

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

THỪA CÂN BÉO PHÌ
vấn đề cần quan tâm

**Bạn có
thân hình cân
đối không ?**

Những điều cần biết về

CHOLESTEROL máu

**Người béo
nên ăn
thể nào ?**

BÀI TẬP GIÚP THON NHỎ VÒNG EO



Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

SỐ 4/2006

Dinh dưỡng & phát triển

Thực trạng thừa cân, béo phì và một số giải pháp phòng chống 4

Thừa cân - béo phì, vấn đề cần quan tâm ở Việt Nam 6

Dinh dưỡng hợp lý

Bạn có thân hình cân đối không? 8

Vì sao cá có mùi tanh? 9

Dinh dưỡng với các bệnh mạn tính

Trẻ em quá béo, mối lo của nhiều quốc gia hiện nay 10

Những điều cần biết về cholesterol trong máu 12

Người béo nên ăn thế nào? 14

Bắp cải, rau ăn và thuốc phòng chống xơ vữa động mạch 15

Fastfood - bạn của béo phì 16

Khoai củ với phòng chống thừa cân, béo phì 18

Trẻ em béo phì và bệnh đái tháo đường 19

Vi chất dinh dưỡng

Vitamin B1 với sức khỏe 20

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Đồ nướng, ăn hay không? 22

Sữa đậu nành đóng chai - nguy cơ tiềm ẩn 24

Chân gà nướng - sự trở lại rầm rộ 25

Đời sống

Nhận nhíp các phòng tập khỏe đẹp 26

Bánh cuốn Thanh Trì - món ngon của Hà thành 27

Đậm đà lẩu vịt 28

Tản văn

Nét riêng quà vật Hà Nội 29

Tư vấn dinh dưỡng 30

Món ngon trong gia đình

Các món salad 32

Khỏe đẹp

Bài tập giúp thon nhỏ vòng eo 34

Thông tin khoa học

Viễn cảnh thừa cân và béo phì ở Malaysia 35

Tin hoạt động

Thơ 36

Giá 10.000đ

Tổng biên tập

PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS.TS. Hà Huy khôi

GS. Từ Giấy

PGS.TS. Nguyễn Công Khanh

PGS. Đào Ngọc Diễn

PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm

PGS.TS. Hà Anh Đào

TS. Hoàng Kim Thanh

TS. Phạm Văn Hoan

TS. Phạm Thị Thuý Hoà

TS. Trần Đình Toán

Thư ký

Ths. Nguyễn Quỳnh Như

Trị sự

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan

Tạ Thị Dung

Toà Soạn

48B Tăng Bạt Hổ - Hà Nội

Tel: 04.971 3090

Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật

Heart & Mind

Tel: 04.5118000

Fax: 04.5116410

In tại: Công ty Cổ phần

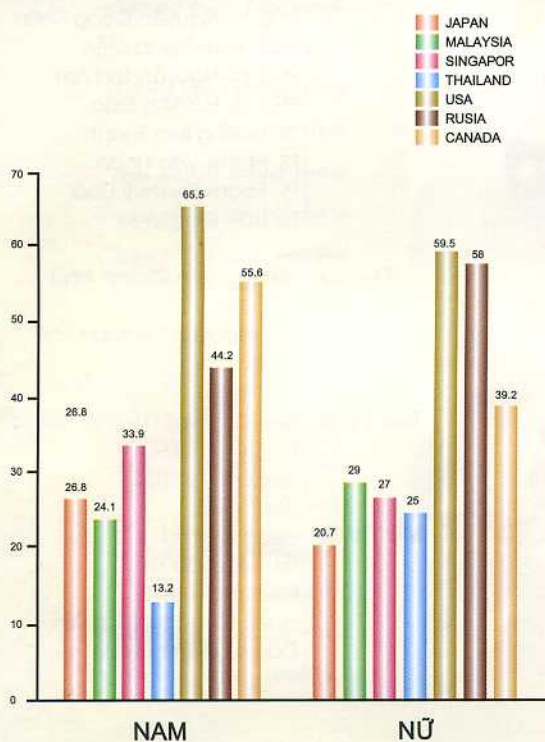
Đầu tư Thiết bị và In



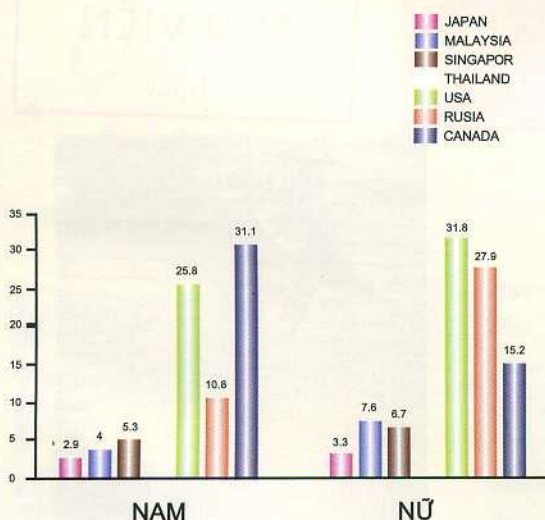


THỰC TRẠNG THỪA CÂN BÉO PHÌ & MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÒNG CHỐNG

PGS. TS. LÊ THỊ HỢP



Hình 1. Tỷ lệ thừa cân ở người trưởng thành (BMI ≥ 25) ở một số nước trên thế giới



Hình 2. Tỷ lệ béo phì của người trưởng thành (BMI ≥ 30) ở một số nước trên thế giới

Tình hình thừa cân béo phì trên thế giới và ở Việt Nam:

Những năm trước kia, thừa cân béo phì được coi là vấn đề sức khỏe cộng đồng chỉ của những nước phát triển, những nước giàu có thu nhập cao. Nhưng cho đến nay vấn đề trên đang gia tăng ở cả những nước có thu nhập thấp và trung bình, đặc biệt là ở những vùng đô thị. Xưa kia "béo" được coi là khỏe mạnh, thể hiện của sự giàu có, sung túc nhưng đến nay quan niệm này đã hoàn toàn thay đổi. Các nhà nghiên cứu về sức khỏe và dinh dưỡng đã cho rằng thừa cân đặc biệt là béo phì làm tăng rủi ro, là cửa ngõ của nhiều bệnh mạn tính có liên quan đến dinh dưỡng như đái tháo đường, tăng huyết áp, rối loạn chuyển hoá lipid máu, bệnh mạch vành và một số bệnh ung thư. Năm 2000, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã công bố "Thừa cân và béo phì - một dịch toàn cầu" và kêu gọi các quốc gia có chương trình hành động.

Theo số liệu của Tổ chức Y tế thế giới (năm 2005) có khoảng 1,6 tỷ người trưởng thành (≥15 tuổi) bị thừa cân và ít nhất 400 triệu người bị béo phì và theo ước tính của tổ chức này đến 2015 sẽ có khoảng 2,3 tỷ người bị thừa cân và 700 triệu người sẽ bị béo phì. Cũng theo số liệu 2005 của Tổ chức này, trên toàn cầu có khoảng 20 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị thừa cân. Số liệu trong Hình 1 và Hình 2 cho thấy tỷ lệ thừa cân

(BMI ≥ 25) rất cao ở các nước Hoa Kỳ (khoảng 60% nữ trưởng thành và 65,5% nam trưởng thành bị thừa cân). Ở Canada tỷ lệ này ở nữ trưởng thành là 39,2% và nam cao hơn (55,6%). Tỷ lệ thừa cân ở các nước Nhật, Malaysia, Singapore cũng trên 20%. Tỷ lệ thừa cân của nam trưởng thành ở Singapore lên tới 33,9% và nữ khoảng 27%. Ở Việt Nam trước năm 1995 không có vấn đề thừa cân béo phì với ý nghĩa sức khỏe cộng đồng và chủ yếu phải phòng chống suy dinh dưỡng thể thiếu (SDD thể thấp còi, nhẹ cân và gầy còm). Tuy nhiên, từ năm 2000 đến nay thì thừa cân béo phì bắt đầu gia tăng đặc biệt là các thành phố lớn: tỷ lệ thừa cân ở trẻ em dưới 5 tuổi là 2,5% và ở trẻ em học sinh 6-11 tuổi ở thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội và Hải Phòng chung quanh 10%.

Thế nào là thừa cân và béo phì?

Thừa cân là tình trạng cân nặng cơ thể quá mức so với cân nặng chuẩn (cân nặng nên có) tương ứng với chiều cao của mỗi người.

Béo phì là kết quả của một cân bằng năng lượng dương tính (+) giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao, là một trạng thái bệnh lý được đặc trưng bởi sự tích tụ mỡ quá mức cần thiết cho các chức năng tối ưu của cơ thể và làm tổn hại đến sức khỏe.

Theo tuổi bắt đầu béo phì người ta phân ra 2 loại:

- Béo phì xuất hiện sớm khi béo phì xuất hiện trước 5 tuổi
- Béo phì xuất hiện muộn là béo phì xuất hiện sau 5 tuổi

Phân loại béo phì dựa theo sinh bệnh học:

- Béo phì đơn thuần (ngoại sinh) là béo phì không có nguyên nhân sinh bệnh học rõ ràng

- Béo phì bệnh lý là các vấn đề bệnh lý liên quan do suy giáp trạng, do cường vỏ thượng thận, do các bệnh về não...

Phân loại béo phì theo vùng mô mỡ và vị trí giải phẫu:

- Béo bụng (béo trung tâm, béo hình quả táo, béo kiểu đàn ông): mô tập trung chủ yếu ở vùng bụng.

- Béo đùi (béo phần thấp, béo hình quả lê, béo đàn bà): mô tập trung chủ yếu ở vùng mông và đùi.

Trong 2 loại béo phì trên thì béo bụng có nguy cơ cao hơn mắc các bệnh tim mạch, đái tháo đường, rối loạn chuyển hoá lipid... so với béo đùi.

Nguyên nhân của thừa cân béo phì:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thừa cân béo phì, tuy nhiên Tổ chức Y tế thế giới đã thống kê một số nguyên nhân chính như sau:

- Chế độ ăn uống không hợp lý: Năng lượng khẩu phần ăn vào cao hơn năng lượng tiêu hao dẫn đến dư thừa năng lượng tích tụ thành mô trong cơ thể.

- Giảm hoạt động thể lực, công việc tĩnh tại văn phòng ngày càng nhiều.

- Thay đổi mô hình các phương tiện giao thông, gia tăng đô thị hoá

- Yếu tố di truyền và một số trạng thái bệnh lý dẫn đến thừa cân béo phì...

Các vấn đề sức khoẻ liên quan đến thừa cân béo phì:

- Thừa cân béo phì có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng

về sức khoẻ như nguy cơ của một số mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng: tim mạch, tiểu đường, một số bệnh ung thư (ung thư vú, đại tràng...). Hàng năm có khoảng 17 triệu người chết vì bệnh tim mạch. Bệnh tiểu đường đã trở thành một căn bệnh phổ biến toàn cầu. Theo WHO, bệnh tiểu đường sẽ tăng hơn 50% trên toàn thế giới trong những năm tới.

- Những trẻ bị béo phì khi nhỏ sẽ có nguy cơ cao chết trẻ hoặc bị béo phì và mắc nhiều bệnh khi trưởng thành.



- Ở những nước đang phát triển có thu nhập trung bình và thấp cũng đang phải đối đầu với 2 vấn đề suy dinh dưỡng do bệnh tật, thiếu ăn và cả thừa cân và béo phì do ăn uống không hợp lý. Các nước này vừa phải giải quyết 2 vấn đề là suy dinh dưỡng và các bệnh nhiễm trùng vừa phải phòng chống thừa cân béo phì cùng với các bệnh mạn tính liên quan. Hiện nay suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì tồn tại song song trong cùng một nước, trong cùng một cộng đồng, thậm chí trong cùng một gia đình. Hiện tượng này đã trở nên ngày càng phổ biến. Nguyên nhân của những vấn đề sức khoẻ trên là do chăm sóc y tế, dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ chưa hợp lý, ăn nhiều các thực phẩm có năng lượng cao, giàu chất béo nhưng thiếu vi chất dinh dưỡng cộng với cường độ hoạt động thể lực thấp.

Làm thế nào để phòng chống thừa cân béo phì và khắc phục các hậu quả của nó?

- Nhìn chung thừa cân béo phì cũng như các bệnh mạn tính liên quan có thể phòng được và dự phòng là giải pháp tốt nhất. Tổ chức Y tế thế giới đã đưa ra những khuyến nghị về phòng chống thừa cân béo phì như sau:

- Mỗi người có thể đạt được sự cân bằng giữa khẩu phần ăn vào và năng lượng tiêu hao, cũng như duy trì cân nặng "lý tưởng".

- Hạn chế năng lượng khẩu phần ăn vào cung cấp bởi chất béo và đặc biệt là chất béo no.

- Tăng cường ăn nhiều rau quả chín, đậu, đỗ, lạc, vừng, ngũ cốc toàn phần... hạn chế ăn đường.

- Hoạt động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Đối với Việt Nam, tương tự như những khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới và dựa vào thực trạng khẩu phần ăn hiện nay, những lời khuyên cho người thừa cân béo phì như sau:

1. Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm (từ 4 nhóm thực phẩm) trong bữa ăn hàng ngày và thường xuyên thay đổi món ăn.

2. Ăn giảm đường bột; ăn chất béo ở mức vừa phải, sử dụng ở tỷ lệ cân đối giữa mỡ động vật và dầu thực vật; ăn thêm vừng lạc.

3. Ăn nhiều rau, củ và quả chín.

4. Duy trì cân nặng ở mức nên có (chỉ số khối cơ thể BMI trong khoảng 18,5 - 22,9).

5. Thực hiện nếp sống lành mạnh, năng động, hoạt động thể lực đều đặn; không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia, đồ ngọt.

Để phòng chống được thừa cân béo phì cần tăng cường giáo dục truyền thông dinh dưỡng, phổ biến "Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý" cho toàn dân; đồng thời giám sát chặt chẽ tình hình thừa cân béo phì và có những giải pháp đặc hiệu cho các đối tượng. Cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho toàn dân (giảm suy dinh dưỡng và khống chế thừa cân béo phì để giảm mắc các bệnh liên quan) là một mục tiêu quan trọng của Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng 2001 - 2010.

THỪA CÂN - BÉO PHÌ

VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM Ở VIỆT NAM

TS. LÊ BẠCH MAI

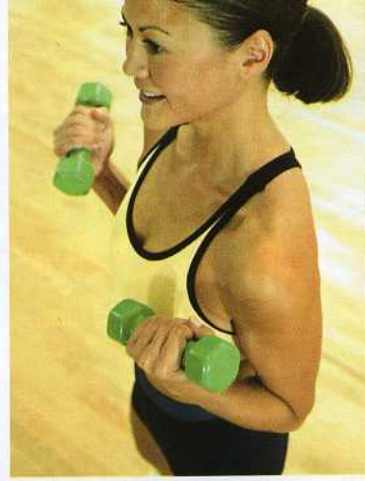
Tình trạng thừa cân - béo phì ở người trưởng thành đang có xu hướng tăng nhanh, chiếm tới 16,3% người trưởng thành 25 - 64 tuổi và trở thành vấn đề có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng ở Việt Nam. Những tác động xấu của thừa cân - béo phì làm gia tăng các bệnh mạn tính không lây như rối loạn chuyển hoá lipid máu, tăng huyết áp, rối loạn đường huyết... sẽ làm suy giảm khả năng lao động trong tương lai. Việc tăng tiêu thụ thức ăn nhiều chất béo, thức ăn chế biến sẵn năng lượng cao và lối sống tĩnh tại đang là nguyên nhân khiến nhiều người gia tăng trọng lượng cơ thể.

1. Thực trạng thừa cân béo phì

Ở nước ta, trước năm 1995, các cuộc điều tra dịch tễ học cho thấy tỷ lệ thừa cân không đáng kể, béo phì gần như không có. Từ năm

1996 đến nay, bên cạnh tình trạng suy dinh dưỡng trẻ em, thiếu năng lượng trường diễn ở phụ nữ và thiếu vi chất dinh dưỡng vẫn đang là vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng, tình trạng thừa cân - béo phì cũng có xu hướng gia tăng ở cả trẻ em, người lớn, đặc biệt là khu vực các thành phố lớn. Cuộc tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2000 cho thấy tỷ lệ thừa cân ở người trưởng thành 45-49 tuổi là 16,4% (nữ 19,9%, nam 12,9%) trong đó Tp Hồ Chí Minh, Hà Nội là những địa phương có tỷ lệ thừa cân béo phì cao. Cuộc điều tra Y tế quốc gia năm 2001 - 2002 do Bộ Y tế công bố cũng đã cho số liệu cảnh báo sự gia tăng thừa cân, béo phì ở người trưởng thành ở nước ta (10,1% ở nam và 13,2% ở nữ) cả ở nông thôn và thành phố. Kết quả nghiên cứu trên 17.245 người năm 2005 cho thấy tỷ lệ thừa cân- béo phì ở người trưởng





thành từ 25 - 64 tuổi ($BMI \geq 23$) là 16,3% trong đó béo phì ($BMI \geq 25$) là 6,6%. Về mức độ, người trưởng thành nước ta chủ yếu ở dạng tiền béo phì ($23 \leq BMI < 25$) chiếm 9,7%, béo phì độ I là 6,2%, 0,4% bị béo phì độ II và không có béo phì độ III. Như vậy, nếu các giải pháp phòng chống thừa cân béo phì được triển khai sớm và tích cực có thể sẽ nhanh chóng kiểm soát được tình trạng này một cách hiệu quả.

Người trưởng thành bị thừa cân béo phì có xu hướng tăng dần theo tuổi, đặc biệt là sau tuổi 34 ở nam và sau tuổi 44 ở nữ giới. Những người béo phì nhiều nhất ở độ tuổi trên 45 tuổi, chiếm 20,12%. Ở mọi nhóm tuổi, nữ giới (18,1%) thường bị thừa cân béo phì cao hơn nam giới (14,6%). Nếu phân vùng theo thành phố và nông thôn thì tỷ lệ béo phì ở thành phố chiếm tới 32,5%, cao gấp gần 3 lần nông thôn (13,8%).

Một đặc điểm khá quan trọng là tỷ lệ béo bụng qua các nghiên cứu ở Việt nam khá cao, ngay cả ở mức $BMI \geq 23$. Béo bụng và tỷ lệ mỡ cơ thể cao nhất ở chị em phụ nữ là những đặc điểm đáng chú ý ở nước ta. 19,4% phụ nữ có tỷ lệ mỡ cơ thể cao và điều quan trọng hơn là khối mỡ thừa lại thường có xu hướng đọng ở vùng bụng, có tới 64% chị em phụ nữ bị béo bụng.

2. Béo phì và nguy cơ bệnh tật

Người béo phì không chỉ mất đi vẻ đẹp của bản thân, kém tự tin trong cuộc sống, thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, chậm chạp, lao động khó khăn mà ẩn chứa nguy cơ bệnh tật

như một số ung thư, tăng huyết áp, bệnh tim mạch, đái tháo đường... Người béo phì thường có mỡ đọng ở bụng (béo hình quả táo) là dấu hiệu chỉ điểm về mỡ đang xâm nhập vào gan làm gan thoái hóa mỡ; mỡ bao bọc quanh tim làm cho trái tim luôn phải gắng sức lâu ngày sẽ dẫn tới suy tim; mỡ ứ đọng ở các tiểu phế quản làm cho người béo bị khó thở thậm chí có những cơn ngừng thở khi ngủ. Chính tỷ lệ mỡ cơ thể là một chỉ tiêu quan trọng để đánh giá tình trạng béo phì và các hậu quả của nó. Ở những người có chỉ số $BMI > 29$ thì có 61% bị đái đường typ 2; 17% bị cao huyết áp, 17% bị bệnh mạch vành, 24% bị bệnh xương khớp, 11% bị ung thư vú, 37% ung thư niêm mạc tử cung và 11% ung thư đại tràng.

3. Yếu tố nguy cơ gây thừa cân - béo phì

Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến béo phì là do thiếu kiến thức dinh dưỡng, ăn uống không khoa học, dư thừa năng lượng. Nền kinh tế của nước nhà phát triển, mức sống của người dân được nâng cao đã tạo điều kiện cải thiện chế độ ăn. Mặt khác, xu hướng tăng sử dụng thực phẩm ăn liền, thực phẩm chế biến sẵn, thói quen ăn ngoài gia đình, những thức ăn có chỉ số đường huyết cao, nhiều chất béo... làm tích lũy năng lượng, gây thừa cân - béo phì. Rồi cuộc sống bận rộn làm thời gian dành cho bữa ăn cũng bị hạn chế, lượng thức ăn của cả ngày được dồn vào bữa tối càng tạo điều kiện cho việc tích mỡ. Chế độ ăn của người Việt Nam vốn vẫn rất nhiều tinh bột,

ít rau, nay lại phát huy các món xào rán nên nhiều người tăng cân một cách từ từ, đều đặn mà không dễ nhận ra.

Tình trạng tăng tiêu thụ rượu bia cũng là điều đáng lưu ý nhất là đối với nam giới, không mấy cuộc vui mà lại thiếu rượu bia. Những người lạm dụng bia rượu dễ bị thừa cân, tích mỡ bụng, mắc chứng rối loạn chuyển hóa cao hơn so với những người không sử dụng bia rượu. Bồi bia rượu thường cung cấp nguồn năng lượng cao, trung bình 1g cồn cho 7 kcal trong khi đó 1g chất đạm, chất bột đường cho 4 kcal và hơn thế nữa bia rượu lại không có các vi chất, axit amin, khoáng... để sử dụng hữu ích nguồn năng lượng này và khi không tiêu thụ hết sẽ tích mỡ.

Cùng với yếu tố ăn uống, sự gia tăng tỷ lệ béo phì còn song hành với sự giảm hoạt động thể lực. Nhiều người không thích tham gia các hoạt động thể thao, không thích hoặc không có thời gian đi bộ, đi xe đạp. Thời gian được dành cho việc ngồi trong phòng điều hòa, xem tivi, đọc báo, làm việc bằng máy tính, nói chuyện qua điện thoại... làm cho tiêu hao năng lượng giảm đi, lại càng gây thừa cân, béo phì.



Nước ta trong những năm gần đây, do sự thay đổi của nền kinh tế thị trường, đời sống nhân dân ta ngày càng được nâng cao, tình trạng thiếu dinh dưỡng ngày một giảm đi thì ngược lại tình trạng thừa dinh dưỡng đang có xu hướng gia tăng, đặc biệt ở các thành phố lớn. Sự dư thừa cân nặng dẫn đến béo phì sẽ kéo theo sự gia tăng các bệnh mạn tính như đái tháo đường, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, vữa xơ động mạch, sỏi thận, xương khớp, một số bệnh ung thư... Vì vậy mỗi người cần phải có những hiểu biết về béo phì để có một lối sống lành mạnh, một thói quen ăn uống hợp lý nhằm bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình.

Thế nào là béo phì?

Béo là trạng thái dư thừa cân nặng do cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ, khi béo quá mức thì gọi là béo phì. Có nhiều phương pháp khác nhau để đánh giá thừa cân và béo phì như: đo lớp mỡ dưới da, đo tỉ trọng mỡ cơ thể, dùng các chất phóng xạ hoặc cân đặc biệt để đo tỉ lệ phần trăm mỡ trong cơ thể... Nhưng phương pháp thông dụng nhất được Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo dùng để đánh giá béo đó là dựa vào chỉ số khối cơ thể (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng}}{(\text{Chiều cao})^2}$$

Trong đó: cân nặng tính bằng kg, chiều cao tính bằng m.

Bạn có thân hình cân đối không?

THS. LÊ THỊ HẢI

Phân loại thừa cân - béo phì ở người lớn theo BMI của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và Hiệp hội đái đường các nước Châu Á (IDI & WPRO)

Như vậy, theo phân loại thừa cân béo phì cho cộng đồng các nước Châu Á thì người Việt Nam chúng ta chỉ nên có BMI từ 18,5 – 22,9. Thông thường đối với các bạn gái trẻ chỉ số BMI lý tưởng nhất là từ 18,5 - 20. Còn đối với phụ nữ trung niên và người lớn tuổi thì chỉ số BMI lý tưởng là 20 - 22.

Ngoài ra bạn có thể tính nhanh cân nặng của mình bằng cách:

Tính cân lý tưởng: Số lẻ của chiều cao (tính bằng cm) nhân với 9 rồi chia cho 10

Mức cân tối đa: Bằng số lẻ của chiều cao

Mức cân tối thiểu: Số lẻ của chiều cao (tính bằng cm) nhân với 8 rồi chia cho 10

Ví dụ bạn cao 160cm (1,6m) thì cân nặng lý tưởng là: $60 \times 9 : 10 = 54\text{kg}$

Cân nặng tối đa cho phép là: 60kg

Cân nặng tối thiểu là: $60 \times 8 : 10 = 48\text{kg}$

Như vậy nếu cân nặng của bạn vượt quá số lẻ của chiều cao tức là bạn đã bị thừa cân rồi đấy, vượt càng nhiều thì béo phì càng nặng, tuy nhiên cũng không nên để cân nặng nhỏ hơn mức tối thiểu.

Ngoài ra, việc đánh giá sự phân bố mỡ dư thừa trong cơ thể cũng rất quan trọng trong dự báo các nguy cơ bệnh lý về tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường...

Nếu mỡ phân bố đều toàn thân: mặt, cổ, vai, ngực, bụng, mông, đùi thì gọi là béo phì toàn thân.

Nếu mỡ tập trung nhiều vùng eo thắt lưng và bụng gọi là vóc người có dạng hình "quả trứng". Đây là béo phì kiểu "trung tâm" hay còn gọi là béo phì "phần trên", kiểu "đàn ông". Kiểu

béo phì này có nhiều nguy cơ bệnh tật.

Nếu mỡ tích tụ nhiều vùng quanh mông, háng và đùi thì gọi là béo kiểu "quả lê" hay béo phì "phần thấp", béo kiểu "đàn bà". Kiểu béo phì này ít nguy cơ bệnh tật hơn.

Chỉ số eo/mông (Waist Hip Ratio WHR) có thể đánh giá sự phân bố mỡ trong cơ thể:

$$\text{WHR} = \frac{\text{Vòng eo (cm)}}{\text{Vòng mông (cm)}}$$

Vòng eo: đo ngang rốn

Vòng mông: đo ngang qua điểm phình to nhất của mông.

Theo Michael Gutkin (1984) nếu WHR của nam giới lớn hơn 0,95 và của nữ lớn hơn 0,85 thì có nhiều nguy cơ bị bệnh tiểu đường, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim.

Tóm lại, việc thường xuyên theo dõi cân nặng sẽ giúp bạn biết được tình trạng sức khỏe của mình, bởi vì béo quá và gầy quá đều không tốt cho sức khỏe. Để có sức khỏe tốt bạn nên luôn giữ cho mình có một cân nặng lý tưởng và một thân hình cân đối thông qua một chế độ dinh dưỡng cân đối, nghiêm túc và lao động, tập luyện hợp lý thường xuyên.

Phân loại	WHO BMI (kg/m ²)	IDI & WPRO BMI (kg/m ²)
Cân nặng thấp (gầy)	< 18,5	
Bình thường	18,5 – 24,9	18,5 – 22,9
Thừa cân	≥ 25	≥ 23
Tiến béo phì	25 - 29,9	23 - 24,9
Béo phì độ I	30 - 34,9	25 - 29,9
Béo phì độ II	35 - 39,9	≥ 30
Béo phì độ III	≥ 40	



VÌ SAO CÁ CÓ MÙI TANH ?

TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN

Cá tanh là do trong cá có chứa một số chất có gốc amin (NH) có mùi vị tanh, điển hình là trimetylamin - $\text{NH}(\text{CH}_3)_3$ là chất có mùi tanh nổi trội nhất. Người ta cũng đã định lượng được trong 100g cá nước ngọt chỉ có từ 66 - 116 mg trimetylamin, còn trong 100g cá biển có từ 250 - 470mg chất đó (có lẽ ta cảm thấy cá biển tanh hơn cá nước ngọt là vì thế). Trong một con cá cũng có những bộ phận tanh nhiều, tanh ít khác nhau. Chẳng hạn, chất nhớt ở bề mặt, mỡ, ruột, lớp màng đen ở bụng con cá mè, hoa khế trong đầu con cá trê... là những bộ phận tanh nhiều hơn các thớ cơ (thịt cá). Mặt khác, khi cá đã chết hoặc bị ướp thì càng để lâu, cá càng tanh hơn vì một số loại vi khuẩn có khả năng biến các bazơ bay hơi trong cá thành trimetylamin.

Mặc dù chưa hề biết công thức hóa học của chất tanh đó là gì, trong dân gian, cha ông ta từ xưa tới nay đã có rất nhiều cách để khử mùi tanh ấy, ví dụ một số cách như sau:

1. Làm bớt tanh bằng ngâm, rửa: Cá trước khi đem chế biến cần rửa kỹ 2-3 lần, mổ bỏ ruột, đánh vẩy, bóc màng đen, hoa khế, cắt vây, cắt thành từng khúc. Nếu là loại cá tanh nhiều có thể ngâm vào nước vo gạo khoảng 10 -15 phút rồi rửa lại, hoặc rửa bằng nước muối, để ráo nước trước khi đun nấu.

2. Làm bớt tanh bằng bốc hơi và nhiệt độ: Khi nấu, luộc, rán cá một mặt nước bốc hơi làm các amin tanh cũng bốc hơi theo. Mặt khác, dưới ảnh hưởng của nhiệt độ (nhất là khi rán cá), một phần các amin tanh bị phân hủy, vì thế khi đun nấu cá không nên đậy vung để cho mùi tanh bốc hơi được dễ dàng.

3. Làm bớt tanh bằng gia vị: Gia vị có mùi thơm đặc trưng của từng loại: hành, rau răm, thì là, ớt, gừng, giềng, nghệ, ngổ... là những thứ gia vị hay được dùng khi chế biến các món ăn từ cá. Chúng có tác dụng át mùi tanh mà khi mổ, rửa và dưới tác dụng của nhiệt độ lúc đun nấu chưa khử hết.

4. Làm bớt tanh bằng chất chát (tanin): Các thứ lá như lá chè, lá ổi, lá cúc tần, lá gừng, nước chè đặc hay chuối xanh cắt khúc, là những thứ thường được dùng để tẩm ướp, kho nấu với các loại cá, tùy theo từng vùng, từng địa phương. Tanin trong các loại nguyên liệu trên sẽ phản ứng với trimetylamin làm cho cá bớt tanh.

5. Làm bớt tanh bằng chất chua (acid): Các amin tanh trong cá là những chất có nhóm chức bazơ, khi gặp và kết hợp với các acid hữu cơ có trong các chất chua (giấm, mẻ, khế, dứa, tai chua, chanh, sấu...) sẽ tạo thành các muối tương ứng và nước, do vậy cá sẽ bớt tanh hoặc hết mùi tanh.

6. Làm bớt tanh bằng rượu (alcohol ethylic): Rượu có khả năng hòa tan được các amin gây mùi tanh, sau đó dưới tác dụng của nhiệt độ khi đun nấu rượu bay hơi làm các chất tanh cũng bay theo. Mặt khác, rượu còn phản ứng với các acid tự do có trong cá tạo thành những este có mùi thơm ngon. Do vậy, nếu tẩm ướp cá với cả dấm và rượu trước khi đem rán thì càng tốt.





BS. PHÙNG CHÚC PHONG

Trước đây, hiện tượng phát phì thường xảy ra nhiều ở các nước phương Tây giàu có, nay đã xuất hiện ở nhiều nước Đông Nam Á Thái Bình Dương, không chỉ ở người lớn mà cả ở trẻ em, mà sự phát phì ngay từ lúc nhỏ chắc chắn sẽ dẫn đến tình trạng quá trọng lượng đáng buồn trong tương lai. Tại Singapore số trẻ em từ 6 đến 12 tuổi bị béo phì chiếm tới 12%, còn ở Philippines số trẻ em béo phì tăng gấp 3 lần trong 20 năm qua. Tình trạng này cũng xuất hiện ở Trung Quốc trong các cậu ấm, cô chiêu con một. Ở Úc nơi người ta ước tính cứ ba trẻ em thì có một trẻ quá béo và cũng đã thấy hiện tượng này ở nhiều nơi, chủ yếu là ở các thành phố lớn.

Nguyên nhân dẫn đến phát phì có nhiều, phần lớn là do ăn thừa mức nhu cầu của cơ thể, kết hợp với giảm tiêu hao năng lượng như giảm mức chuyển hóa cơ sở, giảm hoạt động thể lực, hoạt động cơ. Cũng vì vậy, người ta không lấy làm lạ khi tình trạng quá béo này xảy ra nhiều ở trẻ em những gia đình khá giả ở thành phố. Các em này đã được ăn uống tẩm bổ quá nhiều mà ít vận động thể lực. Về ăn uống, trẻ em nông thôn không được bồi dưỡng nhiều như trẻ em đô thị, nhưng mức độ lao động và rèn luyện của các em lại nhiều hơn. Ngay chuyện đi học, ở nông thôn các em hằng ngày phải đi bộ mấy cây số, còn ở thành phố con cái được bố mẹ đưa đón tận trường không cần vận động đôi chân. Ăn uống quá thừa mà hoạt động thể lực quá ít, làm gì các em chẳng sớm phát phì.

Người lớn phát phì đã là điều đáng buồn, không những mất vẻ đẹp của thân hình mà còn có thể dẫn đến nhiều bệnh nguy hiểm như xơ vữa động mạch, tiểu đường, huyết áp cao và những biến chứng của chúng, giảm dung tích sống, giảm thông khí phổi.v.v... Trẻ em phát phì càng đáng lo ngại hơn, không chỉ làm các em luôn cảm thấy nặng nề, mệt mỏi, ngại lao động... mất hết tính hiếu động, nhanh nhẹn, thích đùa nghịch của trẻ em, mà còn tiềm ẩn nhiều vấn đề nguy hiểm về tim mạch.

Một nghiên cứu tại Mỹ trên 5.100 học sinh tiểu học thuộc 96 trường ở California, Minnesota, Texas, Louisiana cho thấy, so với trẻ em bình thường cùng lứa tuổi, trẻ em béo phì có mức huyết áp và cholesterol máu cao hơn đáng kể nên khi lớn khó tránh khỏi nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Tình hình phát dục của những trẻ em này cũng rất kém. Các nhà nghiên cứu Trung Quốc đã tiến hành phân tích tinh dịch của nam thanh niên mới lớn, chưa vợ ở nhiều địa phương thấy cả về số lượng và chất lượng tinh trùng của thanh niên thành phố đều kém xa thanh niên nông thôn. Như vậy chất lượng tinh dịch của thanh niên đô thị sút kém rõ rệt, có thể dẫn đến thiếu năng sinh dục, khó có con và đời sống lứa đôi sau này sẽ bị trục trặc.

Tìm nguyên nhân gây ra tình trạng trên, các tác giả cho rằng nó bắt nguồn từ cuộc sống quá sung túc và hiện tượng phát phì của các em lúc còn nhỏ.

Các em đã sống quá đầy đủ, an nhàn, thường xuyên ăn quá lượng mỡ, đường, thịt, trứng, bơ sữa... lại rất ít vận động thể lực nên đã quá béo, mỡ dư thừa ứ lại, phía sau tuyến yên bị mỡ hóa, chức năng tuyến yên bị suy giảm, không tạo ra được hoặc tạo ra rất ít hooc-mon sinh dục, có thể gây ra các triệu chứng đáng ngại như tinh hoàn và dương vật teo nhỏ, thiếu năng sinh dục, nữ tính hóa.v.v...

Như vậy trẻ em quá béo là điều đáng lo chứ đâu phải đáng mừng!

Để đưa trẻ lớn lên khỏe mạnh, các bậc bố mẹ phải chú ý không để con em phát phì. Không nên tẩm bổ cho trẻ quá mức cần thiết, cho ăn hằng ngày quá nhiều thịt, mỡ, bơ sữa, các loại kẹo bánh, nước ngọt... Cần cho trẻ ăn một khẩu phần cân đối, tăng cường cho trẻ ăn rau tươi và trái cây, đảm bảo bữa ăn đa dạng, hợp lý và đủ chất. Đồng thời khuyến khích các em tập thể dục thể thao đều, tăng cường vận động cơ thể, tham gia lao động hợp với lứa tuổi, hạn chế thời gian ngồi trước máy vi tính hoặc trước vô tuyến, để các em được lớn lên, cơ thể phát triển khỏe mạnh trong môi trường sống tự nhiên tươi vui lành mạnh của lứa tuổi thơ.





NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ

CHOLESTEROL MÁU

BS. PHẠM THỊ THỤC

Cholesterol máu đóng một vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Nó giúp cho sự hoạt động của màng tế bào sợi thần kinh, cần cho sự sản xuất một số hoocmôn như hoocmôn tuyến thượng thận, sinh dục... Trong cơ thể, cholesterol có từ 2 nguồn: từ trong cơ thể sản xuất ra và từ thức ăn. Cholesterol trong cơ thể được sản xuất ở gan 80%. Còn trong thức ăn, cholesterol có nhiều ở thịt, sữa, lòng đỏ trứng, phủ tạng động vật. Như vậy, cholesterol ở mức nhất định là cần thiết, cơ thể không thể thiếu. Ở người bình thường, hàm lượng cholesterol máu luôn hằng định, chỉ khi nó tăng quá cao mới gây bệnh. Trường hợp này gọi là tăng cholesterol máu mà dân gian gọi nôm na là "tăng mỡ máu". Hiện tượng đó gây "vữa xơ động mạch", làm hẹp mạch máu và là nguyên nhân chủ yếu của bệnh tim mạch. Sự vữa xơ động mạch xảy ra một cách từ từ đến nỗi ta có thể không hay biết gì về nó.

Cholesterol "xấu" và cholesterol "tốt"

Cholesterol không hoà tan trong máu. Do đó khi cholesterol lưu thông trong máu nó phải được bao quanh bằng một lớp áo protein hay còn gọi là lipoprotein. Có 2 loại lipoprotein quan trọng là lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL) và lipoprotein tỷ trọng cao (HDL). Cholesterol loại LDL chuyên chở hầu hết cholesterol của cơ thể. Khi có nhiều LDL trong máu, thành động mạch sẽ bị lắng đọng mỡ gây ra vữa xơ động mạch, do đó LDL được gọi là cholesterol "xấu". Ngược lại HDL lại lấy cholesterol ra khỏi máu và ngăn chúng không thâm nhập vào thành động mạch, do đó HDL được gọi là cholesterol "tốt".

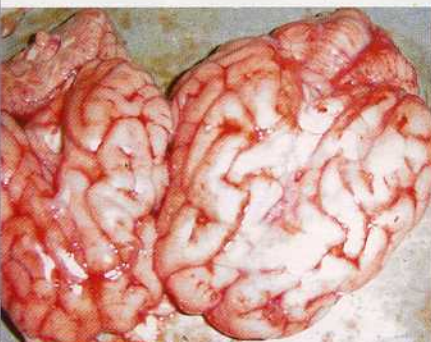
Điều gì ảnh hưởng đến cholesterol?

1. Khẩu phần:

Ăn nhiều chất béo động vật, ăn nhiều thực phẩm có nhiều cholesterol hay quá nhiều năng lượng sẽ là tăng LDL và tăng cholesterol toàn phần, gây ra vữa xơ động mạch, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não... Vì thế để phòng chống tăng cholesterol "xấu", bạn nên áp dụng một chế độ ăn như sau:

- Lượng cholesterol ăn vào nên dưới 300mg/ngày. Dùng dầu thực vật và mỡ động vật ở tỷ lệ cân đối, thích hợp cho từng lứa tuổi. Loại bỏ thức ăn nhiều mỡ, hạn chế ăn các phủ tạng động vật.

- Lượng đạm nên chiếm 12 - 15% tổng năng lượng của khẩu phần: thịt bò, gà nạc, thăn lợn, đậu đỗ. Nên ăn cá. Chú ý nên ăn kết hợp cả đạm thực vật và động vật.



- Chất đường bột: chiếm 60 - 70% tổng năng lượng của khẩu phần. Hạn chế ăn đường, mật, tối đa 10 - 20g/ngày. Sử dụng ngũ cốc kết hợp khoai củ.

- Tăng vitamin, chất khoáng, nguyên tố vi lượng, chất xơ chủ yếu ở rau, hoa quả, gạo, mỳ.

2. Tăng cân quá mức:

Chỉ số khối cơ thể (BMI) được khuyến cáo từ 18,5 đến 22,9. Từ 23 trở lên là dư thừa cân nặng, dẫn tới tăng cholesterol máu.

3. Thiếu vận động cơ thể:

Nên tăng hoạt động cơ thể sẽ làm tăng HDL và là giảm LDL

4. Di truyền:

Một số gen di truyền trong gia đình có thể chi phối cách tiêu hoá và xử lý cholesterol.

5. Tuổi và giới:

Cholesterol máu ở cả 2 giới bắt đầu tăng ở tuổi 20. Phụ nữ trước tuổi mãn kinh thường có mức cholesterol thấp hơn nam giới cùng tuổi. Sau mãn kinh, nồng độ LDL tăng và nguy cơ tim mạch cũng tăng theo.

6. Hút thuốc lá làm giảm HDL

Đánh giá mức cholesterol máu: từ sau tuổi 20, bạn nên kiểm tra mỡ máu mỗi năm 1 lần và từ sau tuổi 50 nên kiểm tra 6 tháng 1 lần cả cholesterol toàn phần, triglyxerit, LDL, HDL. Dựa vào đó để tự điều chỉnh chế độ ăn, hoạt động thể lực và nếu cần phải được điều trị bằng thuốc đặc hiệu.

Cholesterol toàn phần:	Dưới 5,2mmol/l (dưới 200mg/dl) Từ 5,2 đến 6,2mmol/l (từ 200-239mg/dl) Trên 6,2mmol/l (trên 240mg/dl)	Bình thường Cao giới hạn Cao
Triglyxerit	Dưới 2,26mmol/l (dưới 200mg/dl) Từ 2,26- 4,5 mmol/l (từ 200-400mg/dl) Trên 4,5- 11,3mmol/l (từ 400-1000mg/dl) Trên 11,3 mmol/l (trên 1000mg/dl)	Bình thường Cao giới hạn Cao Rất cao
HDL- cholesterol	Trên 0,9 mmol/l Dưới 0,9 mmol/l (dưới 35mg/dl)	Bình thường Thấp
LDL- cholesterol	Dưới 3,4 mmol/l (dưới 130mg/dl) Từ 3,4- 4,1 mmol/l (130-159 mg/dl) Trên 4,1 mmol/l (trên 160mg/dl)	Bình thường Cao giới hạn Rất cao

Cuối cùng, nếu việc điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt không làm giảm được lượng cholesterol máu thì bạn phải đi khám bác sĩ và sẽ được hướng dẫn dùng thuốc hạ cholesterol máu.

Hàm lượng cholesterol trong 100g thực phẩm ăn được

Tên thực phẩm	Hàm lượng cholesterol (mg)	Tên thực phẩm	Hàm lượng cholesterol (mg)
Lòng đỏ trứng gà	1790	Thịt gà hộp	120
Trứng gà toàn phần	600	Sữa bột toàn phần	109
Gan gà	440	Luối bò	108
Pho mát	406	Dạ dày bò	95
Gan lợn	320	Mỡ lợn nước	95
Bơ	270	Thịt vịt	76
Tôm đông	200	Thịt bò	59
Sôcôla	172	Cá chép	70
Não lợn	2500	Thịt bò hộp	85





NGƯỜI BÉO PHÌ NÊN ĂN THỂ NÀO?

PGS. TS. NGUYỄN THỊ LÂM

Nếu bạn đã bị béo phì hoặc dư thừa cân nặng rồi thì tốt nhất nên thay đổi chế độ ăn ngay và chịu khó hoạt động thể lực nhiều hơn. Sau đây là những lời khuyên cho chế độ ăn của bạn:

Nên:

- Để vẫn đảm bảo lượng protein cần thiết cho cơ thể, bạn hãy lựa chọn các thực phẩm giàu protein như: thịt ít mỡ, tôm, cua, cá, giò nạc, sữa đậu nành, fomat, trứng, sữa bột tách bơ, sữa chua làm từ sữa gầy, đậu đỗ.

- Sử dụng những glucid có nhiều chất xơ như: bánh mì đen, ngũ cốc nguyên hạt, khoai củ.

- Cung cấp đủ vitamin và muối khoáng: những khẩu phần ăn dưới 1.200 Kcal thường thiếu hụt vitamin và khoáng chất cần thiết như Canxi, sắt, vitamin E... Nên uống thêm viên đa vitamin và khoáng chất hàng ngày.

- Ăn rau xanh và quả chín 500g/ ngày, nên chế biến ở dạng luộc, nấu canh, làm nộm, rau trộn xalát.

- Ăn muối rất hạn chế, chỉ dưới 6g/ngày, nếu có tăng huyết áp thì chỉ 2 - 4g/ngày

Không nên dùng:

- Thực phẩm nhiều chất béo: thịt mỡ, nước dùng thịt, bơ, thịt chân giò...

- Thực phẩm nhiều cholesterol: não, tim, gan, thận, lòng lợn...

- Những món ăn đưa thêm chất béo: bánh mỳ bơ, bơ trộn rau, các món xào, rán

- Thức ăn giàu năng lượng như: đường mật, mứt, kẹo, bánh ngọt, sôcôla, nước ngọt...

- Những đồ uống có chất kích thích: rượu, bia, cà phê...

Ngoài ra, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một số phương pháp dùng chế độ ăn đặc biệt cho người béo phì:

Chế độ ăn rất thấp năng lượng: Là chế độ ăn dạng lỏng, năng lượng 800Kcal/ngày, vẫn đảm bảo giàu protein có giá trị sinh học cao và bổ sung đủ các vitamin, khoáng chất, điện giải và các axit béo cần thiết. Việc thực hiện chế độ ăn rất thấp năng lượng chỉ nên kéo dài 12 -16 tuần và dạng ăn này thay thế hoàn toàn các bữa ăn với thức ăn thông thường. Chế độ này chỉ dùng cho người béo phì có BMI > 30, và nhất là những người có các bệnh rối loạn kèm theo như : đái tháo đường typ 2, tăng huyết áp, tăng lipid máu, có cơn ngừng thở khi ngủ.

Phương pháp thay thế bữa ăn bằng uống: khác với chế độ ăn rất thấp năng lượng là chỉ có 1 hoặc 2 bữa ăn được thay thế bằng dạng uống chứ không phải là toàn bộ khẩu phần ăn.

Ngoài việc áp dụng một chế độ ăn đặc biệt, bạn cũng nên duy trì việc luyện tập thể thao ít nhất 30 phút/ngày với các loại hình như đi bộ, bơi, thể dục nhịp điệu, đạp xe đạp... Với 1kg chất béo của cơ thể cung cấp đủ năng lượng cho đi bộ hoặc đi bộ nhanh 100km. Nếu bạn đi bộ được 2,5km (tức là mất 20 - 30ph đi bộ) một ngày và thực hiện đều đặn như vậy trong 5 ngày/tuần thì bạn sẽ giảm được khoảng 6,5kg chất béo trong vòng 1 năm với điều kiện không ăn thừa năng lượng.



Bắp cải, rau ăn

VÀ THUỐC PHÒNG CHỐNG XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

BS. HƯƠNG LIÊN

Mùa rét, nước ta có nhiều loại rau ăn quý: su hào, bắp cải, súp lơ, rau cần, rau cải các loại như cải sen, cải củ, cải cúc, cải xoong, cải thìa, v.v... Trong các loại rau kể trên, bắp cải được các bà nội trợ dùng rất phổ biến vì chế biến được nhiều món ăn: xào, nấu canh, luộc chấm nước mắm trứng, muối dưa, nấu súp với su hào, cà rốt, khoai tây, thịt... Đây là một loại rau ngon, có nhiều chất dinh dưỡng.

Về thành phần hoá học: trong 100g bắp cải có 90g nước; 1,8g protid; 5,4g glucid; 1,6g xenluloza, nhiều muối khoáng (48mg% canxi, 31mg% photpho, 1,1mg% sắt...) và giàu vitamin, nhất là vitamin C (30mg%).

Vitamin C trong bắp cải là một loại vitamin thiên nhiên rất quý, đã kết hợp sẵn với vitamin P thành phức hợp C (C complex trong rau quả) nên có giá trị sinh học cao hơn các viên thuốc vitamin C rất nhiều. Nên nhớ vitamin P còn được gọi là yếu tố thẩm thấu mao mạch, có tác dụng làm bền mao mạch, giúp vitamin C khỏi bị oxy hoá và làm thành mạch vững bền nên ngừa được chứng bầm da, xuất huyết dưới da, chảy máu lợi, chảy máu cam trong những ngày thời tiết hanh khô. Thiếu vitamin này mao mạch dễ bị vỡ, dễ bị xuất huyết... Vitamin P có nhiều trong bắp cải và kết hợp với vitamin C, vì trong thiên nhiên, hai vitamin này thường kết hợp với nhau.

Điều đáng quý hơn nữa là trong bắp cải tươi có chứa vitamin U,

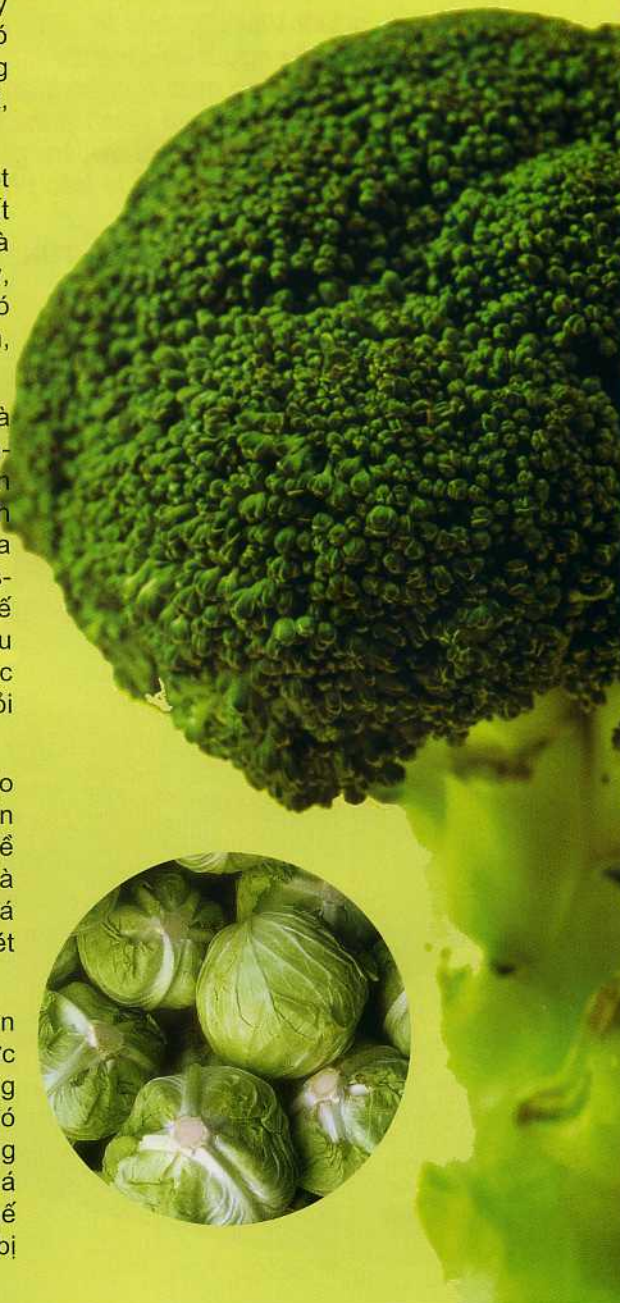
một loại vitamin có tác dụng chữa viêm loét dạ dày - tá tràng (cũng do tác dụng này người ta đặt tên nó là vitamin U - do chữ đầu của từ Ulcère, có nghĩa là "loét"). Loại vitamin này được người ta tìm thấy ở nước ép bắp cải tươi, do đó những người loét dạ dày - tá tràng hoặc viêm dạ dày, viêm ruột, dùng nước này rất tốt.

Như vậy, bắp cải không chỉ là một loại rau ngon, dễ chế biến, có rất nhiều chất dinh dưỡng, mà còn là một vị thuốc tốt. Cho đến nay, bắp cải được coi như vị thuốc có thể phòng và chữa một số bệnh, chủ yếu là:

- Hạn chế xơ vữa động mạch và sỏi mật: do bắp cải có nhiều vitamin C kết hợp với vitamin P nên có tác dụng làm bền vững thành mạch. Ngoài ra, chất xenluloza của bắp cải kết hợp với cholesterol và các axit mật, hạn chế những chất này qua ruột vào máu nên có tác dụng để phòng các bệnh xơ vữa động mạch và sỏi mật.

- Chữa loét dạ dày, tá tràng: do bắp cải tươi có chứa nhiều vitamin U, và có thể làm tăng sức đề kháng của niêm mạc dạ dày và ruột, bình thường hoá các quá trình chuyển hoá, làm vết loét mau lành.

- Ngoài ra, hiện nay bắp cải còn được coi là một trong những thức ăn phòng chống béo phì: do trong bắp cải có một chất rất giá trị, đó là acid tactronic, có tác dụng ngăn chặn quá trình chuyển hoá glucid thành lipid, từ đó hạn chế quá trình tích lũy mỡ và không bị thừa cân - béo phì.



FASTFOOD

Bạn của béo phì

Mới du nhập vào Việt Nam không lâu, nhưng các món fastfood hay còn gọi là đồ ăn nhanh đã nhanh chóng chiếm được cảm tình của người Việt đặc biệt là giới trẻ. Nhiều người chuộng đồ fastfood đến mức nghiện thành thói quen và việc ưa thích fastfood sẽ góp phần làm gia tăng tỷ lệ béo phì.

ĐINH TÙNG



Sức quyến rũ của vị ngọt và béo

Phải công nhận rằng, mọi đồ ăn nhanh đều rất hấp dẫn. Không chỉ ngon, đa dạng về hương vị, các loại fastfood rất chú trọng đến hình thức theo ba tiêu chí: tiện lợi, đẹp mắt và hợp mốt. Các đại gia sản xuất đồ fastfood không ngần ngại bỏ hàng nghìn đôla cho những chiến dịch quảng cáo sản phẩm bởi một khi giới trẻ đã biết tới thì có nghĩa là lợi nhuận họ thu về là con số khổng lồ.

Ở Việt Nam, các món fastfood có thị trường khá rộng, nhưng chủ yếu là ở các đô thị lớn. Nhiều nhất là các loại xúc xích Đức, bánh mì kẹp thịt, bánh sukem, KFC, snack, trà sữa, hamburger, sandwich... Hiện nay trên thị trường còn xuất hiện một loại kẹo mút mới theo mốt của các bộ phim Hàn Quốc. Dễ ăn, lại rất thú vị, giá cả phải chăng là những yếu tố để fastfood thu hút được đông đảo khách hàng ở nhiều độ tuổi. Fastfood cũng phân loại chất lượng và giá cả để đáp ứng những túi tiền khác nhau. Gà rán KFC hay khoai tây chiên McDonal's là những món ngon đặc biệt nhưng giá cả cũng đặc biệt không kém. Được lựa chọn nhiều hơn cả vẫn là xúc xích Đức 6000 - 7000 đồng/chiếc, snack 1000 - 3000 đồng/gói, bánh quy AFC 4000 - 8000/hộp, sandwich 6000 đồng/chiếc... Các đồ xuất xứ từ "tây" như hamburger, pizza cũng đang hạ giá để phù hợp hơn với thị trường Việt Nam.

Hương vị của fastfood đúng là "mỗi thứ một vẻ": chua, cay, mặn, ngọt. Đặc biệt là những đồ rán nướng, vị béo được gia giảm bằng nhiều gia vị như cay, nước sốt, rau thơm ăn kèm nên rất hấp dẫn. Xúc xích Đức nhờ lớp bơ thơm phết bên ngoài trước khi nướng mà ăn càng ngon, bánh mì kẹp thịt cùng cải tím, hành tây, nước sốt cà chua và những thớ thịt nướng săn vàng sém mà không ngấy mỡ. Bánh AFC nhờ vị mặn nên các cô gái trẻ không cảm thấy béo hay ngán như bánh quy thông thường...

Các quán cà phê hiện nay cũng thu hút khách bằng fastfood. Dễ thấy những hàng cà phê treo thêm tấm biển đồ ăn nhanh bao giờ cũng được thực khách tìm đến đông hơn vào các buổi sáng và chiều tối. Thật chẳng có gì thú vị bằng những lúc trước và sau giờ làm việc được ra quán vừa nhâm nhi cốc cà phê cho tỉnh táo, vừa có món ăn lót dạ thơm ngon. Trước đây, hệ thống cửa hàng Lộc Tài nhờ chiêu kết hợp cà phê và fastfood mà cả ngày lúc nào cũng nghìn nghịt khách ra vào. Đến Lộc Tài, người ta không chỉ ăn chè mà còn có cả bít tết, nem chua rán, phở xào, bánh ngọt, kem các loại... Tuy nhiên, do xu hướng ăn fastfood ngày càng tăng, Lộc Tài đã bị các quán cà phê nhỏ cũng thực hiện mô hình này cạnh tranh, lấn lướt trên thị trường. Những quán cà phê fastfood có mặt ở bất cứ đâu và tạo ra một trào lưu, thậm chí là một thói quen ăn uống cho người Việt hiện đại.



Kết bạn với béo phì

Không phải là cường điệu khi nói: ăn đồ fastfood đồng nghĩa với việc kết bạn với béo phì. Hương vị đa dạng thơm ngon, nhẹ nhàng của fastfood thực chất lại chứa rất nhiều hàm lượng mỡ, đường và cung cấp lượng calo gấp nhiều lần so với rau quả. Nhiều phụ nữ và trẻ em có thói quen bỏ bữa sáng, sau đó lại nhét căng bụng bằng các đồ fastfood. Có người còn sai lầm khi chọn fastfood làm đồ ăn kiêng vì nghĩ rằng một chiếc bánh mì kẹp thịt, hay một đĩa khoai tây chiên chẳng đáng là bao. Tuy nhiên, Tổ chức Y tế thế giới đã khẳng định: một trong những thủ phạm chính của căn bệnh béo phì chính là đồ fastfood và thói quen ăn uống không khoa học. Với trẻ em nghiện đồ fastfood, nguy cơ tăng cân rất cao.

Tại Mỹ, quốc gia của fastfood, theo thống kê mới nhất có tới 1/2 số người trưởng thành bị quá cân, khoảng 54 triệu người bị xếp vào hàng phì nộn - vượt mức 15 cân ngoài tiêu chuẩn tính theo chiều cao. Và hầu hết những người này được xác định là do thói quen ăn fastfood hàng ngày.

Đồ fastfood nhiều calo không chỉ làm tăng cân mà còn có thể tăng khả năng viêm nhiễm và huỷ hoại các thành mạch máu. Nguyên nhân là do các loại thức ăn trên luôn làm tăng số lượng các gốc tự do trong máu. Lời khuyên của bác sỹ là nên ăn nhiều cá, ăn ít thịt và nên thay thịt gia súc (loại 4 chân) bằng thịt gia cầm (loại 2 chân), ăn nhiều rau quả hơn, nếu nghiện đồ fastfood tốt nhất là nên ăn chúng vào các bữa sáng, không nên tìm đến nó vào buổi trưa, chiều hay tối vì đó là thời điểm chúng dễ gây ra những nguy cơ đe dọa vóc dáng khoẻ đẹp của con người.



Khoai tây chiên - món ăn phổ biến nhất trong các đồ fastfood

Chè Lộc Tài - hệ thống cửa hàng fastfood đầu tiên ở Việt Nam - luôn đông khách



Dinh dưỡng với các bệnh mạn tính

Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến tình trạng thừa cân - béo phì là do ăn uống dư thừa năng lượng. Giải pháp phòng chống thừa cân - béo phì là thay đổi chế độ ăn để đảm bảo năng lượng đưa vào không quá năng lượng tiêu hao. Nhưng thực tế với những người thừa cân - béo phì việc giảm bớt khẩu phần ăn hàng ngày thật sự không dễ. Với thói quen ăn nhiều, ăn ngon miệng, ăn thật no nay nếu giảm lượng ăn sẽ gây cảm giác đói cồn cào, rất thèm ăn và khó chịu. Nếu không có quyết tâm và nghị lực cao nhiều người sẽ không thực hiện được chế độ ăn giảm béo. Khoai củ ngoài việc có thể sử dụng như lương thực trong bữa ăn hàng ngày còn có vai trò phòng chống thừa cân - béo phì.

Khoai củ có đặc điểm chung là chứa nhiều nước và tinh bột. So với gạo thì lượng tinh bột trong khoai củ thấp hơn, lượng đạm thấp hơn, lượng chất béo rất thấp và năng lượng cung cấp cũng thấp hơn nhưng thành phần xơ và một số vitamin, chất khoáng lại cao hơn.

Về giá trị dinh dưỡng, khoai củ là nhóm thực phẩm có nhiều glucid (nhưng thấp hơn gạo), lượng protid trong khoai củ thấp và không cân đối, năng lượng do khoai củ cung cấp nhìn chung chỉ bằng 1/3 so với cơm gạo, do vậy là thức ăn thích hợp cho người thừa cân. Với mục đích là giảm bớt năng lượng trong khẩu phần nhưng vẫn không bị cảm giác đói cồn cào gây khó chịu. Bữa ăn hàng ngày chỉ cần thay thế 1 - 2 bát cơm bằng 1 - 2 bát khoai củ có thể dưới dạng luộc, hấp, nướng hoặc nấu canh là năng lượng đưa vào đã giảm đi khoảng 20 - 25% mà thể tích lượng thức ăn đưa vào dạ dày không giảm, không gây khoảng trống trong dạ dày dẫn đến cảm giác đói. Với người thừa cân - béo phì hoặc có xu hướng thừa cân thì việc thay thế một phần cơm gạo bằng khoai củ sẽ giúp giảm dần một lượng năng lượng thích hợp nhập vào cơ thể nhưng không gây xáo

trộn nhiều đối với thói quen ăn uống của đối tượng. Mặt khác khoai củ thường ở dạng nguyên vẹn chưa qua chế biến nên sẽ còn giữ được hàm lượng vitamin và một số muối khoáng là thành phần có tính chất bảo vệ đối với cơ thể và tốt cho tim mạch. Trong các loại khoai củ hàm lượng vitamin C cao hơn hẳn so với cơm gạo. Trong khoai lang hàm lượng caroten khá cao (gạo không có), khoai tây có nhiều kali hơn cả gạo và các loại khoai củ khác và hàm lượng vitamin nhóm B khá cao (ngang với gạo).

Khoai củ còn có hàm lượng chất xơ rất tốt, cấu trúc của chất xơ trong khoai củ mịn màng có tác dụng kích thích mạnh sự bài tiết dịch ruột và tăng nhu động ruột để tránh táo bón và tăng đào thải cholesterol và các chất độc hại ra khỏi cơ thể.

Tuy nhiên với khẩu phần ăn phòng chống thừa cân - béo phì cùng với việc giảm năng lượng đưa vào, cần đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng. Do vậy bữa ăn nên giảm cơm và thay thế bằng khoai củ nhưng vẫn phải đi kèm với thức ăn giàu protid, tăng cường rau quả tươi để có được khẩu phần cân đối.

Trước đây trong những năm chiến tranh và sau chiến tranh lương thực thiếu thốn, khoai củ được coi là dạng lương thực phổ

biến cho người dân ở nhiều địa phương và người dân rất coi trọng vai trò của chúng. Trong những năm gần đây, cùng với cơ chế kinh tế thị trường, đời sống của người dân đã được cải thiện, thóc gạo đã sản xuất được nhiều hơn, người dân không phải ăn độn khoai sắn nữa. Nhưng đừng vì thế mà chúng ta quên đi những đóng góp của chúng với bữa ăn và sức khỏe của mọi người. Tục ngữ có câu "*Được mùa chó phụ ngô khoai*", câu tục ngữ này vẫn luôn đúng vì ngô khoai vẫn là những thức ăn quen thuộc và giúp cơ thể giữ được sự cân đối, hạn chế xu hướng dư cân và béo phì.



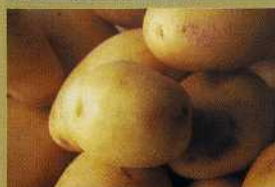
KHOAI CỦ

VỚI PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN BÉO PHÌ

TS. THANH CHÂU

Thành phần dinh dưỡng của gạo và khoai củ

Tên thực phẩm	Năng lượng (Kcal/100g)	Thành phần hóa học (g%)			Thành phần hóa học (mg%)	
		Nước	Protid	Glucid	Ca	Vitamin C
Gạo tẻ máy	344	14	7,9	76,2	30	0
Khoai lang	119	68	0,8	28,5	34	23
Khoai môn	109	70,8	1,5	25,2	44	4
Khoai sọ	114	69,0	1,8	26,5	64	4
Khoai tây	92,0	75,0	2,0	21,0	10	10
Củ dong	119,0	66,5	1,4	28,4	42	10
Củ sắn	152,0	60,0	1,1	36,4	25	34
Củ từ	92,0	75,0	1,5	21,5	28	2



Bệnh đái tháo đường (tiểu đường) ở trẻ em tăng nhanh cùng với tỷ lệ trẻ béo phì

Bệnh đái tháo đường hiện đã trở thành vấn đề sức khỏe lớn trên thế giới, không những ở các nước công nghiệp phát triển mà cả ở những nước đang phát triển. Theo báo cáo của Liên hiệp hội đái tháo đường quốc tế thì trên thế giới hiện có khoảng 150 triệu người mắc bệnh này, dự đoán đến năm 2010 sẽ có trên 200 triệu.

Nói đến bệnh đái tháo đường trước đây người ta chỉ nghĩ đến những người lớn tuổi vì bệnh xảy ra chủ yếu ở người 50 tuổi trở lên, nay những người trẻ tuổi cũng mắc, kể cả trẻ em. Nhiều công trình nghiên cứu đã xác nhận ngày càng có nhiều trẻ em bị mắc bệnh này. Người ta ước tính trong khoảng 30 năm qua, số trẻ em bị đái tháo đường đã tăng gấp 3 lần, nhất là ở các nước phương Tây. Tình trạng này dẫn đến nguy cơ tăng số người bị các biến chứng nguy hiểm như bệnh tim mạch, đột quỵ... ngay cả trong lứa tuổi ba mươi.

Bình thường chất glucoza vào cơ thể được chuyển hoá thành năng lượng phục vụ sự sống và các hoạt động của con người nhờ insulin do tuyến tụy tiết ra. Trong bệnh tiểu đường, cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc insulin hoạt động không hiệu quả, khiến chất đường tăng cao trong máu và bị thải ra nước tiểu.

Bệnh đái tháo đường gồm 2 loại:

Bệnh đái tháo đường typ 1: phụ thuộc vào insulin, gặp chủ yếu ở trẻ em. Nguyên nhân do tuy bị tổn thương không còn khả năng sản xuất insulin nữa, vì thế những đứa trẻ này cần được tiêm insulin để duy trì cuộc sống suốt đời. Các bệnh nhân đái tháo đường typ 1 thường gầy, triệu chứng lâm sàng rầm rộ, cấp tính.

Bệnh đái tháo đường typ 2: không phụ thuộc vào insulin, có tình trạng đề kháng insulin, do insulin hoạt động không hiệu quả nên không thể duy trì được đường máu trong giới hạn bình thường. Loại bệnh này thường gặp ở người lớn có thể trạng béo phì, rối loạn lipid máu, hoặc bị xơ vữa động mạch, rất hiếm gặp ở trẻ em.

Như vậy bệnh đái tháo đường ở trẻ em chủ yếu là typ 1, hầu như không gặp ở typ 2, nhưng hiện nay số trẻ bị đái tháo đường typ 2 ngày càng nhiều. Tại các nước kinh tế phát triển phương Tây, người ta đã phát hiện được những trẻ em mới 8 tuổi đã bị béo phì kèm theo đái tháo đường typ 2. Ở nước ta tuy chưa có điều tra cụ thể nhưng cũng đã phát hiện được bệnh nhi 11 tuổi bị béo phì dẫn đến đái tháo đường typ 2.

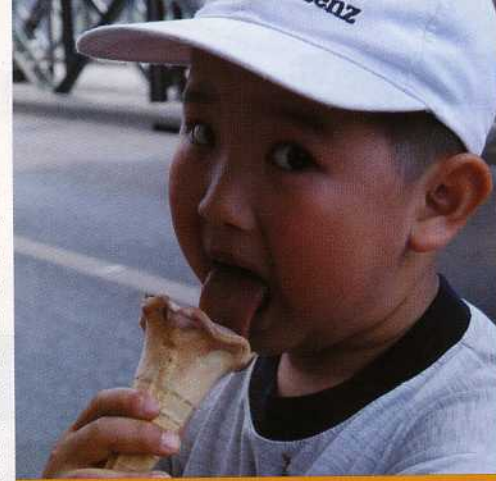
Các triệu chứng của bệnh đái tháo đường ở trẻ em cũng tương tự như ở người lớn, như tiểu tiện nhiều, ăn nhiều, cơ thể gầy, sụt cân và rất mệt mỏi. Nếu đưa trẻ đi khám bệnh và làm các xét nghiệm thấy đường máu tăng và có đường trong nước tiểu. Nặng hơn, trẻ có thể bị rối loạn hô hấp, thở ra có mùi aceton, nếu không được điều trị kịp thời có thể dẫn đến hôn mê và tử vong. Vì vậy các bậc bố mẹ nếu thấy đột nhiên trẻ uống nhiều nước, tiểu tiện nhiều, người gầy sút, mệt mỏi nên cho trẻ đi khám bệnh ngay vì có thể trẻ đã bị bệnh đái tháo đường.

Liên quan giữa béo phì và đái tháo đường

Theo nhiều tài liệu nghiên cứu, nguyên nhân chính làm trẻ em bị đái tháo đường typ 2 là sự phát phì quá sớm, do lối sống ít hoạt động và ăn uống tẩm bổ quá nhiều, thừa quá mức nhu cầu của cơ thể. Cũng vì vậy, người ta không lấy làm lạ khi tình trạng phát phì này xảy ra nhiều ở trẻ em trong những gia đình khá giả ở thành phố. Các em này được ăn uống quá thừa mà hoạt động thể lực ít nên bị béo phì sớm và béo phì thường dẫn đến chứng đề kháng insulin, gây ra bệnh đái tháo đường typ 2. Đó là hậu quả của sự thiếu khả năng sản xuất và sử dụng insulin trong cơ thể. Nguy hiểm của bệnh đái tháo đường là về lâu dài, mức đường quá cao trong máu gây tổn hại các mạch máu, dẫn đến những biến chứng chết người như đau tim, đột quỵ, mù mắt, tổn thương ở bàn chân...

Như vậy lại thêm một báo động nữa về hậu quả tai hại của trẻ em thừa cân- béo phì. Trước đây, các nhà nghiên cứu đã cho biết về nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tình hình phát dục kém của những trẻ em này, nay đến bệnh đái tháo đường.

Rõ ràng trẻ em quá béo là điều rất đáng lo ngại, không chỉ làm các em luôn cảm thấy nặng nề, mệt mỏi, ngại vận động... mất hết tính hiếu động, nhanh nhẹn, thích đùa nghịch của trẻ em, mà còn tiềm ẩn nhiều tai họa cho sức khỏe. Để đứa trẻ lớn lên khỏe mạnh, các bậc bố mẹ phải chú ý không để con bị phát phì. Không nên tẩm bổ cho trẻ quá mức cần thiết mà nên bảo đảm bữa ăn cân đối, đủ chất, đồng thời khuyến khích các em tập thể dục thể thao đều, tăng cường vận động cơ thể, tham gia lao động, giúp gia đình các công việc hợp với lứa tuổi, để các em được lớn lên, cơ thể phát triển khỏe mạnh trong môi trường sống tự nhiên, tươi vui, lành mạnh của lứa tuổi trẻ.



TRẺ EM BÉO PHÌ VÀ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

KIM MINH



Khám dinh dưỡng cho trẻ tại phòng khám Viện Dinh dưỡng

VITAMIN

B₁

VỚI SỨC KHỎE

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

Vitamin B₁ là thành phần của men thiamin pyro – photphat (TPP) có vai trò rất quan trọng trong chuyển hoá chất bột, đường (Gluxit). Vitamin B₁ cần cho quá trình tổng hợp acid ribonucleic (RNA), acid deoxyribonucleic (DNA) là những axit liên quan đến quá trình di truyền, vitamin B₁ cũng cần cho quá trình tổng hợp nicotinamid adenin dinucleotid photphat khử (NADP) cần cho tổng hợp acid béo mà các acid béo không no lại có rất nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể (là thành phần của nhiều hợp chất có hoạt tính sinh học cao như

lipoprotein; là yếu tố cần thiết của màng tế bào, các tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh...). Vitamin B₁ còn tham gia vào quá trình sản xuất và giải phóng chất dẫn truyền thần kinh acetylcholin, chuyển hoá một số acid amin cần thiết như leucin, isoleucin và valin (các acid amin này có nhiều vai trò rất quan trọng trong cơ thể).

Thiếu hụt vitamin B₁ có thể xảy ra khi chế độ ăn nghèo nàn, đơn điệu, ít thức ăn động vật (thịt, cá, trứng...). Vitamin B₁ cũng có thể bị thiếu do những nguyên nhân sau: kém hấp thu vitamin B₁ do một số bất thường của hệ tiêu hoá; cơ thể không có khả năng lưu trữ thiamin trong các tổ chức một cách đầy đủ; các tổ chức không có khả năng sử dụng vitamin B₁; tăng nhu cầu thiamin do chế độ ăn có nhiều chất đường bột, uống rượu nhiều (vì vitamin B₁ cần cho chuyển hoá chúng).

TS. HOÀNG KIM THANH

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

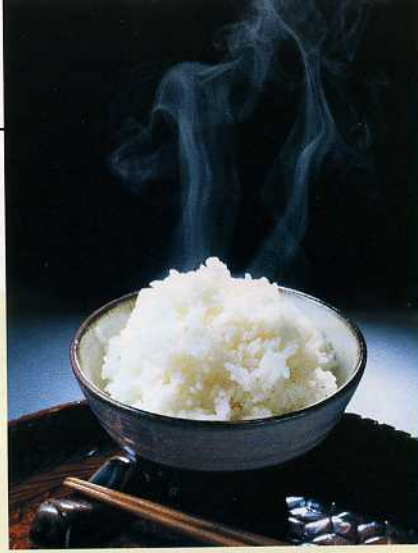
Thế ướt hay còn gọi là thế phù: bệnh nhân có ứ nước ở vùng bắp chân, thường bắt đầu ở vùng bàn chân rồi lan dần lên cao và gây ra khó đi lại. Khi tích tụ dịch ở vùng cơ tim có thể gây suy tim và tử vong.

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

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

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

Nguồn thực phẩm giàu vitamin B₁: Các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường chứa nhiều vitamin B₁. Tuy nhiên 94% thiamin trong các hạt ngũ cốc được tập trung ở lớp vỏ mỏng sát với phần lõi bên trong và mầm của hạt. Do vậy việc xay sát các loại ngũ cốc (gạo, mì) quá kỹ sẽ làm



Vitamin B₁ có nhiều trong cám gạo do vậy không nên xay sát gạo quá kỹ

cho lượng vitamin B₁ bị hao hụt nhiều. Những sản phẩm từ men bia, mầm ngũ cốc khô có chứa nhiều thiamin. Các loại thịt, đậu hạt, cá, trứng... hàm lượng vitamin B₁ cũng tương đối tốt. Một số loại cá nước ngọt, cá nước mặn, động vật có vỏ cứng (tôm, cua, trai, sò...) có chứa men thiaminase làm phân huỷ vitamin B₁. Tuy nhiên men này không bền vững và bị phá huỷ khi nấu nướng, chúng chỉ tồn tại và gây ảnh hưởng khi ăn một lượng lớn tôm, cá sống.

Để khẩu phần ăn có đủ vitamin B₁ cần chú ý: Vitamin B₁ có nhiều trong cám gạo do vậy không nên xay sát gạo quá kỹ vì các vitamin nhóm B nói chung và vitamin B₁ nói riêng đều có nhiều ở lớp vỏ ngoài ngay sát hạt gạo. Cứ 100 gam gạo tẻ già có 0,12 mg vitamin B₁; 100 gam gạo tẻ máy vừa phải có 0,1 mg vitamin B₁ và nếu là gạo xay sát kỹ cho thật trắng chỉ còn 0,02 mg vitamin B₁. Vì vậy cần chú ý "tiết kiệm" vitamin B₁ trong quá trình chế biến. Để hạn chế hao hụt vitamin B₁ khi nấu cơm cũng cần lưu ý: không nên vo gạo quá kỹ trước khi nấu cơm làm mất lớp cám gạo chứa nhiều vitamin B₁. Khi nấu cơm chỉ cho nước vừa đủ, không cho nhiều để phải xả bỏ nước cơm làm mất vitamin B₁ (có thể mất tới 60%). Đun nước sôi mới cho gạo vào nấu, không cho gạo vào khi nước còn nguội vì khi gặp nước sôi nóng đột ngột làm lớp vỏ ngoài hạt gạo chín mau

tạo thành một lớp keo giữ vitamin B₁ không bị hoà tan ra nước và bị phân huỷ.

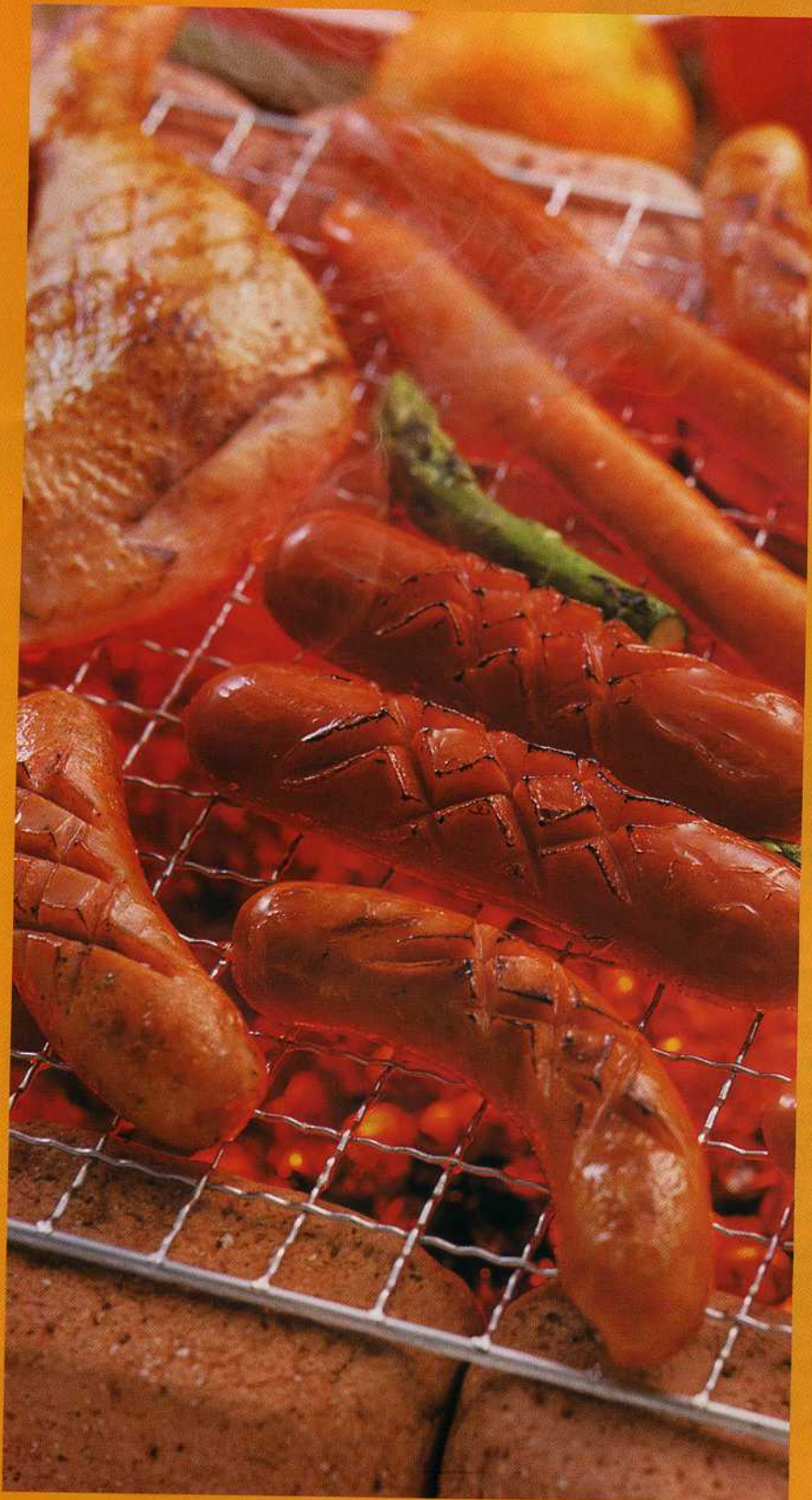
Nếu gạo đã bị xay sát kỹ hoặc cần phải vo kỹ do để lâu bị hôi thì có thể làm giàu vitamin B₁ cho gạo bằng cách lấy một ít cám gạo tốt cho vào túi vải buộc chặt lại rồi thả vào nồi nước cơm, khi cơm cạn lấy túi cám bỏ ra. Như vậy vitamin B₁ trong cám được hoà tan trong nước cơm và đã bổ sung vitamin B₁ cho nồi cơm mà không ảnh hưởng tới khẩu vị.

Việc thiếu hụt vitamin B₁ còn do bữa ăn chủ yếu là cơm và khoai củ, ăn đơn điệu thiếu các thực phẩm giàu vitamin B₁ như thịt (100 gam thịt lợn có 0,53 mg vitamin B₁, 100 gam thịt bò có 0,2 mg vitamin B₁, 100 gam thịt gà có 0,15 mg vitamin B₁); cá, tôm và thủy sản (100 gam lươn có 0,15 mg vitamin B₁, 100 gam cá thu có 0,07 mg vitamin B₁); trứng (100 gam lòng đỏ trứng gà có 0,32 mg vitamin B₁, 100 gam trứng vịt có 0,54 mg vitamin B₁), đậu đỗ (100 gam đỗ xanh hạt có 0,72 mg vitamin B₁).

Như vậy để phòng chống thiếu vitamin B₁ cần lưu ý khi xay sát chế biến gạo (không xay sát quá kỹ) trong bảo quản cất giữ gạo (tránh cho gạo ẩm, mốc) và bữa ăn cần phối hợp đa dạng nhiều loại thực phẩm đặc biệt là các thực phẩm giàu vitamin B₁ với một tỉ lệ cân đối thích hợp.



ĐỒ NƯỚNG ĂN HAY



Không thể đảm bảo vệ sinh nếu nướng thịt trong lò than kiểu này



Những hộp đồ nướng này sẽ được chuyển đến nhiều địa chỉ

KHÔNG?

THANH HUYỀN



Càng về cuối năm, những món “ăn chơi” bán trên các hè phố, có xu hướng tăng lên theo nhu cầu của thực khách. Và trong hàng trăm thứ đồ ăn, dường như những món nướng có sức “hấp dẫn” nhiều hơn cả.

Sức “hấp dẫn” của đồ nướng

Món chân gà nướng, thịt xiên nướng hay ngô - khoai - cá mực là những đồ ăn được bán quanh năm, suốt tháng và khá phổ biến trên các hè phố, khu chợ Hà Nội. Điều đặc biệt, cứ vào mùa đông, khi trời vừa tối, khách hàng đã tìm đến chúng, mỗi lúc một đông và kéo dài cho đến tận đêm khuya. Nguyên nhân của sức hấp dẫn này không chỉ ở cái mùi vị thơm ngon, sự tiện lợi, hợp ví tiền mà quan trọng ở chỗ: nó là “chất xúc tác” dẫn thực khách đến một bầu không khí thân mật và ấm áp.

Linh - bạn tôi, là đứa không có thói quen ăn uống nơi quán xá. Nhưng một lần đi làm về muộn, cô đã không thể kìm lòng trước mùi vị thơm nức từ quán thịt xiên nướng ven đường tỏa ra. Đổ xe, ngồi ăn thử 1 xiên, rồi xiên thứ 2, thứ 3... Và sau chiều hôm ấy, thỉnh thoảng cô lại rủ mấy đứa chúng tôi đi ăn món thịt xiên nướng. Thịt xiên làm không khó. Thịt ba chỉ thái miếng, tẩm ướp gia vị, xiên vào que tre, nướng trên lửa than hoa. Ăn khi còn nóng, vừa ăn vừa thổi mới hấp dẫn. Chính vì cái mùi hương “quyến rũ” ấy mà quán thịt xiên của chị Lan, gần chợ Nghĩa Tân, hôm nào cũng đông khách: “Mỗi ngày chị nướng khoảng 200- 300 xiên thịt, bán một lúc tối là hết ngay. Người thì mua đem về nhà, người thì ăn nóng tại cửa hàng. Khách thường xuyên đến hàng của chị toàn là học sinh, sinh viên đấy. Tối nào cũng có vài ba tốp kéo đến, chúng vừa nhâm nhi, vừa to nhỏ chuyện trò. Vui lắm”.

Khác với món thịt xiên, món chân gà nướng không phải phố nào, chợ nào cũng có bởi lý do: “chân” phải qua khâu kiểm dịch, nên ít người dám kinh doanh. Chính vì khan hiếm nên tất cả các cửa hàng trên địa bàn Hà Nội, hàng nào cũng đông nghịt khách. Anh Tú - một thực khách rất “kết” món chân gà ở phố Tống Duy Tân cho biết: “Tuần nào tôi cũng rủ mấy cậu bạn đến đây nhâm nhi chân gà nướng. Chỉ cần mỗi người một cái chân gà, vài ba ly rượu là chúng tôi có thể ngồi tán gẫu với nhau cả tối.”

Không riêng gì món chân gà, thịt xiên, món ngô - khoai - mực nướng cũng rất được nhiều người yêu thích. Đây là những món bình dân nên tới bất cứ chỗ nào từ công viên đến phố to, ngõ nhỏ cũng thấy mùi thơm thơm, khen khét của ngô khoai hay cá nướng tỏa ra. “Trong cái giá mùa đông, được ngồi bên bếp than hồng, thưởng thức vị ngọt bùi của ngô, khoai, hoặc vị mặn mặn và dai của cá nướng sẽ thú vị hơn việc ngồi nhà trùm chăn”, Hoa - một khách thường xuyên của hàng ngô nướng trên đường Kim Giang vui vẻ nói.

Thật vậy, những đồ nướng trên không phải để ăn lấy no, hay thỏa mãn cơn thèm. Người ta ăn là để thưởng thức và cảm nhận cái vị ngon của chúng, để có một khoảng thời gian vui vẻ bên bạn bè, người thân...

Những “sự cố”

Vẫn biết các món ăn trên là ngon, là rẻ nhưng không vì thế mà cho rằng chúng được đảm bảo vệ sinh. Đã không ít thực khách gặp “sự cố” sau khi thưởng thức chúng. Cô Hoà ở phố Mã Mây nói: “Cô đã phải vào bệnh viện vì xơi vài xiên thịt nướng ở chợ Đồng Xuân rồi đấy. Bây giờ cứ nhìn thấy ai ăn chúng là cô lại nổi da gà”. Hay như trường hợp của Trọng và

Sinh (sinh viên trường Kiến Trúc Hà Nội) cũng vậy. Chỉ vì không “tốt bụng” như mấy cậu bạn mà sau khi nhâm nhi chân gà nướng ở một quán trên đường Nguyễn Trãi, hai cậu này đã phải trả giá bằng trận đau bụng dữ dội và mất tiền mua Berberin... Đây chỉ là những nạn nhân mà tôi quen biết, và chắc chắn rằng, trong xã hội vẫn còn nhiều trường hợp xảy ra tương tự.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến “sự cố” nhưng chủ yếu vẫn là do ý thức, trách nhiệm của chủ hàng. Không ít chủ hàng vì muốn phục vụ khách kịp thời mà nướng hàng qua quýt, vì hám lợi mà mua thịt đã ôi, thiu, hay vì lười mà không chịu vệ sinh đồ dùng chế biến... Còn yếu tố như: khói, bụi, phẩm màu... tuy không gây độc tức thời nhưng lại là mầm sinh bệnh. Hơn nữa, trong quá trình nướng trên bếp than với nhiệt độ cao, chất đạm của thịt đã bị biến tính gây khó tiêu, kích thích niêm mạc dạ dày dễ gây nôn, và sinh ra một số chất độc không tốt cho sức khỏe. Chất béo từ thịt nướng chảy ra gặp nhiệt độ cao sẽ sinh ra carbua hydro thơm vòng là những chất gây đột biến gen và ung thư.

Lời kết

Ngày nay, tìm đến một món nướng mà bạn yêu thích, thật không khó, vì khắp Hà Nội, đâu đâu cũng có. Nhưng cũng thật là khó để biết được những món ấy có đảm bảo vệ sinh hay không, bởi không phải ông chủ, bà chủ nào cũng có... trách nhiệm với khách hàng. Mặt khác, ăn đồ nướng có thơm ngon và hấp dẫn thật, nhưng chính sự hấp dẫn đó lại tiềm ẩn yếu tố có hại cho sức khỏe. Do vậy, chỉ thỉnh thoảng hãy nên ăn đồ nướng thôi, nếu ăn thường xuyên sẽ không tốt cho sức khỏe.

SỮA ĐẬU NÀNH ĐÓNG CHAI NGUY CƠ TIỀM ẨN

Sữa đậu nành - một thức uống giải khát, bổ dưỡng cho phần đông người dân Việt Nam. Có rất nhiều loại sữa đậu nành: ngoài các loại sữa đậu nành đóng hộp, sữa đậu nành đóng chai, sữa đậu nành đóng túi bán tại các siêu thị, còn có các loại sữa đậu nành trong các chai, túi bán tại các đại lý phân phối và cả tại các chợ. Liệu những loại sữa này có đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm không?

Những vỏ chai không được tẩy trùng

Đi dọc các khu nhà trọ ven bãi Phúc Xá (quận Ba Đình), Hà Nội, thấy la liệt những xô chậu đựng bã đậu, vỏ chai sữa đậu nành. Đây là nơi tập trung đến 90% các "cơ sở sản xuất" đậu phụ của người ngoại tỉnh để cung cấp cho các chợ trong thành phố. Mùa hè, các "xưởng" ở đây còn kiêm thêm nghề làm sữa đậu nành rồi đóng túi nylon, đóng chai để rao bán... Những vỏ chai này không hề được kiểm dịch hay tẩy trùng bằng bất cứ biện pháp vệ sinh nào. Chúng chỉ được làm sạch bằng thao tác vô cùng thủ công là xúc qua một lần nước lã. Để rồi sau đó lại đổ sữa đậu vào và tung ra bán trên thị trường - một thứ sữa đậu nành gia công kém chất lượng.

Theo trung tâm y tế dự phòng Hà Nội, trên 70% số sữa đậu nành đang tiêu thụ trên thị trường đều không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm vì đa phần chúng đều có nguồn gốc từ các cơ sở sản xuất tư nhân. Chúng được đóng chai với các cỡ 330 ml hoặc 250ml, có nắp nút sắt nhưng thường có nhãn mác không rõ ràng, đặc biệt không để ngày sản xuất cũng như hạn sử dụng. Tất cả được bày bán ngang nhiên, tràn lan tại các bến tàu xe, cổng bệnh

viện, trường học, quán nước vỉa hè với giá 2000 đến 2500đ/chai.

Chỉ cần thoả cơn khát

Thực sự người tiêu dùng vẫn chưa quan tâm đến quyền lợi sát sườn, đến vốn quý báu nhất là sức khỏe của mình. Họ chỉ quan tâm đến giá cả, thấy khát thì uống bất luận nó có đảm bảo cho sức khỏe của mình hay không. Chị Vân (bán hàng nước gần cổng trường ĐH Luật) cho biết: "Phần đông sinh viên, xe ôm hay mọi người đứng chờ đón xe buýt ghé vào, nếu không uống trà đá thì đều gọi sữa đậu nành đóng chai. Gọi là uống chứ chẳng ai giờ chai lên xem hạn dùng hay nhãn mác gì cả. Mà cũng có thấy ai kêu bị làm sao đâu!".

Tại các bệnh viện, hàng ngày đón rất nhiều bệnh nhân bị ngộ độc thực phẩm, trong đó ngộ độc từ sữa đậu nành chiếm một tỉ lệ không nhỏ. Nguyên nhân là do khuẩn tụ cầu vàng trong sữa kém chất lượng gây nên. Người tiêu dùng không hề biết rằng tình trạng vệ sinh không đảm bảo tại những cơ sở chế biến sữa gia công từ nguyên liệu, dụng cụ, tay công nhân chế biến đã làm tăng nguy cơ nhiễm tụ cầu vàng. Hơn nữa, nếu người bán hàng không rửa tay hoặc bị nhiễm cúm, ho viêm họng... thì nguy cơ nhiễm tụ cầu vàng từ họ cũng rất cao.

Mỗi người nên tự trang bị cho mình một chút kiến thức khi sử dụng sữa đậu nành. Ví dụ, nếu mua loại sữa đậu nành sản xuất thủ công thì phải đun sôi sữa trước khi uống để tránh các bệnh về đường tiêu hoá. Không nên dùng sữa đậu nành đóng túi nylon vì túi nylon có nhiều chì và các phân tử chất dẻo polyvinyl thôi ra sữa, uống vào độc hại cho cơ thể. Chỉ nên dùng loại sữa trắng đục và thơm mùi đậu tương, nếu có mùi chua và xuất hiện vẩn thì phải bỏ. Và một điều đặc biệt chú ý, khi mua sữa đậu nành đóng chai hay đóng hộp phải để ý cơ sở sản xuất, ngày sản xuất, hạn sử dụng. Cũng chỉ nên mua của những nơi sản xuất có đăng ký và được kiểm định. Đó là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của chính mình.

TRẦN AN



(Ảnh chỉ mang tính chất minh họa)



Phẩm mầu không rõ nguồn gốc quét lên chân gà liệu có đảm bảo an toàn?





CHÂN GÀ NƯỚNG SỰ TRỞ LẠI RẦM RỘ

LAN ANH

Dịch cúm gia cầm có nguy cơ bùng phát, các cửa hàng bán đồ ăn có nguồn gốc từ gia cầm phải ngưng đóng cửa trước sự kiểm dịch nghiêm ngặt của Cục thú y và Cục an toàn vệ sinh thực phẩm. Nhưng khi dịch này mới có dấu hiệu chững lại, khi mới nghe trên tivi, đài báo nói rằng Việt Nam đã khống chế được cúm gà thì các biển hiệu hàng quán lập tức kinh doanh tái xuất, đặc biệt với sự trở lại rầm rộ của món chân gà nướng- món ăn khoái khẩu được nhiều người trông đợi.

▶ Tái xuất rầm rộ

Chân gà nướng có thể nói là một món “ăn chơi” tuyệt vời. Chân gà tẩm gia vị, nướng chín vàng, thơm phức, chấm muối tiêu chanh, ăn kèm chút salad, thêm một chút rượu thì còn gì bằng, đặc biệt đối với dân nhậu. Cứ tầm 18-23h, đi dọc các phố như Lý Văn Phúc, Trịnh Hoài Đức, khu Trung Tự, Kim Liên..., khách hàng ngồi chật kín chỗ, vừa uống vừa chuyện trò rôm rả.

Quán chân gà nướng Mỹ Miếu (B14 Kim Liên) vốn là một địa chỉ mà không một ai nghiện món chân gà nướng ở Hà Nội lại không biết. Mỗi 7h tối nhưng quán đã chật kín. Gần hai chục chiếc bàn nhựa kê sát nhau đều không còn một chỗ trống. Càng về khuya khách lại càng đông hơn. Một không khí ồn ã của người ăn, người bán, người phục vụ bên cạnh những xiên chân gà nướng nghi ngút khói. Khách hàng ở đây phần lớn là dân nhậu, sinh viên hay công chức. Khi được hỏi thì hầu hết khách hàng đều biết nếu chân gà nướng chưa chín hoặc chưa rõ nguồn gốc thì nguy hiểm nhưng vì ngon nên ăn vẫn cứ ăn. Nam (SV trường ĐH Bách Khoa) vừa gọi cái chân gà nướng lên ăn ngon lành vừa nói: “Năm trước thì còn hơi sợ chứ bây giờ nước ta khống chế được dịch cúm gà rồi. Lo gì chứ! Bao nhiêu người vẫn ăn vô tư đấy thôi. Chỉ thấy ngon và muốn ăn thêm cái nữa”.

Chị Lý Phương Hoa (chủ cửa hàng Mỹ Miếu) tay thoăn thoắt ghi hoá đơn, tính tiền, nói “Mỗi tối thực khách tiêu thụ hết 50 - 70kg tương đương với 1500 chiếc chân gà, bên cạnh đó là một lượng lớn cánh gà nướng. Có nhiều hôm còn cháy hàng, không còn hàng để bán”.

Chị Hà, chủ kinh doanh chân gà lâu năm tại phố Lý Văn Phúc cho biết: “Chân gà nướng trở lại được thực khách rất hoan nghênh, chẳng có ai thắc mắc hay lo lắng về nguồn hàng cả. Với lại, nếu nhập chân gà bệnh, chắc những người bán chúng tôi sẽ “dính” trước tiên, chứ chẳng đợi đến lượt khách”. Một số chủ cửa hàng chân gà nướng khác cũng khẳng định rằng nguồn hàng hiện nay chỉ lấy ở những người quen, đảm bảo độ an toàn và tin cậy.

▶ Nguy cơ vẫn còn đó

Giá trị thật của những giấy tờ kiểm dịch, của sự khẳng định chắc chắn của các chủ cửa hàng không thể kiểm chứng hết được. Mặt khác, chân gà khi đã tẩm gia vị cũng thật khó để phân biệt đâu là gà sạch. Lại thêm việc nướng qua loa, tuy chân gà chưa chín thì nguy cơ nhiễm virus vẫn còn treo trước mắt. Đây là còn chưa nói đến ăn đồ nướng nhiều, nhất là đồ nướng cháy sinh ra chất độc hại làm tăng nguy cơ mắc ung thư.

Mỗi quán chân gà nướng lại có một cách tẩm ướp gia vị khác nhau. Các loại phẩm dùng để tẩm ướp không rõ nguồn gốc cũng có thể gây nguy hiểm. Hơn thế, việc nướng gà trực tiếp trên bếp than rất dễ để bụi than bám vào gây mất vệ sinh. Các quán chân gà nướng xuất hiện ngày càng nhiều cũng là một lí do nên cảnh giác về nguồn gốc chất lượng sản phẩm.

Anh Hiếu – nhà ngay cạnh quán chân gà nướng phố Trịnh Hoài Đức cho biết: “Tôi để ý thấy cánh, chân gà ở đây đều nhập từ Trung Quốc. Thậm chí chân gà còn được lấy từ những con gà đã bị chết. Tất cả được đóng gói rất sơ sài và vận chuyển thủ công, không bảo đảm vệ sinh. Khu vực chế biến, gia công cũng rất bẩn. Khách hàng cũng được “chiêm ngưỡng” khu vực này nhưng vẫn ăn vô tư”.

Tổ chức Y tế thế giới cho biết, dịch cúm gia cầm vẫn đang ủ dịch tại Châu Á. Trên các phương tiện truyền thông cũng thường xuyên phát sóng chương trình cảnh báo về dịch cúm. Với các quán chân gà nướng có xuất xứ “ngoại quốc” đã nêu trên, thực khách nên cân nhắc kỹ lợi hại trước khi muốn thưởng thức món ăn còn nhiều nguy cơ tiềm ẩn này.

NHỘNH NHỊP CÁC PHÒNG TẬP KHOẺ ĐẸP



Để có sức khỏe và một cơ thể cân đối mọi người có thể tìm đến với rất nhiều môn thể thao khác nhau tùy vào sở thích, khả năng và điều kiện của bản thân. Chạy, đi bộ trong công viên, đánh cầu lông, đá cầu trên các đoạn vỉa hè ven hồ vào mỗi buổi sáng hay chiều đã trở thành thói quen của nhiều người. Với sự tràn ngập của các dụng cụ thể thao như hiện nay ai không có thời gian cũng có thể sắm cho mình một chiếc máy tập và tập ngay tại nhà. Đến với các phòng tập thể hình, thẩm mỹ cũng là một cách mà nhiều người lựa chọn. Không khí nhộn nhịp ở các phòng tập chúng ta một điều, mong muốn có một cơ thể khỏe đẹp chẳng phải là niềm ước ao xa vời của một số ít người.

"Tôi chỉ là lực sĩ nghiệp dư!"

Anh Lê Văn Phú được coi là "lực sĩ số một" tại câu lạc bộ thể hình Nhà văn hóa quận Cầu Giấy. Tầm cao 1,75m, cân nặng sấp xỉ 75 kg, vòng ngực trên 110cm, thân hình vạm vỡ, cường tráng với những cơ bắp cuộn cuộn của anh là niềm ước ao của những người mới đến phòng tập này. "Biết tập thôi chưa đủ mà còn phải biết ăn và bồi dưỡng cơ thể" - đó là lời khuyên của những lực sĩ có kinh nghiệm như anh Phú dành cho những người mới "chân ướt chân ráo" đến các phòng tập. Anh Phú cho biết: "Mình mới chỉ tập được một năm

rưỡi và cũng không có bí quyết gì ghê gớm ngoài việc tập luyện chăm chỉ và ăn uống điều độ".

Cách đây 4 - 5 năm phong trào tập thể hình ở Hà Nội phát triển rất mạnh. Thậm chí có nhiều câu lạc bộ thể hình tiền thân là những phòng tập gia đình. Anh Thanh Bình (Thị trấn Văn Điển- Thanh Trì- Hà Nội) hiện đang là chủ một câu lạc bộ thể hình khá quy mô cho biết: "Hai anh em tôi đam mê tập tành vì thể sấm sửa được rất nhiều đồ tập. Mấy người bạn cũng lui tới tập cùng, sau dần trở thành điểm hẹn của anh em. Bây giờ thì câu lạc bộ của chúng tôi đã có hơn 50 thành viên. Được tập luyện thường xuyên anh em sống vui, lành mạnh và quan tâm chăm sóc sức khỏe của bản thân hơn". Ở Nội, những câu lạc bộ thể hình gia đình kiểu như vậy không phải hiếm.

Một điều khá giống nhau ở nhiều phòng tập và các câu lạc bộ là hầu hết từ khi tham gia tập thể hình mọi người đều có xu hướng bỏ thuốc lá, rượu bia. "Trước đây mỗi ngày tôi "đốt" không dưới một bao thuốc nhưng khi đến phòng tập anh em. chẳng ai động vào thuốc lá, thuốc lào. Mình hút đăm ra vô duyên nên phải cai dần. Hơn nữa khi thể lực lên thì cũng không cần đến những chất kích thích nữa" - anh Chiến (câu lạc bộ thể hình Mùa Xuân) tâm sự.

Tại phòng tập thể hình có những bạn trẻ là sinh viên từng mất tự tin vì bị

bạn bè chê là "ngực lép". Thậm chí có người gầy quá còn bị gọi là "người mẫu số điện lực" nhưng từ khi tập tành vào, ăn uống ngon miệng lên, nhiều người đã bắt đầu tăng cân. Một anh chàng sinh viên Đại học Quốc Gia Hà Nội dí dỏm nói: "Trước đây mình không nổi 50 kg nhưng bây giờ đã vượt ngưỡng 55 cân sau hơn 5 tháng đi tập. Mình tự tin hơn nhiều. Được phép uốn ngực, vênh mặt với đời rồi..."

Khoẻ đẹp = tập chăm chỉ + ăn đúng cách

Chị Thanh - huấn luyện viên câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ của Nhà văn hóa quận Cầu Giấy cho biết: "Có nhiều chị em hơi mập đã tìm đến các phòng tập nhưng do chưa biết cách ăn uống nên thường than phiền, tập mãi mà chẳng thấy giảm được cân nào". Theo chị Thanh và một số chị em đã có thâm niên tại các phòng tập, nếu chỉ tập luyện mà không kết hợp với ăn kiêng thì những người có thân hình ngoại cỡ khó mà mong chuyện giảm cân". Tuy nhiên, tập thẩm mỹ là môn thể thao vận động mạnh, tiêu hao rất nhiều calo vì thế cũng không thể ăn uống thiếu chất mà có thể đi tập. Đã có không ít trường hợp bị ngất trong khi tập vì cơ thể quá mệt mỏi do không được cung cấp đủ năng lượng. Tâm lý sợ béo khiến nhiều chị em không dám ăn đầy đủ dẫn đến việc không đủ sức tập, khiến cơ thể mệt



mỏi hơn, đây cũng là điều tối kỵ trong việc tập thẩm mỹ.

Chị Quỳnh Châu - một người đã tập thẩm mỹ được 3 năm cho biết: *"Tôi tập không nhằm mục đích giảm cân hay có cơ thể đẹp, các động tác thể dục thẩm mỹ giúp tôi sáng khoái và năng động trong công việc hàng ngày"*. Có rất nhiều người có mục đích như vậy tại các phòng tập thẩm mỹ. Mỗi buổi chiều là thời điểm nhộn nhịp nhất của các phòng tập thẩm mỹ. Chị Lan Hương tự nhận là trước đây mình có một thân hình rất "phì nhiêu" với trọng lượng khoảng gần 70kg thế nhưng hơn nửa năm tập thể dục thẩm mỹ đã khiến chị tự tin về dáng vẻ của mình sau khi giảm được hơn 10kg.

Đối tượng tại các phòng tập thẩm mỹ chủ yếu là các chị em trong độ tuổi 25 - 30. Tuy nhiên cũng có không ít người ở lứa tuổi trên 40 - 45. Theo chị em đây là độ tuổi rất dễ mắc bệnh béo phì vì thế họ tìm đến các phòng tập để "giữ phong độ". Quả thực, nếu không khai tuổi thì không ai nghĩ những người phụ nữ ấy đã bước qua tuổi 40. Họ trông vẫn còn rất năng động, hoạt bát. Nói như cách của họ là: *"Bọn tớ vẫn còn xuân lắm vì bọn tớ tập thẩm mỹ mà!"*

CAO HUY

Khi màn trời vừa hùng sáng, dáng những cô, những chị mặc áo dài nâu, đầu đội thúng, đôi tay ve vẩy mà khăn trương đi khắp 36 phố phường, người ta biết đó là cô hàng bánh cuốn Thanh Trì. Và từ ngày xưa ngày xưa ấy, bánh cuốn Thanh Trì đã nổi tiếng là thứ quà sáng dung dị, được người Hà thành yêu thích.

Bây giờ, Hà Nội xuất hiện nhiều loại bánh cuốn có nguồn gốc khác nhau mượn "mác" của bánh Thanh Trì. Nhưng không giống những loại bánh khác, mình dầy, mặt bánh thô, sần, bột nong. Bánh cuốn Thanh Trì quyến rũ mà rất dễ nhận ra ở cái dáng mỏng manh như tờ giấy, bột bánh màu trắng trong, mặt bánh mềm mượt như mạ non... Bánh được xếp trong thúng thành nhiều lớp kiểu như bậc thang, trên phủ lá chuối xanh màu ngọc thạch.

Bánh cuốn Thanh Trì đặc biệt ngon không chỉ ở độ nóng, giòn và dai, ở vị thơm hành phi, chút hương của rau mùi, rau thơm, có chút béo của chả hay giò bò... mà còn tùy thuộc vào nước chấm. Pha nước chấm cũng phải có nghệ thuật, có công thức và bí quyết hẳn hoi. Nước chấm ngon là phải có đủ vị chua - cay - mặn - ngọt, vị cay và thơm của tinh dầu cà cuống, vừa ăn vừa húp mới hấp dẫn.

Thành phần chiếc bánh cuốn không nhiều: chỉ là bột gạo, hành (tươi, khô) phi với mỡ, nhưng để làm ra những chiếc bánh mảnh mai, mềm mượt như bánh cuốn Thanh Trì lại không đơn giản chút nào. Gạo phải chọn loại gạo chiêm cũ, hạt to, tròn đều, đem ngâm chừng ba giờ sau xay thật nhuyễn thành bột nước (thay vì ngâm một ngày đêm như bánh cuốn các nơi khác) như vậy bánh mới dai. Những người làm bánh cuốn chuyên nghiệp, chẳng ai lại tráng bánh trên một bếp, thường là ba bếp đồ lửa. Và xoong bột gạo quyết định đến độ ngon của bánh: loãng quá bánh nát, mà đặc quá, bánh dày mình ăn sẽ khô. Bắt đầu tráng từ nổi thứ nhất: múc lưng muôi bột, dàn đều trên khuôn vải. Đậy nắp vung lại. Rồi nổi thứ hai, nổi thứ ba cũng thế. Trở lại nổi thứ nhất, lấy que tre xọc ngang mảng bột đã chín, nhấc ra, xoa một tí hành mỡ cho bóng rồi gấp lại. Cứ thế tiếp tục, xoong bột vơi đi và thúng bánh đầy lên.

Để được thưởng thức bánh cuốn Thanh Trì, không nhất thiết phải lặn lội về miền nông thôn đất Kinh Đô. Từ hơn 60 năm nay, trên con phố nhỏ Tô Hiến Thành, hàng bánh cuốn Thanh Trì của bà Hoàn luôn nườm nượp khách khứa. Ở đây, khách được nhắm nháp món bánh cuốn mỏng mượt, thanh tao với thứ chả thơm đặc biệt. Vào những ngày thời tiết giá lạnh, được ngồi thưởng ngoạn những động tác tráng bánh thuần thực từ đôi bàn tay khéo léo của các cô, các chị, trong hơi ấm tỏa ra từ bếp lửa hồng, vừa được thưởng thức những chiếc bánh mỏng mềm, còn nóng hôi hổi mới ra lò... hẳn thực khách sẽ cảm nhận hết cái ngon, cái đậm đà của bánh cuốn Thanh Trì.

BÁNH CUỐN THANH TRÌ - MÓN NGON CỦA HÀ THÀNH



ANH THU



LẬM ĐÀ LẨU VỊT

Mấy năm gần đây, món ăn nhậu phổ biến nhất của người Hà Nội mỗi khi tụ tập bạn bè chính là món lẩu. Lẩu có nhiều loại, lẩu gà, lẩu cá, lẩu bò..., nhưng đang "được lòng" người Hà Nội nhất có lẽ là lẩu vịt.

Đã thành quen mắt, tối tối đi qua phố Phùng Hưng, Hàng Cót, Kim Mã là thấy người tấp nập ăn uống, không khí vui vẻ sầm uất đặc biệt là những dịp đầu đông se lạnh như thế này. Lẩu vịt vừa đậm đà, lại vừa rẻ nên rất được các thực khách ưa chuộng. Thông thường một nồi lẩu vịt có giá 100.000 – 120.000 đồng/nồi dành cho 4 - 6 người ăn, khách có thể gọi thêm ít đậu phụ, đĩa vịt áp chảo vàng rộm thì không còn gì bằng.

Trong các món lẩu vịt, không thể không kể đến lẩu vịt nấu chao. Món lẩu vịt nấu chao thoạt trông có vẻ đơn giản, chỉ có thịt vịt, một ít khoai môn và nước lẩu đậm vị chao. Thế nhưng để có một nồi lẩu theo đúng nghĩa, quá trình chế biến thật không dễ dàng.

Vịt được chọn là loại vịt ít mỡ, nặng chừng 2,5kg. Thịt vịt làm sạch, xát với gừng và rượu trắng để khử mùi hôi. Sau đó đem ướp với gia vị, tiêu, tỏi và chao. Loại chao được chọn phải là thứ chao trắng lâu ngày, pha thêm một ít chao đỏ để lấy mùi thơm rồi ướp khoảng một buổi trước khi nấu. Có người cầu kỳ hơn còn chần sơ qua dầu sôi cả vịt đã ướp lẫn khoai môn để miếng thịt thêm săn và khoai không bị rã.

Khi vịt đã thật ngấm, người ta lấy nước dừa xiêm để lạnh (có nơi còn dùng một chút sữa tươi) đổ vào sấm sập vịt rồi đậy kín vung hầm cho thật nhừ. Thêm hành tím, khoai, nấm, cà rốt, nêm gia vị vừa ăn. Thế là khi khách đến, chỉ cần bắc nồi vịt đã thơm dậy lên ra, không quên mang thêm rá rau muống và đĩa bún rối cho khách thưởng thức.

Ngoài lẩu vịt nấu chao, còn có lẩu vịt nấu sấu – món ăn đặc biệt chỉ có vào mùa sấu chín hè thu. Món lẩu vịt nấu sấu này công phu, cầu kỳ hơn và cũng chú trọng hình thức hơn. Sau khi đã sơ chế sạch sẽ, vịt được chặt thành từng miếng nhỏ, ướp kỹ và bày ra đĩa cùng với gừng, ớt thái chỉ đều tăm tắp. Nước dùng được bỏ sấu vào nấu cho tới thịt, nêm nếm vừa ăn, khoai môn cắt vuông như quân cờ, su hào, cà rốt, củ cải cắt đoạn chừng hai ngón tay, rau muống ngắt lấy phần ngọn non tơ... Tất cả cho vào hầm với những lát ngô nếp non. Chính ngô nếp non làm cho nước dùng không

chua gắt vị sấu mà rất thanh và ngọt dịu. Khách ăn lẩu trong khi chờ vịt chín, có thể nhúng rau muống vào nồi nước dùng có hương vị độc nhất vô nhị này mà lại rai, nhấm nháp. Món lẩu vịt nấu sấu kết hợp thật khéo vị béo của thịt vịt và độ bùi của khoai môn. Trong khi đó, vị chua của sấu xen lẫn độ ngọt của các loại rau củ giúp cho lẩu không bị vị mỡ màng trong thịt vịt làm ngấy miệng.

Ăn kèm với lẩu có thể dùng bún toi hoặc nếu thích có thể dùng bánh đa cắt sợi nhúng càng tăng sự lạ miệng, hấp dẫn.

Mùa đông, khách đến quán lẩu ăn có thể gặp không ít khó chịu vì chỗ ngồi chật hẹp, đông đúc. Nhưng khi đã chen được chân vào quán, yên vị chỗ ngồi và người phục vụ bưng ra nồi lẩu vịt sùng sánh vàng sa tế thì cái hương thơm đậm đà, quyến rũ của thịt vịt cũng đủ xua đi mọi khó chịu như thế bù đắp cho cái lòng thực khách với món lẩu vịt bình dân này.

NGUYỄN QUỲNH



Cửa hàng lẩu vịt ở phố Kim Mã - Hà Nội là địa chỉ quen thuộc của dân nghiện lẩu

Nét riêng quà vật

Hà Nội

YẾN KHANH

Miếnng ngon Hà Nội từ lâu đã là đề tài thu hút tình hoa bao người cầm bút bởi người Hà Nội đã nâng cái ăn lên hàng nghệ thuật, thành văn hóa ẩm thực tao nhã, mang cốt cách Tràng An. Cách ăn uống của người Hà Nội đã trở thành chuẩn mực "Ăn Bắc - mặc Nam", dù đó chỉ là ăn quà vặt, một thú tiêu dao, một nét đẹp của đời thường. Mùa nào thức ấy, Hà Nội đều có những món ăn đặc trưng. Đi đến bất cứ một con đường nào, một ngõ phố nào của Hà Nội ta đều bắt gặp người Hà Nội đang thưởng thức những món quà vặt ở những quán rất bình dân, không cần kỳ, thậm chí còn hơi cầu thả. Ăn phải xếp hàng hoặc ngồi ăn ngay trên vỉa hè hay trong cả những ngõ sâu hun hút của phố cổ. Mà dường như người Hà Nội không chịu được nếu những hàng ăn này chuyển vào chỗ cao tầng hoặc tươm tất hơn. Chính điều này đã tạo nên nét riêng của quà vật Hà Nội.

Đầu tiên phải kể tới món ổi nóng, đây là thú ẩm thực của Hà Nội. Có rất nhiều món được chế biến từ ổi nhưng dân dã nhất vẫn là món ổi luộc. Người thích ăn ổi và coi ăn ổi như thú tiêu khiển thường tìm đến những quán trên đường Quán Thánh, Nam Đồng, trên phố Đinh Liệt, nhưng nghe dân ăn vặt bàn nhau là quán ổi nóng Đức Mười - 26 Liễu Giai ngon tuyệt. Ngon nhất là khi ăn ổi là bát nước chấm, một bát nước chấm ngon phải có đủ 8 vị đó là vị cay của ớt, thơm nồng của gừng, sả, lá chanh, tỏi và có vị ngọt của đường, vị chua của dấm và vị mặn thơm của nước mắm.

Dù bạn là người không ăn được cay cũng không thể thiếu những vị này chỉ có điều sự gia giảm là tùy khẩu vị mỗi người. Ổi nóng mùa đông là sự lựa chọn hàng đầu bởi nó đem đến cho người ăn cảm giác ấm áp. Bây giờ nam thanh nữ tú lại thích rủ nhau đi ăn nem chua rán, nướng. Món này được bán nhiều ở ngõ Tam Thương, phố Hàng Giấy, đặc biệt là 24 phố Hàng Bông.

Cửa hàng có một diện tích vô cùng chật chội chỉ vài mét vuông nhưng lúc nào cũng đông khách, nếu bạn đến vào giờ "cao điểm" bạn phải xếp hàng chờ vì không có chỗ ngồi. Nem ở đây được rán vàng rộm, nhìn đã thấy hấp dẫn cộng thêm một bát nhỏ nước tương, một quả quất, một đĩa dưa chuột. Tất cả đặt lên một cái mẹt là bạn có thể cùng lại rai thưởng thức cùng bạn bè, người thương. Chẳng cần được thưởng thức cao lương mỹ vị, chỉ cần được thưởng thức cái thân tình một mẻ, chân thành và vị vị sâu sắc trong không gian văn hoá cộng đồng.

Nem tai lại có một kiểu ăn riêng, một cách thưởng thức rất ấn tượng. Nếu muốn ăn món dân dã này mời bạn đến với quán nem tai của Bà Hồng ở 74 Cầu Gỗ. Một đĩa nem tai được mang lên rất bắt mắt. Tách một lá bánh đa nem màu trắng đục rồi cuốn tất cả nem và rau vào bát nước chấm pha rất vừa miệng người ăn, ai thích ăn cay hơn thì cho thêm tương ớt để đầu lưỡi để mê thích thú... Nếu ăn nem tai thì không thể thiếu bát sung muối và mùi thơm mát của những lá rau sống. Tất cả đã quện vào nhau tạo nên một mùi thơm khó quên của tình đất, tình người.

Và còn rất nhiều món quà vặt của Hà Nội nữa gắn với từng con phố thân thuộc tạo thành nét riêng, một nét duyên của Hà Nội như nem Hồ Hoàn Kiếm, sinh tố Tô Lịch... Nhiều người Hà Nội có thói quen thú vị, ngày nào cũng vậy phải ghé vào quán quen nào đó ăn một món ăn dân dã mới yên lòng. Quà vặt tham dự vào đời sống con người như một nhu cầu thưởng thức văn hoá ẩm thực và tinh thần độc đáo. Ăn quà cũng có sự lựa chọn rất tinh tế và thể phải là quán ngon người ta mới đến. Vậy nên, ăn quà không chỉ là sở thích, là thói quen mà còn là một nét văn hoá rất riêng của Hà Nội. Bởi nó là quà vật nên đứng về khía cạnh dinh dưỡng thì có khi không hợp lý hoặc về an toàn thực phẩm cũng sẽ không được khuyến khích nhưng dù thế nào thì nó vẫn đã và đang tồn tại và thành một phần đời sống bình dị của người Hà Nội.

BS. NGUYỄN VĂN TIẾN

1. Cholesterol máu cao và quá béo thì nên ăn uống như thế nào?

Người béo và cholesterol máu cao thì cần hạn chế lượng calo ăn vào vì nếu khẩu phần ăn nhiều calo, cơ thể không sử dụng hết sẽ chuyển thành mỡ tích tụ khắp nơi trong cơ thể. Mặt khác cũng cần hạn chế những thức ăn có nhiều mỡ động vật và cholesterol như thịt, phủ tạng các loại động vật, các món ăn có xào nấu với mỡ vv... Nên sử dụng dầu thực vật thay mỡ (các loại dầu vừng, dầu hướng dương, dầu hạt cải, dầu ngô, dầu đậu nành) vì trong dầu không có hoặc rất ít cholesterol, nhưng về góc độ cung cấp calo mà nói thì cũng cần hạn chế cả dầu thực vật nữa (1 gam dầu, mỡ cho 9 Kcalo). Ngoài ra, nên ăn nhiều rau, chất xơ và chú ý tăng cường các hoạt động thể lực để giảm trọng lượng cơ thể xuống cho đỡ béo.

Nếu cholesterol máu cao nên ăn hạn chế mỡ động vật, nên ăn các loại dầu thực vật khoảng 20 gam/ngày. Trong bữa ăn hàng ngày nên có món đậu phụ, vừng, lạc và nhiều rau quả. Nếu quá béo thì phải ăn giảm calo, giảm cơm, không ăn các loại bánh kẹo và nước ngọt, đồng thời phải tăng cường rèn luyện thể dục thể thao.

2. Khi trẻ bị béo phì có cần cho dầu vào bữa ăn nữa không?

Trẻ dưới 9 tuổi được coi là bị béo khi có chỉ tiêu cân nặng so với chiều cao vượt quá 2 độ lệch chuẩn so với giới hạn bình thường. Đối với trẻ trên 10 tuổi thì tính theo chỉ số khối cơ thể (cân nặng/chiều cao bình phương), cân nặng tính bằng kg, chiều cao tính bằng m, sau đó tra bảng : chỉ tiêu cân nặng/chiều cao và bảng BMI (chỉ số khối cơ thể) theo tuổi.

Khi trẻ bị béo phì thì cần hạn chế dầu mỡ trong bữa ăn chứ không phải cấm ăn dầu mỡ. Vì dầu mỡ ngoài cung cấp năng lượng còn là dung môi hòa tan các loại vitamin tan trong dầu như: vitamin A phòng bệnh khô mắt, giúp trẻ phát triển thể lực, vitamin D chống bệnh còi xương, vitamin K, vitamin E tham gia vào nhiều chức phận quan trọng trong cơ thể.

- Đối với trẻ nhỏ dưới 2 tuổi: vẫn có thể cho 1/2-1 thìa dầu hoặc mỡ vào 1 bát bột hoặc cháo của trẻ tùy theo mức độ béo.

- Đối với trẻ lớn: Rất hạn chế cho ăn các loại thịt mỡ, da các loại gia cầm như gà, ngan, vịt vì ở da có nhiều chất béo. Khi nấu các món xào, rán cho ít dầu, mỡ hơn đối với trẻ bình thường.

- Đối với trẻ béo điều quan trọng là vận động để tiêu hao năng lượng chứ không phải là nhịn ăn để giảm béo.

MẪU THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI CHOLESTEROL MÁU CAO

Giờ	Thứ 2+4	Thứ 3+6+CN	Thứ 4+7
7 giờ	- Sữa chua đậu tương 250 ml (đậu tương 25g, đường 10g)	- Sữa chua đậu tương 250 ml	- Sữa chua đậu tương 250 ml
11 giờ	- Cơm gạo tẻ: 120g - Đậu phụ om: đậu phụ 100g, dầu 10g - Rau muống luộc: 200g	- Cơm gạo tẻ: 120g - Xà lách (dưa chuột, giá trộn dầu) - Rau 300g, dầu 10g, dấm	- Cơm gạo tẻ: 120g - Rau muống luộc: 200g - Thịt rim (thịt sấn): 30g
14 giờ	- Cam 1 quả 200g	- Chuối tiêu 2 quả	- Chuối tiêu: 2 quả hoặc đu đủ, hồng xiêm
17 giờ 30	- Cơm gạo tẻ: 120g - Tôm rang: tôm đồng 50g, dầu 5g - Canh rau cải: rau cải 100g	- Cơm gạo tẻ: 120g - Măng xào thịt: măng 200g, dầu 10g, thịt bò 30g	- Cơm gạo tẻ: 120g - Cá om: cá đồng 100g - Nộm rau muống, giá: Rau 300g, lạc vừng 40g, dấm, tỏi, rau thơm.

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Năng lượng : 1600-1700 Kcal

Đạm: 60-68g

Chất béo: 25-30g

Bột - đường: 270 g

Calo từ đạm: 14%

Calo từ chất béo: 15%

Calo từ bột-đường: 71%



MẪU THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BÉO PHÌ

Tên thức ăn	800 Kcal (độ V)	1000 Kcal (độ III)	1200 Kcal (độ II)	1500 Kcal (độ I)
1	2	3	4	5
1. THỨC ĂN TRONG NGÀY				
Sữa đậu nành	400 ml	400 ml	400 ml	400 ml
Rau xanh	400 g	400 g	500 g	500g
Gạo tẻ	120 g	160 g	200 g	250 g
Thịt lợn nạc	30 g	45 g	60 g	60 g
Dầu thực vật	10 g	15 g	20 g	20 g
Chuối tiêu	1 quả	1 quả	1 quả	2-3 quả
Đường	10 g	10 g	10 g	20g
2. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG				
Protid	31 g	36,9 g	42,8 g	51,3 g
Lipid	13,3 g	20,3 g	24,8 g	26,3 g
Glucid	184 g	164,5 g	205,0 g	258,0 g
Cellulose	10,3 g	10,9 g	11,5 g	12,6 g
3. PHÂN CHIA CÁC BỮA				
Bữa sáng	1 cốc sữa đậu nành (200 ml + 5 g đường)	1 cốc sữa đậu nành (200 ml + 5 g đường)	1 cốc sữa đậu nành (200 ml + 5 g đường)	1 cốc sữa đậu nành (200 ml + 5 g đường)
Bữa trưa + tối				
Cơm gạo tẻ	2 lưng bát	3 lưng bát	4 lưng bát	5 lưng bát
Rau xanh (luộc, nấu, nộm,...)	400 g	400 g	500 g	500 g
Thịt lợn nạc (xào, luộc, áp chảo)	30 g	45 g	60 g	60 g
Hoa quả	1 quả chuối	1 quả chuối	1 quả chuối	2 quả chuối
Sữa đậu nành	200 ml+5g đường	200 ml+5g đường	200 ml+5g đường	200 ml+5g đường
Dầu thực vật	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê	4 thìa cà phê	4 thìa cà phê
Mỗi bữa ăn vài nhánh tỏi, lá tía tô, kinh giới, tiêu, ớt.				



1. SALÁT THỊT BÒ

Chuẩn bị:

- 300g thịt bò
- 300g đậu đũa
- 150g cà chua bi
- Tỏi, tiêu, mật ong
- Dấm, dầu ăn
- Nước tương, gừng

Cách làm:

- Thịt bò ướp với tiêu, 1 thìa cà phê tỏi, 2 thìa cà phê dầu mè, cùng 1 thìa cà phê mật, 2 thìa cà phê nước tương và chút xíu muối. Để trong 30 phút rồi nướng cho vừa chín. Cho ra đĩa cắt sợi
- Đậu đũa, cắt bỏ đầu, đuôi cho vào nước sôi đun khoảng 2 phút, sau đó cho vào nước đá làm lạnh, vớt ra để ráo.
- Cà chua bi rửa sạch, cắt đôi.
- Cho đậu, thịt bò và cà chua bi trộn đều với 1 thìa cà phê tỏi, 1 thìa mật ong, 2 thìa dầu ăn, 2 thìa dấm, 2 thìa nước tương.
- Dọn salad ra đĩa với gừng rắc trên mặt.

Món salad vốn được xem là món ăn dễ chịu nhất bởi tính chất tươi mát của nó. Những ai thích ăn rau thì bây giờ có thể tự làm được ngay cho mình một đĩa salad mà không ngại là quá cầu kỳ.

Mai Lan (st)

2. SALÁT MĂNG TÂY

Chuẩn bị:

- 300g măng tây
- 1 quả ớt đỏ
- 1 thìa dầu ăn
- 2 thìa nước chanh
- 1 thìa cà phê tỏi băm

Cách làm:

- Măng tây dùng dao bào phần gốc, trần chín, rồi ngâm qua nước lạnh. Vớt ra để ráo.
- Ớt đỏ cắt miếng lớn, bỏ ruột, cho ít dầu lên trên mặt rồi để xuống chảo cho đến khi chuyển màu nâu vàng và tróc ra thì đem ra để nguội, bóc vỏ cắt hạt lựu.
- Cho 2 thìa dầu ăn, 2 thìa nước chanh, 1 thìa cà phê tỏi băm cùng với muối tiêu, 1 thìa giấm trộn đều với ớt và dầu ăn.
- Xếp măng ra đĩa, cho hỗn hợp ớt tươi lên mặt



3. SA LÁT CÀ CHUA



Chuẩn bị:

- 5 quả cà chua
- 30g cá mận
- 50g hành tím
- 1/2 củ hành tây
- 2 thìa dầu ăn, 1 thìa giấm, muối, tiêu
- 1 mớ mùi

Cách làm:

- Cà chua trần qua nước sôi, bóc vỏ, rồi cắt làm 8 miếng
- Hành tím bào mỏng.
- Hành tây thái mỏng.
- Mùi nhặt rửa sạch.
- Trộn tất cả với 2 thìa dầu ăn và 1 thìa giấm, muối tiêu rồi rắc lá mùi lên trên.

4. SALÁT KHOAI TÂY

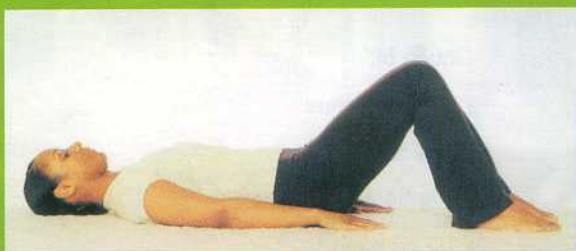
Chuẩn bị:

- 300g khoai bí
- 3 lát thịt ba rọi
- 3 cọng hành tây
- 2 thìa dầu ăn
- 1 thìa giấm
- 1 thìa súp mayonnaise, muối, tiêu

Cách làm:

- Khoai bí hấp chín, cắt đôi
- Thịt ba rọi nướng vàng, thái nhuyễn
- Hành thái nhỏ, hành tây thái nhuyễn
- Làm nước sốt: Trộn 2 thìa dầu ăn, 1 thìa giấm, 1 thìa mayonnaise với khoai tây và thịt ba rọi cùng hành tây.
- Bày khoai tây bí ra đĩa rồi trộn đều với nước sốt





ĐỘNG TÁC 1:

Nằm ngửa, lưng áp sát trên sàn, hai tay dọc bên thân người, đầu gối gập, bàn chân đặt vững chắc trên sàn nhà.



ĐỘNG TÁC 2:

Hai tay nắm giữ mặt sau của đùi, nâng ngực và vai lên. Tạm ngừng khoảng vài giây để kiểm tra xem bụng có thật phẳng không. Hít thở bình thường.

BÀI TẬP GIÚP THON NHỎ VÒNG EO

Bài tập dành cho cơ bụng có đặc trưng riêng là đòi hỏi cường độ cao. Thực tế chỉ là những cử động nhỏ nhưng phải thật chính xác để tác động đến các sợi cơ sâu. Các động tác tập này cần sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và kỹ năng. Bạn hãy kiên nhẫn tập chăm chỉ mỗi động tác trong 40 - 60 giây, lặp đi lặp lại 5 lần và rồi lòng kiên trì của bạn được đền đáp xứng đáng khi bạn có một vòng eo lý tưởng.

KHẮC HẢI (ST)



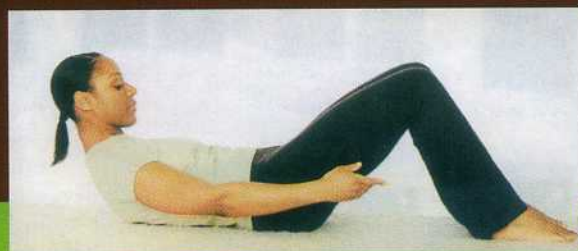
ĐỘNG TÁC 3:

Đưa hai tay hướng lên trên về phía đầu gối. Dùng tay để đỡ, nâng phần cơ thể trên lên cao. Tạm ngừng. Hãy cảm nhận sự duỗi cơ dọc theo lưng sau đó hạ xuống vừa đủ, sao cho phần lưng dưới vừa chạm vào sàn nhà.



ĐỘNG TÁC 4:

Giữ yên tư thế như trên, nhưng buông hai tay ra khỏi hai chân. Thực hiện động tác với người tụt trước bằng tay, 8 - 16 nhịp. Nếu bạn càng lúc càng cảm thấy khó giữ bụng phẳng, hãy kiểm tra lại tư thế và chỉnh lại cho đúng.



ĐỘNG TÁC 5:

Ép cơ bụng thêm một lần rồi từ từ thả lỏng người về phía sàn nhà, không uốn cong nữa. Khi hạ người xuống vẫn giữ trạng thái kiểm soát cơ.



ĐỘNG TÁC 6:

Trở về tư thế ban đầu, nằm thẳng người, lưng áp sát sàn nhà, hai tay buông dọc theo hai bên thân người và lòng bàn tay úp xuống.

VIỄN CẢNH THỪA CÂN VÀ BÉO PHÌ Ở

MALAYSIA



Sau khi giành độc lập vào năm 1957, là một nước công nghiệp phát triển điển hình, Malaysia đã có những thay đổi về mặt kinh tế xã hội cũng như về con người. Tỷ lệ sinh đã giảm trong khi tuổi thọ người dân được nâng lên. Tất cả đều diễn ra trong quá trình đô thị hoá và công nghiệp hoá. Chính quá trình này đã làm cho cơ cấu bệnh tật của Malaysia chuyển từ tình trạng tràn lan các bệnh nhiễm trùng sang các bệnh mạn tính. Bệnh tim mạch và ung thư là những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu (40% tổng số ca tử vong).

Đó chính là gánh nặng kép cho Malaysia: nước này vừa phải chịu đựng nạn suy dinh dưỡng, vừa phải đối phó với vấn đề đang gia tăng là thừa cân và béo phì. Điều tra về tử vong và sức khoẻ lần thứ 2 năm 1996 ở người lớn cho thấy có 4,4% người bị béo phì (BMI ≥ 30) và 16,6% bị thừa cân (BMI từ 25 đến 29,99). Nhiều nghiên cứu gần đây cũng nêu rằng tỷ lệ thừa cân và béo phì của nam và nữ ở cả nông thôn và thành thị còn cao hơn nữa. Một nghịch lý là gánh nặng thừa cân lại xuất hiện ở những người nghèo, đặc biệt là phụ nữ. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng có một phần ba đến một nửa phụ nữ trong những hộ gia đình bị mất an ninh lương thực lại bị thừa cân hoặc béo phì.

Tỷ lệ thừa cân của trẻ em ở Malaysia thấp hơn của người lớn. Số liệu của Bộ Y tế Malaysia năm 2004 cho thấy

4,1% trẻ dưới 5 tuổi bị thừa cân. Cũng trong điều tra của Bộ Y tế nước này và Tổ chức Nhi đồng liên hiệp quốc 1998-2000, có 2,9% trẻ nam và 2,2% trẻ nữ dưới 6 tuổi bị thừa cân. Trong khi tỷ lệ này ở thành phố đông đúc là 3%, những khu vực đô thị rộng lớn là 2,8% thì ở khu vực nông thôn hầu hết lại chỉ dưới 1%.

Các biện pháp khuyến khích lối sống lành mạnh là rất cần thiết để giảm gánh nặng kép này ở Malaysia. Rất cần nhiều nỗ lực kiểm soát việc tăng lên của tỷ lệ thừa cân, béo phì tại nhiều nơi như chỗ làm việc, trường học và trong cộng đồng. Để làm giảm gánh nặng thừa cân ở người nghèo, những cố gắng can thiệp phải được chú trọng vào những khu vực chưa đảm bảo tốt an ninh lương thực. Ngoài ra, nên có nghiên cứu thêm về xu hướng và các yếu tố liên quan đến tình trạng này. Kế hoạch quốc gia dinh dưỡng lần thứ 2 (1996 - 2015) đã tạo điều kiện cho các nghiên cứu, hoạt động cải thiện dinh dưỡng hiệu quả, từ đó tiến tới đạt các mục tiêu trong Chính sách quốc gia về Dinh dưỡng ở Malaysia (trong đó có mục tiêu hạ thấp và ngăn chặn việc gia tăng tỉ lệ thừa cân, béo phì).

TS. KHOR GEOK LIN
Giáo sư trường ĐH Putra,
Malaysia

(Quỳnh Như dịch)

VĂN KHÚC - MÔ HÌNH PHÒNG CHỐNG SDD ĐA DẠNG

Là một xã miền núi, vùng sâu, cách trung tâm thành phố Việt Trì khoảng 40 km về phía Tây, với 5000 dân trong đó 90% sống bằng nghề nông nên được xếp vào xã nghèo nhất của tỉnh Phú Thọ. Cách đây 10 năm, người dân nơi đây chỉ sống bằng một vụ lúa vì quanh năm chịu cảnh ngập lụt nên đời sống của người dân vô cùng khó khăn, bữa cơm của phần lớn các gia đình đều chỉ có cơm độn sắn và rau. Tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em lên đến trên 50%, một con số đáng báo động.

Không chịu sống trong cảnh nghèo khó mãi, Đảng bộ, chính quyền và nhân dân trong xã đã phối hợp với chương trình dinh dưỡng của Viện Dinh dưỡng thực hiện những mục tiêu mang tính chiến lược lâu dài như: phổ biến kiến thức giúp người dân nâng cao nhận thức và biết áp dụng các phương pháp kỹ thuật nuôi trồng nhằm phát triển mô hình Vườn - Ao - Chuồng (VAC) để đưa nguồn thực phẩm vào bữa cơm gia đình và kết hợp tìm nguồn vốn cho người dân được vay ưu đãi để phục vụ phát triển kinh tế.

Một loạt những hoạt động thiết thực như đào ao nuôi tôm, cá; chăn nuôi bò, lợn; trồng cỏ, phá bỏ nhà tạm đã liên tục được người dân xã Văn Khúc thực hiện rất hiệu quả. Kết quả là diện tích ao của xã tăng lên gần 100ha, sản lượng thủy sản (tôm, cá...) lên đến 365 tấn vào năm 2005. Tổng số đàn bò của xã từ 113 con nhân ra 600 con và trong xã đã xóa dần cảnh nhà

tạm. Anh Cao Văn Mỹ, Chủ tịch xã Văn Khúc xúc động chia sẻ "*Cuộc sống của người dân xã tôi đã được cải thiện rất nhiều, bữa cơm của các gia đình đã nhiều màu sắc nhờ thực phẩm sẵn có từ mô hình VAC và giờ đây bữa cơm đã là bữa ăn*". Bên cạnh việc phát triển kinh tế VAC, xã Văn Khúc còn chú trọng đến chăm sóc sức khỏe cho người dân bằng cách tăng cường mở các lớp tập huấn về kiến thức dinh dưỡng và thực hành dinh dưỡng cho các bà mẹ có con nhỏ, các cháu lứa tuổi nhà trẻ mẫu giáo được ăn bánh có bổ sung vi chất dinh dưỡng. Nhờ vậy, mà trong vòng gần 10 năm trở lại đây, tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em đã giảm từ trên 50% xuống còn 28%. Thêm vào đó trạm Y tế xã đã được Sở Y tế tỉnh Phú Thọ chứng nhận là trạm chuẩn quốc gia.

Chính nhờ sự cố gắng, nỗ lực không ngừng với quyết tâm vượt qua khó khăn của chính quyền và người dân xã Văn Khúc mà cuộc sống của người dân đã mang nhiều màu sắc tươi sáng hơn, sức khỏe người dân được chăm sóc tốt hơn. Để duy trì, phát triển những kết quả đã đạt được thì chính quyền, Đảng ủy và nhân dân toàn xã cần phải không ngừng đề ra nhiều hình thức phát triển kinh tế hộ gia đình, tuyên truyền nâng cao nhận thức của người dân về dinh dưỡng để cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của người dân và giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em tới mức thấp nhất mà Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng 2001 - 2010 đề ra.

HỘI THẢO XÂY DỰNG CÁC LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ GIAI ĐOẠN 2006 - 2010



Ăn uống là nhu cầu cấp bách hàng ngày của đời sống con người, ăn uống hợp lý giúp mọi người có sức khỏe tốt và hạn chế bệnh tật.

Dưới sự chỉ đạo của Bộ Y tế và để phù hợp với từng giai đoạn phát triển của xã hội, ngày 11 - 11 - 2006 vừa qua Viện Dinh dưỡng đã tổ chức Hội thảo xây dựng các lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2006 - 2010 tại Trung tâm Hội nghị quốc tế số 11 Lê Hồng Phong - Hà Nội.

Tham dự Hội thảo có lãnh đạo Bộ Y tế, đại diện các Vụ, Cục Bộ Y tế, trưởng khoa dinh dưỡng các bệnh viện 108, 198, viện Nhi, trường Đại học Y (bộ môn dinh dưỡng), trường Đại học Y tế công cộng, đại diện Hội dinh dưỡng và các cơ quan ban ngành có liên quan như: Viện Công nghệ thực phẩm, Học viện Quân y, Hội Nông dân, Nhi khoa, Hội Phụ nữ, Ban Khoa giáo Trung ương cùng các phóng viên báo đài trung ương và Hà Nội.

Tại hội thảo, các đại biểu đã được nghe báo cáo về tình trạng dinh dưỡng trẻ em và lứa tuổi trưởng thành giai đoạn 2001 - 2005, sự thay đổi cơ cấu khẩu phần và sự tiêu thụ lương thực-thực phẩm của người dân giai đoạn 2001 - 2005; đánh giá việc tuyên truyền và áp dụng các lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2001 - 2005 của các chuyên gia Viện Dinh dưỡng; các chuyên gia dinh dưỡng cũng đề xuất những lời khuyên dinh dưỡng



hợp lý giai đoạn 2006 - 2010 trên cơ sở những số liệu nghiên cứu của Việt Nam và có tham khảo các lời khuyên dinh dưỡng của các nước khu vực và trên thế giới. Các đại biểu tham dự đã thảo luận rất sôi nổi, đóng góp những ý kiến có ý nghĩa thực tiễn góp phần xây dựng các lời khuyên giai đoạn mới thực sự thích hợp với sự phát triển của đất nước. Các đại biểu đều thống nhất nên để các lời khuyên ở con số 10 lời khuyên và mong muốn 10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2006 - 2010 được xây dựng phù hợp với thực tiễn phong cách ăn uống và tình hình bệnh tật hiện nay của người Việt Nam.

HỘI NGHỊ KHOA HỌC HỘI DINH DƯỠNG LẦN THỨ 3

Hội nghị khoa học hội dinh dưỡng lần thứ 3 với chủ đề "Chuyển tiếp dinh dưỡng ở Việt Nam" đã được khai mạc ngày 19/12/2006 tại Trung tâm Hội nghị Quốc tế số 11 Lê Hồng Phong, Hà Nội.

Tham dự Hội nghị có đại diện lãnh đạo Bộ Y tế, bà Nguyễn Thị Xuyên - Thủ trưởng Bộ Y tế, đại diện các Vụ, Cục thuộc Bộ Y tế, đại diện các Hội Y dược học Việt Nam, Hội Y học dự phòng, Hội tim mạch, Hội VAC Vina, cùng các cơ quan ban ngành có liên quan như: Viện Chiến lược và Chính sách phát triển Nông nghiệp - nông thôn thuộc Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, Lãnh đạo Viện Quân y 103, 108, Viện Vệ sinh phòng bệnh dịch quân đội, Viện Vệ sinh dịch tễ trung ương, Viện Vệ sinh dịch tễ Tây Nguyên, Viện Nhi, Viện K. Các trường Đại học Y trên toàn quốc, các cơ quan báo đài của trung ương và Hà Nội.

Tại Hội nghị, các đại biểu đã được nghe báo cáo hoạt động của Hội Dinh dưỡng Việt Nam năm 2006; Chuyển tiếp dinh dưỡng ở Việt Nam; Nuôi dưỡng sớm cho bệnh nhân hồi sức tăng cường. Ở thời kỳ chuyển tiếp, không những giá trị dinh dưỡng của chế độ ăn thay đổi mà cả các đặc tính vệ sinh an toàn thực phẩm cũng thay đổi theo. Thái độ, hành vi, kiến thức của người dân với dinh dưỡng hợp lý cũng đang thay đổi. Vì vậy, chủ đề "Chuyển tiếp dinh dưỡng ở Việt Nam" đã được phản ánh trong các báo cáo đã ghi nhận sự đan xen giữa phòng chống suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng, với dinh dưỡng và bảo vệ nâng cao sức khỏe, dự phòng và kiểm soát các bệnh mạn tính dù mới chỉ

là bước đầu. Và mục tiêu vươn lên làm chủ kịp thời địa bàn khoa học đó để có các đề tài tốt phân tích đúng thực trạng, bản chất và giải pháp đáp ứng với tình hình trong thời gian tới là mong đợi mà hội nghị này đã đề ra cho mỗi hội viên của Hội Dinh dưỡng.

LỚP TẬP HUẤN NÂNG CAO KIẾN THỨC VÀ KỸ NĂNG TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG CHO CỘNG TÁC VIÊN DINH DƯỠNG HUYỆN BÌNH GIANG - TỈNH HẢI DƯƠNG



Nhận thức sâu sắc được vai trò quan trọng của cộng tác viên dinh dưỡng trong việc phổ cập kiến thức dinh dưỡng tới cộng đồng, vừa qua từ ngày 13 đến ngày 16 - 11 - 2006 được sự hỗ trợ của Viện Dinh dưỡng, Trung tâm Y tế Dự phòng huyện Bình Giang, tỉnh Hải Dương đã tổ chức hai lớp tập huấn nhằm mục đích "Nâng cao kiến thức và kỹ năng truyền thông dinh dưỡng cho cộng tác viên dinh dưỡng". Qua bốn ngày học tập trong không khí sôi nổi và hăng say, hơn 100 cộng tác viên đến từ 18 xã trong huyện đã được trang bị những kiến thức cơ bản nhưng rất ý nghĩa như: Chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng bà mẹ khi mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ, ăn bổ sung hợp lý, phòng chống thiếu vi chất, xây dựng thực đơn và tổ chức bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh an toàn thực phẩm... Bên cạnh việc truyền đạt bằng các phương pháp giảng dạy tích cực, các học viên đã được tham gia phần thực hành tô màu bát bột cho trẻ, buổi thực hành thực sự hiệu quả khi tự tay các cộng tác viên pha chế và nấu hoàn chỉnh một bát bột, bát cháo vừa đủ dinh dưỡng, vừa đẹp mắt lại rất ngon miệng.

Khóa tập huấn này là cơ hội để các cộng tác viên được nâng cao kiến thức về dinh dưỡng hợp lý và vệ sinh an toàn thực phẩm trong hộ gia đình đồng thời cung cấp được các kỹ năng về công tác truyền thông giáo dục dinh dưỡng trong cộng đồng. Trên cơ sở các kiến thức và kỹ năng thu được từ lớp tập huấn các cộng tác viên sẽ là những tuyên truyền viên tích cực đưa kiến thức tới cho người dân ở thôn, xã của mình. Nhờ phương pháp giảng dạy tích cực và sự truyền đạt đơn giản, cụ thể dễ hiểu đã giúp khóa tập huấn đạt được kết quả tốt đẹp như mong đợi. Cuối khóa học các học viên được cấp chứng chỉ chứng nhận đã tham gia khóa tập huấn "Kiến thức và kỹ năng truyền thông".

THANH DUYÊN



Mảnh vườn

Mảnh vườn nho nhỏ
 Vạt cỏ xanh xanh
 Trâu quả cành chanh
 Dành dành thơm ngọt
 Chim sâu ca hát
 Chuyền cành táo gai
 Trắng nõn bông nhài
 Sương mai lấp lánh
 Giàn nướp nặng trĩu
 Hàng quả đu đủ đưa
 Lả lơi tàu dừa
 Soi mình bóng nước
 Muôn màu thược dược
 Khoe sắc đóa hương
 Rực rỡ góc vườn
 Mẫu đơn đỏ thắm
 Hồng nhung còn ngậm
 Hạt sương long lanh
 Quả na biếc xanh
 Từ từ mở mắt
 Bầu trời trong vắt
 Lờ lững mây trôi
 Mầm non đâm chồi
 Đón chào ngày mới ...



Chum tương



Chum tương mẹ ngà
 Thơm lựng đầu hè
 Sánh như giọt mật
 Vàng như chén chè

Li ti sợi nấm
 Nhả đường vào ngõ
 Khiến cho tương ngọt
 Đậm thêm trái cà

Mọc lang mơn mẩn
 Rau muống xanh rờn
 Chén tương mời gọi
 Mồi cơm sạch trơn

Tương cà gia bản
 Mùi vị quê hương
 Luôn luôn gọi nhớ
 Dù ở muôn phương.

RUỒI ĐỤC, RUỒI CÁI



Bà vợ bước vào bếp thấy ông chồng đang cầm cái đập ruồi

- Ông đang làm gì vậy?
- Đập ruồi
- Có bắt được con nào không?
- 2 con đục, 3 con cái

Bà tủm tỉm cười hỏi:

- Sao ông biết?
- Thì 2 con đục đậu trên miệng lon bia, còn 3 con cái đậu trên chiếc điện thoại.

LỜI TRẺ CON

Trên đường đi học về, đứa bé học lớp 4 hỏi bố:

- Bố ơi, tại sao bố với mẹ vẫn cứ nghèo hoài vậy hả bố?
- Tại vì con chưa ngoan thì bố mẹ chưa thể giàu được
- Vậy bây giờ con mới hiểu vì sao ông bà nội của con đến tận bây giờ vẫn còn nghèo.



BÁC SĨ LÀ THẾ



Một người bệnh đi cùng người nhà vào một phòng khám của bác sĩ, sau một hồi bác sĩ khám và kết luận rằng "b", người nhà của bệnh nhân yên tâm và đưa bệnh nhân về nhà.

Vài hôm sau bệnh nhân chết, người nhà bệnh nhân đến hỏi bác sĩ:

- Sao bữa trước bác sĩ nói là bệnh nhân "b" mà
- Uh!Thì đúng rồi
- Sao mới mấy hôm bệnh nhân đã tử rồi?
- Uh!Thì tôi ghi là "bó tay" chứ không làm sao mà lấy được tiền của mấy người?