

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Đẩy mạnh phát triển

nguồn lương thực - thực phẩm sẵn có tại địa phương

góp phần đảm bảo an ninh dinh dưỡng và bình ổn giá cả



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

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

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

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

KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

- Phụ nữ có thai và cho con bú.
- Đái tháo đường và cao huyết áp.
- Rối loạn lipid (mỡ) máu: tăng cholesterol, tăng lipid máu, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim.
- Bệnh gout, 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



CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

PGS.TS. Lê Thị Hợp

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

GS.TS. Hà Huy Khôi

GS.TS. Nguyễn Công Khanh

PGS. Đào Ngọc Diễn

PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm

PGS.TS. Hà Anh Đào

TS. Lê Danh Tuyên

TS. Hoàng Kim Thanh

PGS.TS. Phạm Văn hoan

TS. Phạm Thị Thúy Hòa

TS. Trần Đình Toán

THƯ KÍ

BS. Ngô Thị Hà Phương

TRỊ SỰ

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan

Tạ Thị Dung

TÒA SOẠN

48 B - Tầng Bạt Hồ - Hà Nội

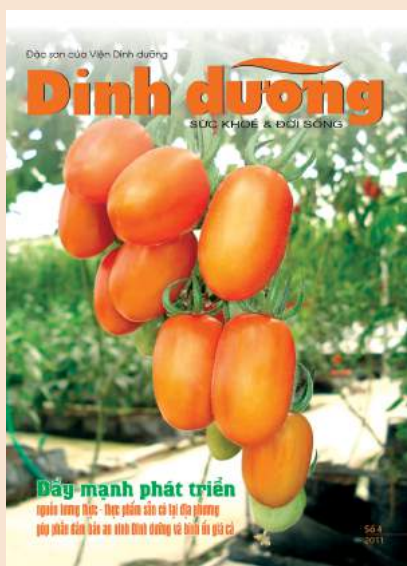
Tel: 043 971 3090; Fax: 043 971 7885

THIẾT KẾ

Công ty Cổ phần Xuất bản Trẻ

Số 4, ngõ 250, Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043 557 5568; Fax: 043 557 5569



(Nguồn: Internet)

DINH DƯỠNG & PHÁT TRIỂN

4. Tích cực tạo nguồn thực phẩm tại địa phương, đa dạng hóa bữa ăn, góp phần bình ổn giá cả

TS. Hoàng Kim Thanh

6. Thông điệp truyền thông hưởng ứng tuần lễ dinh dưỡng & PT năm 2011

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

7. Cân nặng lý tưởng không đơn thuần ở chế độ ăn, mà còn là lối sống

BS. Trần Châu Quyên

9. Đậu đỗ - nguồn dinh dưỡng quý giá

TS. Lê Nguyễn Bảo Khanh

SỨC KHỎE

11. Với, ổi, sen với bệnh đái tháo đường

TS. BS Trương Tuyết Mai

13. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ trong thời kỳ "bão giá"

ThS. Lê Thị Hà

15. Sử dụng men tiêu hóa cho trẻ như thế nào là hợp lý?

BS. Mai Thanh Châu

TIN TỨC

17. Viện Dinh dưỡng ra mắt trang thông tin điện tử và diễn đàn nuôi dưỡng trẻ nhỏ "Mặt trời bé thơ"

ThS. Trịnh Hồng Sơn

18. Hội thảo phối hợp liên ngành nhằm thúc đẩy sản xuất dầu ăn có bổ sung vitamin A ở Việt Nam

BS. Ngô Thị Hà Phương

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

19. Thực trạng vệ sinh an toàn thực phẩm tại bếp ăn tập thể và đề xuất biện pháp cải thiện

PGS.TS. Hà Thị Anh Đào

VĂN HÓA ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

22. Trà với Javi - món quà cho sức khỏe

Lê Văn Chi

24. Con ngán - món ăn ngon và tốt cho nam giới

BS. Hương Liên

26. Quả sơ ri - bồi dưỡng sức khỏe và giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

BS. Kim Minh

28. TƯ VẤN DINH DƯỠNG

BS. Ngô Thị Hà Phương

THƠ

31. Gọi đồng, Xuân Hà Nội, Trôi theo dòng đời

TẢN VẤN

32. Tản mạn về các món bánh Việt Nam

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

34. Thức ăn từ đậu nành giúp phụ nữ kéo dài tuổi trẻ

BS. Minh Nguyệt

MÓN NGON GIA ĐÌNH

36. Thanh mát sữa đậu nành hương hoa hồng; Cách làm phở cuốn Hà Nội; Lạ miệng với hoa bí nhồi tôm thịt

KHỎE ĐẸP

38. 7 động tác chống lão hóa hiệu quả

Tích cực tạo nguồn thực phẩm tại địa phương, đa dạng hóa bữa ăn, góp phần bình ổn giá cả

TS. HOÀNG KIM THANH

Viện Dinh dưỡng

Khủng hoảng lương thực - thực phẩm dẫn đến giá cả trên thị trường tăng vọt, ảnh hưởng đến đời sống của người dân, đặc biệt là những người nghèo. Việc khuyến khích mọi người dân, mọi gia đình tích cực tạo nguồn thực phẩm thông qua phát triển hệ sinh thái VAC hợp lý không những tiết kiệm chi phí sinh hoạt mà còn góp phần bảo vệ môi trường.



VAC LÀ CHỮ VIẾT TẮT CỦA VƯỜN, AO VÀ CHUỒNG CHĂN NUÔI

- Vườn (V) là bao gồm tất cả canh tác trên cạn: vườn rau, quả quanh nhà, vườn đồi, vườn rừng và kể cả vườn treo theo kiểu "canh tác không đất" ở thành phố.

- Ao (A) là bao gồm tất cả chăn nuôi dưới nước: cá, tôm, cua, ốc, ếch, lươn, ba ba...

- Chuồng chăn nuôi (C) là bao gồm tất cả chăn nuôi đại gia súc (trâu, bò, ngựa...); tiểu gia súc: lợn, dê, cừu; gia cầm: vịt, gà, ngan, ngỗng.

Hệ sinh thái VAC dựa trên cơ sở khoa học tái sinh, quan hệ hữu cơ của việc tái sinh vật thải: Ao ngoài việc chăn nuôi thủy sản còn là nguồn cung cấp nước tưới cho các loại cây trồng và chăn nuôi. Chăn nuôi ngoài việc cung cấp sản phẩm thịt còn là nguồn cung cấp vật thải (phân ủ các loại) cho phát triển vườn và thủy sản. Vườn cung cấp thức ăn cho người, thức ăn cho chăn nuôi và thủy sản. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại với tốc độ công nghiệp hóa và đô thị hóa, hệ sinh thái khép kín có đủ cả 3 yếu tố vườn - rau - quả, ao cá và chăn nuôi cùng nhau ở trên cùng diện tích đất đai hoặc nơi cư trú càng ngày càng ít. Cho nên việc hiểu về bản chất thực tế của VAC cũng cần phải có cách nhìn mới nghĩa là có AC, VA

hoặc CV cùng với con người cũng đều có thể là hệ sinh thái VAC. Ngoài hệ sinh thái VAC còn có thể phát triển hệ sinh thái VACR gồm: Vườn - Ao - Chuồng - Rừng.

Từ xưa tới nay, VAC luôn giữ vai trò quan trọng cuộc sống gia đình và xã hội. Những năm gần đây, nhiều tiến bộ khoa học kĩ thuật được ứng dụng cùng với sự sáng tạo của nhân dân, VAC càng ngày

càng được phát triển hoàn thiện với rất nhiều hình thức đa dạng, phong phú. Chúng ta đã từng biết đến tầm quan trọng và giá trị của VAC ngoài mang lại lợi ích kinh tế, cải tạo môi trường, tạo công ăn việc làm... thì VAC còn là nguồn cung cấp thực phẩm sạch, tại chỗ, đa dạng cho bữa ăn hàng ngày như: rau, củ, quả, thịt,

trứng, sữa và thủy sản.

Các nhà khoa học đã tính toán nhu cầu dinh dưỡng, mức tiêu thụ lương thực và lượng lương thực - thực phẩm tương đương cần phải sản xuất hàng năm. Ví dụ khi tính mức ăn bình quân 2100 KCalo/ngày của 1 người trong 1 tháng: về rau xanh là 9kg, quả chín 1,2kg, cá là 1,2kg, thịt là 0,75kg và trứng là 0,15kg. Nếu gia đình có 5 người thì 1 năm phải cần số lượng thực phẩm là 540kg rau xanh, 72kg quả chín, 72kg cá, 45kg thịt và 9kg trứng.

Để đảm bảo 2100 KCalo/ngày trong 1 tháng, 1 người cần ăn:

* Rau xanh: 9 kg

* Quả chín: 1,2 kg

* Cá: 1,2 kg

* Thịt: 0,75 kg

* Trứng: 0,15 kg

Qua tính toán thấy rằng, để đảm bảo số lượng thực phẩm riêng cho ăn uống ở hộ gia đình 5 khẩu chỉ cần 20 - 25m² đất trồng rau, 7 - 10 cây ăn quả, (trong đó nên ưu tiên cây chuối và cây đu đủ vì hai loại cây này cho thu hoạch quanh năm, có thể ăn quả chín hoặc sử dụng như là rau khi mà quả còn xanh, hơn nữa yêu cầu kĩ thuật về đất đai và trồng trọt 2 loại cây này đơn giản). Có 7 - 10 gia cầm (gà, vịt, ngan, ngỗng, chim) để lấy trứng, thịt và nếu có điều kiện có thêm 20m² ao cá là có thể đảm bảo về nhu cầu về thực phẩm hàng năm. Ngoài ra, để đa dạng thực phẩm đồng thời có thể bán tăng thu nhập, các gia đình có thể chăn nuôi thêm lợn, bò, dê, trâu. Nếu có điều kiện về mặt bằng, kinh tế và kĩ thuật nên phát triển sản xuất các loại thực phẩm có giá trị kinh tế cao (đặc sản) như lươn, cua, ốc, ếch, ba ba...

Tuy nhiên, việc phát triển chăn nuôi phải đi đôi với bảo đảm vệ sinh môi trường: cần có hệ thống chuồng trại đúng quy cách, việc thu gom quản lý phân và chất thải chăn nuôi phải luôn quan tâm và đảm bảo đúng tiêu chuẩn vệ sinh. Để có đủ rau xanh quanh năm, cần phải bố trí sắp xếp trồng xen kẽ, trồng gối vụ giữa các loại rau ở các mùa vụ trong năm. Chú ý rau phải là rau sạch, an toàn, không nên dùng thuốc trừ sâu vô cơ, ít hoặc không nên dùng phân hóa học, không bón phân tươi. Về chăn nuôi gia súc, gia cầm chú ý tiêm phòng đầy đủ, không nên sử dụng thức ăn bán sẵn ngoài thị trường không rõ nguồn gốc. Về chăn nuôi cá, nên thả nhiều loại cá, tận dụng các tầng nước, có tốc độ phát triển, sinh sản nhanh để thường xuyên có cá cho bữa ăn.

CÁC NHÓM CÂY CÓ THỂ PHÁT TRIỂN TRONG VƯỜN GIA ĐÌNH

Vườn gia đình ở nhiều vùng trong nước có hàng trăm giống cây khác nhau được trồng với mục đích tăng thu nhập kinh tế và dùng cho bữa ăn gia đình. Có thể xếp thành các nhóm sau đây:

* Cây lấy gỗ: xoan, bạch đàn, phi lao, mỡ, thông, bồ đề, keo lá tràm...

* Cây ăn quả: chuối, xoài, mít, cam, dứa, chanh, bưởi, vải, nhãn...

* Cây lấy củ (lương thực): sắn, khoai, từ, dong riềng, sắn giầy, củ mỡ...

* Rau xanh: rau muống, rau dền, bí, bầu, mướp, rau ngót, cà chua...

* Cây gia vị: ớt, tỏi, hành, tiêu, gừng, húng, xả, thơm, mùi...

* Cây thuốc nam: xuyên tâm liên, đinh lăng, gừng, nghệ, bạc hà, hẹ...

* Cây công nghiệp: lạc, đỗ tương, dứa, hồ tiêu, cà phê, ca cao...

* Nhóm cây đan lát: song, mây, tre, bòng, cọ...

* Hoa và cây cảnh: hoa hồng, phong lan, hoa huệ, hoa giấy, hoa loa kèn, thược dược...

Cây ăn quả chiếm ưu thế trong cơ cấu vườn gia đình ở các vùng sinh thái của nước ta: chuối, mít, dứa, xoài, ổi, hồng xiêm, cam, quýt... Nhiều nơi thu nhập về cây ăn quả chiếm tỉ lệ cao trong tổng thu nhập hàng năm của vườn.

Ở các thành phố, tốc độ chóng mặt về công nghiệp hóa đô thị, đô thị hóa nông thôn đang làm cho đất đai canh tác càng ngày càng ít đi. Phát triển VAC thành phố hiện nay rất cần sự sáng tạo, khoa học để mọi gia đình đều có thể tham gia sản xuất VAC ở các mức độ khác nhau, có thể là VAC khép kín, có thể là chỉ có vườn, ao hoặc chỉ có chăn nuôi.

Ở ngoại thành, những hộ gia đình có đất đai hạn chế nên sử dụng những phương thức sản xuất tiết kiệm đất như sử dụng giàn leo. Ví dụ chỉ cần làm 10m² giàn leo có màu xanh quanh năm, cho sản phẩm quanh năm. Trên giàn leo, mùa xuân là bầu bí mướp, kế tiếp đó là su su, đậu ván, thiên lý...

(Xem tiếp trang 30)

Những gia đình sống ở thành phố không có nhiều đất canh tác, có thể trồng cây gia vị hoặc rau sạch theo phương pháp thủy canh.



THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG HƯỞNG ỨNG TUẦN LỄ DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN NĂM 2011

Hàng năm, hưởng ứng Ngày Lương thực Thế giới 16/10 của tổ chức FAO, trong khuôn khổ của Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng, dưới sự chỉ đạo của Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng là đầu mối phối hợp với các Viện khu vực và Sở Y tế các tỉnh/thành tổ chức triển khai tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển năm nay từ 16 - 23/10/2011.

*** Chủ đề của Tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển 16 - 23/10/2011:**

Hưởng ứng Tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển 16 - 23/10/2011 mọi người, mọi gia đình và toàn xã hội hãy:

“Đẩy mạnh phát triển nguồn lương thực - thực phẩm tại địa phương góp phần đảm bảo an ninh dinh dưỡng và bình ổn giá cả”

*** Các thông điệp truyền thông:**

1. Áp dụng kĩ thuật mới, chia sẻ kinh nghiệm để phát triển nguồn lương thực – thực phẩm dồi dào, giàu dinh dưỡng và an toàn tại địa phương.
2. Lựa chọn mua và sử dụng thực phẩm đảm bảo đủ dinh dưỡng, an toàn thực phẩm và phù hợp với điều kiện kinh tế.
3. Chế biến và sử dụng đa dạng mọi nguồn thực phẩm sạch và an toàn sẵn có ở địa phương.
4. Chăm sóc dinh dưỡng sớm, đảm bảo đủ dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng cho bà mẹ trước và trong khi mang thai.
5. Tăng cường thúc đẩy và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
6. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý giúp trẻ phát triển tốt và phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi.



Cân nặng lý tưởng

Không đơn thuần ở chế độ ăn, mà còn là lối sống

Vấn đề chủ chốt để đạt được và duy trì cân nặng lý tưởng không thể chỉ dựa vào thay đổi chế độ ăn trong một giai đoạn nhất thời mà cần tạo nên từ một lối sống lành mạnh bền vững. Trong đó bao hàm cả thay đổi về thói quen ăn uống và hoạt động thể lực thường xuyên, nhằm tạo được trạng thái cân bằng lâu dài giữa năng lượng đưa vào và năng lượng tiêu hao. Bạn nên thực hiện việc này ngay từ bây giờ.

Trước hết, bạn hãy đánh giá về cân nặng của mình. Điều đơn giản nhất mà bạn nhận thấy là sự thay đổi về quần áo mình vẫn mặc hàng ngày, nó chật đi hay rộng ra, vùng nào vẫn vừa và vùng nào thấy chật hoặc rộng hơn... Hoặc đôi khi chỉ đơn giản là người xung quanh nhận thấy và nói với bạn, hoặc tình cờ đi khám bác sĩ, bạn được chẩn đoán là bạn bị tăng huyết áp, rối loạn lipid máu... mà yếu tố làm thúc đẩy căn bệnh của bạn là tình trạng thừa cân...

BS. TRẦN CHÂU QUYÊN



Một công cụ rất đơn giản để đánh giá tình trạng cân nặng của bạn là chỉ số BMI. Chỉ số này được tính bằng cách dùng cân nặng của bạn (tính bằng kg) chia cho bình phương của chiều cao (tính bằng mét). Ví dụ bạn cao 1m65 và nặng 73kg thì chỉ số BMI của bạn = $73 / 1,65 \times 1,65 = 26,8$. Tổ chức Y tế thế giới đã phân loại rằng ở người lớn:

BMI	Phân loại tình trạng dinh dưỡng
< 18,5	Thiếu năng lượng trường diễn
Từ 18,5 đến 24,9	Bình thường
Từ 25 đến 29,9	Tiền béo phì
Từ 30 đến 34,9	Béo phì độ 1
Từ 35 đến 39,9	Béo phì độ 2



0 DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Khi bạn đã ở ngưỡng thừa cân hoặc béo phì, cơ thể bạn đã có thể tiềm ẩn một vài loại bệnh nhất định và những vấn đề về sức khỏe.

Chỉ số BMI nêu trên mới chỉ là công cụ mang tính sàng lọc. Để chẩn đoán chính xác thừa cân béo phì và một số bệnh liên quan, các nhân viên y tế cần đo thêm một vài chỉ số, thậm chí có thể làm một vài xét nghiệm nếu thấy cần thiết.

Chiến lược giảm cân

Giảm cân cũng cần phải đúng phương pháp và phải có chiến lược rõ ràng. Rất nhiều người khi thấy mình thừa cân thường mong muốn mình giảm được cân nặng càng nhanh càng tốt. Tuy nhiên, bạn cần phải biết rằng nếu cân nặng giảm một cách đột ngột sẽ có thể gây những tác động rất có hại đối với sức khỏe. Các nhà khoa học đã tính toán rằng, ở người lớn, trung bình mỗi tuần bạn giảm từ 0,3 - 0,5kg là an toàn cho sức khỏe. Trẻ em cần được bác sĩ hướng dẫn để đảm bảo đủ dinh dưỡng cho trẻ tăng trưởng bình thường nhưng không thừa cân nữa. Người ta đã ước tính rằng để giảm 1kg, con người cần tiêu hao khoảng 9500Kcal, như vậy để giảm 0,3 - 0,5kg mỗi tuần, mỗi ngày bạn cần giảm 450- 680Kcal.

Thêm nữa, để đạt được và duy trì cân nặng lý tưởng, bạn cần kết hợp cả chế độ ăn uống hợp lý và hoạt động thể lực hàng ngày (khoảng 60-90 phút hoạt động mức độ vừa).

Thay đổi thói quen quả thật là khó. Sau đây là một vài biện pháp để “khởi động”.

- Hãy làm mọi cách để làm giảm thời gian tĩnh tại và tăng thời gian vận động. Điều này không quá phức tạp, nó đơn thuần chỉ là việc thay vì dùng thiết bị điều khiển từ xa, bạn hãy tự mình đứng lên và tới gần tivi hay quạt để bật nó lên.

- Lập thời gian biểu, dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày cho việc vận động thể lực.

- Lựa chọn hình thức, địa điểm và khoảng thời gian mà bạn cảm thấy thích hợp. Ví dụ có những người thích đi bộ quanh hồ hoặc công viên để có “phong trào” trong khi những người khác thích tham gia các lớp khiêu vũ...

- Bắt đầu một cách từ từ và có thể thay đổi cách thức vận động trong thời gian luyện tập. Ví dụ lúc đầu bạn đi bộ, sau đó bạn nhảy dây...

- Nếu cần, bạn hãy chia thời gian luyện tập thành nhiều phần và xen kẽ trong ngày. Ví dụ mục tiêu mỗi ngày bạn cần vận động 60 phút thì bạn hãy chia thành 3 đến 4 lần, mỗi lần 15 đến 20 phút.

Chú ý: Những người mắc các bệnh lý mạn tính, bệnh lý về huyết áp và tim mạch, đái tháo đường... cần được bác sĩ chỉ dẫn cụ thể về thể thức và thời lượng vận động.

Tất nhiên, trong giai đoạn đầu tiên, bạn sẽ gặp phải rất nhiều lý do có thể cản trở sự kiên trì của bạn. Bạn hãy bình tĩnh và từng bước vạch ra chiến lược để giải quyết nhé. Ví dụ:

Khó khăn	Cách khắc phục
Tôi không có đủ thời gian để tập	Xem lại lịch làm việc và sinh hoạt trong cả tuần và tìm ra tối thiểu 3 lần có 30 phút rảnh rỗi để luyện tập
Chẳng có ai đi cùng tôi cả	Sẽ tìm được bạn mới trong khi luyện tập. Nếu cần thì sẽ tham gia vào các câu lạc bộ hoặc các lớp.
Tôi đã quá mệt sau thời gian làm việc rồi	Hãy tập vào những ngày hoặc những tuần mà bạn cảm thấy sung sức
Tôi còn quá nhiều việc cần phải làm, vậy thì tập vào lúc nào bây giờ	Phải lập kế hoạch và coi việc luyện tập cũng là một việc mà bạn cần phải làm.
Tôi thấy đau như người sau khi luyện tập	Hãy lựa chọn cách thức vận động phù hợp, khi cần có thể tư vấn bác sĩ
Tôi thấy những hoạt động thể lực này thật nhàm chán, tôi chẳng tìm thấy cái gì mới cả	Hãy tìm những hoạt động đòi hỏi phải học thêm những kỹ năng mới
Công việc đòi hỏi tôi suốt ngày trên đường rồi, luyện tập với tôi là không cần thiết	Chọn những cách thức luyện tập cố định ở một nơi, ví dụ bơi hoặc tập thể dục dụng cụ, hoặc mua đĩa DVD về bật và tập ngay trong nhà bạn

Vậy, bạn cần có bao nhiêu hoạt động thể lực mỗi ngày?

Hoạt động thể chất thường xuyên sẽ giúp cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn và việc tập thể dục còn làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính. Ban đầu, việc vận động thể lực hàng ngày có vẻ như rất khó khăn đối với bạn, nhưng bạn cần tự đưa ra mục tiêu hoạt động

thể chất của bạn và thực hiện nó bằng nhiều cách khác nhau và sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đối với trẻ nhỏ, thanh thiếu niên nên tập ít nhất 60 phút mỗi ngày hoặc hơn và thời gian tập đối với người lớn ít nhất là 75 phút theo từng loại hình vận động khác nhau. Bạn cần để việc tập thể dục thành một thói quen, thành lối sống của bạn.

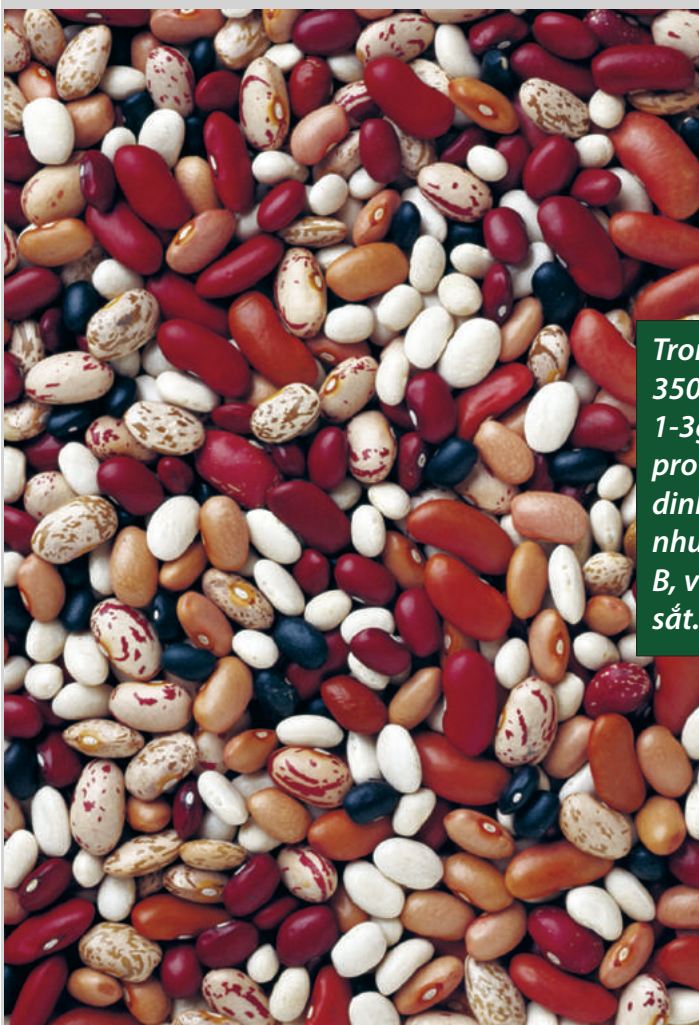


Đậu đỗ nguồn dinh dưỡng quý giá

TS. LÊ NGUYỄN BẢO KHANH

Trưởng khoa Dinh dưỡng Học đường và Ngành nghề
Viện Dinh dưỡng

Ngoài cá, thịt, trứng, sữa..., ít người biết rằng các loại hạt cũng là nguồn dinh dưỡng dồi dào. Trong đó, đậu đỗ là một loại hạt cung cấp đạm và các thành phần thiết yếu và duy trì sự sống của cơ thể.



**Trong 100g đậu đỗ có:
350 Kcal năng lượng,
1-3g chất béo, 20-25g
protein, và các vi chất
dinh dưỡng cần thiết
như: Vitamin nhóm
B, vitamin C, kẽm, Ca,
sắt.**

1. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA ĐẬU ĐỖ?

Từ xưa, ông cha ta đã sử dụng đậu đỗ làm ra các món ăn truyền thống rất phổ biến và giàu dinh dưỡng. Ngày nay, với những tiến bộ khoa học trong các lĩnh vực hóa thực phẩm, người ta đã xác định được giá trị dinh dưỡng của đậu đỗ.

Đậu đỗ được coi là một trong các loại thực phẩm quý vì có giá trị dinh dưỡng cao, giàu đạm. Riêng đậu tương còn có nhiều axit béo không no. Người ta tính ra trong 100g đậu đỗ cung cấp:

- Khoảng 350 Kcal năng lượng (tương đương với gạo).
- Lượng chất béo, nhìn chung thấp (chỉ khoảng từ 1-3g) trừ đậu tương cung cấp 18g.
- Lượng protein trong đậu đỗ (khoảng từ 20-25g) cao gấp 3 lần so với gạo. Đặc biệt, hàm lượng protein trong đậu tương lên tới 34-40g.

- Giàu vi chất dinh dưỡng cần thiết như: Vitamin nhóm B, vitamin C, kẽm, Ca, sắt.

2. ĐẬU ĐỖ CÓ GÂY BÉO PHÌ?

Đậu đỗ có ít chất béo nên năng lượng cung cấp từ đậu đỗ không cao, chỉ tương đương với gạo. Trong bữa ăn truyền thống, đậu đỗ cũng không được ăn với số lượng nhiều như gạo, do đó tổng năng lượng cung cấp từ đậu đỗ hàng ngày thường không quá cao. Thêm nữa, đậu đỗ được sử dụng trong bữa ăn thường dưới dạng các chế phẩm như:

10 DINH DƯỠNG HỢP LÝ

- Giá đỗ: rất nghèo năng lượng, nhưng giàu vitamin B, C, E.

- Đậu phụ: trong quá trình sản xuất, đậu tương đã được thủy phân thành dạng dễ hấp thu. Lượng đạm trong đậu phụ có khoảng 10 - 12g và lượng chất béo là 5 - 6g/100g đậu phụ. Theo lời khuyên dinh dưỡng hợp lý của Viện Dinh dưỡng, hàng tháng mỗi người nên ăn từ 2 - 3 kg đậu phụ.

- Tương cũng là 1 trong những thức ăn truyền thống của nhân dân ta. Tương được dùng thay thế nước chấm. Trong quá trình lên men, đạm thực vật đã chuyển thành axit amin và pépton, dễ tiêu hóa hơn.

- Sữa đậu nành: có nhiều chất đạm và chất béo. Sữa đậu nành hay sữa chua chế từ đậu nành thường được dùng thay thế sữa bò, dành cho trẻ em và người bệnh rất tốt vì dễ hấp thu.

3. ĐẬU ĐỔ TỐT CHO ĐỐI TƯỢNG NÀO?

Do giá trị dinh dưỡng cao nên đậu đỗ là thức ăn bổ dưỡng cho tất cả mọi người, đặc biệt cho người già vì đậu đỗ có hàm lượng cholesterol không cao, không gây tác hại cho hệ tim mạch người già. Đậu đỗ có hàm lượng đạm cao, có nhiều chất béo chưa no, rất cần cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em.

Trong đậu tương còn có chứa Isoflavon có thể dùng chống lại các gốc tự do và chống lại các tế bào ung thư. Chất này có cấu trúc gần giống với 1 hormone nữ là oestrogen do vậy phụ nữ tuổi trung niên sử dụng sản phẩm này sẽ hạn chế được các thay đổi do giảm nội tiết tố sinh lý.

4. ĐẬU ĐỔ PHỐI HỢP VỚI THỰC PHẨM KHÁC CÓ LÀM TĂNG GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG?

Mặc dù đậu đỗ giàu đạm, nhưng thiếu một số axit amin chứa lưu huỳnh cần thiết như: methionin, cystein nhưng lại giàu lysin. Ngược lại, ngũ cốc nghèo lysin nhưng nhiều methionin và cystein. Do đó, đậu đỗ phối hợp với ngũ cốc sẽ bổ sung các chất dinh dưỡng cho nhau làm tăng giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Từ xưa, ông cha ta đã có kinh nghiệm phối hợp đậu đỗ với ngũ cốc để chế biến nhiều món ăn ngon như: giá đỗ, xôi đỗ, cháo đỗ, bánh chưng, bánh dày, chè con ong rắc đỗ xanh v.v...

Những món ăn chế biến phối hợp này vừa ngon, vừa làm tăng giá trị dinh dưỡng trong chế độ ăn truyền thống của người Việt Nam.



Đậu đỗ có hàm lượng cholesterol thấp nên tốt cho người già; có hàm lượng đạm và chất béo chưa no cao nên cũng tốt cho quá trình phát triển của trẻ nhỏ.



Vối, ổi, sen với bệnh nhân đái tháo đường

TS.BS TRƯƠNG TUYẾT MAI

Trung tâm Ứng dụng Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng

Từ lâu ở nước ta, lá ổi, lá vối, quả mướp đắng, cây thìa canh, dâu ngô, quả bí ngô hay gạo lức... được sử dụng rộng rãi làm nước uống, bài thuốc dân gian quý. Từ kinh nghiệm y học cổ truyền đó đã giúp cho các nhà nghiên cứu, các nhà sản xuất tạo ra những sản phẩm như thuốc Đông y, thực phẩm chức năng với tính an toàn cao và rất được ưa chuộng trong điều trị bệnh đái tháo đường.

Thành phần polyphenols có mặt trong rất nhiều loại thực vật ăn được với khả năng hỗ trợ phòng, trị một số bệnh mãn tính không lây, trong đó có bệnh đái tháo đường. Viện Dinh dưỡng kết hợp cùng các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã tìm ra một số nguyên liệu thực vật có hàm lượng polyphenol cao, có hoạt tính sinh học hỗ trợ phòng và điều trị bệnh đái tháo đường như nụ vối, lá vối, lá ổi, lá sen...

CÂY VỐI VỚI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Cây vối có tên khoa học là *Cleistocalyx operculatus* (Roxb.) Merr and Perry thuộc họ sim (Myrtaceae) là loại cây



trồng rất quen thuộc của nhân dân ta. Thành phần chính của nụ và lá với chủ yếu là tanin, polyphenol, flavonoid, triterpene, alkanoid và một số chất khoáng, vitamin. Có khoảng 4% tinh dầu với mùi thơm dễ chịu, lá với tươi hay khô sắc đặc được dùng chữa nhiều bệnh ngoài da như ghẻ lở, mụn nhọt.

Các nhà khoa học đã tìm và chứng minh công dụng hỗ trợ phòng và điều trị bệnh đái tháo đường của với. Một thử nghiệm lâm sàng gần đây của Viện Dinh dưỡng kết hợp với trường Đại học Phụ nữ Nhật Bản cho thấy, uống trà với liên tục trong 3 tháng với liều lượng trung bình 20 - 25 gram/ngày/người dưới dạng nước đã làm giảm đường huyết của các bệnh nhân đái tháo đường type 2. Ngoài ra, lá với cũng được các nhà khoa học nghiên cứu và chứng minh khả năng ức chế men alpha - glucosidase, tuy nhiên so sánh cùng hàm lượng thì khả năng này của nụ với cao hơn lá với. Ứng dụng kết quả khoa học, trà với JAVI do Viện Dinh dưỡng sản xuất đã góp phần hữu ích cho việc hỗ trợ phòng và điều trị đái tháo đường trong cộng đồng.

CÂY ỔI VỚI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Cây ổi có tên khoa học là *Psidium guajava*. Cây thân gỗ, được trồng ở nhiều nơi. Lá ổi đều chứa beta - sitosterol, quereetin, guaijaverin, leucocyanidin và avicularin, tinh dầu dễ bay hơi, eugenol. Cây, quả ổi có pectin, vitamin C. Trong hạt có hàm lượng tinh dầu cao hơn trong lá. Vỏ thân chứa acid ellagic. Các bộ phận như búp non, lá non, quả, vỏ rễ và vỏ thân đều được dùng để làm thuốc. Theo dược học cổ truyền, lá ổi vị đắng sáp, tính ấm, có công dụng tiêu thũng, giải độc, thu sáp chỉ huyết chữa các chứng bệnh như tiết tả, lỵ mạn tính, viêm dạ dày ruột cấp tính và mạn tính, đái tháo đường,...

Ngày nay, các nhà khoa học đã chứng minh lá ổi có tác dụng ổn định đường huyết sau ăn. Cơ chế kiểm soát đường huyết của lá ổi chủ yếu là do khả năng ức chế hoạt động của men alpha - amylase. Ngoài ra, một nghiên cứu gần đây cũng đã tìm thấy thành phần flavonoid của lá ổi có khả năng kích thích hoạt động của insulin ở tế bào, từ đó tăng cường chuyển hóa đường tại tế bào, giúp cho việc kiểm soát đường huyết về lâu dài. Tại Nhật Bản và một số nước khác, lá ổi được dùng làm nước trà và một vị thuốc nam dành cho bệnh nhân đái tháo đường. Bên cạnh đó, quả ổi cũng là một thực phẩm được khuyến cáo dùng cho bệnh nhân đái tháo đường với chỉ số đường thấp.

CÂY SEN VỚI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Cây sen có tên khoa học là *Nelumbo nucifera* trồng ở ao, hồ. Về hóa học, lá sen chứa 0,2 - 0,3% tanin, 0,77 - 0,84% alcaloid, trong đó có nuciferin, nor-nuciferin, roemerin, pro-nuciferin, vitamin C, các acid citric, tartaric, succinic, quercetin, isoquercitrin, nelumbosid, leucocyanidin, leuco - delphinidin. Lá sen tươi băm nhỏ nấu với hạt đậu xanh làm canh ăn có thể phòng và chữa rôm sảy, ghẻ lở. Nước sắc lá sen để rửa chữa dị ứng do sơn, dịch ép từ lá sen dùng chữa tiêu chảy...

Về dược lý, lá sen có tác dụng an thần, chống co thắt cơ trơn, chống choáng phản vệ, ức chế loạn nhịp tim. Tác dụng an thần của lá sen mạnh hơn tâm sen. Theo tài liệu nước ngoài, lá sen hầm uống được dùng phổ biến như một loại nước trà để chống nóng, giải nhiệt.. Các nhà khoa học người Mỹ đã nghiên cứu thấy trong lá sen có hoạt chất làm dịu dục tính, chữa di tinh, mộng tinh. Cũng qua nghiên cứu thông qua cơ chế điều tiết insulin, lá sen còn có tác dụng giảm béo, ổn định đường huyết ở bệnh đái tháo đường, và giảm mỡ máu.

Lá với, lá ổi và lá sen là những nguyên liệu phong phú ở Việt Nam. Chính vì vậy, các nghiên cứu ứng dụng, sử dụng những nguồn nguyên liệu này để tạo ra sản phẩm mới dưới dạng dược phẩm hoặc thực phẩm chức năng là rất cần thiết góp phần bổ sung thêm các sản phẩm hỗ trợ phòng và điều trị bệnh đái tháo đường.



Mặt hàng lương thực thực phẩm tăng cao đã ảnh hưởng nhiều đến bữa ăn của người dân, đặc biệt là bữa ăn của trẻ nhỏ. Lựa chọn thực phẩm thế nào để cân xứng với thu nhập mà vẫn đảm bảo chế độ dinh dưỡng của trẻ là mối quan tâm của hầu hết các bà mẹ trong thời kì “bão giá” hiện nay.

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ trong thời kì “bão giá”

ThS. LÊ THỊ HẢI

CÁC LOẠI THỰC PHẨM GIÀU CHẤT ĐẠM NHƯNG KHÔNG QUÁ ĐẮT TIỀN

Chất đạm là một trong những thành phần đắt đỏ nhất của thực đơn. Nhưng ta lại thường không nghĩ tới trứng gà và thịt gà, đây là hai nguồn đạm từ động vật từ không quá đắt mà lại có chất lượng protein cao nhất. Một quả trứng (ở Việt Nam chỉ có giá khoảng 3.000 đồng, rẻ hơn 1/4 lần so với một lạng thịt lợn), một lạng thịt gà lườn công nghiệp cũng chỉ có giá bằng 1/2 lạng thịt lợn mà giá trị dinh dưỡng lại cao hơn. Vì vậy, có thể thay các bữa cháo, bữa bột thịt lợn bằng thịt gà và trứng cho trẻ.

Chúng ta thường quan niệm các loại cá đắt tiền như cá quả, cá thu, cá hồi... có giá trị dinh dưỡng cao nhất vì chúng rất đắt tiền. Thực tế thì thành phần chất đạm của chúng cũng không cao hơn cá rô, cá diếc, cá nục hoặc các basa, trong khi các loại cá này lại rẻ tiền hơn rất nhiều.

Sữa rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ nhỏ nhưng cũng không nhất thiết phải mua những loại rất đắt tiền mới là sữa tốt. Trước hết, các bà mẹ nên tận dụng nguồn sữa mẹ, đây chính là loại thức ăn rẻ tiền nhất nhưng lại tốt nhất. Hiện nay, do không hiểu biết đầy đủ về tầm quan trọng của sữa mẹ, không biết cách duy trì và bảo vệ nguồn sữa mẹ và một số nguyên nhân khác mà tỉ lệ các bà mẹ nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu rất thấp. Khi bà mẹ hết phép nghỉ và trở lại đi làm thì hầu hết nuôi bằng sữa công

thức và thường không cho con bú đến 2 - 3 tuổi. Khi trẻ đã lớn thì lại nghĩ chỉ những loại sữa thật đắt tiền mới là sữa tốt. Thật ra, số lượng sữa trẻ uống 1 ngày mới là quan trọng. Khi đã cai sữa mẹ (trẻ 2 tuổi trở lên), nếu vẫn duy trì đều đặn 300 - 500ml/ngày và ăn các bữa cơm, cháo đầy đủ dinh dưỡng thì trẻ vẫn phát triển rất tốt. Hiện nay, váng sữa, sữa chua nhập ngoại là những thực phẩm rất đắt không thể phù hợp với những người có thu nhập thấp. Chúng ta có thể thay thế bằng sữa chua của nội (các hãng có uy tín) nhưng khi mua phải kiểm tra hạn sử dụng hoặc sữa chua tự làm bằng các loại sữa rẻ tiền như sữa tươi, sữa đậu nành, sữa bột

nguyên kem. Đối với trẻ nhỏ < 6 tháng, có thể tự làm sữa chua bằng sữa bột công thức đang nuôi trẻ cũng rất tốt mà giá thành lại rẻ chỉ bằng 1/4 sữa chua mua ở ngoài.

Biết cách lựa chọn thực phẩm, các bà mẹ hoàn toàn có thể nấu cho con các bữa ăn ngon, đầy đủ dinh dưỡng mà cũng không cần quá tốn nhiều tiền.



Biết cách lựa chọn thực phẩm để trẻ được ăn đủ dinh dưỡng mà vẫn rẻ (nguồn: Viện Dinh dưỡng)



“Các loại thực phẩm đắt tiền không đồng nghĩa với thức ăn bổ dưỡng. Sẽ là sai lầm lớn nếu bạn nghĩ rằng phải có nhiều tiền mới có bữa ăn giàu dinh dưỡng, vì thực sự nhiều thực phẩm đắt tiền nhưng không biết cách lựa chọn và chế biến cũng có thể không mang lại nguồn chất dinh dưỡng tốt cho cơ thể.”

Nguồn: Internet)

Ngoài việc cung cấp chất đạm từ nguồn động vật, có thể để trẻ ăn thêm các loại đạm và chất béo có nguồn gốc thực vật như đậu đỗ, lạc, vừng...

NHÓM CUNG CẤP CHẤT BÉO

Không nên chỉ dùng dầu ăn, mà có thể cho trẻ ăn cả mỡ như mỡ lợn, mỡ gà... vì trẻ em vẫn cần cholesterol (tốt nhất nên ăn 50% dầu, 50% mỡ). Cũng không cần phải mua các loại dầu đắt tiền chỉ để dành cho trẻ em theo quảng cáo, có thể cho trẻ ăn dầu đậu tương, dầu hạt cải, dầu lạc... giá thành ở mức phải chăng mà vẫn cung cấp năng lượng và các axit béo cần thiết chưa no cho sự phát triển trí não của trẻ.

NHÓM CUNG CẤP CÁC VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT

Có thể cho trẻ ăn chuối, đu đủ, thanh long... là những loại quả rất tốt, giá cả hợp với túi tiền của nhiều người. Với những trẻ đã lớn có thể thay nước cam bằng nước dưa chuột ép, dưa hấu ép hoặc nước cà chua ép giá trị dinh dưỡng không kém gì nước cam mà giá tiền chỉ bằng ¼.

Mua các loại quả đúng mùa vừa rẻ, vừa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Ăn uống theo kiểu mùa nào thức nấy thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

ĐỒ UỐNG TỰ TẠO

Nhiều loại đồ uống có đường đóng chai với nhiều màu sắc - đều là thứ đắt đỏ và phần nhiều không có lợi cho sức khỏe. Nên thay các loại nước quả đóng chai bằng nước quả tươi ép như nước dưa chuột, củ đậu, cà chua, bí đao... hoặc tự nấu chè từ đậu xanh hoặc đậu đen vừa rẻ tiền vừa đảm bảo dinh dưỡng.

Thực đơn cho trẻ 1- 2 tuổi để các bà mẹ tham khảo:

6 giờ: bú mẹ hoặc 200ml sữa đậu nành

8 giờ: cháo thịt gà:

- Gạo tẻ: 30g
- Thịt lườn gà: 30g
- Mỡ lợn (gà): 2 thìa cà phê (10ml)
- Rau xanh: 30g

10 giờ: chuối tiêu: 1 quả

12 giờ: cháo cá nục:

- Gạo tẻ: 30
- Cá nục: 30g (đã bỏ xương)
- Dầu đậu nành: 2 thìa cà phê (10ml)
- Rau xanh: 30g

14 giờ: sữa đậu nành hoặc sữa tươi: 200ml

16 giờ: cháo trứng:

- Gạo tẻ: 30
- Trứng gà công nghiệp: 1 quả
- Mỡ lợn (gà): 2 thìa cà phê (10ml)
- Rau xanh: 30g

18 giờ: nước ép cà chua (100ml) hoặc sữa chua tự làm (100ml)

20 giờ: cháo lạc + bí đỏ:

- Gạo tẻ: 30g
- Lạc rang chín giã nhỏ: 30g
- Bí đỏ: 30g
- Dầu ăn: 2 thìa cà phê

Buổi đêm, cho bú mẹ, với trẻ không còn bú mẹ thì cho uống thêm 1 cốc sữa nếu trẻ có nhu cầu.

Sử dụng men tiêu hóa cho trẻ thế nào là hợp lý?

BS. MAI THANH CHÂU

Thời gian gần đây, không ít người thấy trẻ khi ăn không tiêu, chướng hơi đầy bụng thường chủ động mua men tiêu hóa uống. Nhiều bà mẹ cũng tin rằng cho trẻ uống thường xuyên men tiêu hóa sẽ giúp trẻ hay ăn, chóng lớn... Vậy, quan niệm trên có đúng không?

Trước hết phải khẳng định, việc sử dụng men tiêu hóa không đúng chỉ định có thể gây ra những biến chứng nguy hiểm cho cả người lớn và trẻ em. Vì vậy, trước khi sử dụng các sản phẩm men tiêu hóa, người tiêu dùng cần biết nguồn gốc, tác dụng và khi nào thì nên dùng đến men tiêu hóa.

MEN TIÊU HÓA VÀ TÁC DỤNG

Men tiêu hóa là hỗn hợp các enzym khác nhau do chính cơ thể bài tiết ra, có tác dụng chuyển hóa các chất trong thức ăn: chủ yếu là chất đường (glucid), chất đạm (protein), chất béo (lipid). Chúng được bài tiết từ các cơ quan khác nhau trong hệ thống đường tiêu hóa, bao gồm:

- * Tại miệng, men amylase (ptyalin) trong nước bọt có tác dụng phân giải tinh bột chín thành đường mantose.

- * Tại dạ dày, trong thành phần của dịch vị có các men tiêu hóa như:

- Pepsin được bài tiết dưới dạng chưa hoạt động



là pepsinogen. Trong môi trường toan ($\text{pH} < 5,1$) nó được hoạt hóa thành pepsin hoạt động, phân giải protein của thức ăn thành các mạch dài (polypeptre) hoặc ngắn (pepton).

- Lipase có tác dụng tiêu hóa lipid của thức ăn đã được nhũ tương hóa (lipid của trứng và sữa) bằng cách cắt liên kết este giữa glycerol với acid béo thành acid béo và monoglycerid.

- Men sữa - caseinogen (Lact - ferment remin) phối hợp với ion Ca^{++} phân giải protein hòa tan của sữa thành các caseinat canxi kết tủa được giữ lại ở dạ dày, còn phần lỏng gọi là nhũ thanh được đưa ngay xuống ruột non. Nhờ đó, dạ dày có thể tiếp nhận một thể tích sữa lớn hơn dung tích của chính nó.

- * Tại tụy, cũng có đủ các loại men để tiêu hóa protein, lipid và glucid thành các phân tử đơn giản cuối cùng giúp cơ thể hấp thu và chuyển hóa được.

- Men tiêu hóa protein gồm trypsin, chymotrysin và carboxypeptidase, có tác dụng phân giải protein của thức ăn thành polypeptid sau đó lại phân giải polypeptid thành các dipeptid rồi thành các acid amin.



- Men tiêu hóa lipid bao gồm lipase phân giải được gần như hoàn toàn triglycerid của thức ăn do ở ruột có mật làm cho lipid của thức ăn bị nhũ tương hóa, phospholipase phân giải mọi loại phospholipid của thức ăn và cholesterol esterase phân giải este của cholesterol thành acid béo và sterol.

- Men tiêu hóa glucid gồm amylaza phân giải cả tinh bột chín và sống thành maltose, maltase phân giải maltose thành glucose.

* Dịch ruột cũng có đầy đủ các nhóm men tiêu hóa protein, lipid và glucid phân giải chất dinh dưỡng (chất bột, chất đạm, chất béo) ở giai đoạn cuối cùng thành những phân tử đơn giản để hấp thu qua thành ruột vào máu.

KHI NÀO CẦN DÙNG ĐẾN MEN TIÊU HÓA?

Chỉ cần sử dụng men tiêu hóa khi các tuyến tiêu hóa bị tổn thương hay khi bị giảm bài tiết gây thiếu men tiêu hóa trong cơ thể như trong một số trường hợp: viêm teo ruột kéo dài, tiêu chảy kéo dài, suy dinh dưỡng nặng, u xơ nang tuyến tụy, cắt ngắn ruột sau phẫu thuật, sau mổ cắt dạ dày, sau một đợt dùng kháng sinh kéo dài. Trong thực tế, nhiều bà mẹ thường sử dụng men tiêu hóa khi trẻ biếng ăn là sai lầm, bởi việc sử dụng không hợp lý và lâu dài men tiêu hóa sẽ làm các tuyến tiêu hóa trong cơ thể bị ức chế, giảm bài tiết, giảm hoạt động sẽ dẫn đến teo, làm cho đứa trẻ suốt đời phải phụ thuộc vào men tiêu hóa. Vì vậy, trước khi sử dụng, các bà mẹ cần tham khảo ý kiến của bác sĩ về loại men tiêu hóa, liều lượng, cách dùng và theo dõi sau khi dùng. Thời gian sử dụng men tiêu hóa mỗi đợt không nên quá 10-15 ngày.

Ngoài ra, các bậc cha mẹ cũng cần phân biệt men tiêu hóa và men vi sinh vật (probiotic). Men tiêu hóa trong đường ruột còn gọi là men sinh học (enzyme), có tác dụng phân hủy và tiêu hóa các chất đạm, chất béo trong thức ăn, tự cơ thể con người sản sinh ra. Các loại thuốc đang bán trên thị trường quen gọi là men đường ruột có tên tiếng Anh là probiotic là men vi sinh, được làm từ các loại vi khuẩn hoặc từ nấm như: antibio, lactomin-plus, bioflor... Khi bổ sung các men vi sinh này vào cơ thể, các vi khuẩn có lợi sẽ cạnh tranh không cho các vi khuẩn có hại bám vào niêm mạc ruột để gây bệnh cho trẻ, các vi khuẩn này còn giúp bình thường hóa tính thấm của niêm mạc ruột, ngăn ngừa táo bón do tăng cường hấp thu nước vào trong lòng ruột, giúp làm mềm phân. Các vi khuẩn có lợi trong men vi sinh còn giúp các tế bào niêm mạc ruột tăng sản xuất các loại kháng thể.

MEN TIÊU HÓA KHÔNG PHẢI LÀ THUỐC CHỮA TIÊU CHẢY

Nguyên tắc điều trị bệnh tiêu chảy là tìm ra nguyên nhân, bù nước và điện giải, dùng kháng sinh thích hợp khi cần thiết. Nhiều người cứ nghĩ rằng men tiêu hóa (loại vi sinh) chữa được bệnh tiêu chảy và chỉ cho con mình uống men là đủ mà quên không bù nước khi mắc bệnh là rất nguy hiểm. Với loại men probiotic làm từ nấm dùng không đúng có thể gây nhiễm nấm vào máu trong trường hợp trẻ bị bệnh nặng hoặc suy giảm miễn dịch. Do vậy các bà mẹ cần nhớ rằng, không tự tiện mua thuốc từ các hiệu thuốc cho con trẻ dùng dù đó là thuốc bổ hay men tiêu hóa. Uống bất kì loại thuốc gì cũng phải có lời khuyên từ bác sĩ.

Tóm lại, men tiêu hóa là một hỗn hợp các enzym khác nhau có tác dụng chuyển hóa thức ăn, chủ yếu là chất bột, đường, đạm và chất béo. Khi trẻ lười ăn, cần tìm nguyên nhân để điều trị, có thể chế độ ăn chưa cân đối khiến trẻ thiếu các chất, muối khoáng, vitamin kéo dài. Nếu thực sự là do hệ tiêu hóa giảm bài tiết men thì phải xem trẻ thiếu men gì để bổ sung cho phù hợp và chỉ dùng trong 10-15 ngày. Sau đó, khi trẻ ăn tốt hơn, hệ thống tiêu hóa của cơ thể lại tự tiết ra các men tiêu hóa thì nên dừng uống. Tuy men tiêu hóa không gây ảnh hưởng đến tính mạng nhưng không nên lạm dụng, bởi khi dùng kéo dài sẽ khiến trẻ bị phụ thuộc. Khi không có men, trẻ sẽ không ăn, các tuyến tiêu hóa bị ức chế, giảm chức năng bài tiết và sẽ bị teo nhỏ. Để hệ tiêu hóa hoạt động tốt cần có chế độ ăn uống đầy đủ, đa dạng cân đối các thành phần dinh dưỡng, chế biến phù hợp với từng lứa tuổi, đặc biệt là trẻ em. Khi trẻ có đủ răng, cần tập cho trẻ ăn nhai để kích thích hệ tiêu hóa bài tiết men. Có thể bổ sung thường xuyên men tiêu hóa dưới dạng thức ăn tự nhiên với lượng thích hợp như giá đỗ, sữa chua.



Các gia đình không có điều kiện đến các phòng khám tư vấn dinh dưỡng sẽ nhận được những tư vấn trực tiếp của các bác sĩ dinh dưỡng thông qua dịch vụ miễn phí *“Chát với bác sĩ dinh dưỡng”* vào các buổi chiều Thứ 2, 4, 6 hàng tuần (bắt đầu từ 14h đến 16h). Bên cạnh đó, trang thông tin điện tử còn cung cấp một Diễn đàn tương tác giữa các thành viên để các bà mẹ đăng những câu hỏi trong các chủ đề liên quan đến dinh dưỡng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Các nhóm hỗ trợ online sẽ giúp các bà mẹ và người chăm sóc trẻ trao đổi kinh nghiệm và giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình nuôi dưỡng trẻ nhỏ như: nuôi con bằng sữa mẹ, ăn bổ sung

và hướng dẫn các thực hành nuôi dưỡng trẻ nhỏ quan trọng khác.

Thông qua trang thông tin điện tử **Mattroibetho.vn**, mô hình tư vấn nuôi dưỡng trẻ nhỏ theo phương thức nhượng quyền xã hội tại Việt Nam sẽ được giới thiệu rộng rãi. Trong đó, hệ thống Phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ là nơi cung cấp dịch vụ tư vấn trực tiếp thông qua các cơ sở y tế sẵn có ở các cấp: cấp xã, cấp huyện và cấp tỉnh/thành phố. Mỗi cơ sở cung cấp một gói dịch vụ tiêu chuẩn, bao gồm khuyến khích, hỗ trợ và quản lý Nuôi con bằng sữa mẹ (NCBSM), cũng như khuyến khích và quản lý ăn bổ sung (ABS).

“Việt Nam đang có những tăng trưởng kinh tế quan trọng trong thập kỷ qua, nhưng suy dinh dưỡng vẫn tồn tại”, bà Nemat Hajeebhoy, Giám đốc Quốc gia Dự Án Alive&Thrive phát biểu. “Ở một đất nước mà người dân có nhiều hiểu biết về mạng Internet như Việt Nam, chúng tôi hy vọng là công nghệ mới này sẽ giúp chúng tôi kết nối nhiều bà mẹ và gia đình hơn nữa đến với các nguồn tư liệu của Mặt Trời Bé Thơ; qua đó giúp nâng cao sức khỏe trẻ em và tạo ra một thế hệ tương lai khỏe mạnh nhất có thể cho Việt Nam”.

Các ông bố, bà mẹ và quý các bạn quan tâm đến các vấn đề liên quan đến nuôi dưỡng trẻ nhỏ, chế độ dinh dưỡng và những điều cần lưu ý của phụ nữ trong giai đoạn mang thai hay cho con bú....có thể vào địa chỉ trang **Mattroibetho.vn** và địa chỉ Diễn đàn **Forum.mattroibetho.vn**.

Hội thảo phối hợp liên ngành nhằm thúc đẩy sản xuất dầu ăn có bổ sung vitamin A ở Việt Nam

BS. NGÔ THỊ HÀ PHƯƠNG

Ngày 22/11/2011, Viện Dinh dưỡng kết hợp với Công ty BASF, Tổ chức GIZ tổ chức Hội thảo Phối hợp liên ngành nhằm phát triển chiến lược bổ sung vitamin A và dầu ăn ở Việt Nam. Mục tiêu của hội thảo là đẩy mạnh lộ trình thực hiện bổ sung vitamin A vào thực phẩm, cụ thể là thúc đẩy sản xuất dầu ăn có bổ sung Vitamin A.

Tham dự Hội thảo có đại diện của Viện Dinh dưỡng - PGS.TS Lê Thị Hợp; Phó Cục trưởng Cục An toàn vệ sinh thực phẩm, Bộ Y tế - TS. Nguyễn Hùng Long; Phó Vụ trưởng Vụ Khoa học công nghệ, Bộ Công thương - TS. Nguyễn Phú Cường; đại diện của Công ty BASF - TS. Claus Soendegaard; đại diện của Tổ chức GIZ toàn cầu của Việt Nam - TS. Drajat, KFI, Indonesia; đại diện các khoa phòng chuyên môn Viện Dinh dưỡng và đại diện của một số tổ chức, doanh nghiệp sản xuất dầu ăn tại Việt Nam (Công ty dầu thực vật Tường An, Quang Minh, Acecook...).

Hội nghị đã trình bày các vấn đề chính như: thực trạng, rào cản trong phòng chống vitamin A ở Việt Nam, kinh nghiệm bổ sung Vitamin A vào dầu ăn trên thế giới và một số nước khu vực, triển vọng của việc bổ sung vitamin A trên khía cạnh kỹ thuật và thương mại. Hội thảo cũng đã thống nhất được quan

điểm phải phối hợp liên ngành giữa các cơ quan nhà nước: Bộ Y tế (trong đó Viện Dinh dưỡng là đầu mối), Bộ Công thương, các doanh nghiệp và người tiêu dùng để có thể giải quyết những khó khăn.

Công ty hóa học BASF đồng ý hỗ trợ về kỹ thuật, chuyển giao công nghệ cho các công ty dầu ăn ở nước ta nhằm đưa dầu ăn có bổ sung thêm Vitamin A đạt tiêu chuẩn phân bố rộng rãi đến người tiêu dùng Việt Nam. Mô hình bổ sung vitamin A vào dầu ăn đã được Indonesia triển khai thành công và tiến tới triển khai bắt buộc vào năm 2012 trong phạm vi toàn quốc. Như vậy, việc triển khai việc sản xuất dầu ăn có bổ sung vitamin A ở Việt Nam là hoàn toàn khả thi và cần thiết xây dựng một lộ trình hợp lý có sự phối hợp của các ban ngành liên quan, góp phần phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho phụ nữ và trẻ em.

Việc thiếu vitamin A liên quan đến việc phát triển về thể chất, vấn đề nhiễm trùng và bệnh tật ở trẻ em. Trong khi đó, tỉ lệ các bà mẹ có đủ vitamin A trong sữa là rất thấp; lứa tuổi từ 0-6 tháng không được bổ sung thêm vitamin A (việc bổ sung vitamin A liều cao cho trẻ chỉ tập trung vào trẻ độ tuổi từ 6-36 tháng).

Viện Dinh dưỡng đã nghiên cứu thử nghiệm và thấy rằng hàm lượng Vitamin A ổn định trong dầu sau 9 tháng lưu giữ ở nhiệt độ phòng và hầu như vẫn còn sau khi chế biến. Việc sử dụng dầu ăn thường xuyên đã cải thiện được nồng độ Vitamin A huyết thanh và giảm tần xuất tiêu chảy ở trẻ em.

THỰC TRẠNG AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM TẠI BẾP ĂN TẬP THỂ VÀ ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP CẢI THIỆN

PGS. TS. HÀ THỊ ANH ĐÀO

Ngộ độc thực phẩm tại các bếp ăn tập thể do mất an toàn vệ sinh ngày càng xảy ra thường xuyên đã trở thành thực trạng báo động hiện nay.

1. THỰC TRẠNG AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM TẠI BẾP ĂN TẬP THỂ

Dịch vụ ăn uống tại các bếp ăn tập thể luôn đóng vai trò quan trọng trong mọi thời kỳ phát triển kinh tế và xã hội ở nước ta. Bữa ăn phục vụ nhanh, thuận tiện, giá cả hợp lý đã đáp ứng nhu cầu ăn uống cho nhiều nhóm đối tượng. Thời gian phục vụ tại bếp ăn tập thể khá ổn định đã tạo tâm lý yên tâm về vấn đề ăn uống cho một số nhóm khách hàng thường xuyên và là loại hình dịch vụ ăn uống dễ quản lý hơn so với dịch vụ thức ăn đường phố. Tùy theo đối tượng sử dụng mà việc chuẩn bị suất ăn có thể khác nhau về giá trị năng

lượng cũng như thành phần dinh dưỡng. Tuy nhiên, tiêu chuẩn đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm luôn là điều kiện bắt buộc được đặt lên vị trí hàng đầu, bởi vì thức ăn “có thể là nguồn gây bệnh” nếu chưa được kiểm soát chặt chẽ.

Năm 2009, tỉ lệ bếp ăn tập thể, cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống, thức ăn đường phố được cấp giấy chứng nhận đủ điều kiện an toàn vệ sinh thực phẩm tăng gấp 3 lần cùng kỳ năm 2008. Tuy nhiên, hoạt động thanh tra, giám sát việc thực hiện quy định của Bộ Y tế về công tác đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm cần được tiến hành thường xuyên hơn.



Bữa ăn tập thể ở một trường mầm non (nguồn: Internet)

Tại các bếp ăn nhà máy, xí nghiệp ở Thành phố Hồ Chí Minh, tỉ lệ người phụ trách chưa có kiến thức đúng về vệ sinh thực phẩm là 95%. Tỉ lệ bếp ăn có nhân viên chưa thực hành vệ sinh thực phẩm đúng là 88%. Bếp ăn tập thể đảm bảo các điều kiện vệ sinh thì có tỉ lệ nhân viên thực hành đúng nhiều hơn và bếp ăn tập thể có tỉ lệ nhân viên đã tham gia tập huấn vệ sinh thực phẩm cao hơn thì có tỉ lệ nhân viên thực hành vệ sinh thực phẩm đúng nhiều hơn. Nhìn chung, kiến thức và thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm của các nhóm đối tượng còn rất thấp (mới đạt khoảng 50%), còn tồn tại nhiều phong tục canh tác, chế biến thực phẩm và tổ chức ăn uống thiếu khoa học và vệ sinh gây khó khăn cho công tác đảm bảo an toàn thực phẩm.

Đối với bếp ăn ở trường học, thực hiện Thông tư liên tịch số 08/2008/TTLT/BYT-BGDĐT của Bộ Y tế và bộ Giáo dục và Đào tạo về việc “Hướng dẫn công tác bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục”, hoạt động tập huấn vệ sinh thực phẩm cho cán bộ quản lý cũng như kiểm tra, giám sát vệ sinh thực phẩm theo định kỳ của ngành Giáo dục kết hợp với ngành Y tế trong thời gian gần đây đã được triển khai ở nhiều tỉnh/thành phố. Trong điều kiện cơ sở còn chật chội thì yêu cầu bếp ăn phải thiết kế theo nguyên tắc một chiều là tiêu chí khó thực hiện ở khu vực thành phố. Qua điều tra đánh giá thực trạng, nhận thức được việc cải tạo điều kiện vệ sinh cơ sở, môi trường tại bếp ăn là vấn đề cơ bản có liên quan mật thiết đến thực hành vệ sinh của nhân viên phục vụ và tình trạng an toàn vệ sinh thực phẩm. Do vậy, các trường chưa đạt tiêu chuẩn đã có kế hoạch cải tạo cơ sở theo quy định đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm của Bộ Y tế. Nhìn chung, điều kiện vệ sinh cơ sở, môi trường tại các bếp ăn trường mầm non được quan tâm và đầu tư nâng cấp nhiều hơn so với bếp ăn bán trú ở trường tiểu học.



Theo thống kê của Cục An toàn vệ sinh thực phẩm, trong năm 2008, cả nước vẫn xảy ra 32 vụ ngộ độc tại bếp ăn tập thể, chiếm tỉ lệ 15,6% tổng số vụ ngộ độc thực phẩm. Nghiên cứu khảo sát tại 258 bếp ăn thuộc công ty, xí nghiệp trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh năm 2007 cho thấy, tỉ lệ bếp ăn không đảm bảo điều kiện an toàn vệ sinh thực phẩm là 89%.

Tỉ lệ bếp ăn tập thể nhà máy, xí nghiệp có hồ sơ quản lý tốt nguồn nguyên liệu phục vụ còn thấp, cần tăng cường nguồn nhân lực thực hiện công tác kiểm tra, giám sát và năng lực kiểm nghiệm các chỉ tiêu an toàn vệ sinh thực phẩm tại các chợ đầu mối. Kết quả khảo sát tình trạng ô nhiễm Salmonella, Escherichia coli, Campylobacter trong thực phẩm nguyên liệu tại bếp ăn tập thể cho thấy sự có mặt của vi khuẩn gây

bệnh trong 40% nguyên liệu thịt tươi sống. Việc quản lý nguồn nguyên liệu thực phẩm dùng trong chế biến bữa ăn phục vụ tại bếp ăn tập thể còn có vai trò hết sức quan trọng trong việc để phòng nguy cơ tiềm ẩn các tác nhân ô nhiễm hóa học, độc tố vi nấm, thuốc thú y có thể tích lũy gây ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe, đáng chú ý hơn là hiện tượng kháng kháng sinh đã xuất

hiện gây nhiều cản trở cho công tác điều trị một số bệnh nhiễm trùng, nhiễm khuẩn cấp tính.

Một số báo cáo điều tra đã triển khai đều nhận thấy, tình trạng vệ sinh an toàn thức ăn, đồ uống tại bếp ăn tập thể có liên quan đến điều kiện vệ sinh cơ sở, vệ sinh nguồn nước, vệ sinh trong quá trình chế biến và phục vụ ăn uống.. Vệ sinh trong quá trình chế biến, bảo quản và phục vụ có liên quan mật thiết với nhau, trong đó

kiến thức và thực hành vệ sinh thực phẩm để phòng lây nhiễm chéo từ thực phẩm tươi sống sang thức ăn đã nấu chín là vấn đề tiên quyết.

Thời gian gần đây, công tác tập huấn kiến thức và hướng dẫn thực hành an toàn vệ sinh thực phẩm cho nhân viên phục vụ tại các bếp ăn trường mầm non ở thành phố đã được tổ chức hàng năm. Nhân viên nhà bếp đã được khám sức khỏe định kỳ, bếp ăn có hồ sơ theo dõi, việc lưu mẫu thức ăn thực hiện nghiêm túc hơn. Đa số bếp ăn đã quản lý nguồn nguyên liệu thực phẩm theo hợp đồng với cơ sở cung cấp có chứng nhận đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Các lời khuyên đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm theo

hướng dẫn của Tổ chức Y tế thế giới đã được phổ biến thông qua lớp tập huấn trực tiếp, phát thanh trên loa đài địa phương, phát hành dạng tờ rơi... nên tỉ lệ cô nuôi dạy trẻ, nhân viên phục vụ ăn uống và bà mẹ có con dưới 5 tuổi có kiến thức và thực hành vệ sinh thực phẩm đúng đã tăng dần. Ở khu vực phía Bắc, một số cơ sở chế biến suất ăn phục vụ công nhân nhà máy có liên doanh với nước ngoài, công tác đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm luôn được đặt lên vị trí hàng đầu. Công ty cổ phần suất ăn hàng không Nội Bài đã áp dụng hệ thống quản lý chất lượng ISO 9001-2000 và khi hệ thống đảm bảo an toàn thực phẩm HACCP được vận hành tốt đã nâng cao chất lượng dịch vụ khách hàng trong nước và quốc tế.

2. ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP CẢI THIỆN

Trước thực trạng về điều kiện cơ sở, môi trường chưa đảm bảo vệ sinh, kiến thức và thực hành vệ sinh thực phẩm của nhân viên phục vụ ăn uống tại một số bếp ăn tập thể đang là một trong những thách thức lớn trong công tác đảm bảo an toàn thực phẩm hiện nay. Các bếp ăn tập thể cần có Ban quản lý an toàn vệ sinh thực phẩm bao gồm các thành viên đại diện cho các tổ chức/đoàn thể có liên quan. Trong đó, cán bộ Y tế đóng vai trò chính tham mưu cho ban quản lý xây dựng kế hoạch cải thiện bếp ăn theo quy định đảm bảo vệ sinh an toàn. Một số biện pháp cụ thể cần được triển khai đồng bộ và kiểm soát một cách chặt chẽ hơn trong thời gian tới:

- Cần có đầu tư đúng mức về điều kiện cơ sở, vệ sinh môi trường, dụng cụ và thiết bị cần thiết, đảm bảo thiết kế bếp ăn theo nguyên tắc một chiều để phòng ô nhiễm chéo từ nguyên liệu tươi sống sang thức ăn đã nấu chín.

- Tăng cường kiểm soát nguồn nguyên liệu thực phẩm, nguồn nước, quy trình chế biến thực phẩm, bảo quản thức ăn/đồ uống, quy trình rửa dụng cụ ăn uống và kiểm soát thực hành vệ sinh thực phẩm, vệ sinh cá nhân của nhân viên phục vụ ăn uống, phòng chống ô nhiễm thứ cấp.

- Tăng cường công tác truyền thông phổ biến kiến thức, quy định của pháp luật hiện hành (các quy định của Bộ Y tế, Luật An toàn thực phẩm) cho các đối tượng phục vụ và sử dụng dịch vụ ăn uống tại bếp ăn tập thể. Yêu cầu các bếp ăn có nội quy đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, ký cam kết giữa phụ trách bếp ăn với ban giám hiệu nhà trường/đại diện phụ huynh học sinh, ký cam kết giữa doanh nghiệp dịch vụ ăn uống với y tế địa phương, Ban quản lý khu công nghiệp, khu chế xuất. Khuyến khích việc áp dụng hệ thống quản lý đảm bảo an toàn thực phẩm HACCP tại các bếp ăn tập thể.

- Tăng cường nguồn nhân lực, bồi dưỡng năng lực và có chế độ phụ cấp thích đáng cho đội ngũ quản lý, thanh tra, kiểm nghiệm, mạng lưới truyền thông an toàn vệ sinh thực phẩm từ Trung ương đến địa phương. Nâng cao nhận thức về tác hại của ngộ độc thực phẩm cho cộng đồng, vận động người tiêu dùng tham gia giám sát chất lượng dịch vụ ăn uống, tiến tới xã hội hóa công tác đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.





Trà vối Javi

món quà cho sức khỏe

LÊ VĂN CHI

Trung tâm Ứng dụng dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng

1. CÔNG DỤNG CỦA NỤ VỐI VỚI SỨC KHỎE

Nụ vối có tên khoa học là *Cleistocalyx Operculatus*, đây là cây thân gỗ mọc tự nhiên và được trồng nhiều ở các vùng đồng bằng và trung du Bắc Bộ. Lá Vối và nụ vối được sử dụng là nguyên liệu uống giải khát từ rất lâu đời.

Viện Dinh dưỡng Việt Nam đã kết hợp với trường Đại học Phụ nữ Nhật Bản nghiên cứu về các tác dụng của nụ vối trong hỗ trợ phòng và điều trị bệnh đái tháo đường. Sau gần 6 năm nghiên cứu, các nghiên cứu được tiến hành trên phòng thí nghiệm đến các thử nghiệm trên chuột đái tháo đường đã cho thấy, nụ vối có tác dụng bình ổn đường huyết lâu dài, hỗ trợ giảm mỡ máu, chống oxy hóa, bảo vệ tổn thương tế bào beta tuyến tụy, phòng ngừa đục thủy tinh thể ở bệnh đái tháo đường. Hơn nữa, một thử nghiệm lâm sàng mới đây, với sự hợp tác nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng và Trường Đại học Phụ nữ Nhật Bản tiến hành trên 72 bệnh nhân đái tháo đường type 2 tại Hà Nội cho thấy, trà nụ vối (vối liều 6g/lần uống) đã hạn chế tăng đường huyết sau ăn của bệnh nhân đái tháo đường. Sau khi uống trà nụ Vối liên tục trong 3 tháng (ít nhất 4 - 6 g nụ vối khô/lần uống x 3 lần/ngày), nhóm bệnh nhân uống trà nụ vối đã giảm đường huyết xuống một cách đáng kể so với trước khi tham gia và giảm hơn so với nhóm chứng (nhóm không dùng nụ vối). Nồng độ HbA1c - chỉ số đánh giá sự ổn định về đường huyết, nồng độ creatinin - chỉ số chức năng thận, nồng độ acid uric đã giảm xuống một cách có ý nghĩa thống kê ở nhóm bệnh nhân uống trà nụ vối. Nhóm uống nụ vối cũng đã giảm rối loạn lipid máu sau 3 tháng uống nụ vối, nồng độ cholesterol, triglyceride giảm, nồng độ HDL-cholesterol (cholesterol tốt) tăng lên một cách đáng kể so với nhóm chứng không uống nụ vối.

Trà vối Javi đã được thử nghiệm trên động vật và trên bệnh nhân đái tháo đường, kết quả cho thấy nụ vối (nguyên liệu chính để tạo thành trà vối Javi) có tác dụng hỗ trợ trong việc phòng và điều trị bệnh đái tháo đường, mỡ máu cao, phòng chống lão hóa.

CƠ CHẾ TÁC DỤNG CHÍNH CỦA NỤ VỐI

Các cơ chế tác dụng của Nụ Vối đã được các nhà khoa học của Viện Dinh dưỡng và trường Đại học Phụ nữ Nhật Bản xác định là:

1. Các hoạt chất trong nụ vối (chủ yếu là polyphenol) có khả năng ức chế hoạt tính men α -glucosidase, làm chậm quá trình phân giải đường, chậm quá trình hấp thu đường từ thức ăn vào máu. Từ đó, hạn chế tăng đường huyết sau ăn, kiểm soát đường huyết lâu dài.
2. Nụ vối có khả năng triệt tiêu gốc tự do, chống oxy hóa, phòng chống lão hóa hiệu quả.
3. Bảo vệ sự tổn thương oxy hóa của tế bào tuyến tụy.
4. Hỗ trợ giảm mỡ máu bởi sự có mặt của thành phần beta-sitosterol trong nụ vối, có tác dụng điều hòa chuyển hóa cholesterol trong máu.

2. CÁCH DÙNG NỤ VỐI TRONG ĐỜI SỐNG

Nụ vối dùng nấu, hoặc hãm trà để uống như lá chè xanh hay một số loại trà khác. Từ các kết quả nghiên cứu, các nhà khoa học Viện Dinh dưỡng cũng đã áp dụng qui trình công nghệ mới để tạo ra sản phẩm dành cho bệnh nhân đái tháo đường và những người có nguy cơ cao. Trong sản phẩm này có thành phần chính là nụ vối, qua công nghệ để tạo ra sản phẩm có hàm lượng polyphenol và flavonoid được chiết tách cao nhất - đây là những thành phần hoạt tính sinh học chính đã được các nhà khoa học Viện Dinh dưỡng và Nhật Bản xác định. Hiện nay, Viện

Dinh dưỡng đã cho ra đời sản phẩm đầu tiên là trà VỐI JAVI dành cho người bệnh đái tháo đường và người có nguy cơ cao, phòng chống lão hóa và hỗ trợ giảm mỡ máu, đồng thời sản phẩm này cũng được sử dụng làm nước giải khát, hỗ trợ tiêu hóa, thanh nhiệt cho tất cả những người khỏe mạnh. Trà VỐI JAVI của Viện Dinh dưỡng đã được Cục An toàn Vệ sinh Thực phẩm-Bộ Y tế cấp phép là thực phẩm chức năng.

CÁCH DÙNG TRÀ VỚI JAVI NHƯ SAU:

Với người bình thường: Dùng nước sôi hãm gói trà 3-5 phút, sau đó uống trà dưới dạng nóng hoặc lạnh, tùy theo ý thích. Hãm đến khi nhạt nước thì thôi. Mỗi ngày nên dùng 2-4 gói.

Với người bệnh (đái tháo đường, mỡ máu cao, ung thư...): dùng 100 ml sôi hãm 02 gói trà 3-5 phút (hoặc đun sôi), uống trước bữa ăn 3-5 phút, có thể uống 6-8 gói mỗi ngày.

Sản phẩm trà với JAVI sử dụng hỗ trợ tốt nhất cho người bệnh đái tháo đường, rối loạn đường huyết, đái tháo đường týp 2 kèm mỡ máu cao, các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng.

Trà với JAVI có thể dùng dưới dạng trà uống hàng ngày cho mọi người trong gia đình nhằm thanh nhiệt, kích thích tiêu hóa, nâng cao sức khỏe, phòng ngừa các bệnh mạn tính. Ngoài ra, còn có tác dụng giúp hồi phục sức khỏe đối với phụ nữ sau khi sinh con (theo kinh nghiệm dân gian).

Các thử nghiệm trên ống nghiệm và trên động vật, trên bệnh nhân đái tháo đường cho thấy trà nụ vối có khả năng hạn chế tăng đường huyết sau ăn và hỗ trợ ổn định đường huyết, phòng ngừa biến chứng đái tháo đường khi điều trị lâu dài. Kết quả nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng về nụ vối đã được đăng ký sở hữu trí tuệ tại Cục Sở hữu trí tuệ Việt Nam.

3. ĐỐI TƯỢNG NÀO CẦN HẠN CHẾ DÙNG NỤ VỚI? VÌ SAO?

Trên thực tế, nụ với với các thành phần hoạt chất chính như polyphenol, flavonoid... đều tốt cho sức khỏe. Chính vì vậy, mọi đối tượng đều có thể dùng được nụ với. Tuy nhiên, cần chú ý liều lượng dùng, chỉ đối với người đái tháo đường thì mới nên pha nước nụ với đặc. Còn người bình thường, chúng ta thường thức trà nụ với giống như các loại trà khác. Điều đáng chú ý là nụ với có hàm lượng tannin ít, đồng thời uống nụ với không bị mất ngủ hay kích thích thần kinh, mà ngược lại nụ với lại cải thiện giấc ngủ tốt hơn.

NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

HERBAL TEA

jawi[®]

- Controlling high blood glucose diabetes
- Lowering high blood lipid, anti-oxidant and anti-aging
- Preventing diabetes and diabetic complications

Net weight (Tea bag): 2g/bag x 20 bag = 40g/Box
Product of National Institute of Nutrition, 48B Tang Bat Ho Street, Ha Noi
Tel: 043 9716058 * Fax: 043 9717885 * Website: www.nutrition.org.vn



Con ngán

món ăn ngon và tốt cho nam giới

BS. HƯƠNG LIÊN

Thịt ngán không chỉ là thực phẩm giàu dinh dưỡng, mà còn là vị thuốc quý có tác dụng bồi bổ cơ thể và chữa được nhiều bệnh. Đặc biệt nó thực sự là một món hải sản ngon và tốt cho nam giới chốn phòng the.

“NGÁN MÀ KHÔNG NGÁN”

Con ngán là loại thân mềm có hai vỏ cứng giống con sò, con ngao, sống ở vùng nước mặn và nước lợ trải suốt vùng ven biển nước ta, nhất là ở vùng biển Quảng Ninh, Hải Phòng.

Con ngán có hình dạng nhỉnh hơn con ngao một chút, vỏ màu trắng, sần sùi không trơn như vỏ ngao và sống sâu dưới đáy cát bùn ở các cửa sông, cửa biển. Khi ở dưới nước, ngán thường thò chiếc xúc tu to và dài để thở và kiếm thức ăn, nếu thấy mặt nước động là chui nhanh xuống dưới bùn để trốn kẻ thù. Vào mùa ngán, những ngư dân khai thác ngán thường phải lội sâu dưới bùn mới có thể bắt được chúng.

Ngán là một thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Trong thịt ngán có đầy đủ các chất protid, glucid, lipid, nhiều vitamin và những chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Cũng giống thịt các động vật thân mềm hai mảnh vỏ khác như ngao, hàu, sò, trai... thịt ngán chứa những hợp chất giải phóng hormon tình dục khi được cơ thể hấp thụ, do đó thịt ngán có tác dụng kích thích tình dục được các đấng mày râu ưa chuộng.





Từ thịt ngán, nhân dân ta chế biến được nhiều món ăn ngon và bổ. Ai đã được thưởng thức những món đặc sản này trong các nhà hàng ở Hạ Long (Quảng Ninh) sẽ rất khó quên.

Món khai vị của các thực khách nam giới thường là rượu tiết ngán. Con ngán tươi sống được tách vỏ, tiết ngán chảy xuống rượu tạo màu đỏ đẹp. Rượu ngán được coi là một loại rượu bổ dưỡng cho sức khoẻ nên được nam giới rất chuộng.

Trong lúc thực khách còn nhắm nháp ly rượu hồng tươi, cũng từ những con ngán còn tươi rói, nhà hàng đã chế biến nhiều món đặc sản rất hấp dẫn như ngán hấp, nướng, xào hành răm, bún xào ngán, cháo ngán, bát canh mồng tơi nấu với thịt ngán...

“...Trong thịt ngán chứa những hợp chất giải phóng hormon tình dục khi được cơ thể hấp thụ. Do đó, thịt ngán có tác dụng kích thích tình dục....”

NGUY CƠ TỪ CÁC MÓN TÁI, GỎI

Có thể nói, món ăn phổ biến được ưa chuộng là ngán nướng hoặc ngán hấp. Tuy nhiên, người ta chỉ hấp và nướng ngán ở mức chín tái, vì hấp chín quá ngán sẽ giảm ngon ngọt. Ngán nướng hoặc hấp tái ăn rất thơm ngon nhưng không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

Trước đây dân cư ít, công nghiệp chưa phát triển, nước ở các cửa sông, bãi biển còn sạch nên những sinh vật sống trong nước cũng ít bị nhiễm bẩn. Trong mấy thập kỉ qua, cùng với sự phát triển nhanh chóng của

ngành công nghiệp và sự bùng nổ các đô thị, nhiều vùng nước sông, nước biển bị ô nhiễm nghiêm trọng, ảnh hưởng xấu đến các sinh vật sống ở đây.

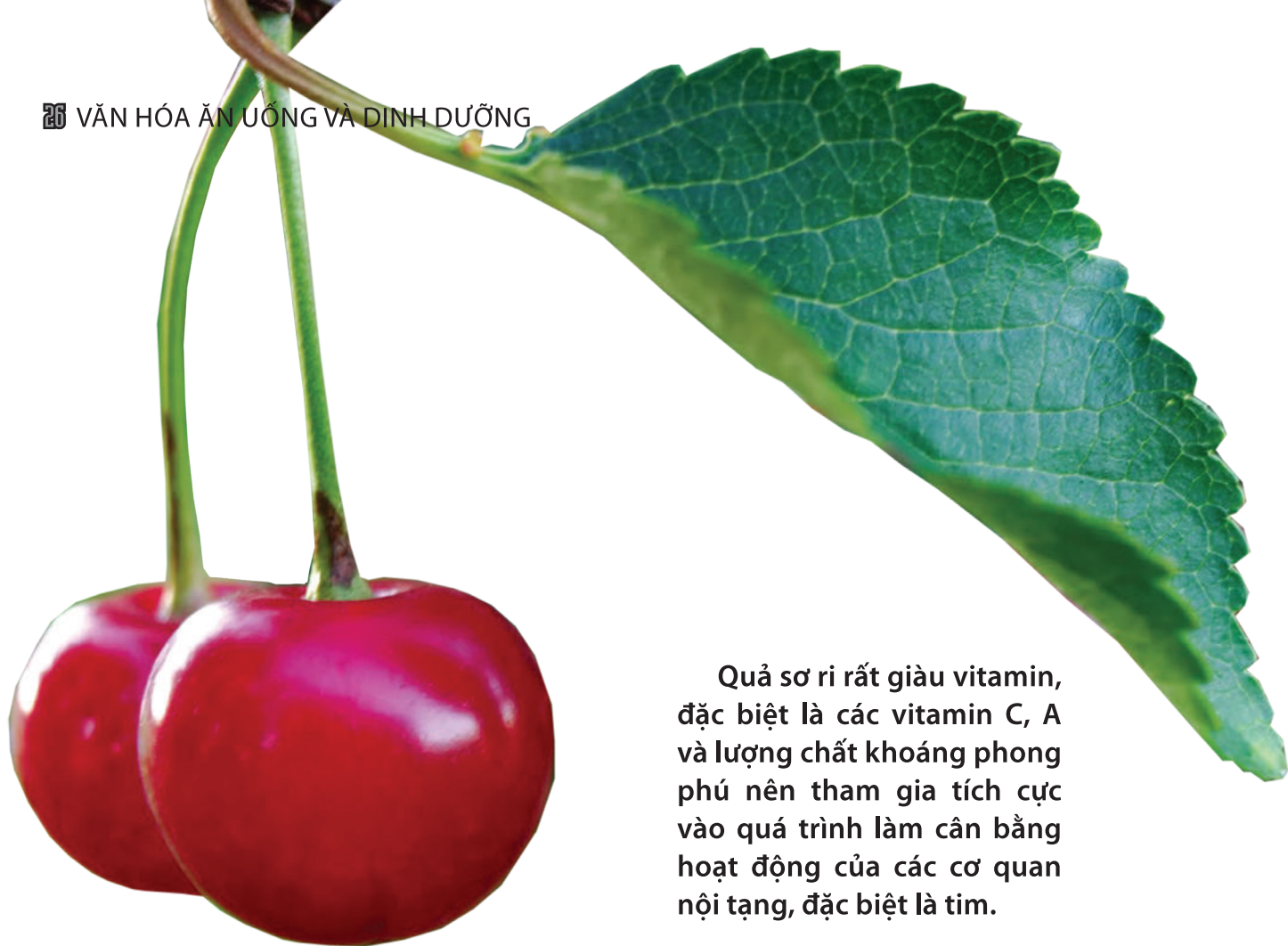
Ngao, ngán, sò thường sống ở các bãi cát ven các cửa sông, bờ biển là những nơi nước rất dễ bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc do nước thải sinh hoạt và công nghiệp từ các đô thị, các khu công nghiệp đổ xuống, do đó chúng cũng bị nhiễm khuẩn và các chất độc hại có trong nước thải.

Trong những năm gần đây, những vụ nhiễm độc, nhiễm khuẩn thức ăn do hải sản xảy ra không ít. Thủ phạm gây bệnh đã được xác nhận là *Vibrio parahaemolyticus*. Đây là một loại vi khuẩn Gram âm, hình dấu phẩy, kỵ khí tùy nghi và ưa môi trường kiềm mặn, thường sống ở các cửa sông và ven biển. Người ta đã phân lập được chúng trong cát, bùn và nước biển, cũng như ở hải sản. Loại vi khuẩn này hiện đã được xác nhận là nguyên nhân gây ra nhiều vụ ngộ độc thức ăn do cá biển và hải sản.

Trong tình hình vệ sinh môi trường như trên, việc ăn thịt ngán chưa được đun nấu chín chắc chắn sẽ không an toàn. Vì vậy, người tiêu dùng nên ăn thịt ngán đã được hấp hoặc đun nấu chín, không ăn ngán tái, uống rượu tiết ngán sống và tuyệt đối không ăn gỏi ngán.



Ngày 12/12 năm 2011, Viện Dinh dưỡng đã chính thức khai trương Khoa khám tư vấn dinh dưỡng, cơ sở 02 tại 72 - Trúc Khê - Láng Hạ - Đống Đa - Hà Nội.
Điện thoại: (84-4) 66525898.



Quả sơ ri rất giàu vitamin, đặc biệt là các vitamin C, A và lượng chất khoáng phong phú nên tham gia tích cực vào quá trình làm cân bằng hoạt động của các cơ quan nội tạng, đặc biệt là tim.

Quả sơ ri

BỒI DƯỠNG SỨC KHOẺ

VÀ GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH

BS. KIM MINH

Quả sơ ri rất giàu chất đường và các vitamin A, C. Sơ ri được trồng nhiều ở miền Nam nước ta. Đây là tên gọi theo cách phát âm của người Pháp từ cerise, lâu dần thành tên gọi chính thức của loại quả này ở Việt Nam.

Cây sơ ri có tên khoa học là *Malpighia glabra* là một loại cây bụi hay cây thân gỗ nhỏ nằm trong họ Sơ ri (Malpighiaceae). Cây có nguồn gốc từ Tây Ấn và miền Bắc Nam Mỹ, được nhập vào nước ta từ những năm đầu thế kỷ 20.

Cây sơ ri có thể cao tới 3m, tán lá dày, có gai, lá màu xanh, dạng đơn hình trứng, dài 5 – 10cm, mép nhẵn. Hoa sơ ri mọc thành tán 3 – 5 hoa nhỏ tụm lại, mỗi hoa có đường kính 1 – 1,5cm. Hoa

- 100g sơ ri chứa 68Kcal, 15mg vitamin C, 0,4mg vitamin A.
- Thành phần 1 quả sơ ri là 15% glucid, 81% chất khoáng hòa tan và các loại vitamin.



có 5 cánh màu hồng nhạt, nở quanh năm, nhưng nở nhiều nhất vào mùa xuân. Sau khi ra hoa cây bắt đầu kết trái.

Quả sơ ri có dạng hình tròn, dẹt ở hai đầu, có 3 múi. Lúc đầu quả màu xanh, nhỏ, sau lớn dần bằng hạt nhãn thì dừng lại, đồng thời vỏ cũng chuyển sang màu đỏ báo hiệu quả đã chín. Vỏ quả nhẵn bóng, mỏng, mềm, rất dễ bị giập. Sơ ri là loại quả quý mùa hè, rất giàu chất dinh dưỡng, đặc biệt là nhiều đường và các vitamin A, C. Đây là loại quả có nhiều chất đường nhất trong những quả màu đỏ, cứ 100g sơ ri cung cấp cho cơ thể khoảng 68 Kcal.

Sơ ri cũng là loại quả nổi tiếng giàu vitamin, đặc biệt là các vitamin C và A. Tỷ lệ trung bình vitamin C có trong 100g sơ ri khoảng 15mg. Lượng vitamin A tổng hợp là 0,4mg/100g. Ngoài ra, sơ ri có đầy đủ các vitamin nhóm B với một tỉ lệ hợp lý.

Tính trung bình mỗi quả sơ ri có tới 15% thành phần là chất glucid, 81% thành phần cấu tạo quả sơ ri là nước có chứa các chất khoáng hoà tan và vitamin. Đây cũng là loại quả giàu chất khoáng (500mg trong 100g), đủ cả canxi, kẽm, sắt, đồng... Do có hàm lượng nước và kẽm cao, sơ ri có tác dụng lợi tiểu rõ rệt. Ngoài ra, do có lượng chất khoáng phong phú, sơ ri tham gia tích cực vào quá trình làm cân bằng hoạt động của các cơ quan nội tạng.

Quả sơ ri rất tốt cho sức khỏe và tim mạch

Sơ ri là loại quả giàu vitamin, muối khoáng, glucid, acid amin cùng nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe, giúp cơ thể hấp thụ tốt các chất dinh dưỡng cần thiết. Trên thế giới đã có nhiều tài liệu công bố về các tính chất dược lý và những lợi ích cho sức khỏe của loại quả

này. Người ta đã tính chỉ cần ăn khoảng 125g sơ ri, cơ thể đã được cung cấp từ 20% đến 30% lượng vitamin C và 25% lượng vitamin A cần bổ sung hàng ngày. Cũng chỉ với 125g sơ ri, ta đã tiếp nhận được cho cơ thể khoảng 15% lượng vitamin B9 và acid folic được khuyến dùng hằng ngày.

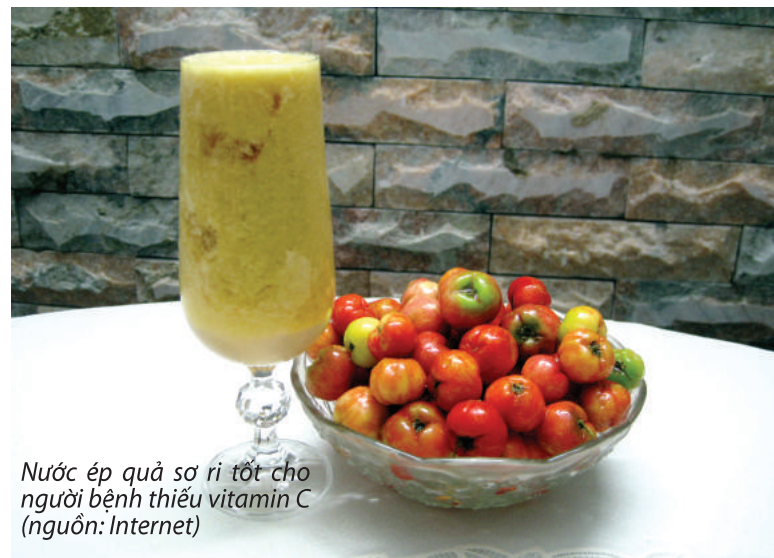
Nhiều nghiên cứu đã xác nhận ăn sơ ri rất tốt cho tim mạch. Theo một nghiên cứu mới đây của Đại học Michigan (Mỹ), đối với những người khoẻ mạnh chỉ cần ăn 1,5 tách quả sơ ri mỗi ngày sẽ thấy lượng chất chống oxy hoá tự nhiên trong cơ thể tăng lên rõ rệt. Các nhà khoa học đã theo dõi nhiều người khoẻ mạnh tuổi từ 16 đến 25 ăn đều sơ ri hàng ngày, sau đó phân tích máu và nước tiểu của họ thấy chất chống oxy hoá đã phát huy tác dụng tới 12 tháng liên tục, giúp giảm nguy cơ viêm nhiễm và các bệnh tim mạch. Kết quả nghiên cứu này đã chứng minh các chất oxy hoá có trong quả sơ ri tồn tại trong máu và có tác dụng lớn trong quá trình tiêu diệt các gốc tự do.

Ngoài việc ăn quả tươi, nhân dân ta còn chế biến nước ép sơ ri, rượu sơ ri để làm đồ uống. Rượu

cocktail làm từ quả sơ ri được coi là một loại rượu bổ, không chỉ giúp ăn ngon miệng, tiêu hoá tốt mà còn là thuốc chữa bệnh có tác dụng kháng khuẩn, hạn chế sự tạo sỏi ở đường tiết niệu, nâng đỡ chức năng gan, giảm cholesterol và triglycerid trong máu hiệu quả.

Nước ép quả sơ ri là một đồ uống giàu vitamin và chất bổ dưỡng, một nguồn bổ sung vitamin C quý cho người sử dụng, nhất là với những người bệnh thiếu vitamin C. Nước ép này cũng thường được dùng để làm tăng thêm hàm lượng vitamin C cho nước ép nhiều loại quả khác.

Ăn 1,5 tách quả sơ ri mỗi ngày giúp tăng cường chất chống oxy hóa cho cơ thể, giúp giảm nguy cơ viêm nhiễm và các bệnh tim mạch.



Nước ép quả sơ ri tốt cho người bệnh thiếu vitamin C (nguồn: Internet)

1. Cho con ăn váng sữa như thế nào là đúng?

Váng sữa là một chế phẩm của sữa. Thành phần của váng sữa cũng gồm có chất đạm, chất béo, chất đường, các vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên, tỉ lệ các chất dinh dưỡng này hoàn toàn khác so với sữa.

Trong váng sữa, thành phần chủ yếu là chất béo, chất đạm, các vitamin và khoáng chất thấp. Lượng chất béo trong một hộp váng sữa chiếm đến trên 70% tổng năng lượng mà trẻ cần. Lượng chất béo này cao gấp đôi so với chất béo có trong một ly sữa thông thường của trẻ. Do đó, đây là nguồn cung cấp năng lượng rất cao. Điều này không đồng nghĩa với nhận định cho rằng “váng sữa có nhiều chất dinh dưỡng”. Trái lại, thành phần dưỡng chất trong váng sữa rất thấp. Khi ăn váng sữa thì cần bớt các thức ăn nhiều chất béo khác (sữa, dầu mỡ, trứng...). Vì vậy, các bậc cha mẹ không nên dùng váng sữa để thay thế sữa cho trẻ.

Váng sữa có thành phần chất béo cao, cung cấp nhiều năng lượng nên sẽ tốt cho trẻ từ trên một tuổi bị thiếu cân, suy dinh dưỡng; trẻ mới ốm dậy, sử dụng như bữa phụ với lượng dùng hợp lý là 1 - 2 hộp/ngày. Đối với những trẻ dưới sáu tháng tuổi, trẻ bị thừa cân - béo phì, trẻ đang bị tiêu chảy, trẻ dị ứng với sữa bò... thì không nên dùng.

Lưu ý, chỉ sử dụng váng sữa như thực phẩm bổ sung cho trẻ. Lượng váng sữa có thể cho trẻ ăn trong ngày phụ thuộc vào tuổi, cân nặng và thành phần loại váng sữa được mua. Trung bình, trẻ 6 - 12 tháng tuổi có thể ăn 1/2 - 1 hộp váng sữa/ngày, trẻ trên một tuổi có thể ăn 1 - 2 hộp/ngày, tùy vào mức độ dung nạp của trẻ. Không nên cho trẻ ăn quá nhiều, vì có thể gây đầy bụng, tiêu chảy do hàm lượng chất béo quá cao.

Váng sữa không thể thay thế sữa, nhất là sữa mẹ vì lượng chất dinh dưỡng không cân đối, thiếu hụt hẳn so với sữa mẹ, đặc biệt là hàm lượng đạm. Nếu dùng váng sữa thay cho sữa mẹ, trẻ sẽ bị thiếu chất đạm, dẫn đến suy dinh dưỡng, thiếu máu... do thiếu các vi chất dinh dưỡng.

2. Dấu hiệu hạ đường máu trên bệnh nhân đái tháo đường thường được biểu hiện như thế nào?

Hạ đường máu là khi nồng độ đường glucose trong máu giảm xuống dưới 4mmol/l, không đủ cung cấp cho nhu cầu hoạt động của cơ thể, đặc biệt là não. Hạ đường máu hiếm gặp ở những người bình thường nhưng khá phổ biến ở những bệnh nhân đái tháo đường, chủ yếu là do rối loạn chuyển hóa đường hoặc tai biến của điều trị.

Sự nguy hiểm khi bị hạ đường huyết

Khi bị hạ đường máu, các cơ quan trong cơ thể bị lâm vào tình trạng thiếu năng lượng, các hoạt động bị đình trệ. Dù cơ thể có khả năng huy động năng lượng từ các nguồn khác như từ lipid, protid nhưng cũng chỉ tạm thời và không đủ, đặc biệt là não - cơ quan trong cơ thể phụ thuộc hoàn toàn vào nguồn năng lượng từ glucose. Vì thế, hạ đường máu nặng hoặc kéo dài có thể gây tổn thương não nặng, thậm chí gây tử vong. Do vậy, việc phát hiện và điều trị hạ đường máu cần phải kịp thời và nhanh chóng.

Dấu hiệu nhận biết

Triệu chứng của 1 người bị hạ đường máu cũng gần giống như khi bị đói nhưng nặng hơn nhiều. Các triệu chứng này xuất hiện qua 3 giai đoạn:

- Giai đoạn đầu (đường máu giảm xuống còn 4-3mmol/l): bệnh nhân có cảm giác đói, vã mồ hôi, run chân tay, hồi hộp đánh trống ngực và lo sợ... Đa số các bệnh nhân bị hạ đường máu nhận biết và tự điều trị ở giai đoạn này.
- Giai đoạn sau (đường máu giảm xuống còn 3-2mmol/l): bệnh nhân có cảm giác yếu, mệt, đau đầu, nhìn mờ và lơ mơ.
- Giai đoạn cuối: một số ít bệnh nhân (khi đường máu giảm xuống < 2 mmol/l) sẽ đi vào hôn mê, có thể bị co giật.



Cần xử trí nhanh khi có dấu hiệu hạ đường huyết

Những bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường đã lâu và đã có các biến chứng thần kinh, tim mạch hoặc những bệnh nhân đã bị hạ đường máu nhiều lần thì các triệu chứng trên rất mờ nhạt, thậm chí có thể không có bất cứ triệu chứng nào. Một số bệnh nhân đái tháo đường đang được dùng các thuốc điều trị suy tim, tăng huyết áp... thì các triệu chứng của hạ đường máu cũng rất mờ nhạt do hầu hết bị thuốc này làm giảm đi rất nhiều hoặc làm mất hoàn toàn các triệu chứng. Những bệnh nhân này có thể đột ngột đi vào hôn mê mà không có bất cứ dấu hiệu báo trước nào.

Hạ đường máu cũng có thể xảy ra khi đang ngủ nên khi mê thấy ác mộng nhiều, sáng ngủ dậy thấy người ớn lạnh, đổ mồ hôi, rất mệt, khó chịu, đau đầu... thì cần phải nghĩ đến hạ đường máu khi đang ngủ.

Khi có những dấu hiệu của hạ đường huyết, người bệnh cần uống ngay nước đường, ăn bánh, kẹo, các chế phẩm của sữa... Những sản phẩm này chứa đường hấp thu nhanh giúp tăng nhanh đường huyết trong máu.

3. Cà phê: Uống không đúng nguy hiểm thế nào?

Tác dụng gây hưng phấn của cà phê là do chứa các hợp chất mà thành phần cơ bản là cafein. Cafein có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương, làm cho tỉnh táo, kích thích khả năng làm việc, nhất là làm việc bằng trí óc, tăng cường hoạt động cơ và sự phối hợp hoạt động. Tuy nhiên, nếu uống quá nhiều cà phê sẽ gây ra một số ảnh hưởng tới cơ thể như sau:

Ảnh hưởng đến tuyến thượng thận: Đưa một lượng lớn cà phê vào cơ thể sẽ buộc tuyến thượng thận phải làm



việc quá sức và cuối cùng dẫn đến sự "kiệt sức" của cả hệ thống tiêu hóa. Tuyến thượng thận sản xuất ra cortisol, giúp hỗ trợ cơ thể tại thời điểm căng thẳng, nên còn được gọi là hormone stress. Tuyến thượng thận còn có tác dụng điều hòa nhịp tim. Trong trường hợp tuyến thượng thận phải làm việc quá mức, cơ thể sớm bị kiệt sức và các triệu chứng đầu tiên là yếu tim.

Uống quá nhiều cà phê sẽ làm cho cơ thể bạn bị mất nước. Caffeine là một loại thuốc lợi tiểu và thúc đẩy việc sản xuất nước tiểu. Vì vậy, khi bạn uống nhiều cà phê cơ thể bạn sẽ mất nhiều nước hơn, dẫn đến thiếu nước và điện giải.

Gây nghiện: Giống như bất kỳ thói quen nào, uống cà phê cũng có thể dẫn đến thói quen nghiện cà phê. Có thể mô tả "bệnh" nghiện cà phê như là nếu một ngày bạn không uống một cốc cà phê nào thì bạn sẽ cảm thấy đau đầu, bị kích thích và thiếu tập trung...

Tính axit cao: Một trong những sự thực về cà phê mà không mấy người biết, đó là trong cà phê có tính axit cao. Uống quá nhiều cà phê sẽ làm tăng các phản ứng axit trong dạ dày hơn mức bình thường khiến bạn đau bụng, khó

tiêu và khó chịu. Nếu liên tục uống nhiều cà phê hơn lượng cho phép có thể sẽ gây ra loét dạ dày.

Tăng lượng đường trong máu: Với mức tiêu thụ quá nhiều cà phê, các adrenaline trong cơ thể sẽ kích thích sự đốt cháy năng lượng. Quá trình này dẫn đến "thèm muốn" bổ sung đường nhiều hơn. Thông qua việc cho thêm đường vào cà phê hoặc ăn thêm bánh kẹo ngọt thường dẫn đến bệnh tiểu đường type 2.

Vì vậy, đối với những ai có thói quen uống cà phê như là một phần của cuộc sống, bạn hãy quan tâm hơn đến sức khỏe của mình. Ba ly cà phê mỗi ngày là đủ để vừa thỏa mãn thói quen, sở thích lại không ảnh hưởng quá nhiều đến sức khỏe.

4. Có nên cho trẻ ăn sữa đặc có đường thường xuyên không?

Sữa đặc là loại sữa tươi chưng cất chỉ còn 2/5 dung lượng của sữa tươi, rồi cho thêm 40% đường, sau đó đóng hộp, vô khuẩn. Do sữa đặc có đường chứa nhiều đường tinh nên không được xem là sản phẩm dinh dưỡng dùng thường xuyên.

Thông thường thì 250ml sữa tươi chỉ có thể chưng cất thành 100ml sữa đặc. Do chất ngọt quá cao, khi uống cần phải hòa thêm nước từ 5 - 8 lần mới dùng được. Vì thế, 100ml sữa đặc cần phải pha loãng thành từ 500 - 800ml nước sữa, có nghĩa là pha loãng 250ml sữa tươi ra thành gấp hai, ba lần. Sau khi pha loãng, chất đạm và chất béo trong sữa còn rất thấp, không cung cấp đầy đủ cho nhu cầu của trẻ, do đó trẻ ăn sữa đặc lâu ngày sẽ xuất hiện tình trạng suy dinh dưỡng. Sữa đặc có đường chỉ nên dùng để pha cà phê hoặc trộn cùng sữa bột để làm sữa chua chứ không nên dùng để nuôi trẻ vì có hàm lượng đường quá cao, nhưng nghèo đạm, vitamin, khoáng chất.

BS. NGÔ THỊ HÀ PHƯƠNG

TÍCH CỰC TẠO NGUỒN THỰC PHẨM...

(...Tiếp theo trang 5)

Nên tận dụng bờ rào quanh nhà, đường vào nhà trồng rau ngót, các loại rau leo như đậu cô ve, đậu đũa, mồng tơi... Cạnh tác theo chiều cao cũng là một hình thức canh tác truyền thống của nhân dân ta: ở những vùng đất hẹp ta có thể tận dụng trên ao nhỏ là giàn cây "xanh bốn mùa" như bầu, bí, mướp, su su... xung quanh bờ ao tận dụng trồng các cây gia vị dưới các tán cây ăn quả, trên mặt ao thả rau muống, rau rút, rau ngổ...

Có thể làm chuồng chăn nuôi gà, vịt trên mặt ao. Một góc trên mặt ao ta có thể làm giàn leo (bầu, bí, mướp...), ngay ao cá cũng có thể có tầng cá ăn nông, ăn sâu theo đặc điểm từng loại. Như thế trên một diện tích ao nhỏ ta có thể có 5 - 7 "tầng thực phẩm" khác nhau.

Ở các hộ sống trong nội thành do điều kiện đất đai rất hạn chế, đặc biệt các gia đình sống ở căn hộ cao tầng, việc có mô hình VAC khép kín là rất khó khăn. Hướng chính của các hộ này là sản xuất rau và các cây gia vị, và những cây rau trồng theo hình thức giàn leo trồng trong chậu đất. Một hình thức đang phổ biến là "canh tác không đất", những khay đất dày 10 - 15 cm theo kích cỡ khác nhau treo ở ban công, quanh nhà hoặc bất kể khoảng trống nào ở quanh nhà cho phép là có thể trồng rau xà lách, rau diếp, diếp cá, húng, tía tô, kinh giới, rau mùi, hành...

Vì sức khỏe của mọi thành viên trong gia đình, đặc biệt là bà mẹ và trẻ em, mọi người, mọi nhà hãy tận dụng đất đai phát triển VAC hợp vệ sinh tạo ra nguồn thực phẩm sạch, dồi dào tại chỗ để cải thiện bữa ăn, nâng cao sức khỏe và góp phần bình ổn giá cả thị trường.



Gọi đông

Hãy đến cùng em đông Hà Nội
 Gió cắt da, sương lãng đàng ngập trời
 Khăn san bay không đủ ấm môi cười
 Ánh đèn đêm nhạt nhòa trên phố
 Bản tình ca nhuộm màu thương nhớ
 Khúc mùa đông vọng tiếng dương cầm
 Rơi lạnh cảm khắc khoải trông mong
 Sao chẳng đến cú thăm thì mãi gọi
 Mặt Hồ Gươm lao xao sóng đợi
 Dấu chân xưa không trở lại bao giờ
 Gốc cây bàng trụi lá co ro
 Bờ vai run khát một bờ vai ấm

Hãy đến cùng em đông dầm thấm
 Má hồng vương vệt nắng cuối chiều
 Khoảnh khắc nào chìm đắm thương yêu
 Hãy đến cùng em... đông hoài gọi...

VÕ NHUNG

Xuân Hà Nội

Xuân đã về chưa Hà Nội ơi?
 Ta về lờng lờng gió lung trời
 Sông Hồng bông đỏ như ngày ấy
 Nửa đường nhung nhớ, nửa xa xôi.

Bóng chiều bàng bạc bóng Hồ Tây
 Mây pha màu khói, khói pha mây
 Mùa xuân thấp thoáng như cô gái
 Nắng hồng bên lên, má hây hây.

Ta theo tìm em giữa phố xa
 Bao nàng áo đỏ đẹp như hoa
 Bao màu ngói đỏ tươi son mới
 Cấp lãnh hoàng hôn những mái nhà.

Cà đã bên nhau rồi đó em
 Mùa xuân Hà Nội buốt hơi kem
 Hoa đào nghiêng nụ lung linh gió
 Cát phất mưa bay ướt lạnh thêm.

THANH TRẮC NGUYỄN VĂN

Trôi theo dòng đời

Nếu đời là dòng sông
 Tôi sẽ là hoa tím
 Tỏa ngát giữa nắng hồng
 Hương đưa theo nước cuốn.
 Nếu đời giăng sào mun
 Tôi sẽ cất tiếng ca
 Thanh trong và nền nã
 Cháy lòng và thiết tha.

Dấu đời muôn vạn ngã
 Vẫn cố tìm lối ra
 Dù hòa dòng nghiệt ngã
 Tìm nồng mãi vơi xa.

THANH TUẤN



Tân văn

về các món bánh truyền thống Việt Nam

Đối với người dân Việt Nam, trong những ngày lễ tết hay hội hè, bên cạnh nhiều trò chơi dân gian hấp dẫn như đấu vật, đánh cờ, đua thuyền... thì có những món bánh truyền thống không thể thiếu như bánh chưng, bánh tét, bánh ít... tạo nên nét độc đáo trong ẩm thực của mỗi vùng miền.

1. Bánh chưng, bánh tét

Bánh chưng, bánh tét là món ăn truyền thống của dân tộc. Có nhiều truyền thuyết dân gian cũng như có nhiều học giả, nhà nghiên cứu văn hóa giải thích khác nhau về ý nghĩa.

Tương truyền vào thời vua Hùng Vương thứ 6, ngay sau khi phá xong giặc Ân, vua Hùng rất muốn truyền ngôi cho con. Vào dịp đầu xuân, vua mở hội và bảo các con rằng: "Con nào tìm được thức ăn ngon lành để bày cỗ và có ý nghĩa hay thì ta truyền ngôi cho". Các Lang (con của vua Hùng) đua nhau làm những món lạ từ những vật liệu sơn hào hải vị quý hiếm. Riêng người con trai thứ 18 của vua Hùng là Lang Liêu tính tình thuần hậu, chí hiếu làm ra bánh chưng, bánh giầy. Kết quả chàng được vua cha chọn nhường ngôi. Cái giỏi và cái tâm của Lang Liêu là biết sử dụng những nguyên liệu thông thường có sẵn như: lá dong, gạo nếp, đậu xanh, thịt heo... để làm thành món ăn, mà trong đó đã gói ghém cả một nền văn minh nông nghiệp lúa nước, mang ý nghĩa sâu xa để làm vật phẩm cúng tế tổ tiên, đất trời.



Gói bánh chưng, bánh tét mỗi khi Tết đến Xuân về là nét đẹp truyền thống của dân tộc (nguồn: Internet)

Vào các dịp lễ tết ở miền Bắc phổ biến nhất là bánh chưng, bánh giày. Có người quan niệm bánh chưng hình vuông để tượng trưng cho đất, là âm dành cho mẹ. Bánh giầy hình tròn để tượng trưng cho trời, là dương dành cho cha.

Ở miền Nam, bánh tét được chọn thay thế bánh chưng. Có quan niệm cho rằng, bánh tét thực ra là chiếc bánh chưng nguyên thủy của người Việt cổ, được bảo lưu tại miền Nam.

Ở miền Trung thì có cả bánh chưng và bánh tét. Từ năm 1802, sau khi đất nước được thống nhất dưới thời Gia Long, bắt đầu có sự kết hợp văn hóa cổ truyền của đất Bắc và văn hóa mới phong phú của vùng đất mới phương Nam. Đặc biệt ở Thừa Thiên Huế, trong nổi bánh tét luôn luôn có 2 loại bánh chưng và bánh tét.

Để làm bánh chưng, dù miền Bắc hay miền Trung thì nguyên liệu vẫn giống nhau như: lá dong, gạo nếp, đậu xanh, thịt lợn... Bánh chưng miền Bắc có nhiều nhân và lớn. Còn bánh chưng miền Trung thì ít nhân, nhỏ hơn và thường cột một cái xấp một cái ngựa với nhau thành cặp.

Ngày nay, ở miền Bắc, món bánh chưng trở thành món hàng quà bán hàng ngày và vẫn là món ăn nghi lễ trong các ngày lễ hội, giỗ tết. Ở miền Nam, bánh tét ngoài việc dùng để cúng tế tổ tiên trong dịp tết còn được dùng làm quà tặng, quà biếu bà con thân hữu, thường thì hai cái cột lại với nhau cho có quai xách.

2. Bánh ít

Bánh ít là loại bánh làm bằng bột nếp, có nhân đậu xanh, nhân dừa, đường hoặc nhân tôm, thịt được gói bằng lá chuối xanh và hấp chín.

Tích xưa kể, khi chàng Lang Liêu - con trai của Vua Hùng thứ 6 thắng trong cuộc thi dâng lễ vật cúng đất

trời với bánh chưng và bánh giầy, nàng công chúa út vốn rất nhu mì, khéo léo trong công việc bếp núc đã nảy ra sáng kiến làm kiểu bánh mới mang hương vị của cả hai loại bánh này. Nàng Út lấy chiếc bánh giầy bọc lấy nhân của chiếc bánh chưng và phồng theo hình dạng của bánh chưng và bánh giầy để gói thành hai kiểu bánh khác nhau. Một thứ dáng tròn không gói lá giống như bánh giầy, một thứ dùng lá gói kín thành dáng vuông giống như bánh chưng. Cả hai loại bánh này đều làm nhỏ lại để tỏ ý khiêm nhường vì nàng là bậc út ít.

Để phân biệt với bánh của chàng Lang Liêu và cũng để tỏ lòng ngợi ca nàng Út, mọi người đã làm theo, gọi bánh bằng chính cái tên của nàng là “bánh nàng út ít”. Theo thời gian, “bánh nàng út ít” đã có hình dạng khác đi chút ít, và tên “bánh nàng út ít” cũng biến thành tên “bánh ít” như hôm nay.

Cách làm bánh ít không mấy cầu kì, bột nếp nhào với nước cho dẻo để có thể vo bánh thành những hình dạng khác nhau. Nhân thì tùy sở thích mà có thể dùng đậu xanh, dừa, thịt hay tôm... Đậu xanh đãi vỏ, hấp chín, giã nhuyễn, trộn chung với đường, rồi viên lại thành những viên tròn đều nhau, khi làm bánh chỉ việc cho nhân vào giữa rồi khép mép bột lại là được. Dừa nạo sợi nhỏ, thêm đường, thế là thành nhân cho bánh ít dừa. Thịt hay tôm xắt nhỏ, xào chung với hành phi, nêm gia vị mặn cho vừa ăn làm bánh ít trần. Bánh ít thường được nặn hình chóp nón nhọn. Nếu làm bánh ít trần thì nặn hình tròn dẹp như chiếc bánh giầy bên ngoài xoa mỡ cho vào nổi có vỉ, hấp chín.

Trong dịp Tết Đoan Ngọ mồng 5 tháng 5 hay Rằm tháng 7, dân gian vẫn hay làm bánh ít và còn sáng tạo thêm loại bánh ít tròn nhỏ như quả táo, nhuộm đủ 5 màu để cúng, gọi là bánh ngũ đại.

3. Dẻo thơm bánh dợm

Bánh dợm thường được làm vào đầu mùa gặt, khi mùi thơm rơm vàng lan tỏa khắp đường làng ngõ xóm.

Nguyên liệu để làm bánh dợm chỉ là bột gạo nếp, nhân thịt hay đậu (tùy theo sở thích của mỗi người), được gói bằng lá chuối xanh. Quan trọng nhất trong việc làm bánh dợm là chọn nếp, nếp càng ngon thì chất lượng bánh càng cao. Nếp mới gặt phơi chừng 2 nắng đem làm bánh thì tuyệt nhất. Lúa nếp ngâm trong nước nửa ngày, vớt ra, để ráo nước rồi đem xay sát. Ngày xưa, khi chưa có các loại máy móc tiện dụng như bây giờ, người ta thường phải xay bột bằng cối đá.

4. Nhớ bánh giầy quê

“Ai qua Quán Gánh Phủ Tường, bánh giầy cà cuống đã thơm lại lành”

Bánh giầy Quán Gánh cũng được làm từ nếp trắng đậu xanh, nhưng đặc biệt vì có mùi cà cuống (một loại

bọ cánh cứng, con đực mới có túi hương) vị cay nhẹ, thơm quyến rũ. Nhân bánh được trộn hương cà cuống làm nên thương hiệu bánh giầy Quán Gánh. Có hai loại bánh: chay và mặn, bánh chay nhân đậu đường trắng, bánh mặn nhân đậu mỡ lợn thái hạt lựu. Mỡ nước dùng lau lá bọc, xoa chày cối và dấp tay người nặn bánh để tránh dính. Ngoài việc chọn gạo nếp trắng, rặt (không lẫn tẻ), đậu xanh phải đãi sạch vỏ, bí quyết của bánh giầy Quán Gánh là ở việc “đồ xôi hai lần”, không thể nấu cơm nếp, phải ngâm gạo, đun cách thủy. Xôi chín lần đầu, dỡ ra để nguội, cho vào chỗ đồ lần thứ hai rồi mới sang cối giã cho thật mịn. Nếp thơm, đường ngọt, mỡ ngậy, đậu bùi, hòa cùng hương cà cuống là lạ. Ai ăn rồi nhớ mãi. Vị thơm của cà cuống không nóng gắt, chỉ thoảng như hương hoa ngâu và tê nhẹ như rau húng quế.

Nếu không được ngồi xem người nặn bánh, thật khó tưởng tượng vì sao làm bằng tay mà bánh tròn thế. Khéo hơn nữa là nhân bánh nằm chính giữa, mờ ảo màu vàng của đậu đãi, xung quanh là trắng trong mịn màng của nếp. Rìa bánh cong mềm, tròn đầy, tuyệt nhiên không thấy vết hàn nối, ở giữa lõm xuống mỏng hơn, nhưng nhân bánh không hề lộn ra ngoài. Một chục bánh xếp đứng hình trụ, bọc ngoài là lá chuối xanh. Bánh trắng mượt mở ra giữa lá xanh mượt, tạo ngay được mỹ cảm cho khách sành ăn. Với món quà này, mua biếu cụ già hay cho trẻ nhỏ đều được cả. Người già yếu răng, có nhai trệu trạo bằng lợi cũng dễ nuốt, dễ tiêu. Trẻ còn ẵm ngửa tộp tộp chút nhân đậu mẹ mớm cho cũng lành.

Bột nếp xay xong đổ vào một cái túi lớn, dùng đá ép hết nước trong bột, bột sẽ thành một khối trắng tinh, dẻo thơm. Người dân quê còn có cách ép bột rất lạ: ép trong tro bếp, đặt túi bột vào giữa đống tro, tro bếp sẽ hút dần nước ra ngoài.

Nhân bánh có thể làm ngọt hay mặn tùy thích. Nhân ngọt là đậu xanh đãi vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, trộn chung với đường. Nhân mặn có thịt, mộc nhĩ, hành, tiêu tất cả được tẩm ướp.

Lấy phần bột vừa đủ, vo tròn, ấn dẹp rồi dàn mỏng. Múc một muống nhân cho vào giữa, gấp mép lại, lăn nhẹ để bánh được tròn đều. Lá chuối chần qua nước sôi cho dẻo, lau khô, cắt thành những miếng vừa với kích cỡ của viên bột. Trước khi gói nên phết một lớp mỡ vào mặt trong của lá, để khi chín bánh không dính, dễ bóc hơn. Xếp bánh vào nồi, hấp khoảng nửa giờ là được. Bánh lúc chín nhìn phải trong, bóng, mềm mượt bên ngoài, dẻo, thơm bên trong.

Các loại bánh truyền thống sẽ có ý nghĩa cả về văn hóa ẩm thực và dinh dưỡng hợp lí khi được đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm từ khâu lựa chọn nguyên liệu, chế biến đến bảo quản, sử dụng.

Thức ăn từ đậu nành giúp phụ nữ kéo dài tuổi trẻ

BS. MINH NGUYỆT



Từ tuổi ngoài 40 trở đi, người phụ nữ bình thường bước sang tuổi tiền mãn kinh rồi mãn kinh sẽ phải chịu đựng những thay đổi xảy ra ngay trong cơ thể mình như: kinh nguyệt không còn đều, có những cơn “bốc hỏa” rất khó chịu; mô âm đạo mỏng và khô, khi giao hợp bị đau rát mất hứng thú tình dục, đau mỗi xương khớp... Nếu kéo dài trong nhiều năm, tình trạng trên sẽ ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, sinh hoạt và tâm lý của người phụ nữ.

Nguyên nhân gây ra những triệu chứng nặng nề trên là do sự suy yếu của hoạt động buồng trứng, đặc biệt sự giảm sinh sản ra hormone oestrogen. Ngoài ra, cũng do thiếu oestrogen nhiều chị em còn bị mắc những bệnh khó thấy trước mắt nhưng nguy hiểm sau này, phổ biến là bệnh loãng xương (osteoporose) và bệnh tim mạch.

Để tránh những thay đổi nặng nề trên ở tuổi mãn kinh và để phòng bệnh loãng xương, phần đông phụ nữ đứng tuổi ở các nước phương Tây đã phải dùng thuốc oestrogen trong một thời gian dài 5 - 6 năm hoặc lâu hơn. Loại thuốc này đã đem lại sự thoải mái, tự tin, các dấu hiệu của tuổi già bị đẩy lùi, hứng thú tình dục vẫn còn và để phòng được loãng xương cho phụ nữ (vì oestrogen cũng là loại hormone có tác dụng giúp xương giữ độ vững chắc).

Bên cạnh những ưu điểm của oestrogen dưới dạng thuốc thì nó cũng có những mặt trái không tốt. Oestrogen có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư vú, ung thư tử cung và ung thư buồng trứng ở phụ nữ, đặc biệt đối với những người có tiền sử gia đình mắc những bệnh này. Rõ ràng oestrogen là con dao hai lưỡi và việc dùng oestrogen kéo dài là không an toàn. Vì vậy, muốn dùng loại thuốc này, ta phải cân nhắc cẩn thận, phải có ý kiến và sự theo dõi của bác sĩ điều trị. Đối với những phụ nữ có tiền sử gia đình bị ung thư vú, ung thư tử cung và buồng trứng không nên dùng loại thuốc trên mà phải dùng các biện pháp khác.

Để thay thế oestrogen, hiện nay người ta đặt nhiều hi vọng vào hạt đậu nành. Đậu nành là một loại thức ăn thực vật nổi tiếng giàu protid và lipid. Những khám phá mới gần đây càng làm cho hạt đậu nành thêm giá trị.

(Xem tiếp trang 39 ➔)



Thanh mát sữa đậu nành hương hoa hồng

Không đòi hỏi nhiều công đoạn chế biến cầu kỳ, sữa đậu nành hương hoa hồng chứa đựng nguồn dinh dưỡng phong phú cho sức khỏe và đem lại kết quả mỹ mãn cho sắc đẹp - đây là thứ đồ uống mà các chị em không nên bỏ qua!



Nguyên liệu:

- 1 bát nhỏ đậu nành
- Khoảng 20 nụ hoa hồng
- Đường tùy khẩu vị



Bước 1:

Đậu nành và nụ hoa hồng rửa sạch rồi cho vào nồi nước nấu chín. Khi nước sôi thì giảm bớt lửa để sôi liu riu khoảng 30 phút hoặc cho đến khi đậu nở. Chú ý hớt vung để nước khỏi trào ra ngoài.



Bước 2:

Sau khi đã ninh kỹ, bạn tắt bếp, chờ cho nồi nước nguội một chút thì trút hỗn hợp đậu và hoa hồng vào máy xay, xay nhuyễn mịn rồi đổ ra lọc lấy phần nước để uống, thêm đường cho vừa miệng.



Sữa đậu nành ngọt mát, thanh thanh, khi uống nghe thơm hương hoa hồng vô cùng dễ chịu như đánh thức mọi giác quan trong cơ thể bạn!

Cách làm phở cuốn Hà Nội

Cũng với nguyên liệu bánh phở, thịt bò nhưng làm phở cuốn đơn giản hơn nhiều so với việc chế biến một bát phở nước.

Bạn có thể làm món phở cuốn trong khoảng 30 phút.

Nguyên liệu:

- 300g bánh phở tươi chưa thái, loại hình vuông (có thể mua tại các chợ lớn).
- 500g thịt bò loại mềm.
- Xà lách, rau mùi và rau thơm.
- Nước mắm, dấm hoặc chanh, tỏi, ớt, gia vị, hạt nêm.

Phở cuốn là sự kết hợp khéo léo giữa rau sống và thịt bò xào.

Cách làm:

- Rau sống rửa sạch.

- Thịt bò thái thành miếng mỏng, ướp qua với gia vị và một chút dầu ăn để thịt bò mềm.

- Bắc chảo lên bếp, để lửa to, đun nóng chảo.

- Cho dầu vào chảo, đợi dầu sôi, tiếp tục phi thơm tỏi.

- Cho thịt bò vào xào tái, chú ý để lửa to và đảo nhanh tay.

- Khi thịt bò chín sơ, cho thịt bò ra đĩa.

- Trải bánh phở ra đĩa, cho rau, thịt bò vào và cuộn như cuốn nem.

- Pha nước chấm gồm nước mắm, dấm hoặc chanh, tỏi băm nhỏ, ớt và nước lọc.

Cùng gia đình, bạn bè tự tay cuốn phở, chuẩn bị bữa ăn cũng là một kỷ niệm thú vị.

Chú ý:

- Cuốn thịt và rau vừa phải, không nên cho quá nhiều nguyên liệu, dễ bị rách bánh phở.

- Phở cuốn có rau và thịt bò kết hợp với nhau, khi ăn không có cảm giác ngấy.

Nếu không có thời gian làm ở nhà, độc giả Hà Nội có thể tìm tới phố Ngũ Xã, đây là nơi nổi tiếng với hàng chục hàng phở cuốn san sát nhau. Ở Ngũ Xã còn có nhiều món ăn khác như phở chiên phồng, phở xào trứng, chả ngan nướng..



Cùng gia đình, bạn bè tự tay cuốn phở, chuẩn bị bữa ăn cũng là một kỷ niệm thú vị.

Cạ miệng với hoa bí nhồi tôm thịt

Hoa bí nhồi tôm thịt không mất quá nhiều thời gian chế biến, mà lại lại miệng khi thưởng thức và giá trị dinh dưỡng khá cao. Thỉnh thoảng bạn nên trở tài để cả gia đình được đổi món. Chắc chắn cả nhà bạn sẽ rất ngạc nhiên.

Nguyên liệu:

- 2 bó hoa bí
- 200g tôm
- 150g thịt nạc vai băm
- 2 cọng hành lá
- Hạt nêm, tiêu



Bước 3:

Hành lá bỏ gốc, nhặt rửa sạch, xắt nhỏ

Bước 1:

Hoa bí nhặt rửa sạch, để ráo nước, dùng kéo nhọn cắt bỏ nhụy hoa. Sử dụng bông to nhồi thịt, còn bông nhỏ hay bị rách thì có thể để lại xào cùng phần cọng.



Bước 4:

Cho tôm, thịt, hành lá vào bát, thêm một thìa cà phê hạt nêm cùng nửa thìa cà phê tiêu xay.

Bước 2:

Tôm rửa sạch, bóc vỏ bỏ đầu.



Trộn đều, để khoảng 5 phút.

Thái hạt lựu hoặc băm nhỏ.



Bước 5:

Nhồi tôm thịt vào từng bông hoa bí. Bạn chú ý nhồi từ từ và nhẹ tay bởi hoa bí rất dễ bị rách.

Nếu có nồi chiên nhỏ bạn đổ dầu ăn vào, bật lửa nhỏ rồi cho hoa bí đã nhồi thịt vào chiên ngập dầu đến khi hoa bí và phần tôm thịt phía trên có màu vàng nâu đều là được.



Món ăn này có thể sử dụng làm món khai vị hoặc món chính đều hợp cả. Để dùng như món khai vị bạn có thể chấm tương ớt. Nếu làm món chính thì bạn chỉ cần ướp mặn hơn và chấm với xì dầu.

Chúc các bạn ngon miệng!

(Theo Afamily.vn)

7 động tác chống lão hóa hiệu quả

Điều đáng sợ nhất đối với mỗi chị em phụ nữ là tuổi già, nhưng đáng tiếc đó là điều không ai tránh khỏi. Tuy nhiên, nếu tập luyện thể dục kiên trì và đều đặn có thể giúp chị em làm chậm quá trình lão hóa.

Chuẩn bị: dây tập (có tay hoặc không có tay), một quả bóng ổn định và một cặp tạ nặng 2kg - 3,5kg.

Mỗi động tác bạn sẽ tập 12 lần cho mỗi 1 set (tổng cộng sẽ 24 lần cho 2 sets) và sẽ tập 2 lần/1 tuần (không liên tiếp nhau).

Động tác 1:

Tác dụng lên đùi, hông và mông.

Nằm nghiêng sang 1 bên với 2 chân xếp chồng lên nhau, đầu gối uốn cong, cẳng tay trái hỗ trợ thân trên. Đặt 1 dây tập quấn xung quanh đùi phải ở trên đầu gối. Giữ phần mu bàn chân xếp chồng lên nhau, mở đùi phải lên hướng trần ở mức cao nhất mà bạn có thể (như trong hình). Hạ thấp chân cho 1 set. Lặp lại 12 lần. Duỗi thẳng chân trên, sau đó nâng và hạ thấp 12 lần. Đổi bên và lặp lại tương tự.



Động tác 2:

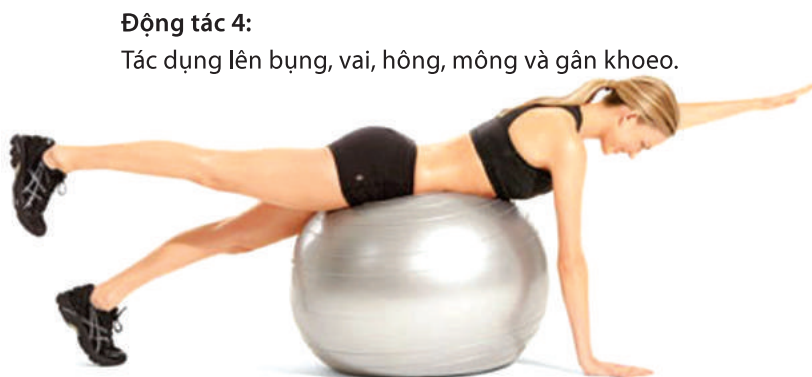
Tác dụng lên vai, bắp tay, bụng, mông và gân khoeo.

Đứng với 2 tay cầm 2 tạ để bắt đầu. Giữ cân bằng lên bàn chân trái, khi bạn hạ người xuống, chân phải duỗi thẳng ra sau, song song với sàn, tay để thẳng xuống (như trong hình). Tiếp tục giữ cân bằng khi bạn nâng thân trên, gập cong đầu gối, đưa đùi phải song song với sàn ở phía trước thân và uốn cong bắp tay. Giữ ở vị trí đầu gối, đưa cánh tay lên trên đầu. Quay lại để bắt đầu. Thực hiện 12 lần. Đổi bên và lặp lại.



Động tác 3:
Tác dụng lên vai, bắp tay, lưng trên, mông và đùi.

Treo dây tập ở vị trí ngang ngực phía trước bạn. Giữ mỗi đầu dây với mỗi tay và đứng với chân rộng bằng hông, cánh tay mở rộng cao bằng vai với dây tập kéo căng. Đưa chân phải ra phía sau khi bạn uốn cong khuỷu tay và rút tay về phía cơ thể, ép xương vai với nhau (như trong hình). Quay trở lại động tác ban đầu cho 1 set. Thực hiện 12 lần. Đổi bên và lặp lại.



Động tác 4:
Tác dụng lên bụng, vai, hông, mông và gân khoeo.



Động tác 5:
Tác dụng lên bắp tay, cơ 3 đầu, bụng, cơ 2 bên thân, lưng.

Nằm hướng mặt xuống trên quả bóng, tay và ngón chân chạm sàn. Thắt căng bụng khi bạn mở rộng cánh tay trái và chân phải thành 1 đường thẳng với cơ thể (như trong hình). Dừng lại đếm đến 2 rồi quay lại để bắt đầu. Lặp lại, nâng tay đối diện và chân cho 1 set. Lặp lại 12 lần.

Treo dây tập ở phía trên cánh cửa (hoặc chiều cao tương đương) sau đó mỗi tay cầm 1 đầu dây và ngồi trên quả bóng với bàn chân chạm sàn. Cánh tay mở rộng trên một đường chéo với dây tập căng. Uốn cong khuỷu tay và xoay thân trên, đưa cánh tay sang bên phải (như trong hình). Quay lại để bắt đầu. Thực hiện 12 lần. Đổi bên và lặp lại tương tự.



Động tác 6:
Tác dụng lên bụng, vai, ngực.



Động tác 7:
Tác dụng lên mông, vai, bụng và đùi.

Nằm hướng mặt lên trên với đầu gối gập cong, căng chân song song với sàn, mỗi tay cầm 1 quả tạ, cánh tay mở rộng sang một bên trên sàn thành 1 đường thẳng với vai. Đưa cánh tay lên trước ngực sau đó ngồi xuống, vươn cánh tay hướng về phía các ngón chân (như trong hình). Quay trở lại để bắt đầu. Thực hiện 12 lần như vậy.

Ngồi xổm với lưng tựa vào tường, bàn chân mở rộng bằng hông, đùi song song với sàn, mỗi tay cầm 1 quả tạ ở 2 bên. Nâng chân phải lên khỏi sàn và giữ như vậy khi bạn nâng cánh tay ở độ cao bằng vai (như trong hình). Hạ thấp cánh tay cho 1 set. Thực hiện 12 lần cho 1 set. Đổi bên và lặp lại tương tự.

(... tiếp trang 34)

Các nhà sinh hoá học đã phát hiện trong đậu nành có những hợp chất giống như oestrogen và gọi chúng là phytoestrogen, có nghĩa là "oestrogen cây cỏ". Những phytoestrogen này đi vào cơ thể sẽ tác động rất giống oestrogen nhưng an toàn, không làm tăng nguy cơ gây ung thư như thuốc oestrogen. Đối với phụ nữ chuẩn bị hoặc đã bước sang tuổi mãn kinh, nồng độ oestrogen trong cơ thể xuống thấp khi được cung cấp những chất phytoestrogen tự nhiên này sẽ rất tốt. Đã có nhiều công trình nghiên cứu trên phụ nữ mãn kinh cho biết, khi được bổ sung đậu nành vào chế độ ăn hằng ngày, các triệu chứng nặng nề ở tuổi mãn kinh cũng giảm hẳn, những cơn "bốc hoả" khó chịu giảm được tới 40%.

Đây là một tin mừng cho những phụ nữ sắp bước vào tuổi mãn kinh. Chị em có thể làm giảm nhẹ bớt những triệu chứng nặng nề của thời kỳ mãn kinh bằng một chế độ ăn uống, sinh hoạt, tập thể dục thể thao hợp lý, không cần phải suy nghĩ nhiều đến thuốc oestrogen và những nguy cơ thuốc có thể gây ra khi sử dụng kéo dài.

Riêng về chế độ ăn uống, chị em cần chú ý ăn đủ chất bằng sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm tự nhiên để đảm bảo đủ dinh dưỡng, nâng cao sức khoẻ. Nên tăng cường các thức ăn giàu canxi như: sữa, các loại cua, tôm, vừng..., thức ăn giàu vitamin và chất khoáng như: các loại rau, quả tươi. Nên ăn nhiều đậu nành và những món ăn chế biến từ đậu nành để cung cấp phytoestrogen cho cơ thể. Những món ăn ngon và bổ chế biến từ đậu nành hiện có rất nhiều như: bột đậu nành, sữa đậu nành, đậu phụ, tào phớ, tương, bánh ngọt, ba tê, xúc xích....và cả những miếng đậu nành trong những mâm cỗ chay, chị em có thể chọn thay đổi thức ăn hằng ngày cho hợp khẩu vị.



Chỉ cần hai cốc sữa đậu nành hoặc vài bìa đậu phụ thêm vào chế độ ăn uống hằng ngày là đủ làm hạ được các cơn "bốc hoả" và những triệu chứng khó chịu của tuổi mãn kinh.





VDD VIỆN DINH DƯỠNG

KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

Cơ sở 72 Trúc Khê

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

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



THỜI GIAN LÀM VIỆC:

Từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần

Sáng: Mùa hè: từ 7h30 đến 11h30

Mùa đông: từ 8h00 đến 11h30

Chiều: từ 13h30 đến 16h30

Thứ 7 và chủ nhật: từ 8h00 đến 12h00

Nghỉ ngày lễ, Tết



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



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

Địa chỉ: 72 Trúc Khê, Láng Hạ, Hà Nội

Điện thoại: (84-4) 66525898