

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Cải thiện an ninh thực phẩm & dinh dưỡng

Kỹ thuật chăn nuôi gà
trong hệ sinh thái VAC

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ

RAU SẠCH

Nuôi cá
TRONG GIA ĐÌNH NHƯ THẾ NÀO?

LÀM GIÀU DINH DƯỠNG TỪ VAC



Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 3/2006

Dinh dưỡng và phát triển

Cải thiện dinh dưỡng đẩy lùi nạn đói tiềm ẩn 4

Thông điệp Hướng ứng tuần lễ DD & PT 5

An ninh thực phẩm

Cải thiện an ninh thực phẩm và dinh dưỡng 6

Bàn về ANTP hiện nay 8

Một số kỹ thuật cơ bản chăn nuôi gà trong hệ sinh thái VAC 10

Nuôi cá trong gia đình như thế nào? 12

Những điều cần biết về rau sạch 13

Lâm giàu dinh dưỡng từ VAC 14

Dinh dưỡng hợp lý

Ảnh hưởng của chế biến nóng tới các 16

thành phần dinh dưỡng của thức ăn

Óc và tủy có phải thức ăn bổ dưỡng? 18

Bệnh còi xương 19

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Ăn mực dấm xanh nguy hiểm chết người 20

Dinh dưỡng với các bệnh mạn tính

Mối liên quan giữa ăn uống với bệnh ung thư 22

Đời sống

Khởi đầu ngày mới với cà phê 24

Hương cháo quê 26

Sắc màu của cá 27

Cơm chay - một ẩm thực mới 28

Bánh giò nóng chợ Hôm 29

Quả bưởi tiến vua 30

Ăn đêm ở Hà Thành 32

Tư vấn dinh dưỡng 33

Tản văn

Tết trung thu 34

Mon ngon trong gia đình

Các món ăn từ mướp đắng 36

Khoẻ - đẹp

Bài tập dành cho cơ bắp vai 38

Thơ 35

Tổng biên tập

PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS.TS. Hà Huy khôi

GS. Từ Giấy

PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn

PGS. Đào Ngọc Diễm

PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm

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 Tầng Bạt Hồ - Hà Nội

Tel: 04.971 3090

Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật

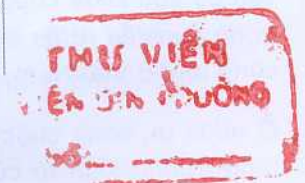
Heart & Mind

Tel: 04.5118000

Fax: 04.5116410

In tại: Công ty Cổ phần

Đầu tư Thiết bị và In



Giá 8.500đ

Xuất bản theo giấy phép số 19/GP-XBDS của Cục Báo chí - Bộ Văn hoá Thông tin

Cải thiện dinh dưỡng

đẩy lùi "nạn đói tiềm ẩn"



Phổ biến kiến thức dinh dưỡng cho các phụ nữ tại xã Tân Tiến, Bắc Cạn

Nạn đói và mất an ninh lương thực hiện vẫn đang thường trực đe dọa hàng trăm triệu người trên hành tinh mặc dù chúng ta đang chứng kiến sự phát triển như vũ bão về khoa học công nghệ cũng như kinh tế xã hội. Suy dinh dưỡng, theo đánh giá của Tổ chức Y tế thế giới, vẫn là nguyên nhân của trên 40% tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi. Thiếu vi chất dinh dưỡng hay còn gọi là nạn đói tiềm ẩn vẫn còn là các vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng ở nhiều nước trên thế giới, cũng như ở Việt Nam.

Ở nước ta, công cuộc đổi mới và tăng trưởng kinh tế cùng với các thành tựu trong công tác chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng đã thể hiện qua những nét sáng sủa trên bức tranh dinh dưỡng nước nhà. Hiện nay, tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em ở nước ta đang giảm rõ rệt, các thể suy dinh dưỡng nặng như suy dinh dưỡng thể phù, thể teo đét giảm hẳn và trở nên hiếm gặp không những trong bệnh viện mà còn ở cộng đồng. Năm 1985 tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi là 51,5%, hiện nay là 25,2%. Đáng chú ý là tỷ lệ thấp còi (suy dinh dưỡng chiều cao

theo tuổi) hiện nay là 29,6%, giảm đi một nửa so với 20 năm trước đây. Một thành tựu nổi bật trong thời gian qua là đã loại trừ được bệnh khô mắt do thiếu vitamin A xuống dưới ngưỡng ý nghĩa sức khỏe cộng đồng mà trước đây hàng năm ở nước ta có khoảng 5 ngàn trẻ em trước tuổi đi học bị mù lòa do thiếu vitamin A. Hoạt động phòng chống thiếu iốt cũng thu được nhiều kết quả đáng khích lệ và đã cơ bản đạt được mục tiêu vào năm 2005 và đang tiếp tục duy trì, củng cố. Thiếu máu do thiếu sắt ở phụ nữ tuổi sinh đẻ cũng giảm đi khoảng 10% trong vòng 10 năm qua.

Tuy đạt được những kết quả trên nhưng suy dinh dưỡng ở trẻ em vẫn còn ở mức cao theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới. Tình trạng mất an ninh lương thực, nghèo đói và những vấn đề dinh dưỡng khẩn cấp do thiên tai, bão lụt đe dọa đối với suy dinh dưỡng ở bà mẹ và trẻ em ở nhiều vùng nông thôn, nhất là vùng sâu vùng xa. Trong khi đó ở một số đô thị, tình trạng trẻ em và người lớn bị thừa cân, béo phì có xu hướng gia tăng đặt chúng ta vào tình thế phải đối phó với "gánh nặng kép về dinh dưỡng". Vì thế, nghị quyết đại hội toàn quốc của Đảng lần thứ X đã đề ra mục tiêu giảm suy dinh dưỡng xuống dưới 20% vào năm 2010.

Suy dinh dưỡng được biết tới không chỉ là tình trạng chậm lớn, thấp bé nhẹ cân đơn thuần mà



Cho trẻ uống bổ sung Vitamin A tại Hà Nội trong ngày Vi chất dinh dưỡng (1-6-2006)

luôn đi kèm với tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng, trong đó thiếu vitamin A, thiếu máu thiếu sắt, thiếu iốt là những vấn đề quan trọng hàng đầu. Thiếu các vi chất trên được gọi là nạn đói tiềm ẩn vì người ta không cảm nhận được và ngay cả không có biểu hiện lâm sàng nào thì các ảnh hưởng tới sức khỏe, trí tuệ, bệnh tật và tử vong đã rất quan trọng. Điều đáng lưu ý là một loại thực phẩm nào đó thường không cung cấp đủ các vi chất dinh dưỡng và việc ăn no đủ không luôn luôn đồng nghĩa với việc đã có đủ vi chất dinh dưỡng ăn vào. Các nghiên cứu gần đây của Viện Dinh dưỡng cho thấy trẻ em dưới 1 tuổi, đặc biệt là dưới 6 tháng tuổi, dù đang được bú mẹ là chủ yếu có tỷ lệ thiếu vitamin A là 32,7% (mức nặng); 50-60% bà mẹ cho con bú bị thiếu vitamin A (qua chỉ tiêu vitamin A trong sữa mẹ). Thiếu vitamin A ở trẻ nhỏ liên quan tới thiếu vitamin A ở bà mẹ. Thiếu vitamin A ở bà mẹ cho con bú chứng tỏ khẩu phần ăn của phụ nữ Việt nam cũng như của gia đình chúng ta còn rất thiếu vitamin A. Như trên đã nêu, thiếu máu dinh dưỡng là vấn đề thiếu vi



Cán bộ Y tế hướng dẫn chế độ ăn cho các bà mẹ có thai tại Thanh Miện - Hải Dương

chất dinh dưỡng còn khá phổ biến hiện nay, đòi hỏi có nhiều giải pháp phối hợp trong công tác kiểm soát các bệnh suy dinh dưỡng và thiếu vi chất ở nước ta. Chúng tôi xin lưu ý một số điểm sau đây:

1. Cần giáo dục, phổ biến rộng rãi cho nhân dân về các vấn đề và cách phòng thiếu vitamin A, thiếu máu thiếu sắt, thiếu iốt thông qua thực hành dinh dưỡng hợp lý và tiếp cận với các chăm sóc dinh dưỡng, trong đó có việc bổ sung vitamin A cho trẻ em, bà mẹ sau đẻ, bổ sung viên sắt/axít folic theo hướng dẫn của y tế.

2. Cải thiện dinh dưỡng theo tiếp cận "chu kỳ vòng đời", nghĩa là quan tâm tới phòng chống suy dinh dưỡng và sự đầy đủ vi chất dinh dưỡng ngay từ giai đoạn bào thai, tập trung cho việc cải thiện dinh dưỡng của người mẹ ngay từ khi mang thai và nói chung ở độ tuổi sinh đẻ. Cung cấp cho họ các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng hợp lý và quan tâm cải thiện dinh dưỡng người phụ nữ trước khi mang thai.

3. Nâng cao chất lượng hoạt động chăm sóc trẻ em. Chăm sóc trẻ em bao gồm chăm sóc dinh dưỡng và ăn uống, chăm sóc sức khỏe, chăm sóc khi trẻ bị bệnh, chăm sóc vệ sinh, chăm sóc về tâm lý, tình cảm. Hiện nay, chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ em không chỉ được hiểu là phòng chống suy dinh dưỡng mà điều quan trọng hơn là nâng cao chất lượng thể lực, trí tuệ, khả năng học hành, khả năng thích ứng với xã hội.

4. Đẩy mạnh phối hợp liên ngành, huy động sự quan tâm của các cấp ủy đảng, chính quyền, của mọi gia đình trong thực hiện các nội dung của Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng. Cần coi chỉ tiêu cải thiện dinh dưỡng là một chỉ tiêu đầu ra thanh toán đối nghèo.

Đồng thời, Viện Dinh dưỡng đang đề xuất với nhà nước các giải pháp như tăng cường vitamin A, sắt, axít folic, kẽm vào trong thực phẩm nhằm duy trì bền vững lâu dài công tác cải thiện dinh dưỡng của toàn dân.

5. Tiến hành giám sát chặt chẽ tình trạng dinh dưỡng trẻ em và bà mẹ ở mọi địa phương, mọi cấp. Các số liệu về tình hình vi chất dinh dưỡng ở trẻ em và bà mẹ rất cần thiết cho các địa phương để ra các kế hoạch can thiệp kịp thời, thích hợp do đó luôn đòi hỏi tính khách quan, chính xác và không chạy theo thành tích.

HƯỚNG ỨNG TUẦN LỄ DINH DƯỠNG & PHÁT TRIỂN

(từ ngày 16 đến 23 tháng 10 năm 2006)

Hưởng ứng "Tuần lễ dinh dưỡng và phát triển" với chủ đề: "**Hãy nỗ lực vì an ninh dinh dưỡng cho mọi gia đình, đặc biệt là ở những vùng khó khăn**"

Đảm bảo đủ dinh dưỡng, nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống là mong ước của mỗi người, mỗi gia đình và của toàn xã hội. Vì vậy hãy:

1. Tận dụng mọi điều kiện để phát triển Vườn-Ao-Chuồng tạo nguồn thực phẩm cho bữa ăn gia đình.

2. Sử dụng đa dạng thực phẩm sẵn có ở địa phương để đảm bảo dinh dưỡng hợp lý.

3. Chăm sóc dinh dưỡng sớm cho người mẹ là chủ động phòng chống suy dinh dưỡng cho con.

4. Tổ chức tốt bữa ăn gia đình.

5. Ăn thực phẩm sạch và an toàn, dùng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.

6. Đẩy mạnh truyền thông dinh dưỡng để giúp người dân nâng cao kiến thức và thực hành về dinh dưỡng hợp lý.

7. Đảm bảo dinh dưỡng hợp lý để phòng chống thừa cân, béo phì.

Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng

Bộ Y tế – Viện Dinh dưỡng

Bên cạnh đó, cần giám sát tốt tình trạng thừa cân, béo phì đang tăng lên rõ rệt trong thời gian gần đây. Cùng với nó là sự gia tăng của một số bệnh mạn tính không lây có liên quan tới ăn uống và lối sống.

Thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng, cải thiện một cách bền vững tình trạng dinh dưỡng của nhân dân đặc biệt là của trẻ em và bà mẹ có một ý nghĩa quan trọng trong công cuộc phát triển kinh tế-xã hội của nước nhà vì khi được thoát khỏi suy dinh dưỡng, thế hệ sắp tới sẽ có thể lực và trí tuệ tốt hơn để xây dựng đất nước trong thời kỳ hội nhập.

PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn

Cải thiện an ninh thực phẩm



DINH DƯỠNG

TS. Phạm Văn Hoan



Trồng rau cải thiện bữa ăn cho gia đình
(Bình Dương - Hải Dương)

Hàng năm FAO (Tổ chức Thực phẩm và Nông nghiệp của Liên hợp quốc) phát động vào một ngày mà chúng ta thường gọi là Ngày Thực phẩm (Food day) với nhiều chủ đề khác nhau nhằm thúc đẩy các hành động xoá đói nghèo và suy dinh dưỡng trên toàn thế giới, đặc biệt là ở các nước đang phát triển. Ngày ấy năm nay có tiêu đề "Investing in Agriculture for Food Security" - "đầu tư cho nông nghiệp để đảm bảo an ninh thực phẩm".

Theo truyền thống của dân tộc ta, cũng như đa số các dân tộc trong khu vực và trên thế giới, lương thực (ví dụ như cơm, ngô, mì, khoai tây, ...) là những thức ăn cơ bản (staple foods) chiếm tỷ trọng lớn nhất trong mỗi bữa ăn và choán phần lớn dung tích dạ dày nhằm giúp cơ thể không bị cảm giác đói cồn cào, có năng lượng để sống và lao động. Tuy nhiên, không có ai chỉ ăn toàn lương thực mà tùy theo khả năng kinh tế của mỗi người, mỗi nhà, trong bữa ăn thường kèm theo những món để ăn cùng với lương thực hay còn gọi là thức ăn, nghèo thì rau mắm, tương cà, khá giả hơn thì thêm cá,

tôm, cua, thịt, trứng, ... để ăn được nhiều và cung cấp thêm các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tất cả các loại lương thực và thức ăn (kể cả nước) để cấu thành bữa ăn đều được coi là thực phẩm (foods). Các tổ chức quốc tế FAO, WHO,

UNICEF và nước ta đã thống nhất an ninh lương thực là đảm bảo cho mọi người không bị đói - cung cấp phần lớn năng lượng cho bữa ăn. Nhưng an ninh thực phẩm (ANTP), rộng hơn là đảm bảo cho mọi người mọi lúc vừa có an ninh lương thực, lại vừa có đa dạng thức ăn cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết giúp cơ thể có dinh dưỡng tốt, khỏe khoắn, năng động và trẻ em không bị suy dinh dưỡng.

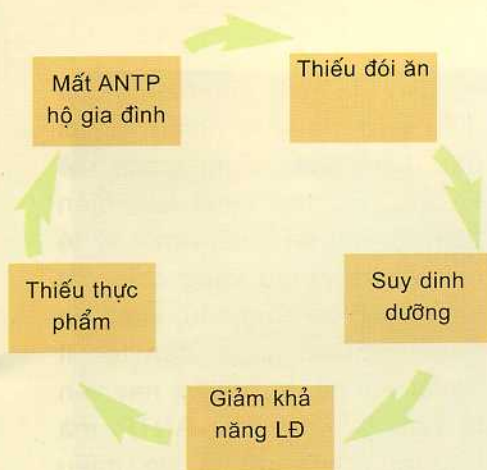
Nhà nước ta đã coi cải thiện an ninh thực phẩm là một trong những nhiệm vụ rất quan trọng. Ngay sau Hội nghị thượng đỉnh liên Chính phủ về dinh dưỡng họp tại Roma tháng 12/1992, Viện Dinh dưỡng, Bộ Y tế đã phối hợp với Bộ Nông nghiệp và phát triển nông thôn, Bộ Kế hoạch đầu tư và các ngành liên quan, với sự hỗ trợ kỹ thuật của FAO, đã khẩn trương chuẩn bị bản "Kế hoạch hành động Quốc gia về dinh dưỡng" (KHHĐQGDD) giai đoạn 1996-2000 được Thủ tướng chính phủ phê duyệt ngày 16/9/1995, trong đó mục tiêu số 1 là đảm bảo an ninh thực phẩm (ANTP) hộ gia đình. Bước sang thiên niên kỷ mới, ngày 22 / 2/ 2001 Thủ tướng

Chính phủ đã chính thức phê duyệt Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng 2001-2010 (CLQGDD), trong đó cũng nhấn mạnh các hoạt động cải thiện ANTP và Dinh dưỡng cho toàn dân.

Trong những năm gần đây, nhất là khi vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm nổi lên như một thách thức lớn có ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của nhân dân, quan niệm về ANTP được mở rộng thêm. Theo Ủy ban quốc gia về ANLTTP và Viện Dinh dưỡng (KHHĐQGDD 1996-2000) có bốn yếu tố cơ bản đảm bảo ANTP quốc gia: *Thứ nhất* là tăng cường sản xuất đảm bảo sẵn có thực phẩm đa dạng, hạn chế thất thoát sau thu hoạch, tổ chức tốt việc dự trữ, lưu thông phân phối, nhằm cung cấp thực phẩm đồng đều, nhất là trong các trường hợp khẩn cấp. *Thứ hai* là đảm bảo tiếp cận bền vững với các thực phẩm đa dạng, cả về tự nhiên và kinh tế. *Thứ ba* là dự trữ lưu thông phân phối thực phẩm ổn định và thứ tư là đảm bảo chất lượng và an toàn thực phẩm. Mục tiêu hàng đầu của CLQGDD 2001-2010 là "đảm bảo cho mọi người được ăn no, ăn nhiều loại thực phẩm đa dạng, sạch, không độc hại, không phải là nguồn gây bệnh, để mọi người không bị đói và trẻ em không bị SDD".

Tỷ lệ suy dinh dưỡng (SDD) trẻ em dưới 5 tuổi ở nước ta vẫn còn rất cao, tỉ lệ này năm 2005 là 25,2% (chỉ tiêu cân nặng/tuổi).

Xét trên góc độ dinh dưỡng nông nghiệp và thực phẩm, nguyên nhân trực tiếp của bệnh SDD là do thiếu ăn kể cả sữa mẹ hoặc ăn uống không hợp lý và nguyên nhân tiềm tàng quan trọng là do mất ANTP hộ gia đình. Các đối tượng bị tác động mạnh nhất trước hết là trẻ em, phụ nữ có thai và các bà mẹ đang nuôi con nhỏ dưới 5 tuổi.



Để từng bước hạ thấp bền vững tỷ lệ SDD, cần có các giải pháp đồng bộ trong đó các can thiệp về thực phẩm và nông nghiệp có tầm quan trọng đặc biệt.

Cần nhớ rằng trẻ SDD kéo dài sẽ kém phát triển thể lực và trí tuệ, sau này sẽ thấp bé nhẹ cân, học kém và hậu quả tất yếu là ít cơ hội việc làm, thu nhập thấp và nghèo đói, hoặc sản xuất thực phẩm yếu kém lâm vào cảnh thiếu đói triền miên. Như vậy suy dinh dưỡng vừa là hậu quả vừa là nguyên nhân của mất ANTP. Vì vậy giải quyết vấn đề suy dinh dưỡng ở các nhóm nguy cơ cao trong một cộng đồng chính là giải quyết một trong những nguyên nhân mất ANTP và ngược lại.

Áp dụng thực tiễn cải thiện ANTP trong CLQGDD giai đoạn 2006-2010:

Thứ nhất, mọi người, mọi hộ gia đình phấn đấu để được ăn uống no đủ, không bị đói, nhất là ở các

vùng khó khăn, trước hết là để đảm bảo an ninh lương thực. Tuy nhiên, vì cơ thể chúng ta cần rất nhiều chất dinh dưỡng nên phải cố gắng phấn đấu ăn uống đa dạng để có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết như: Chất đạm (protid) là nguyên vật liệu xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể, là thành phần chính của các kháng thể và máu, các men và các nội tiết (hormon); Chất bột đường (glucid) là nguồn cung cấp tới 70% năng lượng. Chất béo (lipid) vừa là nguồn cung cấp năng lượng vừa giúp hấp thu các vitamin tan trong dầu (A, D, E); Vitamin các loại như A, D, E, B₁, B₂, B₆, folate, B₁₂ và C; Các chất khoáng và vi khoáng như Canxi (Ca), Photpho (P), Sắt (Fe), Iốt(I), Kẽm (Zn); Chất xơ (cellulose) và nước. Phối hợp nhiều loại thực phẩm từ 4 nhóm: chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và chất khoáng.

Thứ hai là hướng dẫn tổ chức bữa ăn khoa học: Trên nguyên tắc cân đối năng lượng ăn vào và tiêu hao; Chú ý ưu tiên ăn uống cho trẻ em dưới 2 tuổi, trẻ em tuổi học đường, phụ nữ có thai và bà mẹ nuôi con bú.

Thứ ba là trang bị kiến thức cơ bản về ăn uống hợp lý cho mọi cá thể, mọi gia đình và cộng đồng. Các kiến thức cơ bản về ăn uống được chất lọc và nhấn mạnh trong 10 lời khuyên ăn uống hợp lý cần được phổ biến rộng rãi qua việc đẩy mạnh các hoạt động thông tin giáo dục và truyền thông dinh dưỡng.

Ở tầm vĩ mô, do vai trò then chốt của ngành nông nghiệp trong đảm bảo ANTP, nhà nước và các ngành liên quan cần có một số giải pháp chính, có thể là:

1. *Tăng cường đầu tư cho nền nông nghiệp và sản xuất Vườn-Ao- Chuồng (VAC) đa dạng, sạch*



và bền vững, bảo đảm tự cung tự cấp đủ số lượng và chủng loại thực phẩm cho toàn dân. Nghiên cứu tăng cường một số vi chất vào thực phẩm ở tầm quốc gia và địa phương nếu có điều kiện: vitamin A, iốt, sắt.

2. *Đẩy mạnh các biện pháp đảm bảo cho các hộ gia đình tiếp cận tự nhiên và kinh tế bền vững với thực phẩm cần thiết, gồm:*

a. Triển khai các chương trình lương thực thực phẩm hoặc bồi dưỡng tiền cho lao động và cho học nghề, nghề phụ hoặc thảo luận về các nội dung dinh dưỡng và sức khỏe, kế hoạch hoá gia đình nhất là tại các vùng khó khăn.

b. Đầu tư hạ tầng cơ sở, tạo công ăn việc làm tăng thu nhập và sức mua thực phẩm.

c. Tiến hành rộng rãi và thường xuyên các hoạt động giáo dục và truyền thông dinh dưỡng để nâng cao kiến thức về lựa chọn chế biến thực phẩm đảm bảo dinh dưỡng để phòng ngộ độc.

Hưởng ứng Ngày Thực Phẩm Thế Giới năm nay với chủ đề **"Đầu tư cho nông nghiệp để đảm bảo an ninh thực phẩm"**, Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế phát động một chiến dịch truyền thông dinh dưỡng rộng rãi nhằm kích lệ toàn dân, toàn xã hội triển khai tốt các hoạt động dinh dưỡng trong "Tuần lễ Dinh dưỡng và phát triển". Nhân sự kiện quan trọng này, mỗi người trong chúng ta hãy làm một việc cụ thể nào đó vì "quyền được thoát khỏi nghèo đói và suy dinh dưỡng" của trẻ em, bà mẹ và cộng đồng. Đó chính là ý nghĩa thực tiễn của **"Tuần lễ Dinh dưỡng và phát triển"** ở Việt Nam năm nay.

BÀN VỀ

AN NINH THỰC PHẨM HIỆN NAY



An ninh thực phẩm (ANTP) là một vấn đề mang tính chất toàn cầu, và "quyền có lương thực và không bị đói là một trong những quyền cơ bản của con người". Chính vì lẽ đó người ta quan niệm ANTP là sự vắng mặt của nạn đói và suy dinh dưỡng.

ANTP đồng nghĩa với quá trình phát triển sản xuất lương thực, đa dạng hoá nền sản xuất nông nghiệp, phát triển các ngành



nghề nông thôn, tăng kinh tế hộ gia đình, tăng cường lưu thông lương thực để đảm bảo nguồn lương thực thực phẩm ổn định để đạt yêu cầu về số lượng và dinh dưỡng, đồng thời đảm bảo mọi người có khả năng tiếp cận với nguồn lương thực thực phẩm, có khả năng mua đủ lương thực thực phẩm tiêu dùng.

Có thể nói về cơ bản Việt Nam đã đảm bảo ANTP là nhờ các chính sách đổi mới hiệu quả trong sản xuất nông nghiệp, sản lượng lương thực hàng năm và là một trong những nước xuất khẩu gạo hàng đầu thế giới. Ở quy mô gia đình, vấn đề ANTP cũng không phải là vấn đề khó khăn nếu lương thực, thực phẩm được phân phối đồng đều. Người ta tính rằng: khi đã đảm bảo mức ăn bình quân 2100 kcal thì trong một năm một người chỉ cần 108 kg rau xanh; 14,4 kg quả chín; 14,4 kg cá; 9kg thịt và 1,8 kg trứng. Như vậy, nếu một gia đình có 5 nhân khẩu, riêng cho ăn cũng chỉ cần 25 - 30m² đất trồng rau xanh, 7- 10 cây ăn quả, 10 - 15 gia cầm, nếu có điều kiện có 25- 30m² ao là hoàn toàn đủ đảm bảo thực phẩm và có thể đảm bảo được ANTP hộ gia đình.

Tuy nhiên do ảnh hưởng của điều kiện địa lý tự nhiên và với đặc điểm phân vùng mạnh mẽ và trải dài trên 2000 km, diện tích đồi núi lại chiếm một tỷ lệ lớn tạo ra nhiều vùng chia cắt hiện đang là vùng sâu, vùng xa thuộc một số nhóm dân tộc ít người vốn đã lạc hậu và nay vẫn là những vùng mất ANTP mà hậu quả của nó là do thiếu thông tin, không tiếp cận với các kiến thức khoa học kỹ thuật, lưu thông phân phối hạn chế bởi hạ tầng cơ sở kém, canh tác trên đất dốc và khô cằn, trình độ sản xuất lạc hậu. Hiện tại những vùng đất này yếu tố tự cung, tự cấp và kiểm soát đang là vấn đề chủ yếu để đảm bảo ANTP hộ gia đình.

Từ nhiều năm nay, ANTP thường chỉ được tập trung chú ý đến vấn đề số lượng, rất ít các nhà nghiên cứu đề cập đến chất lượng về dinh dưỡng. Chúng ta đều biết tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe vừa là hậu quả vừa là nguyên nhân của sự an toàn. Có thể khẳng định ANTP không thể có được khi vệ sinh thực phẩm chưa đảm bảo. Không ai có thể kiểm soát được việc sử dụng thuốc phòng trừ sâu bệnh trong nông nghiệp của các hộ gia đình. Tình hình phun thuốc trừ sâu "vô tội vạ" của không ít hộ gia đình gây hậu quả cho người sử dụng. Rau sạch, thịt sạch được quảng cáo ở đâu đó,



và ở các siêu thị nhưng có khoảng bao nhiêu phần trăm của hơn 80 triệu dân được tiêu dùng? Đó là chưa kể việc sử dụng thuốc tăng trọng, thức ăn tăng trọng không rõ nguồn gốc, thuốc dỏm, thuốc nhập lậu kém chất lượng... rồi thuốc bảo quản rau củ quả chín. Thậm chí nhiều người không dám ăn quả chín của "Tàu" biên giới.

Gia cầm là nguồn thực phẩm (thịt, trứng) cơ bản của mọi hộ nông dân Việt Nam. Bệnh cúm gia cầm luôn là mối đe dọa tiềm ẩn có nguy cơ bùng phát, nhưng việc kiểm soát quả là khó khăn. Nhập lậu gà qua biên giới, gia cầm giết mổ không được kiểm dịch, kiểm soát hết ở các "chợ trời" hiện nay cũng là mối nguy cơ cho người tiêu dùng.

Do vậy bên cạnh việc đảm bảo ANTP và dinh dưỡng hộ gia

đình thì an toàn vệ sinh thực phẩm cũng cần được chú ý. Vì nếu không đảm bảo vệ sinh thực phẩm thì ANTP và dinh dưỡng sẽ không còn ý nghĩa.

KS. Doãn Đình Chiến

KỸ THUẬT CƠ BẢN CHĂN NUÔI GÀ

TRONG HỆ SINH THÁI



bảo đảm chuồng khô ráo tốt nhất là làm sàn gỗ hoặc tre, cao cách đất 40 - 60 cm, nền phải rắc trấu, rơm bèo, rơm... Nếu nuôi gà theo dạng bán công nghiệp (khoảng 3 tháng xuất chuồng) chỉ cần làm chuồng rộng khoảng 10 - 15m². Còn nếu nuôi 100 gà mái đẻ cần chuồng rộng 20 - 25m². Gia đình không có điều kiện đất đai chỉ cần 2 - 3m² cũng có thể nuôi tới 20 - 25 gà (mái đẻ hoặc thịt). Nên áp dụng kiểu chuồng/ trại bán chăn thả: bên cạnh chuồng có sân vườn cho gà cào bới, xung quanh sân vườn nên dùng lưới ni lông hoặc sắt để bảo vệ, chăm sóc thuận lợi và khống chế được lây lan dịch bệnh.

Dụng cụ chăn nuôi:

- Cần có máng để đựng thức ăn và nước uống cho gà và treo ở vị trí thích hợp cho gà ở các tháng tuổi sử dụng.

- Ổ đẻ : Có thể tận dụng hộp bìa các tông, thùng mủng, rổ, rá... lót rơm, trấu, để làm ổ đẻ cho gà mái, mỗi ổ cho 4 - 5 mái đẻ, ổ

Bên cạnh vườn rau quả thì gia cầm là vật nuôi vô cùng quan trọng trong hệ sinh thái VAC gia đình. Ngoài ý nghĩa về dinh dưỡng, gia cầm có nhiều điểm vượt trội so với các vật nuôi khác trong việc cải tiến cơ cấu bữa ăn hộ gia đình, đó là:

- Đầu tư ban đầu thấp, hộ nghèo cũng có thể làm được.

- Tận dụng được các nguồn thức ăn sẵn trong từng hộ gia đình và tại địa phương.

- Kỹ thuật nuôi đơn giản, mọi lứa tuổi có thể tham gia vào sản xuất.

- Cho sản phẩm nhanh và quanh năm lúc nào cũng có sản phẩm, tiện lợi, tại chỗ,

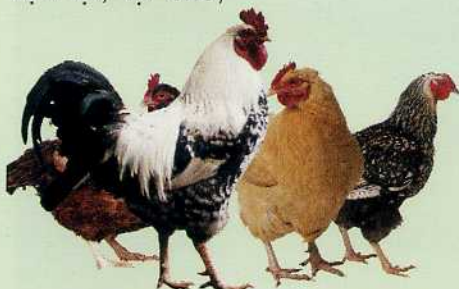
thiết thực, có ý nghĩa trong cải tiến bữa ăn hàng ngày của hộ gia đình.

Tuy nhiên, để phát huy hiệu quả những ưu việt của gia cầm thì một điều rất quan trọng là hộ nông dân phải hiểu một số kỹ thuật cơ bản về kỹ thuật chăn nuôi của loại gia cầm này.

Kỹ thuật chăn nuôi gà Tam Hoàng đã được thuần chủng tại Việt Nam

Giống gà: Ngoài giống địa phương thuần chủng, đã được chọn lọc, nhiều năm gần đây các địa phương đang ưa chuộng giống gà Tam Hoàng có nguồn gốc của Trung Quốc từ năm 1993 và rất thích nghi với điều kiện Việt Nam cho sản lượng thịt, trứng cao và chất lượng gần giống như các giống gà Việt Nam.

Chuồng nuôi: Phải bảo đảm thoáng mát về mùa hè và ấm áp về mùa đông (hướng Đông Tây),



Chăn nuôi gà tại gia đình
tại xã Vũ Lâm- Lạc Sơn- Hoà Bình

VACCINE GIA ĐÌNH

Phòng bệnh	Ngày tuổi	Cách phòng
Marek	1	Tiêm bắp (cơ sở giống thực hiện)
Tụ huyết	7	Nhỏ mắt, mũi hệ 2 hoặc Lasota
Trùng	7	Xuyên cánh
Dịch tả lần 1	14	Nhỏ mắt, mũi hoặc tiêm bắp
Đậu gà	28	Nhỏ mắt, mũi Lasota
Coumboro lần 1	35	Tiêm bắp
Dịch tả lần 2	60	Tiêm dưới da
Dịch tả lần 3	75	Tiêm dưới da

nên để ở nơi tối góc chuồng để gà mái không bị quấy rầy. Có tới 20% gà mái Tam Hoàng vẫn còn phản xạ đòi ấp, nhưng gà Tam Hoàng ấp không khéo bằng gà địa phương, nên tốt nhất ta dùng các biện pháp cai ấp để tăng năng suất trứng. Việc ấp của gà Tam Hoàng để cho gà địa phương (gà ta) ấp là tốt nhất.

Chăm sóc, nuôi dưỡng: Gà Tam Hoàng lớn nhanh hơn gà ta, nhưng chậm hơn gà công nghiệp. Nhu cầu dinh dưỡng qua các giai đoạn tuổi khác nhau.

Nói chung chất đạm, chất xơ và khoáng, là những chất cơ bản và quan trọng. Nên dùng thức ăn hỗn hợp (giàu đạm) cộng với thức ăn sẵn có ở địa phương và điều chỉnh theo nhu cầu của gia đình. Tùy theo điều kiện kinh tế của từng hộ để đầu tư cho phù hợp.

Phòng và chữa bệnh cho gà: Các bệnh thường gặp ở gà Tam Hoàng: Bệnh dịch tả, bệnh Coumboro (dân gian thường gọi là bệnh si da gà), bệnh đậu gà, bệnh hen gà, bệnh thương hàn

(bạch lỵ gà), bệnh E.coli, bệnh viêm rốn, bệnh tụ huyết trùng, bệnh cầu trùng, bệnh giun sán. Tuy nhiên, phòng bệnh cho gà là vấn đề quan trọng.

Do tính ưu việt của gà, đặc biệt về giá trị dinh dưỡng, các gia đình nên phát triển nuôi gà. Tuy nhiên hiện nay bệnh cúm A.H5N1 đang diễn biến phức tạp có nguy cơ bùng phát trở lại, nên các biện pháp phòng ngừa bằng tiêm phòng đầy đủ theo lịch, vệ sinh chuồng trại bằng thuốc sát trùng là rất quan trọng. Mặt khác để giới hạn sự lây lan, các gia cầm bị nhiễm bệnh phải được xử lý triệt để: tiêu hủy toàn bộ đàn gà bằng cách đào hố sâu cho gà xuống, rắc vôi bột, lấp đất dày và nén chặt, phân chuồng và trang thiết bị phải được tiêu hủy hoàn toàn nhằm làm bất hoạt virus.

Thanh Thuý



Thời gian	Phòng bệnh	Thuốc thường dùng
1 - 3 ngày tuổi	E.coli + salmonella + viêm rốn	Coli SP, Flumequine, Chloramphenicol Neotesol, Chloramphenicol, Cosumix
10 - 12 ngày tuổi	E.coli + Salmonella, Cầu trùng	Thuốc như trên Esb3, Avicox, Anticox
20 - 22 ngày tuổi	E.coli + salmonella Cầu trùng Hen gà	Nt Nt Tylan, tamulin, norfloxillin
30 - 32 ngày tuổi	Cầu trùng Hen gà Tụ huyết trùng	Nt Nt Consumixplus, Inoxy, Tetracycline
40 - 42 ngày tuổi	Cầu trùng Tụ huyết trùng	Nt Nt

Nuôi Cá

trong gia đình như thế nào?



"Thứ nhất canh trì, thứ nhì canh viên, thứ ba canh diên"

đã được tổng kết từ bao đời và hiện tại vẫn còn nguyên giá trị. Ngoài hiệu quả kinh tế, chăn nuôi cá trong hệ sinh thái VAC gia đình còn có ý nghĩa về vấn đề dinh dưỡng vô cùng quan trọng. Các gia đình nên tận dụng đất đai tạo ra ao nhỏ ở gần nhà để chăn nuôi cá.

Thiết kế xây dựng ao nuôi: Tuỳ theo vị trí, địa thế đất của gia đình hoặc trang trại mà thiết kế ao cho phù hợp. Nhưng phải bảo đảm yêu cầu sau:

- Phải kết hợp được giữa nuôi cá, gia cầm và vườn rau quả theo hệ sinh thái khép kín.
- Ao không bị cớm rợp.
- Chủ động cấp và thoát nước, luôn giữ cho ao nước có màu xanh nõn chuối hay màu xanh vỏ đỗ là tốt nhất.
- Cao bờ, có điều kiện thì vĩa bờ bằng gạch hoặc xi măng.

Cơ cấu cá nuôi trong ao: Dùng cho bữa ăn gia đình là chính thì với diện tích khoảng 30 - 50m² nên nuôi ghép hỗn hợp nhiều loại cá, nhiều tầng cá nông sâu khác nhau để tận dụng thức ăn.

- Cá Chép có thể nuôi cả ở ao, hồ, sông, suối.

- Cá Mè sống ở tầng trên và tầng giữa.

- Cá Trôi sống ở tầng giữa và tầng dưới.

- Cá Trắm cỏ sống ở tầng giữa và tầng dưới.

- Cá Rô Phi sống ở các tầng, ăn tạp, có tốc độ sinh sản cao.

Tuy nhiên phải xác định cá gì là chính để có tỷ lệ ghép cho phù hợp.

Ví dụ: Ao có Rô Phi là chính thì tỷ lệ ghép là :

Cá Rô phi là 45%; Mè trắng 20%; Mè hoa 5%, Trôi 20%, Trắm cỏ 4% và cá Chép 6% (với số lượng thả 4.000 con/ha)

Cho cá ăn: Trừ cá trắm cỏ ăn rau, cỏ, rong và các loại phụ phẩm nông nghiệp khác, còn tất cả các loại cá trên đều thích hợp với phân chuồng, phân xanh, đạm, lân, Kali kết hợp với các thức ăn tổng hợp khác như cám, bột và các chất vi lượng.

Quản lý và chăm sóc ao cá: Luôn tạo điều kiện cho ao cá mát về mùa hè, ấm về mùa đông, ao luôn được thay đổi nước. Màu nước ao là rất quan trọng, và phải luôn được duy trì.

Phòng trừ bệnh cho cá: Các loại thuỷ sản thường bị bệnh do vi trùng, ký sinh trùng gây ra. Phổ biến là các bệnh : bệnh

đốm đỏ, trùng mỏ neo, trùng quả dưa, đốm trắng, bệnh rận cá. Việc chữa phải liên hệ với cơ quan khuyến nông ở địa phương. Song phòng bệnh là rất quan trọng:

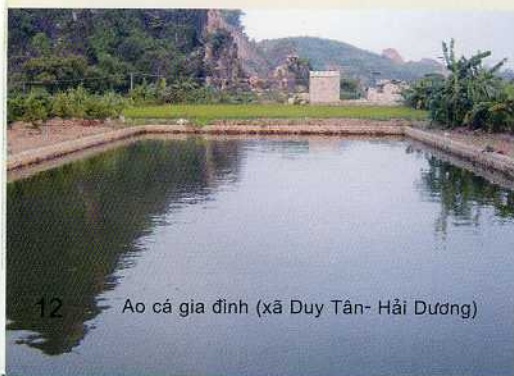
- Giữ cho môi trường ao cá luôn đủ ôxy. Không bị ô nhiễm và có kế hoạch thay và cấp nước định kỳ.

- Trước khi thả cá vào ao có thể cho cá tắm nước muối nhạt hoặc nước thuốc tím nồng độ 5 - 7‰ để xử lý.

- Nhân dân nhiều vùng có kinh nghiệm dùng lá xoan, cây nghệ rầm băm nhỏ trộn vào phân bón vào ao, có tác dụng phòng dịch bệnh cho cá.

Nuôi cá có thể áp dụng mô hình canh tác theo chiều cao: từ đáy ao lên mặt nước là 3 - 4 tầng cá, trên mặt ao làm chuồng gà, trên chuồng gà là giàn leo. Như vậy trên diện tích 25 - 30m² ta có 5 - 7 "tầng thực phẩm".

Hải My



Ao cá gia đình (xã Duy Tân- Hải Dương)



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ RAU SẠCH

Thực phẩm sạch nói chung - rau sạch nói riêng đang là vấn đề thời sự của người tiêu dùng. Trừ một số siêu thị cung cấp rau do hợp đồng với một số địa phương, còn phần lớn rau trôi nổi khắp nơi, ai dám chắc đây là rau sạch?



Vườn rau tại xã An Phú- Kinh Môn- Hải Dương

Rau sạch hay còn gọi là rau an toàn. Rau an toàn là loại rau được sản xuất theo quy trình kỹ thuật bảo đảm được tiêu chuẩn sau: Hạn chế đến mức thấp nhất việc sử dụng phân hoá học, thuốc trừ sâu, thuốc kích thích... nhằm làm giảm tối đa lượng độc tố tồn đọng trong rau như nitrat, thuốc trừ sâu, kim loại nặng và vi sinh vật gây bệnh.

Nhằm giúp người sản xuất có một số kiến thức về sản xuất rau sạch, chúng tôi đề xuất một số biện pháp kỹ thuật sau:

1. Chọn đất : vùng đất trồng rau sạch chưa bị ô nhiễm bởi các kim loại nặng (thủy ngân, asen...), chưa bị ảnh hưởng của nước thải công nghiệp (do ở gần các xí nghiệp nhà máy nước thải chưa được xử lý)

2. Giảm lượng phân đạm bón cho các loại rau xanh vì phân đạm chứa Nitrat. Khi ăn vào, nitrat sẽ chuyển hoá thành nitrit, chúng kết hợp với các amin tạo nên các nitro amin gây bệnh làm giảm hô hấp của tế bào, ảnh hưởng đến hoạt động của tuyến giáp, gây đột biến và phát triển các khối u, đối với trẻ em rất dễ bị ngộ độc với nitrat.

Lượng nitrat trong rau phụ thuộc nhiều vào kỹ thuật canh tác. Bón càng nhiều phân hoá học thì lượng nitrat càng lớn. Bón các loại phân đạm có nitrat thì lượng nitrat cao hơn bón các loại phân urê, sunfat đạm. Bón lót sớm, đúng lúc thì lượng nitrat thấp, bón muộn quá hoặc trước khi thu hoạch thì lượng nitrat trong rau cao. Bón phân hoá học đúng quy định, kết hợp với phân chuồng, phân xanh và phân vi lượng là biện pháp làm giảm nitrat trong rau. Nên sử dụng phân hữu cơ, phân chuồng hoai mục để giảm các mầm bệnh, đặc biệt là các vi sinh vật có hại.

3. Không tưới rau bằng nước phân bắc, phân chuồng tươi, nước thải sinh hoạt, nước thải công nghiệp, các loại nước đã bị nhiễm bẩn.

4. Không phun thuốc trừ sâu, vì thuốc trừ sâu có chứa nhiều gốc hoá học độc như DDT, 666, thủy ngân... gây độc hại cho người. Phun thuốc trừ sâu bừa bãi làm độc tồn dư trong đất cao và

nguy hại hơn nữa là hoà tan vào các nguồn nước sinh hoạt cho người sử dụng. Hiện nay chúng ta đang khuyến khích việc sử dụng dung phân hữu cơ hoai, mục, phân vi sinh tổng hợp, ứng dụng các biện pháp phòng trừ dịch bệnh tổng hợp (PMI) đối với sản xuất nông nghiệp nói chung và với rau nói riêng. Với thuốc trừ sâu, không nên mua các loại thuốc không rõ nguồn gốc (thuốc rôm) vì sẽ gây tác hại do không thể biết được đó là loại hoá chất gì và liều lượng sử dụng ra sao.

5. Không nên thu hoạch ngay sau khi bón phân, hoặc nhất là khi mới phun thuốc trừ sâu. Mỗi loại đều có thời gian phân giải, phân huỷ an toàn khác nhau, cho nên thời gian thu hoạch cũng khác nhau, tuyệt đối không được thu hoạch ngay sau khi phun thuốc trừ sâu, phải đảm bảo để đủ thời gian phân huỷ sau khi phun, tưới mới được thu hoạch và mang bán. Hy vọng những thông tin trên sẽ giúp các gia đình trong việc sản xuất rau an toàn.

Hải Yến



LÀM GIÀU DINH DƯỠNG từ VAC



Một góc trang trại xanh nhà anh Thiết

Mô hình vườn, ao, chuồng (VAC) đang thực sự phát triển mạnh ở nông thôn. Không chỉ mang lại hiệu quả kinh tế, VAC còn là nguồn cung cấp thực phẩm dinh dưỡng cho cuộc sống của những người nông dân.

Chúng tôi đến thôn Hà Lý, xã Hùng Dũng, Hưng Hà, Thái Bình thăm trang trại nhà anh Nguyễn Văn Thiết. Đây là một trang trại nằm ở cánh đồng, trông khá quy mô và khang trang với tổng diện tích 5000m². Anh Thiết cho biết: "Trước đây gia đình cấy mỗi mẫu ruộng rất vất vả, mà thu nhập chẳng đáng là bao. Nhưng đầu năm 2003, tôi quyết định chuyển đổi, đã thuê thêm ruộng, vay hơn 70 triệu đồng đầu tư xây trang trại: đào ao thả cá, nuôi lợn và trồng rau quả. Sau hơn 3 năm, tôi đã trả nợ xong và đang tiếp tục mở rộng."

Với tổng diện tích như vậy, anh Thiết bỏ ra 2000m² để đào ao thả cá, mỗi năm thả 3 lứa, đa phần là cá thịt với đủ các loại như trắm, chép, mè, trôi...Con bé nhất là 1kg, con to nhất trên 3kg. Ngày nào hai vợ chồng cũng đi cắt cỏ và nấu cám cho cá ăn nên cá nhà anh Thiết luôn

lớn nhanh, chắc, ngọt và rất hay được khách các nơi lân cận đặt hàng. Doanh thu từ cá luôn đạt trên 10 triệu đồng một năm.

Anh Thiết còn có 10 chuồng lợn được xây dựng ngay ngắn, sạch sẽ và rất thoáng mát vào mùa hè. Hơn nữa lại được xây ở gần ao nên rất thuận tiện cho việc thau rửa chuồng và vệ sinh cho đàn lợn hơn 30 chục con. Mỗi năm anh cho xuất chuồng 5 tấn lợn thịt, thu về từ 8-10 triệu đồng/năm. Loại thức ăn chủ yếu của đàn lợn nhà anh Thiết là cám gạo nấu lẫn rau, cá sụn trong ao nhà, do đó lợn nhà anh thịt chắc, khỏe mạnh. Đợt dịch lở mồm long móng vừa qua, virus ấy đã không thể xâm nhập được vào trang trại của anh.

Tận dụng sự thoáng mát và rộng rãi của mặt ao, anh nuôi thêm 200 con vịt đẻ, mỗi ngày cho 170 - 180 trứng vịt chất lượng với giá giao 800 - 900đ/1 quả. Thu nhập từ đàn vịt này của anh cũng lên tới gần 10 triệu đồng tiền lãi.

Anh Bình, chủ quán ăn bình dân xã Hùng Dũng cho biết: "Tôi thường xuyên qua trang trại anh Thiết lấy rau xanh, trứng và các loại gia cầm. Giá cả ở đây hợp lý, hơn nữa thực phẩm luôn đảm bảo sạch sẽ nên tôi rất an tâm khi đặt mua."

Xen kẽ với việc chăn nuôi gia cầm, anh còn dành 2 sào để trồng rau xanh và cấy một vụ mùa từ tháng 2 đến tháng 6. Sau khi thu hoạch lúa xong với

phương châm "không cho tay nghỉ, không để đất trống", vợ chồng anh trồng kế tiếp cây vụ đông như dưa hấu, đỗ tương, rau cải, rau muống. Giờ đây nhìn những luống dưa, luống đỗ tương đang cho ra quả đầu mùa, những luống rau xanh mướt mới thấy hết được công sức lao động vất vả của vợ chồng anh.

Tận dụng những chỗ đất trống xung quanh bờ ao, anh còn trồng thêm một số cây ăn quả ngắn hạn như chuối, cam, vải...không những tăng thêm thu nhập cho gia đình mà bữa ăn của cả nhà cũng được cải thiện một cách rõ rệt. Từ khi làm kinh tế trang trại, ngày nào trong mâm cơm nhà anh cũng có đĩa rau xanh ngon mát, vài quả trứng hay món cá rán, cá kho chế biến từ những con cá vừa câu dưới ao lên. Anh cười nói: "Của nhà làm ra nên rất yên tâm với rau cỏ, cá, thịt. Vừa không tốn kém lại vừa đảm bảo chất lượng và vệ sinh thực phẩm!". Mong rằng nông thôn trên khắp mọi miền đất nước chúng ta sẽ có thêm nhiều những gia đình làm VAC giỏi như anh Thiết.

Thảo Huyền



Đàn lợn béo khỏe nhờ thức ăn sẵn trong trang trại

SỨC KHỎE KHỞI NGUỒN HẠNH PHÚC DÀI LÂU



Bổ sung
Chất xơ

Bổ sung
Vitamin

Ít
Béo



Sữa dành cho độ tuổi từ 19 đến 49

Dielac
Canxi
PREMIER 2000

Sức khỏe là tài sản quý giá nhất của mỗi người. Thật hạnh phúc khi ta luôn có sức khỏe dồi dào để được cùng chia ngọt sẻ bùi với những người thân yêu nhất.

Hơn ai hết, bạn là người hiểu rõ giá trị của sức khỏe và nhu cầu canxi đối với cơ thể khi tuổi tác tăng dần. Do vậy, uống Dielac Canxi Premier 2000 mỗi ngày thật sự quan trọng và cần thiết để phòng ngừa bệnh loãng xương, điều hòa hệ thống nội tiết, chăm sóc và giúp TIM hoạt động tốt hơn cho bạn thêm sống khỏe, sống vui.

Sữa Dielac Canxi giàu dinh dưỡng với hàm lượng canxi cao, ít béo, được bổ sung hỗn hợp chất xơ thực phẩm Inulin và Oligofructose (FOS) giúp tối ưu hóa khả năng hấp thu canxi và đặc biệt phù hợp cho phụ nữ ở tuổi tiền mãn kinh, người bị bệnh tiểu đường, xơ vữa động mạch, gan, Cholesterol trong máu cao, giúp bạn thêm điểm tựa vững chắc cho cuộc sống hạnh phúc dài lâu.

VINAMILK

CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ



CHẤT LƯỢNG VINAMILK

Ảnh hưởng của chế biến nóng tới các thành phần

Phần lớn các thực phẩm mua về thường phải qua quá trình chế biến, nấu nướng nhất định để có thể ăn được. Trong quá trình chế biến nóng các chất dinh dưỡng chịu những biến đổi lý hóa một cách đa dạng.

Với chất đạm (Protit): Khi đun nóng ở nhiệt độ 70°C thì protit đông vón lại rồi bị thoái hóa. Khi có axit, quá trình này xảy ra ở nhiệt độ thấp hơn. Quá trình đông vón vừa phải làm cho protit dễ tiêu. Khi nấu nướng ở nhiệt độ cao quá lâu, giá trị dinh dưỡng của protit giảm đi vì tạo thành các liên kết khó tiêu. Quá trình này hay xảy ra khi nướng, hấp thức ăn trong lò nhiệt độ cao, rán thực phẩm trong dầu mỡ quá lâu (khi thực phẩm rán trong dầu mỡ nhiệt độ có thể lên đến trên 200°C; khi nướng thực phẩm trên bếp than nhiệt độ có thể lên đến trên 300°C. Do vậy với các thực phẩm cung cấp chất đạm như thịt, cá, trứng đều phải sử dụng nhiệt độ trên 70 độ C và nên là 100°C để nấu chín và diệt khuẩn(bao gồm cả vi khuẩn và virus). Khi luộc gà(ngan, vịt), cá, chân giò, gan... cần luộc chín kỹ, đặc biệt chú ý phần thịt sát với xương không được để còn màu hồng. Hạn chế sử dụng các thức ăn nướng, quay,rán trong lò nhiệt

độ cao hoặc trong dầu mỡ lâu

Với chất béo (Lipit): ở nhiệt độ không quá 102°C, lipit (dầu, mỡ) không có biến đổi đáng kể ngoài hóa lỏng. Khi đun lâu ở nhiệt độ cao các axit béo không no sẽ bị ôxy hóa làm mất tác dụng có ích, đồng thời các liên kết kép trong cấu trúc của các axit này bị bể gãy tạo thành các sản phẩm trung gian như là peroxit, aldehyt có hại đối với cơ thể. Khi nướng thức ăn trên bếp lửa, mỡ chảy ra rơi xuống tạo mùi thơm nhưng thực chất đó là các carbuahydro thơm vòng không tốt cho cơ thể và đó chính là một trong các tác nhân gây ung thư. Do vậy không nên tái sử dụng dầu, mỡ đã qua rán ở nhiệt độ cao. Không mua các thức ăn rán, quay bán sẵn (quẩy, bánh rán, gà quay...) khi thấy chảo dầu, mỡ dùng cho việc chế biến không còn trong, đã được sử dụng nhiều lần và có màu đen cháy.

Với chất bột (Gluxit): Gồm các loại đường đơn, đường kép, tinh bột, cellulosa. Ở nhiệt độ đun sôi các loại đường đơn giản không có biến đổi đáng kể. Quá trình chế biến nóng làm cho tinh bột dễ tiêu hơn, cellulosa

không bị phân huỷ nhưng nứt ra và trở nên mềm hơn, cho phép các dịch tiêu hóa tiếp xúc với các thành phần dinh dưỡng trong tế bào thực vật (thường cellulosa tạo một lớp màng bao bọc bên ngoài tế bào của các loại hạt, củ, rau ...). Nhưng khi chế biến ở nhiệt độ cao đặc biệt là trong môi trường khô không có nước, các thành phần của tinh bột cũng bị biến đổi thành khó tiêu hóa hoặc độc hại với cơ thể.

Các loại chất khoáng (Canxi, Photpho, Kali, Magiê...) trong quá trình nấu có các biến đổi về số lượng do chúng hòa tan vào nước. Do vậy nên sử dụng thức ăn cả phần cái và phần nước.

Vitamin: các vitamin chịu nhiều thay đổi nhất vì đó là những thành phần tương đối ít bền vững. Các vitamin tan trong chất béo như



dinh dưỡng của thức ăn

A,D,E,K tương đối bền vững với nhiệt độ, trong quá trình nấu nướng bình thường vitamin nhóm này bị hao hụt từ 15-20%. Các vitamin tan trong nước bị mất nhiều hơn do bị hòa tan và dễ bị phân giải, nhất là trong môi trường kiềm. Do vậy ngâm thực phẩm trong nước, luộc nhiều nước rồi đổ đi, sử dụng xút (hoặc vôi) trong nấu nướng, bảo quản thức ăn lâu đều làm mất nhiều các vitamin nhóm B và vitamin nhóm C (lượng mất mát có thể tới 90%). Trong các vitamin nhóm B thì vitamin B₁ ít bền vững nhất, vitamin B₂, vitamin PP hầu như không bị phân hủy. Khi luộc thịt, cá, một lượng tương đối vitamin nhóm B ra theo nước luộc. Chế biến nóng hợp lý làm mất khoảng 20% vitamin nhóm B, riêng vitamin B₁ tỉ lệ mất có thể cao hơn. Vitamin C ít bền vững nhất. Chất này không những dễ hòa tan trong nước mà còn bị oxy hóa nhanh, nhất là ở nhiệt cao. Trong thời gian bảo quản lượng vitamin C cũng giảm dần. Do vậy nên

chọn các loại rau, quả tươi, rửa thực phẩm rồi mới gọt, thái, cắt; khi đã thái, cắt rồi cần nấu ngay. Men Oxy-laza được giải phóng khi rau quả bị đung dập cũng tham gia vào quá trình oxy hóa làm rau quả nhanh hỏng và lượng vitamin C mất đi rất nhanh. Khi luộc, nấu rau cần cho rau vào nước đun sôi sau khi rau đã được rửa sạch (để khử tác dụng của men Oxy-laza), rút ngắn thời gian đun, nấu. Nấu chín xong ăn ngay cũng giúp hạn chế hao hụt vitamin C. Người ta ước tính lượng vitamin mất do nấu nướng khoảng như sau: Vitamin C: 50%; Vitamin B₁: 30%; Caroten: 20%

Tóm lại : cần chế biến nóng thích hợp để đảm bảo các chất dinh dưỡng không bị biến dạng, hao hụt và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm giúp cơ thể hấp thu, sử dụng tốt các thành phần dinh dưỡng và ngăn ngừa việc sản sinh ra các chất độc hại

TS. Hoàng Kim Thanh





Bấy lâu nay nhiều người trong chúng ta thường có quan niệm rằng: "Ăn gì bổ nấy". Ví dụ ăn óc thì bổ óc, ăn óc giúp trẻ thông minh, người lớn, người già ăn óc thì chống được bệnh đau đầu, hay ăn tim thì bổ tim, ăn thận (bầu dục) thì bổ thận...Điều đó có thật sự đúng như vậy không?

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

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

1/9 gan. Đặc biệt trong gan có chứa nhiều vitamin A, loại vitamin rất tốt đối với sự phát triển của trẻ em và chống lão hóa ở người cao tuổi thì trong óc và tủy lại không có. Hoặc nếu so sánh với một số loại thực phẩm khác như: thịt lợn nạc, thịt gà, thịt bò thì hàm lượng chất đạm của óc và tủy cũng thấp hơn rất nhiều. Mặt khác trong óc hàm lượng cholesterol rất cao. Trong 100g óc lợn có tới 2195 mg cholesterol là chất dễ gây xơ vữa động mạch ở người lớn. Nhu cầu cholesterol hàng ngày chỉ cần dưới 300mg. Nếu ăn 100g óc thì lượng cholesterol đã cao gấp 7 lần nhu cầu hàng ngày. Điều đó cho thấy óc không phải là thức ăn bổ dưỡng như nhiều người

đầy đủ các chất dinh dưỡng như: chất đạm, chất đường, chất béo, các vitamin và khoáng chất ở tỉ lệ cân đối hợp lý bằng cách ăn đa dạng các loại thực phẩm.

Còn ăn óc để chữa bệnh đau đầu lại là một quan niệm sai lầm nghiêm trọng. Như đã nêu ở trên, óc chứa quá nhiều cholesterol nên ăn nhiều sẽ bị cholesterol trong máu cao dẫn đến xơ vữa động mạch là nguyên nhân chính dẫn đến tăng huyết áp, mà tăng huyết áp triệu chứng chính là đau đầu cho nên càng ăn óc rất có thể đau đầu càng tăng.

Óc và tủy lợn chỉ là loại thực phẩm bình thường không tốt bằng gan, tim, các loại thịt, cá

Tên TP	Chất đạm (g)	Chất béo (g)	Canxi (mg)	Phốtpho (mg)	Sắt (mg)	Vitamin A (mcg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	PP (mg)	C (mg)
Óc lợn	9	9,5	7	311	1,6	-	0,14	0,2	2,8	-
Tủy lợn	2,3	82,2								
Gan lợn	18,8	3,6	7	333	12	6000	0,4	2,4	16,2	18
Gan gà	16,2	3,4	21	260	8,2	6960	0,38	1,63	10,4	7
Tim lợn	15,1	3,2	7	213	5,9	8	0,34	0,49	5,7	-
Thịt nạc thăn	19	7,0	7	190	1,0		0,9	0,18	4,4	-
Thịt gà	20,3	13,1	12	200	1,5	120	0,15	0,2	8,1	4
Thịt bò	21	3,8	12	226	3,1	12	0,1	0,14	4,2	1

Nếu so sánh óc và tủy lợn với một số phủ tạng khác như: tim hay đặc biệt là gan lợn, gan gà là loại thực phẩm mà nhiều người cho rằng "không tốt, ăn gan gà là độc"...thì hàm lượng chất đạm của óc chỉ bằng một nửa gan, của tủy chỉ bằng

lầm tưởng, nếu ăn quá nhiều thì còn có hại. Một đứa trẻ thông minh hay không phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: di truyền, phương pháp nuôi dưỡng, dạy dỗ chứ không phải ăn óc trẻ sẽ thông minh. Phương pháp nuôi dưỡng đúng đắn là cho trẻ ăn

nên không phải là loại thức ăn bổ dưỡng, không nên ăn quá nhiều, đặc biệt với người cao tuổi thì nên hạn chế, người đã bị cholesterol thì không nên ăn.

Ths. Lê Thị Hải



BỆNH CÒI XƯƠNG

Bệnh còi xương dinh dưỡng là bệnh do thiếu vitamin D, gây tổn thương xương. Bệnh này hay gặp ở trẻ em dưới 5 tuổi (theo Viện Nhi Trung ương, tỷ lệ còi xương trẻ em dưới 3 tuổi ở nước ta là 9,4%). Vitamin D có từ thức ăn nhưng rất ít, vì vậy để cơ thể phát triển bình thường, trẻ phải sử dụng nguồn vitamin D nội sinh là chủ yếu. Dưới tác dụng ánh nắng mặt trời, vitamin D được tổng hợp ở da, mức độ tổng hợp được rất khác nhau tùy theo khí hậu, độ chiếu ánh nắng mặt trời và màu da (da màu cũng cản trở tổng hợp vitamin D). Với khí hậu và mức độ chiếu nắng của nước ta, nếu biết cách sử dụng hợp lý có thể cung cấp đầy đủ vitamin D cho cơ thể.

Tác dụng của vitamin D giúp cơ thể hấp thu canxi tốt tại ruột,

kích thích chuyển canxi vào xương, tăng tái hấp thu canxi tại thận. Nguyên nhân gây còi xương dinh dưỡng là do thiếu ánh nắng mặt trời, do nhà ở chật hẹp tối tăm, do tập quán giữ trẻ trong nhà, mặc quá nhiều quần áo. Mùa đông hoặc ở vùng nhiều sương mù (vùng núi) trẻ ít có điều kiện tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Cho trẻ ăn quá nhiều bột cũng dễ dẫn đến trẻ bị còi xương vì trong bột có chất gây cản trở hấp thu canxi ở ruột. Trẻ dưới 1 tuổi, dễ thiếu cân hoặc là những trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn hệ hô hấp, tiêu hóa cũng là một trong các yếu tố thuận lợi gây còi xương.

Các dấu hiệu của bệnh còi xương như: ngủ không yên giấc, hay giật mình, quấy khóc (khóc dạ đề), ra mồ hôi khi ngủ (cả khi lạnh), rụng tóc ở sau gáy (dấu

hiệu chiếu liềm). Thóp rộng, bờ thóp mềm, thóp lâu kín, có bướu đỉnh, bướu trán (trán dô), đầu bẹt cá trê. Răng mọc chậm, cơ nhẽo, táo bón, trẻ chậm biết lẫy, biết bò, biết đi. Trẻ chán ăn, suy dinh dưỡng, da xanh, thiếu máu. Khi bị còi xương nặng, cấp tính, trẻ co giật do hạ canxi máu, có tiếng rít thanh quản, cơn khóc lạnh, hay nôn, nấc khi ăn. Còi xương cũng gặp ở những trẻ rất bụ bẫm do nhu cầu phát triển cao. Trẻ còi xương nặng có di chứng như chuối hạt sườn, dô ngực gà, vòng cổ tay, chân cong chữ X, chữ O.

Cách điều trị khi trẻ bị còi xương là cho trẻ tắm nắng hàng ngày: để lộ chân, tay, lưng, bụng trẻ ra ngoài từ 10 đến 15 phút lúc buổi sáng (trước 9 giờ sáng), thời gian chiếu nắng tăng dần. Dùng ánh nắng chiếu trực tiếp lên da trẻ mới có tác dụng, nếu qua lần vải hoặc qua cửa kính sẽ còn rất ít tác dụng. Cho trẻ uống vitamin D 4000đv/ngày trong 4-8 tuần, tổng liều là 200.000đv. Trong trường hợp bị viêm phổi, tiêu chảy cần tăng liều 5000-10.000đv/ngày trong một tháng. Trẻ phải được thực hiện đúng liều lượng thuốc, hoặc cho trẻ tiêm vitamin D 200.000đv/ống, 3 tháng tiêm nhắc lại một lần trong năm đầu tiên. Cho trẻ uống thêm các chế phẩm có canxi+B₁+B₂+B₆: 1-2 ống/ngày.

(xem tiếp trang 20)



(tiếp theo trang 19)

Cần cho trẻ bú mẹ và ăn các loại thực phẩm có canxi như sữa, cua, tôm, cá... Cần xóa bỏ quan niệm cho trẻ ăn xương ống, xương chân gà sẽ chống được còi xương.

Cách phòng bệnh còi xương:

Bà mẹ khi có thai phải làm việc, nghỉ ngơi hợp lý để tránh bị đẻ non, có thể uống vitamin D khi thai được 7 tháng: 600.000đv/3 tuần, mỗi tuần 200.000đv. Sau đẻ cả mẹ và con không ở trong phòng tối và kín, phòng ở phải thoáng mát và phải đủ ánh sáng. Sau khi sinh 2 tuần cho trẻ ra tắm nắng 10-20 phút/ ngày vào buổi sáng (trước 9 giờ), thời gian tắm tăng dần. Trẻ lớn cho trẻ tiếp xúc với ánh nắng ít nhất 30 phút mỗi ngày. Nếu có điều kiện cho trẻ uống vitamin D: 400đv/ngày (Infadin: 1 giọt/ngày hoặc Sterogin: 1 giọt/ngày) trong suốt 1-2 năm đầu nhất là về mùa đông. Từ 2 năm trở đi dùng 200.000đv trong mùa đông cho đến khi trẻ 5 tuổi. Các bà mẹ cần phòng bệnh còi xương cho trẻ ngay từ lúc mới sinh, nhất là về mùa đông, thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ, kết hợp ăn bổ sung hợp lý sẽ giúp trẻ phát triển tốt.

BS. Nguyễn Thị Thu Hương



Vùng biển nước ta có một số loài hải sản độc gây ra những vụ nhiễm độc thức ăn nghiêm trọng chết người, gần đây nhất là vụ ngộ độc do ăn mực đốm xanh ngày 26-6-2006 ở Tỉnh Bình Thuận làm 134 người phải đi cấp cứu và 1 người tử vong. Đây không phải là vụ ngộ độc mực đốm xanh đầu tiên ở vùng biển này; từ năm 2002 đến nay ở Bình Thuận đã có 81 người bị ngộ độc do ăn mực đốm xanh, trong đó có 3 người chết.

Mực đốm xanh có chất gì độc và nguy hiểm như vậy?

Những con mực đốm xanh có độc tố Tetrodotoxin. Nhân dân ta không ai lạ gì loài mực. Chúng sống ở biển, được bà con ta quen gọi là cá mực, sự thật chúng không có họ hàng gì với loài cá. Đây là một con vật thân mềm, có nhiều tua chung quanh đầu thường được gọi là râu mực, tay mực, hoặc chân

ĂN MỰC ĐỐM XANH

mực, do đó được xếp vào lớp chân đầu (Cephalopoda) thuộc ngành thân mềm cùng với loài Bạch tuộc.

Mực có nhiều loại, thường gặp nhất là mực ống, mực lá, mực mai...đều là những thực phẩm ngon được bà con ta ưa dùng. Loài mực đốm xanh độc hại trên ít gặp ở vùng biển nước ta. Loài mực này sống ở các dải san hô, khe đá tại các vùng biển nước nông thuộc ấn Độ Dương, Bắc Australia và Tây Thái Bình Dương, trước đây thường gặp ở các nước Nhật Bản, Philipines, Malaysia...Nhưng trong mấy năm gần đây ở

vùng biển Bình Thuận nước ta thấy xuất hiện mực đốm xanh ngày càng nhiều, những vụ ngộ độc thức ăn do chúng gây ra cũng tăng theo.

Theo tài liệu nghiên cứu, loài mực này có tên khoa học là *Haplochaena* thuộc họ Bạch tuộc (*Octopodidae*), còn có tên gọi là mực tuộc, mực đốm xanh hay mực tuộc đốm xanh. Đây là một loài mực nhỏ có những vòng xanh lốm cốm trên da, cân nặng trung bình khoảng 50g, có 8 tay dài khoảng 8-10cm, trong cơ thể chúng có chứa chất độc tố thần kinh rất mạnh tetrodotoxin. Độc tố này tác dụng trên thần kinh trung ương làm liệt các trung khu thần kinh, gây tê liệt cơ thể, ngừng tuần hoàn, hô hấp, dẫn đến tử vong nhanh chóng. Điều cần chú ý là chất độc này không bị nhiệt phá hủy, nó chịu được nhiệt độ cao, dù có đun sôi, phơi khô hay sấy khô chất độc vẫn tồn tại, do đó mực đốm xanh được nấu chín hoặc phơi khô ăn đều nguy hiểm.

Sau khi ăn phải mực đốm xanh, chất Tetrodotoxin được hấp thu nhanh qua đường tiêu hóa trong 5-15 phút, đạt nồng độ cao nhất

nước ta cũng là một: độc tố Tetrodotoxin.

Để chủ động đề phòng ngộ độc, điều trước tiên chúng ta phải nhớ là không được ăn cá nóc và mực đốm xanh. Khi mua cá biển về ăn, dù là cá tươi, cá khô hay cá đông lạnh, chúng ta phải xem cẩn thận để khỏi mua nhầm loại cá và mực độc hại này.

Triệu chứng ngộ độc và việc cấp cứu tại chỗ

Về triệu chứng, người bị ngộ độc Tetrodotoxin do ăn cá nóc và mực đốm xanh thường như sau:

- *Trường hợp nhẹ*: Sau khi ăn phải thực phẩm có chất độc từ 10 phút đến vài giờ, người bệnh thấy tê môi, lưỡi, miệng, mặt, tê các ngón tay, bàn tay, ngón chân và bàn chân. Đồng thời thấy đau đầu, vã mồ hôi; đau bụng, buồn nôn và nôn, tăng tiết nước bọt.

- *Trường hợp nặng*: Người bệnh mệt lả, yếu cơ. Liệt có tiến triển nên đi đứng loạng choạng không vững. Yếu cơ có thể nặng lên nhanh chóng dẫn đến liệt cơ toàn thân, kể cả cơ hô hấp, khiến người bệnh không thở

khi có các dấu hiệu ngộ độc đầu tiên. Việc cấp cứu người bị ngộ độc ngay tại chỗ rất quan trọng.

Cách xử trí ngộ độc tại chỗ như sau:

- Ngay khi thấy các dấu hiệu ngộ độc đầu tiên như tê lưỡi, tê môi, tê ngón tay, người bệnh vẫn còn tỉnh phải tìm mọi cách làm cho nôn ra được. Khi gây nôn chú ý để bệnh nhân nằm nghiêng, đầu thấp để tránh sặc.

- Cho bệnh nhân uống than hoạt càng sớm càng tốt. Than hoạt có tác dụng hấp thụ chất độc và hơi độc ở đường tiêu hóa, nên cho người bệnh uống sớm trong vòng một giờ sau khi ăn sẽ có hiệu quả cao.

- Trường hợp người bệnh đã rối loạn ý thức, hôn mê, thở yếu hoặc ngừng thở phải khẩn trương thổi ngạt đường miệng - miệng hay miệng - mũi.

- Trong mọi trường hợp phải tìm cách nhanh chóng đưa bệnh nhân đến bệnh viện gần nhất để được áp dụng các biện pháp cần thiết để hồi sức hô hấp, tuần hoàn, bảo đảm chức năng sống.

NGUYỄN HIỂM CHẾT NGƯỜI

trong máu sau 20 phút và chỉ mấy giờ sau các triệu chứng ngộ độc sẽ xuất hiện. Liều tử vong đối với người là 1-2mg. Nguyên nhân tử vong do ngộ độc Tetrodotoxin là liệt cơ hô hấp và hạ huyết áp.

Như vậy chất độc có trong mực đốm xanh và những loài cá nóc thường gây ngộ độc ở vùng biển

được, suy hô hấp, ngừng thở, co giật, mạch chậm, huyết áp hạ và hôn mê. Nếu không được cấp cứu kịp thời và đúng cách, người bệnh sẽ chết nhanh chóng.

- Như vậy ngộ độc mực đốm xanh cũng như ngộ độc cá nóc thường rất nặng, dễ chết, nếu không được cấp cứu sớm ngay

BS. Phùng Chúc Phong

Hiện nay bệnh ung thư có xu hướng gia tăng nhanh ở nước ta. Bệnh đã trở thành một vấn đề lớn trong y tế cộng đồng. Có nhiều lý do giải thích về sự gia tăng của bệnh ung thư như vấn đề ô nhiễm môi trường, vấn đề ô nhiễm thực phẩm... Những hiểu biết và quan tâm đối với ung thư của giới y khoa cũng như cộng đồng đã làm tăng thêm việc phát hiện và chẩn đoán bệnh ung thư. Vấn đề dinh dưỡng cũng là một yếu tố quan trọng liên quan chặt chẽ đến sự phát sinh và phát triển của căn bệnh ung thư. Theo các nhà nghiên cứu ung thư học, dinh dưỡng đóng vai trò khoảng 35% trong các nguyên nhân gây bệnh ung thư (trong khi vai trò của thuốc chiếm khoảng 30%). Nhiều bệnh ung thư có liên quan đến dinh dưỡng như ung thư thực quản, ung thư dạ dày, ung thư gan, ung thư đại trực tràng, ung thư vòm mũi họng, ung thư vú, ung thư nội tiết...

Mối liên quan giữa dinh dưỡng và ung thư được thể hiện ở hai khía cạnh chính: trước hết là sự có mặt của các chất gây ung thư có trong các thực phẩm, thức ăn, đồ uống; vấn đề thứ hai có liên quan đến sinh bệnh học ung thư là sự hiện diện của các chất đóng vai trò làm giảm nguy

cơ gây ung thư (vitamin, chất xơ...) đồng thời sự mất cân đối trong khẩu phần ăn cũng là một nguyên nhân sinh bệnh.

Các chất gây ung thư có trong thực phẩm gồm:

Nitrosamin: nitrosamin và các hợp chất N-nitroso khác, là những chất gây ung thư thực nghiệm trên động vật. Những chất này thường có mặt trong thực phẩm với 1 lượng nhỏ. Các

thực phẩm này có liên quan đến sinh bệnh ung thư vòm mũi họng. Các nhà khoa học Nhật Bản chỉ ra việc tiêu thụ nước mắm, chứa một hàm lượng nitrosamin cao, liên quan đến ung thư dạ dày. Những nhà khoa học nước ta đang nghiên cứu loại thực phẩm dưa muối, cá muối, đặc biệt là dưa muối bị khú, có hàm lượng nitrosamin cao, có thể có liên quan đến ung thư ngày càng tăng ở nước ta.

Mối liên quan giữa ăn VỚI BỆNH UN

TS.

Bộ môn

chất nitrit và nitrat thường có tự nhiên trong các chất bảo quản thịt, cá và các thực phẩm được chế biến, trong dưa cà muối khú, hổng. Tiêu thụ nhiều thức ăn có chứa nitrit và nitrat có thể gây ra ung thư thực quản, dạ dày. Những nghiên cứu đã chỉ ra

rằng các loại thực phẩm ướp muối, hay ngâm muối như cá muối, có hàm lượng nitrosamin cao. Các nước thuộc khu vực Đông Nam Á thường tiêu

Aflatoxin: aflatoxin sinh ra từ nấm mốc *Aspergillus flavus*. Đây là một chất gây ra bệnh ung thư gan, bệnh phổ biến ở các nước nhiệt đới. Loại nấm mốc này thường có trong các ngũ cốc bị mốc hoặc là lạc mốc, việc tiêu thụ các thực phẩm này là một nguyên nhân gây bệnh ung thư gan.

Chất phụ gia và các chất gây nhiễm khác có trong thực phẩm: các nhà khoa học phương Tây cho thấy sử dụng một số phẩm nhuộm thực phẩm, có thể gây ra ung thư, như chất paradi-methyl amino benzen dùng để nhuộm bơ thành "bơ vàng" có khả năng gây ung thư gan. Tại các nước này sử dụng các phẩm nhuộm thức ăn cũng như các





gây ra ngộ độc cấp tính mà còn khả năng gây ung thư. Do vậy, vấn đề an toàn thực phẩm, tiêu thụ rau sạch hiện nay đang được xã hội quan tâm.

Cách nấu nướng và bảo quản thực phẩm: Một số cách nấu thức ăn và bảo quản thực

phẩm có thể sẽ tạo ra chất gây ung thư. Những thức ăn hun khói có thể bị nhiễm benzopyren, một chất gây ung thư thực nghiệm. Việc nướng trực tiếp thịt ở nhiệt độ cao có thể tạo ra một số sản phẩm có khả năng gây đột biến gen như dioxin, hydrocacbon thơm đa vòng....

Khẩu phần bữa ăn đóng một vai trò quan trọng trong gây bệnh ung thư nhưng ngược lại, có thể lại làm giảm nguy cơ gây ung thư.

Chất béo và thịt: các nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy có mối liên quan giữa bệnh ung thư đại trực tràng với chế độ ăn nhiều mỡ, thịt động vật. Chế độ ăn nhiều mỡ, thịt gây ung thư qua cơ chế làm tiết nhiều axit mật, chất ức chế quá trình biệt hoá của các tế bào niêm mạc ruột. Các nhà khoa học đã nghiên cứu mối liên quan chặt chẽ tiêu thụ chất béo với ung thư vú. Tỷ lệ tử vong do mắc ung thư vú tăng theo mức tiêu thụ mỡ.

Hoa quả và rau xanh: trong hoa quả và rau xanh chứa nhiều vitamin và chất xơ. Các chất xơ làm hạn chế sinh ung thư do chúng thúc đẩy nhanh lưu thông ống tiêu hoá, làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung

thư với niêm mạc ruột, mặt khác bản thân chất xơ có thể gắn và cố định các chất gây ung thư để bài tiết theo phân ra ngoài cơ thể. Các loại vitamin A, C, E làm giảm nguy cơ ung thư biểu mô, ung thư dạ dày, ung thư thực quản, ung thư phổi...thông qua quá trình oxy hoá, chống gây đột biến gen. Đặc biệt các loại rau thơm và rau gia vị với các thành phần chống oxy hóa(caroten, vitamin C...) và các tinh dầu không chỉ kích thích tiêu hóa mà còn hạn chế và ngăn cản sự phát triển của tế bào ung thư

Như vậy, ăn uống có liên quan chặt chẽ với bệnh ung thư. Việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng chống nhiễm các hoá chất gây ung thư trong thức ăn, việc thực hiện chế độ ăn cân đối hợp lý, tránh thái quá mỡ, thịt động vật, đồng thời tăng cường tiêu thụ trái cây và rau xanh không chỉ là biện pháp dự phòng bệnh ung thư mà còn có thể phòng chống được nhiều bệnh khác.



ăn uống G UNG THƯ

Nguyễn Văn Hiếu

Ung thư- Trường ĐH Y Hà Nội

chất phụ gia được kiểm duyệt rất nghiêm ngặt để đảm bảo an toàn thực phẩm. Việc sử dụng phẩm màu công nghiệp trong chế biến thức ăn ở nước ta còn chưa được quản lý nghiêm ngặt sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của người tiêu dùng và đây cũng là một trong những tác nhân gây ung thư. Không mua các thức ăn có màu sắc sặc sỡ hoặc nghi ngờ có sử dụng phẩm màu không cho phép. Nên dùng các màu sắc tự nhiên trong chế biến thức ăn như màu đỏ của cà chua, gấc; màu vàng của nghệ...

Nhiều nghiên cứu khác đã chỉ ra các thực phẩm có chứa các dư lượng, tàn tích của các thuốc trừ sâu, không chỉ có thể



KHỞI ĐẦU NGÀY MỚI VỚI

CÀ

Cà phê không chỉ là loại đồ uống được ưa chuộng trên toàn cầu mà còn là văn hóa không biên giới. Không cầu kì như trà đạo, không khu biệt như rượu, cà phê quyến rũ cả tỷ người đến với nó bằng thứ hương vị đặc biệt, đánh thức mọi giác quan.

Cà phê được một người Ả Rập tìm thấy ở Ethiopia từ thế kỷ thứ VII. Phát hiện thấy một đàn cừu hay ăn một loại quả đỏ nhiều nước trong bụi rậm, ông đã hiếu kỳ hái vài quả về nấu chín để uống, nhưng thấy rất đắng bèn đổ đi. Thật ngẫu nhiên là nổi nước quả đó đổ đúng vào

đồng lửa và bốc lên một làn khói thơm đến ngây ngất. Ông ta cùng bạn bè lại đem quả đó rang chín rồi mới nấu, khi uống có vị thơm hơi đắng, một mẻ tan biến hết, tinh thần sảng khoái. Từ đó người dân Ả Rập bắt đầu trồng loại cây này và lấy tên thị trấn đặt tên cho cây là cây cà phê.

Khoảng năm 1615, quán cà phê đầu tiên trên thế giới được khai trương ở thành phố cảng Venezia mỹ lệ của Italia. Từ đó,

thói quen uống cà phê được truyền bá khắp thế giới.

Việt Nam, mặc dù là quốc gia trồng cà phê lớn thứ hai thế giới nhưng thói quen uống cà phê hàng ngày chỉ mới có khoảng hơn chục năm trở lại đây. Trước kia, cà phê từng là một thứ đồ xa xỉ thường chỉ có ở những hàng quán sang trọng và ít khi được thưởng thức. Nhưng ngày nay, nó đã trở nên phổ biến đến nỗi nhiều người không thể "khởi đầu ngày mới" nếu không có một



PHÊ

tách cà phê nóng nồng nàn.

Ưa chuộng nhất với giới trẻ vẫn là các quán đại lý cà phê thương hiệu Việt như Trung Nguyên, Highlands Coffee. Không gian đẹp, giá cả phải chăng, đa dạng hương vị là những yếu tố để Trung Nguyên, Highlands thu hút đông đảo tầng lớp sinh viên, công chức. Thông thường cà phê sữa được lựa chọn nhiều hơn cà phê đen (vốn ít hợp gu ẩm thực của dân Bắc). Trong 9 vị cà phê của Trung Nguyên thì cà phê số 4 luôn được yêu cầu nhiều hơn cả.

Dân sành cà phê ở Hà Nội thường tìm đến những địa điểm nổi tiếng có không gian đẹp, trang trọng như CasaMia trên đường Nguyễn Chí Thanh, Amo ở phố Nguyễn Trường Tộ hay Gato Julian ở Lý Thái Tổ. Giá cả tuy cao hơn nhưng cách bài trí, sắp xếp bàn và phong cảnh xung quanh thì tuyệt vời. Khách đến vừa thỏa mong muốn được thưởng thức ly cà phê thơm lừng vừa được thư giãn, nghỉ ngơi trong chốn lắt.

Với giới học sinh, sinh viên, cà phê vườn hay cà phê Internet lại là sự lựa chọn số một. Hiện Hà Nội có trên 500 quán cà phê Internet ở khắp các quận, đặc

biệt là những khu phố gần các trường đại học, trung học. Cà phê Internet đang trở thành một loại hình kinh doanh ăn khách. Bằng nhiều hình thức khuyến mại, miễn phí, các quán cà phê Internet lúc nào cũng chật kín người từ giờ mở cửa đến lúc đóng hàng. Nổi tiếng nhất là quán cà phê World Internet trên phố Lý Thường Kiệt với "chiều" giảm giá 15 % cho khách quen và miễn phí truy cập Internet từ 12-13h và 20-22h hàng ngày.

Không chỉ giúp làm hưng phấn tinh thần, kích thích hoạt động tim mạch và tiêu hóa, cà phê còn có thể phòng tránh nguy cơ bệnh gan mãn tính và là một thứ "kem dưỡng tóc" rất hiệu quả cho mái tóc khô và xơ.

Dĩ nhiên, cà phê cần hạn chế sử

dụng đối với các bệnh nhân tim mạch và cũng không tốt cho phụ nữ có thai. Tốt nhất bạn hãy uống cà phê một cách vừa phải ví dụ như một tuần có thể uống đôi ba ly.

Chung Tú





HƯƠNG CHÁO QUÊ

Xưa, cháo đã không chỉ là một thức quà ăn chơi lúc thanh nhàn của những người nông thôn chất phác mà đã trở thành món ăn ấm bụng trong những ngày giáp hạt tháng giá. Và nay, dầu cho đời sống của con người đã đổi thay, không thiếu những cao lương mỹ vị thì hương cháo quê dân dã vẫn là món ăn đi vào tâm thức người Việt, là cái hồn ẩm thực tinh túy nhất của làng quê.

Thoạt nhìn, bát cháo quê có một vẻ thanh đạm, khá khiêm nhường. Nhưng hương vị của nó là một nét đẹp tinh tế, rất làng quê. Từ những loại cháo phổ biến và quen thuộc như cháo trắng (cháo hoa), cháo cà giòn tan hay bát cháo đường ngọt ngào, thanh mát, cho đến những bát cháo hành, cháo tía tô nóng giải cảm. Ngày đông giá lạnh, có bát cháo gừng thơm thơm, cay cay bốc hơi nghi ngút ăn thật ấm lòng. Ngày hè nóng bức, có bát cháo đậu xanh nguyên vỏ ăn cho thanh nhiệt, mát lòng

mát dạ. Những ngày mưa đầu mùa hạ, lũ trẻ náo nức xách xô ra đồng bắt cua. Nước nổi, cua cũng nổi lên theo. Chúng chui lên từ những bờ bụi, hang hốc, con nào cũng to và bò rất nhanh. Sau khi lũ cua được bắt về, phần việc của mẹ là chế biến. Để rồi, chỉ một lát sau thôi, bọn trẻ lại quây quần bên nồi cháo cua thơm lừng, nóng hổi. Chút tiêu sọ giã nhuyễn, vài cọng hành lá xanh xanh điểm trên bát cháo cua với chất ngọt vị của đồng.

Cháo quê được nấu không quá cầu kì, phức tạp. Nguyên liệu thường chỉ là những loại rau có sẵn trong vườn nhà hay mớ tôm, cua rất sẵn ngoài đồng. Không phải trong cháo lúc nào cũng có nắm gạo nếp ngon, bởi người nông dân có khi chỉ cốt ăn cho ấm bụng. Bát cháo đường như loãng hơn, kém thơm bởi gạo không còn mới. Đó là những ngày giáp hạt, thiếu ăn và khốn

khó nhất. Thậm chí không đủ gạo để thổi cơm, mẹ đành phải nấu cháo độn với ngô, khoai. Nhìn lũ trẻ con xì xụp húp bát cháo



loãng mà trong lòng người mẹ ngậm ngùi xót xa. Giọt nước mắt mẹ rơi xuống tô cháo mặn mòi.

Bát cháo dân dã ấy còn gắn liền với những kỉ niệm thời ấu. Nhớ mãi những lần đi bắt sen, quà mẹ mang về là những đài sen nhỉnh hơn bàn tay chút đỉnh. Hạt sen có vị thanh mát, bóc vỏ, bỏ tâm dành để nấu cháo hạt sen. Vị cháo hạt sen bùi bùi, thơm nhẹ, hòa quyện lẫn hương vị đồng quê. Hay là bát cháo trứng ấm sức mẹ bón cho con từng thìa. Rồi cả bát cháo cá mẹ dành riêng cho con tắm bổ. Mẹ khéo léo chọn lựa từng con cá ngon, loại cá ít xương để mẹ lại nấu cho con bát cháo thơm ngon.

Xưa, bát cháo gửi gắm tình yêu thương, tình mẫu tử, thay lời thương muốn nói của những người quê chất phác mà giàu tình cảm. Và nay, dầu cho hương cháo không còn trọn vẹn hương quê thì vẫn là thứ quà mang hương vị giản dị, mộc mạc không thể thiếu trong cuộc sống người Việt.



Cổ Lau



SẮC MÀU CỦA CÁ



Hiếm có loài sinh vật nào có thể biến thành vô vàn món ăn ngon như cá. Với cá, dù là người miền núi hay miền biển, người Châu Âu hay Châu Á cũng đều ưa chuộng như nhau. Bởi chỉ cần thay đổi một chút gia vị, một chút cách làm, cá đã trở thành những "miếng ngon" khác nhau, hợp khẩu vị muôn hình vạn trạng của con người.

Chỉ tính riêng Việt Nam, cá đã được chế biến thành hơn 700 món. Phải nhắc đến đầu tiên là món mắm cá. Cá làm mắm cũng nhiều loại nhưng chủ yếu là cá thu, cá ngừ và các loại cá vụn. Cá được mang đi làm sạch, phơi nắng, nấu lên cùng một số gia vị rồi đem ủ. Tùy thuộc vào từng loại cá mà thời gian ủ là 3 - 4 tháng hay 6 - 7 tháng thì ăn được. Bữa cơm của người Việt Nam truyền thống hay hiện đại hiếm khi thiếu vắng bát mắm cá đậm đà. Nhiều người còn nghiện mắm đến độ không thể ăn được cơm nếu không có mắm.

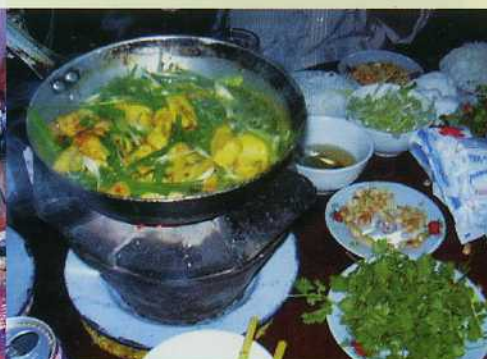
Không chỉ là bát nước chấm, trong khẩu phần ăn của người Việt, cá luôn là thực phẩm chủ đạo. Người ở quê hiếm bữa nào vắng nổi cá kho. Khi thì là cá rô kho khế, cá trắm kho dưa, sang hơn thì là cá bống kho tương...Người miền biển cầu kỳ lại hay ăn chả cá. Chỉ là mớ cá vụn mua rẻ ngoài bãi, mang về giã nhuyễn trộn với hạt tiêu, thì là, nặn thành viên rồi rán. Thế mà món chả cá rẻ tiền ấy lại phổ biến đến mức được đóng gói ướp lạnh và mang đi khắp nơi.

Trong các thức quà ngon của dân Hà thành sành ăn, cá cũng có mặt. Nổi tiếng nhất là chả cá Lã Vọng với những bát cá anh vũ thơm ngát ngậy giữa làn rau thơm xanh mướt. Cái giá trên 30.000đ/suất ấy cũng cho thấy phần nào chất lượng cao cấp của món ăn. Bình dân hơn thì có bún cá, miến cá, mì cá, cháo cá...Mỗi thức quà một mùi vị, một cách chế biến mà sao cho cá vào vẫn hợp. Không món nào giống món nào. Bún cá thanh

nhã thì cháo cá lại đậm đà, mì cá ngọt dịu và miến cá thì vừa giòn vừa béo. Mỗi món một sức hấp dẫn riêng từ sắc màu của cá.

Cá ăn nhiều, ăn liên tục cũng không ngấy và chóng chán. Cá lại có nhiều chất đạm, canxi, vitamin A, D rất tốt cho da, cho mắt và xương. Ăn nhiều cá vừa bổ sung lượng dinh dưỡng đáng kể cho cơ thể vừa không gây béo phì. Hơn nữa, trẻ em ăn cá còn phát triển trí thông minh và giúp trẻ phát triển chiều cao. Ở nhiều nước tiên tiến trên thế giới, cá đang là sự lựa chọn số một cho các bữa ăn chất lượng cao hàng ngày.

Anh Thư



Chả cá Lã Vọng

Món cá kho luôn xuất hiện ở các quán ăn bình dân

Cơm Chay

MỐT ẨM THỰC MỚI

Trần Trọng



Khi sơn hào hải vị và đồ fastfood đang thịnh hành cùng với "đại dịch" béo phì toàn cầu thì cơm chay trở thành một thời thượng. Người ta không cần phải vào cửa chùa hay chờ đến ngày Phật Đản để được ăn bữa cơm chay. Các cửa hàng cơm chay mọc lên khắp nơi, tuy không rầm rộ, hoành tráng nhưng cũng đủ tạo thành một trào lưu.

Trong mâm cơm chay cũng đủ các món như mâm cỗ Tết, cũng gà tần, riêu cá, xương ninh măng, cá thu kho, cả rươi, nem, cuốn... Nhưng món ăn hấp dẫn ấy đều làm từ đậu phụ, giá đỗ sống hay chín, đậu xanh, hay chân chiếc nấm hương. Cái tài của người nấu cơm chay là biến những nguyên liệu đơn giản ấy thành "thịt" thành "cá", thành sơn hào hải vị, từ mùi vị đến màu sắc, hình dáng.

Gia vị với các món chay hết sức quan trọng. Cách pha trộn các loại gia vị với nhau là bí quyết tạo ra những món chay phong phú như mâm cỗ mặn. Ví dụ như "chả rươi" thực chất là làm từ đỗ xanh trộn vỏ quýt rán; cá thu

kho được chế biến từ chân nấm hương giã nhuyễn trộn hạt tiêu; chả quế, gà quay là bắp chuối; nem cuốn là hoàn toàn chỉ có xu hào, cà rốt, củ đậu...

Nổi tiếng nhất Hà Nội là quán cơm chay An Lạc. Mặc dù mới xuất hiện vài ba năm nay nhưng cơm chay An Lạc đã nhanh chóng trở thành quán ăn thường xuyên của người Hà thành thích ăn chay. Đến đây không chỉ có người tu hành mà còn có cả khách đang trong thời kỳ chữa bệnh, khách dưỡng sinh và khách... tò mò. An Lạc có trên 200 món chay chế biến từ thực vật, gồm hai nguồn nguyên liệu chính của Việt Nam và Đài Loan. Giá cả cũng phù hợp với nhiều đối tượng, dao động từ 5000đ (suất bình dân) đến 200.000đ.

Ăn chay cũng có những tác dụng nhất định đến sức khỏe con người. Chế độ ăn chay có ít cholesterol, ít axit béo bão hòa, nhiều vitamin, giàu chất xơ... giúp phòng ngừa nhiều

bệnh tật như béo phì, cao huyết áp, táo bón, ung thư, gút... Tuy nhiên, có một số trường hợp béo phì lại do ăn chay. Nguyên nhân của điều này là chế độ ăn chay thường giàu tinh bột nên khiến người ăn tăng cân nhanh nếu ăn thường xuyên và ăn nhiều.



Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng người thừa cân khi ăn chay nên chọn các thực phẩm ít tinh bột và chất béo như: cải xanh, đậu, bắp ngô luộc, đậu phụ sốt, canh chua... Chế độ ăn chay dĩ nhiên không thể dùng cho phụ nữ mang thai, trẻ em đang lớn và những người cần nhiều năng lượng, chất đạm để làm việc.



Khách hàng đang lựa chọn món chay tại quán ăn

Bánh Giò Nóng

Chợ Hôm

Bánh giò nóng chợ Hôm là một thức quà rất quen thuộc, đặc biệt với người già và trẻ nhỏ Hà thành. Bánh giò với hình chóp đặc trưng, không dễ lẫn với bất kì loại bánh gói lá chuối nào, từ lâu đã làm món ăn sáng được nhiều người ưa chuộng.

Nguyên liệu để làm bánh giò là bột lọc, thịt xay, hành khô, mộc nhĩ, có nơi còn cho cả nhân nấm hương vừa tạo mùi thơm vừa làm cho nhân bánh nhuyễn hơn. Nếu cứ nhìn công thức thì thấy làm bánh giò không khó nhưng để có được một chiếc bánh ngon thì không hề đơn giản chút nào. Và chợ Hôm vẫn là nơi giữ bí quyết gia truyền ấy. Bà Vân - bán bánh giò ở chợ Hôm hơn 20 năm nay cho biết: "Ngay từ khâu chọn bột đã phải thật chu đáo, không bao giờ mua bột lọc sẵn mà luôn tự làm, bột lọc được làm rất công phu. Phải chọn loại gạo tẻ ngon, vo, ngâm, đem xay, rồi lại ngâm nhiều lần, lọc bột nước trong và cuối cùng mang ra phơi nắng."

Quy trình làm bánh được bắt đầu với

việc khuấy bột. Cứ một lạng bột ứng với một lít nước. Một phần ba lượng nước là dùng để nhào bột, lượng còn lại đem đun sôi. Khi nhào bột xong mới hòa vào nồi nước đang sôi trên bếp. Người khuấy bột phải có sức khỏe nên phần việc này thường dành cho đàn ông, thanh niên. Bởi lẽ chất lượng bánh phụ thuộc vào chất lượng bột mà bột muốn ngon thì phải khuấy kỹ. Bột từ màu trắng đục chuyển sang màu trắng trong là được. Bí quyết để có một tấm bánh ưng ý đó là khi khuấy bột nhất định phải hòa thêm nước luộc chả. Có thế mới tạo được mùi thơm đặc trưng của bánh. Khi bột chín, bắt đầu gói bánh. Lá chuối tây luộc qua cho mềm, vớt ra lau sạch, xé từng miếng vừa gói. Lá chuối rải ra xếp ba lần, dùng thìa xúc bột vào lá để nguội mới cho nhân vào giữa. Bẻ gấp hai lần lá xuống phía dưới, lấy lạt buộc chặt. Hôm

sau, trước giờ bán bánh độ một giờ, người ta mới cho bánh vào chỗ đồ.

Bánh giò có đồ

mới ngon. Ngày nay, đa phần người ta luộc bánh cho nhanh và nếu luộc nhiều mà gói lỏng tay thì nước đọng, bánh ăn sẽ nhão, giảm hẳn độ thơm ngon. Nhiều nơi treo biển "Bánh giò nóng chợ Hôm" nhưng chỉ là bánh cất từ chợ Hôm về luộc, chất lượng kém hẳn bánh giò gia truyền.



Một chiếc bánh giò đạt tiêu chuẩn đó là khi bóc ra còn bốc hơi nghi ngút, tỏa mùi thơm ngào ngạt, qua lớp bột lọc trong suốt ta có thể thấy thấp thoáng cả nhân ở giữa. Bánh giò mang bán phải được ủ nóng ở trong nồi chõ, cầm chiếc bánh thấy còn nóng hôi hổi. Những người sành ăn còn quan tâm đến nước chấm nữa. Nước chấm được chủ hàng pha chế rất khéo bằng nước mắm hoặc xì dầu cùng dấm, hành, hạt tiêu. Tỏi tùy theo yêu cầu gia giảm của thực khách. Chiếc bánh giò cũng có thể làm ấm bụng cho một bữa sáng ăn nhẹ mà giá cả thì lại phải chăng.





nơi

đất
Diễn,
chúng đã
trở thành một thứ
đặc sản. Quả bưởi
Diễn không giống
bưởi thường từ hình
dáng bên ngoài đến cái
ruột bên trong. Nếu như

bưởi thường có vỏ xanh hay
vàng thì, bưởi Diễn có màu
vàng sẫm, vỏ rất mỏng và nhăn
mịn. Bưởi Diễn lại không to, chỉ
nhỏ chừng vốc tay nên rất dễ
phân biệt. Vỏ mỏng nên cùi dày.
Múi bưởi Diễn cũng to đều, bóc
lớp bọc ra thấy những tép bưởi
vàng mọng, thơm đến ngất
ngây, mà lại dóc nước chứ
không dính dáp. Người Diễn bảo
rằng: nếu sơ ý để giọt nước tép
bưởi rớt xuống áo quần thì đi
đâu người ta cũng ngửi thấy mùi
thơm. Vị chua dốt không phải là
hương vị của bưởi Diễn. Ăn múi
bưởi Diễn vào đến đâu ngọt lịm
đến đấy, mà ngọt như đường
phèn, ngọt như đường nhưng lại

không ngấy, ăn mãi cũng không
chán. Chính vì sự đặc biệt lạ
lùng ấy mà ngày trước, năm nào
bưởi Diễn cũng được hành giá
về cung tiến vua.

Bưởi Diễn không chín vào tháng
tám mặc dù tháng sáu đã bắt
đầu đơm quả. Phải đến tháng
11, 12 thì bưởi mới chín. Cho
nên nếu giữa những ngày hè oi
nồng mà gặp tấm biển treo
"Bưởi Diễn" trong một sạp hoa
quả nào, bạn đừng tin đấy là
bưởi thật. Bưởi Diễn "sang" ở
chỗ nó chỉ có mặt vào tết
Nguyên Đán

Cô Huyền – người dân ở đây cho
biết: "Bưởi Diễn mới đầu trồng
bao giờ cũng cho quả to. Nhưng
càng về sau càng nhỏ đi. Điều
thú vị là bưởi càng nhỏ, cây
càng cổ thì quả càng ngọt."

Độ ngọt của bưởi Diễn là có một
không hai. Từ trẻ con đến người
già đều thích ăn bưởi Diễn. Thế
nên, bưởi Diễn không chỉ là đặc
sản mà còn là thứ quả quý.

• Tương lai của bưởi

Hiện nay ở Phú Diễn không còn
nhiều nhà trồng bưởi. Có nhiều
nguyên nhân. Thứ nhất là diện
tích đất canh tác bị thu hẹp đáng
kể do quá trình đô thị hoá. Đất
đai ở Diễn hiện lên giá rất cao,
từ 8 – 10 triệu đồng/ m² nên mọi
nhà thì nhau bán đất. Thứ hai là
do bưởi Diễn có năng suất
không cao, quả nhỏ mà lại ít nên
khó làm kinh tế. Số gia đình còn
bám trụ với quả bưởi không còn
nhiều. Trong đó nổi tiếng nhất là
nhà ông Nguyễn Văn Ngó. Ông
là đời thứ ba kế tiếp nghề truyền
thống của gia đình. Ông Ngó có
vườn bưởi rộng trên một mẫu với
hàng trăm gốc bưởi. Không chỉ
kinh doanh đơn thuần, ông còn

• Câu chuyện về quả bưởi tiến vua

Theo như lời kể của một số
người già trong làng thì bưởi
Diễn đã có từ đầu thế kỷ XX.
Người thì nói có một vị lý trưởng
lên Phú Thọ chơi ăn được quả
bưởi ngon đã đem canh về
trồng. Người lại bảo một vị quan
to đồ đạc đã đem về biếu gia
đình một quả bưởi. Mọi người ăn
ngon liền mang hạt đi gieo. Sau
đó cứ thế mà nhân rộng ra khắp
làng.

Không biết quả "bưởi tổ" có hình
dạng ra sao, nhưng khi sinh sôi



Ông Nguyễn Văn Ngó bên cây bưởi trĩu quả vườn nhà

biết quảng cáo cho cây bưởi vườn nhà. Ông mang bưởi đi triển lãm ở các hội chợ hàng năm như hội chợ Hoàng Quốc Việt, hội chợ Thủ Đô...ông kể: “Lần nào tham gia hội chợ, bưởi nhà tôi cũng bán hết sạch. Các cành bưởi chiết đem theo cũng hết. Nhiều người theo về tận vườn để mua cho được.”

Bưởi Diễn rất dễ trồng và dễ thích nghi, đặc biệt lớn nhanh trên vùng đất cát đồi, đất sỏi. Nhiều người mang bưởi Diễn về nơi mình trồng đều cho hiệu quả cao và chất lượng không khác là mấy. Hiện nay, bưởi Diễn đã được nhân giống ra khắp nơi,

nhiều nhất là Thái Bình, Hà Nam, Lào Cai, Yên Bái. Giá một cành bưởi thường dao động từ 20 – 30.000 đồng/ cành. Còn giá quả bưởi Diễn thì khoảng 15 – 20.000 đồng một quả.

Nếu biết bảo quản, quả bưởi Diễn có thể giữ được 3 - 4 tháng mà không cần thuốc. Ông Ngô tiết lộ 3 bí quyết giữ bưởi gia truyền: “ Trảy bưởi phải thật nhẹ nhàng, tránh va chạm mạnh, để trong nơi râm mát từ 15 – 20 ngày, sau đó cho vào chum sành, cứ một lớp cát khô, một lớp bưởi. Cách khác là đóng một cái giàn như giàn khoai tây rồi xếp bưởi lên. Hoặc để bưởi trên

sàn gỗ khoảng 20 ngày cho bốc hơi rồi lấy túi nilon buộc kín từng quả.”

Tuy được trồng ở nhiều nơi nhưng bưởi Diễn ngon nhất, ngọt nhất vẫn là bưởi trồng trên đất Diễn. Mà cứ theo xu hướng này, đất cho bưởi Diễn sẽ càng co hẹp lại. Thứ quả quý đất Hà Thành đang đứng trước nguy cơ bị suy giảm. Chính vì thế rất cần một kế sách lâu dài để duy trì và phát triển bưởi Diễn, phát triển thương hiệu của một loại bưởi tiến vua quý giá có một không hai này.

Hồng Trinh

Quả Bưởi Tiến vua



Những quả bưởi xanh này phải đến tháng 12 mới chín vàng

Ăn đêm

Hà Thành

Vân Phạm



Hà Nội vào đêm - cái ồn ào tấp nập của phố phường dường như dịu lại nhưng không ngủ yên trong tĩnh lặng, không khí sôi nổi, nhộn nhịp vẫn diễn ra tại bất kỳ một quán ăn đêm nào của Hà Nội.

Ẩm thực đêm có lẽ đã trở thành một nhu cầu hay nói cách khác là thói quen của người Hà thành. Guồng quay của công việc khiến nhiều người không thể cùng gia đình ngồi quây quần quanh mâm cơm ấm cúng. Dạo quanh một vài địa chỉ như Cầm Chỉ, Tống Duy Tân, chợ đêm Đồng

Xuân, Nghĩa Tân, Kim Liên sẽ thấy thanh niên, sinh viên đi từng đôi hoặc kéo cả nhóm đi ăn khi trời đã về khuya. Có nhiều người đến ăn vì tiện đi làm về hoặc đi chợ tạt qua, có nhiều người đi ăn vì thói quen ăn muộn. Các món ăn ở đây vô cùng phong phú, từ phở gà, phở bò, bún riêu Nam Bộ, mỳ vằn thắn, sủi cảo, miến ngan, miến lươn, quẩy, nem, chè, kem, sinh tố... để khách hàng có thể lựa chọn theo mục đích và sở thích của mình. Các quán thường mở từ 17h30 - 18h và kết thúc khoảng 11h - 12h đêm, có những nơi quán mở đến 3h, 4h sáng mới đóng cửa.

Ăn đêm đã tạo nên một nét văn hóa riêng trong nghệ thuật ẩm thực Hà Nội, những "thương hiệu" ăn uống nổi tiếng, góp phần thúc đẩy kinh tế dịch vụ phát triển, tạo một lối sống mới, đặc biệt trong giới trẻ. Mỗi loại đồ ăn của người khác nhau có

một địa chỉ quen thuộc riêng với những người sành ăn. Ăn hoa quả đêm phải đến Tô Tịch,

ăn mì vằn thắn ngon nhất phải đến Cầm Chỉ, bún riêu Nam Bộ lại phải rẽ vào Hàng Bông, chân gà nướng chắc chắn phải tìm đến quán Mỹ Miều (Kim Liên) hay bánh giò nóng thì đến chợ Hôm.

Nhưng có một vấn đề khiến không ít người băn khoăn đó là an toàn thực phẩm. Với một lượng khách đông như vậy trong khi có những quán chỉ có 1 đến 2 xô nước thì liệu bát đũa, đồ ăn có đảm bảo vệ sinh hay không? Chưa kể giấy rác bẩn, đồ ăn thừa gây một cảnh quan không hề đẹp mắt chút nào. Vậy mà người ăn vẫn cứ ăn, người bán vẫn cứ bán đắt hàng, ai cũng cho rằng "thế cũng là được rồi, ăn mãi mà có thấy sao đâu"! T hực tế nếu vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm không được quan tâm và cải thiện thì người ăn sẽ có nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm hoặc mắc một số bệnh mà trước mắt chưa nhìn thấy được.

Các hàng quán với nhiều đồ ăn nóng, lạnh khác nhau như có hàng bún ốc nóng, nem rán lại kèm thêm cả hoa quả dầm, chè đá. Cách ăn uống kiểu "kết hợp" như vậy ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe, đặc biệt với những người có khả năng tiêu hóa kém.



Một quán ăn vỉa hè chật tối đã đông khách

1. Thế nào là bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối?

Bữa ăn đủ chất dinh dưỡng là bữa ăn cung cấp đủ nhu cầu về năng lượng, chất đạm, chất béo, chất khoáng và vitamin, uống đủ nước cho cơ thể. Trong khẩu phần ăn thường xuyên có các chất sinh năng lượng là: tinh bột, đạm, béo. Rau và hoa quả cung cấp các vitamin, chất khoáng và xơ. Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng thay đổi theo tuổi, giới và tình trạng sinh lý (tham khảo bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt nam).

Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó khẩu phần năng lượng từ tinh bột chiếm 65-70%, chất đạm là 12-14%, chất béo là 18-20%.

Bên cạnh sự cân đối về các chất sinh năng lượng còn phải bảo đảm tỷ lệ cân đối giữa nguồn gốc động vật và thực vật của chất đạm và chất béo. Trong khẩu phần tổng số chất đạm và chất béo đảm bảo theo tỷ lệ : chất đạm động vật chiếm khoảng 25-30%, chất đạm thực vật chiếm 70-75%. Nên ăn phối hợp cả chất béo động vật và chất béo thực vật với tỷ lệ 60% chất béo động vật, 40% chất béo thực vật. Người cao tuổi nên ăn giảm bớt béo động vật và tăng dần thực vật. Muốn đảm bảo một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân

đối, chúng ta cần thực hiện đa dạng hoá bữa ăn, sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau.

Phối hợp

t h ự c

p h ẩ m

nguồn gốc

động vật và

nguồn gốc thực vật.

Vì vậy trong bữa ăn bên cạnh ăn thịt, cá, trứng, tôm, cua còn nên



ăn đậu phụ, vừng, lạc, rau và hoa quả.

2. Cho trẻ còi xương ăn uống như thế nào?

Còi xương là một bệnh có liên quan đến chuyển hoá can xi, phát sinh do cơ thể thiếu vitamin D và thường gặp ở trẻ em đang thời kỳ lớn nhanh. Trẻ béo mập dễ bị còi xương và trẻ suy dinh dưỡng cũng có thể bị còi xương.

Trẻ bị còi xương ngoài việc điều trị vitamin D theo hướng dẫn của thầy thuốc, còn cần chú ý đến chế độ ăn cho trẻ với các loại thực phẩm giàu canxi..

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, không cai sữa trước 12 tháng và cho trẻ bú đến 18-24 tháng.

- Bữa ăn bổ sung của trẻ với các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và giàu canxi như: tôm, cua, cá, sữa (cả sữa bò và sữa đậu nành). Chú ý cho trẻ ăn thêm dầu, mỡ để tăng cường hấp thu vitamin D.

- Ngoài ra cần cho trẻ tắm nắng thường xuyên vào buổi sáng (lúc 9h) để giúp chuyển vitamin D ở dưới da của trẻ từ dạng chưa hoạt động sang hoạt động.

BS. Nguyễn Văn Tiến





Tết Trung

Bốn mùa xuân- hạ- thu- đông vòng quay của tạo hóa, dệt nên bức tranh tứ bình tuyệt sắc trong đó mùa thu là mùa đẹp nhất. Bầu trời cao xanh, nắng dát vàng trên từng nhành cây ngọn cỏ, gió hiu hiu mơn man làn da không chỉ làm ta ngất ngây mà còn khơi nguồn cảm hứng sáng tạo nghệ thuật cho bao thi nhân đa tình của rất nhiều thế hệ. Tiết thu tuân theo chu trình sự sống, nương theo nhịp điệu thời gian đã khiến đất trời giao hòa tạo ra một ngày đặc biệt trong mùa thu là tết Trung thu.

Tết Trung thu vào giữa mùa thu thanh tao tinh khiết, mùa ngọt ngào, diu dặt hương hoa, mùa của cây trái phô hương khoe sắc, mùa của tựu trường tung bay tà áo dài tha thướt, mùa của dấu yêu ẩn chứa nhiều nét quyến rũ đến lạ kỳ. Nguồn cội của ngày lễ này bắt nguồn từ Trung Quốc dưới thời Đường

Minh Hoàng, để ghi nhớ phút giây tảo ngộ trên thiên đường, ông đã chế ra một ngày Tết vào giữa tiết mùa thu. Nhưng trải qua quá trình giao lưu văn hóa tết Trung thu đã xâm nhập vào Việt Nam và trở thành ngày tết rất có ý nghĩa với trẻ nhỏ. Nó đã thật sự trở thành ngày tết của trẻ thơ, ngày mà trẻ con được vui chơi thỏa thích rồi gửi những ước vọng thầm kín nhỏ bé của mình qua những mâm ngũ quả, qua trò chơi rước đèn ông sao, qua các điệu múa lân, múa sư tử.

Nói đến tết Trung thu, không thể không nhớ đến hương vị của bánh dẻo, bánh nướng. Bánh dẻo, bánh nướng trong ngày tết Trung thu cũng giống như chiếc bánh chưng, bánh dày trong ngày tết Nguyên đán. Bánh nướng và bánh dẻo được tạo ra bởi phần nhân và phần áo. Phần áo bánh dẻo phải chọn được gạo nếp hoa vàng, gạo được rang rồi xay hoặc giã nhỏ

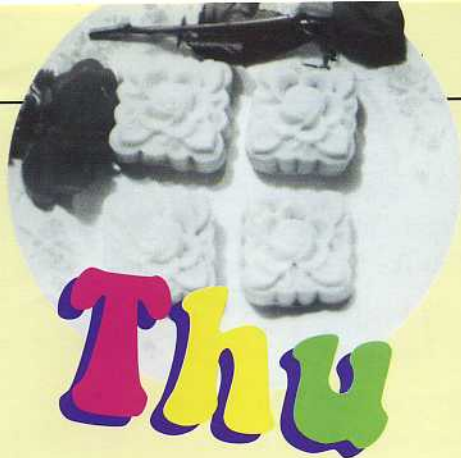
mịn, nhào với nước đường thắng ngan ngát mùi hương thơm của gạo nếp. Nhân của bánh dẻo chay tịnh thoảng hương đồng gió nội bởi mùi thơm của vừng, vị ngọt bùi của mít bí, mít sen. Vỏ của bánh nướng cũng chọn nguyên liệu như bánh dẻo nhưng nhân của bánh nướng không chay tịnh như bánh dẻo mà có



thịt lợn quay, thịt gà quay, lá chanh...nên gọi là nhân thập cẩm, nhưng bánh nướng cũng có loại nhân chay bằng đậu xanh mịn, dừa sợi, hạt sen...Bánh nướng, bánh dẻo lúc ra khuôn trên mặt bánh hiện rõ những hoa văn chìm nổi của một bông hoa nở 8 hoặc 10 cánh. Bề mặt bánh phải mịn, thơm dịu.

Sau những màn múa lân, rước đèn bên mâm ngũ quả với những màu sắc xanh- đỏ- tím- vàng tượng trưng cho muôn màu sắc của thiên nhiên, chiếc bánh dẻo bánh nướng là sự kết tinh giao hòa trời đất được cắt ra thành những miếng nhỏ trao đến từng tay của các em nhỏ tham gia đêm hội. Cầm miếng bánh đưa lên miệng cắn một miếng to, ánh mắt chúng ngời sáng long lanh một phần vì bao ngày hao





Thu

hức chờ đón được phá cỗ đêm Trung thu, phần vì vị thơm ngào ngạt từ miếng bánh nướng, bánh dẻo tỏa ra và chất béo ngậy ngậy trong nhân bánh, phần nữa là sự cộng hưởng với làn gió mùa thu dưới ánh trăng lung linh huyền ảo. Mùi hương ngan ngát ấy, vị ngọt ngào ấy gắn bó theo suốt và in đậm trong ký ức tuổi thơ của mỗi người về những đêm hội trăng sáng phá cỗ, rước đèn đêm hội Trung thu năm nào.

Giờ đây, khi nền kinh tế phát triển hơn, cuộc sống đã khấm khá hơn, xã hội đã tạo nhiều sản phẩm bánh Trung thu rất ngon, hương vị vô cùng quyến rũ đáp ứng được đông đảo nhu cầu của mọi người với những thương hiệu nổi tiếng. Bánh nướng, bánh dẻo ngày nay có thể được đóng cùng với những gói hút ẩm trong những bao, hộp đẹp đẽ và rất hợp vệ sinh. Nhưng chiếc bánh trong đêm Trung thu năm xưa đơn sơ và giản dị vẫn là một kỷ niệm tuổi thơ ngọt ngào, là nhịp cầu nối quá khứ với hiện tại và tương lai. Đó cũng là một phần không thể thiếu trong truyền thống văn hoá của dân tộc và trở thành ký ức không bao giờ phai mờ trong mỗi con người Việt Nam.

Thanh Duyên

Thơ

Thơ

Vũ Hằng

(CLB thơ Bến Ngọc- Bắc Ninh)

Cảm xúc

Chè xanh hương của núi đồi

Bên tôi chỉ có một người biết say

Rượu dòng muối mặn gừng cay

Bước chân lam lũ bao ngày nắng mưa

Xa rừng nhớ quả mơ chưa

Xa quê nhớ bữa riêu cua năm nào

Đường trường trời thấp đất cao

Cùng em xách giỏ lạc vào đồng xanh

Sớm chiều cơm dẻo ngon canh

Tối vui bầu bạn khóm quỳnh câu thơ

Bên xưa để mặc khách chờ

Vắng thuyền thương cảnh bơ vơ chiếc sào!

Ước

Ước duyên như nhúm cơm xanh

Lá sen ai gọi ngọt lành tình quê

Ước thân thành một cánh chè

Rhuy vàng sen ướp bốn bề hương say

Để rồi trần trọc canh chày

Để tâm sen gọi giấc gầy mảnh mong

Bên đình Bến Ngọc hồ trong

Cho sen trắng nở nao lòng chiều quê

Màu cơm

Gặp mùa cây cau nắng trưa

Mồ hôi nhỏ giọt như mưa rất lòng

Rhoc nhàn hạn ứng nghề nông

Gạo thơm, cơm trắng, nhuộm hồng má ai!

Các món ăn từ

MƯỚP ĐẮNG

Thảo Nguyên (st)

Mướp đắng (hay còn gọi là khổ qua) có vị đắng nên một số người không quen ăn nhưng thật ra mướp đắng có công dụng chữa bệnh rất tốt. Vậy nên ai có cảm giác sợ mướp đắng vì vị đắng của nó thì hãy bỏ qua cảm giác đắng một lần để thưởng thức, bạn sẽ thấy rất thú vị.

1. Mướp đắng xào trứng:

Chuẩn bị:

- 500g mướp đắng
- 2 quả trứng vịt
- Hành lá, nước mắm, đường, dầu ăn, hạt tiêu



Cách làm:

- Mướp đắng chọn quả gai nở, xanh đậm sẽ không đắng nhiều như quả xanh trắng. Bỏ hạt, thái mỏng
- Hành lá cắt nhỏ
- Trứng vịt đánh tan
- Xào dầu hành, tỏi cho thơm, cho mướp đắng vào, sau đó cho trứng vào, xào lớn lửa để mướp đắng ráo sau khi xào.
- Rắc hành lá, rắc tiêu lên. Ăn nóng

2. Gỏi mướp đắng :

Chuẩn bị:

- 500g mướp đắng
- 150g tôm sú tươi
- Rau ngổ, húng, tỏi, nước mắm, chanh, đường, ớt

Cách làm:

- Mướp đắng chọn trái đã nở hết gai, bỏ đôi, lấy hết hạt, thái mỏng, ngâm trong nước đá cho giòn
- Tôm sú hấp chín, bóc vỏ, chừa đuôi
- Tỏi băm nhỏ, phi thơm, vàng

- Rau ngổ, húng cắt nhỏ, ớt cắt sợi
- Giã ớt chung với đường thật nhuyễn. Cho nước mắm, nước chanh
- Trộn mướp đắng với tôm, tỏi phi, rau thơm, nước mắm chua ngọt.



3. Mướp đắng nhồi thịt:

Chuẩn bị:

- 3 quả mướp đắng
- 100g giò sống
- 50g thịt lợn xay
- Hành lá, rau ngổ, nước mắm, muối, tiêu, đường

Cách làm

- Mướp đắng chọn quả to, tròn, gai nở đều. Xẻ theo chiều dọc quả mướp đắng, lấy hết hạt, chần trong nước sôi có pha muối, đường, khoảng 30 phút, vớt ra, xả nước, để ráo nước.
- Hành đập dập, thái nhỏ
- Trộn giò sống, thịt xay, hành, nêm chút nước mắm, muối, tiêu, trộn kỹ

- Cho nhân vào quả mướp đắng
- Nước đun sôi, thả mướp đắng vào đun nhỏ lửa, nêm mắm, muối, đường vừa ăn.
- Đun nhỏ lửa cho tới khi mướp đắng mềm (khoảng 40 phút)



4. Lẩu mướp đắng :

Chuẩn bị:

- 500g mướp đắng
- 1 kg xương đuôi lợn
- 150g giò sống
- Hành lá, ớt băm, nước mắm, muối, đường, hạt tiêu

Cách làm:

- Xương đuôi lợn rửa sạch, chần nước sôi, xả lại bằng nước lạnh
- Cho xương đuôi lợn vào nồi với 4 lít nước, nêm một chút muối, nấu sôi hớt bọt, giảm nhỏ lửa, đun sôi khoảng một tiếng cho ra chất ngọt, còn khoảng 2 lít nước là được
- Giò sống viên thành từng viên nhỏ

- Mướp đắng bỏ hạt, thái mỏng, ngâm trong nước đá cho giòn
- Nêm gia vị vừa ăn trong nồi nước dùng rồi thả giò sống vào
- Dọn ra bàn ăn một nồi nước lẩu đặt trên một bếp nhỏ để giữ nóng suốt thời gian ăn. Kèm với mướp đắng, khi ăn sẽ cho dần nước mắm và ớt vào nồi lẩu.



Bài tập dành cho cơ bắp vai

Anh Khoa (st)

1. Nằm sấp người xuống sàn, giữ cho toàn bộ cơ thể thư giãn (thả lỏng toàn bộ cơ thể). Tựa trán xuống sàn, đặt hai tay vuông góc với thân, khuỷu tay co lại.



2. Giữ khuỷu tay ở tư thế gấp lại như vậy và từ từ nâng hai cánh tay lên và giữ cho chúng song song với sàn nhà.



3. Sau đó hạ cánh tay xuống, giữ cho hai cánh tay không bị kéo ra phía sau và thẳng góc so với vai. Chân và hông cũng giữ cho tiếp xúc với sàn nhà.



5. Nâng đầu và vai lên, cố gắng đưa các đầu ngón tay chạm vào đầu gối, giữ cho hai cánh tay thẳng.

4. Chống hai tay xuống đất, quỳ gối. Lòng bàn tay úp xuống và các ngón tay hướng về phía trước. Từ từ hạ thấp người xuống, mũi hạ xuống trước hướng về sàn nhà.

