

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG



**Thực trạng
thiếu một số Vi chất dinh dưỡng ở Việt Nam
và giải pháp**

*Lợi ích của sữa mẹ trong việc
phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ em*

THIẾU VITAMIN D TRẺ EM TUỔI HỌC ĐƯỜNG
Ở VIỆT NAM

**Cần nhắc vệ sinh an toàn
KHI ĂN NỘI TẠNG ĐỘNG VẬT**

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

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

KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

- Phụ nữ có thai và cho con bú.
- Đái tháo đường và cao huyết áp.
- Rối loạn lipid (mỡ) máu: tăng cholesterol, tăng lipid máu, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim.
- Bệnh gout, 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 tỉ lệ mỡ cơ thể, đo bề dày lớp mỡ dưới da.
- Hướng dẫn ăn kiêng.
- Xây dựng thực đơn, điều chỉnh chế độ ăn theo mức độ thừa cân – béo phì.
- Hướng dẫn luyện tập thể lực.

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

Ngày khám: các ngày trong tuần trừ ngày lễ
Sáng 7h30 – 11h30; Chiều 13h30 – 19h30;

Ngày thứ bảy: 8h00 – 12h00;

Ngày chủ nhật: 8h00 – 12h00

Địa chỉ: 02 Y-Ec-Xanh – Hà Nội /
48B Tăng Bạt Hổ. ĐT: 04.9720554

Phòng khám tư vấn dinh dưỡng - Cơ sở 2:
Địa chỉ: 72 Trúc Khê - Láng Hạ - Đống Đa -
Hà Nội; Điện thoại: (84-4) 66525898.



(Nguồn ảnh: Viện Dinh dưỡng.)

TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

A. Xét nghiệm máu

- Glucose
- Dung nạp Glucose
- Ure
- Creatinin
- Uric acid
- Phosphatasa kiềm
- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- Albumin
- Protein toàn phần
- HbsAg
- HbeAg
- HbsAg
- HbeAb
- HbA1c
- Micro albumin
- Canxi
- α Amylase
- Bilirubin toàn phần
- Bilirubin trực tiếp
- Triglycerid

- Cholesterol TP
- HDL - Cholesterol
- LDL - Cholesterol
- Hemoglobin
- Sắt
- Kẽm
- Ferritin (ELISA)
- Transferin Receptor
- CRP
- Nhóm máu
- Insulin
- C - Peptit
- Progesteron, Oestradiol
- Acid Folic máu
- Vitamin A trong sữa
- β - caroten/Vitamin E/
Vitamin A trong huyết
thanh
- Hormon tuyến cận
giáp PTH
- Vitamin B1 (HPLC)
- Vitamin D huyết thanh
- Axit Folat

B. Xét nghiệm nước tiểu

- Tổng phân tích nước tiểu
(10 chỉ tiêu)
- Điện giải đồ (K, Na, Ca,
Cl, pH)
- Creatinin nước tiểu

C. Xét nghiệm huyết học

- Máu lắng
- Tổng phân tích tế bào
máu bằng máy đếm tự
động 18 thông số

D. Xét nghiệm phân

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



Dinh dưỡng và phát triển

Thực trạng thiếu một số Vi chất dinh dưỡng ở Việt Nam và giải pháp	4
Thiếu vitamin D trẻ em tuổi học đường ở Việt Nam	8

Sức khỏe

Bệnh Giun Sán và biện pháp phòng ngừa	10
Ốc và Tuỷ có phải là “Thức ăn bổ dưỡng”	13
Nước đá và Kem lạnh với sức khỏe	14
Lợi ích của sữa mẹ trong việc phòng chống thiếu Vi chất dinh dưỡng ở trẻ em	16
Một số lưu ý để cho trẻ ăn dặm đúng cách	19
Chế độ ăn trong viêm loét Dạ dày - Tá tràng	21

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Cần nhắc Vệ sinh an toàn khi ăn Nội tạng động vật	23
Thực hành Vệ sinh an toàn thực phẩm ở gia đình	25

Văn hóa ăn uống và dinh dưỡng

Hoa quả theo mùa và trái mùa	28
------------------------------	----

Tư vấn dinh dưỡng

1. Tại sao phụ nữ, nhất là phụ nữ có thai dễ bị thiếu máu thiếu sắt?	30
2. Ăn uống đầy đủ có cần uống viên sắt hay không?	30
3. Khi mang thai ăn ốc có thể bổ sung canxi có đúng không?	30
4. Khi mang thai có phải bổ sung vitamin D hay không?	31
5. Có phải cho trẻ uống càng nhiều Sữa càng tốt?	31
6. Ở lứa tuổi nào trẻ có thể ăn được Sữa chua?	31

Tản văn

Tản mạn về Phở Hà Nội	34
-----------------------	----

Thơ

Món ngon trong gia đình	37
-------------------------	----

Khỏe đẹp

38

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

PGS. TS. Lê Danh Tuyên

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

GS.TS. Lê Thị Hợp

TS. Hoàng Kim Thanh

GS.TSKH. Hà Huy Khôi

GS.TS. Nguyễn Công Khẩn

PGS. Đào Ngọc Diễn

TS. Phạm Thị Thúy Hòa

THƯ KÝ

BS. Ngô Thị Hà Phương

TRỊ SỰ

CN. Nguyễn Thị Tuyết Lê

TÒA SOẠN

48B - Tầng Bạt Hổ - Hà Nội

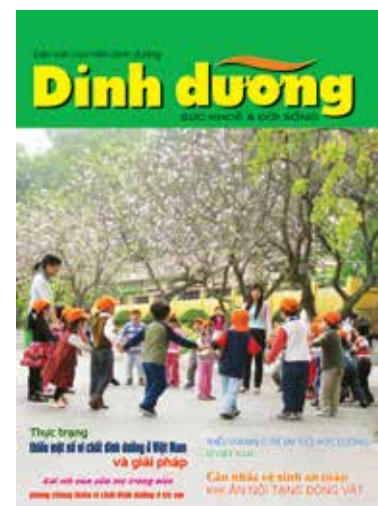
Tel: 043 971 3090; Fax: 043 971 7885

THIẾT KẾ & IN TẠI

Công ty TNHH Sản Xuất in Quang Minh

Tel: 04 6276 6081 Fax: 04 6275 4470

Mobile: 090.227.9198



Thực trạng thiếu một số Vi chất dinh dưỡng ở Việt Nam và giải pháp

PGS. TS LÊ BẠCH MAI

Phó Viện trưởng - Viện dinh dưỡng

Trong nhiều năm qua, hoạt động phòng chống các thiếu Vi chất dinh dưỡng được quan tâm đặc biệt với những cam kết mạnh mẽ trên phạm vi toàn cầu. Những nỗ lực đó đã mang lại kết quả to lớn: một số chương trình phòng chống thiếu Vi chất dinh dưỡng quan trọng như thiếu iốt, thiếu vitamin A và thiếu máu thiếu sắt đã trở thành các chương trình dinh dưỡng nền tảng ở nhiều nước và đã đạt được nhiều kết quả quan trọng, đóng góp xứng đáng vào mục tiêu cải thiện Dinh dưỡng của nhân loại.

Tháng 5 năm 2003, Đại Hội đồng Liên hiệp quốc nhất trí rằng phòng chống thiếu các Vi chất dinh dưỡng quan trọng phải trở thành mục tiêu phát triển toàn cầu. Liên hiệp quốc kêu gọi loại trừ về căn bản thiếu iốt vào năm 2005, loại trừ thiếu vitamin A vào 2010 và giảm tối thiểu 30% tỷ lệ thiếu máu vào 2010. Trên phạm vi toàn cầu, bước sang 5 năm đầu tiên của thế kỷ XXI, tỷ lệ thiếu hụt iốt đã hạ xuống còn dưới 15%, ước tính mỗi năm có khoảng 70 triệu trẻ sơ sinh được bảo vệ khỏi tình trạng suy giảm trí tuệ, khoảng 300.000 trẻ em thoát khỏi tử vong do được bổ sung vitamin A liều cao và hàng trăm ngàn trẻ khác thoát khỏi mù lòa do thiếu vitamin A. Nhiều quốc gia đã mạnh dạn áp dụng giải pháp tăng cường vitamin A, sắt, axit folic vào thực phẩm như bột mì, đường, dầu ăn, nước mắm, xì dầu, bột canh...

Tại Việt Nam, hoạt động bổ sung vitamin A liều cao đã góp phần thanh toán thể lâm sàng bệnh khô mắt do thiếu vitamin A, bổ sung viên sắt & axit folic đã giảm đáng kể tình trạng thiếu máu dinh dưỡng. Tuy nhiên, thiếu vitamin A tiền lâm sàng, thiếu máu vẫn còn là những vấn đề có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng quan trọng. Chương

trình phòng chống thiếu iốt cơ bản đạt được mục tiêu vào năm 2005, tuy nhiên, tình trạng thiếu iốt vẫn tồn tại ở một số vùng. Các can thiệp phòng chống thiếu Vi chất dinh dưỡng đang là mục tiêu hành động của nhiều chương trình dinh dưỡng trong thời gian tới.



I. THỰC TRẠNG THIẾU MỘT SỐ VI CHẤT Ở VIỆT NAM:

1. Thực trạng thiếu vitamin A

Trước những năm 1980, có khoảng 30-50% trẻ suy dinh dưỡng nặng nhập viện bị bệnh khô mắt do thiếu vitamin A. Trong những năm đầu của thập kỷ 80 tình hình bệnh khô mắt ở trẻ em Việt Nam do thiếu vitamin A cao hơn 7 lần so với ngưỡng qui định mức ý nghĩa sức khỏe cộng đồng của Tổ chức Y tế thế giới. Từ năm 1994 đến nay, thể nặng tổn thương lâm sàng do thiếu vitamin A đã giảm dưới mức ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Tình trạng thiếu vitamin A tiền lâm sàng (vitamin A trong huyết thanh thấp) ở trẻ dưới 5 tuổi có xu hướng giảm nhưng vẫn ở mức trung bình về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (14,2 %).

2. Thực trạng thiếu máu dinh dưỡng

- Kết quả nghiên cứu giai đoạn 1980-1988 chứng minh thiếu máu dinh dưỡng ở trẻ em và phụ nữ tuổi sinh đẻ phổ biến ở mức ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (30-80% tùy theo vùng sinh thái). Thiếu máu ở trẻ em dưới 5 tuổi có xu hướng giảm từ 34,1% năm 2000 xuống còn 29,2% năm 2009, trong đó 52,9% trẻ bị thiếu máu là do thiếu sắt. Cho đến nay, vấn đề thiếu máu dinh dưỡng vẫn ở mức trung bình về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng. Kết quả điều tra toàn quốc năm 2009 cho thấy: Tỷ lệ Thiếu máu ở phụ nữ có thai là 36,5% (trong đó có tới 71,8% thiếu máu là do thiếu sắt); 28,8% phụ nữ tuổi sinh đẻ bị thiếu máu (có 46,9% chị em bị thiếu máu do thiếu sắt). Ngoài nguyên nhân chủ yếu của thiếu máu là do thiếu sắt thì thiếu máu còn do thiếu kết hợp với các Vi chất khác như folate, vitamin nhóm B. Tỷ lệ thiếu máu có sự khác biệt lớn giữa các vùng: Vùng núi có tỷ lệ thiếu máu cao hơn vùng đồng bằng. Hầu hết các tỉnh hiện nay ở mức thiếu trung bình (tỷ lệ thiếu máu trong khoảng 20-40%); tỷ lệ thiếu máu ở trẻ em <5 tuổi vùng núi Tây bắc lên tới 43% (mức nặng về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng). Cũng cần nhấn mạnh rằng, xu hướng giảm chậm về tỷ lệ thiếu máu xảy ra trên toàn thế giới chứ không phải riêng ở Việt Nam. Nguyên nhân có thể là do khẩu phần ăn ở đại đa số các nước đang phát triển còn chưa đáp ứng đủ nhu cầu sắt cho phụ nữ có thai. Khi mang thai nhu cầu sắt lên tới 59mg sắt/ngày, trong khi khẩu phần thực tế mới đạt khoảng 50% nhu cầu khuyến nghị.

Thiếu máu do thiếu sắt có xu hướng kết hợp với thiếu selen, kẽm và một số vi chất khác ở người Việt Nam

Một số nghiên cứu gần đây ở nước ta cho thấy một đối tượng nguy cơ thường bị thiếu nhiều vi chất đồng thời: thiếu selen tương quan chặt chẽ với thiếu máu do thiếu sắt ở người trưởng thành và ở trẻ em, 79,4% trẻ em có thiếu kết hợp từ 2 Vi chất trở lên, 17,3% thiếu kết hợp 4 Vi chất và 5,3% thiếu 5 Vi chất kết hợp; 45,7% thiếu máu kết hợp với thiếu kẽm, 39,9% thiếu máu kết hợp với thiếu selen và thiếu máu kết hợp thiếu magiê chiếm tỉ lệ 30%.

Một số nghiên cứu cho thấy việc can thiệp bằng bổ sung đồng thời đa Vi chất dinh dưỡng

cho trẻ em là cần thiết và cho hiệu quả cao hơn với bổ sung 1 Vi chất đơn lẻ.

3. Thiếu acid Folic: một số thống kê theo dõi qua các năm cho thấy tỷ lệ trẻ sinh ra bị dị dạng ống thần kinh do thiếu folat trên cộng đồng chiếm khoảng 12% trong số các dị dạng khi sinh. Những trẻ này có tỷ lệ tử vong cao >90% trong năm đầu sau sinh. Nếu người mẹ được bổ sung đủ axit folic từ trước khi mang thai sẽ góp phần làm giảm 50% tỷ lệ sơ sinh bị khuyết tật ống thần kinh.

4. Thiếu iốt: Việt Nam đã thanh toán các rối loạn do thiếu iốt vào năm 2005 và đạt các chỉ tiêu đề ra về tỷ lệ bướu cổ trẻ em, tỷ lệ iốt niệu thấp, tỷ lệ bao phủ muối iốt... Tuy nhiên, hiện nay việc tăng cường muối iốt tự nguyện, nồng độ iốt niệu cũng như độ bao phủ của muối iốt có xu hướng giảm, báo hiệu một nguy cơ các rối loạn do thiếu iốt quay trở lại.

5. Thiếu kẽm: cũng là vấn đề đáng chú ý hiện nay, bổ sung kẽm có tác dụng tăng miễn dịch, giảm tiêu chảy, tăng chiều cao ở những trẻ suy dinh dưỡng thấp còi. Kết quả nghiên cứu ban đầu cho thấy tỷ lệ thiếu kẽm ở trẻ < 5 tuổi ở Việt Nam là 81,2% và có sự khác biệt đáng kể giữa các vùng sinh thái (dao động từ 30% đến 90% tùy từng vùng). Tổ chức Y tế thế giới đã có khuyến nghị cụ thể về bổ sung kẽm bắt buộc trong xử lý tiêu chảy ở trẻ em. Ở nước ta, Bộ trưởng Bộ Y Tế đã ký quyết định số 4121/QĐ-BYT, ngày 28 tháng 10 năm 2009 về việc xử lý trẻ tiêu chảy, bổ sung kẽm bắt buộc với liều 20mg kẽm nguyên tố trong 14 ngày đối với trẻ trên 6 tháng và 10ml kẽm/ngày x 14 ngày đối với trẻ từ sơ sinh đến 6 tháng

Nhìn chung, tình trạng thiếu Vi chất dinh dưỡng có xu hướng giảm chung trên toàn quốc, tuy nhiên mức độ giảm không đồng đều giữa các vùng sinh thái, tỷ lệ còn cao, ở mức nặng về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng tại một số vùng, tỉnh thành, đặc biệt ở vùng núi, vùng nghèo, điều kiện kinh tế còn khó khăn, trang thiết bị và điều kiện y tế cơ sở chưa đầy đủ. Tại những vùng này, đòi hỏi các chương trình can thiệp ưu tiên hơn các vùng khác. Bên cạnh việc đẩy mạnh công tác truyền thông, nâng cao kiến thức và thực hành dinh dưỡng cho người dân, thì những hỗ



Thực hành chế biến bữa ăn đủ vi chất dinh dưỡng cho trẻ tại xã Tiên Sơn - Huyện Chợ Mới - Bắc Kạn

trợ về trang thiết bị chăm sóc sức khỏe cho y tế cơ sở, hỗ trợ những Vi chất quan trọng (vitamin A, Sắt/Folic, Kẽm, viên Đa vi chất, gói đa vi chất) cho các đối tượng có nguy cơ (trẻ em, phụ nữ có thai, phụ nữ tuổi sinh đẻ, vị thành niên) là rất cần thiết, nhằm từng bước đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng, đảm bảo cho người mẹ không bị thiếu Vi chất dinh dưỡng, trẻ không bị Suy dinh dưỡng từ trong bào thai, trong những năm đầu đời và tuổi học đường.

II. ĐỊNH HƯỚNG PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011-2020

1. Quan điểm và định hướng:

- Thiếu một số Vi chất dinh dưỡng đang là vấn đề có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng ở Việt Nam. Việc đảm bảo nhu cầu các Vi chất dinh dưỡng để

phòng tránh tình trạng thiếu hụt ở các đối tượng có nguy cơ cao như trẻ em, bà mẹ có thai, cho con bú, trẻ em tuổi học đường thường không dễ dàng. Chính vì vậy cần tiếp tục có các can thiệp đặc thù cho các nhóm nguy cơ cao nói trên.

- Thiếu Vi chất dinh dưỡng có thể xảy ra ở nhiều đối tượng, trong khi đó trên một đối tượng có thể thiếu cùng một lúc nhiều Vi chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin A, Sắt, Kẽm, Axit Folic... Việc cải thiện năng lượng khẩu phần ăn không luôn luôn song hành với việc cải thiện Vi chất dinh dưỡng ăn vào. Do đó, cần xem xét tới việc bổ sung nhiều Vi chất dinh dưỡng phối hợp mới có thể mang lại hiệu quả tốt.

- Nhiều bằng chứng khoa học cho thấy người mẹ bị thiếu Vi chất dinh dưỡng có liên quan chặt chẽ tới suy dinh dưỡng bào thai, việc cải thiện Vi

chất cho bà mẹ trước và trong thời kỳ thai nghén có hiệu quả tốt tới tình trạng dinh dưỡng của trẻ, chính vì vậy cần có các can thiệp trên đối tượng là bà mẹ, càng sớm càng tốt.

- Vai trò của việc nuôi con bằng sữa mẹ và cho ăn bổ sung hợp lý rất quan trọng đối với phòng chống thiếu Vi chất dinh dưỡng trong năm đầu tiên của cuộc đời. Cần đẩy mạnh công tác Giáo dục - Truyền thông Dinh dưỡng, hướng dẫn thực hành và cải thiện chất lượng chăm sóc trẻ.

- Ở điều kiện một nước nhiệt đới như nước ta, bên cạnh nhiễm khuẩn thì mắc các bệnh nhiễm ký sinh trùng như giun, sán đóng vai trò quan trọng đối với thiếu vitamin A, thiếu máu dinh dưỡng cũng như thiếu một số Vi chất dinh dưỡng khác. Vì thế, cần sớm áp dụng các can thiệp phòng chống giun sán trong khuôn khổ mục tiêu phòng chống suy dinh dưỡng, trước hết tập trung cho các vùng đặc biệt khó khăn.

- Kinh nghiệm phòng chống các bệnh thiếu Vi chất dinh dưỡng trong giai đoạn vừa qua trên thế giới và ở nước ta cho thấy, để giải quyết một vấn đề thiếu Vi chất dinh dưỡng (chẳng hạn thiếu máu thiếu sắt hay thiếu vitamin A...), luôn đòi hỏi sự phối hợp của nhiều giải pháp khác nhau. Sẽ là không đủ và không hiệu quả nếu chỉ áp dụng một giải pháp can thiệp đơn lẻ.

- Sự cam kết mạnh mẽ, liên tục của Chính phủ và cộng đồng đối với phòng chống Vi chất dinh dưỡng là hết sức cần thiết.

- Cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà nước với các doanh nghiệp thực phẩm và các cơ quan chịu trách nhiệm về chương trình can thiệp. Một chiến lược "Dựa vào thực phẩm" (food-based approach), tăng cường Vi chất vào thực phẩm sẽ không thành công nếu không có sự tham gia tích cực của các doanh nghiệp thực phẩm. Đây cũng là hướng đi mới và cơ hội mới cho những nỗ lực phòng chống thiếu Vi chất dinh dưỡng ở nước ta trong thời gian tới.

2. Các giải pháp cơ bản:

- Truyền thông dinh dưỡng về đa dạng hóa bữa ăn, dựa vào nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương...

- Bổ sung các chế phẩm vi chất: viên nang

vitamin A liều cao, 2 lần/năm cho đối tượng là trẻ em 6-36 tháng tuổi; 1 liều cho phụ nữ sau sinh; trẻ em bị bệnh SDD, tiêu chảy, viêm đường hô hấp vào viện (theo phác đồ điều trị); bổ sung viên sắt và a xít. folic; viên/gói đa vi chất cho phụ nữ mang thai, phụ nữ tuổi sinh đẻ; bổ sung Kẽm cho trẻ bị tiêu chảy.

- Tăng cường Vi chất vào thực phẩm, đưa sắt, vitamin A, kẽm và các Vi chất dinh dưỡng khác vào thực phẩm, vào bột dinh dưỡng cho trẻ em, vào bánh qui, vào đường, vào nước mắm, mỳ ăn liền... Lai tạo giống thực phẩm mới giàu Vi chất dinh dưỡng.

- Kết hợp với các chương trình y tế khác như chăm sóc sức khỏe sinh sản, tiêm chủng mở rộng, tẩy giun, nước sạch, vệ sinh môi trường...

Theo khuyến nghị của tổ chức Y tế thế giới, quỹ nhi đồng liên hiệp quốc và nhiều tổ chức quốc tế, bổ sung đa Vi chất dinh dưỡng, tăng cường Vi chất vào thực phẩm cần được quan tâm nghiên cứu, áp dụng và mở rộng cho đối tượng phụ nữ tuổi sinh đẻ, trẻ em ở các nước đang phát triển, nhằm cải thiện đồng thời thiếu nhiều Vi chất dinh dưỡng, tiết kiệm chi phí, mang lại hiệu quả cao. Theo tính toán của các chuyên gia kinh tế ADB/WB, việc đầu tư cho chương trình Vi chất dinh dưỡng sẽ mang lại lợi nhuận về kinh tế khoảng 10-12 lần số vốn đầu tư sau 10 năm.

KẾT LUẬN

Thiếu một số Vi chất dinh dưỡng vẫn đang là vấn đề sức khỏe cộng đồng ở Việt nam, các đối tượng có nguy cơ cao là trẻ em và phụ nữ. Việt Nam đã đạt được những thành tựu quan trọng trong phòng chống thiếu lốt, thiếu vitamin A và thiếu máu thiếu sắt; Cần duy trì bền vững theo hướng cải thiện chất lượng dinh dưỡng cho người Việt Nam, từ đó cải thiện bền vững tình trạng thiếu Vi chất dinh dưỡng.

Muốn triển khai có hiệu quả cần phối hợp nhiều giải pháp can thiệp đồng bộ, có sự hợp tác chặt chẽ giữa Chính phủ, các Doanh nghiệp thực phẩm và các cơ quan nghiên cứu trong sứ mệnh loại trừ và tiến tới thanh toán các bệnh thiếu Vi chất dinh dưỡng ở nước ta.

THIẾU VITAMIN D

TRẺ EM TUỔI HỌC ĐƯỜNG

Ở VIỆT NAM

TS. BÙI THỊ NHUNG

Phó khoa Dinh dưỡng Học đường
Viện Dinh Dưỡng

Vitamin D có vai trò quan trọng trong việc điều phối chuyển hoá canxi và do đó có tác động trực tiếp đến sự phát triển của xương. Thiếu Vitamin D, trẻ dễ có nguy cơ bị còi xương và thấp còi. Những năm gần đây, nhiều nghiên cứu phát hiện rằng thụ thể Vitamin D hiện diện khắp các mô và tế bào trong cơ thể và đóng vai trò quan trọng trong hệ miễn dịch nội tại của cơ thể. Vitamin D đóng vai trò kiểm soát và điều phối gần 1000 gen trong cơ thể chúng ta.

Nghiên cứu cho thấy có một tỷ lệ lớn dân số trên thế giới, kể cả các nước nhiệt đới, thiếu Vitamin D (khoảng 30-50%). Nghiên cứu ở vùng phía Bắc của Mỹ trên trẻ từ 6 đến 21 tuổi trong mùa đông cho thấy tỷ lệ thiếu Vitamin D là 68%; trong đó trẻ em da trắng là 51% và trẻ em da đen là 94%. Nghiên cứu ở một nước có nhiều nắng như Quata cũng cho thấy tỷ lệ thiếu Vitamin D còn rất cao: 61.6% ở trẻ từ 11-16 tuổi; 28.9% ở trẻ từ 5-10 tuổi và 9.5% ở trẻ dưới 5 tuổi. Một nghiên cứu ở Trung quốc cho thấy tỷ lệ thiếu Vitamin D ở trẻ từ 12 đến 24 tháng là 65.3%.

Thiếu Vitamin D ở trẻ em không chỉ gây ra còi xương mà còn ngăn cản sự phát triển về chiều

cao và độ đặc của xương. Trẻ thiếu Vitamin D có nguy cơ suy dinh dưỡng thấp còi và xương chậm phát triển. Nghiên cứu trên trẻ em gái cho thấy những em không bị thiếu vitamin D có chiều cao lớn hơn những em bị thiếu Vitamin D.

Ngoài ra, khi thiếu Vitamin D liên quan tới tăng nguy cơ mắc bệnh nhiễm khuẩn. Các nghiên cứu ở Mỹ và Châu Âu cho thấy Vitamin D3 làm giảm nguy cơ mắc bệnh cúm. Bổ sung hàng ngày Vitamin D làm giảm nguy cơ tử vong. Vitamin D3 làm tăng khả năng miễn dịch với bệnh lao, Vitamin D có thể có lợi trong chống lại một số tác nhân vi khuẩn và vi rút. Một nghiên cứu ở Ấn Độ cho thấy tình trạng thiếu Vitamin D tiến lâm sàng liên quan tới tình trạng bệnh nặng của nhiễm khuẩn đường hô hấp dưới, tình trạng thiếu Vitamin D trên lâm sàng làm tăng nguy cơ mắc viêm phổi lên tới 13 lần ở trẻ em Ethiopia.

Tại Việt Nam nghiên cứu cắt ngang trên 382 học sinh tiểu học từ 6 đến 11 tuổi tại các trường tiểu học của tp. Hà Nội, Tỉnh Hà Nam, Tỉnh Quảng Bình, tp. Huế, tp. Hồ Chí Minh và Tỉnh Bến Tre cho thấy tỷ lệ trẻ có hàm lượng vitamin D huyết thanh thấp ở trẻ trai thành thị là 19,94%, trẻ gái là 12,81%; trẻ trai nông thôn là 13,76%, trẻ gái là 13,59%. Nhóm trẻ gái ở khu vực Thành Thị có tỷ lệ thiếu vitamin D cao nhất (58,36%), tiếp đến là nhóm trẻ trai ở khu vực NT(49,76%). Nhóm trẻ trai

ở khu vực Thành Thị và nhóm trẻ gái ở khu vực NT có tỷ lệ thiếu vitamin D là 46,69% và 46,65%.



Khi tắm nắng cần để lộ chân, tay trẻ cho tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời

Nguồn Vitamin D trong tự nhiên từ thực phẩm là rất ít, chủ yếu trong mỡ cá, gan và dầu của cá hồi, cá thu, trứng gà... Nguồn Vitamin D hấp thu từ thực phẩm chỉ chiếm khoảng 10% nhu cầu của cơ thể, nguồn Vitamin D chủ yếu (90%) được cơ thể tổng hợp khi da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Để phòng chống thiếu Vitamin D, ngoài việc bổ sung vitamin D nên cho trẻ em tắm nắng và tăng cường luyện tập thể lực. Giáo sư Michael F. Holick khuyến cáo chỉ cần tiếp xúc hai tay và hai chân từ 5 đến 30 phút với ánh nắng mặt trời (tùy vào thời điểm trong ngày, mùa, vĩ độ và màu da), 2- 3 lần một tuần là đủ lượng Vitamin D cần thiết cho cơ thể.

10 Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020

(Ban hành theo Quyết định số: 189/QĐ – BYT ngày 17 tháng 01 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

- 1. Lời khuyên số 1:** Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
- 2. Lời khuyên số 2:** Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- 3. Lời khuyên số 3:** Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng lạc.
- 4. Lời khuyên số 4:** Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.
- 5. Lời khuyên số 5:** Cần ăn rau quả hàng ngày.
- 6. Lời khuyên số 6:** Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- 7. Lời khuyên số 7:** Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- 8. Lời khuyên số 8:** Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
- 9. Lời khuyên số 9:** Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
- 10. Lời khuyên số 10:** Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

Bệnh giun sán và biện pháp phòng ngừa

BS. NGUYỄN THU HƯƠNG

Viện Sốt rét-ký sinh trùng

Theo thống kê, trong số hơn 86 triệu người Việt Nam, có 67 triệu người (80% dân số) ở 53/63 tỉnh, thành phố sống trong vùng dịch tễ của bệnh Giun truyền qua đất. Trong đó, 4 triệu trẻ ở các trường mầm non, 6 triệu học sinh tiểu học và 19 triệu phụ nữ trong độ tuổi sinh sản là những nhóm có nguy cơ cao mắc bệnh.

Bệnh giun truyền qua đất do ba loại giun tròn gồm: giun đũa, giun móc và giun tóc gây ra. Bệnh thường xuất hiện ở các vùng có điều kiện kinh tế, xã hội và vệ sinh kém. Bên cạnh đó, các bệnh Ký sinh trùng truyền qua thức ăn cũng là một trong những bệnh rất phổ biến, chủ yếu là Sán Lá gan, Sán Phổi, Sán Dây, ấu trùng Sán Heo, giun đũa chó, mèo... Việt Nam đang gặp nhiều khó khăn trong việc đẩy lùi loại bệnh này do liên quan chặt chẽ với tập quán ăn uống và các phương thức chăn nuôi gia súc gia cầm, các yếu tố về sinh thái và vệ sinh môi trường khó thay đổi của người dân.

Riêng ở trẻ nhỏ hầu hết đều bị nhiễm giun do trẻ vệ sinh kém, không được chăm sóc chu đáo. Mặt khác, do ruồi nhặng bám vào chỗ bẩn, rác rồi lại bám vào thức ăn mang theo trứng giun, từ đó trứng giun sẽ dễ dàng chui vào ruột trẻ và sinh sản rất nhanh. Có nhiều loại giun sán, nhưng trẻ thường hay bị giun đũa và giun kim. Các trường hợp này khi nhiễm bệnh có thể diễn biến cấp tính hoặc mạn tính, dẫn đến các tác động nhiều mặt về sức khỏe cho cá nhân và cộng đồng. Nhiễm giun sẽ gây thiếu máu, suy dinh dưỡng, chậm phát triển, học hành giảm sút, có thể gây một số tai biến nguy hiểm ở đường ruột (tắc ruột, giun chui ống mật), biếng ăn, rối loạn



Không để trẻ chơi đất, cát

tiêu hoá thậm chí biến chứng đe dọa tính mạng.

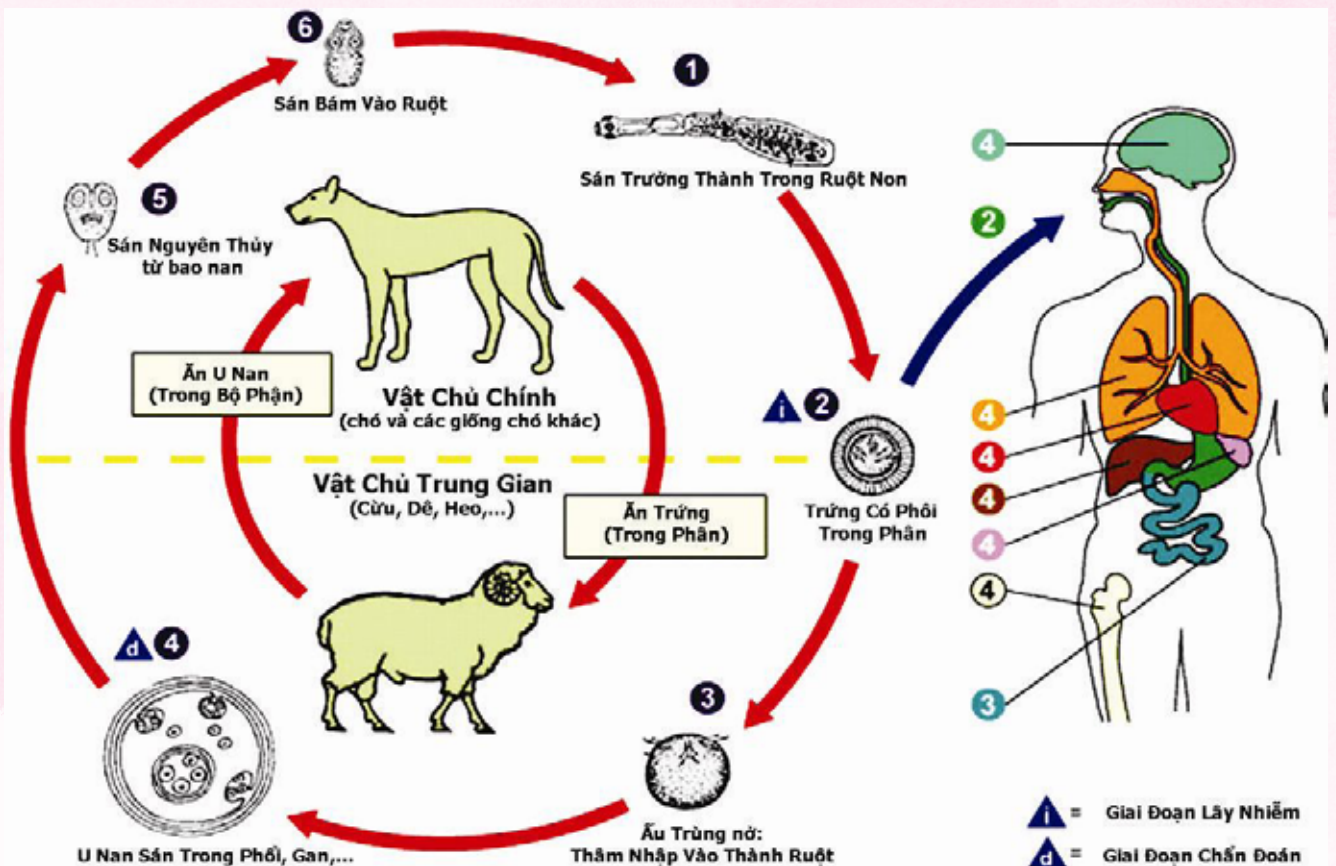
Biểu hiện bệnh giun sán ở trẻ tùy thuộc vào từng loại giun, sán, vào tỷ lệ và mức độ nhiễm bệnh trên cá nhân đó, vào thể bệnh cũng như cơ quan liên quan. Biểu hiện lâm sàng của bệnh giun sán là bệnh lý đường tiêu hóa không đặc hiệu, có thể đau bụng không điển hình, từng cơn, mơ hồ, rối loạn tiêu hóa thường là phân lỏng hoặc không tạo thành khuôn, thiếu máu thiếu sắt, móng tay biến dạng, kém ăn hay buồn nôn, nôn ra thức ăn, có khi nôn ra cả giun. Trường hợp giun nhiều có thể gây tắc ruột, giun di chuyển tới ống mật có thể gây tắc sỏi... Ngoài ra, có thể gặp phản ứng ngứa, mề đay, suy nhược cơ thể. Đôi khi giun sán cũng gây các biến chứng thủng ruột, tắc ruột, viêm đường ruột, đường mật. Ở các bé gái khi giun kim cái ra hậu môn đẻ trứng có thể bò sang bộ phận sinh dục gây viêm nhiễm.

Vì trẻ em có thể bị mắc nhiều loại nên phải thử phân xem nhiễm loại giun nào để chọn thuốc thích hợp, có tác dụng tốt nhất. Thông thường trẻ từ 2 tuổi trở lên mới nên tẩy giun, tuy nhiên

trong những trường hợp trẻ bị suy dinh dưỡng chậm lớn do bị nhiễm giun có thể tẩy sớm hơn, 1 tuổi cũng có thể tẩy giun được nhưng phải chọn loại thuốc thích hợp theo hướng dẫn của cán bộ Y tế. Tốt nhất cứ 6 tháng, chậm nhất là 12 tháng nên tẩy giun một lần cho trẻ.

Phòng bệnh giun sán

Để phòng bệnh giun sán, điều quan trọng là phải tuyệt đối giữ vệ sinh thân thể, nhất là vệ sinh ăn uống. Thức ăn cho trẻ phải luôn nấu chín, che đậy cẩn thận; nước uống phải được đun sôi để nguội, không được uống nước lã, không để trẻ lê la dưới đất; vệ sinh tay chân trẻ luôn sạch, cắt móng tay, không đi chân đất, vì ấu trùng giun móc ở ngoài đất có thể đi xuyên qua da kẽ chân của trẻ để vào máu, vào phổi, vào ruột và sinh sống tại đó gây tác hại cho trẻ. Quần áo của trẻ bị giun nên thay thường xuyên, ngâm nước sôi hoặc phơi chỗ có nắng nhiều cho chết trứng giun. Phân của trẻ có giun cũng cần phải được tẩy trùng sạch sẽ, đổ đúng chỗ. Tập cho trẻ tự phòng bệnh bằng cách có thói quen rửa tay xà



Sơ đồ nhiễm giun sán

phòng sạch trước khi ăn, khi cầm bánh kẹo, thức ăn và sau khi đi vệ sinh. Tẩy giun định kỳ 6 tháng/lần ở trẻ em và người lớn. Đối với trường học, tổ chức chương trình tẩy giun hằng năm cho học sinh. Thực hiện vệ sinh môi trường, Ở nông thôn, cần bố trí khu vực xử lý phân và chất thải xa nơi ở và giếng nước.

Chữa bệnh giun sán:

Khi chữa trị cần phải chú ý, vì trẻ có thể bị mắc nhiều loại, thí dụ vừa giun đũa lẫn giun kim, hoặc giun móc lẫn giun kim v.v... Vì vậy phải thử xem phân có loại giun nào, để chọn thuốc có tác dụng đồng thời trên nhiều loại giun sán; nên tẩy đúng

lúc và chú ý liều lượng dùng cho trẻ để tránh trường hợp bất thường là giun sán bị kích thích, đi lạc chỗ như chui vào ống mật sẽ rất nguy hiểm cho trẻ nếu chẩn đoán không ra.

Trong phương pháp điều trị chọn lọc đối với các loại giun truyền qua đất như giun đũa, giun tóc và giun móc trên đối tượng trẻ em, đặc biệt là học sinh tiểu học; Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo nên sử dụng hai loại thuốc bảo đảm an toàn, có hiệu quả, ít tác dụng phụ là Mebendazole và Albendazole với một liều duy nhất cho mỗi lần tẩy.



Thực hiện rửa tay bằng xà phòng

ÓC VÀ TUỖ CÓ PHẢI LÀ “THỨC ĂN BỔ DƯỠNG”

THẠC SĨ LÊ THỊ HẢI

Trưởng Khoa Khám Tư vấn Dinh Dưỡng Trẻ em

Viện Dinh dưỡng

Lâu nay nhiều người trong chúng ta thường có quan niệm rằng: “ăn gì thì bổ nấy”. Ví dụ ăn óc thì bổ óc, ăn óc giúp trẻ thông minh, người lớn, người già ăn óc thì chống được bệnh đau đầu, khi bị tai biến mạch máu não ăn óc sẽ mau hồi phục; ăn tim thì bổ tim, ăn thận (bầu dục) thì bổ thận...Điều đó có thật sự đúng như vậy không?

Trước hết muốn biết một loại thực phẩm nào đó có thực sự là bổ, là tốt đối với cơ thể hay không chúng ta phải biết được thành phần và hàm lượng các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm đó là bao nhiêu?

Thành phần các chất dinh dưỡng có trong 100g một số loại thực phẩm:

Tên TP	Chất đạm (g)	Chất béo (g)	Canxi (mg)	Sắt (mg)	VTM A (mcg)	B1 (mg)	C(mg)	Cholesterol (mg)
Óc lợn	9,0	9.5	7	1.6	-	0.14	-	2195
Tuỷ lợn	2.3	82.2						
Gan lợn	18.8	3.6	7	12	6000	0.4	18	301
Gan gà	16.2	3.4	21	8.2	6960	0.38	7	345
Tim lợn	15.1	3.2	7	5.9	8	0.34	-	131
Thịt lợn nạc	19	7.0	7	1.0		0.9	-	67
Thịt gà ta	20.3	13.1	12	1.5	120	0.2	4	75
Thịt bò loại 1	21,0	3.8	12	3.1	12	0.14	1	59

Nếu so sánh óc và tuỷ lợn với một số phủ tạng khác như: tim hay gan lợn, gan gà thì hàm lượng chất đạm của óc chỉ bằng một nửa gan, của tuỷ chỉ bằng 1/9 gan. Đặc biệt trong gan có chứa nhiều vitamin A, loại vitamin rất tốt đối với sự phát triển của trẻ em và chống lão hóa ở người cao tuổi thì trong óc và tuỷ lại không có, hoặc nếu so sánh với một số loại thực phẩm khác như: thịt lợn nạc, thịt gà, thịt bò thì hàm lượng chất đạm của óc và tuỷ cũng thấp hơn rất nhiều. Mặt khác trong óc hàm lượng cholesterol rất cao. Trong 100g óc lợn có tới 2195 mg cholesteroi là chất dễ gây xơ vữa động mạch ở người lớn. Nhu cầu cholesterol hàng ngày của mỗi người chỉ cần dưới 250mg. Nếu ăn một 100g (tương đương 1 bộ óc lợn) thì lượng cholesterol đã cao gấp 7 lần nhu cầu hàng ngày. Điều đó cho thấy óc không phải là thức

(xem tiếp trang 39 →)

Nước đá và kem lạnh với sức khỏe

TS. HOÀNG KIM THANH

GD Trung tâm TTGDDD - Viện Dinh dưỡng



Thời tiết nóng nực chẳng có gì tạo cảm giác hạ nhiệt nhanh bằng được uống nước để trong tủ lạnh hoặc nước pha đá lạnh. Thực tế, nước lạnh không làm hết khát mà còn gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe hoặc có thể gây bệnh.

Nhiều người có thói quen uống nước là phải có đá, đặc biệt là các loại nước giải khát như bia, nước ngọt, thời tiết lạnh cũng dùng nước đá và thời tiết nóng càng phải dùng nhiều nước đá hơn. Nước đá ngoài việc dùng trong giải khát còn dùng để giữ lạnh, giữ tươi cho thực phẩm. Việc sử dụng nước đá hiển nhiên trở thành một phần tất yếu không thể thiếu trong cuộc sống của người dân.

Đặc tính của nước đá là lạnh, khi khát uống nước đá lạnh sẽ giúp làm giảm cơn khát nhanh tương tự như khi ta ăn kem, tuy nhiên đó chỉ là cảm giác còn trên thực tế nhiệt độ thấp của nước đá lạnh chỉ gây cảm giác tê tê làm mất nhanh sự khô cổ, làm giảm cảm giác khát tức thì chứ hoàn toàn không làm giảm thân nhiệt do nhiệt độ dưới da không thay đổi, ngược lại ít ai biết rằng khi khát uống nước ấm hoặc hơi nóng sẽ làm giảm cơn khát hơn. Nếu lạm dụng uống nước đá thường xuyên sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, vì đặc tính lạnh của nước đá sẽ làm

ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng như thận, phổi, dạ dày ... lâu dần sẽ làm các bộ phận này suy yếu, gây ra các bệnh như suyễn, viêm dạ dày, viêm họng, viêm phế quản, viêm mũi dị ứng, cảm lạnh, thấp khớp, hư men răng, nhức đầu, bệnh đường ruột.... Uống nước đá không chỉ làm tăng nguy cơ viêm họng mà khi gặp lạnh, sẽ làm co mạch máu, giảm máu đi nuôi niêm mạc, ảnh hưởng tiêu hóa, kích thích đường ruột, làm cho nhu động đường ruột có thể tăng nhanh, có thể dẫn đến co thắt ruột mà gây ra đau bụng, tiêu chảy.

Người ta chỉ nghĩ đơn giản rằng: nước đá lạnh, mát giúp giải khát và đem lại cảm giác sảng khoái hơn và nhiều người cho rằng trong môi trường đá lạnh các loại vi khuẩn sẽ chết nhưng thực tế hoàn toàn không phải như vậy. Ban đầu đặc tính lạnh của đá sẽ chỉ làm ngưng hoạt động của các loại vi khuẩn hay nói cách khác chỉ làm cho vi khuẩn ngủ yên chứ không chết, khi đá rã(tan) ra, các loại vi khuẩn sẽ hoạt động trở lại sinh sôi, nảy nở nhanh chóng và hoạt động càng mạnh hơn, thực phẩm sẽ dễ bị hư hơn, người uống nước đá có thể mắc bệnh hoặc dịch bệnh như Lỵ, Thương hàn, Tả....

Một yếu tố khách quan khác để chúng ta phải lưu tâm khi sử dụng nước đá, đó là chất lượng của chúng. Thực tế ít ai nắm được nguồn gốc



và cách thức làm nước đá như thế nào, do đó sẽ không biết gì về chất lượng nước đá mà mình đã và đang sử dụng. Các cơ sở làm nước đá hiện nay khá nhiều, cỡ sở lớn thì ít, cỡ sở nhỏ lẻ thì nhiều, do đó việc kiểm soát chặt chẽ quy trình vệ sinh là điều khó thực hiện. Hiện nay đa số các cơ sở vẫn sản xuất đơn giản theo kiểu lấy nguồn nước từ nước giếng thậm chí nước sông hay nước ao, xử lý sơ bộ, cho chảy qua các vật liệu lọc như cát sỏi, than, thậm chí còn lấy trực tiếp không qua xử lý... rồi cấp vào hệ thống làm đá. Chất lượng nước đá lại càng không đảm bảo khi đến tay người tiêu dùng vì trong quá trình vận chuyển thành phẩm được chứa đựng trong các dụng cụ không đạt yêu cầu vệ sinh, không được che đậy cẩn thận. Càng đáng lo ngại hơn cho chất lượng nước đá với hiện trạng ô nhiễm bề mặt các con sông, ao, hồ; bề mặt nguồn nước ngầm nhiễm bẩn như hiện nay.

Uống nước đá trở thành một thói quen khó bỏ của người dân, đặc biệt là người dân xứ nhiệt đới, trong đó có Việt nam. Do đó, việc bỏ thói quen này là điều không dễ, tuy nhiên cần phải biết và có những biện pháp giảm thiểu tác hại của vấn đề này, như hạn chế hết mức thói quen uống nước đá thường xuyên, những khi muốn

uống nên uống nước đá tự làm bằng nước đun sôi để nguội hoặc từ nguồn nước đã được khử khuẩn đúng tiêu chuẩn và biết nguồn gốc rõ ràng.

Ngoài nước đá lạnh thì những ngày nắng nóng nhiều người, nhất là trẻ em rất thích ăn kem bởi vì kem mang lại sự sảng khoái, niềm vui khi ăn chúng, nhưng nếu ăn quá nhiều kem cũng có thể gây bất lợi cho sức khỏe:

- Trong thành phần của kem chứa khá nhiều đường, các chất béo và phẩm màu khác nhau nên thay vì giúp cơ thể hạ nhiệt, chúng còn làm tăng thân nhiệt.

- Để giảm chi phí khi sản xuất kem lạnh, người ta thường thêm vào trong kem một ít dầu cọ, loại dầu này đặc biệt rất khó tiêu vào mùa nóng và chứa nhiều cholesterol.

- Ăn kem lạnh còn làm ảnh hưởng "xấu" đến răng, đặc biệt là nếu ăn xong rồi lại ăn uống thức nóng ngay làm men răng bị nứt, hỏng.

- Có thể bị viêm họng, đau họng, cảm lạnh ngay giữa mùa hè nếu bạn ăn nhiều kem trong lúc nắng nóng.



Lợi ích của sữa mẹ trong việc

phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ em

BS. THU GIANG

Bộ Môn Dinh Dưỡng - ĐHY Hà Nội

Sữa mẹ được biết đến như là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho sự phát triển của trẻ trong những tháng năm đầu đời và còn là chìa khóa cho sức khỏe của trẻ ở những năm tháng sau này. Do đó việc nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng đầu có ý nghĩa quan trọng đối với sự phát triển toàn diện của trẻ và đã được khuyến cáo bởi Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Quỹ Nhi Đồng liên hiệp Quốc (UNICEF).

Vi chất dinh dưỡng là những thành phần có mặt trong cơ thể với hàm lượng rất nhỏ (tính bằng đơn vị microgam) bao gồm: các loại vitamin thiết yếu

(vitamin A, vitamin K, vitamin D, vitamin C...) và khoáng chất (Sắt, Iốt, Kẽm, Selen). Các vi chất này đóng vai trò rất quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của trẻ, đặc biệt là trẻ nhỏ trong những năm tháng đầu đời và trong đó, bộ ba vi chất dinh dưỡng quan trọng nhất là vitamin A, sắt và Iốt là những vi chất quan trọng mà trẻ dễ bị thiếu. Gần đây, vấn đề vitamin D và kẽm (Zn) cũng được nhắc đến vì tỷ lệ trẻ thấp còi hiện đang chiếm tỷ lệ cao và các chất này có liên quan mật thiết đến quá trình phát triển cơ thể của trẻ.

Vấn đề thiếu hụt Vi chất dinh dưỡng hiện nay ở nước ta vẫn còn chiếm tỷ lệ khá cao, khoảng 50% trẻ bị thiếu các Vi chất dinh dưỡng (kết quả khảo sát tình trạng dinh dưỡng trẻ em Việt Nam và khu vực Đông Nam Á (SEANUTS) do Viện Dinh dưỡng Quốc gia (Bộ Y tế) phối hợp với Hội Dinh dưỡng Việt Nam giai đoạn 2010- 2012). Sự thiếu hụt này hiện nay thường liên quan đến thiếu kiến thức dinh dưỡng hợp lý cho trẻ ở bà mẹ và người nuôi dưỡng trẻ. Vấn đề này có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng to lớn bởi vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình phát triển của trẻ, gây ra những hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe. Cụ thể như thiếu vitamin A thể nhẹ làm giảm phát triển cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh nhiễm khuẩn đặc biệt là nhiễm khuẩn đường tiêu hóa (bệnh tiêu chảy) và nhiễm khuẩn đường hô hấp (viêm đường hô hấp). Thiếu vitamin A nặng ngoài việc làm giảm sức đề kháng của cơ thể, trẻ kém phát triển còn gây nên các tổn thương ở mắt (quáng gà, khô mắt, mù lòa) vì vitamin A rất cần thiết cho quá trình nhìn, là thành phần thiết yếu của sắc tố võng mạc.

Sữa mẹ là nguồn cung cấp dưỡng



chất tốt nhất và hoàn chỉnh nhất bởi vì thành phần chất dinh dưỡng trong sữa mẹ là vừa đủ cho nhu cầu khuyến cáo hàng ngày của trẻ. Trong sữa mẹ có đầy đủ các chất dinh dưỡng như protein, glucid, lipid, các vitamin và chất khoáng. Các chất này có tỷ lệ thích hợp và dễ hấp thu do đó đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ để phát triển một cách bình thường trong vòng 6 tháng đầu.

Khi bà mẹ có chế độ ăn uống hợp lý và đầy đủ, lượng Vi chất dinh dưỡng như vitamin và các khoáng chất trong sữa mẹ sẽ đảm bảo tình trạng Vi chất dinh dưỡng cho trẻ.



Thiếu vitamin A ở trẻ nhỏ ở nước ta hiện nay chủ yếu là thể tiền lâm sàng, được phát hiện khi lượng retinol huyết thanh thấp dưới mức 0.7 umol/lít. Trẻ mới sinh ra thì lượng vitamin A được dự trữ ở gan và lượng này phụ thuộc vào tình trạng dinh dưỡng của mẹ khi mang thai. Sau khi ra đời, nhu cầu vitamin A của trẻ tăng lên do việc sử dụng nguồn vitamin A dự trữ đó bị cạn kiệt và cần thiết được bổ sung vì ở trẻ nhỏ dưới một tuổi, nhu cầu vitamin A hàng ngày là khoảng 350- 500 mcg/ ngày. Nguồn vitamin A trong sữa mẹ có thể đảm bảo đủ nhu cầu vitamin A nếu trẻ được bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng đầu (sữa mẹ chứa khoảng 400-700 mcg/lít vitamin

A).. Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng ngay cả những bà mẹ có dinh dưỡng kém (ở những nơi thiếu thốn về lương thực thực phẩm) việc bổ sung vitamin A liều cao 24h sau khi sinh cho bà mẹ giúp duy trì lượng vitamin A (Retinol) trong sữa để giúp trẻ bú mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu có đủ vitamin A. Do đó công tác khuyến khích việc nuôi con bằng sữa mẹ nhằm phòng ngừa vấn đề thiếu vitamin A ở trẻ là rất cần thiết và việc tuyên truyền vấn đề này nên được kết hợp với những đợt tiêm chủng hoặc trong ngày vi chất dinh dưỡng cho trẻ.



Cho trẻ bú sữa mẹ có thể đảm bảo được lượng canxi cho trẻ bởi vì trong sữa mẹ lượng này tuy ít nhưng dễ hấp thu, bên cạnh đó hàm lượng photpho và vitamin D trong sữa mẹ có tỷ lệ thích hợp hơn sữa công thức nên trẻ bú sữa mẹ thì nguy cơ còi xương thấp hơn ở trẻ được nuôi bằng sữa công thức.

Lượng sắt trong sữa mẹ thấp, chỉ vào khoảng 0.3mg/lít. Tuy nhiên lượng sắt này vẫn đủ với nhu cầu khuyến cáo cho trẻ từ 4-6 tháng tuổi bởi vì giá trị sinh học của sắt trong sữa mẹ cao hơn do nó gắn trực tiếp với lactoferin- một loại protein gắn sắt có trong sữa mẹ. Do đó, những đứa trẻ được nuôi từ sữa bò có thể không nhận đủ sắt và thường bị thiếu máu; trẻ được bú mẹ trong những tháng đầu thì nhận đủ sắt và sẽ giảm

nguy cơ mắc bệnh thiếu máu.

Các vi chất dinh dưỡng khác như vitamin C, chất khoáng như Kẽm, Đồng cũng có hàm lượng vừa đủ trong sữa mẹ có thể đảm bảo cho quá trình sinh trưởng và phát triển hợp lý của trẻ.

Chìa khóa để cho bú mẹ thành công, ngoài việc cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ, dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú là rất quan trọng trong việc duy trì hàm lượng các chất dinh dưỡng trong dòng sữa. Trong vòng sáu tháng đầu, người mẹ nên ăn nhiều hơn và đa dạng nhiều loại thực phẩm (15- 20 loại thức ăn phối hợp từ 4 nhóm thực phẩm) thì mới có đủ lượng sữa và chất lượng tốt để nuôi con. Ngoài việc bổ sung thêm năng lượng cho khẩu phần ăn hàng ngày, tăng thêm khoảng 500 - 600 Kcal/ngày từ bốn nhóm chất dinh dưỡng là chất đạm (protit) chất bột (glucid), chất béo, vitamin và chất khoáng. Tỷ lệ cân đối giữa các thành phần sinh năng lượng nên là: P:L:G = 12- 15% : 20- 25% : 60- 65%. Các loại đạm động vật (thịt, cá, trứng, sữa) chính là nguồn vitamin A và Sắt dồi dào giúp đáp ứng nhu cầu cần thiết về các loại vi chất này cho bà mẹ; các loại hải sản như hàu, cua

biển là những thực phẩm giàu Kẽm. Ngoài ra, việc bổ sung thêm trái cây và rau quả tươi là rất cần thiết cho khẩu phần của người mẹ giúp cung cấp nguồn Vi chất dinh dưỡng thiết yếu vào sữa mẹ như Carotene từ xoài, đu đủ, cà rốt; vitamin C từ cam, quýt, bưởi; và một số loại rau có lá xanh có lượng sắt khá cao và giàu axit folic như bông cải xanh, rau cải xoong..

Người mẹ nên chú ý tới việc uống nước hàng ngày từ 1,5 - 2 lít vì nước là thành phần chính tạo nên sữa mẹ. Có thể uống nước đun sôi để nguội, nước trái cây, sữa, nước rau...

Mặc dù sữa mẹ là công thức dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho trẻ 6 tháng đầu đời của trẻ, hiện ở Việt Nam chỉ có 19,6% phụ nữ cho con bú hoàn toàn trong giai đoạn quan trọng này; tỉ lệ này thấp hơn rất nhiều so với tỉ lệ trung bình của thế giới (35%) (nguồn UNICEF). Do đó chương trình nuôi con bằng sữa mẹ là một phần trách nhiệm của xã hội và của cả cộng đồng. Sự hỗ trợ của gia đình và cộng đồng thật sự quan trọng và hữu ích giúp bà mẹ thực hiện được việc nuôi con bằng chính dòng sữa của mình.



Một số lưu ý để cho trẻ ăn dặm đúng cách

BS.TS. PHAN BÍCH NGÀ

Phó Khoa Khám Tư vấn Trẻ em

Viện Dinh Dưỡng

Ăn bổ sung (hay còn gọi là ăn dặm, ăn sam) là cho trẻ ăn những thức ăn khác ngoài sữa mẹ. Thời gian bắt đầu cần cho trẻ ăn dặm là khi trẻ tròn 6 tháng tuổi. Theo truyền thống của người Việt Nam và theo khuyến nghị ăn dặm thì các bà mẹ nên bắt đầu cho trẻ ăn dặm bằng bột gạo xay hoặc cháo xay nấu với thịt, trứng, rau.

Trẻ cần ăn bổ sung trong giai đoạn này vì từ 6 tháng tuổi nhu cầu năng lượng của trẻ tăng hơn so với năng lượng cung cấp được từ sữa mẹ. Năng lượng từ sữa mẹ chỉ đủ cung cấp khoảng 450kcal/ngày, trong khi đó trẻ cần khoảng gần 700kcal/ngày và nhu cầu năng lượng sẽ tăng lên theo từng lứa tuổi. Do vậy thức ăn bổ sung là cần thiết để bù đắp khoảng cách thiếu hụt năng lượng mà sữa mẹ chưa cung cấp đủ. Lượng thức ăn trong các bữa ăn dặm cũng cần tăng lên khi trẻ lớn lên (tăng về số lượng và đậm độ đặc dần lên), nếu không đảm bảo đủ bữa ăn dặm trẻ sẽ ngừng phát triển hoặc phát triển chậm.

Một lý do nữa cần ăn dặm là do từ 6 tháng tuổi, lượng sắt dự trữ không còn, trẻ sẽ thiếu sắt nếu chỉ lấy từ nguồn sữa mẹ. Thức ăn bổ sung cung cấp đủ lượng sắt cần thiết để bù đắp khoảng thiếu hụt về nhu cầu sắt cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở đi giúp phòng, chống thiếu máu. Khoảng thiếu hụt sắt lớn nhất vào lúc trẻ 6-12 tháng, và nguy cơ thiếu máu lớn nhất cũng ở nhóm tuổi này.

Trong một số trường hợp đặc biệt có thể cho trẻ ăn bổ sung từ giữa tháng thứ 4 khi trẻ không tăng cân một cách bình thường mặc dù trẻ vẫn được bú mẹ đầy đủ hoặc trẻ được bú mẹ thường xuyên nhưng vẫn tỏ ra đói ngay sau khi bú hoặc mẹ có bệnh lý không cho con bú được.

Để phát triển tốt, trẻ bắt đầu ăn dặm vẫn cần được bú sữa mẹ hàng ngày ít nhất 3-4 lần và ăn

từ 2 bữa bột cháo/ngày rồi tăng dần lên 3-4 bữa/ngày khi gần 1 tuổi... Lưu ý là ngay từ khi tròn 6 tháng tuổi cần trẻ phải được ăn dặm đúng cách đó là bột/cháo nấu với đủ 4 nhóm thực phẩm như sau:



- Nhóm cung cấp chất bột: sử dụng gạo tẻ, gạo tám mới, không nên trộn lẫn gạo nếp (gây đặc khó ăn), không nên trộn ý dĩ, hạt sen, đậu xanh (dễ gây cảm giác chán khó ăn và chậm tiêu cho trẻ). Với trẻ trên 1 tuổi nên đa dạng thực đơn ăn dặm để tránh làm trẻ biếng ăn do ăn bột, cháo quá lâu: nên chế biến súp (khoai tây thịt bò xay, gạo rau với thịt trứng); bún, phở, bánh đa nấu với thịt, tôm rau; bánh mì nhúng sữa... để trẻ hào hứng với bữa ăn dặm.

- Nhóm cung cấp chất đạm: thịt nạc (lợn, gà), lòng đỏ trứng gà: là những thực phẩm giàu đạm dễ tiêu khuyến nghị dùng cho trẻ khi mới bắt đầu tập ăn dặm, sau đó cho trẻ ăn thịt bò, cá, tôm, cua (khi sang tháng tuổi thứ 7), trên 1 tuổi nên cho

trẻ ăn cả quả trứng gà (cả lòng đỏ và lòng trắng). Với trẻ nhỏ không có vấn đề về cholesterol máu cao nên cho trẻ ăn trứng gà hàng ngày nếu trẻ thích ăn để tận dụng một nguồn cung cấp đạm động vật ngon bổ rẻ (1 quả/ ngày).

- Nhóm cung cấp chất béo: trẻ cần ăn cả dầu thực vật và mỡ động vật (mỡ gà, mỡ lợn...), với tỷ lệ tốt nhất là 1:1, nên xen kẽ các bữa dầu và mỡ. Các loại dầu thực vật nên ăn đa dạng (đậu nành, mè, dầu gấc, dầu ô liu, dầu cá hồi...), riêng dầu gấc không nên ăn hàng ngày mà chỉ nên chế biến 1-2 lần/tuần để tránh vàng da do thừa β -caroten (tiền vitamin A).

- Nhóm cung cấp chất xơ và vitamin: rau xanh và củ quả. Lưu ý đây là nhóm hầu như không cung cấp năng lượng nên không cho quá nhiều vào bữa bột, cháo của trẻ gây thấp năng lượng khẩu phần khiến trẻ chậm lên cân và giảm ngon miệng. Với trẻ bắt đầu ăn dặm nên cho 1 thìa cà phê rau, sau này tăng lên 2-3 thìa cà phê rau/1 bát bột cháo là đủ. Nếu trẻ táo bón có thể tăng cường thêm nhưng không nên quá nhiều. Ngược lại với trẻ bị thừa cân béo phì rất nên bổ sung tăng cường nhóm này để hạn chế năng lượng dưới hình thức súp rau, canh rau, rau luộc.

Để đảm bảo cho trẻ ăn dặm ngon miệng và hấp thu tốt cần:

- Cho trẻ ăn các thức ăn mềm, đa dạng, dễ tiêu và chia thành các bữa nhỏ (với trẻ mới ăn dặm hoặc trẻ biếng ăn). Tránh cho trẻ ăn bữa chính bằng những thức ăn thô, nguyên hạt, khó tiêu, thấp năng lượng như ngô, khoai môn, bột sắn...

- Đa dạng thực phẩm: thay đổi các loại thức ăn trong các bữa ăn hoặc các ngày, để ý chọn những loại thức ăn trẻ thích để khuyến khích trẻ ăn đủ bữa.

- Với những trẻ ăn kém, chậm lên cân hay sau đợt ốm, cần chú trọng bồi dưỡng bằng các loại thức ăn giàu dinh dưỡng giúp trẻ nhanh bắt kịp đà phát triển, đặc biệt là thực phẩm giàu đạm động vật: sữa mẹ, sữa công thức (trong trường hợp không được bú mẹ), trứng, thịt, cá...

- Ngoài ra khi bắt đầu ăn dặm cần lưu ý cho trẻ được uống đủ nước đun sôi để nguội, nước hoa quả tươi, nước rau và ăn thêm hoa quả xay

sinh tố hoặc cắt miếng nhỏ để cung cấp đủ vitamin, và chất xơ nhằm đảm bảo quá trình tiêu hóa trong cơ thể được thuận lợi.

Các nguyên tắc chọn thực phẩm ăn bổ sung cho trẻ:

- Giàu năng lượng và giàu dinh dưỡng: đặc biệt là Sắt, Kẽm, Canxi, vitamin A, C và folate (có nhiều trong thức ăn nguồn gốc động vật, hải sản, sữa...).

- Sạch và an toàn:

- Không có tác nhân gây bệnh (không có vi khuẩn gây bệnh hoặc các sinh vật có hại khác).

- Không có các hoá chất có hại hoặc chất độc.

- Không có xương hoặc các miếng cứng có thể gây tổn thương cho trẻ.

- Không quá nóng, cay, mặn, dễ ăn với trẻ, trẻ thích ăn.

- Dễ chuẩn bị từ các thực phẩm của gia đình, địa phương, giá hợp lý, dễ nấu.

Bên cạnh đó lưu ý cần đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ vì tỷ lệ rối loạn tiêu hóa cao nhất ở lứa tuổi này: cần rửa tay bằng xà phòng, cần chú ý rửa và giữ sạch dụng cụ làm bếp và bát đĩa khi chế biến bữa ăn cho trẻ. Nếu thức ăn bổ sung không cất trong tủ lạnh, cần cho trẻ ăn trong vòng hai giờ sau khi nấu.

Nên tránh dùng những bữa phụ có quá nhiều đường (làm hồng răng) và có giá trị dinh dưỡng thấp (nước có ga, kẹo kem, kẹo que...) để gây các bệnh rối loạn chuyển hóa sau này.

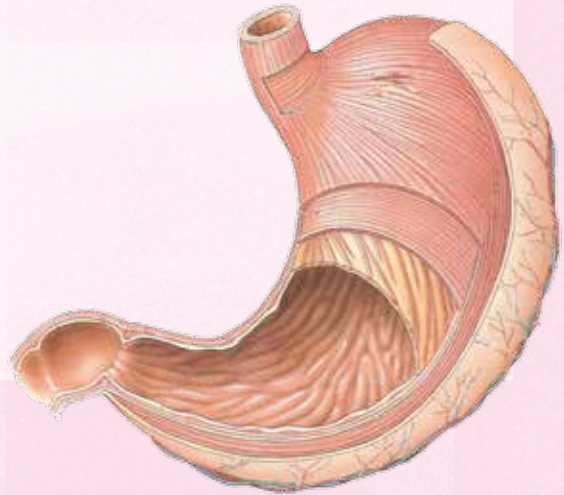


Lựa chọn thực phẩm tươi sạch, giá cả hợp lý

Chế độ ăn trong viêm loét dạ dày tá tràng

BS. NGUYỄN KIM LIÊN

Khoa Dinh Dưỡng - BV Bạch Mai



Bệnh loét dạ dày- tá tràng khá phổ biến ở trên thế giới và ở Việt nam, ở miền Bắc Việt nam có đến 5,6% dân số có triệu chứng bệnh. Tại khoa Nội một số bệnh viện có 26-30% bệnh nhân vào viện vì bệnh loét dạ dày- tá tràng. Năm 1983 Marshall và Warren đã nuôi cấy thành công và chứng minh vai trò gây bệnh của vi khuẩn sống trong niêm mạc dạ dày được gọi là *Helicobacter pylori* (H.P). Nhiều nghiên cứu cho rằng bệnh loét dạ dày - tá tràng là do mất cân bằng giữa hai nhóm yếu tố: yếu tố gây loét và yếu tố bảo vệ. Yếu tố gây loét bao gồm:

- Axit Clohydric
- Vai trò gây bệnh của *Helicobacter pylori* (H.P).
- Thuốc chống viêm phi steroid và steroid
- Vai trò của rượu và thuốc lá

Yếu tố bảo vệ bao gồm:

- Vai trò kháng axit của muối kiềm bicacbonat
- Vai trò chất nhầy mucin bảo vệ niêm mạc
- Mạng lưới niêm mạc của mao mạch dạ dày

- Sự toàn vẹn và tái tạo của tế bào biểu mô và bề mặt niêm mạc dạ dày - tá tràng.

Sự phá vỡ cân bằng giữa 2 nhóm yếu tố xảy ra khi nhóm yếu tố gây loét tăng cường hoạt động mà không củng cố đúng mức hệ thống bảo vệ, ngược lại hệ thống bảo vệ suy kém nhưng yếu tố tấn công gây loét lại không giảm tương ứng. Bên cạnh người ta nhận thấy có những yếu tố thúc đẩy bệnh loét tiến triển như sau:

- Căng thẳng về thần kinh, tâm lý, chấn thương về tình cảm, tinh thần
- Rối loạn chức năng nội tiết
- Rối loạn nhịp điệu và tính chất thức ăn: Bữa ăn không đúng giờ; ăn nhiều vị chua, cay; lạm dụng rượu, thuốc lá
- ảnh hưởng của môi trường sống: độ ẩm, nhiệt độ, thay đổi thời tiết
- Bệnh lý của một số cơ quan khác kèm theo: Xơ gan, U tụy, Basedow...

Dạ dày- tá tràng có vai trò quan trọng trong quá trình tiêu hóa để cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể. Ngoài việc dự trữ thức ăn đưa vào từ miệng để tiêu hóa dần, dạ dày còn là cơ quan nghiền nhuyễn, nhào trộn thức ăn với men tiêu hóa tạo điều kiện cho quá trình tiêu hóa tiếp theo và hấp thu các chất dinh dưỡng ở ruột non. Cơ chế sinh bệnh viêm loét dạ dày- tá tràng chủ yếu là tăng toan tức tăng tiết axit trong dạ dày. Chế độ ăn trong bệnh này nhằm làm giảm tiết axit hoặc giảm tác dụng của axit dạ dày tiết ra lên niêm mạc dạ dày, làm tăng cường vai trò của các yếu tố bảo vệ, hạn chế hoặc loại bỏ những kích thích có hại để dạ dày được nghỉ ngơi và các tổn thương mau lành.



Nguyên tắc thực hiện chế độ ăn trong viêm loét dạ dày - tá tràng:

Quá trình tiêu hóa thức ăn được bắt đầu từ miệng. Sự nhai nghiền thức ăn thành các mảnh nhỏ trước khi nuốt vào dạ dày là rất quan trọng cho quá trình tiêu hóa tiếp theo. Với những người bị viêm loét dạ dày - tá tràng muốn tiêu hóa, hấp thu thức ăn có hiệu quả cần lưu ý:

- Thức ăn cần nấu chín, nấu mềm
- Không ăn thức ăn sống
- Khi ăn cần nhai kỹ, ăn chậm
- Không ăn quá no một lúc mà nên chia thành nhiều bữa (4-5 bữa/ngày). Ăn nhiều bữa để không gây căng dạ dày (khi dạ dày căng sẽ kích thích tiết nhiều axit) và thường xuyên có thức ăn để trung hòa axit
- Không chan canh ăn lẫn với cơm vì như vậy sẽ không nhai được kỹ, nên ăn canh riêng sau khi đã ăn hết bát cơm. Không nên ăn quá nhiều canh trong bữa ăn vì sẽ làm cho men tiêu hóa bị pha loãng và sự tiêu hóa sẽ kém đi.
- Ăn xong không nên lao động nặng, chạy nhảy ngay.

Những thức ăn nên dùng cho người mắc viêm loét dạ dày - tá tràng:

1. Sữa, trứng có tác dụng đệm trung hòa axit trong dạ dày. Sữa nên uống sữa nóng; trứng nên ăn dạng hấp hoặc cho vào cháo, một tuần chỉ nên ăn 2-3 lần
2. Các thực phẩm giàu đạm dễ tiêu: Thịt nạc, cá nạc. nên dùng dưới dạng luộc, hấp, kho, om thì dễ hấp thu
3. Rau củ tươi: chọn loại rau củ non, ưu tiên họ cải (cải bắp, củ cải, rau cải) vì rau họ cải có chứa vitamin U giúp chóng liền các vết thương đường tiêu hóa. Các loại rau củ phải ăn chín.
4. Các thức ăn chứa tinh bột ít mùi vị, dễ tiêu như cơm nát, bánh mì, cháo, khoai củ nấu, luộc chín kỹ.
5. Dầu ăn sống với số lượng ít (5-10ml/bữa) có tác dụng làm giảm bài tiết dịch vị. Nên chọn các loại dầu chế biến từ các loại hạt như dầu hướng dương, dầu vừng, dầu hạt cải, dầu đậu nành...

Những thức ăn, đồ uống không nên dùng cho người mắc viêm loét dạ dày-tá tràng:

1. Những thức ăn nhiều mùi vị, chất thơm (do tẩm ướp nhiều gia vị) như thịt quay; thịt cá rán, nướng; thịt, cá ướp muối.
2. Các loại thịt nguội chế biến sẵn: dăm bông, lap sườn, xúc xích
3. Sữa chua
4. Những thức ăn cứng, dai gây cọ sát niêm mạc dạ dày như: Thịt nhiều gân, sụn, rau có nhiều xơ (rau già, măng, rau cần...), quả xanh sống...
5. Gia vị, dấm tỏi, tiêu ớt, dưa cà muối, hành muối
6. Các loại quả chua, đu đủ chín, chuối chín
7. Các loại nước có ga
8. Chè cà phê đặc. Bỏ hẳn rượu, thuốc lá.

Một số điểm cần lưu ý khi chế biến thức ăn cho người viêm loét dạ dày - tá tràng:

1. Các loại thực phẩm khi nấu nên thái nhỏ, nghiền nát, nấu mềm sẽ làm giảm được kích thích bài tiết dịch vị và giúp vận chuyển thức ăn qua dạ dày nhanh chóng.
2. Người bệnh nên ăn thức ăn ngay sau khi nấu xong khi để nhiệt độ thức ăn còn hơi nóng, tốt nhất là 40 - 50 độ C. Ở nhiệt độ thích hợp này thức ăn dễ được tiêu hóa, hấp thu và không gây kích thích. Thức ăn nguội lạnh làm co bóp mạnh cơ dạ dày, thức ăn nóng quá làm cho niêm mạc dạ dày xung huyết và co bóp mạnh hơn.
3. Nồng độ thức ăn cũng ảnh hưởng tới tiêu hóa: nếu thức ăn đặc, khô quá thì các men tiêu hóa không thấm vào thức ăn để tiêu hóa hết được, ngược lại ăn thức ăn quá lỏng thì men tiêu hóa bị pha loãng và sự tiêu hóa sẽ kém đi. Do vậy thức ăn sẽ được tiêu hóa tốt nhất khi trong bữa ăn chỉ uống 100-200ml nước (canh hoặc nước khác). Nếu trường hợp bị tiêu chảy, ra mồ hôi nhiều thì có thể uống nước nhiều hơn nhưng uống ngoài bữa ăn.



Cần nhắc vệ sinh an toàn KHI ĂN NỘI TẠNG ĐỘNG VẬT

Ths. ĐÀO TỔ QUYÊN

Trưởng khoa VSATTP - Viện Dinh dưỡng

Bộ phận nội tạng được định nghĩa là ruột và cơ quan nội tạng của động vật bị xẻ thịt. Từ này không đề cập đến một danh sách cụ thể của các cơ quan, nhưng bao gồm các cơ quan bên trong khác của động vật ngoài bắp cơ và xương.

Tùy vào bối cảnh văn hóa ở các vùng miền, khu vực khác nhau của khắp các châu lục trên thế giới, bộ phận nội tạng có thể được coi là chất thải phải vứt bỏ, hoặc như món ăn ngon đặc sản cho vùng miền hoặc là vị thuốc có giá trị trong y học cổ truyền Trung Hoa và các nước có nền y học phương Đông khác.

Bộ phận nội tạng không sử dụng trực tiếp cho con người hoặc động vật thì thường được xử lý trong nhà máy sản xuất phân bón, hoặc nhiên liệu. Một số món ăn từ bộ phận nội tạng có tiếng như gan ngỗng, pa tê gan và lá lách, ruột được sử dụng làm vỏ bọc cho xúc xích... Theo truyền thống, bộ phận nội tạng được ăn bởi vì có giá rẻ và cũng là món khoái khẩu của nhiều người. Nội tạng là các bộ phận bên trong của động vật như gan, thận, tim, dạ dày... có hàm lượng calo tương tự như thịt nạc (từ 100 đến 150 calo mỗi 100 gram), chúng có cùng hàm lượng protein (khoảng 16-22% trọng lượng, trừ não và tủy) và hàm lượng chất béo tương tự (trung bình từ 5-7%) chủ yếu là chất béo bão hòa & lượng cholesterol rất cao, muối vô cơ hay vitamin đều rất phong phú. Các Vitamin tan trong chất béo chỉ có ở trong gan, thận. Một điểm chung ở gan, thận, tim, não là đều có nhiều Cholesterol và photphatit. Gan có nhiều vitamin A và D, quan trọng nhất là hàm lượng Sắt rất cao, có thể phòng ngừa bệnh thiếu máu, mù màu, còi xương.

Tim có hàm lượng Natri thấp và rất nhiều chất Sắt. Nó cũng chứa Selen, Kẽm, Photpho, Niacin, và Riboflavin.

Óc giàu niacin, photpho, B12, và vitamin



C. Huyết động vật cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng như Protein, Sắt và các loại vitamin. Dạ dày bò chứa lượng Protein và vitamin B12 khá cao. Lòng bò cũng thường được sử dụng trong việc đưa ra các loại thịt chế biến như xúc xích...

Nhìn chung nội tạng động vật gồm thận, dạ dày, ruột, tim, lưỡi và gan có chứa lượng chất béo bão hòa và cholesterol cao hơn so với thịt. Nếu tiêu thụ nhiều sẽ làm tăng mỡ máu có hại cho tim mạch, đặc biệt đối với người cao tuổi, người béo phì và người mắc bệnh rối loạn chuyển hóa: tiểu đường, huyết áp cao, Gut...

Điều duy nhất cần phải nhận thức rằng các thành phần dinh dưỡng của bộ phận nội tạng động vật chỉ cung cấp các thành phần dinh dưỡng cho người ăn khi nó tuyệt đối an toàn. Bảo đảm an toàn vệ sinh bao gồm nguồn gốc xuất xứ của nội tạng từ con vật khỏe mạnh, được nuôi dưỡng theo đúng quy trình thực hành chăn nuôi tốt (GFP), thực hành thú y tốt (GVP) và đảm bảo quá trình giết mổ, vận chuyển, bảo quản lưu thông đến tay người tiêu dùng đều phải tuân thủ đầy đủ các điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm. Các bộ phận nội tạng của động vật có

nhiều nguy cơ không an toàn cho người sử dụng vì nó giàu chất dinh dưỡng nhưng dễ bị nhiễm bẩn, là môi trường thuận lợi cho vi sinh vật: vi khuẩn, virus, ký sinh trùng... phát triển trong quá trình giết mổ, vận chuyển, lưu thông & chế biến không đảm bảo điều kiện vệ sinh. Cũng như các thực phẩm nguồn gốc động vật khác, chất lượng VSATTP nội tạng của động vật dùng để ăn phụ thuộc vào chất lượng thức ăn chăn nuôi, điều kiện vệ sinh, chữa bệnh... của con vật đó trong quá trình chăn nuôi, giết mổ, vận chuyển, lưu thông và chế biến tiêu dùng. Nếu một trong các khâu đó không an toàn như thức ăn chăn nuôi nhiễm hóa chất cao: thuốc Trừ sâu, Chì, Cadimi, Asen... hoặc không tuân thủ liệu trình chữa bệnh như dùng quá nhiều kháng sinh, thuốc tẩy giun sán... sẽ để lại dư lượng hóa chất, thuốc thú y cao trong thực phẩm đặc biệt ở các nội tạng động vật: Gan, thận, dạ dày, ruột non, ruột già... - là nơi tiêu hóa thức ăn và chứa đựng các sản phẩm chuyển hóa, cặn bã thức ăn, vì vậy sẽ không an toàn cho người tiêu thụ.

Các nội tạng động vật không rõ nguồn gốc tiềm ẩn nhiều nguy cơ nhiễm vi khuẩn, virus, ký sinh trùng (giun, sán) lây bệnh sang người. Ăn óc bò không rõ nguồn gốc, mô hệ thống thần kinh có thể bị truyền bệnh não xốp bò "bệnh bò điên" (bovine spongiform encephalopathy). Gan động vật chăn nuôi không vệ sinh (do ăn thức ăn chăn nuôi nhiễm nấm mốc) nguy cơ ô nhiễm độc tố vi nấm Aflatoxin cao - chất có khả năng gây ung thư gan ở người. Nếu lợn nhiễm liên cầu khuẩn *Streptococcus suis* (S.suis) (kể cả lợn bệnh và lợn lành mang trùng không phát bệnh), trong máu (tiết), lòng ruột nội tạng và thịt lợn sẽ chứa một lượng lớn vi khuẩn. Khi ăn các sản phẩm từ lợn này như tiết canh, lòng, nem chua, cháo lòng ... chưa được nấu chín thì liên cầu khuẩn từ thức ăn đó sẽ xâm nhập vào cơ thể người và gây bệnh. Ở Việt Nam, trên 70% bệnh nhân mắc bệnh liên cầu khuẩn lợn là do ăn tiết canh lòng lợn. Người nhiễm bệnh có triệu chứng viêm não, xuất huyết, viêm phổi, viêm cơ tim và viêm khớp. Tỷ lệ tử vong khoảng 7%. Một số ruột động vật có lượng rất lớn vi khuẩn E. Coli & các vi khuẩn gây bệnh Tiêu chảy, Tả, Ly, Thương hàn.. cho người khi ăn phải lòng, nội tạng nấu không chín kỹ

hoặc ô nhiễm chéo sang các thức ăn nước uống khác trong quá trình chế biến. Nội tạng có thể là nguồn lây các bệnh nhiễm khuẩn khác như lao, than, lợn đóng dấu..., các bệnh ký sinh trùng như sán dây, sán chó và giun xoắn cho người. Người mắc các bệnh này thông thường để lại hậu quả nặng nề về sức khỏe & nặng hơn có thể tử vong.

Vì các lý do an toàn vệ sinh khi sử dụng nội tạng nên hầu hết các nước phát triển đã đưa ra quy định an toàn vệ sinh chặt chẽ để kiểm soát chuỗi cung cấp các sản phẩm chế biến từ nội tạng động vật. Các sản phẩm này phải được sản xuất theo quy trình công nghiệp được kiểm soát theo hệ thống HACCP. Mặc dù vậy người tiêu dùng ở những nước này từ lâu đã hạn chế hoặc từ bỏ ăn nội tạng động vật. Ở Việt Nam nước ta, khi các điều kiện đảm bảo vệ sinh trong chăn nuôi, giết mổ, bảo quản lưu thông... còn chưa đầy đủ, hơn nữa các nội tạng trên thị trường hầu hết không có nguồn gốc/địa chỉ tin cậy đồng thời kiến thức thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm của người dân còn nhiều hạn chế thì người tiêu dùng cần cân nhắc kỹ lưỡng trước khi tiêu thụ chúng. Một số câu hỏi gợi ý nên đặt ra cho việc cân nhắc trước khi ăn nội tạng: Làm thế nào để biết nội tạng từ con vật không bị bệnh?, Ngày sản xuất từ bao giờ? Điều kiện an toàn vệ sinh trong chế biến, bảo quản như thế nào?

Đảm bảo chắc chắn an toàn vệ sinh các thức ăn từ nội tạng động vật mới có thể tận dụng được giá trị dinh dưỡng của chúng.



Bảo đảm an toàn vệ sinh khi ăn nội tạng động vật

Thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm

ở gia đình

BS. NGUYỄN VĂN DŨNG

CỤC VỆ SINH THỰC PHẨM - BỘ Y TẾ

I. VAI TRÒ CỦA VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- Ăn uống là nhu cầu hàng ngày, là một phương tiện để chữa bệnh và giữ gìn sức khỏe.
- Thức ăn sẽ không còn giá trị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể nếu không đảm bảo vệ sinh an toàn.
- Khi ăn phải thực phẩm bị ô nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc hại với lượng quá cao, sau một vài giờ có thể xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm.
- Thực phẩm kém vệ sinh an toàn không chỉ gây nên ngộ độc cấp tính một cách ồ ạt đến nhận thấy mà còn phải kể đến các bệnh mãn tính gây suy kiệt sức khỏe do nhiễm và tích lũy các chất độc hại.
- Ngộ độc thực phẩm liên quan chặt chẽ với nguồn nước bị ô nhiễm, điều kiện vệ sinh môi trường kém, thực phẩm bị ô nhiễm so thực hành chế biến và bảo quản không đảm bảo vệ sinh an toàn.

II. MỘT SỐ LÝ DO THƯỜNG GÂY Ô NHIỄM THỰC PHẨM

- Thực phẩm từ động vật có bệnh hoặc thủy sản sống ở nguồn nước bị nhiễm bẩn và độc hại.
- Rau quả được bón quá nhiều phân hóa học, trồng ở vùng đất bị ô nhiễm hoặc thu hái khi vừa mới phun thuốc trừ sâu, thuốc kích thích sinh trưởng, tưới phân tươi, nước thải bẩn.
- Không chấp hành đúng quy định việc sử dụng các chất kích thích sinh trưởng, các loại thuốc thú y trong chăn nuôi và thuốc bảo vệ thực vật.
- Sử dụng các chất bảo quản, phụ gia thực phẩm không cho phép hoặc quá nhiều lượng quy định.



- Dùng dụng cụ sành sứ, sắt tráng men, nhựa tái sinh... bị nhiễm chì hoặc các chất độc hóa học khác để chứa đựng thực phẩm.
- Để thực phẩm ẩm, mốc.
- Để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp hoặc gần nơi ô nhiễm.
- Để thức ăn qua đêm hoặc quá 3 giờ ở nhiệt độ thường, không che đậy thức ăn để bụi bẩn, các loại côn trùng gặm nhấm, ruồi nhặng và các động vật khác tiếp xúc gây ô nhiễm.
- Không rửa tay trước khi chuẩn bị thực phẩm, thức ăn.
- Dùng chung dao, thớt hoặc để lẫn thực phẩm tươi sống với thức ăn chín.
- Rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn
- Nấu thực phẩm chưa chín hoặc không đun sôi lại trước khi ăn.
- Thịt hun khói, nướng cháy hoặc dùng dầu rán đi rán lại nhiều lần.
- Dùng khăn bẩn để lau dụng cụ ăn uống.
- Người chế biến thực phẩm, chuẩn bị thức ăn

đồ uống đang bị các bệnh truyền nhiễm, ỉa chảy, đau bụng, nôn, sốt, ho hoặc nhiễm trùng ở da.

III. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

1. Hãy chọn các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn

- Chọn các loại rau quả tươi, giữ nguyên trạng thái tự nhiên, không bị dập nát, không được có màu sắc, mùi vị lạ.

- Sữa mẹ là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn nhất cho trẻ.

- Chọn các loại phủ tạng, thịt và thủy sản còn tươi.

- Chọn trứng: vỏ trứng màu sáng, không có những vết xám đen, không bị giập. Quả trứng có màu hồng trong suốt khi soi qua ánh sáng.

- Các thực phẩm đóng hộp, đóng gói sẵn phải có nhãn ghi đầy đủ nội dung.

- Không sử dụng các loại thực phẩm khô đã bị mốc.

- Không sử dụng các chất bảo quản, phẩm màu, đường hóa học đóng gói không có nhãn.

- Không sử dụng các thực phẩm còn nghi ngờ.

2. Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn đồ uống và rửa dụng cụ.

- Dùng nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối... đã qua xử lý hoặc lắng lọc.

- Nước phải trong, không màu, không mùi, không vị lạ. Nếu nguồn nước có nghi ngờ nên đề nghị cơ quan y tế kiểm tra.

- Dụng cụ chứa nước phải đảm bảo sạch, không thôi các chất gây độc.

- Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc dùng pha chế nước giải khát, làm kem, nước đá.

- Bình đựng nước uống phải sạch, bằng vật liệu chuyên dùng chứa đựng thực phẩm.

3. Sử dụng các đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch.

- Sử dụng các dụng cụ nấu nướng, ăn uống sạch và bằng vật liệu thích hợp đã được ngành y tế cho phép.

- Không để các dụng cụ bẩn qua đêm.

- Thức ăn còn thừa, thực phẩm thải bỏ phải được đựng vào thùng kín có nắp đậy và chuyển đi hàng ngày.

- Bát đĩa phải được rửa sạch ngay sau khi ăn xong và úp vào giá khô ráo, tránh bụi bẩn.

- Dụng cụ tiếp xúc với thực phẩm sống, chín riêng biệt.

- Không sử dụng các dụng cụ ăn uống đã bị rách, xước, sứt mẻ, mốc bẩn hoặc hoen rỉ.

- Nếu bát đĩa vừa rửa xong cần dùng ngay thì tốt nhất nên tráng lại bằng nước sôi. Không dùng khăn ẩm mốc, nhờn mỡ để lau khô bát đĩa.

- Không dùng các chất tẩy uế, chất sát trùng vệ sinh nhà cửa hoặc xà phòng giặt để rửa dụng cụ ăn uống.

4. Chuẩn bị thực phẩm sạch và nấu chín kỹ

- Lựa chọn phần ăn được, loại bỏ các vật lạ lẫn vào thực phẩm như sạn, xương, mảnh kim loại, thủy tinh, lông tóc...

- Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc thay nước rửa 3-4 lần, các loại quả cần gọt sạch vỏ.

- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan bằng đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng,

- Nấu chín kỹ thực phẩm.

5. Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín xong

- Để bảo đảm an toàn nên khi thức ăn còn nóng, vừa nấu chín xong.

- Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại quả khác thì cần ăn ngay khi vừa bóc vỏ hay cắt ra.

6. Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn

- Giữ nóng ở nhiệt độ từ 60°C trở lên hoặc bảo quản lạnh trong điều kiện từ 10°C trở xuống. Đối với thức ăn của trẻ dưới một tuổi phải cho ăn ngay từ khi vừa nguội.

- Không đưa quá nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn đang nóng vào tủ lạnh.

- Phải đun lại thức ăn chín ở nhiệt độ sôi ngay trước khi ăn.

- Không để lẫn thực phẩm sống và thức ăn chín.

- Không để các chất hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu vực chế biến thực phẩm.

- Thức ăn cần được che đậy tránh bụi, ruồi nhặng hay sự xâm nhập của côn trùng, gặm nhấm và các động vật khác.

- Bảo quản tốt các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi ở nhãn.

7. Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch
- Không dùng tay bốc thức ăn chín hay nước đá để pha nước uống.

- Mặc quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng khi chuẩn bị thực phẩm.

- Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ. Nếu có vết thương ở tay thì phải băng kín bằng vật liệu không thấm nước.

- Không chế biến thực phẩm hoặc phục vụ ăn uống khi đang đau bụng, ỉa chảy, sốt, nôn, nhiễm trùng ngoài da hoặc các bệnh lây truyền khác.

8. Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

- Khu vực chế biến thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh.

- Tất cả các bề mặt để chuẩn bị, chế biến thực phẩm phải giữ sạch.

- Bếp, phòng ăn phải đủ ánh sáng và thông gió.

- Không để nước rửa thực phẩm, rửa dụng cụ ăn uống ứ đọng làm ô nhiễm môi trường xung quanh.

- Không để các chất tiết trùng, tẩy uế cống rãnh khi làm vệ sinh bắn vào gây ô nhiễm thực phẩm.

- Phải đủ nước sạch sử dụng trong chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực ăn uống, chế biến.

- Để phòng sự xâm nhập của gián, chuột và các động vật khác ở nơi ăn uống và chế biến thực phẩm.

9. Sử dụng các vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ và thích hợp

- Không sử dụng các loại lá bần, giấy viết cũ, sách báo, giấy in, túi nilon tái sinh có màu để gói thức ăn chín.

- Vật liệu bao gói thực phẩm phải giữ sạch, giữ được tính hấp dẫn về mùi vị, màu sắc và không thôi các chất gây độc vào thực phẩm.

- Nhãn thực phẩm phải trung thực, có đầy đủ các thông tin cần thiết.

10. Ngăn chặn, xử trí kịp thời các vụ ngộ độc thực phẩm và thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh

- Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, phải đình chỉ việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

- Phải vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm



và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.

- Thu hồi toàn bộ các thức ăn đã gây ngộ độc (trên thị trường) để hủy bỏ, đình chỉ sản xuất thực phẩm đó, thực hiện ngay công tác vệ sinh loại trừ yếu tố gây ô nhiễm và chờ cơ quan có thẩm quyền xử lý.

- Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột...và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

Hoa quả theo mùa và trái mùa

BS. THU HƯƠNG

TRƯỜNG ĐH NÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Hiện nay, hoa quả nhập khẩu từ Trung Quốc có chứa hàm lượng chất độc hại gây ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng đang được bán tràn lan trên thị trường khiến các bà nội trợ cảm thấy hoang mang trong việc lựa chọn hoa quả “sạch” cho gia đình.

Người ta thường nói: xuân ấm, hè nóng, thu mát, đông rét và đạo ăn uống nên gắn liền với những quy luật tự nhiên của bốn mùa. Chọn mua hoa quả theo mùa vụ được xem là giải pháp hữu hiệu cho các bà nội trợ vì dư lượng hóa chất trừ sâu, chất bảo quản thấp hơn so với hoa quả trái vụ. Để lựa chọn trái cây đúng mùa, người tiêu dùng phải nắm rõ thời vụ của mỗi loại. Bên cạnh đó, cần trang bị những kiến thức thông dụng để phân biệt các loại trái cây nội địa, trái cây nhập khẩu và trái cây có xuất xứ từ Trung Quốc.

Dưới đây là một số ví dụ về lợi ích của các loại hoa quả theo mùa ở nước ta, đặc biệt là các hoa quả thường gặp trong mùa Hè, Thu như:

Dưa hấu

Theo y học, dưa hấu có tính vị ngọt mát, không độc có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giúp người say nắng nhanh hồi phục và đặc biệt còn giúp chữa chứng lở miệng do nhiệt (uống nước dưa hấu ép, tốt nhất là ép cả phần cùi). Ngoài ra, còn có tác dụng tiêu viêm, lợi tiểu, trị giun sán, giải độc rượu...

Những người bị viêm hay có sỏi ở đường tiết niệu nên ăn dưa hấu hằng ngày thì bệnh sẽ giảm nhờ tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm của nó. Bên cạnh đó, dưa hấu chứa rất nhiều vitamin và nguyên tố vi lượng như vitamin C, vitamin PP, axit Folic, Sắt, Canxi, Photpho, Magiê... Đặc biệt, lượng Kali rất lớn trong loại quả này là thứ không thể thiếu của một hệ tim mạch khỏe mạnh.

Chuối

Chuối là loại quả giàu vitamin và khoáng chất được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đặt tên là: “trái cây của cuộc sống”. Chuối cung cấp cho cơ thể toàn bộ khoáng chất cần thiết cho sức khỏe con người. Đặc biệt, với lượng Kali dồi dào, chuối

không chỉ là món ăn chống chuột rút cho người lao động nặng, vận động viên, mà còn dành cho thai phụ hay buồn nôn vì ốm nghén

Xoài

Xoài là thức ăn bổ não, rất tốt cho những người lao động trí óc, học sinh ôn thi. Tuy nhiên, không nên ăn xoài khi đang có các bệnh nhiệt, sốt. Xoài xanh và xoài chín đều không nên ăn nhiều. Quả xoài theo Đông y lúc chín có vị ngọt (có loại hơi chua), tính bình. Có sách nói xoài tính ấm hoặc mát, nhưng ấm có lẽ hợp lý hơn vì quả này chứa nhiều đường ngọt, ăn nhiều sẽ bị “phát nhiệt”, trẻ em bị rôm sảy. Quả xoài chín kích thích tiết nước bọt, chống khát khô họng, lợi tiểu chống phù thũng, nhuận tràng chống táo bón. Chất glucozit trong xoài có tác dụng chống viêm, chống ung thư, diệt khuẩn. Xoài làm giảm cholesterol, hạ huyết áp, phòng chống bệnh tim mạch, tăng nhu động ruột giúp thải nhanh chất cặn bã trong ruột nên phòng chống được bệnh ung thư ruột kết. Xoài là loại trái cây rất thơm ngon và dinh dưỡng vào mùa Hè, có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Hàm lượng pectin và vitamin C cao có trong xoài giúp làm giảm mức LDL cholesterol (cholesterol xấu) trong cơ thể, giúp bảo vệ tim mạch. Bên cạnh đó xoài còn chứa nhiều chất Sắt nên có thể giúp cơ thể khắc phục tình trạng thiếu máu do thiếu sắt, kết hợp cùng với lượng vitamin C trong xoài cũng khá tốt - giúp tăng cường hấp thụ sắt, rất có lợi đối với phụ nữ mang thai và những người bị thiếu máu. Các loại vitamin dồi dào trong xoài như B1, vitamin B6 còn có tác dụng giảm stress; ngoài ra, Quercetin, Isoquercetin trong xoài là những chất chống oxy hóa và chống ung thư. Chất xơ có trong xoài cũng giúp ích rất nhiều trong việc hỗ trợ hệ tiêu hóa làm việc.

Bưởi

Bưởi là một trong những trái cây chứa nhiều Vitamin C, nó không chỉ dễ ăn, vị ngọt mát mà còn chứa rất ít calorie, bưởi còn giúp bạn có được làn da đẹp và có tác dụng bổ dưỡng cơ thể, phòng và chữa một số bệnh như cao huyết áp,

đau dạ dày, tiểu đường...

Nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ăn buổi giúp kích thích tiết nước bọt và dịch vị, vì thế có khả năng “hỗ trợ” hệ tiêu hóa. Do đó ăn buổi hay uống nước ép từ buổi đều đem lại hiệu quả cao trong việc ngăn chặn bệnh đường tiêu hóa.

Buổi cung cấp một lượng lớn chất xơ, có tác dụng chống lại bệnh táo bón, được xem như một loại “thực phẩm chức năng” bởi nó có thể ngăn ngừa bệnh lý, bệnh tiêu chảy, bệnh viêm ruột non.

Buổi có tính thanh nhiệt và có chứa nhiều thành phần rất có lợi cho sức khỏe con người. Buổi chứa lượng Vitamin C và Vitamin A dồi dào, làm tăng sức đề kháng cho cơ thể. Chỉ cần nửa trái buổi bạn đã có đủ 78% nhu cầu Vitamin C cả ngày.

Các chuyên gia khuyên bạn nên thường xuyên ăn buổi để hạn chế tối đa nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Thêm vào đó, các bệnh nhân tiểu đường cũng được khuyến khích nên ăn 3 phần buổi mỗi ngày để cải thiện tình hình. Và người có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường cũng nên áp dụng lời khuyên trên.

Hoa quả trái mùa:

Cùng với tiến bộ của khoa học hiện đại ứng dụng trong nông nghiệp, thâm canh cây trồng mà hiện nay có nhiều loại hoa quả cũng được trồng thêm ở mùa vụ khác (ví dụ táo, đào, chôm chôm, nhãn...). Tuy nhiên, theo tiến sỹ Vũ Mạnh Hải, phó viện trưởng Viện Khoa học Nông nghiệp Việt Nam cho biết, hầu hết các loại hoa quả trái mùa đều cần sử dụng lượng thuốc trừ sâu cao hơn (trái vụ sâu bọ phát triển nhiều hơn). Một số loại hoa quả sau khi thu hoạch đúng vụ nhưng được bảo quản bằng hóa chất để giữ được lâu, trong quá trình bảo quản bằng thuốc còn phát sinh ra những vi sinh vật có hại mà khi vào cơ thể người sẽ sinh ra các loại bệnh khác nhau.

Sau khi thu hái, vi sinh vật có hại xâm nhập vào hoa quả thông qua phần núm, cuống dẫn đến quả nhanh bị thối rữa. Để kéo dài thêm thời gian sử dụng, kinh nghiệm trước đây là bôi vôi vào núm quả. Viện nghiên cứu sau thu hoạch Bộ nông nghiệp và phát triển nông thôn đã có hướng dẫn quy trình bảo quản cam, quýt nhưng cũng chỉ giữ được gần hai tháng mà thôi. Hiện nay, người trồng và buôn bán hoa quả đều sử

dụng hóa chất phun hoặc ngâm (hóa chất diệt nấm, diệt khuẩn) cho các loại hoa quả để kéo dài thời gian tươi nguyên. Đó cũng chính là lý do vì sao trái mùa nhưng vẫn có rất nhiều loại hoa quả được bày bán.

Vậy, mối nguy thực sự đối với rau, quả trái mùa là gì? Nếu tiêu thụ một lượng lớn các chất bảo quản trái cây này về lâu dài sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, có thể dẫn đến các bệnh ung thư (ung thư dạ dày, ung thư gan....)

Vậy để nhận biết các loại hoa quả trái mùa thực sự và các loại hoa quả được ngâm thuốc bảo quản như thế nào? Khi chọn mua quả chú ý chọn những loại nhìn bên ngoài hơi bóng hoặc có lông, có mùi thơm của quả, còn nguyên cuống, cành lá, nếu bị ngâm hóa chất độc hại thì cuống và lá sẽ rụng. Theo nguyên lý, quả càng chín thì vỏ phải càng mềm do đó, chọn lê, táo, nếu vỏ ngoài xỉn màu, cứng, cuống trắng là đã bị ngâm chất bảo quản. Tuy nhiên, có nhiều loại hoa quả trái mùa được bảo quản bằng hóa chất độc hại thường khó nhận biết bằng cách nhìn hay ngửi. Hóa chất dạng dầu chỉ tan trong dung môi hữu cơ mà không tan trong nước thường có thể nhận biết được khi thấy thân, lá rau hoặc vỏ trái cây bóng lộn. Nếu là trái cây được bảo quản theo các phương pháp an toàn thì được đóng gói cẩn thận và có tên công ty, hãng gia công, chế biến bao gói bán lẻ và trên thùng. Một số loại trái cây xanh nhập khẩu có thể là loại biến đổi gen hoặc loại cần ủ chín trước khi đem bán. Các loại này có thể an toàn hơn cho người sử dụng hơn là loại trông thì chín mớ mùng nhưng để mãi không ủng rữa. Còn các loại trái cây trái mùa như cam, quýt, bưởi... để hàng tháng trời không hỏng thường là loại được bảo quản bằng hóa chất mạnh trong thời gian dài vì vậy có vỏ khô, cứng, bóp sâu một chút lại thấy nhũn hoặc ngược lại khi bóc vỏ thì ruột đã khô.

Do đó, tốt nhất là nên theo phương châm mùa nào thức nấy, tránh ăn hoa quả trái mùa; nếu sử dụng thì cần phải ngâm rửa thật kỹ và gọt vỏ dày (ví dụ đối với táo). Tuy nhiên cần lưu ý rằng, nước muối không làm sạch được hóa chất có tính dầu, nhưng thuốc tím thì có tính oxy hóa khử mạnh nên có thể dùng để tẩy rửa bên ngoài và rửa sạch lại rồi gọt vỏ mới ăn.



1. Tại sao phụ nữ, nhất là phụ nữ có thai dễ bị thiếu máu thiếu sắt?

Sắt là một chất khoáng cần thiết cho quá trình tạo máu và thực hiện nhiều chức năng quan trọng khác của cơ thể. Hàng ngày cơ thể cần một lượng sắt để thay thế những mất mát sinh lý và cung cấp cho quá trình tăng trưởng ở trẻ em và quá trình thai nghén. Thiếu sắt dẫn đến thiếu máu

Phụ nữ còn bị mất sắt qua kinh nguyệt hàng tháng. Khi có thai cần chất sắt nhiều hơn để cung cấp cho thai nhi, rau thai và tăng khối lượng tuần hoàn của người mẹ. Nếu lượng sắt ăn vào không đủ sẽ dẫn đến thiếu máu thiếu sắt.

Ngoài ra, bị nhiễm kí sinh trùng, nhất là nhiễm giun móc làm cơ thể bị mất sắt cũng gây nên thiếu máu.

2. Ăn uống đầy đủ có cần uống viên sắt hay không?

Cơ thể con người, tùy thuộc vào tình trạng sinh lý, hàng ngày cần khoảng 1-2mg sắt (thậm chí 3mg cho phụ nữ có thai).

Nếu chỉ 5% lượng sắt trong thức ăn được hấp thu thì để có được 2mg sắt cho cơ thể, bữa ăn phải cung cấp 40mg sắt. Đó là điều không thể đáp ứng được ngay cả với bữa ăn tương đối đầy đủ. Điều đó giải thích ngay cả với các nước công nghiệp phát triển có bữa ăn tương đối đầy đủ như Thụy Điển, Pháp... tỉ lệ thiếu máu ở phụ nữ có thai chiếm khoảng 15-20%. Vì vậy trong điều kiện nước ta ăn uống đầy đủ vẫn phải uống viên sắt để phòng chống bệnh thiếu máu, đặc biệt ở phụ nữ có thai và trẻ em.



3. Khi mang thai ăn ốc có thể bổ sung canxi có đúng không?

Thịt ốc tính hàn, vị ngọt có công dụng chữa được một số bệnh như vàng da, phù thũng, bệnh gan, thủy đậu, trĩ, nhiễm trùng...Tuy nhiên, những người tỳ vị hư hàn, rối loạn tiêu hóa kéo dài, người có vết loét lâu lành ...nên kiêng hoặc hạn chế ăn ốc.

Có thể chế biến ốc thành nhiều món ăn bổ dưỡng tốt cho sức khỏe như ốc hấp lá gừng, ốc nấu chuối đậu, nem ốc...hoặc canh nấu ốc chua là phương thức phục hồi sức khỏe nhanh chóng, giúp khí huyết lưu thông. Nhiều người cho rằng phụ nữ khi mang thai thì không nên ăn nhiều ốc vì sau khi sinh con sẽ có nhiều rớt rã. Nhưng thực ra quan niệm này không đúng. Trong quá trình mang thai cơ thể mẹ thiếu vi chất nói chung nên thường có cảm giác thèm ăn ốc. Nước chấm ốc lại có vị chua cay ngọt rất dễ ăn nên ốc luộc là món ăn được nhiều bà mẹ lựa chọn. Trong thành phần của vỏ ốc có chứa nhiều loại sinh tố như B2, PP, A....và các chất đạm, mỡ, cacbua hydrat, sắt, canxi. Ốc đặc biệt có chứa nhiều đạm và canxi tốt cho bà mẹ mang thai. Cụ thể trong ốc nhồi có chứa 1,357mg canxi và 11,9 protein, trong ốc vặn có chứa 1,356mg canxi và 12,2g protein.

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

4. Khi mang thai có phải bổ sung vitamin D hay không?

Vitamin D giúp cho sự hấp thu các chất khoáng như Canxi, Photpho và điều hành Canxi vào xương (nếu cơ thể thiếu vitamin D, lượng canxi hấp thu được chỉ là 20%, dẫn đến hậu quả trẻ còi xương ngay trong bụng mẹ hoặc ba năm đầu sau khi sinh) .

Để phòng bệnh còi xương cho trẻ:

Ăn uống đầy đủ, không kiêng khem. Nên bổ sung vitamin D khi mang thai, sử dụng các thực phẩm giàu vitamin D như phomát, trứng, sữa, tôm, cua cá...hoặc các thực phẩm như bánh quy có bổ sung thêm vitamin D. Bữa ăn bổ sung của trẻ cần cho thêm 1 thìa cà phê mỡ hoặc dầu.

Thường xuyên cho trẻ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng, cần để tay chân trẻ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.

Bà mẹ uống bổ sung vitamin D 200.000 UI vào thời điểm mang thai 7 tháng.

5. Có phải cho trẻ uống càng nhiều sữa càng tốt?

Sữa (gồm sữa bò, trâu, dê, cừu) là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Trong thành phần của sữa có đầy đủ các chất đạm, mỡ, đường, vitamin và chất khoáng giúp cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

Với trẻ nhỏ sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, cần cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu nếu mẹ đủ sữa. Những tháng tiếp theo cần cho trẻ ăn bổ

sung, trong khẩu phần của trẻ nên có thêm sữa (có thể là sữa bò, sữa trâu, sữa dê) tuy nhiên nếu chỉ quan tâm cho trẻ uống sữa thì chưa đủ dinh dưỡng, cần cho trẻ ăn thêm các thức ăn đa dạng từ 4 nhóm thực phẩm mới cung cấp đủ dinh dưỡng giúp trẻ khỏe mạnh, phát triển tốt. Nếu suy nghĩ “sữa là tốt nhất, nếu trẻ không chịu ăn thì cứ ép cho chúng uống sữa là đủ” là không đúng vì sẽ dẫn đến sự thừa một số thành phần mà lại thiếu hụt một số thành phần khác. Thí dụ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ từ 1-3 tuổi là 1.300 Kcal, 30 gam chất đạm (Protid), 36 gam chất béo (Lipid), 195 gam chất đường bột (Glucid) và 1.200ml nước. Để đảm bảo nhu cầu về năng lượng trẻ cần uống 2 lít sữa bò (đã pha theo công thức) /ngày, nhưng nếu uống đủ 2 lít sữa thì lượng đạm đưa vào cơ thể sẽ vào khoảng 42-45 gam (dư khoảng 10-12 gam), lượng mỡ đưa vào cơ thể khoảng 48- 50 gam (dư khoảng 12-14 gam). Lượng dư ra của cả chất đạm và chất béo đều không tốt cho trẻ vì trong quá trình tiêu hóa sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian độc hại cho cơ thể. Nếu điều chỉnh lại cho phù hợp với nhu cầu chất đạm, chất béo của bé thì bé cần uống khoảng 1400ml sữa bò (đã pha theo công thức)/ngày và như vậy tổng năng lượng chỉ đạt 910 Kcal (thiếu khoảng 30%). Các thành phần dinh dưỡng (các vitamin, muối khoáng được bổ sung trong sữa cũng chỉ đáp



ứng được một phần nhu cầu hàng ngày của trẻ, chất xơ trong sữa rất ít nên nếu chỉ uống sữa các cháu sẽ bị táo bón. Mặt khác nếu chỉ uống sữa trẻ sẽ không cần nhai, làm cho hệ thống răng và các cơ nhai không cần làm việc sẽ không gây cho trẻ cảm giác ngon miệng, không kích thích các tuyến tiêu hóa bài tiết. Trong sữa công thức còn không có các yếu tố bảo vệ tự nhiên như chất Pectin, Các chất chống oxy hoá như là Beta-caroten, hợp chất Flavonoid, Polyphenol... Các chất đó có từ các thực phẩm tự nhiên để giúp cơ thể tăng cường bài tiết chất độc hại ra khỏi cơ thể, kích thích hệ miễn dịch tự nhiên, giúp trẻ tăng cường sức đề kháng.

Như vậy sữa là thức ăn rất tốt cho trẻ giúp cho khẩu phần ăn của trẻ cân đối hơn, nhưng chỉ tập trung cho trẻ uống sữa không là không đảm bảo dinh dưỡng hợp lý cho trẻ .

6. Ở lứa tuổi nào trẻ có thể ăn được sữa chua?

Sữa bò dưới dạng sữa chua là một loại sữa lên men nhờ vi khuẩn lacthà thành phần của sữa chua cũng giống như sữa bình thường nhưng sữa chua có ưu điểm là chất đạm trong sữa chua dễ tiêu hoá hơn và chất đường lactose trong sữa chua chuyển thành acid lactic nên ít bị rối loạn tiêu hoá. Sữa chua ở dạng đông, sánh và lạnh. Trẻ từ 5 tháng trở lên có thể ăn được sữa chua.

Ngoài ra có thể sử dụng sữa chua từ sữa đậu nành.

Ngoài việc bổ sung các chất dinh dưỡng, sữa chua còn có khả năng phòng và điều trị một số bệnh. Sữa chua có tính acid cao (với độ pH thấp khoảng 4,2) nên có tác dụng tiêu diệt một số vi khuẩn có hại trong hệ thống tiêu hóa. Đối với trẻ nhỏ, sữa chua ngăn ngừa một số bệnh đường ruột, bổ sung thêm acid cho dịch dạ dày (ở trẻ nhỏ nồng độ acid trong dạ dày chưa đạt được tiêu chuẩn như ở người lớn) giúp cho việc tiêu hóa thức ăn được dễ dàng hơn.

Trong thành phần sữa chua, các chất như: protein (chất đạm), lipid (chất béo) có sẵn trong sữa đã được tiêu hóa một phần, rút ngắn thời gian hấp thu trong hệ thống tiêu hóa. Đường lactoza đã được lên men để hấp thu, làm giảm lượng đường tồn đọng lại ở hệ tiêu hóa tránh được tiêu chảy, giúp cho cơ thể hấp thu canxi và một số khoáng chất khác dễ dàng hơn.

Sữa chua có một giá trị dinh dưỡng khá đáng kể: trong 100g sữa chua chứa khoảng 100Kcal (bằng khoảng ½ chén cơm hay 2 trái chuối xanh), có chất đường (15,4g), chất đạm (3,1g), chất béo (3g), canxi và một số loại vitamin. Một số loại sữa chua còn thêm DHA (chất béo không no chuỗi dài) có tác dụng giúp sáng mắt và tăng chỉ số phát triển trí tuệ...



GIỚI THIỆU CUỘC THI ẢNH

"Sữa mẹ trắng trong, con ơi hãy uống"

Nhân tuần lễ thế giới Nuôi con bằng Sữa mẹ (1/8 - 7/8/2013), Trang thông tin điện tử Mặt trời bé thơ (Mattroibetho.vn) tổ chức cuộc thi ảnh "Sữa mẹ trắng trong con ơi hãy uống".

Với chủ đề của cuộc thi ảnh là "Sữa mẹ trắng trong, con ơi hãy uống", lấy từ câu hát trong bài hát "Khúc hát ru của người mẹ trẻ" của tác giả nhạc sĩ

Phạm Tuyên, lời thơ Lâm Thị Mỹ Dạ. Ban tổ chức cuộc thi ảnh rất mong được chuyển tải những thông điệp về Sữa mẹ đến với đông đảo các bà mẹ và những độc giả có cùng mối quan tâm đến những lợi ích của việc khuyến khích nuôi con bằng Sữa mẹ, hưởng ứng Tuần lễ Thế giới Nuôi con bằng Sữa mẹ (từ 1/8 đến 7/8/2013).

Thời gian: Cuộc thi sẽ được diễn ra từ 10h00, ngày 25 tháng 7 năm 2013 đến 10h00, ngày 20 tháng 10 năm 2013.

Đơn vị tổ chức: Viện Dinh dưỡng, phối hợp với dự án A&T

Đối tượng tham gia: Tất cả các bạn đọc của trang thông tin điện tử "Mattroibetho.vn" đều có quyền tham gia gửi ảnh dự thi.

Cách thức dự thi: Bạn đọc truy cập vào Chuyên

trang thi ảnh "Sữa mẹ trắng trong, con ơi hãy uống" theo đường link sau đây: <http://thianh2013.mattroibetho.vn>, sau đó đọc quy chế và làm theo hướng dẫn để gửi ảnh trực tiếp lên trang thi ảnh.

Kết quả cuộc thi sẽ được công bố sau 10h00, ngày 20/10/2013 trên Chuyên trang thi ảnh "Sữa mẹ trắng trong, con ơi hãy uống" theo đường link sau đây: <http://thianh2013.mattroibetho.vn>.

Cơ cấu giải thưởng

Giải thưởng dành cho Người gửi ảnh dự thi:

Giải thưởng	Số giải	Giá trị giải thưởng (VND)	Cộng tiền
Giải Nhất	1	2.000.000	2.000.000
Giải Nhì	2	1.500.000	3.000.000
Giải Ba	3	500.000	1.500.000
Giải khuyến khích	5	300.000	1.500.000
Tổng cộng			8.000.000

Giải thưởng dành cho Người tham gia bình chọn may mắn:

Giải thưởng	Số giải	Giá trị giải thưởng (VND)	Cộng tiền
Người tham gia bình chọn may mắn	10	300.000	3.000.000
Tổng cộng			3.000.000

Thông tin chi tiết về cuộc thi ảnh, vui lòng ghé thăm trang web: <http://thianh2013.mattroibetho.vn>



Hoặc liên hệ với chúng tôi theo địa chỉ:

Ban quản trị trang thông tin điện tử "Mattroibetho.vn"

Địa chỉ: 48B - Tầng Bạt Hồ - Quận Hai Bà Trưng - Hà Nội

ĐT: 04-3972 0608 - Fax: 04-397107885

Email: thianhmtbt@gmail.com

Chúc các bạn gặp nhiều may mắn trong cuộc thi này!

Tản mạn về Phở Hà Nội

PHƯƠNG THẢO

Nhắc đến Hà Nội là nhắc đến phố cổ Hà Nội, xích lô Hà Nội, hoa sữa Hà Nội hay ẩm thực Hà Nội với những món ăn đặc trưng, đã trở thành “thương hiệu” của thủ đô, trong đó người ta không thể không nhắc đến món phở - phở Hà Nội.

Đi tìm xuất xứ phở

Một số giả thuyết cho rằng phở xuất hiện đầu tiên ở Nam Định, nhưng Hà Nội lại là nơi làm cho món ăn dân dã này trở nên nổi tiếng như ngày nay; một số giả thuyết khác nhìn nhận phở như một đặc trưng ẩm thực Hà Thành, có lịch sử từ cuộc giao duyên Việt-Pháp đầu thế kỷ 20. Cũng có giả thuyết cho rằng phở có gốc là một món ăn Quảng Đông mang tên “ngưu nhục phấn”.

Phở bắt nguồn từ miền Bắc Việt Nam, xâm nhập vào miền Trung và miền Nam giữa thập niên 1950, sau sự thất bại của Pháp ở Đông Dương và Việt Nam bị chia thành hai miền. Người Việt Nam ở phía Bắc di cư vào miền Nam năm 1954 mang theo món phở và phở đã bắt đầu có những sự khác biệt. Từ lúc này, những ý kiến trái ngược nhau về nguồn gốc của phở đã xuất hiện. Một vài trong số đó đưa ra luận điểm rằng phở bắt nguồn từ phương pháp chế biến món thịt hầm của Pháp (*pot-au-feu*, đọc như “pô tô phơ”). Sự có mặt của Pháp ở Việt Nam có lẽ củng cố luận điểm này, nhưng việc phở có nhiều gia vị và rau mùi nguồn gốc từ châu Á, đặc biệt là Việt Nam, đã bác bỏ luận điểm nêu trên.

Sự xuất ngoại để tị nạn chính trị của những người Việt Nam trong thời kỳ hậu Chiến tranh Việt Nam đã làm cho phở được biết đến ở nhiều nơi trên thế giới, đặc biệt là các nước phương Tây. Đã có nhiều nhà hàng phở ở Mỹ, Pháp, Úc và Canada. Những người Việt Nam không thuộc diện tị nạn chính trị cũng mang phở đến những nước thuộc khối Xô Viết, bao gồm Nga, Ba Lan và Cộng hòa Séc.



Ngày nay, phở đã có những phương pháp chế biến và hương vị khác nhau. Tại Việt Nam, có những tên gọi để phân biệt chúng là: Phở Bắc (ở miền Bắc), phở Huế (ở miền Trung) và phở Sài Gòn (ở miền Nam). Thông thường thì phở miền Bắc đặc trưng bởi vị mặn, ngọt của nước ninh xương còn miền Nam thì ngọt của nước dùng và đường cộng với nhiều rau. Bánh phở ở miền Nam nhỏ hơn ở miền Bắc.

Trước đây, chỉ có phở bò chín với đầy đủ “chín-bấp-nạm-gầu”, về sau, thực khách chấp nhận cả phở tái, phở gà. Đi xa hơn, có nhà hàng thử nghiệm với cả thịt vịt, ngan luộc quay nhưng không mấy thành công. Ngoài ra còn một số món ẩm thực từ nguyên liệu bánh phở truyền thống như phở cuốn, loại phở xuất hiện vào thập niên 1970 là phở xào, của thập niên 1980 là phở rán...

Phở Hà Nội xưa

Theo nhà văn Nguyễn Tuân, do phở là món quà bình dân nên các cửa hàng bán phở đều xuềnh xoàng, được khách ăn gán cho những cái tên theo đặc điểm của chủ hiệu như “phở Lùn”, “phở Gù”, “phở Sút”... hay tên phố (phở Hàng Bột, phở Lò Đúc)... Cũng do phở chỉ dành cho đám thợ thuyền nên một thời phở bị những người giàu có xem, thường. Năm 1918, phong trào phản đối khách chú kéo từ Nam ra Bắc, nhiều người giàu có ở Hà Nội không đến ăn tại các tiệm cao lâu ở Hàng Buồm thì phở mới được tầng lớp này tìm đến. Cửa hiệu phở đầu tiên của Hà Nội mở ở phố Hàng Quạt (nay là Lương Văn Can) gần rạp tuồng Thông Sáng và tuồng Năm Trấn. Một cửa hiệu khác ở phố Hàng Đồng, chủ hiệu

đổi mới bằng cách thay các phản gỗ dài trên trái chiếu bằng những bộ bàn ghế. Sau đó có thêm nhiều hàng phở tại các phố Cầu Gỗ, Hàng Giấy, chợ Hôm... đều không cần biển hiệu. Lúc đầu chỉ có phở chín, sau có thêm phở tái. Thêm thịt mỡ gầu, nạm, sách nên có phở tái gầu, tái nạm, tái sách... Sau lại có hiệu nghĩ ra phở sốt vang, phở áp chảo nước, áp chảo khô, phở xào... Chiếc bát to tướng vốn dành cho người lao động "ăn thùng uống chậu" dần được thay bằng chiếc bát nhỏ hơn để ăn vừa hết cũng là lúc phở vừa hết nóng. Năm 1937, duy nhất có một hiệu phở của Hoa kiều mở ở phố Mã Vĩ (nay là phố Hàng Quạt) lấy tên là Nghi Xuân. Phở thực sự đạt đến đỉnh cao của nó sau khi dân Hà Nội di tản cư về thành phố với các quán phở Tàu Bay, phở Tráng (phố Hàng Than). Nước phở có thêm sả sùng cho đậm, cá quả nướng cho ngọt đã tạo ra thứ phở của riêng Hà Nội và chỉ Hà Nội mới có.

Phở thời bao cấp và thời mở cửa

Phở là một trong số ít thứ quà không né tránh được cơ chế trong lúc thịt bò bị cấm. Thời đó, trâu, bò được coi là sức kéo, tài sản quan trọng trong sản xuất nông nghiệp thập niên 60, 70 thế kỷ trước; song người ta vẫn tìm cho ra thịt bò, thậm chí ngay cả những người có trách nhiệm thực hiện lệnh cấm vào quán cũng gọi phở bò. Không có thịt bò, phở trở nên vô nghĩa. Thời bao cấp có câu: "Phở mậu dịch, kịch ti vi". Nước phở mậu dịch chạy qua hàng xương, vài ba miếng thịt bèo nhèo, bánh phở vừa dày, vừa cứng lùa vào miệng khô như rơm rạ; còn kịch ti vi nhạt thếch. Phở mậu dịch có hai loại, loại có thịt giá bốn hào, loại không thịt giá hai hào (mười hào bằng một đồng). Thời kỳ Mỹ đánh phá Hà Nội đã sử dụng máy bay do thám không người lái và người ta gọi phở không thịt là "phở không người lái". Có người quen miệng gọi thế bị công an bắt quả tang chấn chỉnh lại: "Phở không thịt là phở không thịt, không phải là phở không người lái", anh ta phải đọc đi đọc lại nhiều lần trước nhiều người ở cửa hàng. Thời bao cấp thiếu thốn đã biến phở từ quà thành bữa ăn. Phở và bún chả là hai món mà các gia đình khi "cải thiện" vào ngày chủ nhật không thể bỏ qua. Muốn "cải thiện",

trước đó chỉ ăn lạc rang, đậu phụ, để dành phiếu thịt. Sáng chủ nhật, một thành viên trong nhà dậy rất sớm ra xếp hàng, nếu muộn sẽ không mua được xương vì ai cũng thích xương sườn hay chân giò. Mua những thứ này được tăng gấp đôi, ví dụ phiếu 0,5kg nếu mua thịt dọi, mông sấn họ chỉ bán đúng định lượng, nhưng nếu mua sườn hay chân giò, xương ống sẽ là 1kg. Khi chắc chắn mua được xương rồi mới mang gạo đi đổi bánh phở (một cân gạo với hai hào rưỡi được hai cân bánh phở). Tiếp đó là ra chợ mua thịt bò, tuy bị cấm nhưng vẫn có thể mua được. Bánh phở mềm và dai phải tráng bằng gạo cũ (nhưng không cũ như gạo mậu dịch), bánh làm bằng gạo mới vừa dính vừa không dôi. Có lẽ do thèm thuồng nên mỗi người trong nhà chén hai, ba, thậm chí bốn bát vẫn thấy chưa no! Trong những ngày tháng Mỹ ném bom Hà Nội, đàn bà, con trẻ phải di tản nhưng sáng sáng các quán phở vẫn đông khách. Cũng không ít lần khi họ đang ăn, còi báo động từ nóc Nhà hát Lớn rú lên, tiếng loa truyền thanh oang oang: "Đồng bào chú ý! Đồng bào chú ý! Máy bay địch cách Hà Nội...". Nhiều khách ăn bê cả bát phở xuống hầm cá nhân, chủ quán cũng bỏ dao thớt tìm chỗ trú. Loa báo yên, mọi người lại leo lên hè phố tiếp tục ăn nốt. Thời chiến tranh, mái của phở Thìn Bờ Hồ lợp bằng giấy dầu, cốt của vật liệu này bằng giấy khá dày, hai mặt phủ hắc ín. Nước mưa tuy không ngấm nhưng vào mùa hè, nhiệt độ ngoài trời tăng cao thì ở những chỗ xây sát, nhựa chảy ra dínhбет lại, trong nóng không khác gì ngoài trời nhưng người ăn vẫn kiên trì xơi hết bát phở. Bây giờ phố nào cũng có phở, ít thì một, nhiều thì vài ba quán. Tuy nhiên, những hàng có nước phở theo kiểu truyền thống Hà Nội có sả sùng, cá quả, hành khô... chỉ có thể đếm trên đầu ngón tay. Phải chăng nước phở như vậy làm giá thành quá cao nên người ta nấu đơn giản hơn? Còn phở hiện có mặt tại các quốc gia trên thế giới có nước dùng là xương lợn, thịt, gân, sụn, nạm... song chỉ có điều bánh phở không phải là bánh tươi mà là bánh phở khô nên ít nhiều cũng giảm chất lượng. Song chỉ bấy nhiêu thôi cũng đã đủ hấp dẫn thực khách rồi.

Nước với quê hương

Đêm rừng già đi nghe mưa rơi
 Một mảnh áo tôi che chẳng kín người
 Nước chảy qua môi, hộp từng ngậm nhỏ
 Bỗng nhớ mẹ ngồi bên ấm giò
 Nước với mận nồng
 ngọt ngào chuyện cũ

Ôi nhớ sao,

Mảnh vườn quê hương ta đó
 Cây với già bạc phếch nắng mưa
 Mỗi nhánh mọc gầy đều in dấu tuổi thơ
 Chẳng năm tôi cảnh chỉ còn thấy nu
 Nụ chín vàng me lấy vào dấm ư
 Hạt khô ròn trong nắng nhỏ xôn xao
 Rồi những ngày ngày trần chum nước gốc cau
 Những tháng rết trái rơm làm ổ ngủ
 Bắc ấm nước mưa, con ngồi nhóm lửa
 Nụ tích mấy mùa mẹ lại sẽ ra pha
 Chén nước ấm nồng ngai ngái vị thuốc ta
 Mà nhấp khỏi củ ngọt ngào đầu lưỡi
 Con ư tay dưới nắp bóng nồng hơi
 Nghe rì rầm câu chuyện cũ năm nao
 Có gà chín cựa, ngựa chín hồng mao
 Trần thụy chiến nước dâng cuộn cuộn
 Có gái láng giềng lên sang nghe trộm
 Bỗng hỏi dồn:

- Sơn Tinh thắng hay không?

Mẹ ơi,

Quê ta đêm nay có nằng hạt mưa giông
 ấm với đặc chắc vẫn nồng trong giò
 Chẳng năm rồi, với trong vườn kết nụ
 Có láng giềng còn hái giúp mẹ không?
 Chúng con đi giữa rừng đêm mưa xối
 Long vắn ngọt ngào vị nước với quê hương
 Lũng chác trong tay, gạo cuốn bên sườn
 Theo bước chân nhau gạt cây băng tôi
 Đất nước mình còn đan thù cây xối
 Giục già chúng con nhanh bước trong mưa
 Mẹ hãy nói giùm con với cô gái tuổi thơ:
 - Ta sẽ thắng hơn Sơn Tinh thuở trước!
 Con sẽ về với bao nhiêu hẹn ước
 Bên ấm với nồng kể lại mẹ những chiến công
 Choang thoang đầu nhà nư với dưa hương

Thanh Thảo - Sưu tầm

Con sông quê

Sông quê nước mát ngọt ngào
 Trái mềm như giải lụa đào uốn quanh.
 Chảy qua đồng lúa tươi xanh
 Làng quê cây trái bức tranh đời bờ
 Dáng ai nghiêng nón đợi chờ
 Gió vờn mái tóc vật vờ lung ong.
 Con thuyền rẽ nước sang sông
 Trời xanh mây trắng bành bồng lướt trôi.
 Chiếc diều dáo vá mảnh trời,
 Con chuồn chuồn ọt đầu chơi vô bẽ.
 Cánh cò chơi với rặng tre
 Bỗng chim bói cá rập rờ trên không.
 Lộc bình ai thả xuống sông
 Để chùm hoa tím bành bồng trôi theo.
 Chuyện ai về đầu thả neo
 Bâng khuâng làn điệu hát chèo ngân xa!
 Sông quê mang năng phù sa
 Tươi cho đồng ruộng quê nhà tươi xanh.
 Dù cho nay chốn thi thành,
 Dấu bao kỷ niệm bức tranh quê nhà.

Thanh Thảo - Sưu tầm

Vitamin A ở rất gần ta

Vitamin A
 Tan trong Dầu Mỡ
 Khi Trẻ thiếu nó
 Sẽ chậm lớn khôn
 Nếu thiếu nhiều hơn
 Thì bị khô mắt
 Dẫn đến mù lòa
 Vitamin A
 Gần với chúng ta
 Có trong mọi nhà
 Chít, Tôm, Cá, Trứng
 Một dạng tiền chất
 Là Caroten

Lại có rất nhiều
 Từ Rau, Củ, Quả
 Có màu rực rỡ
 Vàng, Đỏ, da cam
 Bữa ăn trẻ cần
 Nhiều loại thực phẩm
 Dù chất dinh dưỡng
 Dù Vitamin A
 Phòng chống mù lòa
 Do bệnh khô mắt
 Giúp trẻ sung sức
 Khỏe mạnh, lớn mau.

Thanh Thảo - Sưu tầm

Sườn non kho củ sen

Củ sen hay được sử dụng để nấu chè, nấu canh, nhưng ngày hôm nay, củ sen sẽ được tận dụng để làm một món kho vừa lạ miệng và vừa rất ngon, rất thích hợp cho bữa cơm hàng ngày của gia đình bạn đó

NGUYÊN LIỆU:

Chính:

Sườn non: 300g

Củ sen: 150g

Phụ:

1 thìa hành tím băm

1 thìa tỏi băm

1 trái ớt sừng cắt khúc

2 cây hành lá

Tiêu, đường, tương ớt, dầu ăn

Hạt nêm

Giấm gạo lên men

. Sơ chế

- Sườn cắt khúc vừa ăn, ướp sườn non với 1 thìa hạt nêm Aji-ngon, 1 thìa đường, 1 thìa giấm gạo lên men Aji-no-moto, 1 thìa tương ớt, 1/3m tiêu và 1 thìa hành tỏi băm.
- Củ sen cắt khối vuông 2cm.

2. Kho

- Đun nóng 1 thìa dầu và 1 thìa đường làm caramen, cho sườn vào đảo săn, thêm nước vào xấp mặt thịt, rồi cho củ sen vào, kho nhỏ lửa, cho thêm ớt sừng cắt khúc, kho đến khi cạn nước, tắt lửa, thêm hành lá và tiêu vào.

3. Cách dùng

Dùng nóng với cơm trắng



Cải ngồng trộn gà xé

Món gỏi nhìn rất bắt mắt với đủ màu xanh của cải ngồng, vàng của hoa cải, đỏ của ớt và độ bóng của sốt mayonnaise, chỉ nhìn thôi là đã muốn nếm thử một miếng ngay rồi!

Nguyên liệu:

Thịt ức gà : 150g

Cải ngồng : 200g

Hành tây : ½ củ

Mè trắng rang : 2 thìa

Cà rốt : ½ củ

Trang trí: Húng lủi, ớt sợi, hoa cải ngồng

Dầu mè, muối, đường, dầu hào, tương cà, tương ớt bắc

Giấm gạo lên men

Xốt mayonnaise "ngọt dịu"

1. Sơ chế

- Thịt gà luộc chín, xé sợi.
- Cà rốt cắt sợi. Hành tây cắt ngang dày 2mm, ướp 1 thìa đường 15 phút, vắt ráo nước.

- Cải ngồng phần hoa đẹp để trang trí, phần còn lại tước bỏ xơ, luộc qua nước sôi, xả nước lạnh để ráo, cắt khúc 5cm, xếp lên đĩa.

2. Thực hiện

- Pha xốt trộn: trộn đều 3 thìa xốt mayonnaise "Aji-mayo" ngọt dịu với 1.5 thìa mè trắng rang, 1 thìa dầu hào, 1 thìa tương ớt bắc, 1 thìa tương cà, 1 thìa giấm gạo lên men Aji-no-moto®, 1 thìa dầu mè và 1/4m muối.

- Trộn thịt gà, cà rốt, hành tây với xốt trộn.

3. Cách dùng

- Cho thịt gà lên chính giữa cộng cải ngồng, rắc mè trắng rang lên trên. Trang trí với húng lủi, ớt sợi và hoa cải ngồng.



Diễm Kiều (sưu tầm)

Bài 1: Bài tập thể dục giúp mẹ bầu thư giãn

Chị em bầu nên tập luyện thể dục đều đặn để thư giãn và hỗ trợ sinh nở.

Xin giới thiệu với các mẹ bầu một số động tác thể dục giúp thư giãn và thúc đẩy quá trình sinh nở dễ dàng.

Động tác 1.

Thư giãn cổ và vai của mình. Quay đầu của mình về phía vai phải, sau đó trở lại ở giữa và qua vai trái. Thực hiện một vài lần cho đến khi cổ và lưng trên cảm thấy thoải mái.

Động tác 2.

Xoay vai về phía trước, hướng về phía tai và sau đó quay trở lại. Làm bài tập này một vài lần tại một thời điểm hoặc với cả hai vai với nhau. Thực hiện động tác trong một chuyển động chậm rãi, từ từ.

Động tác 3.

Bơi trên đất liền. Đây là một bài tập khi mang thai tuyệt vời. Bài tập này là trong cùng một chuyển động bạn sẽ di chuyển cánh tay của bạn như khi chị em đang thực sự bơi. Di chuyển mỗi cánh tay trong chuyển động tròn trong khi quay cổ của mình từ bên này sang bên kia.

Động tác 4.

Đứng hai chân bằng vai. Từ từ đưa một chân về phía trước một vài lần. Chuyển đổi chân và làm cùng một đoạn ở phía đằng sau. Đây là một bài tập giúp căng cơ, rất tốt cho các cơ của bắp chân.

Động tác 5.

Ngồi trên sàn nhà, hai chân và bàn chân mở rộng ở phía trước của cơ thể. Di chuyển cả hai chân lên và xuống trong một chuyển động nâng nhẹ nhàng. Thực hiện động tác này một vài lần trên mỗi chân. Nâng chân của mình cao như khi chị em cảm thấy thoải mái nhất.

Động tác 6.

Đưa hai tay lên trên đầu của mình. Hít thở nhẹ nhàng. Làm điều này kéo dài khoảng 5 phút. Sau đó từ từ duỗi thả tay xuống.

Một số lưu ý:

* Hãy chắc chắn rằng nên khởi động 5 phút trước khi bạn tập thể dục và nhẹ nhàng hít thở 5 phút sau khi bạn tập thể dục.

* Trước khi bắt đầu một bài tập thể dục và sau khi kết thúc bài tập vận động này, chị em nên làm ấm cơ thể của mình lên. Phụ nữ mang thai có thể bị chuột rút nên việc làm nóng cơ thể sẽ giúp loại bỏ những chuột rút.

* Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục trong khi mang thai.

* Không làm ấm cơ thể hoặc tập thể dục khi bạn đang bị bệnh. Điều này có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể và gây tác hại đến em bé.

Trên đây là một số gợi ý với các bài tập đơn giản, dễ dàng thực hiện. Chúc chị em phụ nữ sẽ có được những giây phút thư giãn và thoải mái hơn trong quá trình mang thai!



Tập luyện thể dục đúng cách khi mang thai là rất cần thiết (ảnh minh họa)

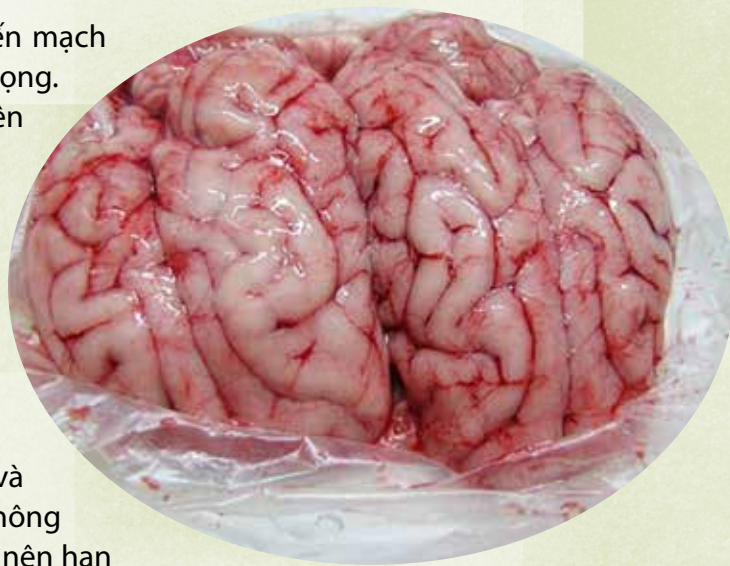
Thu Hà (Theo Ehow)

...tiếp theo trang 13

thức ăn bổ dưỡng như nhiều người lầm tưởng, nếu ăn quá nhiều thì còn có hại. Một đứa trẻ thông minh hay không phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: di truyền, phương pháp nuôi dưỡng, dạy dỗ chứ không phải ăn óc trẻ sẽ thông minh. Phương pháp nuôi dưỡng đúng đắn là cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng như: chất đạm, chất đường, chất béo, các vitamin và khoáng chất ở tỉ lệ cân đối hợp lí bằng cách ăn đa dạng các loại thực phẩm.

Còn ăn óc để chữa bệnh đau đầu hay tai biến mạch máu não thì lại là một quan niệm sai lầm nghiêm trọng.

Như đã nêu ở trên, óc chứa quá nhiều cholesterol nên ăn nhiều sẽ bị cholesterol máu cao dẫn đến vữa xơ động mạch là nguyên nhân chính dẫn đến tăng huyết áp, mà tăng huyết áp có triệu chứng là đau đầu cho nên càng ăn óc đau đầu càng tăng. Hậu quả của tăng huyết áp nếu không được điều trị kịp thời là tai biến mạch máu não, nếu khi bị tai biến lại cho ăn óc thì làm cho bệnh nặng hơn. Óc và tuỷ là các loại thực phẩm bình thường, không tốt bằng gan, tim, các loại thịt, cá và không phải là loại thức ăn bổ dưỡng, cho nên không nên ăn quá nhiều, đặc biệt với người cao tuổi thì nên hạn chế, người đã bị cholesterol thì không nên ăn.



Không phải ăn óc là bổ óc

THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG NGÀY VI CHẤT DINH DƯỠNG 1 - 2/6 NĂM 2013

Vi chất dinh dưỡng rất cần thiết đối với sức khỏe, tầm vóc và trí tuệ con người.

Để Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, hãy:

- Sử dụng phối hợp 15 – 20 loại thức ăn từ 4 nhóm thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày. Tăng cường sử dụng các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng.
- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, ưu tiên sử dụng các thực phẩm sẵn có tại địa phương.
- Không bắt trẻ ăn kiêng khem khi trẻ bị bệnh.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình lựa chọn, chế biến và bảo quản thức ăn cho trẻ.
- Cho trẻ em trong độ tuổi uống Vitamin A một năm 2 lần. Bà mẹ ngay sau khi sinh con cần được uống một liều vitamin A.
- Tẩy giun 2 lần một năm cho trẻ em từ 24 – 60 tháng tuổi, thực hiện vệ sinh môi trường, vệ sinh ăn uống để phòng chống nhiễm giun.
- Phụ nữ mới kết hôn, bà mẹ trước và trong khi mang thai cần ăn, uống đầy đủ và uống thêm viên sắt/ axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.
- Sử dụng muối I-ốt hoặc bột canh I-ốt trong chế biến thức ăn.

Ngày 1 – 2 tháng 6 hãy đưa trẻ em trong độ tuổi đi uống Vitamin A tại các điểm uống ở xã, phường.



VIỆN DINH DƯỠNG

KHOA KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM

Được thành lập trên 10 năm do các Giáo sư, Tiến sỹ, Thạc sỹ và Bác sỹ chuyên ngành Dinh dưỡng, Nhi khoa, Nội khoa uy tín, nhiều kinh nghiệm.

Khám Tư vấn và phục hồi dinh dưỡng cho trẻ:

- Biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng
- Thừa cân, béo phì
- Còi xương do thiếu vitamin D, canxi
- Thiếu các vi chất dinh dưỡng: thiếu máu, thiếu kẽm, thiếu vitamin A...
- Nôn trớ, táo bón, tiêu chảy cấp, tiêu chảy kéo dài, phân sống, kém hấp thu...
- Tư vấn và xây dựng chế độ ăn theo lứa tuổi, tình trạng bệnh lý
- Tư vấn cho bà mẹ mang thai và bà mẹ cho con bú để tăng cường sức khỏe bà mẹ, nâng cao nhận thức và thực hành về nuôi dưỡng trẻ.



Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng:

Tổ chức các lớp "Thực hành dinh dưỡng" về cách nấu các loại bột cháo, các món ăn theo lứa tuổi, cách pha sữa, làm sữa chua, caramen cho người chăm sóc trẻ



Xét nghiệm bằng các thiết bị phân tích hiện đại, kết quả chính xác, nhanh chóng:

Xét nghiệm máu, các Vi chất dinh dưỡng, mỡ máu, đường máu, acid uric, chức năng gan, chức năng thận, xét nghiệm nước tiểu, phân...

Thời gian làm việc:

Thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần:

Sáng: 7h30 - 11h30 **Chiều:** 13h30 - 16h30

Thứ 7 và chủ nhật: 8h - 12h

Nghỉ ngày lễ, Tết

KHOA KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM

Viện Dinh dưỡng, số 2 Y-Éc-Xanh, quận Hai Bà Trưng, Hà nội.

ĐT: 04.39720554