học có thể làm đứt quá trình từ các tế bào bình thường phát triển thành những tế bào ung thư.

Các chuyên gia dự báo: phòng ngừa bệnh ung thư một cách triệt để là dựa vào thực phẩm-dinh dưỡng và thói quen ăn uống. Hiện tại có từ 30-50% bệnh ung thư có thể dự phòng được.

Tại sao thực phẩm lại có tác dụng như một nguyên nhân hóa học gây bệnh ung thư?

Cùng với việc môi trường bị ô nhiễm, các chất hóa học có trong thực phẩm, nước uống dẫn đến bệnh ung thư ngày càng nhiều. Khi các tiền chất gây bệnh ung thư xâm nhập vào cơ thể sẽ kích thích một số hệ thống của tế bào gan bắt đầu hoạt động, có thể phân giải các chất hóa học dẫn đến bệnh ung thư rồi tổ hợp lại, đào thải ra ngoài cơ thể, nhưng cũng có thể các chất đó dừng lại ở một bộ phận tế bào bình thường, liên kết với DNA dẫn đến các gien đột nhiên bị thay đổi, gây ra bệnh ung thư.

Có một số thực phẩm có chứa chất kháng ung thư, có thể ngăn chặn các chất hóa học gây ra bệnh này, điều tiết chúng ra ngoài cơ thể. Ví dụ trong tỏi, hành tây có các chất kháng lại tác nhân gây ung thư, các loại như rau bắp cải, súp lơ cũng có tác dụng trên.

Tại sao thực phẩm có thể khống chế sự sinh trưởng của tế bào có nguy cơ phân chia bất thường?

Ngăn cản quá trình loạn sản tế bào: khi tế bào có DNA bị tổn thương, sự phân tách càng nhanh, dẫn đến sinh trưởng mất khống chế, càng dễ phát triển hình thành khối u. Một loại axit béo không no trong hạt lanh và dầu cá có thể ức chế tốc độ sinh trưởng nhanh này.

Phòng trừ bệnh trước khi chuyển sang giai đoạn ung thư. Các chuyên gia của Đại học Twain của Mỹ cho rằng 1/3 số nam giới trước độ tuổi 30, tuyến tiền liệt đều có khả năng chịu sự tấn công của các chất gây ung thư, nhưng theo số liệu điều tra về bệnh ung thư tại Mỹ và Nhật, số người Mỹ bị phát hiện ra u bướu cao gấp 7 lần người Nhật, nguyên nhân là người Nhật dùng lượng cá biển nhiều gấp 11 lần người Mỹ.

Điều tiết hoóc môn trao đổi: Các loại hoóc môn sinh dục nữ ở tuổi sau 40 dễ thúc đẩy quá trình phân tách các tế bào ung thư, đặc biệt là sinh trưởng của các tế bào tuyến vú. Trong khoai tây có chất có tác dụng ngăn cản sự sinh trưởng này, khống chế sự tách ra của các tế bào, giảm bớt sự nguy hại dẫn đến ung thư. Cho nên phụ nữ Trung Quốc thích ăn khoai tây, đậu phụ, sữa đậu nành... các sản phẩm chế biến từ đậu (ở nhiệt độ thấp) có nguy cơ mắc bệnh ít hơn một nửa so với phụ nữ không thích ăn các loại thực phẩm trên.

Có hai loại sán lá gan : Sán lá gan nhỏ (*Clonorchis sinensis*) và sán lá gan lớn (*Fasciola hepatica*), cả hai loại sán lá gan này đều có ở nước ta. Từ trước đến nay chúng ta chú ý nhiều đến sán lá gan nhỏ vì bệnh này rất phổ biến ở vùng nông thôn đồng bằng, nơi bà con có thói quen ăn gỏi cá. Nhưng trong ít năm gần đây bệnh sán lá gan lớn đột nhiên phát triển mạnh ở nhiều nơi. Cho đến nay chúng ta đã phát hiện được sán lá gan lớn ở 45 trên 64 tỉnh, thành phố của nước ta và bệnh vẫn đang tiếp tục lan rộng.

số tỉnh ở đồng bằng sông Hồng số người mắc bệnh sán lá gan nhỏ rất nhiều, có nơi tỷ lệ mắc lên tới 33%.

Đây là một loại sán nhỏ (tên khoa học là *Clonorchis sinensis*), thân dẹt, thường có màu đỏ nhạt, dài khoảng 1 - 2cm, ngang 2 - 4mm, có hai mồm hút. Chúng ký sinh ở những ống dẫn mật trong gan, bám chặt bằng mồm hút để chiếm thức ăn, gây những tổn thương nghiêm trọng ở gan và ống mật.

Chu kỳ của loài sán này rất phức tạp, gồm tới ba vật chủ là ốc, cá và người. Chúng đẻ trứng rất nhỏ. Những trứng này theo mật vào ruột và bị đào thải ra ngoài theo phân. Ra khỏi cơ thể người, trứng sán trôi xuống nước phát triển thành ấu trùng tìm ốc ký sinh.



CẦN CẢNH GIÁC BỆNH SÁN LÁ GAN LỚN TĂNG ĐỘ BIẾN Ở NHIỀU ĐỊA PHƯƠNG NƯỚC TA

Bs. Kim Minh

Theo Viện sốt rét – ký sinh trùng và côn trùng Quy Nhơn, từ đầu năm 2009 đến nay bệnh sán lá gan lớn đã cùng lúc xuất hiện trên nhiều tỉnh, thành khu vực miền Trung – Tây Nguyên khiến các cơ sở điều trị trong vùng lâm vào tình trạng quá tải bệnh nhân. Chúng ta cần cảnh giác trước sự bùng nổ của căn bệnh nguy hiểm này.

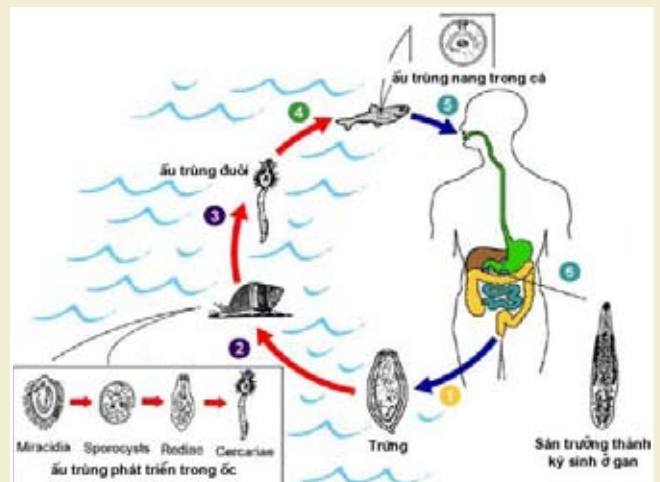
Theo số liệu thống kê chưa đầy đủ, trong những tháng đầu năm nay, số người bị sán lá gan lớn được phát hiện và điều trị đã lên tới 2.085 trường hợp, tăng khoảng 70% so với các năm trước. Muốn phòng bệnh, chúng ta cần tìm hiểu về cả hai loại sán này để có những biện pháp phòng chống tích cực.

Cá gỏi, nguyên nhân chính gây bệnh sán lá gan nhỏ ở nước ta.

Theo điều tra của Viện sốt rét, ký sinh trùng và côn trùng tại một

Trong ốc, ấu trùng tiếp tục phát triển, sau đó chúng bỏ ốc tìm một số loài cá nước ngọt ký sinh trong cơ của cá trở thành những nang trùng.

Ở nước ta, nhiều loài cá như cá chép, cá mè, cá diếc, cá trôi... đều có thể nhiễm ấu trùng sán lá gan nhỏ và trở thành vật chủ trung gian truyền bệnh cho người. Nếu chúng ta ăn những con cá này nấu chưa chín, đặc biệt là món cá gỏi, sẽ ăn phải nang trùng

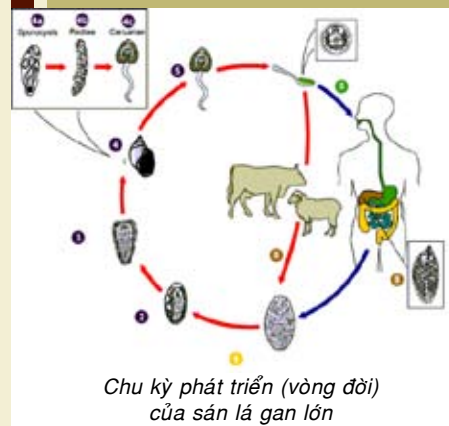


Chu kỳ phát triển (vòng đời) của sán lá gan nhỏ

sán lá gan vào ruột, và chỉ 15 giờ sau chúng sẽ di chuyển tới ống mật, 26 ngày sau chúng trở thành sán lá gan và hoàn thành chu kỳ sinh trưởng. Thực nghiệm cho thấy từ lúc người ta ăn phải nang trùng đến khi sán trưởng thành đẻ ra trứng chỉ khoảng một tháng.

Như vậy, ăn cá nấu chưa chín và đặc biệt ăn gỏi cá là nguyên nhân chính gây ra bệnh sán lá gan nhỏ. Trên thực tế người ta thấy hầu hết những người mắc bệnh sán lá gan nhỏ đều đã nhiều lần ăn gỏi cá. Loại sán này sống trong những

Sán lá gan lớn hình thù giống như một cái lá cây màu cháo lòng hoặc nâu nhạt, dài khoảng 2 - 3cm, rộng từ 10 đến 15mm. Chúng sống trong ống mật của người bệnh, đẻ trứng và từ ống mật trứng sán di chuyển xuống ruột theo phân ra ngoài, xuống nước nở thành ấu trùng. Trong nước ấu trùng sán này cũng “thay hình đổi dạng” nhiều lần như sán lá gan nhỏ, nhưng khác một điều là chúng không vào ký sinh trong cơ thể cá mà lại bám vào các loại thực vật mọc dưới nước trở thành nang trùng sống ở đấy. Khi chúng



đút mắt xích trong chu kỳ phát triển của ký sinh trùng, trong đó chủ

yếu cắt đứt đường lây vào người do ăn các thức ăn chưa nấu chín. Đồng thời điều trị đặc hiệu cho bệnh nhân để diệt trừ mầm bệnh và bảo vệ sức khỏe, quản lý phân tốt, xây dựng hố xí hợp vệ sinh, không làm hố xí cầu ao hoặc đổ ra ao, không cho cá ăn phân người, phối hợp chặt chẽ

gữa thú y và y tế, tăng cường kiểm soát thú y và vệ sinh môi trường thủy sản.

Như vậy ở nước ta có cả hai loại sán lá gan lớn và nhỏ. Muốn đề phòng các loại sán lá trên chúng ta phải giữ gìn vệ sinh ăn uống thật tốt, thực hiện triệt để “ăn chín, uống nước đã đun sôi”, không ăn rau sống, không uống nước lã, không được ăn cá chưa nấu chín, nhất là món cá gỏi. Đây cũng là những biện pháp cơ bản để đề phòng không chỉ bệnh sán lá gan mà còn phòng bệnh tiêu chảy cấp nguy hiểm và các bệnh truyền nhiễm đường tiêu hoá đang đe dọa sức khỏe nhân dân ta.



ống dẫn mật ở gan, làm ống mật bị xơ cứng và gây tắc mật, dẫn đến những hậu quả khôn lường.

Người bị bệnh sán lá gan thường có những triệu chứng sau : rối loạn tiêu hoá, chán ăn, buồn nôn, thiếu máu, đau tức ở vùng gan, người gầy sút, phù nề, đôi khi sốt thất thường. Bệnh nhân có thể bị vàng da, phù nề toàn thân, nôn ra máu, rối loạn tim mạch. Trường hợp nặng và không được điều trị kịp thời có thể dẫn tới xơ gan cổ trướng, áp xe gan thoái hoá, rất dễ tử vong.

Ăn rau sống và các cây củ mọc dưới nước còn sống rất dễ mắc bệnh sán lá gan lớn

Bệnh sán lá gan lớn từ trước đến nay ít phổ biến hơn, nhưng hiện đang tăng đột biến ở nhiều địa phương và đang có khả năng lan rộng nên chúng ta phải hết sức cảnh giác.

ta ăn phải các loại rau củ mọc dưới nước có nang trùng không được nấu chín kỹ hoặc ăn sống sẽ ăn theo cả nang trùng sán vào cơ thể và mắc bệnh. Ngoài ra chúng ta cũng có thể mắc bệnh do uống nước lã có nang trùng sán.

Nguyên nhân chính gây bệnh sán lá gan lớn là do giữ gìn vệ sinh ăn uống kém, ăn những rau củ mọc dưới nước còn sống (như rau cần nước, rau muống nước, cải soong, rau ngổ, củ niễng, ngó sen, v. v...) hoặc uống nước lã có nang trùng.

Về triệu chứng của bệnh này cũng gần giống bệnh sán lá gan nhỏ, chủ yếu là rối loạn tiêu hoá, đau tức ở vùng gan, gầy sút, phù nề, có dấu hiệu viêm mạn tính ống mật, đôi khi có sốt, có biến chứng xuất huyết ống mật...

Nguyên tắc phòng chống bệnh giun sán truyền qua thức ăn là cắt

RỪNG MÌNH VỚI RAU MUỐNG BẮN

Quốc Tảo



KTNT - Tình trạng trồng rau muống tại những đầm, hồ, kênh mương bị ô nhiễm, không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm đã được cảnh báo từ lâu. Tuy nhiên, nó vẫn đang tái diễn ở nhiều địa phương thuộc khu vực nội, ngoại thành Hà Nội...

Rau trồng sát nghĩa trang

Nhiều năm nay, khu trồng rau của hàng chục hộ dân thuộc thôn Phú Mỹ, xã Mỹ Đình (Từ Liêm) bị vây kín bởi những dãy nhà cao tầng, khu dân cư đông đúc. Nơi đây nhanh chóng biến thành khu xả rác, nước thải sinh hoạt khiến nguồn nước bị ô nhiễm nặng nề. Mặc dù vậy, người dân vẫn tận dụng trồng rau muống do loại rau này dễ thích ứng, phát triển tốt. Ai từng trồng thấy khu trồng rau muống ngay sát nghĩa trang của thôn Phú Mỹ đều không khỏi rùng mình.

Một người dân sống gần nghĩa trang cho hay, khu vực này trước đây khá rộng, được người dân sử dụng trồng nhiều loại rau nhưng khi diện tích bị thu hẹp thì nước khó thoát, ứ đọng. Ở vùng trũng, người dân đóng thành bè, ngăn cách bằng những rạch nhỏ; khu vực cao hơn, họ canh tác và dùng nguồn nước tưới tại chỗ. Hàng ngày, lượng rau muống thu hái từ đây được cung ứng cho khắp các chợ thuộc địa bàn Cầu Giấy, Từ Liêm.

Chị Nguyễn Thị Hải, người trồng rau muống ở thôn Phú Mỹ cho biết: “Ngày nào tôi cũng dậy sớm hái rau, những hôm thương lái đặt hàng số lượng lớn thì hái từ chiều tối hôm trước. Thú thực trồng rau ở vùng ô nhiễm cũng ngại nhưng vì không còn đường mưu sinh nên tôi buộc phải làm”.

Không riêng thôn Phú Mỹ, một số khu vực đất trũng thuộc hai xã Mỹ Đình, Mỹ Trì của huyện Từ Liêm cũng phủ đầy rau muống. Theo quan sát của chúng tôi, ruộng rau tại những nơi đây đều xanh mướt. Trên thực tế, việc thả rau muống trên các hồ nước bị ô nhiễm không tốn công chăm sóc và phân bón. Điều này được hàng chục hộ dân sống gần hồ Hào Nam (phường ô Chợ Dừa, quận Đống Đa) tận dụng triệt để. Tại đây, dù nước hồ Hào Nam đã ngả màu đen, rác thải nổi lênh bênh nhưng vẫn có hàng chục đám rau muống được người dân thả bè. Kinh hoàng nhất có lẽ là đám rau muống cạnh bãi rửa xe Bảo Trung. Mỗi ngày, cửa hàng Bảo Trung rửa tới hàng trăm ô tô, xe máy nên lượng dầu máy thải rất lớn, mặt nước nổi váng. Thêm vào đó, nước thải và rác sinh hoạt... của hàng trăm hộ dân quanh hồ khiến nguồn nước luôn bốc mùi hôi thối. Vậy mà, trên hồ Hào Nam, rau muống vẫn xanh um.

Thả bè trên sông ô nhiễm

Tại nhiều nơi thuộc khu vực ngoại thành Hà Nội, việc sử dụng nguồn nước ô nhiễm để trồng rau muống cũng rất phổ biến. Tại ngã ba sông Tô Lịch và sông Nhuệ thuộc địa phận xã Hiệp Hoà (Thanh Trì), rau muống thả thành từng mảng nổi nhau, xanh um trên dòng sông đen kịt. Các hộ dân ở đây dùng những cây tre buộc lại với nhau thành ô vuông để trồng rau. Tiếp đó, họ thả gốc rau muống xuống sông, sau hơn một tháng sẽ được thu hoạch mà không cần tưới phân hay mất công chăm sóc. Được biết, toàn xã Hiệp Hòa hiện có gần 50 hộ dân trồng rau muống. Do lợi nhuận thu được khá cao nên người dân vẫn bám trụ với nghề mặc dù chính họ cũng không dám ăn những cọng rau do mình vừa thu hoạch.

Sông Nhuệ hiện đang hứng chịu lượng nước thải từ 8 khu và cụm công nghiệp với 157 nhà máy, xí nghiệp, cơ sở sản xuất đang hoạt động; 266 cơ sở ngoài khu công nghiệp và cụm công nghiệp, 358 làng nghề và các đô thị, khu dân cư, khách sạn, nhà hàng, cơ sở y tế... Không chỉ ở Hiệp Hoà, sông Nhuệ đoạn qua địa phận hai xã Tả Thanh Oai và Hữu Hòa (Thanh Trì) cũng được người dân tận dụng trồng rau.

Tình trạng trồng rau muống trên mặt nước ô nhiễm đã diễn ra từ lâu và ngày càng phổ biến. Người tiêu dùng, vì khuất mắt trông coi nên vẫn mua. Đến nay vẫn chưa có những nghiên cứu cụ thể gì về tác hại của việc ăn rau muống trồng bằng nguồn nước ô nhiễm nhưng chắc chắn sẽ không thể đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Để đảm bảo sức khỏe, người dân khi mua rau muống cần lưu ý:

- Nên mua rau muống khi biết rõ nguồn gốc (không mua rau được trồng ở nơi nguồn nước bị ô nhiễm).
- Nhặt và rửa rau bằng nước sạch nhiều lần.
- Khi nấu lên nếu thấy nước rau có màu xanh bất thường hoặc có màu, mùi lạ thì đổ đi không ăn nữa.



Mùa cưới đã đến

TÍCH CỰC PHÒNG NGỘ ĐỘC THỨC ĂN HÀNG LOẠT SAU TIỆC CƯỚI



BS. Hương Liên

Tình hình ngộ độc thức ăn tập thể sau khi dự cỗ cưới như vậy thật đáng lo ngại. Nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn có nhiều, trong đó có 3 nguyên nhân chính thường gặp là do vi sinh vật, do hoá chất bảo quản thực phẩm và do hoá chất dùng trong chế biến thực phẩm. Trong việc chuẩn bị cỗ cưới, do tổ chức ăn uống linh đình quá nhiều và bận rộn, việc chọn lựa thực phẩm, cách chế biến và bảo quản các món ăn rất khó được chu đáo nên cả 3 nguyên nhân trên đều dễ xuất hiện, nghiêm trọng nhất là nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn do vi sinh vật. Có thể nói nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn chiếm một tỷ lệ cao và là nguyên nhân chính của những vụ tiêu chảy cấp hàng loạt sau những bữa cỗ liên hoan tập thể thiếu đảm bảo vệ sinh. Đây là tình trạng viêm ruột và dạ dày cấp do ăn phải một lượng lớn vi khuẩn và độc tố của chúng, rất dễ biến diễn nặng, có thể dẫn đến tử vong. Thủ phạm gây ra nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn có nhiều, thường gặp là các vi khuẩn *Salmonella*, *Shigella*, *Staphylococcus aureus*, trực khuẩn *Coli*, *Proteus*, *Clostridium perfringens*, *Clostridium botulinum*, v.v...

Bệnh xảy ra nhiều khi chỉ do một thiếu sót nào đó trong khâu chế biến, bảo quản thực phẩm, vi khuẩn đã từ môi trường bên ngoài xâm nhập thức ăn, phát triển và tiết ra độc tố. Người ta

Hàng năm số vụ ngộ độc thức ăn tập thể sau tiệc cưới xảy ra không ít. Năm nay, mới bước sang tháng 8 chớm vào mùa cưới, số thực khách bị ngộ độc thức ăn sau khi dự cỗ cưới đã xảy ra nhiều rất đáng lo ngại. Mới đây nhất là các vụ ngộ độc thức ăn sau tiệc cưới xảy ra vào ngày 2 – 8 và 5 – 8 – 2010 tại Thanh Hoá và Gia Lai :

- Sau tiệc cưới ở gia đình ông Nguyễn Hữu Khởi tại thôn 3, xã Quảng Phú, huyện Quảng Xương, tỉnh Thanh Hoá vào ngày 2 – 8 đã có 40 thực khách bị ngộ độc thức ăn phải đến y tế điều trị cấp cứu.

- Ngày 5 – 8, sau khi ăn cỗ cưới ở một gia đình thuộc xã A Pếch, huyện Đak Đoa, tỉnh Gia Lai, gần 100 người đã phải nhập viện vì ngộ độc thức ăn.

Nguyên nhân của hai vụ ngộ độc tập thể này đã được xác định là do trong quá trình tổ chức cỗ cưới gia đình không tuân thủ đầy đủ các điều kiện về an toàn vệ sinh thực phẩm (ATVSTP) trong bảo quản và chế biến thức ăn. Phần lớn món ăn đã được chế biến sẵn từ ngày hôm trước và không được bảo quản tốt vì số lượng quá nhiều.

Trước đó không lâu cũng đã có nhiều vụ ngộ độc thức ăn sau khi dự tiệc cưới được thông báo, như vụ 106 người bị ngộ độc sau khi dự tiệc cưới ở một gia đình thuộc thôn Bích La Đông, xã Tân Thành, tỉnh Quảng Trị; vụ 29 người bị ngộ độc sau khi ăn cỗ cưới ở một gia đình tại xã Hợp Thành, huyện Triệu Sơn, tỉnh Thanh Hoá; vụ gần 50 thực khách bị ngộ độc thực phẩm sau khi dự cỗ cưới ở một gia đình thuộc thành phố Đà Nẵng, v.v...



Ảnh chỉ có tính chất minh họa

ăn phải những thức ăn này sẽ bị bệnh. Các mâm cỗ cưới nhiều món ăn, thực phẩm không được chọn lựa kỹ, cách chế biến bảo quản thường cũng không được chu đáo vì số lượng quá nhiều, là điều kiện thuận lợi để vi sinh vật phát triển gây nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn.

Nhận biết một người bị ngộ độc thức ăn không khó. Sau khi ăn hay uống một thực phẩm bị nhiễm độc (chỉ sau vài phút, vài giờ, cũng có thể sau một ngày), người bệnh đột ngột có những triệu chứng : buồn nôn và nôn, có khi nôn cả ra máu, đau bụng,

tiêu chảy nhiều lần, phân lỏng, có khi lẫn máu. Người bệnh có thể không sốt hoặc sốt cao trên 38°C.

Ở người cao tuổi và trẻ nhỏ dưới 5 tuổi, các triệu chứng này thường nặng. Nếu nôn và tiêu chảy nhiều lần, người bệnh sẽ bị mất nước, mất chất điện giải dẫn đến trụy tim mạch và sốc. Vì thế phải rất lưu ý đến các dấu hiệu mất nước, nhất là đối với những người nôn và tiêu chảy nhiều lần, sốt cao, miệng khô, môi khô, mắt trũng, khát nước, mạch nhanh, thở nhanh sâu, mệt lả, nước tiểu ít...

Trước một người có biểu hiện bị ngộ độc thức ăn, ta phải tìm mọi cách làm cho bệnh nhân nôn ra được để cho chất độc lẫn trong thức ăn đào thải ra ngoài càng nhanh càng tốt, sau đó đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được điều trị cấp cứu kịp thời.

Để đề phòng những vụ ngộ độc thức ăn hàng loạt sau tiệc cưới, mọi người đều phải có ý thức giữ gìn vệ sinh trong ăn uống. Gia đình tổ chức cỗ cưới phải đặc biệt chú ý đến các khâu chọn lựa thức phẩm, chế biến và bảo quản món ăn. Thực phẩm dùng làm thức ăn phải được chọn lựa cẩn thận, chỉ dùng loại thực phẩm tươi ngon, không dập nát, ôi ươn. Dụng cụ đựng thức ăn, bát, đĩa, xoong nồi phải sạch sẽ. Tất cả các món ăn đều phải nấu chín, từng món khi nấu xong bày ra đĩa phải được đậy lồng bàn, tránh ruồi, gián bò vào, nấu chín xong nên ăn ngay. Tuyệt đối không ăn những món ăn sống hoặc còn tái. Không uống rượu rơm hoặc những loại rượu pha chế thủ công còn chứa nhiều chất độc hại.

Các món ăn hay đồ uống khi thấy có biểu hiện nghi ngờ không an toàn (mùi ôi, mùi lạ, màu sắc khác thường...) thì dừng lại tuyệt đối không sử dụng nữa.



Ảnh chỉ có tính chất minh họa

CÁ ĐỐI, GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG VÀ BỒI BỔ SỨC KHỎE

Một loài cá thực phẩm quan trọng

Bs Kim Minh

Cá đối (*Mugilidae*) có nhiều loài khác nhau, được phân bố rộng rãi ở các vùng nước ven biển nhiệt đới và cận nhiệt đới. Chúng sống chủ yếu trong các vùng nước mặn miền duyên hải và những vùng nước lợ tại các cửa sông lớn, nhưng cũng có vài loài sống trong nước ngọt. Như vậy cá đối được phân bố rất rộng rãi, có thể sống ở những độ mặn thay đổi lớn từ 0 đến 35 phần nghìn, có khi đến 83 phần nghìn.

Cá có thân tròn dẹt, dài trung bình 20cm, những con lớn có thể dài tới 90cm, nặng 6 – 7kg là một nguồn chất đạm quan trọng được con người dùng làm thực phẩm từ lâu đời. Hiện nay cá đối được coi là đối tượng nuôi có giá trị kinh tế cao ở nhiều nước trên thế giới do lớn nhanh và dễ nuôi ghép với các loài khác, và cũng là loài cá nuôi quan trọng ở những ao đầm nước lợ. Ngoài ra trứng cá đối còn là món ăn quý được nhiều người ưa chuộng.

Nước ta hiện có 13 loài cá đối, trong đó ở Nam Bộ có ít nhất 5 loài, gồm : *M. cephalus*, *M. dussumieri* (tên mới là *Liza subviridis*), *Liza macrolepis*, *Liza vaigiensis* và *Valamugil cunnesius*. Ở các vùng cửa sông nước ta cũng thường gặp khoảng 5 – 7 loài cá đối có giá trị.





Cá đối khi còn nhỏ (từ giai đoạn ấu trùng đến cá giống) ăn động vật phù du. Khi trưởng thành chúng chuyển sang ăn thực vật phù sinh, mùn bã hữu cơ lơ lửng và các thảm thực vật đáy.

Cá đối có tập tính sống thành đàn. Tập tính này thể hiện mạnh nhất vào mùa sinh sản, cá thường tập trung thành từng bầy lớn di cư ra các vùng nước sâu ngoài biển để sinh sản. Cá đối sinh sản theo mùa. Mùa sinh sản của chúng kéo dài từ tháng 10 đến tháng 4 năm sau. Cá đối đẻ rất nhiều trứng, cá càng lớn sức sinh sản càng cao. Một con cá đối cái có trọng lượng khoảng 1,5kg có thể đẻ từ 1 triệu đến 1,5 triệu trứng. Trứng cá đối có đường kính từ 0,9 – 1mm. Trứng đã thụ tinh nở ra ấu trùng trong khoảng 16 – 30 giờ ở nhiệt độ 20 đến 24 độ C. Ấu trùng cá đối rất nhỏ, chỉ dài khoảng 2,5 – 3,5mm, lớn dần trở thành cá bột xuất hiện theo mùa ở vùng cửa sông.

Giá trị dinh dưỡng và món ăn - bài thuốc bồi dưỡng sức khỏe

Thịt cá đối là một thực phẩm ngon và giàu chất dinh dưỡng. Về thành phần hoá học, trong 100g thịt cá đối có 76g nước, 19,5g protid, 3,3g lipid, 21mg canxi, 224mg photpho, 1mg sắt và nhiều loại vitamin, cung cấp được 111 Kcal.

Chất protid của cá đối thuộc loại đạm quý, có nhiều axit amin cần thiết cho cơ thể như lysine, methionine, phenylalanine, threonine, valine, leucine, isoleucine, histidine, tryptophane, arginine. Chất lipid của cá là loại chất béo tốt không gây tăng cholesterol trong máu dẫn đến vữa xơ động mạch và nhiều bệnh tim mạch nguy hiểm như mỡ các động vật khác. Nói chung mỡ gia cầm, gia súc đều có nhiều axit béo no dễ gây bệnh tim mạch. Riêng mỡ cá lại chứa nhiều axit béo không no, nhất là cá biển, do đó ăn cá điều độ rất có lợi cho tim mạch.

Từ thịt cá đối nhân dân ta chế biến nhiều món ăn ngon, phổ biến hơn cả là các món cá đối kho dưa cải, cá đối nấu canh dưa, cá đối nướng, hấp cách thủy, cá đối hấp cuốn bánh tráng, cháo cá đối, v.v... món

nào cũng ngon ngọt, rất hấp dẫn. Nhiều món ăn chế biến từ cá đối được coi như những món ăn - bài thuốc bồi dưỡng sức khỏe tốt, đặc biệt là món cháo cá đối.

Cháo cá đối ăn nóng rất ngon. Cách nấu cháo cũng đơn giản : Chọn loại cá đối lớn, rửa sạch, bóc mang, không cần đánh vẩy và làm ruột vì cá đối chỉ ăn rong rêu là chính. Có người còn cho rằng bộ lòng cá đối ăn hấp dẫn hơn cả thịt cá. Cá làm xong được bỏ vào nồi ninh lấy nước rồi vớt ra, cho gạo và ít hạt sen vào nấu cháo. Khi cháo nhừ lại cho cá vào, thêm gia vị vừa đủ, sau đó múc cá ra đĩa riêng, ăn cháo nóng và cá với các loại rau thơm.

Theo y học dân tộc, ăn cháo cá đối ngoài ngon miệng, dễ tiêu còn có tác dụng ích khí, kiện tỳ, chữa được bệnh viêm đại tràng mãn tính. Món ăn có tác dụng bồi bổ sức khỏe, mọi người, mọi lứa tuổi đều dùng được. Người cao tuổi, những người yếu mệt, mới ốm khỏi cơ thể còn suy nhược đang cần được bồi dưỡng, người mắc bệnh viêm đại tràng mãn tính, ăn uống kém, hay bị rối loạn tiêu hoá ăn cháo cá đối rất tốt.

MÚT VÀ RƯỢU TÁO MÈO

ĐẶC SẢN CỦA RỪNG NÚI HOÀNG LIÊN SƠN TRONG DỊP ĐÓN MỪNG XUÂN

BS. Lan Hương

Táo mèo là một đặc sản của núi rừng Tây Bắc nước ta, đặc biệt là vùng núi Hoàng Liên Sơn. Quả này được Đông y gọi là Sơn tra, dùng làm thuốc kích thích tiêu hoá, gây ngon miệng, dễ tiêu và chữa một số bệnh. Nhân dân địa phương còn gọi nó là quả chua chát vì ăn thấy vị chua hơi chát.

Cây táo mèo (tên khoa học là *Docynia indica* (Wall.) Dec. thuộc họ Hoa hồng (Rosaceae) cao khoảng 5 – 7m, cành màu nâu sẫm, lá mọc so le, mặt trên lá màu xanh thẫm, bóng, mặt dưới có lông trắng mịn. Hoa màu trắng, nở rộ vào cuối mùa xuân (tháng 3 – 4). Quả táo mèo lúc còn non màu xanh nhạt, khi chín chuyển sang màu vàng lục, ăn thấy có vị chua, hơi chát, pha vị ngọt dịu. và có hương thơm hấp dẫn. Quả táo mèo chín vào mùa thu, vì vậy đến các chợ vùng Hoàng Liên Sơn vào các tháng lạnh trời đầu đầu cũng thấy bày bán táo mèo tươi.

Từ quả táo mèo người ta đã chế biến nhiều món ăn, nước uống ngon như : xirô, rượu, mút, ô mai... do đó đến Lào Cai, Yên Bái vào dịp Tết âm lịch du khách thường mua những sản phẩm này về làm quà cho gia đình thưởng thức trong những ngày đón mừng xuân, nhất là các món mút, ô mai và rượu táo mèo

Nói chung các sản phẩm được chế biến từ táo mèo đều thơm ngon, lạ miệng, được mọi người ưa chuộng :

Mút và ô mai táo mèo đều là những món ăn rất hấp dẫn, thường được dùng vào mùa lạnh, nhất là trong dịp Tết âm lịch.

Rượu táo mèo là một loại rượu đặc biệt chế biến từ quả táo mèo đã ngâm ủ rất kỹ rồi cất thành rượu. Rượu này uống cũng say, nhưng say khác hẳn các loại rượu thông thường. Lúc bắt đầu uống rượu táo mèo ta có cảm tưởng như uống một loại giải khát thơm ngon có ga, nhưng càng uống càng thấy ngây ngất say trong men rượu nồng nàn của táo mèo.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, táo mèo còn được Đông y dùng làm thuốc chữa bệnh từ lâu đời với tên Sơn tra. Theo Đông y quả táo mèo hay sơn tra có vị chua chát, hơi ngọt, tính hơi ấm, có tác dụng tiêu thực, chữa đầy bụng, rối loạn tiêu hoá, cầm tiêu chảy. Một số tài liệu còn cho biết sơn tra có tác dụng hạ huyết áp nhờ làm giãn mạch máu ngoại vi, giúp phòng chống cao huyết áp tốt.

Thực tế, trong nhân dân ta táo mèo vẫn được dùng phổ biến làm thức ăn và thuốc kích thích tiêu

hoá, giúp ăn ngon miệng, dễ tiêu. Như vậy, đối với các bệnh tiêu hoá, sơn tra có tác dụng rõ rệt hơn. Liều dùng trung bình mỗi ngày 10 – 20g dưới dạng thuốc bột, thuốc viên hoặc cao lỏng.

Nhưng phải cảnh giác với loại thuốc nam táo mèo rởm bán trôi nổi trên thị trường

Hiện nay ở nhiều chợ ngoại thành Hà Nội và các bến xe có nhiều người bán dạo một loại nước không có nguồn gốc xuất xứ được gọi là thuốc nam táo mèo. Thuốc được đựng trong những chai 1 hoặc 2 lít, không có nhãn mác, địa chỉ sản xuất, cũng không có hướng dẫn sử dụng, được bán với giá rất rẻ, chỉ 10.000đ một lít.

Theo lời quảng cáo của những người bán hàng thì loại thuốc nam táo mèo này là một “thần dược” có tác dụng bồi bổ sức khoẻ và chữa được đủ loại bệnh, từ giúp ăn ngon, ngủ tốt, làm đẹp da, đẹp tóc, chữa khỏi các chứng đau đầu chóng mặt, rối loạn tiêu hoá thông thường đến các bệnh khó trị như cao huyết áp, làm giảm mỡ máu, chữa thừa cân béo phì, v.v...

Nhiều người đã tin vào những lời quảng cáo trên mua loại “thần dược” này về uống và đã mắc bệnh phải vào bệnh viện điều trị. Có

người còn ham rẻ mua nhiều chai “thần dược” này về nhà trữ cho cả gia đình uống dần không cần tìm hiểu loại nước đựng trong chai là nước gì, có nguồn gốc từ đâu, có thật là nước chế từ quả táo mèo không hay chỉ là của rởm, một thứ nước không đảm bảo vệ sinh uống vào rất dễ mắc bệnh, đặc biệt là những bệnh truyền nhiễm đường tiêu hoá.

Gần đây, loại thuốc nam táo mèo rởm này không chỉ được bán ở các chợ ngoại thành mà còn được ngang nhiên bán dạo tại các bến xe, khu dân cư. Chúng ta phải cảnh giác với loại nước không rõ nguồn gốc này, tuyệt đối không mua về dùng, mất tiền và mua bệnh vào người.



Táo mèo, thức ăn, nước uống và vị thuốc quý



NGHÌN NĂM HÀ NỘI

Băng Sơn

Hà Nội có tên chính thức từ năm 1831, vậy là sắp tuổi hai trăm hay là còn mấy năm lẻ nữa thì chẵn tuổi nghìn? Đôi khi ta lại tự hỏi không gian và thời gian trong hồn ta xem Hà Nội có phải là đã có từ trước khi quan viên cai trị ngoại bang lập ra La Thành chăng, có thần Ngựa Trắng đi quanh mà yếm đất? Cũng có phải là hơn mười năm thế kỷ, từng có ngôi chùa Hộ Quốc từ thời Tiền Lý mà nay dáng dấp mờ lung còn ẩn hiện trên sóng nước Hồ Tây ngôi chùa Trấn Quốc có bóng cây đề khởi hành từ đất Phật Thích Ca Ấn Độ, về chốn này toả bóng xum xuê...?

Hà Nội đã thay đổi bảy lần tên gọi, nhưng hồn xưa, tình cũ, nét Văn hiến truyền đời thì chẳng đổi thay, chỉ có phát triển lên như cái vòng xoáy ốc, từng quay về chốn cũ, nhưng thực ra lại mở rộng vòng quay như tình yêu không hề đóng kín, cứ ngày một giao hoà và nghi ngút âm dương phát triển.

Đã có bao nhiêu du khách nước ngoài đến Hà Nội để mang theo Hà Nội về nơi xa ấy suốt đời. Đã có bao nhiêu trái tim rộn ràng thương nhớ từ Lũng Cú đến Cà Mau hướng về Hà Nội, nơi đến một lần thì tương tư mãi mãi, nếu chưa đến thì thấp thỏm yêu chờ được một làn hoan hỉ giao duyên....

Trên khắp đất nước ta ở đâu chẳng có những ao hồ, đầm phá, nhất là những chiếc ao cho lùm tre soi bóng, những đầm sen cho ngát lòng hương thơm.... nhưng ở đâu có hồ kỳ lạ đến mức thiêng liêng huyền thoại như Hồ Gươm, từng mang tên hồ Lục Thủy (nước xanh), hồ Tả Vọng và Hữu Vọng (hướng về Phủ Chúa từ bên trái và bên phải), hồ Thuỷ Quân (nơi thao diễn quân đội), hồ Hoàn Kiếm (trả lại gươm thiêng)...cho đến Thiên niên kỷ thứ III này, vẫn vói vói cây bút viết lên trời xanh dòng thơ cảm khái nước non kinh thành, sau khi chấm vào nghiên mực đá có ba “cậu ông trời” ghé vai gánh vác một niềm trường tồn bất tận hào khí Thăng Long...

Chỉ là con hồ quen thuộc, chỉ là mây trắng bay qua và đậu lại, chỉ là sóng nước lăn tăn, đôi khi phẳng lì mặt gương cho cỏ cây soi bóng mà điểm trang như nàng tiểu thư ngượng ngùng soi tóc mượt mà gió liễu lại đôi khi nổi sóng bạc đầu kể về mình niềm thời gian ngưng đọng trong bão táp phong ba.... Hồ Trữ Gươm gọi tắt là Hồ Gươm mà có nhà thơ Hy Lạp phải sững sờ như đứng trước giai nhân bằng câu thơ:

“Hồ gươm như một lẵng hoa giữa lòng thành phố”

Cầu Thê Húc Hà Nội

để “Con tàu đưa tôi đi về phía trước”

Nhưng “Trái tim tôi đi ngược về phía đằng sau...”

Phía trước là đi về Hy Lạp, phía đằng sau chính là Hà Nội với Hồ Gươm, Hồ Tây với Hàng Đào đầy vãi, Hàng Đường ngọt ngào, hàng Tiệm đầy quân cờ, đầy đối chướng thù rồng thù phượng và tựu trung là có đến 36 phố mang chữ Hàng phía trước như câu ca dao cổ:

Hà Nội băm sáu phố phường



Hàng Gạo, Hàng Đường, Hàng Muối trắng tinh....

Một vòng quanh Hồ Hoàn Kiếm chỉ hai cây số, còn vòng qua Hồ Tây có mấy làng trồng hoa và cây cảnh, mấy làng nuôi cá vàng và đánh cá đánh tôm, có hồng xiêm ngọt lừ, có cành đào đón tết, có chợ từng bán lưới (Võng Thị) vòng Hồ Tây ấy hơn 17 cây số cho ta đi trong gió lộng, trong mây bay, trong hương hoa, trong khói nung chả thơm lừng món ngon, trong vị giòn tan con ốc hấp thuốc bắc, và trong thấp thoáng mơ hồ đã mịt mù đêm khuây lấp là bóng đàn chim sâm cầm lông chân đen đỏ về tìm nơi bèo nổi mây chìm sóng bạc... Con trâu vàng không còn, con cáo trắng bắt tằm, những cung phi dệt ra lụa trắng ngàn năm vô định, nàng công chúa dạy dân trồng dâu dệt lụa, bà chúa Liễu Hạnh hiện ra từ vóc dáng tiên nương họa thơ cùng chàng trẻ tuổi trạng nguyên kỳ tài Phùng Khắc Khoan..... Tất cả và tất cả đang là một Hồ Tây có đường phố Lạc Long Quân và đường phố Âu Cơ chứng giám cháu con mở hội liên hồi....

Không kể con sông Hồng, tên chính thức là sông Nhĩ (sông có dáng chiếc vành tai) dọc chệch ra là sông Nhị, rồi Hồng Hà (từng là sông Phú Lương), khúc cuối

nguồn sông Thao.... dài như một tấm gương mê hoặc, như chiếc thất lung đỏ quần quanh chiếc eo lung cô gái Hà Thành (một ý thơ của thi sĩ phía cuối trời Nam).... Sông Hồng cũng từng là nỗi khát khao của người "trăm họ" chả thể mà có chàng trai Quảng Ngãi lần đầu tiên gặp Hà Nội, bất kể lúc ấy là đêm khuya và trời lạnh, cứ nhảy ào xuống lòng sông cho phù sa sông Hồng thấm vào da thịt để thỏa nỗi ước mong. Đó là chàng trai Võ Năng Lạc sau này là một giáo sư tiến sĩ về lòng đất, nói cách khác là về địa chất...

Ngoài sông Hồng uốn lượn mềm mại và ngang tàng ấy, Hà Nội còn bao nhiêu mặt nước để đắm say lòng người. Hồ Bảy Mẫu, Hồ Ba Mẫu, hồ Thiên Quang, hồ Thủ Lệ, hồ đền Hai Bà Trưng, hồ Ngọc Khánh, hồ Linh Quang, hồ Văn trước Văn Miếu (nơi các nho sinh thấy giáo trước khi vào cửa Thánh phải ngắm mình vào đó mà sửa sang mũ áo cho chỉnh tề)...

Đi liền với niềm yêu bông benth sóng nước ấy thì Hà Nội cũng là thành phố xanh rờn suốt bốn mùa, suốt đời người, suốt tuổi tác bao thế hệ. Mái ngói cứ lơ xơ trong cảnh một Đỗ Huân, trong tranh một Bùi Xuân Phái, trong món ngon một Thạch Lam.... trong tách

cà phê Lâm nghi ngút thơm lừng giữa phố Nguyễn Hữu Huân.... thì cây xanh là một phần mê hồn hoặc của thời gian sinh tồn trong từng lõi gỗ.

Đường hoa sữa phố Nguyễn Du, đường Trần Hưng Đạo. Đường tán sáu biêng biếc tứ mùa Trần Phú, Phan Đình Phùng, Trần Hưng Đạo, đường sao đen lục lưỡng vừng vàng Lò Đúc, đường chò nâu Hùng Vương, đường muồng hoa vàng như nắng đường Huỳnh Thúc Kháng, đường bằng lăng tím ngát Thợ Nhuộm.... Chỉ riêng quanh Bờ Hồ đã có hẳn một rừng cây, mọc mãi, mọc mãi thành kỷ niệm triệu hồn người trong lòng người, bất kể người ấy đang Hà Nội hay cuối phương trời hoặc dằng dặc nửa vòng trái đất tha phương. Thử xem kia: Hai cây lộc vừng, một quần quai vươn lên, một chín gốc quây quần. Bốn cây gỗ Tếch hiện ngang, bốn mươi cây liễu thả tóc vào chiều vi vút, hai cây hoa gạo quê xa, năm cây hoa vông chói đỏ đón hè sang, mười bảy cây bàng thả thư đỏ đón mùa đông, mười một cây cọ lá xoè như trung du thoáng hiện, một cây sung trên dốc đá núi Đào Tai (hay Độc Tôn) cùng vô số cây hoa sữa (không phải là hoa sữa) nở trắng ngần băng tuyết hoa xuân, những cây nhội, trái ngựa, xà cừ, tre trúc

và sấu cho bóng xanh, cho quả ngon cũng chen vai nhau hàng thế kỷ với con số ngàn....

Xưa nay Hà Nội vẫn được coi là địa linh, là văn vật, là hào khí.... Nơi phía Bắc Hồ Gươm đang có đài phun nước, tên chính là quảng trường Đông Kinh Nghĩa Thục, từng là bãi chôn đầu người. Quân Pháp mang người Việt Nam yêu nước ra đây chém rồi bêu đầu..... nhưng thời nào Hà Nội cũng có rất nhiều anh hùng yêu nước, có người đầu độc quân thù, có người lên máy chém, có người chết trong tù, có người hy sinh tại mặt trận tít tận phương Nam và nay trên khắp các mặt trận, từ mặt trận văn hóa tư tưởng đến kinh tế, xã hội.... bao nhiêu anh hùng có tên và khuyết tên, cứ như hoa xuân Ngọc Hà Hữu Tiệp, cứ như hoa xuân Ngọc Hà Hữu Tiệp, cứ như cảnh đào mơn mẩn Nhật Tân, Quảng Bá, cứ như ông quan án Sát không chỉ xử án mà còn làm thơ và dựng Đài Nghiên Tháp Bút cho hậu thế muôn đời...

Ta bước vào lịch sử phút giây sống với người xưa và ta lại về cuộc đời để sống cùng Hà Nội hiện tại. Những Bảo tàng lịch sử, Bảo tàng Cách mạng, Bảo tàng Quân đội, Bảo tàng Phụ nữ, Bảo tàng Chiến thắng B52, Bảo tàng Hồ Chí Minh.... hiện tại và lịch sử song trùng, đồng hành..... Có chiếc lờ chiếc đó để đơm con cá nơi hồ Hàng Đào trăm năm trước thì cũng có lá cờ đỏ sao vàng trên quảng trường Nhà hát lớn năm 1945 tháng Tám, nhân dân vùng lên đập đổ ách gông cùm nô lệ.... và cũng có khói đen nghi ngút cho xăng Đức Giang cháy và xác pháo đài bay Mỹ rơi ngay vào ao làng, cạnh vườn trồng hoa của làng Ngọc Hà, như một chứng tích của tàn bạo chống lại nhân văn nhân bản....

Hà Nội đi lên, không đao to búa lớn, không mất gốc, đứt rễ. Vẫn còn hàng xôi lúa làm bằng hạt

ngô nếp bung nhừ, vẫn còn sợi bún Phú Đô, Tứ Kỳ trắng tinh đi kèm con ốc thành món bún ốc ít nơi có được ngon bằng.... vẫn còn những sợi rau muống luộc và cô hàng bán cơm nắm muối vừng, có con tôm đầu gạch đuôi trứng, có món nộm rau bí ngô xào tỏi, vẫn còn món phở nam, phở gầu ngon nhất nước không món quà sáng nào sánh kịp....

Hà Nội từng là quê hương của bao danh sĩ, thuyền quyền, tài tử, và cũng là quê hương của bao món ăn kỳ lạ xuất hiện từ những bàn tay kỳ tài, và quê hương của tấm áo dài “Lơ Muya” tức áo dài “Tân Thời” và nay là hồn Việt Nam, chỉ nói gọn là áo dài Việt Nam”....

Nguyễn Trãi từng “Góc Thành Nam lều một gian” suốt 10 năm bị giam lỏng ở Đông Quan này. Nguyễn Du viết “Người gầy đàn cầm trên đất Thăng Long”, Cao Bá Quát nhà ở phố Đình Ngang, Phạm Đình Hổ tự bảo rằng “Nhà ta ở phường Hà Khẩu”... và bà Huyện Thanh Quan, bà Đoàn Thị Điểm, bà Hồ Xuân Hương cùng hàng

nghìn dòng tên trên bia tiến sĩ, Hà Nội là cái nôi, cái tổ của nền văn hiến Việt Nam, của Kẻ chợ, Kinh Kỳ, của Hà Thành linh ứng....

Hơn trăm năm phố thay cho một thời chỉ có băm sáu phố phường. Mấy cửa ô mở tỏ những Ô Quan Chưởng, Đống Mác, Cầu Giấy, Cầu Diễn, Chợ Dừa, Yên Phụ.... của 24 cửa ô bao thời để lại, đâu phải chỉ có 5 cửa ô như lời một bài hát (5 cửa ô là 5 ngã quân ta vào tếp quân Hà Nội năm 1954 mà thôi)... Hà Nội đang rộng dài, đang nở hoa, đang lực lưỡng con thiên mã tung bồm trên đường thiên lý, nếu không nói là con rồng vùng vẫy với bao la, bao la trời đất và bao la lòng người.



RAU MẢNH BÁT

Đó là thời chưa xa, làng thôn nào cũng dày đặc những lũy tre bao bọc, êm đềm mát rượi và gọi niềm thương nhớ của muôn lòng. Trên những lũy tre ấy luôn có lời mời gọi con mắt trẻ thơ. Những giáy bạc thau một mặt lá xanh màu lá mạ còn mặt lá bên kia trắng như phủ bạc, lại mượt mà như hàng lông tơ trên chiếc sừng hươu non gọi là nhung. Lá bạc thau để làm gì không biết nhưng với trẻ thơ, nó là thứ để chơi đồ hàng ngày này sang tháng khác không chán. Lá tiết dê lại khác, hai mặt như nhau, cùng bóng lộn, không hề đỏ như máu con dê, con gà khi người lớn cắt tiết. Nó cứ xanh, xanh một đời, xanh nhiều đời. Ai đau mắt, đi tìm lá tiết dê, vò nát ra, chắt lấy nước, đựng vào đĩa, phơi ngoài sương một đêm, hôm sau sẽ có một đĩa thạch mát lạnh, đông đặc ngon lành, không ăn được, nhưng đắp lên mắt thì chỉ một hai lần như thế là khỏi.

Tôi còn yêu thứ lá khác hơn. Ai chẳng từng đi câu. Con cá rô ao nhà, béo tròn trũng trục, mồi trắng cả đầu. Có mấy con như thế, chiều nấu bát canh, ngon phải biết, ngon suốt đời. Không phải mùa rau cải, rau ngót, rau sắng thì lũy tre kia, có vô vàn rau mảnh bát. Nó xanh ngắt, nó ngọt lịm, nó có màu và vị giống hệt như rau ngót, rau sắng. Nó cũng không giống mảnh bát mảnh đĩa vỡ vì nó hình bầu dục hơi thon ở giữa. Thói quen chẳng hay mảnh bát là thứ bỏ đi, chẳng ai còn quý trọng, ngoại trừ ai đi câu được con cá rô mà nấu bát canh chiều đấy háo hức của tuổi thơ những làng thôn xa vắng?

Quả cây mảnh bát màu đỏ tươi đẹp như một thứ quả thần tiên. Chỉ tiếc nó quá đắng, không ai ăn được. Riêng lá mảnh bát thì đi đâu ta cũng gặp, hái bao nhiêu cũng không hết, ăn mãi vẫn còn ngon, bao năm luôn nhớ nó....

Làng quê mến thương ơi, nay xi mắng nhiều hơn lũy tre, tôi đi qua nhiều vùng quê, hiếm thấy những lũy tre xanh biếc muôn đời, và mất đi theo nó là những dây bạc thau, tiết dê, mảnh bát thần tiên của tuổi thơ như một thời từng có chưa xa.

Nỗi nhớ tiếc này âm thầm, nhiều khi tôi không biết ngỏ cùng ai. Có thể nào sẽ mất đi hoàn toàn những sản vật hoang dại nhưng thân thương của thời gian. Nếu như thế thì thử dài bao nhiêu cho đủ?





1. Tại sao tỏi ngâm (bảo quản) chuyển sang màu xanh hoặc xám?

Trong tỏi có chứa các hợp chất sulphur (các hợp chất thiols) và các loại enzyme khác nhau. Các enzyme của tỏi khi ở trạng thái hoạt động có thể phá vỡ các hợp chất sulphur có trong tỏi tạo điều kiện cho sulphur phản ứng với đồng có trong dung dịch bảo quản. Phản ứng này tạo nên đồng sulphide có màu xanh. Enzyme hoạt động này có thể bị biến tính (mất đi khả năng hoạt động) bằng xử lý nhiệt ở nhiệt độ cao.

Trong tỏi non (chưa đủ độ chín), hàm lượng enzyme nhiều hơn, còn hàm lượng đồng cần thiết cho phản ứng tạo đồng sulphide lại rất nhỏ và có thể tìm thấy ngay trong tỏi, trong muối hay trong bất kỳ nguyên liệu nào khác. Tuy nhiên, sự biến màu xanh không gây nguy hiểm.

“Bí quyết” thông thường để loại bỏ màu xanh của tỏi như sau:

1. Dùng tỏi đủ độ chín (tỏi già) (có hàm lượng enzyme thấp)
2. Xử lý ở nhiệt độ cao (làm biến tính enzyme)
3. Sử dụng muối nguyên chất (là loại muối thường chứa rất ít đồng)

2. Chọn bánh trung thu như thế nào để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm?

Bánh trung thu là loại bánh truyền thống của dân tộc Việt Nam trong tết trung thu. Thành phần của loại bánh này có chứa nhiều đường, dầu mỡ (các dạng chất béo như cholesterol, chất béo no có trong Lạp xưởng, thịt mỡ, trứng, chất béo không no có trong hạt điều, hạt dưa...) bởi vậy từ trước tới nay đối với những người mắc các bệnh về tim mạch, đái tháo đường... những người già, trẻ nhỏ không nên ăn nhiều loại bánh này.

Hiện tại trên thị trường có rất nhiều các loại bánh trung thu khác nhau: loại bánh tự gia công và loại bánh do các công ty có thương hiệu sản xuất. Dù là do gia công hay chế biến bởi những thương hiệu lớn thì bánh cũng có rất nhiều loại khác nhau và có nhiều hương vị khác nhau phù hợp với thị hiếu của người tiêu dùng.

Phần lớn năng lượng bánh trung thu cung cấp cho cơ thể khi ăn vào là từ chất béo và chất đường, mỗi bánh có thể cung cấp từ 600-1000 Kcal (trong khi đó với người lớn, mức lao động trung bình, mỗi ngày chỉ cần khoảng 2000 Kcal để duy trì chuyển hóa và vận động của cơ thể). Vì vậy khi ăn chúng ta nên chia thành nhiều phần nhỏ, không nên ăn quá nhiều cùng một lúc, ăn từ từ, ăn thành nhiều bữa và lưu ý không nên ăn quá nhiều dẫn đến dư thừa lượng đường, chất béo trong cơ thể, dẫn tới thừa cân, béo phì và những nguy cơ lớn với bệnh tim mạch, đái tháo đường và nhất là phải đảm bảo lượng năng lượng đưa vào từ tất cả các loại thực phẩm không quá dư thừa.

Với những người mắc đái tháo đường và các bệnh lý về tim mạch có thể sử dụng loại bánh trung thu dinh dưỡng dành cho người bị đái tháo đường với thành phần chứa đường isomalt để chế biến. Theo nghiên cứu của Viện Dinh Dưỡng Bánh có sử dụng isomalt làm tăng glucose máu sau ăn rất ít và từ từ so với bánh trung thu truyền thống sử dụng đường saccharose.

Một bánh trung thu trong bao bì hàn kín, còn hạn sử dụng nhưng bị mốc thì không loại trừ đã bị nhiễm bẩn và nhiễm khuẩn bên trong. Không rửa, nướng, vì không thể





nào loại bỏ hoàn toàn độc tố đã bám dính trên bề mặt của bánh. Khi nướng lại, độc tố không bị hủy bởi nhiệt và cũng không bị phân hủy bởi dịch dạ dày.

Với những người đã có bệnh lý tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường, rối loạn chuyển hóa lipid, hội chứng chuyển hóa... thì không nên ăn bánh trung thu. Nếu có ăn thì chỉ nên dùng khoảng 1/8 bánh. Đối với những người bình thường không có bệnh lý gì thì có thể

Cần chọn những bánh phải có bao gói ngoài và được bảo quản trong tủ kính hay tủ lạnh. Về ngoài của bánh không được có mốc, có màu lạ hay chảy nước. Bao bì đựng bánh còn nguyên vẹn, kín không bị thủng hoặc xì hơi. Hình ảnh, logo công ty trên bao bì sắc nét, tên, địa chỉ công ty rõ ràng, ngày sản xuất và hạn sử dụng đầy đủ.

Vấn đề ngộ độc do bánh trung thu không chỉ do ở nguyên liệu làm bánh mà còn liên quan đến chất hút ẩm. Bánh trung thu đạt tiêu chuẩn chất lượng nhưng vẫn có thể gây ngộ độc nếu sử dụng gói hút ẩm trôi nổi. Nếu bỏ nhiều hóa chất bảo quản trong bánh trung thu như bột chống nấm mốc, chống thiu, chất tẩy trắng, tẩy mùi... dễ gây độc hại cho người tiêu dùng.

Hầu hết nguyên liệu làm nhân bánh nướng gồm trứng, thịt lợn, thịt gà, mỡ, mứt, xúc xích, Lạp xưởng... luôn có điều kiện thuận lợi cho vi sinh vật phát triển tạo ra mầm bệnh và có thể gây ra ngộ độc hàng loạt. Đó là chưa kể, một số cơ sở ham mua nguyên liệu giá rẻ chưa qua kiểm dịch như trứng, thịt gia súc, gia cầm... Ngoài ra, bánh dẻo thường bị nhiễm vi sinh vật nhất nhưng người tiêu dùng lại xem thường. Việc sản xuất bánh trung thu có đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hay không chủ yếu phụ thuộc vào tiêu chuẩn quy trình sản xuất của mỗi cơ sở.

“Hạn sử dụng trung bình của bánh dẻo là 8 - 10 ngày, bánh nướng 20- 30 ngày.

Khi mua Bánh trung thu chúng ta cần đọc kỹ thành phần dinh dưỡng ghi trên bao bì của bánh để biết được lượng calo được cung cấp và số lượng của các chất bột, béo, đạm của bánh và xem kĩ bao gói bánh, chọn mua sản phẩm ở cơ sở có uy tín và luôn phải lưu ý tới hạn sử dụng.



3. Bé ngủ bao nhiêu là đủ?

Giấc ngủ rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ nhất là trẻ nhỏ. Trẻ ngủ được, ngủ ngon, ngủ đầy giấc bé sẽ phát triển tốt. Những năm đầu đời, đặc biệt trong thời kỳ sơ sinh, hầu hết bé đều ngủ rất nhiều. Thời gian ngủ trung bình của bé sơ sinh là từ 16 đến 18 giờ, trẻ lớn hơn (1-3 tuổi) là 13-14 giờ. Ngủ là lúc trẻ xử lý các thông tin tiếp nhận được ban ngày. Giấc ngủ ngon, ngủ sâu sẽ giúp trẻ phát triển trí não tốt hơn. Thời gian ngủ cũng là thời điểm cơ thể trẻ sản xuất hoóc môn tăng trưởng có ích cho sự phát triển xương và cơ bắp.

Khoa học đã chứng minh vào thời điểm 11 giờ hằng đêm, lúc trẻ ngủ sâu, hóc môn tăng trưởng sẽ được phóng thích, trẻ phát triển chiều cao tốt hơn. Ngược lại nếu rối loạn giấc ngủ vào ban đêm trẻ không chỉ chậm lớn, mệt mỏi, hay quấy khóc, về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.

Theo Khoa Tâm lý trẻ (Bệnh viện Nhi đồng 1) thì bé 6 tháng tuổi cần ngủ trung bình một ngày là 14,5 giờ, trong đó ngủ đêm là 11 giờ, ngủ ban ngày là 3,5 giờ. Dựa vào thời gian ngủ theo tuổi các bà mẹ nên xây dựng cho bé một chế độ ăn, ngủ sao cho phù hợp với bé. Nên chú ý, để bé không bị mất ngủ sau khi ăn, khi thay tã lót, mọi động tác nên nhẹ nhàng, không nên bật đèn sáng. Điều quan trọng tập cho bé một chế độ ăn ngủ nề nếp để gây thành phản xạ.



THĂNG LONG -NGÀN NĂM

Mênh mông sông nước mây trời
Hồn thiêng nước Việt đời đời khắc ghi.

Từ ngày Người bước ra đi
Mang gương mở cõi còn gì vui hơn?

Thăng long-đất ấy nghìn năm !
Cháu con hội tụ, đêm rằm trăng soi.

Anh hùng, con cháu gương noi
Một ngày dựng nước, ngàn đời đắp xây.

Chung tay xây nước non này
Nghìn năm, con cháu về đây với người.

VỀ LỘN NGƯỠC

Bao giờ cho đến tháng ba,
Ếch cắn cổ rắn tha ra ngoài đồng.
Hùm nằm cho lợn liếm lông,
Một chục quả hồng nuốt lão tám mươi.
Năm xôi nuốt trẻ lên mười,
Con gà, be rượu nuốt người lao đao,
Lươn nằm cho trúm bò vào,
Một đoàn cào-cào đuổi bắt cá rô.
Lúa mạ nhảy lên ăn bò,
Cỏ năn cỏ lác rình mò bắt trâu.
Gà con đuổi bắt điều hâu
Chim ri đuổi đánh vớ đầu bò nông.

Bước sang tháng sáu giá chân,
Tháng một năm trần bức đổ mồ hôi.
Con chuột kéo cày lười lười,
Con trâu bốc gạo vào ngôi trong cong.
Vườn rộng thì thả rau rong.
Ao sâu vãi cải, lấy ngồng làm dưa.
Đàn bò đi tắm đến trưa,
Một đàn con vịt đi bừa ruộng nương.
Voi kia nằm ở gặm giường,
Cóc đi đánh giấc bốn phương nhọc nhằn.
Chuồn kia thấy cá liền ăn,
Lợn kia thấy cá nhọc nhằn bay qua.
Trời mưa cho mối bắt gà,
Thòng-đong cân-cán đuổi cò lao xao.
Lươn nằm cho trúm bò vào,
Một đàn cào cào đuổi bắt cá rô.
Thóc giống cắn chuột trong bồ,
Một trăm lá mạ đuổi vớ con trâu.
Chim chích cắn cổ điều hâu,
Gà con tha quạ biết đâu mà tìm.

Bong bóng thì chìm, gỗ lim thì nổi.
Đào ao bằng chổi, quét nhà bằng mai.
Hòn đá dẻo dai, hòn xôi rắn chắc.
Gan lợn thì đắng, bồ hòn thì bùi.
Hương hoa thì hôi, nhất thơm thì cú.
Đàn ông to vú, đàn bà rậm râu.
Hay cắn thì trâu, hay cày thì chó.

HƯƠNG QUÊ

Hồ sen bát ngát tươi xanh
Miền quê êm ả trong lành tiếng ca.
Hương sen man mác chiều tà
Bóng cô thiếu nữ như hoa sen chiều.

Quê hương ta thật mến yêu
Xa quê lòng những sớm chiều nhớ mong.
Nhớ ghê dáng mẹ trên đồng
Hai mùa mưa nắng lưng còng mẹ chăm.

Nhớ mùa gặt hái tháng năm
Cây rom vàng xộm, lúa đông đầy bồ.
Nhớ cả cái nắng chiều thu
Xạm da trái bưởi, bên bờ ao xưa.

Nhớ tiếng lách cách thoi đưa
Nhà ai dệt lụa khi vừa trắng lên.
Mơn man gió lướt qua thềm
Đêm thu nặng một nỗi niềm với quê.

Nhớ ai ngày ấy đi-về
Hương đồng gió nội miền quê chúng mình.

Ngày 14/08/2009.

Tính tổng hợp và tính cộng đồng trong lối ăn của người Việt

Tính Tổng Hợp trong lối ăn của người Việt trước hết thể hiện trong cách chế biến đồ ăn. Hầu hết các món ăn Việt Nam đều là sản phẩm của sự pha chế tổng hợp : rau này với rau khác, rau với các loại gia vị, rau quả với cá tôm.

Có không ít những câu ca dao nói lên cách thức phối hợp các nguyên liệu để có một bát canh ngon : Bông bông nấu với tép khô - Dầu chét xuống mỡ cũng dậy mà ăn; Rau cải nấu với cá rô - Gừng thơm một lát cho cô lấy chồng; Rủ nhau xuống bể mò cua - Đem về nấu quả mơ chua trên rừng... Các món xào, nấu, ninh, tần, hấp, nộm của ta bao giờ cũng có thịt, cá, rau, quả, củ, đậu, lạc.... rất ít khi chỉ có thịt không. Nói về cách chế biến tổng hợp, tục ngữ Việt Nam có một hình ảnh so sánh thật dí dỏm : Nấu canh suông ở trường mà nấu ! Dù là bình dân như xôi ngô, ốc nấu, phở...; cầu kì như bánh chưng, nem rán (chả giò).... hay đơn giản như rau sống, nước chấm - tất cả được tạo nên từ rất nhiều nguyên liệu. Từng ấy thứ tổng hợp lại với nhau, bổ sung lẫn nhau để

cho ta những món ăn có đủ mọi chất : chất đạm, chất béo, chất bột, chất khoáng, vitamin và nước; nó không những có giá trị dinh dưỡng cao còn tạo nên một hương vị vừa độc đáo ngon miệng, vừa nồng nàn khó quên của đủ ngũ vị : mặn -béo -chua -cay -ngọt, lại vừa có cái đẹp hài hòa của đủ ngũ sắc: đen-đỏ-xanh-trắng-vàng. Nem rán (miến Nam gọi là “chả giò”) có vỏ bọc là bánh đa làm từ gạo với lõi gồm thức ăn động vật là

thịt hoặc tôm, cua, và rau đậu là giá đỗ, su hào, đu đủ hoặc củ đậu thái nhỏ, cũng có thể là miến dong....Một món quà sáng bình dân như xôi ngô (thường gọi là xôi lúa) không chỉ chứa gạo nếp, ngô, đỗ, mà còn được rắc muối lạc, rưới nước mỡ trộn hành phi mỡ; ở miền Nam nó được rắc thêm đường, cùi dừa. Món ốc nấu gia giảm thêm đậu phụ, thịt mỡ,



chuối xanh, rau tía tô.

Món rau sống cũng vậy, không khi nào lại chỉ cỡ một thứ rau, đó thực sự là một dàn hợp xướng của đủ loại rau : xà lách, giá, rau muống chẻ nhỏ, rau húng, rau diếp cá,... Ngay chỉ một chén nước chấm thông thường thôi, bà nội trợ khéo tay cũng phải pha chế rất kì công sao cho đủ vị : không chỉ có cái mặn đậm

xào, nấu, luộc, kho. ... Suốt bữa ăn là cả một quá trình tổng hợp các món ăn. Bất kì bát cơm nào, miếng cơm nào cũng đã là kết quả tổng hợp rồi: trong một miếng ăn đã có thể có đủ cả cơm- canh- rau-thịt.

Điều này khác hẳn cách ăn lần lượt đưa ra từng món của người phương Tây - ăn hết món này mới đưa ra món tiếp theo - đó là cách

mọi người hoàn toàn độc lập với nhau - ai có suất người ấy). Vì vậy mà trong lúc ăn uống, người Việt Nam rất thích chuyện trò (khác với người phương Tây tránh nói chuyện trong bữa ăn). Thú uống rượu cần của người miền Thượng (mọi người ngồi xung quanh bình rượu, tra những cần dài vào mà cùng uống hoặc lần lượt chuyển tay nhau uống chung một cần) chính là biểu hiện một triết lí thâm

Tính tổng hợp và tính cộng đồng trong lối ăn của người Việt

đa của nước mắm mà còn phải có cái cay của gừng, ớt, hạt tiêu; cái chua của chanh, dấm; cái ngọt của đường, cái mùi vị đặc biệt của tỏi,... Và một bát phở bình dân thôi cũng đã có sự tổng hợp của mọi chất liệu, mọi mùi vị, mọi sắc màu. Nó vừa có cái mềm của thịt bò màu hồng, cái dẻo của bánh phở trắng, cái cay diu diu của lát gừng vàng, hạt tiêu đen, cái cay xuyết xoa của ớt đỏ, cái thơm nhẹ nhẹ của hành hoa xanh nhạt, cái thơm hăng hắc của rau thơm xanh đậm, và hòa hợp tất cả những thứ đó lại là nước dùng ngọt từ cái ngọt của xương ninh... Tính tổng hợp còn thể hiện ngay trong cách ăn. Mâm cơm của người Việt Nam dọn ra bao giờ cũng có đồng thời nhiều món : cơm, canh, rau, dưa, cá thịt,

ăn theo lối phân tích hoàn toàn. Cách ăn tổng hợp của người Việt Nam tác động vào đủ mọi giác quan: mũi ngửi mùi thơm ngào ngạt từ những món ăn vừa bung lên, mắt nhìn màu sắc hài hòa của bàn ăn, lưỡi thưởng thức vị ngon của đồ ăn; tai nghe tiếng kêu ròn tan của thức ăn (không phải ngẫu nhiên mà khi uống trà ngon người Việt thích chép miệng, khi uống rượu ngon thích “khà” lên mấy tiếng), và đôi khi nếu được mó tay vào cầm thức ăn mà đưa lên miệng xé (như khi ăn thịt gà luộc) thì lại càng thấy ngon! Tính tổng hợp kéo theo Tính Cộng Đồng. Ăn tổng hợp, ăn chung, cho nên các thành viên của bữa ăn liên quan mật thiết với nhau, phụ thuộc chặt chẽ vào nhau (khác hẳn phương Tây, nơi

thúy về tính cộng đồng của người dân buôn làng sống chết có nhau. Tính cộng đồng trong ăn uống đòi hỏi nơi con người một thứ văn hóa giao tiếp cao - văn hóa ăn uống. Bài học đầu tiên mà các cụ dạy cho con cháu là ăn trông nổi, ngồi trông hướng: Vì mỗi thành viên trong bữa ăn của người Việt Nam đều phụ thuộc lẫn nhau nên phải có ý tứ khi ngồi và mực thước khi ăn.

Tính mực thước đòi hỏi người ăn dừng ăn quá nhanh, quá nhiều hết phần người khác, nhưng đồng thời cũng dừng ăn quá chậm khiến người ta phải chờ. Người Việt Nam có tục khi ăn cơm khách, một mặt phải ăn sao cho thật ngon miệng để tỏ lòng biết ơn và tôn trọng chủ nhà, nhưng mặt

khác, bao giờ cũng phải để thừa lại một ít trong các đĩa đồ ăn để tỏ rằng mình không chết đói, không tham ăn; vì vậy mà tục ngữ mới có câu: ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ. Tính cộng đồng trong bữa ăn thực hiện tập trung qua nồi cơm và chén nước mắm. Các món ăn khác thì có thể có người ăn, người không, còn cơm và nước mắm thì ai cũng xơi và ai cũng chấm. Vì ai cũng dùng, cho nên chúng trở thành thuốc do sự ý tứ do trình độ văn hóa của con người trong việc ăn uống. Nói ăn trông nổi... chính là nói đến nổi cơm. Chấm nước mắm phải làm sao cho gọn, sạch, không rớt. Hai thứ đó là biểu tượng của tính cộng đồng trong bữa ăn, giống như sân đình và bến nước là biểu tượng cho tính cộng đồng nơi làng xã. Nồi cơm ở đầu mâm và chén nước mắm ở giữa mâm còn là biểu tượng cho cái đơn giản mà thiết yếu: cơm gạo là tinh hoa của đất, mắm chiết xuất từ cá là tinh hoa của nước- chúng giống như hành Thủy và hành Thổ là cái khởi đầu và cái trung tâm trong Ngũ hành. Có thể nói rằng, cái ngon của bữa ăn đối với người Việt Nam là tổng hợp cái ngon của đủ mọi yếu tố. Có người đã nói rằng có thức ăn ngon mà ăn không hợp thời tiết thì không ngon; hợp thời tiết mà không có chỗ ăn ngon thì không ngon; có chỗ ăn ngon mà không có bè bạn tâm giao cùng ăn thì không ngon; có bạn bè tâm giao mà không khí bữa ăn không vui vẻ thì cũng không ngon nốt.

Có không khí bữa ăn đầm ấm, có người cùng ăn tâm đầu ý hợp.... thì một bát canh dù chỉ được tổng hợp từ những thứ rẻ tiền nhất cũng ngon và ngọt biết bao: *Râu tôm nấu với ruột bầu. Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon.*

Thu Duyên



SƯỜN HẦM HẠT SEN



SÚP LỢ XÀO TÔM

Bạn có thể chọn lựa những chiếc súp lơ (bông cải xanh) ngon nhất để chế biến rất nhiều món ăn quen thuộc trong gia đình. Món bông cải xanh xào tôm dưới đây sẽ thích hợp với cả người già và trẻ nhỏ trong gia đình bạn.

Nguyên liệu:

Bông cải xanh 800 gr; Tôm sú 400 gr; Cà chua 2 trái; Tỏi băm 1 muỗng cà phê; Hành tím băm 1 muỗng cà phê; Đường 1 muỗng cà phê; Nước mắm 2 muỗng cà phê; Dầu ăn 3 muỗng canh; Tiêu 1/2 muỗng cà phê; Dầu hào 1 muỗng canh; Hạt nêm Hành lá, ngò rí

Chế biến:

Bông cải xanh tách nhánh, ngâm nước muối, rửa sạch, trụng bông cải xanh trong nước sôi có pha ít muối để giữ màu xanh tự nhiên.

Cà chua rửa sạch, bổ cau.

Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen, ướp với dầu hào, nước mắm, một nửa chỗ tỏi băm. Hành lá, ngò rí nhặt, rửa sạch, xắt khúc.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào chảo, đợi nóng cho ít hành tím, tỏi vào phi thơm rồi cho tôm đã ướp vào đảo nhanh tay đến khi tôm săn lại thì trút ra đĩa. Cho thêm dầu ăn vào chảo, đợi dầu ăn

nóng, cho ít hành tím, tỏi vào phi thơm rồi cho bông cải xanh đã trụng sơ qua vào xào, đảo nhanh tay tránh để cháy sẽ làm bông cải bị đen mất ngon.

Khi bông cải gần chín, cho cà chua bổ cau vào, nêm hạt nêm vừa miệng. Trút tôm xào và hành ngò xắt khúc vào, đảo đều, nhắc xuống, bày ra đĩa, rắc tiêu. Ăn nóng với cơm trắng.



Bạn có thể thay đổi cách chế biến món sườn non quen thuộc bằng cách hầm với hạt sen và táo đỏ, sẽ lạ miệng và bổ dưỡng hơn.

Nguyên liệu:

500g sườn heo.
200g hạt sen tươi.
100g táo đỏ.
200g nấm linh chi nấu.
1 muỗng canh hạt nêm.
1 muỗng cà phê dầu mè.
1/2 muỗng cà phê tiêu
Ngò tây trang trí.

Thực hiện:

1. Sườn heo luộc sơ cho ra rổ, xả nước nguội.
2. Hạt sen và táo đỏ rửa, để ráo.
3. Nấm linh chi cắt gốc, rửa, xóc ráo.
4. Hầm sườn heo trên lửa nhỏ 1 giờ, hớt bọt thật kỹ, cho hạt sen và táo đỏ vào, tiếp tục hầm trên lửa nhỏ 30 phút, cho hạt nêm vào, nấu sôi 10 phút, cho dầu mè vào, khuấy đều, nhắc xuống, rắc thêm tiêu.
5. Trang trí ngò tây lên sườn heo hầm hạt sen và táo đỏ, dọn dùng nóng.



NGÔ XÀO THỊT BẮM

Ngô xào thịt băm thực sự ngon mà chế biến thì nhanh khỏi nói, chỉ mất 5 phút là xong nên món này là sự lựa chọn thích hợp cho bữa cơm sau giờ tan sở.

Nguyên liệu:

Ngô ngọt tách hạt 300g
Thịt lợn xay 150g
Ớt chuông đỏ nửa quả
Hành xanh thái nhỏ 1 thìa
Dầu ăn, muối tiêu

Cách làm:

Ngô bạn mua loại còn tươi là ngon nhất còn nếu dùng ngô đông lạnh đóng gói sẵn ở siêu thị thì khi nấu phải chần qua nước sôi trước.
Ớt chuông đỏ thái hạt lựu
Đặt chảo lên bếp, đun nóng 1 thìa dầu ăn, phi chút dầu hành trắng cho thơm rồi cho thịt xay vào đảo. Nêm chút muối tiêu cho ngấm.
Xào đến khi thịt chín, chuyển màu trắng đục thì cho ớt đỏ và ngô vào. Để lửa to, đảo nhanh tay, nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn.



Xào khoảng 3 phút là ngô chín.
Rắc hành xanh rồi tắt bếp.
Cho ngô ra đĩa, ăn nóng, ngô giòn giòn ngấm vị thịt lại càng ngọt đậm đà hơn.
Món này trộn chung với cơm rất hợp, cả trẻ nhỏ và người lớn đều thích.

5 phút thư giãn với bài tập thể dục

Các tư thế ngồi gập duỗi về sau hay ra trước giúp hỗ trợ rất nhiều hệ xương khớp ở lưng, cổ và cánh tay.

Bài tập 1

Qùy, bàn chân duỗi thẳng, hai lòng bàn tay hướng lên trên, lưng thẳng. Hai tay chống hông, giữ yên vị trí 10 giây.

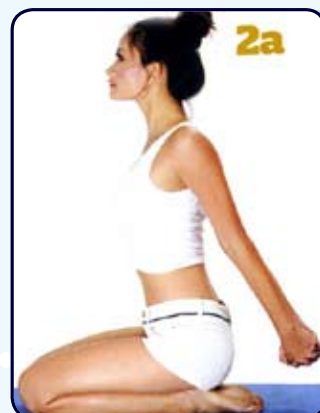


Từ từ ngả người ra sau, dùng hai tay chạm vào hai lòng bàn chân để làm điểm tựa, giữ tư thế 10 giây.



Sau đó, trả người về vị trí ban đầu và gập người về trước. Hai tay để lỏng bên hai chân, giữ 10 giây.

Bài tập 2



Qùy, lưng thẳng, hai tay đan vào nhau đặt về phía sau. Hít thở đều đặn. Giữ trong 10 giây.



Từ từ gập người về trước, đầu cúi xuống, hai tay giờ lên cao. Hít thở đều, giữ động tác trong 10 giây.



Tiếp tục gập người, đầu gần chạm tới đất, mông nhấc lên khỏi gót chân. Giữ động tác trong 5 – 10 giây.



NETSURE

Hi-Calcium

BỘT SỮA NGŨ CỐC DINH DƯỠNG
INSTANT NUTRITIOUS CEREAL WITH MILK

Hương vị thơm ngon!
Đáp ứng nhu cầu canxi cơ thể cần



CÔNG TY CỔ PHẦN BIBICA

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

BIBICA CORPORATION

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

Tel: 84.8.39717920 – 39717921

Fax: 84.8.39717922

Email: bibica@bibica.com.vn

Website: www.bibica.com.vn

GIÚP PHÒNG NGỪA BỆNH LOÃNG XƯƠNG



Mẹ cho em ăn gì thế?

À ừm ... Em ơi, em há miệng to nào. Buổi đầu ăn dặm, mẹ chọn Ridielac Alpha với nhiều mùi vị đa dạng, thơm ngon từ thịt heo, bò, gà ... kết hợp với cà rốt, bí đỏ, bó xôi ... đầy đủ 20 vitamin và khoáng chất, bổ sung thêm DHA và quan trọng là không chất bảo quản nên rất an toàn. Đơn giản là những gì tốt đẹp nhất mẹ đều muốn dành cho em.

Măm măm nào em ơi!



Khác gì mẹ nấu!