

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

PHÒNG CHỐNG

THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ NHỎ

Phòng ngừa một số bệnh Dinh dưỡng

TRONG VÀ SAU MÙA BÃO LỤT

SỮA CHUA

và sức khỏe, vẻ đẹp của phụ nữ

CÁ NGỪ

VÀ NGỘ ĐỘC CÁ NGỪ

CÁ MÒI,

MỘT THỰC PHẨM NGON RẤT QUÝ CHO SỨC KHOẺ



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

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

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

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

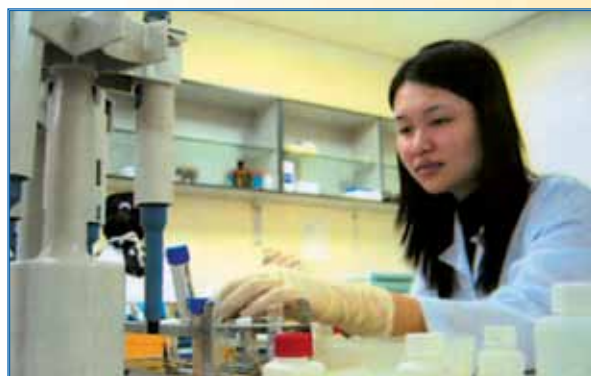
KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

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

KHÁM TƯ VẤN THỪA CÂN - BÉO PHÌ

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

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



TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

A. XÉT NGHIỆM MÁU

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

Kẽm huyết thanh

B. XÉT NGHIỆM NƯỚC TIỂU

Tổng phân tích nước tiểu
(10 chỉ tiêu)

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

C. XÉT NGHIỆM PHÂN

Soi phân (Hồng cầu, bạch cầu)

Cặn dư phân

Cấy phân

Ký sinh trùng

pH

Kháng sinh đồ



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

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 2 / 2010

Dinh dưỡng và phát triển

Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ 4

Dinh dưỡng hợp lý

Phòng ngừa một số bệnh dinh dưỡng trong và sau mùa bão lụt 6

Sức khỏe

Sữa chua và sức khỏe, vẻ đẹp của phụ nữ 12

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Cá Ngừ và ngộ độc cá Ngừ 14

Cách sử dụng, chế biến và bảo quản thực phẩm sau bão lụt để phòng chống tiêu chảy 16

Mùa cưới nói chuyện bánh Su sê 20

Giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh của thịt và trứng ngỗng 22

Văn hóa ăn uống và dinh dưỡng

Gà ác và những món ăn - bài thuốc quý 25

Cá mòi, một thực phẩm ngon rất quý cho sức khỏe 27

Món trung lưu 29

Có nên nuốt mật cá trắm để chữa bệnh không? 30

Tư vấn dinh dưỡng

Thơ 32

Tản văn

Nét đẹp phụ nữ Hà Nội 33

Món ngon trong gia đình 36

Khỏe đẹp 38

Người chịu trách nhiệm xuất bản

PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS. TS. Hà Huy Khôi
PGS. TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. Đào Ngọc Diễm
PGS. TS. Nguyễn Thị Lâm
PGS. TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Lê Danh Tuyên
PGS.TS Phạm Văn Hoan
TS. Phạm Thị Thúy Hòa
TS. Trần Đình Toán

Thư ký

CN. Trần Thị Duyên

Trị sự

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Tòa soạn

48 Tầng Bạt Hổ - Hà Nội
Tel: 043.5118000
Fax: 043.5116410

Mỹ thuật

Heart & Mind
Tel: 04.5118000
Tel: 04.5116410
In tại: Công ty Cổ phần
Thương Mại Bách Khuê


PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ NHỎ

PGS.TS. Lê Thị Hợp

Cơ thể người cần rất nhiều loại vi chất dinh dưỡng nhưng vitamin A, sắt, kẽm, iốt là những vi chất thiết yếu đặc biệt đối với phát triển trẻ em. Các vi chất dinh dưỡng này cần thiết cho nhiều chức phận quan trọng của cơ thể. Ví dụ vitamin A cần thiết cho sự tăng trưởng, quá trình nhìn, sinh sản, sự phân bào và chức năng miễn dịch. Do vậy khi trẻ bị thiếu vitamin A thường có biểu hiện chậm lớn, tổn thương ở mắt và suy giảm miễn dịch tăng mắc các bệnh nhiễm khuẩn. Sắt có trong mọi tế bào, nhiều nhất trong máu. Sắt có vai trò quan trọng trong tạo tế bào hồng cầu, vận chuyển oxy và tham gia vào chuyển hoá

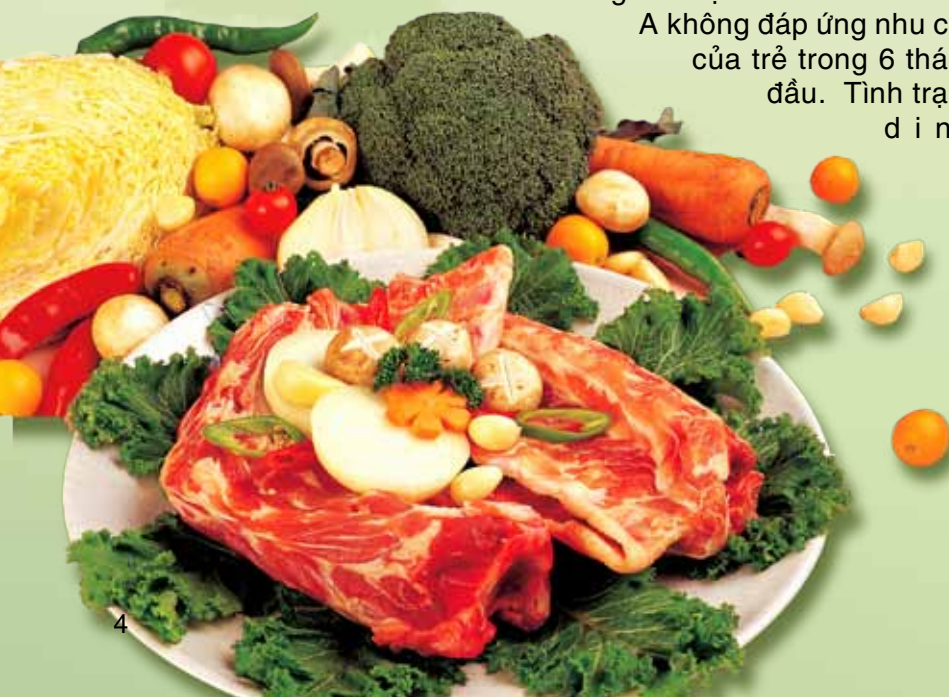
các chất dinh dưỡng. Bệnh phổ biến khi thiếu sắt là gây thiếu máu dinh dưỡng. Kẽm cũng rất cần cho sự phát triển của trẻ kích thích sự tăng trưởng, tham gia vào nhiều thành phần của các men(enzym) cần thiết đối với cơ thể.

Nguyên nhân thiếu vi chất ở trẻ nhỏ là rất đa dạng:

Sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng của bào thai có thể do sinh thiếu tháng hoặc tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trong thời kỳ mang thai không tốt, không có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng. Do vậy, những trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai thường phát triển chậm hơn và có nguy cơ thiếu vi chất cao hơn. Đứa trẻ sinh thiếu tháng cũng có nguy cơ thiếu vi chất vì nguồn dự trữ sắt và vitamin A không đáp ứng nhu cầu của trẻ trong 6 tháng đầu. Tình trạng d i n h

dưỡng của trẻ nhỏ còn phụ thuộc vào rất nhiều vào tình trạng dinh dưỡng của mẹ trong thời kỳ mang thai. Những người mẹ khi mang thai có tình trạng dinh dưỡng không tốt, không có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng thì thường sinh con nhỏ, nhẹ cân; và sau khi sinh không đủ sữa nuôi con. Mặt khác, tốc độ phát triển nhanh là đặc trưng của trẻ nhỏ dưới 1 tuổi và nhu cầu dinh dưỡng theo trọng lượng cơ thể cao hơn so với các lứa tuổi khác. Nhưng trong giai đoạn này sức ăn của trẻ em có hạn, bộ máy tiêu hoá và các chức năng tiêu hóa, hấp thụ chưa hoàn chỉnh; Nếu chăm sóc nuôi dưỡng trẻ không hợp lý sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng và thiếu vi chất ở trẻ nhỏ.

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ trước tiên cần quan tâm đến **“Dinh dưỡng sớm”** tức là chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ trước khi có thai (ngay từ tuổi vị thành niên) để cơ thể thanh nữ phát triển tốt, có tình trạng dinh dưỡng tốt trước khi làm mẹ. Dinh dưỡng lúc chuẩn bị mang thai và trong thời gian mang thai cũng rất quan trọng để giúp thai nhi phát triển tốt và bà mẹ có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng để nuôi con sau này. Mặt khác bổ sung viên sắt/axit folic ngay trước khi có thai, trong thời kỳ mang thai





và sau khi sinh là rất cần thiết để phòng chống thiếu máu cho cả mẹ và con. Bà mẹ trong vòng 1 tháng đầu sau đẻ cũng cần được uống vitamin A liều cao (200.000 đơn vị) để có đủ vitamin A trong sữa mẹ, giúp phòng chống thiếu vitamin A cho trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi.

Đối với trẻ em trên 6 tháng tuổi, tiếp tục cho bú sữa mẹ và chế độ ăn bổ sung hợp lý là rất quan trọng trong phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng và phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ. Trẻ từ 6 đến 24 tháng tuổi là giai đoạn diễn ra sự chuyển tiếp về nuôi dưỡng (ăn bổ sung và sau đó là cai sữa và chuyển sang bữa ăn cùng gia đình), đồng thời dễ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt là tiêu chảy và viêm đường hô hấp. Do vậy giai đoạn này cần được chăm sóc đặc biệt. Nuôi con bằng sữa mẹ đến 18-24 tháng là cần thiết ngoài ra cho trẻ ăn bổ sung hợp lý. Câu hỏi đặt ra là thế nào là ăn bổ sung hợp lý? Thức ăn bổ sung cần phối hợp nhiều loại thực phẩm (từ 4 nhóm thực phẩm), thực hiện **“Tô màu bát bột”** bằng các màu của thực phẩm tự nhiên và thực hiện đúng nguyên tắc của ăn bổ sung là

tập cho trẻ ăn từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc để tránh bị rối loạn tiêu hoá. Số bữa ăn cũng rất quan trọng vì nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cao nhưng dạ dày của trẻ lại nhỏ do vậy cần cho trẻ ăn nhiều bữa tùy theo lứa tuổi. Để tránh bị tiêu chảy cần chú ý đến khâu vệ sinh thực phẩm và vệ sinh ăn uống cho trẻ từ lựa chọn đến chế biến, bảo quản thức ăn.

Một số sai lầm hay gặp khi cho trẻ ăn bổ sung:

Sử dụng thực phẩm giàu đạm không đúng: nhiều gia đình cho trẻ ăn nước thịt (lượng đạm rất ít) hoặc nước xương hầm (có rất nhiều axit béo no) đôi khi gây đầy bụng hoặc rối loạn tiêu hoá. Nên cho trẻ ăn thịt nạc vai xay hoặc băm nhỏ vì vừa có cả đạm vừa có cả mỡ rất cần cho phát triển của trẻ; Hãy thực hiện câu nói **“Không ăn cái, đại ăn nước”**. có nghĩa là cần cho trẻ ăn cả phần cái và phần nước của thức ăn vì phần lớn các thành phần dinh dưỡng tập trung trong phần cái.

Sai lầm thứ hai là kiêng hoặc ít cho trẻ ăn dầu mỡ vì sợ khó tiêu, gây tiêu chảy. Dầu mỡ giúp trẻ ăn ngon miệng, là nguồn năng lượng quan trọng ngoài ra còn giúp cho hấp thu một số vitamin (trong đó có vit. A) tốt hơn và rất cần cho phát triển cơ thể.

Rau xanh là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất quan trọng; nhưng một số bà mẹ lại không cho

trẻ ăn rau xanh vì sợ ăn rau dễ bị rối loạn tiêu hoá.

Mặt khác, phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy, viêm đường hô hấp cũng rất quan trọng vì nó liên quan đến tình trạng thiếu vi chất của trẻ nhỏ.

Trong những năm qua, nước ta đã thu được nhiều thành tựu trong công tác phòng chống thiếu vitamin A, thiếu máu, thiếu iốt, song nhìn chung các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng hiện nay vẫn còn là những vấn đề quan trọng có ý nghĩa sức khoẻ cộng đồng đặc biệt đối với trẻ nhỏ dưới 24 tháng tuổi. Trong **“Ngày vi chất dinh dưỡng”**, tổ chức vào mừng 1 và 2 tháng 6 hàng năm, vitamin A liều cao được phân phát cho trẻ từ 6 đến 36 tháng tuổi. Bên cạnh việc bổ sung vitamin A liều cao 6 tháng 1 lần, có thể sử dụng các sản phẩm được tăng cường vi chất (sắt, kẽm, vitamin A) và đặc biệt quan trọng là phải duy trì nuôi con bằng sữa mẹ và chế độ ăn bổ sung hợp lý.



Phòng ngừa một số bệnh Dinh dưỡng TRONG VÀ SAU MÙA BÃO LỤT

TS. Hoàng Kim Thanh-Viện Dinh dưỡng

Lũ lụt tràn về đã nhấn chìm nhà cửa, đồ dùng, lương thực-thực phẩm của người dân ở nhiều vùng trong các tỉnh miền Trung. Trong vùng lũ lụt cả người lớn và trẻ em phải chống chọi với thiên tai như dầm mưa, ngâm nước, nhịn đói.... Sau lũ rút, môi trường dễ bị ô nhiễm, thức ăn thiếu hoặc không đảm bảo chất lượng nên người dân dễ bị mắc một số bệnh về dinh dưỡng như sau:

1. Thiếu máu do thiếu Sắt và axit Folic

Sắt và axit Folic là 2 thành tố quan trọng tham gia vào quá trình tạo máu. Sắt là thành phần của huyết sắc tố(có trong hồng cầu) và nhiều men khác trong cơ thể. Sắt tham gia vận chuyển oxy và các chất dinh dưỡng tới cho tất cả các tế bào của mọi cơ quan, bộ phận. Chất sắt phân bố không đều trong thực phẩm và tỉ lệ hấp thu, sử dụng trong cơ thể rất khác nhau. Thức ăn nguồn gốc động vật nói chung(thịt, trứng, gan, cá, tôm, cua...) giàu chất sắt và có tỉ lệ hấp thu cao(hấp thu 30%); các loại đậu đỗ có nhiều chất sắt và tỉ lệ hấp thu tương đối cao (hấp thu 20%); các loại ngũ cốc, lương thực đều nghèo chất sắt và tỉ lệ hấp thu thấp(hấp thu 5%). Các loại rau, quả chứa ít chất sắt nhưng rất giàu vitaminC vừa giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể vừa hỗ trợ hấp thu sắt tốt.

Ở phụ nữ nhu cầu sắt tăng lên từ khi dậy thì cho đến khi mãn kinh do bị mất máu hành kinh hàng tháng. Với phụ nữ có thai, nhu cầu sắt tăng cao hơn nhiều vì phải nhường 350mg sắt cho thai nhi, 25mg sắt cho rau thai. Như vậy trong suốt quá trình mang thai nhu cầu sắt của người phụ nữ là 1.000mg để làm tăng khối lượng máu của mẹ, cung cấp cho thai nhi và bù lại lượng máu mất lúc sinh. Nhu cầu này phân bố không đều phần lớn tập trung vào những tháng cuối của thai kỳ đó là lý do tại sao các bà



mẹ có thai có tỉ lệ thiếu máu cao vào giai đoạn những tháng cuối. Nếu bị thiếu máu người mẹ sẽ mệt mỏi, dễ xảy thai, đẻ non, đẻ con nhỏ yếu(suy dinh dưỡng bào thai), dễ bị băng huyết khi sinh thậm chí có thể dẫn tới tử vong cả mẹ và con. Axit folic là một trong những yếu tố quan trọng cần thiết cho quá trình tạo máu. Axit folic cùng với vitaminB12 tham gia vào quá trình cấu tạo tế bào hồng cầu. Đặc biệt axit folic có vai trò trong cấu tạo và phát triển hệ thống thần kinh của thai nhi. Trong thời kỳ có thai nhu cầu về axit folic tăng lên rõ rệt. Nhu cầu axit folic với người trưởng thành là 300-400mcg/người/ngày và khi có thai nhu cầu là 600mcg/người/ngày. Thực phẩm thông thường trong chế độ hàng ngày không cung cấp đủ nhu cầu này. Nếu khẩu phần ăn của người mẹ trong giai đoạn mang thai bị thiếu axit folic, đặc biệt trong giai đoạn mới thụ thai sẽ ảnh hưởng đến quá trình tạo máu và phát triển của thai nhi với các biểu hiện: cân nặng sơ sinh thấp, dị tật ống thần kinh, ống thần kinh

đóng không kín hoàn toàn dẫn đến nhiều bệnh lý của cơ thể như bại liệt, não úng thủy, thai chết lưu....Nguyên nhân cụ thể gây ra dị tật này có liên quan đến cả yếu tố di truyền và môi trường, đồng thời liên quan với vấn đề thiếu hụt axit folic. Hiện nay một số nghiên cứu cho thấy axit folic còn giúp cho cơ thể phòng chống một số bệnh tim mạch, ung thư.

Nguồn thực phẩm chứa axit folic rất đa dạng: gan động vật (bò, gà, lợn), các loại rau xanh thẫm(rau ngót, rau bím...), hoa lơ, đậu quả, nấm, giá đỗ) chứa nhiều axit folic. Trong thực phẩm axit folic dễ bị phân hủy bởi nhiệt độ, ánh sáng mặt trời. Trong quá trình chế biến tỉ lệ axit folic bị mất từ 50-90%.

Để phòng chống thiếu máu do thiếu sắt và axit folic trong khẩu phần các bà mẹ cần ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm có thể có ở địa phương, ưu tiên cho các phụ nữ chuẩn bị mang thai và đang mang thai ăn các thức ăn giàu sắt và axit folic(trứng, cua, cá, tôm, đậu đỗ...). Thực phẩm cần lựa chọn tươi, rửa sạch, chế biến và ăn ngay sau khi nấu để tránh hao hụt các thành phần trên. Bên cạnh chế độ ăn uống đa dạng, để phòng chống thiếu máu ở bà mẹ và dị tật ống thần kinh ở thai nhi. Các bà mẹ cần uống bổ sung thêm viên sắt/axit folic hàng ngày với liều 60mg sắt nguyên tố và 0,4mg axit folic hoặc viên đa vi chất ngay từ lúc bắt đầu có thai(nếu sớm hơn từ lúc có ý định có thai càng tốt) đến 1 tháng sau đẻ.

2. Thiếu VitaminA và bệnh khô mắt

VitaminA có nhiều chức năng quan trọng đối với cơ thể nhưng với người lớn tình trạng thiếu vitaminA gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe ít xảy ra do vitaminA được dự trữ tốt ở gan và có thể được huy động sử dụng trong một thời gian dài. Do vậy thường chỉ gặp thiếu vitaminA ở trẻ em. VitaminA có vai trò quan trọng đối với quá trình phát triển của trẻ. Thiếu vitaminA làm giảm tăng trưởng, tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và tăng nguy cơ tử vong ở trẻ. Thiếu vitaminA dẫn đến bệnh khô mắt có thể để lại hậu quả mù lòa vĩnh viễn. Người mẹ nuôi con bú, nhất là trong 6 tháng đầu bị thiếu vitaminA dẫn tới sữa mẹ cung cấp không đủ vitaminA cho trẻ, ảnh hưởng không tốt tới quá trình lớn của bé.

Vai trò của VitaminA trong cơ thể

VitaminA có rất nhiều chức phận trong cơ thể, trước hết là có vai trò quan trọng đối với quá trình tăng trưởng. Trẻ em cần vitaminA để phát triển bình thường. VitaminA tham gia trong cấu trúc của các tế bào thị giác(tế bào hình nón có vai trò với quá trình nhìn khi ánh sáng tỏ và tế bào hình que có vai trò với quá trình nhìn khi ánh sáng yếu). Do vậy vitaminA rất cần thiết đối với sự nhìn thấy của mắt. Biểu hiện sớm của thiếu vitaminA là khả năng nhìn thấy lúc ánh sáng yếu giảm, nhân dân ta gọi là bệnh “quáng gà”.

VitaminA cần thiết cho sự bảo vệ toàn vẹn của biểu mô giác mạc mắt và các tổ chức biểu mô dưới da, khí quản, tuyến nước bọt, niêm mạc đường hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu... Khi thiếu vitaminA sản xuất các niêm dịch giảm da bị khô và có hiện

tượng sừng hóa, hệ thống niêm mạc biểu mô bị tổn thương và giảm sức đề kháng đối với sự xâm nhập của vi khuẩn.

VitaminA tham gia vào quá trình đáp ứng miễn dịch, giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng để chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, virus và các yếu tố bất lợi ngoài môi trường.

Nguyên nhân bị thiếu VitaminA

- Do khẩu phần ăn bị thiếu hụt vitaminA: một chế độ ăn nghèo nàn với nhiều chất bột, ít thức ăn động vật (những thức ăn có hàm lượng vitaminA cao) như thịt, cá, trứng, tôm..., thiếu dầu mỡ làm giảm hấp thu vitaminA(vitaminA hòa tan trong dầu, mỡ). Trẻ không được bú mẹ có nguy cơ cao bị thiếu vitaminA.

- Tình trạng nhiễm khuẩn, nhiễm virus đặc biệt là khi trẻ lên sởi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy là nguyên nhân quan trọng dẫn tới tình trạng thiếu vitamin A.T

- Trẻ bị nhiễm giun, nhất là giun đũa cũng là nguyên nhân dẫn đến thiếu vitaminA

- Trẻ bị suy dinh dưỡng nặng thường kèm theo thiếu vitaminA. Ngoài ra thiếu các vi chất khác như kẽm cũng ảnh hưởng tới chuyển hóa vitamin A trong cơ thể.

Các biểu hiện khi trẻ bị thiếu vitamin A

Thiếu vitaminA nhẹ làm giảm phát triển cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh nhiễm khuẩn đặc biệt là nhiễm khuẩn đường tiêu hóa(tiêu chảy) và nhiễm khuẩn đường hô hấp(viêm đường hô hấp). Thiếu vitaminA nặng ngoài việc làm giảm sức đề kháng của cơ thể, trẻ kém phát triển còn gây nên các tổn thương ở mắt. Các tổn thương đó nếu không được phát hiện sớm và điều trị

kịp thời có thể dẫn đến mù lòa vĩnh viễn. Triệu chứng lâm sàng của thiếu vitaminA tiến triển như sau(theo sự phân loại của Tổ chức Y tế thế giới):



Biểu hiện sớm nhất là quáng gà(Ký hiệu là XN):

Quáng gà là hiện tượng giảm thị lực trong điều kiện thiếu ánh sáng. Khi chiều chập chạng tối(lúc gà lên chuồng), trẻ mắc bệnh thường trở nên nhút nhát, chỉ ngồi yên tại chỗ, không dám đi lại hoặc chạy theo bạn đùa nghịch. Những đứa trẻ lớn hơn khi bị bệnh thường đi lại khó khăn vào buổi tối, hay vấp ngã, hay va vấp vào những đồ vật để trong nhà như nồi niêu, bàn ghế; đi lại trong nhà phải lần tường do nhìn không rõ. Những trẻ bé hơn chưa biết đi thì không biết tìm nhật đồ chơi vào buổi tối, không biết tìm và cầm đúng thức ăn khi mẹ đưa cho mà phải quờ quạng, tới đến trẻ có thể theo người khác tưởng nhầm là mẹ. Nếu trẻ được phát hiện sớm thiếu vitaminA ở giai đoạn quáng gà và được điều trị ngay bằng vitaminA liều cao thì bệnh sẽ khỏi nhanh chóng sau 2-3 ngày. Nếu giai đoạn quáng gà không được phát hiện kịp thời bệnh sẽ diễn biến nhanh qua các giai đoạn khác như: **xuất hiện Vệt Bitot: (ký hiệu là X1B, Khô giác mạc: (ký hiệu là X2), L loét nhuyến giác mạc: (ký hiệu là X3A và X3B gây mù lòa vĩnh viễn**

Các biện pháp phòng chống thiếu vitaminA và bệnh khô mắt

1. Cải thiện để nâng cao chất lượng bữa ăn:

Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ vì sữa mẹ là nguồn cung cấp vitaminA tốt nhất đối với trẻ nhỏ. Chế độ ăn của trẻ cần được ưu tiên thức ăn động vật là loại thức ăn giàu vitaminA (trong 100 gam thịt gà có 120 mcg vitaminA; trong 100 gam gan lợn có 6000 mcg vitaminA; trong 100 gam cá trê có 93 mcg vitaminA; trong 100 gam lòng đỏ trứng gà có 960 mcg vitaminA.... Bữa ăn của trẻ cần có đủ dầu hoặc mỡ để giúp hấp thu tốt vitaminA. Một số rau, quả, củ có màu vàng, đỏ, da cam chứa hàm lượng Beta caroten cao, đáng chú ý nhất là: cà rốt, rau dền, đu đủ chín, cà chua, gấc.... Caroten khi vào cơ thể sẽ được chuyển thành vitaminA.

2. Bổ sung vitaminA liều cao cho trẻ:

Trẻ từ 6-36 tháng được uống bổ sung viên nang vitaminA liều cao. Với trẻ trên 12 tháng đến 36 tháng uống bổ sung viên nang loại 200.000 đơn vị quốc tế (đvqt) mỗi năm 2 lần. Với trẻ dưới 12 tháng uống bổ sung 100.000 đvqt(1/2 viên) . Đối với bà mẹ sau đẻ trong vòng một tháng cần được bổ sung vitaminA liều cao một liều 200.000 đvqt. Trẻ dưới 5 tuổi khi bị tiêu chảy, viêm đường hô hấp, lên sởi cần được uống 1 viên vitaminA liều cao.

4. Phát hiện và điều trị trẻ khô mắt:

Trẻ có biểu hiện khô mắt do thiếu vitaminA cần phải được phát hiện và điều trị nhanh chóng, kịp thời. Tất cả các trường hợp mắc bệnh từ quáng gà, khô kết mạc, vệt Bitot đến khô loét giác mạc đều được cấp tốc điều trị theo phác đồ của Tổ chức y tế thế giới như sau:

- Ngay lập tức cho uống 1 viên 200.000 đvqt
- Ngày hôm sau uống tiếp 1 viên 200.000 đvqt
- Một tuần sau uống nốt 1 viên 200.000 đvqt
- Trẻ dưới 12 tháng dùng nửa viên tương đương 100.000 đvqt

Việc dùng vitaminA cho trẻ cần có hướng dẫn của cán bộ Y tế, không nên tự ý mua và sử dụng vitaminA một cách tùy tiện. VitaminA là loại vitamin tan trong chất béo khi thừa sẽ tích lũy và gây ngộ độc cho cơ thể với các biểu hiện mệt mỏi, buồn nôn, chàm tăng cân, tăng áp lực sọ não(thóp phồng căng), đau xương ở trẻ em.

3. Thiếu Vitamin1 và bệnh Beriberi

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, ăn gạo bị ẩm mốc do để lâu hay ngập lâu trong nước, hoặc là với khẩu phần chủ yếu là gạo (gạo chiếm trên 80%) năng lượng khẩu phần.

Vitamin B1 là thành phần của men Thiamin pyro-phosphat(TPP) có vai trò rất quan trọng trong chuyển hoá chất bột, đường(Glucose). 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 phosphat 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...). VitaminB1 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 vitaminB1 có thể xảy ra khi ăn gạo xay sát quá kỹ hay gạo kém chất lượng, chế độ ăn nghèo nàn, đơn điệu, ít thức ăn động vật(thịt, cá, trứng...). VitaminB1 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 VitaminB1 cần cho chuyển hoá chúng).

Khi thiếu VitaminB1 kéo dài sẽ bị mắc bệnh Beriberi. Ở người trưởng thành bệnh Beriberi thể hiện dưới 2 dạng:

Thể ướt hay còn gọi là thể phù: bệnh nhân có ứ nước ở vùng bắp chân, thường bắt đầu ở



vùng bàn chân rồi lan dần lên cao và gây ra khó đi lại. Khi tích tụ dịch ở vùng cơ tim có thể gây suy tim và tử vong.

Thở khó hay thở gấp mòn: có sự mất dần các khối cơ, bệnh nhân trở nên gầy mòn, suy kiệt.

Với cả 2 thể các dấu hiệu chung của bệnh bao gồm: ăn mất ngon miệng, buồn nôn, tê bì ở ngoài da, đặc biệt là ở cẳng chân, giảm trương lực cơ (cơ nhẽo, mệt mỏi), giảm sút trí nhớ, hay nhầm lẫn, nếu thiếu nặng hơn có thể phù ở chân, teo cơ, rối loạn tinh thần, hôn mê, suy tim và tử vong. Khi người mẹ đang nuôi con bú bị thiếu vitaminB1 trẻ sơ sinh bú sữa mẹ có thể bị chết đột ngột do suy tim

Nhu cầu VitaminB1 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 VitaminB1.

Nguồn thực phẩm giàu vitaminB1: các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường chứa nhiều VitaminB1. 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 xát các loại ngũ cốc(gạo, mì) quá kỹ sẽ làm cho lượng VitaminB1 bị hao hụt nhiều. Những sản phẩm từ men bia, mầm ngũ cốc khô có chứa nhiều Thiamin. Các loại thịt, đậu hạt, cá, trứng.. hàm lượng VitaminB1 cũng tương đối tốt. Một số loại cá nước ngọt, cá nước mặn, động vật có vỏ cứng (tôm, cua, trai, sò..) có chứa men Thiaminase làm phân huỷ VitaminB1. Tuy nhiên men này không bền vững và bị phá huỷ khi nấu nướng, chúng chỉ tồn tại và gây ảnh hưởng khi ăn một lượng lớn tôm, cá sống.

Để khẩu phần ăn có đủ VitaminB1 cần chú ý: Vitamin B1 có nhiều trong cám gạo do vậy không nên xay sát gạo quá kỹ vì các Vitamin nhóm B nói chung và VitaminB1 nói riêng đều có nhiều ở lớp vỏ ngoài ngay sát hạt gạo. Cứ 100 gam gạo tẻ già có 0,12 mg VitaminB1; 100 gam gạo tẻ máy vừa phải có 0,1 mg VitaminB1 và nếu là gạo xay xát kỹ cho thật trắng chỉ còn 0,02 mg VitaminB1. Vì vậy cần chú ý “tiết kiệm” VitaminB1 trong quá trình chế biến. Không để lúa, gạo bị ngập lâu trong nước hay nơi ẩm ướt. Để hạn chế hao hụt VitaminB1 khi nấu cơm cũng cần lưu ý: không nên vo gạo quá kỹ trước khi nấu cơm làm mất lớp cám gạo chứa nhiều VitaminB1. Khi nấu cơm chỉ cho nước vừa đủ, không cho nhiều để phải chắt bỏ nước cơm làm mất VitaminB1(có thể mất tới 60%). Đun nước sôi mới cho gạo vào nấu, không cho gạo vào

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

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

Việc thiếu hụt VitaminB1 còn do bữa ăn chủ yếu là cơm và khoai củ, ăn đơn điệu thiếu các thực phẩm giàu vitaminB1 như thịt(100 gam thịt lợn có 0,53 mg vitaminB1, 100 gam thịt bò có 0,2 mg vitaminB1, 100 gam thịt gà có 0,15 mg vitaminB1) cá, tôm và thủy sản (100 gam lươn có 0,15 mg vitaminB1, 100 gam cá thu có 0,07 mg vitaminB1); trứng (100 gam lòng đỏ trứng gà có 0,32 mg vitaminB1, 100 gam trứng vịt có 0,54 mg vitaminB1), đậu đỗ (100 gam đỗ xanh hạt có 0,72 mg vitaminB1).

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

4. Suy dinh dưỡng trẻ em

Suy dinh dưỡng trẻ em là do chế độ ăn thiếu năng lượng, nhiều thành phần dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng. Suy dinh dưỡng làm trẻ dễ mắc một số bệnh liên quan đến việc thiếu hụt các thành phần dinh dưỡng, dễ bị nhiễm khuẩn do giảm sức đề kháng, ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển cả thể chất và trí tuệ.

1.Nguyên nhân suy dinh dưỡng ở trẻ em

Thường xảy ra do các nguyên nhân sau:

Chế độ ăn thiếu cả về số lượng và chất lượng. Khi bị mắc một số bệnh nhiễm khuẩn như các bệnh đường ruột, sỏi và viêm cấp đường hô hấp mà chế độ nuôi dưỡng không đúng.

Các thể nhẹ hay gặp ở cộng đồng hơn và dễ bị bỏ qua vì triệu chứng nghèo nàn, chỉ có biểu hiện nhẹ cân, thấp, bé so với tuổi và gầy. Các thể nặng của suy dinh dưỡng có thể gây tử vong.

Cách phát hiện tốt nhất các loại thiếu dinh dưỡng là sử dụng biểu đồ tăng trưởng. Theo dõi thường kỳ cân nặng của trẻ em hàng tháng nếu thấy tăng cân là bình thường, không tăng cân là đáng ngại và tụt cân là nguy hiểm.

Trẻ bị thiếu dinh dưỡng thì sự phát triển cả về thể lực và trí tuệ đều kém, dễ bị nhiễm khuẩn và khi bị thì lâu khỏi. Bộ não con người được hình thành chủ yếu trong thời gian nằm trong bụng mẹ và 3 năm đầu tiên của cuộc đời. Vì vậy, việc

hiệu quả miễn dịch tăng sức đề kháng của cơ thể trẻ chống bệnh tật.

Tiện lợi, sạch sẽ

Tăng sự gần gũi mẹ con là yếu tố tâm lý quan trọng giúp đứa trẻ phát triển hài hòa.

Các bà mẹ hãy thực hiện Nuôi con bằng sữa mẹ :

Cho con bú càng sớm càng tốt, bú ngay trong giờ đầu sau khi sinh. Phản xạ bú của đứa trẻ giúp người kích thích tiết sữa mẹ sớm, mặt khác trong sữa non chứa nhiều chất dinh

đang lớn nhanh. Vì vậy cần cho trẻ ăn sớm (ăn bổ sung) hợp lý. Thức ăn bổ sung cần có đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ, có đủ đại diện các thành phần được biểu thị theo ô vuông thức ăn.

Sữa mẹ giữ vị trí trung tâm quan trọng, các loại thức ăn ở 4 ô xung quanh bổ sung cho sữa mẹ cần tận dụng những thực phẩm sẵn có ở gia đình hay ở địa phương. Trong nhóm thức ăn giàu đạm có thể chọn thịt, trứng hoặc tôm, cua, cá, trai ốc hay đậu đỗ, vừng lạc.

Trong nhóm thức ăn giàu béo có thể sử dụng mỡ hoặc dầu hay đậu phụ, sữa đậu nành, vừng, lạc

Trong nhóm thức ăn giàu Vitamin có thể sử dụng các loại rau, quả, củ có thể kiếm được ở gia đình và địa phương .

Sau lũ lụt, các gia đình cần khẩn trương ổn định; chọn các loại vật nuôi, cây trồng ngắn hạn để phát triển VAC gia đình, sớm tạo nguồn thực phẩm tại chỗ. Bữa ăn bổ sung của trẻ cần có đại diện cả 4 ô vuông thức ăn với tỷ lệ thích hợp.

Ngoài chế độ ăn uống hợp lý , cần thực hiện theo dõi biểu đồ tăng trưởng để phát hiện sớm trẻ suy dinh dưỡng, thực hiện tiêm chủng để phòng các bệnh nhiễm khuẩn và xử trí đúng khi trẻ bị ỉa chảy và viêm đường hô hấp.



chăm sóc nuôi dưỡng trẻ giai đoạn này đặc biệt quan trọng.

2. Phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em

Để phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em cần chú ý những điểm sau:

2.1. Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ:

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ em sau khi ra đời , không một thức ăn nào có thể thay thế được vì:

Các chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ ở tỷ lệ phù hợp nhất với cơ thể trẻ, dễ hấp thu và dễ đồng hóa.

Trong sữa mẹ có chứa

dưỡng và kháng thể.

Cho con bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu, sau đó cho trẻ ăn sớm và tiếp tục cho bú kéo dài đến 18-24 tháng. Mặc dù số lượng sữa ngày càng ít đi nhưng chất lượng vẫn còn tốt, do đó cho con bú kéo dài là cách nâng cao chất lượng bữa ăn của trẻ một cách tự nhiên. không cai sữa trẻ trước 12 tháng

Cho con bú không cứng nhắc theo giờ giấc mà theo nhu cầu của trẻ.

2.2. Cho ăn bổ sung hợp lý

Nhưng từ tháng thứ 6 trở đi, số lượng sữa mẹ không đáp ứng đủ nhu cầu của đứa trẻ

96%

bà mẹ hài lòng

với sự phát triển của con mình khi chọn Dielac Alpha

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



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

SỮA CHUA và sức khỏe, vẻ đẹp của phụ nữ

BS Kim Minh

DÙNG SỮA CHUA ĐỀU CÓ THỂ Kéo dài Tuổi thanh xuân cho phái đẹp

Sữa chua và sức khỏe

Sữa chua hay yaourt thực chất là sữa bò tươi được cho lên men với các chủng vi khuẩn có lợi cho đường ruột (*Lactobacillus bulgaricus* và *Streptococcus thermophilus*). Chúng chuyển đường sữa thành lactic, tạo ra độ chua hấp dẫn.

Nói chung các loại sữa chua đều được sản xuất từ sữa đã thanh trùng, do đó mọi quá trình vi sinh vật xảy ra trong sữa chua là do hệ vi sinh vật từ giống chuẩn gây ra. Quá trình chủ yếu xảy ra trong lên men sữa chua là đường lactoza chuyển thành đường glucoza, sau đó các đường đơn này chuyển thành axit piruvic, rồi chuyển thành axit lactic, v.v...

Sữa chua có giá trị dinh dưỡng cao, chứa đầy đủ các chất protein (với nhiều axit amin cần thiết, nhất là lizin), glucid, lipid, các muối khoáng (nhất là canxi) và vitamin, chủ yếu là vitamin nhóm B và A.

Cái quý của sữa chua là ngoài giá trị dinh dưỡng, còn có giá trị chữa bệnh tốt, nhất là các bệnh đường ruột. Sữa chua cung cấp cho cơ thể một lượng lớn các vi khuẩn có lợi, (*Lactobacillus Acidophilus* và *Bifido bacterium*), giúp bảo vệ hệ tiêu hoá, tăng cường sức đề kháng.

Qua nghiên cứu người ta thấy các vi khuẩn sữa chua có khả năng sống trong ruột người và có lợi cho cơ thể. Cần chú



ý trong ruột già người thường có những loại vi khuẩn gây thối rữa, sống nhờ những thức ăn chưa tiêu hoá hết và tạo ra những chất độc. Chính những chất độc này thấm qua thành ruột vào máu, tác động lên hệ thần kinh gây hiện tượng già trước tuổi. Khi ăn sữa chua ta đưa vào cơ thể một số lượng vi khuẩn lactic. Những vi khuẩn này phân giải lactoza thành axit lactic, làm thay đổi pH của môi trường ruột già, từ kiềm thích hợp với vi khuẩn gây thối rữa chuyển sang axit kìm hãm sự phát triển của chúng. Không những thế, có một số vi khuẩn sữa chua còn tạo ra kháng sinh có khả năng diệt các vi khuẩn có hại trong ruột.





MỘT “MỸ PHẨM” KỲ DIỆU BẢO VỆ LÀN DA VÀ Kéo DÀI TUỔI THANH XUÂN

Bước sang tuổi 25 - 30, dưới tác dụng của tuổi tác, ánh nắng, môi trường, chế độ dinh dưỡng... cơ thể người phụ nữ đã bắt đầu xuất hiện những dấu hiệu lão hoá, da khô, rám, kém mịn màng và những nếp nhăn. Vóc dáng cũng đã mất đi một phần vẻ gọn gàng, dẻo dai của tuổi trẻ. Trong những trường hợp này sữa chua có thể giúp chị em chống lại sự lão hoá một cách tự nhiên nhất. Với hàng loạt các loại vitamin, khoáng chất, những vi khuẩn có lợi giúp bảo vệ hệ tiêu hoá và một hàm lượng protein vừa phải, sữa chua chứa đựng gần như đầy đủ mọi dưỡng chất cần thiết để ngăn ngừa sự lão hoá và bảo vệ cơ thể.

Riêng đối với làn da, sữa chua là một “mỹ phẩm” kỳ diệu bảo vệ da từ bên trong. Trong sữa chua có axit lactic có tác dụng ngăn ngừa sự xâm nhập và kiểm chế hoạt động của các loại vi khuẩn có hại, bảo vệ da. Các vi khuẩn lên men chua có trong sữa chua còn có thể tiết ra chất kháng sinh kích thích quá trình làm lành các thương tổn của da như những sẹo do mụn nhọt, thương tích, tái tạo da mới, giữ gìn cho làn da tươi tắn, hạn chế hiện tượng lão hoá. Nhiều nghiên cứu khoa học

gần đây cho biết ăn sữa chua hằng ngày sẽ mang đến cho chị em làn da tươi sáng, mịn màng và có độ đàn hồi cao. Người ta đã tìm thấy gần như đầy đủ trong sữa chua các dưỡng chất cần thiết cho da. Các vitamin A, B, D... và chất khoáng trong sữa chua giữ vai trò quan trọng đối với làn da đẹp. Các chất canxi và sắt có nhiều trong sữa chua có tác dụng ngăn ngừa bệnh thiếu máu, giúp da hồng hào, trẻ đẹp.

Không chỉ là “mỹ phẩm”, ăn sữa chua đều còn có nhiều ảnh hưởng tốt đến vóc dáng và sức khoẻ con người. Do được làm từ sữa tươi nên chỉ cần ăn 226g sữa chua, chị em đã được cung cấp hơn 20% protein, 30 - 40% canxi cơ thể cần hằng ngày. Dùng đều đặn, ít nhất mỗi ngày một hộp sữa chua 100g sẽ giúp cơ thể tăng cường vitamin B, duy trì cảm giác ngon miệng. Với hàm lượng carbohydrate và protein ở mức vừa phải, sữa chua vừa giúp cơ thể giảm đói, vừa duy trì lượng đường huyết ổn định, rất tốt để giữ gìn vóc dáng khoẻ mạnh, cân đối. Cũng vì vậy các nhà khoa học đã khuyên chúng ta nên ăn đều sữa chua hằng ngày. Đây cũng là bí quyết làm đẹp từ bên trong của phái đẹp.



CÁ NGỪ VÀ NGỘ ĐỘC CÁ NGỪ

Trong những ngày gần đây, tại thành phố Hồ Chí Minh và một số địa phương đã liên tiếp xảy ra nhiều vụ ngộ độc tập thể sau khi ăn cá Ngừ làm hàng nghìn người phải vào bệnh viện điều trị trong một thời gian ngắn. để đề phòng những trường hợp ngộ độc đáng tiếc xảy ra, chúng ta hãy tìm hiểu về cá Ngừ và tình trạng ngộ độc do ăn cá này..

BS.Kim Minh

1. Thịt cá Ngừ ăn ngon và giàu chất dinh dưỡng:

Cá Ngừ là loại cá thuộc họ scombridae, sinh sống ở vùng biển ấm, cách bờ biển từ 185 km trở ra. Đây là loại cá biển có giá trị kinh tế quan trọng ở vùng biển nước ta.

Cá Ngừ phân bố ở khắp các vùng biển Việt Nam, kích thước tương đối lớn, gồm 6 loài có kích thước từ 20-70cm, khối lượng từ 0,4kg đến 4kg. riêng hai loài cá Ngừ vây vàng và cá Ngừ mắt to có kích thước lớn hơn từ 70-200cm, khối lượng có con nặng mấy chục kilogram.

Cá Ngừ thường tập trung thành đàn và di cư, trong đàn thường bao gồm một số loài khác nhau. Căn cứ vào tập tính di cư, ta có thể chia cá Ngừ ở biển Việt Nam thành hai nhóm: Nhóm các loài có kích thước nhỏ di cư trong phạm vi địa lý hẹp vào nhóm các loài di cư đại dương.

Về thành phần dinh dưỡng, trong 100g thịt cá Ngừ ăn được có 77,5g nước, 21g protid, 0,3g lipid, 1,2g tro, 44mg canxi, 206mg photpho, 1mg sắt, các vitamin A, B1, B2, PP, vv...

Nói chung cá Ngừ thuộc nhóm cá biển có thịt nạc nhiều, ít lipid, ăn rất ngon và bổ dưỡng.

Tuy vậy khi mua và ăn thịt cá Ngừ chúng ta cần thận trọng vì đây cũng là một loại hải sản dễ gây dị ứng, đã từng gây ra nhiều vụ ngộ độc hàng loạt.



2. Ngộ độc cá Ngừ , tại sao ?

Cá Ngừ là loài cá biển ngon vẫn được con người dùng làm thực phẩm từ xưa đến nay, tại sao lại có thể gây ra ngộ độc như vậy .

Qua những vụ ngộ độc tập thể sau khi ăn cá Ngừ, các nhà chuyên môn đã điều tra, nghiên cứu, tìm ra nguyên nhân chủ yếu gây ngộ độc là do ăn phải cá Ngừ có nồng độ histamin cao quý mức cho phép. Có thể các nạn nhân ăn phải những con cá Ngừ đã bị ươn hỏng sinh ra nhiều chất histamin độc.

Tuy cá Ngừ là loại thực phẩm ngon và bổ, nhưng chúng thuộc loài ăn động vật sống nên trong ruột và thịt chúng có chứa nhiều enzym để tiêu hoá thịt sống. Nên ăn cá Ngừ lúc chúng còn sống, tươi nguyên thì không sao, nhưng khi đã bị ươn những enzym trong cơ thể cá sẽ hoạt động mạnh phân huỷ cá rất nhanh và sinh ra nhiều chất histamin độc gây dị ứng mạnh cho người sử dụng. Các chất histamin trong cá Ngừ không bị nhiệt phá huỷ hoàn toàn nên khi đun nấu lên thực phẩm vẫn còn độc gây nguy hiểm cho người ăn.

Đây là nguyên nhân chủ yếu gây ra những vụ ngộ độc cá Ngừ thường gặp. Sau khi ăn phải cá Ngừ có nồng độ histamin quá cao, các triệu chứng ngộ độc sẽ xảy ra.

Ngộ độc cá Ngừ đa số là nhẹ. Trường hợp nhẹ, người bệnh chỉ nổi mẩn đỏ ngoài da, từng vùng hay khắp người, rất ngứa, chỉ cần uống thuốc kháng histamin sau 2-3 ngày sẽ khỏi. Nếu bị ngộ độc nặng, ngoài triệu chứng nổi mẩn đỏ ngoài da, người bệnh còn bị nôn, tiêu chảy, nhức đầu, chóng mặt, khó thở, tụt huyết áp...phải được đưa ngay đến bệnh viện điều trị cấp cứu.

3. Phòng ngộ độc cá Ngừ bằng cách nào?

Để đề phòng ngộ độc, tốt nhất chúng ta nên mua cá Ngừ ở các siêu thị vì ở đây cá được bảo quản tốt, không bị ươn hỏng. Trường hợp mau cá ngoài chợ cũng nên tìm mua ở những nơi bán cá còn tươi, khoanh cá khi cắt ra còn máu tươi.

Riêng đối với những người có cơ địa dị ứng, hoặc đã từng bị dị ứng một lần với cá biển và hải sản càng phải thận trọng: tốt nhất là không nên ăn cá Ngừ vì đây cũng là một hải sản dễ gây dị ứng.



Cách sử dụng, chế biến và bảo quản thực phẩm sau bão lụt

Để

phòng chống tiêu chảy

Bác Sĩ - Thạc Sĩ Lê Thị Hải - Viện Dinh Dưỡng



Bão lụt không những gây thiệt hại nghiêm trọng về người và của, mà hậu quả sau bão lụt cũng vô cùng nguy hiểm ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe, sinh hoạt đời sống hàng ngày của người dân. Tại vùng bão lụt, các công trình vệ sinh, cống rãnh bị ngập trong nước nên các chất thải của người và gia súc, xác động thực vật hòa vào nước gây ô nhiễm nặng cho môi trường nước, đất và đồ vật chìm trong nước khiến mầm bệnh rất dễ lan nhiễm vào thức ăn, nước uống gây bệnh cho mọi người dân. Hơn nữa, sau bão lũ, việc cung cấp lương thực và thực phẩm bị hạn chế, nhiều địa phương còn bị cô lập bởi nước lụt, chưa có điều kiện thực hiện ăn chín, uống sôi. Vì vậy, bệnh tiêu chảy, tả, lỵ là những bệnh hay gặp nhất sau bão lụt.

Bão lụt có các điều kiện thuận lợi cho thực phẩm dễ bị ô nhiễm vi sinh vật, trong đó có các vi sinh vật gây hư hỏng, biến chất thực phẩm và vi sinh vật gây bệnh. Các điều kiện đó là: nhiệt độ, độ ẩm, độ pH, các chất dinh dưỡng và sự hiện diện của oxy.

Bão lụt làm độ ẩm ướt của môi trường rất cao; nhiệt độ thường từ 30°C đến 38°C là vùng nhiệt độ rất thích hợp cho vi sinh vật phát triển. Độ pH của thực phẩm thông thường ở mức 6 - 8, đây cũng là giới hạn thích hợp cho đa số vi sinh vật phát triển.

Ở điều kiện thuận lợi, vi khuẩn có thể sinh sôi, nảy nở với sự gia tăng số lượng khủng khiếp, từ một con vi khuẩn sau 7 giờ có thể nhân lên thành 2 triệu con. Các loại vi khuẩn gây bệnh, đặc biệt là vi khuẩn đường tiêu hóa sẽ theo đường ăn uống vào cơ thể gây các bệnh nguy hiểm.

Thực phẩm bị hư hỏng biến chất:

- Các thức ăn giàu đạm (thịt, cá...) dễ bị hư hỏng, biến chất, chuyển hóa thành các acid hữu cơ, amoniac, indol, scatol, phenol hoặc các acid amin như histamin, betain... gây cho thức ăn có mùi khó chịu hoặc gây ngộ độc.

- Các chất dầu mỡ có thể bị phân huỷ thành các glycerin, các acid béo tự do, làm cho dầu mỡ chua.

- Các chất glucit cũng dễ bị hư hỏng, biến chất hoặc là lên men, mốc, hoặc chuyển hoá phân huỷ thành các chất trung gian gây ngộ độc thực phẩm.

Thực phẩm bị ô nhiễm vi sinh vật gây bệnh:

Các vi sinh vật hay gây bệnh qua thực phẩm và nước là:

+ Vi khuẩn: gây ngộ độc thịt (*Clostridium botulinum*), tả (*Vibrio cholerae*), thương hàn (*Salmonella*), lỵ (*Shigella*), ...

+ Các virus: Virus viêm gan A, E, gây tiêu chảy (Norwalk virus, Rotavirus, Coxsackie, ...)

+ Các ký sinh trùng như đơn bào: *Entamoeba histolytica*; các loại giun và trứng giun, sán...

+ Các loại vi nấm, đặc biệt là nấm mốc *Aspergillus*, có thể sinh ra độc tố gây ngộ độc và ung thư.

Các vi sinh vật khi bị nhiễm vào thực phẩm có thể tồn tại rất lâu, tùy theo loại vi sinh vật và thực phẩm (thịt, cá, bơ, sữa ...) có thể tồn tại từ vài ba ngày đến hàng trăm ngày;

Trong môi trường nước cũng tùy theo loại nước (giếng, ao, hồ, sông, nước biển ...) vi sinh vật có thể tồn tại từ vài ngày đến hàng trăm ngày.

Đặc biệt hiện nay, tại một số tỉnh đã có vi khuẩn tả tồn tại trong môi trường. Đây là vi khuẩn có khả năng lây lan và tạo thành dịch bệnh với độc lực tương đối cao nếu không phòng ngừa



kịp thời và triệt để. Mùa bão lũ sẽ tạo cơ hội cho vi khuẩn này lan rộng và nhanh.

Ô nhiễm hoá chất:

Bão lụt, môi trường ngập nước, phá vỡ mọi sự ngăn cách; nước tràn ngập các ruộng đồng phun thuốc trừ sâu, các bể chứa chất thải, giếng nước sinh hoạt của người dân, ... phát tán các chất bẩn ra môi trường, ô nhiễm vào thủy sản, rau quả... người sử dụng các loại thực phẩm đó rất dễ bị ngộ độc thực phẩm.

Thiếu thực phẩm:

Bão lụt gây cô lập, ngăn cách các vùng bị nạn, nhấn chìm lương thực - thực phẩm, các loại cây lương thực và rau quả, gây ra tình trạng thiếu thực phẩm, dẫn đến đói và suy dinh dưỡng.

Ngoài những ảnh hưởng trên, bão lụt gây ô nhiễm môi trường, tạo điều kiện cho ruồi, muỗi và các côn trùng phát triển, là những sinh vật mang trên mình rất nhiều mầm bệnh, có thể truyền vào thực phẩm và người gây ngộ độc thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm.

Tất cả những yếu tố trên dẫn đến hậu quả sau:

Gây nên ngộ độc cấp tính: với những biểu hiện triệu chứng dạ dày - ruột (nôn, ỉa chảy...) và những triệu chứng khác tùy theo đặc điểm của từng loại ngộ độc (tê liệt thần kinh, co giật, rối loạn hô hấp, tuần hoàn, vận động...).

Ngộ độc mạn tính, độc tích lũy: các độc tố tích lũy trong các cơ quan của cơ thể như gan, thận, não..., gây ảnh hưởng các tới chức năng các tổ chức và sự phát triển cơ thể.

Gây tình trạng thiếu vitamin và vi chất dinh dưỡng, hậu quả cuối cùng là suy dinh dưỡng, đối tượng ảnh hưởng nhiều nhất là trẻ em và người cao tuổi.





Vậy phải xử lý nước uống, sử dụng, chế biến bảo quản thực phẩm như thế nào để phòng ngừa những căn bệnh nguy hiểm này?

Khả năng tồn tại của vi khuẩn: trong nước và thức ăn, nhất là ở nhiệt độ lạnh, phẩy khuẩn tả (PKT) có thể sống

khử khuẩn thông thường. Trên thực tế hầu hết các vi khuẩn gây tiêu chảy cấp đều bị diệt bởi nước sôi 100 độ C và các hóa chất khử khuẩn thông thường. cho nên vấn đề đầu tiên là xử lý nguồn nước ăn uống

Cách xử lý như sau:

Nếu trời mưa tốt nhất là



Sau đó, nước cần được khử trùng bằng hóa chất chloramine B hoặc clorua vôi. Tại hộ gia đình, chloramine B dạng viên 0,25gam (hoặc 1gam) rất tiện lợi cho việc khử trùng các thể tích nước nhỏ như chum, vại, xô, chậu..., một viên 0,25g dùng cho 25 lít nước. (tỉ lệ 10%)Sau khử trùng, nước phải có mùi clo thì việc khử trùng mới có tác dụng. Nước sau khử trùng 30 phút là sử dụng được. một điều cần lưu ý tuyệt đối không được khử trùng đồng thời với đánh phèn vì phèn sẽ hấp thụ hết clo hoạt tính, làm mất tác dụng khử trùng của clo. Nước xử lý bằng clo vẫn phải đun sôi mới uống được.

được từ vài ngày đến 2-3 tuần. PKT có thể tồn tại nhiều năm trong các động vật thân mềm ở vùng ven biển, nhưng dễ bị diệt bởi nhiệt độ 800C trong 5 phút, bởi hóa chất cloramin B 10% và bởi môi trường axit; trực khuẩn Shigella gây bệnh lỵ tồn tại trong nước ngọt, rau sống, thức ăn từ 7-10 ngày ở nhiệt độ phòng; ở quần áo nhiễm bẩn và trong đất 6-7 tuần, nhưng bị diệt nhanh trong nước sôi, dưới ánh nắng mặt trời và các thuốc

húng nước mưa vào các dụng cụ chứa đựng sạch để nấu nước uống và nấu thức ăn.

Khi phải dùng nước sông, suối ao, hồ hoặc nước nước giếng bị nhiễm bẩn sẽ được làm trong bằng cách dùng phèn chua hòa vào nước (với tỉ lệ 1gam phèn chua/20 lít nước), chờ 30 phút cho cặn lắng xuống đáy rồi gạn lấy nước trong. Trong trường hợp không có phèn chua có thể dùng túi vải để lọc nước.

lao động; chọn thực phẩm tươi khi đã chế biến cần nấu chín ngay, nấu xong phải đậy lồng bàn chống ruồi, gián, bụi bặm; không ăn rau sống; không ăn tiết canh; không ăn mắm tôm, mắm tép sống; không ăn gỏi cá, hải sản sống; không ăn nem chạo, nem chua; không uống nước lã, nước đá mất vệ sinh là những việc cần làm thường xuyên.

Tuyệt đối không cố chế biến thực phẩm từ các loại động vật đã chết vì lũ cuốn. Tuy không thể đáp ứng nhu cầu thực phẩm như ngày thường, nhưng người dân vẫn có thể sử dụng những thực phẩm thay thế khác, bảo đảm phần nào chất lượng bữa ăn. Các loại thức ăn thông thường như : nước tương, muối lạt, muối vừng... là những loại thức ăn tuy đơn giản nhưng đủ khả năng cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu, thậm chí cả vi chất cần thiết cho cơ thể vừa dễ chế biến, ít có nguy cơ bị ngộ độc thức ăn. Đậu đỗ làm giá đỗ, mít xanh luộc chín, các bộ phận của cây chuối (thân, củ, quả) chính là nguồn bổ sung thay thế rau xanh sau những ngày lũ khi nguồn rau xanh đã bị cạn kiệt.

Khi chế biến thực phẩm phải rửa sạch tay bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn, sau khi đi đại tiểu tiện, không để lẫn lộn thức ăn sống chín trong tủ lạnh, không dùng thớt, dao thái thịt sống chung với thớt dao thái thịt chín, dùng nguồn nước sạch đã được khử trùng để chế biến thức ăn và rửa thực phẩm, rửa bát đĩa, cốc chén, không dùng tay bốc thức ăn, thức ăn để trong ngăn đá phải giải đông hết mới chế biến, thức ăn để trong tủ lạnh trước khi ăn vẫn phải đun sôi lại mới được ăn. Không nên ăn



rau sống trong thời gian sau bão lụt này, vì nguồn nước rửa rau thường đã bị ô nhiễm. Các thực phẩm được cứu trợ trong thời gian này như mỳ tôm cũng không nên ăn sống mà phải được nấu chín mới ăn. Không ăn uống bất cứ loại thức ăn hay đồ uống nào khi thấy có biểu hiện nghi ngờ không an toàn (màu sắc khác thường, mùi vị lạ, nguồn gốc không rõ ràng, để quá lâu...)

Sau lũ lụt cần khẩn trương dọn vệ sinh môi trường: sau khi nước rút bà con cần tổ chức tổng vệ sinh nhà cửa và khu vực xung quanh nhà, đường làng ngõ xóm, cào quét bùn đất và phù sa ra khỏi nhà, sân và đường đi. Lau rửa sạch sàn nhà, quét dọn lau chùi nhà cửa, thay rửa bể nước, chum

vại đựng nước, rửa dụng cụ nấu ăn, nồi xồng, bát đĩa rồi phơi khô. Giặt quần áo, chăn màn, ga đệm phơi nắng cho khô. Khơi thông cống rãnh, san lấp các vũng nước đọng. Thu gom rác, xác động thực vật chôn lấp kỹ. Chú ý đào hố chôn xác động vật cần cách xa nguồn nước trên 50m, hố sâu trên 1m, chiều dài, chiều rộng lớn hơn lượng súc vật, lượng rác định chôn. Chôn xác động vật, rác, vào hố và rải vôi bột phủ lên xác động vật rồi lấp đất dày 20cm và nén chặt. Xử lý phân, chất thải đảm bảo yêu cầu vệ sinh, không dùng phân tươi để bón và tưới rau.

Mùa cưới NÓI CHUYỆN BÁNH SU SÊ

BS KIM MINH



Một loại bánh truyền thống ngon và giàu chất dinh dưỡng

Bánh su sê (có người gọi là bánh phu thê) là một loại bánh ngọt truyền thống của dân tộc ta. Cũng như bánh gai, su sê là một loại bánh ngon, giàu chất dinh dưỡng, thường được dùng sau bữa ăn chính như một món tráng miệng. Bánh này thường có mặt trong các bữa ăn thịnh soạn những ngày vui, ngày tết, cổ bản, liên hoan, đặc biệt không thể thiếu trong các lễ cưới.

Bánh su sê được làm bằng bột gạo nếp, đường trắng, dừa, đậu xanh và các thứ hương ngũ vị, nặn hình tròn, bọc bằng hai khuôn lá hình vuông úp lại với nhau vừa khít. Khuôn được làm bằng lá dừa, lá cau hoặc lá dứa, để nguyên không luộc để giữ màu xanh thắm tự nhiên.

Bánh gồm hai phần, vỏ bánh và ruột bánh. Vỏ bánh được chế biến từ gạo nếp loại ngon, xay mịn, lọc lấy tinh bột, nhào đủ xanh nạo nhỏ, ngâm nước quả dành dành để tạo màu vàng.

Nhân bánh được làm bằng đậu xanh đồ chín, xào nhuyễn với đường kính, mứt sen, mứt bí, cùi dừa nạo nhỏ... từng ấy thứ tổng hợp lại, bổ sung lẫn nhau tạo ra tấm bánh su sê ngon ngọt, có đầy đủ những chất dinh dưỡng cần thiết như protein, lipid, glucid, các muối khoáng và vitamin bồi bổ sức khỏe con người. Bánh su sê không những có giá trị dinh dưỡng cao mà còn là loại bánh mềm

dẻo, ngọt ngào, có hương vị độc đáo, rất ngon miệng được nhiều người ưa chuộng.

Nước ta có nhiều nơi làm bánh su sê từ lâu đời rất nổi tiếng, điển hình là bánh su sê Đình Bảng (huyện Từ Sơn, Bắc Ninh), bánh su sê phố Hàng Than (thành phố Hà Nội)... Ở miền Trung có bánh su sê Hội An (Quảng Nam) cũng thuộc loại ngon nổi tiếng trong vùng.



Vẫn phải cảnh giác với bánh su sê có hàn the

Bánh su sê ngon và giàu chất dinh dưỡng nhưng phải là loại bánh được sản xuất từ những cơ sở có tín nhiệm, những làng nghề truyền thống đảm bảo chất lượng sản phẩm và những



yêu cầu về vệ sinh an toàn thực phẩm. Quá trình làm bánh su sê phải qua nhiều khâu, từ khâu chọn nguyên liệu đến chế biến, bảo quản, tất cả đều phải tuân theo những qui định chặt chẽ. Chỉ cần một sơ suất trong một khâu nào đó cũng có thể làm bánh kém chất lượng, thậm chí không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm gây tác hại cho người tiêu dùng. Trong thực tế đã xảy ra không ít trường hợp ngộ độc do ăn bánh su sê có hàn the hoặc được nhuộm màu bằng thuốc nhuộm công nghiệp độc hại.

Tình trạng các nhà sản xuất sử dụng hàn the trong chế biến bánh su sê rất phổ biến, mặc dù chất này đã bị cấm dùng trong thực phẩm.

Hàn the (borax) có tên hoá học là Sodium tetraborate decahydrate. Đây là một chất không màu, dễ tan trong nước, có tính sát khuẩn nhưng rất độc, khi ăn vào cơ thể chỉ thải được một phần, phần còn lại tích lũy trong cơ thể gây nhiều tác hại. Vì hàn the có thể làm thực phẩm dai và giòn hơn nên thường bị lợi dụng cho thêm vào một số thức ăn, trong đó

có bánh su sê, bất chấp những độc hại do chất này gây ra

Tác hại của hàn the đối với cơ thể con người đã được nghiên cứu kỹ. Với hàm lượng từ 3 đến 5g một ngày, hàn the gây rối loạn tiêu hoá, kém ăn, ăn không ngon, người mệt mỏi, khó chịu, khả năng làm việc giảm sút. Với hàm lượng trên 5g mỗi ngày sẽ gây suy dinh dưỡng, chậm phát triển, giảm trí nhớ. Ngoài ra hàn the còn làm tổn thương và hư hại các tế bào gan, teo tinh hoàn và là một trong những tác nhân gây ung thư.

Mặc dù đã biết hàn the là chất độc bị nghiêm cấm dùng trong chế biến thực phẩm, nhưng vì lợi nhuận trước mắt một số nhà sản xuất vẫn cố tình cho thêm vào bánh để bánh dai và giòn hơn, tăng thêm ngon miệng nhằm câu khách bán được nhiều sản phẩm để thu lợi nhuận. Cũng vì vậy việc dùng hàn the chế biến bánh su sê rất phổ biến. Qua nhiều đợt kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm, các đoàn kiểm tra đã thấy đa số bánh su sê bán trên thị trường có hàn the. Ngay tại phố Hàng Than



nổi tiếng là nơi có nhiều cửa hàng bán bánh cốm và bánh su sê ngon nhất Hà Nội, các đoàn kiểm tra cũng phát hiện nhiều mẫu bánh su sê có hàn the.

Cho đến nay vẫn chưa có gì đảm bảo chắc chắn tình trạng dùng hàn the trong chế biến bánh su sê đã hoàn toàn chấm dứt, nên khi dùng bánh su sê chúng ta vẫn phải cảnh giác. Chỉ mua bánh ở những cơ sở sản xuất và kinh doanh có tín nhiệm, đảm bảo không có hàn the. Không mua những loại bánh không rõ nguồn gốc bày bán trên thị trường.

Về phía các cơ quan có trách nhiệm, ngoài việc giáo dục các nhà sản xuất không sử dụng hoá chất độc hại trong thực phẩm, cần tăng cường kiểm tra chất lượng sản phẩm ở các cơ sở sản xuất và có biện pháp mạnh mẽ đối với những cơ sở sử dụng các chất bị nghiêm cấm trong thực phẩm. Việc kiểm tra này cần phải tiến hành thường xuyên và bất cứ lúc nào.



Giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh của

THỊT VÀ TRỨNG NGỔNG

BS KIM MINH

Những món ăn và bài thuốc từ thịt ngỗng

Ngỗng là loài gia cầm sống có tính bầy đàn, được nuôi khá phổ biến ở nước ta. Nhiều địa phương có những gia đình chuyên nuôi ngỗng, có hộ nuôi cả đàn lớn từ mấy chục con đến hàng trăm con mỗi lứa. Ngỗng tương đối dễ nuôi, rất phù hợp với hoàn cảnh miền núi và những địa phương có nhiều bãi cỏ, khe lạch.

Nuôi ngỗng có nhiều lợi ích, chúng ăn cỏ, ăn rau là chính, ít phải dùng lương thực. Hằng ngày người ta chăn thả ngỗng ở quanh nhà, những nơi ngỗng có thể dễ dàng kiếm thức ăn, chúng sẽ tìm cỏ, vật lá non ăn là chủ yếu, thức ăn hỗn hợp thỉnh thoảng mới cho ăn chỉ để bổ sung khi ngỗng về chuồng. Cuối ngày chăn thả về thường người ta cho ngỗng ăn thêm ít thóc, cám, ngô, khoai hoặc sắn băm nhỏ, thức gì chúng cũng ăn tốt, rất dễ nuôi, chóng lớn, to con, có khối lượng xuất chuồng cao.

Ngỗng thịt có thể xuất chuồng vào 3-4 tháng



tuổi, lúc này ngỗng có trọng lượng từ 4 đến 4,5kg, giống ngỗng to có thể đạt 5kg.

Thịt ngỗng ăn ngon và giàu chất dinh dưỡng. Theo bảng thành phần hoá học thức ăn Việt Nam của Viện vệ sinh dịch tễ, Bộ Y tế, trong 100g thịt ngỗng loại 1 có 46,1g nước, 14g protid, 39,2g lipid, 13mg canxi, 210mg photpho, 1,8mg sắt, 0,27mg vitamin A, 0,20mg vitamin B1, 0,19mg vitamin B2, 5,7mg vitamin P... cung cấp được 422 Kcal.

Thịt ngỗng loại 2 có giá trị dinh dưỡng thấp hơn, 100g thịt ngỗng loại 2 chỉ cung cấp được 261 Kcal bằng hơn nửa loại 1 vì chứa nhiều nước (60,8g nước so với 46,1g ở loại 1) và ít chất béo hơn nhiều (19,9g lipid so với 39,2g ở loại 1).

Từ thịt ngỗng nhân dân ta chế biến nhiều món ăn ngon như ngỗng quay, ngỗng hầm bột, ngỗng xào lăn, ngỗng nướng, ngỗng hấp, v.v... mỗi món có hương vị riêng rất hấp dẫn. Đặc biệt món ngỗng quay được nhiều người ưa thích, thường có mặt trong các bữa ăn thịnh soạn vào những ngày vui, ngày tết. Với các gia đình phương Tây, trong dịp tết và lễ Noel không thể thiếu con ngỗng quay do họ cho rằng ăn thịt ngỗng quay trong dịp năm mới sẽ gặp may mắn. Còn đối với nhiều gia đình miền núi nước

thường dùng máu ngỗng tươi để uống, mỗi lần 5-10ml. Ít năm gần đây, do tình hình dịch cúm gia cầm, chúng ta tuyệt đối không dùng tiết ngỗng sống để chữa buồn nôn vì có thể bị lây bệnh rất nguy hiểm.

Chữa âm hư, cơ thể suy nhược, mất ngủ :

Dùng 500g thịt ngỗng, 50g bong bóng cá, 5g táo nhân. Đem tất cả nấu chín làm món ăn.

Có thật phụ nữ có thai ăn trứng ngỗng sẽ đẻ con khỏe đẹp, thông minh không ?



ta, ở những địa phương nuôi nhiều ngỗng, trong dịp tết Trung thu và tết mừng chín tháng chín âm lịch cũng thường hay ăn thịt ngỗng.

Ngoài giá trị ăn uống, thịt ngỗng con được nhân dân ta dùng làm thuốc chữa bệnh từ lâu đời. Theo Đông y, thịt ngỗng vị ngọt, tính bình, chủ trị lợi 5 tạng, ích khí, bổ hư, hoà vị, ngừng tiêu khát. Máu ngỗng cũng được dùng làm thuốc chữa nấc, buồn nôn.

Chữa tiêu khát:

Ninh thịt ngỗng thật nhừ rồi uống nước.

Trường hợp bị bụng đau, đầy hơi : Dùng thịt ngỗng hầm thành canh, lấy nước hầm đó cho gạo vào nấu cháo ăn có tác dụng tốt.

Chữa buồn nôn :

Lấy máu ngỗng cho thêm một ít nước, nấu chín rồi uống.

Trước đây để chữa chứng này người ta

“Phụ nữ có thai ăn trứng ngỗng sẽ đẻ con mắt to tròn, khỏe đẹp, thông minh...” Đó là kinh nghiệm dân gian mà các bà, các chị thường mách nhau thực hiện khi mang thai. Thực ra trứng ngỗng đâu có tác dụng kỳ diệu ấy, nó cũng không tốt cho sức khỏe chị em khi có thai và sinh đẻ như người ta nghĩ.

Thực tế trứng ngỗng không được ưa chuộng như các loại trứng gà, trứng vịt, trứng cút nên nhân dân rất ít dùng và phần đông những người ăn trứng ngỗng là phụ nữ mang thai. Trứng ngỗng ăn không ngon như các loại trứng gia cầm khác. Nhiều phụ nữ mang thai ăn trứng ngỗng khi được hỏi đã cho biết trứng ngỗng mùi vị nhạt nhẽo, kém xa trứng gà, ăn chẳng thích thú gì nhưng vì muốn sinh con đẹp và thông minh nên cố gắng ăn thôi. Đã vậy giá một quả trứng ngỗng lại rất đắt, có khi bằng cả chục trứng gà, vì loại trứng này ít người mua dùng

nên hiếm, thường các nhà chăn nuôi ngỗng chỉ để dành lại rất ít để bán cho phụ nữ có thai mua chuốc, còn phần lớn trứng đều được ấp để nuôi ngỗng lấy thịt.

Về giá trị dinh dưỡng trứng ngỗng cũng kém xa trứng gà. Theo một số tài liệu nghiên cứu, trứng ngỗng có 13,5% chất protein, 13,2% lipid, 0,33mg% vitamin A, 0,10mg% vitamin B1, 0,30mg% vitamin B2, 0,1mg% vitamin PP... So với trứng gà, trứng ngỗng có tỷ lệ protein thấp hơn (tỷ lệ protein trong trứng gà toàn phần là 14,8%) nhưng lại có lượng lipid cao hơn (tỷ lệ lipid trong trứng gà là 11,6%). Hàm lượng các vitamin trong trứng ngỗng cũng thua trứng gà, đặc biệt là vitamin A rất cần cho phụ nữ có thai. Hàm lượng vitamin A trong trứng ngỗng chỉ bằng một nửa so với trứng gà (0,33mg% so với 0,70mg% trong trứng gà). Do đó các nhà dinh dưỡng khuyên phụ nữ có thai nên tắm bổ bằng trứng gà thay cho trứng ngỗng sẽ tốt hơn rất nhiều. Chưa nói đến chuyện trứng ngỗng có nhiều cholesterol và giàu lipid là những chất không có lợi cho sức khỏe phụ nữ có thai. Chị em có thể bị béo phì và mắc chứng cholesterol máu cao nếu lạm dụng những thực phẩm giàu lipid và cholesterol như trứng ngỗng.

Trừ trường hợp chị em thích ăn trứng ngỗng không kể, còn nếu chỉ ăn vì lời đồn đại thì không nên. Cho đến nay trên thế giới chưa có một công trình nghiên cứu hoặc một tài liệu nào ghi chép khi mang thai ăn trứng ngỗng sẽ sinh con khỏe mạnh, thông minh.

Muốn sinh con khỏe mạnh, trí não phát triển, khi có thai người mẹ cần ăn uống đủ chất, trong đó trứng gà là một trong những thực phẩm quý. Trong trứng gà thành phần các chất protein, lipid, glucid, các vitamin và chất khoáng có tỷ lệ hợp lý, giúp bồi dưỡng cơ thể rất tốt. Từ trước đến nay khi đi thăm người mang thai, sinh đẻ bao giờ người ta cũng mang theo chục trứng gà làm quà bồi dưỡng cho sản phụ cũng vì vậy. Chúng ta không nên tin những lời mách nhau thiếu cơ sở khoa học thay trứng gà bằng trứng ngỗng, đắt tiền và có hại cho sức khỏe.



GÀ ÁC

VÀ NHỮNG MÓN ĂN - BÀI THUỐC QUÍ

BS KIM MINH

Gà ác, còn được gọi là gà đen, gà chân chì, gà ngũ trảo...là loại gà nhỏ con, thường chỉ nặng khoảng 1kg, khác biệt với những giống gà thường bởi bộ lông trắng, còn toàn bộ da, thịt, chân, xương đều đen và chân có 5 ngón. Đây là một giống gà quý được bà con ta nuôi ở một số vùng để lấy thịt làm thức ăn và làm thuốc chữa bệnh.



Trong y học cổ truyền, thịt gà ác là một vị thuốc quý có tên “ô kê nhục”. Thịt gà ác có vị ngọt, mặn, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng bổ dưỡng cao, bổ can thận, ích khí huyết, giúp phục hồi sức khỏe nhanh, cầm máu, an thần, giảm đau, đặc trị các bệnh về phổi, thận, mồ hôi trộm, đau lưng, đái tháo, di tinh, hoạt tinh, kiết lỵ lâu ngày, nóng trong xương, chân tay yếu mỏi, thiếu máu.

Thịt gà ác ăn thơm ngon hơn thịt gà thường và có nhiều chất dinh dưỡng. Về thành phần hóa học, thịt gà ác có ít lipid, rất giàu vitamin, gồm khoảng 18 loại axit amin, nhiều loại vitamin như A, B1, B2, B6, E, PP...và các nguyên tố vi lượng như K, Na, Ca, Mg, Mn, Cu...Trong 100g thịt gà ác có 22,3 protid (thịt gà thường chỉ có 18,2-20,3g), 2,3g lipid (thịt gà thường có 7,5-10,5g), 17mg canxi, 2,4mg sắt, 210 mg photpho...

Như vậy thịt gà ác là một thức ăn ngon, giàu chất dinh dưỡng, đồng thời là một vị thuốc quý. Phụ nữ đang mang thai hoặc sau khi sinh, người già yếu, kém ăn, trẻ em còi xương, người ốm vừa khỏi dậy đang trong thời kỳ điều dưỡng... ăn thịt gà ác rất tốt, có thể dùng riêng thịt gà ác hoặc dùng phối hợp với các thức ăn và vị thuốc khác.

Dùng riêng, người lớn ăn các món gà ác mỗi tuần lễ 2- 3 lần, mỗi lần 100g. Cũng có thể lấy thịt gà ác tẩm mật ong, nướng qua rồi sấy khô giòn, tán bột, rây mịn (ô kê tán), làm viên (ô



kê hoàn) hoặc ngâm rượu để uống hàng ngày.

Trong thực tế, để nâng cao công dụng của thịt gà ác, người ta thường phối hợp thực phẩm này với một số vị thuốc khác để chế biến thành những món ăn - bài thuốc vừa ngon miệng vừa có tác dụng chữa bệnh tốt. Sau đây là một số công thức chế biến món ăn - bài thuốc từ gà ác thường dùng:

- Công thức 1: Thịt gà ác 100g, đông trùng hạ thảo 10g, hoài sơn 30g

Cách làm: Thịt gà ác rửa sạch, chặt miếng, cho vào nồi hầm cùng với đông trùng hạ thảo và hoài sơn cho thật nhừ, thêm gia vị vừa đủ, chia làm vài lần ăn trong ngày. Món ăn này có tác dụng bổ tinh khí, cường gân cốt, những người cơ thể suy nhược, gầy còm, ốm yếu ăn rất tốt.

- Công thức 2: Gà ác một con, hạt sen trắng 15g, khiếm thực 15g, gạo nếp 150g.

Cách làm: Làm thịt gà, bỏ lông và nội tạng, chặt miếng.

Hạt sen bỏ lõi. Rửa sạch khiếm thực và gạo nếp. Cho tất cả vào nồi nấu thành cháo, thêm gia vị vừa đủ, chia làm vài lần ăn trong ngày. Món ăn này có công dụng, bổ tỳ thận, cố tinh chỉ đái, thường dùng cho những nam giới bị di tinh, phụ nữ có nhiều khí hư trắng đục.

- Công thức 3: Gà ác một con, hoàng kỳ 100g. Cách làm: Làm thịt gà, bỏ lông và nội tạng, chặt miếng. Rửa sạch hoàng kỳ, cắt đoạn. Cho tất cả vào nồi hầm thật nhừ, cho thêm gia vị vừa đủ, chia làm 2 lần ăn trong ngày.

Món ăn này có công dụng

bổ huyết, điều kinh, thường dùng cho phụ nữ bị thống kinh trước kỳ kinh 3 ngày. Dùng 5 ngày liền.

- Công thức 4: Gà ác trống một con, tam thất 5g, rượu vang và gia vị vừa đủ.

Cách làm: Làm thịt gà, bỏ lông và nội tạng. Tam thất thái phiến, cho vào trong bụng gà cùng với rượu vang và gia vị. Tất cả đem hầm cách thủy, khi chín lấy ra ăn.

Món ăn này có công dụng bổ khí huyết, cường gân cốt, thường dùng cho những người bị gãy xương.

- Công thức 5: Gà ác một con, đương quy 10g, thực địa 10g, bạch thược 10g, tri mẫu 10g, địa cốt bì 10g.

Cách làm: Làm thịt gà, bỏ lông và nội tạng, chặt miếng. Các vị thuốc đều rửa sạch, đem tất cả hầm cách thủy cho thật chín rồi ăn.

Món ăn này có công dụng bổ huyết, điều kinh, dùng cho phụ nữ kinh nguyệt không đều rất tốt.



CÁ MÒI, MỘT THỰC PHẨM NGON RẤT QUÝ CHO SỨC KHOẺ

BS.KIM MINH



Mùa xuân, mùa cá mòi về các dòng sông

Cá mòi là loài cá sinh sống ở biển và các vùng nước lợ của sông, nhưng đến mùa sinh sản chúng lại ngược các dòng sông vào sâu trong đất liền để trứng. Mùa xuân là mùa sinh sản của cá mòi, vì vậy hàng năm sau tết âm lịch người dân vùng sông nước đồng bằng lại có dịp đánh bắt cá mòi và thưởng thức những món ăn rất hấp dẫn chế biến từ cá này.

Cá mòi bắt đầu xuất hiện ở các dòng sông từ mùa xuân, nhiều nhất là từ rằm tháng giêng đến đầu tháng 3 âm lịch. Mùa cá mòi kéo dài đến hết mùa xuân. Cá đầu mùa bao giờ cũng béo, ngon hơn cá cuối mùa, vì cá mới ngược dòng chưa đẻ trứng, con nào cũng

béo, đang sung sức và còn nguyên buồng trứng. Đây là loài cá nhỏ, chỉ lớn hơn cá diếc một chút, màu trắng bạc, vây lưng lại có chiếc “cờ” dài nhô lên nên rất dễ nhận biết. Minh cá dày, nhiều thịt, có nhiều xương rằm, đầu rất nhỏ, vẩy bạc li ti. Thịt cá mòi ăn ngon và thơm, trứng cá mòi lại càng ngon hơn, nên được nhiều người ưa thích. Cá mòi còn có một đặc biệt là khi ta làm cá thấy trong bụng cá

mòi có một cái “mề” giống như mề của loài chim ngói, do đó trong dân gian có truyền thuyết kể rằng cá mòi chính là kiếp sau của chim ngói.

Về giá trị ăn uống, cá mòi là một thực phẩm ngon và bổ, có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể như protid, lipid, glucid, nhiều muối khoáng và vitamin. chất protid của cá thuộc loại đạm quý có nhiều axit amin cần thiết như lysine, methionine, phenylalanine, valine, leucine, threonine...chất lipid của cá là loại chất béo tốt chứa nhiều axit béo chưa no, không gây tăng





cholesterol máu dẫn đến vữa xơ động mạch và nhiều bệnh tim mạch như mỡ gia cầm, gia súc. Cá mòi cũng là loại cá nổi tiếng là giàu Omega 3, DHA và can xi là những chất rất cần thiết cho cơ thể, trong đó Omega 3 là loại axit béo đặc biệt tốt cho sức khỏe và là thành phần quan trọng của cấu trúc não bộ con người. Ngoài canxi, cá mòi còn có nhiều muối khoáng khác như sắt, magie, photpho, kali, kẽm, đồng, mangan...

Những món ăn ngon và bổ dưỡng

Qua những phân tích về thành phần hoá học trên, cá mòi là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Từ cá mòi nhân dân ta chế biến nhiều món ăn ngon, phổ biến hơn cả là những món cá mòi nướng, cá mòi rán ăn với rau thơm, cá mòi xay nhuyễn làm chả cá. Cá mòi sốt cà chua, cá mòi hấp gia vị, cá mòi ngâm dầu ôliu, cá mòi làm mắm, đóng hộp nấu cháo, vv... món nào cũng thơm ngon, rất hấp dẫn.

Khi làm cá mòi người ta không mổ dọc bụng như những loài cá khác. Sau khi đánh sạch vẩy cá, người ta chỉ cần cắt ngang một lát nhỏ ở phía dưới mang cá rồi moi mật, ruột ra, dùng tay móc mang cá, nhưng vẫn để lại hai buồng trứng nguyên trong bụng cá. Cá làm xong đem rửa sạch, dùng dao sắc cắt thành vết chéo ở hai bên sườn cá. Gĩa gừng thật nhỏ, trộn ít muối vào, rồi lấy bột gừng này chà xát hai bên sườn cá cho gừng và muối ngấm vào những vết cắt. Ướp cá khoảng nửa giờ, sau đó chế biến thức ăn.

Chế biến cá mòi cũng có nhiều cách, có người thích ăn nướng, có người thích rán, thích món cá mòi băm làm chả hoặc nấu cháo.

Đơn giản nhất là cá mòi nướng, nhưng nó cũng chính là một món ăn ngon và thức nhắm ưa thích của những

người uống bia rượu. Sau khi làm cá mòi như trên, người ta dùng que tre tươi cặp ngang thân cá đem nướng trên bếp than hồng. Cá mòi nướng chín toả mùi rất thơm, gây sự ngon miệng, thêm ăn cho mọi người. Ngon nhất là cá mòi đang tươi sống, đem làm sạch, nướng lên chấm nước mắm tiêu làm món nhậu.

Cầu kỳ hơn người ta làm cá mòi rán qua nướng. Đây là một món ăn hấp dẫn, dùng ăn cơm hoặc làm món nhậu đều thích hợp. Sau khi nướng cá chín trên bếp than như trên, người ta gỡ cá khỏi que tre và cho ngay vào chảo mỡ nóng, rán nổi trên mỡ, lật đi lật lại cho cá vàng đều, chuyển sang màu vàng nâu là được. Cá mòi rán qua nướng chấm nước mắm chanh ớt và ăn với rau thơm, rau mùi rất ngon, nhất là hai buồng trứng.

Đối với những người cao tuổi, trẻ em còi xương, ăn uống kém, sản phụ mới sinh chưa phục hồi sức khỏe và những người gầy yếu, cơ thể suy nhược ...nếu có món cháo cá mòi bồi dưỡng rất tốt. Cháo cá mòi không những là một món ăn ngon, dễ tiêu hoá mà còn là một bài thuốc bổ dưỡng, mọi người dùng đều thích hợp. Cách nấu cháo đơn giản như sau: làm sạch cá mòi, bỏ vào nồi nấu lấy nước, khi cá chín sẽ vớt cá ra, cho nửa lon gạo và vài nắm đậu xanh vào nấu cháo. Đợi cháo nhừ, cho thịt cá và gia vị vào vừa đủ muối, tiêu, ớt, tỏi, bột ngọt ...) tùy theo sở thích của từng người, rồi múc ra bát ăn sẽ có món cháo cá rất ngon.



MÓN TRUNG LƯU

Gia đình tôi trung lưu, ngoài bữa sáng thì hai bữa chính là trưa và tối. Nói trung lưu nghĩa là nói mỗi bữa thế nào cũng phải có vài ba món, là mặn đi với nhạt, khô đi với canh, thịt cá đi với rau dưa.... và mỗi tuần hay mười ngày, món đó lại được lặp lại. Gọi là món nhưng cũng nhiều khi đơn giản, chút dưa cải củ đầu mùa, món dưa cải bắp hay dưa cần mùa đông, quả cà tím thái mỏng bóp muối ăn xối được ngay.... mấy quả dưa leo (dưa chuột) gọt vỏ, thái vát ăn cho mát ruột....

Thịt thăn lợn rim mặn với hạt tiêu, thịt bò xào hành tây, tỏi tây, cá rán “sốt” cà chua, riêu cua, cà bung, ốc nấu chuối xanh, thịt gà rang gừng, canh măng nấu thịt vịt.... không phải món thường xuyên.

Món thường xuyên nào cũng phải có, đó là rau. Mùa nào thức ấy, màu xanh xuất hiện trên mâm như một lẽ đương nhiên, không thể thiếu. Rau muống luộc xanh rờn, rau muống xào tỏi đậm đà vẫn thanh mát, rau bắp cải luộc, xu hào luộc, rau bí ngô xào, củ cải luộc, bí luộc, bầu luộc, đôi khi rau muống luộc trộn

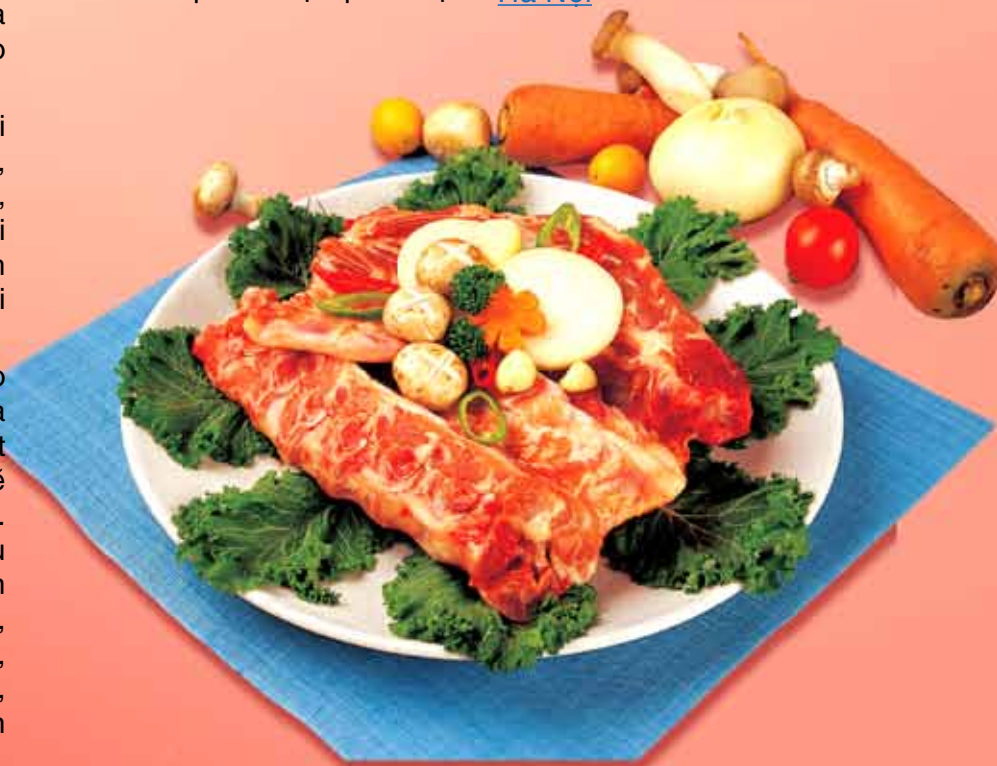
ít giá đỗ chần chín, thêm một chút muối vừng thành một món khác hoàn toàn: Món nộm đơn giản, chỉ thêm nửa quả chanh tươi mà không cần bì lợn, vẫn cứ ngon vì lạ miệng, đơn giản, dễ làm nhưng khác hẳn các món xào nấu khác ở chỗ chay tịnh của nó.

Một món đặc biệt của gia đình tôi (có lẽ nhà ai cũng thế) là bát nước chấm. Không bao giờ bát nước chấm rót trong chai ra mà thành ngay nước chấm. Nó phải được pha một

thứ gì đó. Trước hết không phải là thứ nước mắm quá ngon, vì thứ này bao giờ cũng hơi nặng mùi, tuy ngon nhưng không làm vui cái mũi. Dầm quả trứng luộc để chấm bắp cải, xu hào, cải củ. Dầm mấy quả xấu xanh cho món rau muống luộc chiều hè. Tuyệt ngon vì nó chua thanh, chua dịu, không phải thứ có quanh năm. Pha thêm chút giấm hoặc nửa quả chanh cốm, thả vào đấy vài lát ớt đỏ tươi để chấm món đậu rán. Nước mắm có tỏi đập giập để chấm thịt ngon, thịt vịt. Pha chút gừng để chấm thịt bò, thịt trâu hay ốc luộc. Ăn món cá luộc không thể thiếu bát nước chấm có chanh tươi và nhất là hạt tiêu bắc...

Linh hồn của mỗi món ăn hình như hiện ra khi nó được gặp món nước chấm phù hợp. Có món này không khó, chỉ cần bà nội trợ chú ý một chút trước khi mâm cơm được dọn ra mà thôi.

Bản quyền của tác giả [Băng Sơn](#). Sưu tầm từ: [website về Hà Nội](#)



Có nên

nuốt mật cá trắm

để chữa bệnh không?

Mật cả hai loại cá trắm đen và trắng đều có chất độc, nếu ăn phải có thể bị ngộ độc nguy hiểm. Không biết từ thời nào bà con ta vẫn truyền nhau một bài thuốc không thấy sách thuốc nào nói đến: Đau bụng, đau lưng uống mật cá trắm sẽ khỏi; Hen suyễn, ho kinh niên uống mật cá trắm sẽ hết bệnh; Người ốm yếu, suy nhược uống mật cá trắm sẽ khỏe... coi mật cá trắm là một “tiền dược” có thể chữa khỏi bách bệnh.

Cũng vì vậy, hằng năm, các bệnh viện vẫn nhận được các trường hợp cấp cứu do ngộ độc mật cá trắm. Có người nuốt nguyên cả mật, có người nuốt mật kèm một chén rượu, có người hoà mật với rượu uống. Dù uống cách nào cũng có thể dẫn đến ngộ độc chết người.

Qua phân tích người ta thấy, trong mật cá trắm có muối mật, bilirubin, cholesterol, các axit béo, muối khoáng và quan trọng nhất là nhóm steroit. Uống mật cá trắm là đã đưa vào cơ thể một lượng lớn steroit gây rối loạn chuyển hoá các bộ phận của cơ thể và gây độc, đặc biệt đối với thận và gan.

Thường người bị nhiễm độc mật cá trắm chết do suy thận cấp. Bệnh xảy ra nặng hay nhẹ tùy theo người uống khoẻ hay yếu, uống mật to hay nhỏ. Sau khi uống mật cá trắm 2 - 3 giờ, các triệu chứng ngộ độc bắt đầu xuất hiện. Trường hợp nhẹ bệnh nhân bị đau bụng, nôn, đại tiện lỏng, nhưng tiểu tiện vẫn bình thường.

Trường hợp nặng, bệnh nhân đau bụng dữ dội, nôn thốc tháo và tiêu chảy rất nhiều. Tiếp theo đó là tiểu tiện ít, phù do suy thận cấp. Có những trường hợp rất nặng, bệnh nhân không có nước tiểu, phù to, khó thở, hôn mê và tử vong.

Đây là một bài thuốc truyền miệng nguy hiểm chết người. Chúng ta không nên dùng mật cá trắm để chữa bệnh, dù bất cứ dùng cách nào.

2. Cách nhận biết thực phẩm tẩm phẩm màu độc hại

Vịt quay, giò chả, chim rán hay hạt dưa, mít kẹo, thậm chí cả nước giải khát... tất cả những loại thức ăn phổ biến này đều được nhuộm màu thực phẩm. Đã từ lâu, người ta có thói quen làm

như thế, bởi nhuộm màu thực phẩm không chỉ làm cho thực phẩm thêm đẹp mắt, mà còn khiến thực khách có cảm giác ngon miệng hơn.

Tuy nhiên, không phải tất cả các loại thực phẩm được nhuộm màu đều gây hại cho sức khỏe. Để nhận biết được sự độc hại của phẩm màu trong thực phẩm thì không thể kiểm tra được bằng mắt thường, thậm chí đối với những người làm việc lâu năm trong các Viện kiểm nghiệm an toàn vệ sinh thực phẩm.

Để kiểm tra thực phẩm nào được nhuộm bằng phẩm màu tự nhiên, thực phẩm nào được nhuộm bằng phẩm màu công nghiệp, và các chất phụ gia nào có tác hại đến sức khỏe người sử dụng thì cần phải qua bước kiểm nghiệm chặt chẽ tại Viện kiểm nghiệm an toàn vệ sinh thực phẩm.

Về tác hại của màu công nghiệp đối với người sử dụng, nếu dùng thức ăn có nhuộm phẩm màu công nghiệp sẽ bị ngộ độc, những tồn dư của các chất này có thể sẽ làm cho người sử dụng bị ung thư.

Những sản phẩm khó nhuộm màu thì thường được nhuộm bằng phẩm màu công nghiệp. Do đó, người dân cần đặc biệt chú ý khi mua các loại hạt hoặc thực phẩm khó nhuộm màu. Đặc biệt, khi mua cần lựa chọn những sản phẩm có nhãn mác, hạn sử dụng và có ghi chú về chất phụ gia.

3. Bảo quản thức ăn ngày Tết như thế nào cho tốt?

A. Chọn thực phẩm tươi ngon

Muốn lựa chọn thức ăn cho cả tuần, trước hết cần phải lên thực đơn cho 7 ngày, chia ra các nhóm thực phẩm như cá, thịt, tôm, trứng, bơ sữa, phô mai hay rau, củ, quả.

- Với nhóm cá, thịt, tôm nên chọn những con cá đang bơi, làm sạch, lấy giấy bản thấm khô, cuốn từng con vào ni long và xếp vào ngăn đá.

- Với thịt, nên chọn những miếng có màu đỏ hồng, ấn tay vào có độ đàn hồi, thịt không nhớt, không có mùi vị lạ. Làm sạch, lấy giấy bản lau khô và đóng túi, cho vào ngăn đá.

- Đối với tôm, tốt nhất là mua loại không bị rụng đầu, không nhớt. Bỏ đầu, rửa sạch, lau

khô và cho vào tủ.

- Với rau quả, nên sắp xếp rau ăn trước, củ quả sau và bảo quản ở ngăn dưới bằng những túi đựng nilông để chống sự bay hơi nước làm rau khô héo, giảm mùi vị và chất lượng.

- Cùng với nhóm thực phẩm này nhưng là đồ đông lạnh thì nên xem kỹ bao bì. Thường thịt đông lạnh có thể bảo quản 3 tháng ở nhiệt độ -18°C, nhưng do quá trình chuyên chở, bảo quản, thời hạn này sẽ không được như mong muốn. Vì vậy, tốt nhất nên chọn đồ càng gần ngày sản xuất càng tốt.

Các thực phẩm trên được xếp trong ngăn đá có sự điều chỉnh nhiệt độ từ -6°C; -12°C hoặc -18°C, tùy theo khối lượng. Giữa các bao gói thực phẩm nên để khoảng cách để thực phẩm được làm lạnh đều. Các loại thực phẩm này nếu được làm chín nhưng để ăn dần cũng phải để vào ngăn của gian làm lạnh.

Với nhóm thực phẩm như sữa, trứng, phô mai... cần để ở ngăn sát ngăn đông lạnh, nhiệt độ ngăn này ở khoảng 6°C-12°C.

- Các loại hạt dưa, bí, mít thèo lèo, bánh in... được sản xuất từ các loại hạt có chứa chất béo cao, rất dễ sinh ra meo mốc và độc tố có khả năng gây bệnh ung thư. Để mít trên 10 ngày dễ bị mốc đen, hoặc chua do lên men khác với vị chua ngọt tự nhiên của trái cây làm mít. Khi mua các loại kẹo nhiều màu sắc sặc sỡ, mùi nồng so với đặc điểm tự nhiên của nguyên liệu... cần phải xem kỹ nhãn, hạn chế sử dụng cho trẻ nhỏ vì các cháu rất dễ mắc cảm với phẩm màu và hương liệu.

- Các loại dưa chua, nếu sản xuất không kỹ cũng sinh ra meo mốc, đục nước. Thực phẩm chế biến sẵn thường dùng đường hóa học saccharine được sử dụng cho người ăn kiêng trong một số bệnh lý, dùng lâu dài với lượng lớn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

B.Cách bảo quản thực phẩm:

- Thịt heo kho hột vịt, cá lóc hay măng hầm chân giò, khổ qua dồn thịt, bắp cải cuốn thịt... nên nấu vừa đủ ăn trong 2-3 bữa, vì thức ăn không hâm lại quá hai lần, vừa mất nhiều chất dinh dưỡng vừa tạo ra chất có hại. Về mặt cảm quan làm cho ta có tâm lý chán ăn vì phải ăn đi ăn lại nhiều lần cùng một món.

- Các món chiên, quay, rôti... nên để trong

lọ thủy tinh chứa ngập dầu mỡ đặt trong ngăn mát của tủ lạnh có thể bảo quản cả tuần. Khi ăn lấy vừa đủ phần cần ăn rồi hâm nóng lại.

Các món đặc trưng của ngày Tết, không thể thiếu như bánh chưng, bánh tét rất tiện lợi cho bữa ăn sáng với đầy đủ chất dinh dưỡng, nhưng số lượng dùng trong 3-5 ngày là tốt nhất để tránh bị mốc, chua...

- Không để thức ăn đã nấu chín trong 2 giờ ở nhiệt độ thường trong phòng.

- Muối thực phẩm : cắt thịt sống thành từng miếng như bàn tay, tẩm gia vị như củ riềng, hành, tỏi, muối... Cá làm sạch để ráo nước tẩm muối như trên. Thịt cá được buộc chặt trong bẹ cau hoặc nhện chặt vào thùng hay hủ, để nơi thoáng mát, thỉnh thoảng đem phơi nắng, không cho nước mưa rơi vào. Cách này giữ được lâu khoảng 1 tháng.

- Phơi khô: thịt cá chuẩn bị như trên đem phơi khô.

- Sấy khô: áp dụng cho những vùng ít nắng. Thịt cá đã chuẩn bị để trên tấm phên để trên lửa nhỏ cách khoảng một mét, thỉnh thoảng lật trở đến khi khô hẳn.

- Hun khói : thịt cá chuẩn bị như trên, treo trên giàn bếp, rất hiệu quả trong bảo quản thịt cá tươi. Bánh chưng bánh tét thường “sống” lại ngày thứ 5-6 sau khi nấu, nên chiên hay nấu lại.

Để trong tủ lạnh :

- + Rau : để ngăn mát ở tủ lạnh

- + Thịt cá tươi được bao bọc riêng để trong ngăn đông

- + Thức ăn dư : để trong tủ lạnh ngay, tốt nhất trong vòng hai giờ sau khi nấu, nên để trong hộp hoặc tô, đĩa bịt kín nilông tránh thức ăn bị khô. Nếu số lượng lớn nên chia nhiều hộp nhỏ, khi cần hâm lại dễ dàng. Tránh hâm đi hâm lại nhiều lần.

*Ngoài ra, còn các phương pháp khác để bảo quản thực phẩm bằng cách đặt dưới áp lực không khí cao hay bảo quản bằng máy hút chân không làm thực phẩm tươi hơn, thơm hơn.

BS. MỸ CHINH



MÙA XUÂN MỚI

Non sông đương lúc bừng bừng dậy,
Khí vũ hiên ngang dồn mọi lòng....
Bút hỡi, thiêng liêng, người hãy cháy,
Kiếm thần kia ánh lên từng không.

Ta đứng nơi đây nguyện một lời:
"Non kia dù lở, bãi kia bồi,
Đất thiêng không để dành hai giống,
Linh khí Trời Nam đúc một nòi. "

Đây, nửa đời đau thấy dáng xuân,
Đất hoa thở mạnh, gió thơm gần,
Ta quàng tay nhỏ ghè non nước,
Như gã si tình say ái ân!

Người hãy cùng ta dạo cảnh xuân,
Yêu nhau cho bỏ lúc phong trần.
Nhịp đi lên mạnh, hồn ta đẹp,
Thơ ý rung mùa vang dưới chân.

XUÂN TÔI, MIỀN ĐÔNG BẮC

TG. NGÔ MINH HẰNG

Xuân về hoa tuyết trắng nơi nơi
Trên những thân cây đứng ngủ vùi
Trên thảm cỏ phai màu lá cỏ
Trong lòng đường, mọi lối rong chơi

Chim trời trốn lạnh đã về Nam
Mai, Cúc không quen nở tiết hàn
Hoa vắng, bướm buồn nên cũng vắng
Chỉ còn hoa tuyết đón xuân sang

Xuân miền Đông Bắc, đây, xuân tôi...
Cái lạnh căm căm lạnh buốt người
Xuân đến, tuyết đầy, xuân mới lạ
Mùa xuân có tuyết, đủ xuân rồi !!!

Nếu như Đông Bắc cảnh vào xuân
Như mọi mùa xuân ở cõi trần
Bướm trắng, hoa vàng, sân mướt cỏ
Đặc thù còn có nét chi xuân ???

thơ

Mét đẹp

phụ nữ Hà nội

Cứ dăm năm lại có một lớp con gái trẻ Hà Nội lớn lên, đẹp hơn lớp trước. Phụ nữ Hà Nội đi đâu cũng không lẫn vì nhiều vẻ. Đó là một điều thật vui. Ngay giữa lòng thành phố, có thể nhận ra ngay người phụ nữ có cốt cách Hà Nội, bất kể tóc hoa râm, bạc trắng hay còn tóc thể để xoã ngang vai, bất luận họ đang vội vã, đang ngồi trên xe máy, đang trong rạp hát, đang ăn quà hay thả bộ ung dung trên vỉa hè.

Phụ nữ Việt Nam vốn đôn hậu, dịu hiền, đoan trang, ý tứ. Phụ nữ Hà Nội hình như còn bình phương chất ấy lên trong tính cách từ trong gia đình đến ngoài xã hội,

Có thể bà mẹ luống tuổi, bước đi khoan thai, không gõ guốc cồm cộp, không kéo lê đôi dép quền quệt, ngay gót chân đã nhăn nheo cũng không bao giờ chị để lem luốc đất cát. Tà áo chỉ là vải thường cũng phẳng phiu, gọn ghẽ, kín đáo, nhất là sạch sẽ. Lâu nay ít người mặc áo vá, hoa chẳng mặc trong nhà, còn ra đường nét tề chỉnh là đặc trưng cho phụ nữ Hà Nội. Sang mà không loè loẹt, đẹp mà không lố lăng.

Xưa nay phụ nữ thường mang tiếng là hay ăn quà vặt. Có phần đúng. Nếu đàn ông hay ngồi quán cà phê, bia rượu lai rai, thì mọi hàng quà khác, phụ nữ đông hơn, từ bún chả, xôi chè, cuốn, thang đến ốc luộc, nộm chua cay... Nhưng cách ăn của phụ nữ Hà Nội dễ nhận ra ngay: ý tứ, ngồi một

góc, khép chân, không gác chân co lên ghế, không gục mặt xuống mà ăn, vẫn thẳng thắn, đàng hoàng, không liếc ngang liếc dọc. Không nhồm nhoàm, không xì xụp, không tốp tép, không ừng ực, không nói cười hô hố trong khi ăn. Ăn xong kín đáo rút khăn tay lau miệng chứ không dùng đũa dựng đứng mà quệt như phù thủy niệm thần chú, bất quyết.

Một thời xe đạp là phương tiện đi lại chính. Con gái Hà Nội đi xe bao giờ cũng khép chân, đầu gối gần sát vào khung xe, đầu ngón chân đặt trên bàn đạp, không khuỳnh tay dặng chân, không phóng nhanh. Ngồi đằng sau thì không ôm choàng người đèo, không đặt tay lên đùi hay vào bụng người đằng trước, vì làm thế là không đứng đắn.

Thời đại thay đổi. Xe máy là chính. Chấp nhận. Nhìn cô gái đi xe máy, ngồi ngả ngốn, nói cười oang oang, ôm eo lơ lả, phóng như điên nhiều người thấy buồn cho con gái Hà Nội. Từ cái ngả ngốn này đến cái ngả ngốn khác, khoảng cách chỉ là hạt thóc. Ngoài ta cũng có thể nhìn một cô gái như thế mà biết cô sinh ra trong một gia đình như thế nào và được giáo dục ra sao, nhất là bà mẹ cô có nề nếp hay buông tuồng ra sao.

Quần áo là cái lộ ra trước mắt mọi người trước tiên. Các thứ váy cửa võng, quần chân què, phải mất đi là đúng. Cái thắt lưng mớ ba mớ bảy, một thời kín đáo, gió bay cái này

còn cái khác che kín phía dưới bụng ... mất đi là đương nhiên.

Nay thời đại của giao lưu quốc tế, tối tối các thú váy lạ mắt được phô ra trên màn ảnh nhỏ, nhất là các c h ư ơ n g trình gọi là ca nhạc



quốc tế, hát cái gì không hiểu, chỉ thấy nhảy như điên, tốc các thứ lên... cho nên không lạ, con gái Hà Nội cũng bắt đầu bắt chước, mặc đủ các thứ váy, lộ cả những chỗ cần che đậy... Những bà mẹ Hà nội nền nếp đành chỉ lắc đầu vì không bảo được đứa con bị nhiễm bệnh thời đại, bắt chước, nhố nhăng. Bên cạnh đó vẫn còn nhiều cô gái con nhà, nghe lời cha mẹ, ăn mặc kín đáo, nhẹ nhàng, nền nếp dễ coi, không tốn kém và rất hay là chính các cô này mới là đối tượng chính của các chàng trai tìm vợ.

Cô gái Hà Nội cũng không bao giờ ngồi xổm trên vỉa hè, dạng hai chân đến một trăm hai mươi độ, hắt nước ào ào, khiến khách đi đường không biết đâu mà tránh.

Riêng khuôn mặt, phụ nữ hà nội xưa nay vẫn hấp dẫn lạ lùng cho mọi con mắt, mọi trái tim từ người thợ đến nhà thơ. Ngay từ bé thơ, người mẹ đã biết làm cho khuôn mặt thơ ngây của bé thành đáng yêu, lớn thành thiếu nữ rồi thanh nữ, khuôn mặt vẫn là sự tự hào của nhiều cô gái. Sơn phấn là cần, mái tóc là quan trọng. Nhưng sơn phấn không phải là chủ yếu, không thể lẫn át cái cốt lõi của một khuôn mặt như có nhiệm vụ tôn tên chút ít chứ không phải cái làm hỏng khuôn mặt như một số cô gái hiện nay đã quá lợi dụng thành loè loẹt, biến khuôn mặt mình thành cái mặt nạ - và cũng là mặt nạ - thật đại dột. Đã trắng rồi lại còn trát một lớp phấn dày. Mỗi đã tươi còn tô đỏ choét, son loang cả vào răng. Lông mày thanh thoát đem nhử đi tô bút chì như lông mày Trương Phi trên sân khấu. Mắt nhung kỳ ảo lại đem tô xanh tô đỏ như vẽ hề. Các bà mẹ khôn ngoan



biết dạy con, không thể nào để con mình dùng cái mặt thành ngáo ộp ấy ra đường. Không có cái đẹp nào bằng tự nhiên, thanh nhã, kín đáo.. có duyên hay không, hấp dẫn hay không chính là ở đó và một phần là sự uốn nắn của bà mẹ trong nếp sống gia đình hàng ngày. Nhìn một khuôn mặt quá nặng nề phấn son, tưởng như húp phải bát canh quá mặn, nhiều muối quá, không nuốt được, có muốn ăn cũng đành phải nhổ ra thôi.

Phụ nữ Hà nội biết cách trang điểm hơn ai hết. Chỉ phớt qua một chút phấn, phủ một lớp sơn mờ, kín đáo một

giọt nước hoa nơi bàn tay, trong khăn mùi xoa hoặc dưới mang tai, có món tóc mềm phủ lên, để chỉ đủ thoảng nhẹ như một hương nhài thơm xa, đủ khiêu khích một cách mơ hồ, chứ không quá nồng quá hắc. Tiếc sao các bà phụ nữ này không còn nhiều và thương thay cho không biết bao nhiêu cô gái quá yêu sơn phấn làm hỏng bộ mặt của mình, bộ mặt đáng yêu của người con gái Hà Nội. Phụ nữ Hà Nội trang điểm chứ không làm đom, làm dáng. Thế đấy.

Không thể gọi là bảo thủ khi người mẹ dạy con từ một lời ăn tiếng nói. Cấm kỵ là

nói trống không, lơ bô, lổp bốp, lổ mãng ngoài đường, cười hô hố, gọi nhau ơ ới. Vì vậy mà phụ nữ đích thực Hà Nội không thể nói bậy, chửi thề, không nói tục chứ đừng nghĩ đến con gái mà chửi như con trai, cũng đùa, cũng vắng ra đủ thứ. họ nói câu gì, hỏi gì bao giờ cũng có chữ ạ đằng sau.

Có bà rùng mình, có bà đứng như trời trồng khi thấy mấy cô gái khá xinh đẹp mà nói chuyện lại vắng ra đủ thứ không ngưng mồm, như là cái ấy nó dính vào môi vào lưỡi rồi, không vắng ra không chịu được.

Có bà tự hỏi không biết mấy cái vòi nước hỏng khoá ấy, luôn tuôn ra thứ nước bẩn thủ ầy, là con cái nhà ai, mẹ họ là người thế nào, có dạy dỗ họ không, họ có đi học ngày nào không... họ có còn là con gái Hà Nội không? Biết trả lời sao đây?

Có nhà văn nói: Không có phụ nữ thì không có nhà văn nhà thơ cũng không có cả anh hùng tướng lĩnh. Đúng quá. Nhưng để có người phụ nữ vẻ vang như thế, đáng kính trọng như thế lẽ nào mấy cô gái lổ mãng kia có thể giáo dục con mình trở thành nhà thơ, anh hùng được? Đất lể, quê thói. Hà Nội cũng chỉ là một địa phương. Phụ nữ Hà Nội cũng chỉ là phụ nữ Việt Nam. Bao nền nếp, bao tinh hoa nếp sống, bao phong cách đẹp lể nào mai một hết. Chắc chắn không.

Chỉ tính đến công việc gia chánh, người phụ nữ Hà Nội cũng không chịu thua kém bất cứ đâu, nếu không nói là phần đầu để hơn hẳn, bởi tài hoa của mình và truyền lại cho con gái mình. Nay, khối cô gái coi thường gia chánh. Cơm bụi là xong. Nhưng các cô biết đâu rằng người chồng tương lai của các cô sẽ yêu quý các cô biết chừng nào khi cô biết nấu món ăn ngon, hợp sở thích của chàng, biết nuôi dạy con cái ngoan ngoãn, khoẻ mạnh, có khi chỉ là biết cắm một bông hoa trên bàn của chàng ngày chủ nhật. Phụ nữ Hà nội đứng tuổi chính là những người đàn bà khéo tay hay làm, tài hoa như thế.

Phụ nữ Hà Nội hôm nay vẫn còn không ít người đáng kính trọng. Con gái họ cũng tiếp thu được cách sống, nếp sống của mẹ, cũng mềm mọng, ý nhị, cũng tươi tắn, lịch sự... họ đúng là những bông hoa nhài của bất cứ thời nào, bởi thời nào thì cũng không ai có thể yêu cô gái không biết làm ăn, chỉ biết làm đom, rong chơi, lổ lãng kịch cỡm... Người Hà Nội được ví với bông hoa nhài. Phụ nữ Hà Nội còn là bông hoa nhài của hoa nhài. Chí lý lắm.

Phụ nữ Hà Nội chắc chắn vẫn là bông hoa đẹp để Hà Nội tự hào về họ chứ không xấu hổ vì họ.

1992.



Cải thảo xào thịt nạc

Nguyên liệu: 300g cải thảo, 100g thịt nạc, 100g bắp cải tím, 1 nhánh cần tây, 4 thìa cà phê hạt nêm, 4 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 thìa cà phê, tỏi băm, 2 thìa cà phê súp dầu ăn.

Thực hiện: Thịt rửa sạch, xắt miếng mỏng, ướp hạt nêm, tiêu, đường, tỏi băm. Cải thảo tách từng lá, rửa sạch, để ráo, bắp cải tím xắt sợi. Cần tây rửa sạch, bỏ lá già, thái mỏng. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, phi thơm tỏi, trút thịt vào đảo nhanh tay cho thịt chín kỹ. Khi thịt vừa chín, cho cải thảo, bắp cải vào xào, nêm lại gia vị vừa ăn. Cho rau cần vào trộn đều, tắt bếp. Gắp cải thảo xào ra đĩa, dùng với cơm, chấm nước tương pha ớt.



Nộm thập cẩm, món ngon ngày Tết



Món này rất ngon, lại không ngán. Bạn có thể trở tài để giúp bữa ăn ngày Tết thêm hấp dẫn.

Nguyên liệu:

Đu đủ, cà rốt nạo: 200 g,

Giá đỗ: 100 g,

Dưa chuột tươi: 100 g,

Giò lụa: 100 g,

Lạc nhân: 100 g,

Vùng trắng: 20 g,

Thịt nạc thăn: 100 g,

trứng vịt: 1/2 quả.

Nước mắm, ớt, dấm, tỏi, rau thơm, mùi, kinh giới, đường.

Cách làm:

Bước 1: Đu đủ, cà rốt rửa bằng nước sôi để nguội, vớt ra rửa sạch để ráo. Dưa chuột rửa sạch bỏ đôi, bỏ ruột, thái vát. Giá đỗ rửa sạch để ráo nước, rau thơm, mùi, kinh giới nhặt rửa sạch, cắt khúc ngắn. Chuẩn bị các nguyên liệu.

Bước 2: Thịt lợn thái mỏng, ướp muối, đường, tiêu để ngấm, rán vàng rồi để nguội và thái chỉ. Vùng, lạc rang thơm, bóc vỏ, giã dập. Rán thịt.

Bước 3: Pha một bát nước gồm dấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm vị cân đối. Pha nước chấm.

Bước 4: Đu đủ, cà rốt, dưa chuột, giá đỗ cho vào khay, dội 1/2 bát nước đã pha vào trộn đều để ngấm 5 phút rồi vớt ra để ráo. Cho các nguyên liệu đã trộn trở lại khay, cho tiếp 3/4 thịt lợn, lạc, vùng, đồ nốt bát nước đã pha trộn đều các nguyên liệu, cho rau thơm vào trộn đều, bày ra đĩa. Trên đĩa nộm bày trứng, thịt, giò, lạc mỗi thứ một góc, xen kẽ bày rau thơm, ớt tỉa hoa cho đẹp.

Yêu cầu:

Nộm ăn giòn, không khô xác, các nguyên liệu vẫn giữ được màu sắc tự nhiên. Món ăn nổi mùi thơm của các gia vị và lạc, vùng, vị chua, cay, ngọt cân đối.

Lai rai lẩu ngỗng ngày đông

Trong các loại "lẩu gia cầm" thì lẩu ngỗng đúng là món số 1, bởi càng nấu lâu, thịt càng mềm, càng ngon chứ không hề bị bở như gà hay vịt.

Ở Hà Nội nơi bán lẩu ngỗng không nhiều, trong số đó phải kể đến một nhà hàng nhỏ, ấm áp nằm trên phố Đặng Thái Thân, với cái tên khá đặc biệt: "Nhớ - ngỗng 9 món". Đây cũng chính là nơi đầu tiên khai phá ra món lẩu ngỗng cho dân Hà Thành từ cách đây vài năm. Tuy nhiên vì ở phố vắng, ít người qua lại nên quán vẫn chưa được nhiều người biết đến, khách tới đây chủ yếu vẫn là khách quen.

Về cách chế biến, món này không đặc biệt hơn các loại lẩu khác. Nước lẩu cũng là nước ninh xương thật ngọt, cộng thêm với măng củ tươi tạo ra vị chua chua cùng với một số gia giảm. Vì vậy, bí quyết nằm chính ở món ngỗng.

Thịt ngỗng to dày và ngọt, càng đun càng mềm chứ không bị bã.

Không giống như gà hay vịt thường được nuôi một cách công nghiệp và được bán nhan nhản khắp các chợ, ngỗng là loại gia cầm "quí hiếm", chất lượng thịt thơm ngon, bổ dưỡng hơn hẳn. Đồng thời với ưu điểm là giống gia cầm to (một con trung bình khoảng 4-5kg, con to có thể lên tới 7-8kg.), thịt chắc dày, béo ngọt, nên chắc



chắn khi thưởng thức lẩu ngỗng bạn sẽ thấy cảm nhận sự khác biệt hơn hẳn. Song điểm "khoái" nhất chính là thịt ngỗng càng đun lại càng mềm, càng ngon, không hề bị bã, nước lẩu càng ngọt. Nhờ vậy, khi thưởng thức lẩu ngỗng, bạn cứ yên tâm hàn huyên cả tiếng đồng hồ mà đồ ăn thì vẫn ngon lành.

Hai loại rau chủ đạo ăn với lẩu ngỗng là rau muống và rau cải xanh, rất mát, giòn dễ ngấm vị nước lẩu. Còn về nước chấm, nhà hàng cũng khá cầu kì khi pha chế một loại nước tương chua chua, ngọt ngọt, có giã nhiều tỏi để làm tăng thêm vị thơm ngon cho món ăn.

Chân giò ninh măng:

(6 phần ăn)

Chuẩn bị: Chân giò heo: 1 cái (1kg), măng tre tươi: 100 gr, 3 tép hành lá, muối: 1 muỗng cà phê, tiêu: 1/2 muỗng cà phê, nước mắm: 2 muỗng cà phê

Thực hiện: Giò heo cạo sạch, chặt miếng vừa ăn. Măng khô ngâm nước cho nở, sau đó luộc nước sôi 15 phút, rửa sạch, để ráo. Nấu 1,5 lít nước sôi cho giò vào ninh, vớt bọt, giò bắt đầu mềm cho măng vào nấu chung. Nêm gia vị vừa ăn. Múc ra tô trang trí hành lá, rắc tiêu lên mặt.

Chú ý: Măng khô để lâu ngày khi ăn phải ngâm. Để tiện trong những ngày tết nên ngâm sẵn một số măng khô. Ngâm măng cho nở rồi cho vào nồi nước luộc sôi khoảng 30 phút. Hạ lửa nhỏ nấu tiếp 15 phút. Vớt ra ngâm vào nước nguội. Cắt bỏ chỗ già, xơ, rửa lại thật sạch. Sau

cùng ngâm măng vào nước chín, cắt vào tủ mát để ăn dần. Mỗi ngày phải thay nước một lần như vậy sẽ bảo quản măng được lâu.



Bài tập tốt cho tiêu hóa và săn chắc cơ thể

Với những động tác đơn giản, không tốn nhiều thời gian nhưng có thể giúp bạn giảm cân, cơ bắp săn chắc và giúp đường tiêu hóa của bạn hoạt động tốt.

Bài tập đối với phần tay và chân:



Động tác 1:

Hai chân mở rộng bằng vai, hai tay đặt lên đùi. Giữ tư thế khoảng 30 giây.



Động tác 2:

Sau đó, mở rộng chân trái, tay trái đặt lên đầu gối chân trái. Tay phải giữ lên cao, mắt hướng về phía các ngón tay. Hơi nghiêng người về phía trái. Thực hiện động tác khoảng 4 - 5 lần. Sau đó đổi bên.

BÀI TẬP CHO ĐÙI:

Động tác 1: Ngồi xuống mặt sàn, chân phải duỗi thẳng, chân trái vắt cao lên phía đùi chân phải, hai tay để ở phía sau để làm điểm đỡ (xem hình).



Động tác 2: Tiếp theo một tay đặt lên đùi, tay kia xoắn về phía sau. Bắt đầu vận người về phía trái.



BÀI TẬP VỚI VÙNG BỤNG:



Động tác 1: Nằm sấp xuống sàn, hai chân chụm lại, bàn chân duỗi thẳng lên cao, phần đùi chạm xuống sàn, phần bắp chân giơ lên cao và lấy hai tay kéo hai chân, sao cho nâng phần ngực lên khỏi mặt sàn.

Động tác 2: Vẫn giữ tư thế đó nhưng bạn tiếp tục nâng cao phần ngực lên, sao cho chỉ phần bụng chạm xuống sàn. Mặt hướng về phía phải, giữ tư thế khoảng 20 - 30 giây. Sau đó đổi bên.



Động tác 3: Nằm ra sàn, hai tay giang rộng. Đầu gối gập lên. Sau đó từ từ nâng cao phần lưng lên.

Động tác 4: Vẫn giữ nguyên động tác, nhưng phần lưng được chạm xuống sàn. Tiếp theo chân bạn ngả sang bên trái thì mặt hướng về bên phải. Động tác này gần giống với động tác bạn vận người.



BÀI TẬP CHO LƯNG:



Động tác 1:

Ngồi xuống sàn, đầu gối co lên (xem hình), bàn chân duỗi thẳng, hai tay chống xuống mặt sàn.

Động tác 2:

Sau đó, từ từ dùng hai tay nâng chân lên, sao cho hai bàn chân vẫn duỗi thẳng, lưng ngả về phía sau.



Động tác 3:

Bạn ngồi theo tư thế trong hình, hai tay cầm lấy hai đầu bàn chân.



Động tác 4:

Từ từ, đưa hai bàn tay ra phía sau để làm điểm tựa và ngực và bụng uốn về phía trước.





NETSURE

Hi-Calcium

BỘT SỮA NGŨ CỐC DINH DƯỠNG
INSTANT NUTRITIOUS CEREAL WITH MILK

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



CÔNG TY CỔ PHẦN BIBICA

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

BIBICA CORPORATION

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

Tel: 84.8.39717920 – 39717921

Fax: 84.8.39717922

Email: bibica@bibica.com.vn

Website: www.bibica.com.vn

GIÚP PHÒNG NGỪA BỆNH LOÃNG XƯƠNG



Mẹ cho em ăn gì thế?

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

Măm măm nào em ơi!



Khác gì mẹ nấu!