

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

**CHẾ ĐỘ ĂN
CHO PHỤ NỮ
KHI MANG THAI**

Món ăn lợi sữa

DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN

TRÍ NÃO TRẺ EM

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI DÙNG SỮA CHO TRẺ

Dinh dưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG



SỐ 2/ 2007

Dinh dưỡng & phát triển

Phòng chống thiếu vi chất cho bà mẹ và trẻ em	4
Giới đoạn nào quan trọng đối với phát triển thể lực trẻ em?	6

Dinh dưỡng hợp lý

Chế độ ăn cho phụ nữ khi mang thai	8
Dinh dưỡng để phát triển trí não	10
Món ăn lợi sữa	12
Quả dưa: thức ăn, nước giải khát mùa hè	13
Những điều cần lưu ý khi sử dụng sữa cho trẻ	14
Nuôi trẻ dưới 6 tháng sinh ra từ người mẹ bị nhiễm HIV/AIDS	15

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Ngộ độc thức ăn do tụ cầu vàng	16
Khẩn lạnh quay vòng phục vụ thượng đế	17
Mía đá vỉa hè	18

Sức khỏe

Loạn thần ở phụ nữ sau đẻ	20
Tăng huyết áp trong cộng đồng	21

Đời sống

Những lò bánh mì gia công	22
Dưa hấu - dầu trời nóng nực cũng người con nông	23
Kem Tràng Tiền vừa đứng vừa thưởng thức	24
Sử dụng tủ lạnh như thế nào?	25
Mẹ tội	26
Canh cua mát dịu bữa cơm hè	27
Mận Bắc Hà - đặc sản chợ tình	28
Món ngon Bạc Liêu	30
Tháng Bảy với tết Trung Nguyên	31

Tư vấn dinh dưỡng

Món ngon trong gia đình	34
-------------------------	----

Pha chế sinh tố

Tản văn	36
---------	----

Ngát hương sen

Thơ	37
-----	----

Khỏe đẹp

Luyện tập sau khi sinh	38
------------------------	----

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 Diễn
PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm
PGS.TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Phạm Văn Hoan
TS. Phạm Thị Thuý Hoà
TS. Trần Đình Toán

Thư ký

Ths. Nguyễn Quỳnh Như

Trị sự

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà Soạn

48B 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
Thương mại Bách Khuê



Giá 10.000đ

Xuất bản theo giấy phép số 42/GP-XBĐS của Cục Báo chí - Bộ Văn hoá Thông tin

PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ VÀ TRẺ EM

PGS.TS NGUYỄN CÔNG KHẨN

Các vi chất dinh dưỡng có vai trò cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Vi chất dinh dưỡng liên quan với sự sống còn của trẻ, giúp trẻ phát triển bình thường. Vi chất dinh dưỡng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể, phòng chống lại các bệnh nhiễm khuẩn. Nói đến vi chất dinh dưỡng người ta thường nói đến bộ ba vi chất: Vitamin A, Sắt, Iốt. Thiếu vitamin A làm giảm tăng trưởng, tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và tử vong ở trẻ em. Thiếu Vitamin A dẫn đến bệnh khô mắt ở trẻ có thể để lại hậu quả mù lòa vĩnh viễn. Thiếu sắt dẫn đến bệnh thiếu máu dinh dưỡng ở trẻ em và phụ nữ tuổi sinh đẻ, đặc biệt là phụ nữ mang thai. Thiếu iốt gây bướu cổ và đần độn. Dưới sự chỉ đạo của Bộ Y tế, công tác phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng đã được triển khai có hiệu quả trong những năm qua và cần tiếp tục đẩy mạnh hơn nữa trong thời gian tới.



Cho trẻ uống vitamin A trong ngày
Vi chất dinh dưỡng



Ăn bổ sung hợp lý là biện pháp phòng chống thiếu vi
chất dinh dưỡng ở trẻ nhỏ

Phòng chống thiếu Vitamin A

Nguyên nhân thiếu vitamin A ở Việt Nam: là do khẩu phần ăn bị thiếu hụt vitamin A. Đây là tình trạng phổ biến ở nhiều vùng. Tình trạng nhiễm khuẩn ở trẻ đặc biệt là khi lên sởi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy cũng là các nguyên nhân quan trọng dẫn tới tình trạng thiếu hụt vitamin A. Nhiễm giun, nhất là giun đũa cũng là nguyên nhân của thiếu vitamin A. Tình trạng này khá phổ biến ở Việt Nam. Suy dinh dưỡng protein làm ảnh hưởng tới chuyển hóa, vận chuyển vitamin A trong cơ thể.

Các biện pháp phòng, chống thiếu vitamin A ở Việt Nam

Cải thiện bữa ăn, giáo dục truyền thông dinh dưỡng: Từ năm 1988, Chương trình phòng chống thiếu vitamin A ở Việt Nam đã khuyến nghị mọi bà mẹ cần thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ vì sữa mẹ có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng ở tỉ lệ cân đối, thích hợp cho việc tiêu hóa và hấp thu của trẻ. Mặt khác trong sữa mẹ hàm lượng vitamin A khá tốt để đáp ứng nhu cầu vitamin A cho trẻ trong những tháng đầu. Khuyến khích và hướng dẫn chế độ ăn bổ sung hợp lý (thức ăn động vật, dầu mỡ, các loại rau xanh có hàm lượng caroten cao đáng chú ý là rau muống, xà lách, rau ngót, rau diếp, rau dền, hành lá, hẹ lá, rau thơm, các loại củ quả như gấc, cà rốt, quả chín như đu đủ, xoài...). Khuyến khích phát triển hệ sinh thái vườn-ao-chuồng gia đình để tạo nguồn thực phẩm cho bữa ăn. Các chương trình giáo dục đại chúng như tổ chức "Ngày vi chất dinh dưỡng toàn quốc" vào 1-2 tháng 6 hàng năm. Từ năm 1996 đến nay đã tổ chức tốt Chiến dịch truyền

thông ngày Vi chất dinh dưỡng cùng với hướng dẫn thực hành dinh dưỡng cho các bà mẹ.

Bổ sung viên nang vitamin A liều cao: Từ năm 1993 Việt Nam áp dụng việc bổ sung vitamin A liều cao cho trẻ 6-36 tháng tuổi trong toàn quốc thông qua hệ thống y tế. Hiện nay, giải pháp này đang tiếp tục áp dụng và duy trì cho tới năm 2010. Trẻ được uống viên nang 200.000 đơn vị quốc tế (UI) mỗi năm 2 lần (đối với trẻ dưới 12 tháng cho uống viên nang 100.000 UI). Việc bổ sung vitamin A liều cao cho các bà mẹ ngay sau đẻ cũng được áp dụng. Việc bổ sung vitamin A liều cao sẽ mở rộng cho trẻ đến dưới 60 tháng kết hợp tẩy giun định kỳ, trước hết tại 18 tỉnh đặc biệt khó khăn.

Tăng cường vitamin A trong một số thực phẩm: Hiện nay ở Việt Nam đang triển khai tăng cường vitamin A và một số vi chất dinh dưỡng khác vào thức ăn bổ sung trẻ em. Tuy nhiên, chương trình chỉ mới tập trung vào một số tỉnh. Như vậy, có thể nói những thành tựu trong phòng chống thiếu vitamin A ở Việt Nam chủ yếu dựa vào giải pháp bổ sung vitamin A. Trong thời gian tới, biện pháp cải thiện bữa ăn để có sự đầy đủ vi chất dinh dưỡng và tăng cường vi chất vào thực phẩm cần được quan tâm thích đáng.

Phòng chống thiếu máu thiếu sắt

Theo TCYTTG, thiếu máu dinh dưỡng là tình trạng bệnh lý xảy ra khi hàm lượng Hemoglobin trong máu xuống thấp hơn bình thường do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo máu, bất kể do nguyên nhân gì. Thiếu máu do thiếu sắt là loại thiếu máu dinh dưỡng hay gặp nhất, có thể kết hợp với thiếu axit folic, nhất là trong thời kỳ có thai và phụ nữ ở độ tuổi sinh đẻ.

Các điều tra dịch tễ học ở Việt Nam từ những năm 1989, 1995 cho thấy

tình trạng thiếu máu phổ biến ở tất cả các vùng trong cả nước, tỷ lệ thiếu máu cao ở cả phụ nữ không có thai (45%), phụ nữ có thai (53%) và trẻ em, đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi (60%). Vào năm 2006, ở những vùng có thực hiện bổ sung viên sắt, tỷ lệ thiếu máu ở phụ nữ có thai vẫn còn cao (37,6%). Thiếu máu dinh dưỡng ảnh hưởng tới khả năng lao động. Nhiều nghiên cứu cho thấy năng suất lao động của những người thiếu máu thấp hơn hẳn người bình thường. Thiếu máu dinh dưỡng cũng ảnh hưởng tới năng lực trí tuệ. Các biểu hiện mất ngủ, mệt mỏi, kém chú ý, kém tập trung, dễ bị kích thích hay gặp ở những người thiếu máu. Thiếu máu dinh dưỡng còn ảnh hưởng tới thai sản, tăng nguy cơ đẻ non, tăng tỷ lệ mắc bệnh và tử vong của mẹ và con.

Nguyên nhân thiếu máu dinh dưỡng ở Việt Nam bao gồm chế độ ăn nghèo sắt, do sự tăng vọt nhu cầu sinh lý về sắt trong thời kỳ mang thai, có kinh ở nữ giới. Đồng thời, tình trạng nhiễm giun móc và các bệnh nhiễm khuẩn cũng đòi hỏi nhu cầu sắt tăng hơn.

Các biện pháp phòng, chống thiếu máu thiếu sắt

Thực hiện đa dạng hóa bữa ăn: Đây là một giải pháp rất quan trọng. Trong điều kiện kinh tế hiện nay, cần khuyến khích và hướng dẫn các gia đình thực hiện đa dạng hóa bữa ăn, chế độ ăn cần cung cấp đủ năng lượng và các thực phẩm giàu sắt (thức ăn động vật, đậu đỗ...). Hướng dẫn các cách chế biến truyền thống như làm nộm, lên men (già, dưa chua...) vì các quá trình này làm tăng hàm lượng vitamin C và giảm lượng tanin và axit phytic trong thực phẩm dẫn tới làm tăng khả năng hấp thu sắt từ thức ăn. Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ và ăn bổ sung hợp lý là biện pháp tốt nhất để phòng chống

thiếu máu ở trẻ nhỏ. Quan tâm, dành ưu tiên chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ có thai. Công tác giáo dục truyền thông đóng một vai trò cực kỳ quan trọng vì cần phải làm cho cộng đồng nhận thấy thiếu máu dinh dưỡng là một vấn đề sức khỏe quan trọng và biết cách phòng, chống chủ động.

Bổ sung bằng viên sắt: Hiện nay, chương trình bổ sung sắt cho phụ nữ có thai được thực hiện tại 1.280 xã trong toàn quốc. Phụ nữ có thai được bổ sung sắt hàng ngày 60mg sắt nguyên tố và 0,4mg axit folic từ khi có thai tới 1 tháng sau đẻ. Hiện nay, các thử nghiệm ở Việt Nam cho thấy áp dụng phác đồ hàng tuần và hướng bổ sung dự phòng cho phụ nữ ở độ tuổi 15-49 cho kết quả đáng hứa hẹn. Có thể đây là giải pháp bổ sung sắt mở rộng trong những năm gần đây ở Việt Nam. Vấn đề quan trọng là hình thành và duy trì một mạng lưới phân phối, giám sát tốt, và đẩy mạnh giáo dục truyền thông để chị em phụ nữ tự giác, chủ động dùng viên sắt đều đặn và đủ liều.

Phòng chống giun móc, vệ sinh môi trường: Việc định kỳ tẩy giun, đặc biệt là giun móc đã chứng tỏ có tác động tới cải thiện tình trạng sắt. Hiện nay, chương trình tẩy giun mới triển khai ở một số địa bàn thí điểm (tẩy giun định kỳ, loại thuốc thường dùng hiện nay là anabendadon, liều 400mg; không dùng cho phụ nữ có thai và trẻ dưới 2 tuổi) phối hợp với vệ sinh môi trường, nước sạch, thay đổi tập quán dùng phân tươi trong canh tác nông nghiệp và thực hành vệ sinh ở mỗi hộ gia đình, vệ sinh ăn uống.

Tăng cường sắt cho một số thức ăn: Các chương trình tăng cường sắt vào nước mắm, bột mì và thức ăn bổ sung cho trẻ em đang được xúc tiến triển khai tại Việt Nam với sự hỗ trợ của tổ chức GAIN, ILSI, ADB, FFI. Ngoài ra, hướng nghiên cứu tăng cường vi chất dinh dưỡng vào gạo cũng đang được đề xuất nghiên cứu.

GIAI ĐOẠN NÀO QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC



TRẺ EM ?



Kết quả của nhiều nghiên cứu trên thế giới và Việt Nam cho thấy những trẻ bị suy dinh dưỡng (SDD) khi nhỏ đặc biệt trong 2 năm đầu sau khi sinh sẽ có nguy cơ cao trở thành những trẻ tuổi vị thành niên bị thấp còi và không có khả năng đuổi kịp phát triển so với các bạn cùng trang lứa mà không bị SDD khi nhỏ. Những nữ vị thành niên thấp còi sẽ có nguy cơ phát triển thành những phụ nữ thấp bé nhẹ cân và hậu quả là sinh ra những trẻ bị SDD bào thai (có cân nặng sơ sinh thấp). Những trẻ có cân nặng sơ sinh thấp (dưới 2500g) lại có nguy cơ SDD cao hơn, do vậy, đó là một vòng xoắn luẩn quẩn khi bị thiếu hụt dinh dưỡng kéo dài ở những cộng đồng nghèo. Hiện nay người ta thường nói đến "Dinh dưỡng theo vòng đời" muốn nhấn mạnh chế độ dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh cần được khuyến khích ở mọi lứa tuổi. Con người từ khi sinh ra đến khi già đi tùy thuộc vào cách phân loại tuổi tác nhưng nhìn chung phải trải qua các giai đoạn: bào thai trong bụng mẹ; giai đoạn trẻ nhỏ; trẻ trước tuổi học; học sinh tiểu học; rồi đến trẻ vị thành niên sau đến giai đoạn trưởng thành và tuổi già.

Trong thời gian vừa qua các chương trình can thiệp dinh dưỡng ở Việt Nam và các nước đang phát triển thường tập trung ưu tiên cho hai đối tượng bà mẹ và trẻ em. Tuy nhiên ngày nay các nhà dinh dưỡng quan tâm và nhắc nhiều đến "Dinh dưỡng sớm". Vậy "Dinh dưỡng sớm" là gì? Hoặc thế nào gọi là "Dinh dưỡng sớm"? "Dinh dưỡng sớm" là khái niệm chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ trước khi mang thai (thậm chí từ tuổi vị thành niên để giúp cho cơ thể người mẹ được hoàn thiện và phát triển tốt trước khi làm mẹ) và trong thời kỳ mang thai.

Phát triển trong thời kỳ bào thai, phát triển thể lực trong giai đoạn trước tuổi đi học rất quan trọng và là cơ sở cho phát triển trong giai đoạn vị thành niên sau này. Các nhà nghiên cứu dinh dưỡng cho thấy phát triển cơ thể trẻ em kể cả phát triển của bào thai liên quan rất chặt chẽ với tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của người mẹ đặc biệt trong 3 tháng đầu của thai kỳ và giai đoạn trước khi bà mẹ có thai. Do vậy có thể xem sự chăm sóc bà mẹ giai đoạn ngay trước khi mang thai và 3 tháng thai đầu là điều kiện tiên quyết, quyết định sự phát triển chiều cao, cân nặng sơ sinh của trẻ và thậm chí cả tình trạng sinh non.

Dinh dưỡng kém từ trong bào thai, ảnh hưởng suốt cả cuộc đời, đặc biệt ở các em gái và phụ nữ, tác động không chỉ cuộc đời một người tức là bản thân của người phụ nữ đó mà cả thế hệ mai sau.

Năm 1986, GS. Barker (người Anh) thu thập trên 16.000 hồ sơ bệnh tật và các rối loạn chuyển hóa ở người trưởng thành và đối chiếu với hồ sơ của chính những người đó khi mới sinh ra và nhận thấy những đứa trẻ có cân nặng sơ sinh và khi 1 tuổi thấp có nguy cơ bị mắc các bệnh tim mạch và huyết áp sau này cao hơn. Barker đã đưa ra "*Giả thuyết lập trình trong thời kỳ bào thai*": có nghĩa là khi sinh ra mỗi người đã được "lập trình" về phát triển thể lực, về tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe giai đoạn sau này. Đặc biệt khi bào thai bị tổn thương hay thiếu hụt dinh dưỡng/thiếu vi chất dinh dưỡng vào các thời điểm quyết định hoặc nhạy cảm của tăng trưởng sẽ để lại hậu quả lâu dài ảnh hưởng đến cấu trúc và chức phận của cơ thể. Trong điều kiện thiếu dinh dưỡng, sự phát triển và chuyển hóa của bào thai sẽ thích nghi với môi trường bên trong tử cung lúc bấy giờ nhưng sự thích nghi đó phải trả giá về sau, đó là sự tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính ở người trưởng thành và khi về già. Tuy nhiên, không có nghĩa là khi đã lập trình về tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe rồi thì không thể thay đổi; ví dụ: khi sinh ra chị A đã được lập trình là sau này sẽ có "nguy cơ bị béo phì" thì không có nghĩa là "chị A chắc chắn bị béo phì" không thể có tình trạng dinh tốt nếu chị ấy kiểm soát được chế độ ăn uống và rèn luyện thể dục thể thao hay hoạt động thể lực một cách hợp lý. Chính vì vậy mới có những chương trình/dự án dinh dưỡng, sức khỏe để cải thiện tình trạng dinh dưỡng của nhân dân. Hậu quả của suy dinh dưỡng bào thai có thể thấy rõ ở các quần thể dân cư đang trong thời kỳ chuyển tiếp về dinh dưỡng và lối sống.

Khi nói đến dinh dưỡng sớm chúng ta cần hiểu được tầm quan trọng của chăm sóc dinh dưỡng bà mẹ trước khi có thai, khi mang thai. Thiếu nữ cần được nhận thức đầy đủ hơn về phương diện đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng hiện tại, phòng các bệnh mạn tính đặc biệt là béo phì, đái tháo đường và các bệnh tim mạch sau này.

Để có thể trở thành những người có ích cho xã hội, tức là phát triển đầy đủ cả về thể chất lẫn tinh thần, và đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của xã hội hiện đại thì việc nâng cao thể lực, trí lực và sức khỏe cho mọi người hôm nay và những thế hệ mai sau là một việc rất quan trọng. Chăm sóc "Dinh dưỡng sớm" là đầu tư cho phát triển của thế hệ mai sau về cả thể lực và trí lực, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, cải thiện tâm vóc của người Việt Nam.

PGS.TS. LÊ THỊ HỢP

CHẾ ĐỘ ĂN CHO PHỤ NỮ KHI MANG THAI



Ăn uống của người phụ nữ trong thời kỳ có thai là một trong những yếu tố quyết định cho sự phát triển của bào thai, sự tạo sữa trong thời kỳ cho con bú và sự lớn lên của trẻ sau khi được sinh ra. Thức ăn là nguyên liệu để Nuôi bào thai phát triển từ một tế bào thành một cơ thể hoàn chỉnh, khi ra đời đứa trẻ mới khoẻ mạnh, thông minh; Tạo đủ sữa cho trẻ bú sau đẻ, trẻ chóng lớn và ít ốm đau.

Vì thế, người phụ nữ có thai cần phải ăn nhiều hơn lúc bình thường và biết chọn các thức ăn để có đủ chất dinh dưỡng.

1. Tăng thêm năng lượng

Phụ nữ trong thời kỳ có thai, nhu cầu năng lượng ngày càng tăng đặc biệt là thời kỳ thai 3 tháng cuối. Nếu như phụ nữ tuổi sinh đẻ nói chung cần 2200Kcal/ ngày thì phụ nữ có thai 3 tháng cuối phải thêm 350Kcal (tức là 2550Kcal/ngày) tương đương với thêm 1 bát cơm đầy mỗi ngày.

2. Bổ sung chất đạm và chất béo

Bữa ăn cho bà mẹ có thai cần có thức ăn để bổ sung chất

đạm và chất béo giúp việc xây dựng và phát triển cơ thể trẻ. Chất đạm còn cần thiết cho quá trình tạo máu, phát triển của các tổ chức trong cơ thể mẹ, cần thiết cho phát triển của thai và rau thai. Chất đạm cần tăng thêm 15g/ngày so với bình thường. Chất béo nên chiếm 20% tổng năng lượng (khoảng 40g).

Ngoài chất đạm động vật như sữa, trứng (kể cả trứng vịt lộn), thủy sản, tôm, cua, cá, ốc...cần chú ý đến chất đạm từ nguồn thức ăn thực vật vừa rẻ, vừa có lượng đạm cao, lại có thêm lượng chất béo tốt như đậu tương, đậu xanh, cá loại đậu khác, vừng, lạc...

3. Bổ sung các chất khoáng

Sắt: tình trạng thiếu sắt dẫn đến thiếu máu ở người mẹ ảnh hưởng đến mức tăng cân của mẹ trong thời gian mang thai cũng như cân nặng của trẻ sơ sinh làm tăng nguy cơ bị biến chứng sản khoa.

Sắt có nhiều trong thịt, cá, trứng, các loại nhuyễn thể như nghêu, sò, ốc, hến, trong ngũ cốc, đậu đỗ các loại, trong phủ tạng, đặc biệt là tiết. Người mẹ mang thai nên bổ sung 60mg sắt nguyên tố/ngày trong suốt thời gian mang thai đến sau đẻ 1 tháng.

Canxi: Canxi tích trữ trong thời gian mang thai tổng số gần 30g tất cả, gần như tương ứng với việc tạo bộ xương thai nhi 3 tháng cuối của thai kỳ. Lượng canxi ăn vào được khuyến cáo là 800- 1000mg mỗi ngày trong suốt thời gian bà mẹ mang thai và cho con bú.

Canxi có nhiều trong tôm, cua, cá, sữa và chế phẩm của sữa. Để tăng thêm canxi trong khẩu phần, người mẹ mang thai cần uống thêm sữa giàu canxi và các sản phẩm chế biến từ sữa như sữa chua, phomat, hoặc uống bổ sung viên canxi kèm theo vitamin D.

Kẽm: thiếu kẽm gây nên vô sinh, sẩy thai, sinh non hoặc sinh già tháng, thai chết gần ngày sinh và sinh không bình thường. Nhu cầu kẽm của người mẹ mang thai là 15mg/ngày. Nguồn cung cấp kẽm tốt nhất là thịt, cá, hải sản. Các thức ăn thực vật cũng có kẽm nhưng hàm lượng thấp và hấp thu kém.

Iốt: thiếu iốt ở phụ nữ thời kỳ mang thai có thể gây sẩy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non. Khi thiếu iốt nặng, trẻ sinh ra có thể bị dẫn độn với tổn thương não vĩnh viễn. Trẻ sơ sinh có thể bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác.

Nhu cầu iốt của phụ nữ mang thai là 175- 200mcg iốt/ngày. Nguồn thức ăn giàu iốt là những thức ăn từ biển như cá biển, sò, rong biển... Ngoài ra, phụ nữ mang thai nên sử dụng muối, bột canh có tăng cường iốt.

4. Bổ sung các vitamin

Axit Folic: Thiếu axit folic ở người mẹ có thể dẫn đến thiếu cân ở trẻ sơ sinh. Axit folic có vai trò bảo vệ chống lại những khiếm khuyết của ống thần kinh trong sự thụ thai. Vì thế nhu cầu axit folic ở người mẹ có thai là 300- 400mcg/ngày. Nguồn cung cấp axit folic là rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các thực phẩm có bổ sung axit folic hoặc viên đa vi chất có axit folic.

Vitamin A: có vai trò đặc biệt trong hoạt động thị giác, tăng cường miễn dịch trong cơ thể. Thiếu vitamin A sẽ dẫn đến tăng tỷ lệ mắc bệnh nhiễm khuẩn và tử vong, gây khô mắt, có thể dẫn đến mù loà vĩnh viễn nếu không được điều trị. Đối với người phụ nữ có tình trạng dinh dưỡng tốt, không cần bổ sung vitamin A trong suốt thời gian mang thai nếu đảm bảo đủ nhu cầu vitamin A 600mcg/ngày bằng các thức ăn tự nhiên. Sữa, gan, trứng... là nguồn vitamin A động vật, dễ dàng được hấp thu và dự trữ trong cơ thể. Tất cả các loại rau xanh, nhất là rau

ngót, rau dền, rau muống và các loại củ, quả có màu vàng, màu đỏ như cà rốt, xoài, bí đỏ là những thức ăn nhiều caroten, còn gọi là tiền vitamin A, vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A.

Vitamin D: giúp cho sự hấp thu các khoáng chất như canxi, photpho. Nếu cơ thể thiếu vitamin D, lượng canxi chỉ được hấp thu khoảng 20%, dễ gây các hậu quả như trẻ bị còi xương ngay trong bụng mẹ hay trẻ đẻ ra bình thường nhưng thóp sẽ lâu liền.

Những phụ nữ có thai nên có thời gian hoạt động ngoài trời càng nhiều càng tốt. Nên được bổ sung vitamin D 10mcg/ngày, sử dụng các thực phẩm giàu vitamin D như phomat, cá, trứng, sữa, hoặc các thực phẩm có tăng cường vitamin D. Ngoài ra người mẹ có thể phòng còi xương cho con bằng cách uống vitamin D khi thai được 7 tháng: 600.000UI/3 tuần, mỗi tuần 200.000UI

Vitamin B₁: là yếu tố cần thiết để chuyển hoá glucit. Các loại hạt cần dự trữ vitamin B₁ cho quá trình nảy mầm do đó ngũ cốc và các hạt họ đậu là những nguồn vitamin B₁ tốt. Ăn gạo không giã trắng quá, không bị mốc, nhất là ăn nhiều đậu đỗ là cách tốt nhất bổ sung đủ vitamin B₁ cho nhu cầu cơ thể (1,1mg/ngày) và chống được bệnh tê phù.

Vitamin B₂: tham gia quá trình tạo máu nên nếu thiếu vitamin B₂ sẽ gây thiếu máu nhược sắc. Nhu cầu vitamin B₂ là 1,5mg/ngày. Vitamin B₂ có nhiều trong thức ăn động vật, sữa, các loại rau, đậu... Các hạt ngũ cốc toàn phần là nguồn B₂ tốt nhưng bị giảm đi nhiều qua quá trình xay xát.

Vitamin C: có vai trò lớn trong việc làm tăng sức đề kháng của cơ thể, hỗ trợ hấp thu sắt từ bữa ăn, góp phần phòng chống thiếu máu do thiếu sắt. Vitamin C có nhiều trong các quả chín. Rau xanh có nhiều vitamin C nhưng bị hao hụt nhiều trong quá trình nấu nướng. Đối với phụ nữ có thai, nhu cầu vitamin C là 80mg/ ngày và đối với bà mẹ cho con bú là 100mg.

Để đáp ứng đầy đủ các vitamin và khoáng chất như trên, ngoài việc lựa chọn thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng, phụ nữ mang thai nên uống loại viên multivitamin và khoáng chất dành cho bà mẹ mang thai hàng ngày theo sự hướng dẫn của bác sĩ dinh dưỡng. Ngoài ra cũng cần chú ý không dùng các loại chất kích thích như rượu, cà phê, nước chè đặc, thuốc lá...; Giảm ăn các loại gia vị gây kích thích như ớt, hạt tiêu, dấm, tỏi; Nên ăn nhạt (bớt muối), nhất là các bà mẹ bị phù thận, để giảm phù và tránh tai biến khi đẻ; Tránh dùng kháng sinh có thể gây hại cho trẻ như Tetracyclin làm hỏng răng, Streptomycin gây ù tai, nghén ngãng...

Như vậy, dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai của người mẹ có vai trò then chốt để sinh ra những trẻ sơ sinh mạnh khỏe và là tiền đề quan trọng cho sự phát triển của chúng sau này. Hy vọng những điều trên đây sẽ giúp cho những ai sắp làm mẹ có hiểu biết và thực hành dinh dưỡng đúng đắn từ đó tạo điều kiện cho trẻ được sinh ra thuận lợi và phát triển tốt.

Làm cha mẹ ai cũng mong muốn có đứa con thông minh và khỏe mạnh. Vậy trí thông minh do những yếu tố nào quyết định? Thực sự có những loại thực phẩm nào ăn vào để phát triển sự thông minh của trẻ hay không?

Sự phát triển trí thông minh ở trẻ phụ thuộc vào 3 yếu tố:

- Do di truyền (do gen)
- Do chế độ dinh dưỡng
- Do sự rèn luyện, học tập, môi trường sống

Như vậy thực sự không thể có một loại thực phẩm nào có thể làm trẻ thông minh, mà các chất dinh dưỡng chỉ có tác dụng hỗ trợ để phát huy những tiềm năng di truyền về gen thông minh sẵn có. Ngoài ra sự giáo dục, rèn luyện học tập cũng có tác dụng hỗ trợ cho trí thông minh phát triển.

Tuy nhiên nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng một số chất dinh dưỡng nếu bị thiếu hụt cũng ảnh hưởng đến sự phát triển trí não ở trẻ em đó là:

1. Chất đạm (protein):

Protein là vật liệu xây dựng nên các tế bào mô, cơ quan, cung cấp các nguyên liệu cần thiết cho sự hình thành các dịch tiêu hóa, các nội tiết tố, các men và các vitamin. Khi thiếu chất đạm sẽ ảnh hưởng sự phát triển của cơ thể nói chung và não bộ nói riêng.

2. Iốt:

Khi trong thực phẩm thiếu iốt thì không những lượng iốt di chuyển qua nhau thai của người mẹ sang bào thai sẽ không đủ để đáp ứng sự phát triển não bộ tối ưu, mà nguy cơ hàm lượng iốt trong sữa mẹ cũng sẽ rất thiếu dẫn đến suy giảm sự phát triển não bộ và dẫn đến bệnh đần độn do thiếu năng tuyến giáp.

3. Thiếu Sắt:

Sắt vận chuyển oxy và giữ vai trò quan trọng trong hô hấp tế bào. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh thiếu sắt đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển não bộ trong thời thơ ấu. Trẻ bị thiếu máu thiếu sắt có chỉ số phát triển tâm thần và vận động thấp hơn trẻ cùng trang lứa cùng môi trường sống. Khi trẻ đã lớn thiếu máu thiếu sắt cũng ảnh hưởng đến sự phát triển trí nhớ và ảnh hưởng đến kết quả học tập do ngủ gật trong giờ học và thiếu oxy não.

4. Các axit béo không no chuỗi dài:

Thành phần của não bộ có đến 60% là chất béo.

Trong đó DHA (Docosahexaenoic Acid) và ARA (Arachidonic Acid) là các thành phần lipid chính của não. Trong thời gian có thai người mẹ huy động DHA và ARA để hỗ trợ cho sự phát triển não bộ thai nhi. Người mẹ tiếp tục cung cấp hai dưỡng chất quan trọng này qua nguồn sữa của mình nên nuôi con bằng sữa mẹ làm tăng chỉ số thông minh của trẻ. Trẻ được bú sữa mẹ có chỉ số thông minh (IQ) cao hơn trẻ bú bình từ 3 - 5 điểm.

Ngoài 4 chất dinh dưỡng kể trên còn nhiều các vi chất dinh dưỡng khác như: kẽm, magiê, đồng, crom, selen... cũng rất quan trọng cho sự phát triển cơ thể của trẻ cũng như não bộ. Vậy muốn con thông minh, các bà mẹ cần phải làm gì?

Trước và trong thời kỳ mang thai, thời gian cho con bú người mẹ phải ăn uống đầy đủ các dưỡng chất quan trọng để phát triển tốt não đó là: chất đạm, iốt, sắt, axit folic, các axit béo chưa no (DHA, ARA) có trong các loại thực phẩm như thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, rau xanh và quả chín. Người mẹ nên ăn nhiều cá nhất là các loại cá biển có chứa nhiều axit béo chưa no (DHA, ARA), uống thêm dầu gan cá, ăn các loại dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu oliu...) cũng cung cấp các tiền DHA và ARA, đó là các anpha linolenic, axit linoleic... khi vào trong cơ thể sẽ được tổng hợp thành DHA và ARA. Nhiều nghiên cứu đã được chứng minh khi có thai bà mẹ ăn cá thường xuyên > 5 lần/tuần sinh ra con có chỉ số IQ cao hơn 8 điểm so với các bà mẹ không ăn cá trong thời kỳ mang thai.

Tiếp tục 2 năm cho con bú nếu bà mẹ thường xuyên ăn cá, dầu thực vật thì nguồn DHA và ARA trong sữa cao giúp cho sự phát triển thị lực và trí não của trẻ trong giai đoạn quan trọng của 2 năm đầu đời.

Thời kỳ ăn dặm (từ 7 tháng - 3 tuổi): Trẻ cần được ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để cung cấp chất đạm, chất sắt, qua nguồn thức ăn động vật như thịt, cá, trứng, sữa, ăn muối, nước mắm có bổ sung iốt. Các axit béo không no từ dầu ăn, dầu gan cá, cá biển, các loại vitamin và muối khoáng khác từ nguồn rau xanh và quả chín, uống các loại sữa có bổ sung DHA, ARA, iốt, sắt, taurin và các vi chất dinh dưỡng khác.

Như vậy muốn có đứa con thông minh, khỏe mạnh các bà mẹ phải chuẩn bị từ trước khi mang thai 1 - 3 tháng. Ăn uống đầy đủ khi mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ, cho trẻ ăn bổ sung đầy đủ và hợp lý thì trẻ sẽ phát triển tốt về thể lực và trí não, kết hợp với việc giáo dục và môi trường sống tốt chúng ta sẽ có những trẻ em thông minh và khỏe mạnh, trở thành nguồn nhân tài cho đất nước mai sau.

THS. LÊ THỊ HẢI



DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO CỦA TRẺ EM



Món ăn lợi sữa

Theo y học cổ truyền, sữa mẹ từ huyết hóa thành, nhờ động lực của khí mà vận hóa, lưu thông. Do vậy, việc sữa nhiều hay ít liên quan mật thiết đến sự thịnh suy của khí huyết. Cuộc sinh nở khiến khí huyết người phụ nữ bị tổn thương, cơ thể hư nhược nên nguồn sữa bị ảnh hưởng (nhất là những người cơ thể đã sẵn hư nhược hoặc mất máu, mất sức nhiều khi sinh).



Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc hồi phục khí huyết của sản phụ. Ngoài chế độ ăn uống, người mẹ cần nghỉ ngơi nhiều, tránh mọi căng thẳng thần kinh và cấu giận, tự tạo cho mình sự thoải mái vì sự căng thẳng tinh thần ảnh hưởng rất xấu tới quá trình tạo sữa.

Để tăng sữa, các bà mẹ có thể sử dụng một số món ăn bài thuốc sau:

- Quả đu đủ xanh chứa nhiều vitamin A, B, C, D, E... Đu đủ xanh tươi nấu với chân móng lợn (phần từ khuỷu xuống đến móng) cho sản phụ ăn có tác dụng thông sữa. Món ăn này rất tốt cho những sản phụ ít sữa hoặc sữa loãng.
- Đường quy 100g, thịt dê 200g (rửa sạch, thái miếng), gừng tươi 5 lát, hành hoa 3 nhánh. Tất cả cho vào nồi hầm nhỏ lửa, tới khi thịt dê chín nhừ, thêm gia vị vừa đủ. Ăn thịt, uống nước hầm (chia nhiều bữa). Món này thích hợp với người sau đẻ mất máu nhiều, gầy còm, kém ăn, người lạnh, ít sữa. Người táo bón không nên dùng.
- Vùng đen 30g (giã nhỏ), gạo tẻ 50g, nấu cháo. Món này vừa lợi sữa vừa nhuận tràng, thích hợp với những sản phụ sau đẻ huyết hư, táo bón, ít sữa.

- Lạc nhân 50g, gạo tẻ 100g, đường phèn lượng vừa đủ. Lạc nhân rửa sạch, giã nhỏ, nấu cháo cùng gạo tẻ; khi cháo chín cho thêm đường phèn vừa ăn. Có thể hầm lạc nhân cùng móng giò lợn.

Khi nhu cầu của bé ngày một lớn, dòng sữa mẹ như cạn dần, không đủ đáp ứng. Hãy làm những món dưới đây để thay đổi thực đơn, giúp mẹ ngon miệng, bé đủ sữa bú.

- Quả đu đủ ương nấu với cá chép hoặc cá quả đến khi nhừ, cho sản phụ ăn cũng sẽ giúp tăng lượng sữa.
- Chọn lá khoai lang tươi non, rửa sạch, thái chỉ, xào với thịt lợn nạc ăn. Hoặc có thể luộc rau lang chấm mắm ăn hàng ngày. Lưu ý: nếu muốn uống nước rau lang thì chần qua, bỏ nước đầu, uống nước thứ hai sẽ không bị chất.

Những món ăn bài thuốc nêu trên sẽ giúp người mẹ tạo sữa tốt hơn. Tuy nhiên, người mẹ không nên trông chờ hoàn toàn vào chế độ ăn uống để tạo sữa, mà còn cần phải đảm bảo giấc ngủ tốt và nhất là cho con bú đúng cách. Có như thế thì mới kích thích cơ thể người mẹ sản sinh ra nhiều sữa, giúp cho trẻ phát triển khoẻ mạnh.

THS. ĐỖ THUY ANH



Quả dừa

THỨC ĂN, NƯỚC GIẢI KHÁT
VÀ VỊ THUỐC QUÝ

Dừa là một cây ăn quả quý của nước ta, từ Thanh Hóa trở vào rất sẵn, nhất là ở các tỉnh miền Nam, có nơi dừa mọc thành rừng. Dừa được nhân dân ta trồng chủ yếu để ăn cùi, ép lấy dầu và làm nước giải khát.

Cùi dừa được nhân dân ta dùng ăn tươi, kho với thịt làm món ăn, làm mứt dừa và nhiều món ăn khác. Đây là một thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, đặc biệt là rất giàu lipid. Qua phân tích thành phần hóa học, người ta thấy trong 100g cùi dừa già có 47,6g nước, 4,8g protid, 36g lipid, 6,2g glucid, 4,2g xenluloza, cung cấp cho cơ thể được 380calo. Ngoài ra trong cùi dừa còn có nhiều muối khoáng và vitamin (30mg canxi, 154mg photpho, 2mg sắt, 0,1mg vitamin B1, 0,2vitamin PP, 2mg vitamin C...trong 100g).

Cùi dừa non cũng có đầy đủ các chất dinh dưỡng kể trên, nhưng hàm lượng ít hơn. Trong 100g cùi dừa non có 87,8g nước, 3,5g protid, 1,7g lipid, 2,6g glucid, 3,5g xenluloza và các muối khoáng, canxi, photpho...

Nước dừa là một thứ nước giải khát quý được nhân dân ta dùng rất phổ biến trong mùa

hè. Theo kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả, thành phần nước dừa gồm đầy đủ các chất dinh dưỡng: trong 1 lít nước dừa có protid (0,10-0,17g), lipid (0,10-0,30g), glucid (7,5-48g), các vitamin B1, C và nhiều loại muối khoáng (natri, kali, clo, magie, canxi, PO₄, SO₄...), nghĩa là gần đủ các chất có trong huyết tương của máu người với một tỷ lệ không khác nhau mấy. Riêng về tỷ lệ glucid có trong nước dừa khác nhau rất lớn tùy thuộc vào độ tuổi của quả dừa: lúc còn non, nước trong quả dừa có tỷ lệ đường ít từ 7,5 đến 15g trong một lít. Trong nước dừa bánh tẻ 5-6 tháng tỷ lệ đường rất cao, có tới 48-50g glucoza và fructoza trong 1 lít, nghĩa là gần giống một dung dịch đẳng trương; đây là lúc nước dừa có tỷ lệ đường cao nhất, do đó ngon ngọt nhất. Sau đó tỷ lệ glucid trong nước dừa lại giảm xuống khi quả dừa đã già, chỉ còn 15-20g trong 1 lít.

Qua thành phần trên ta thấy nước dừa là một thứ giải khát quý, ít loại nước giải khát nào so sánh được. Cũng vì vậy, sau những giờ lao động mệt mỏi mùa hè, uống cốc nước dừa ta thấy khoan khoái, hết mệt nhọc, vì không những nó

cung cấp cho cơ thể một thứ nước trong mát, rất vệ sinh, mà còn cung cấp nhiều muối khoáng, vitamin, đường glucoza và fructoza là những chất vô cùng cần thiết cho cơ thể.

Ngoài giá trị ăn uống, nước dừa còn được nhân dân ta và nhiều nước vùng Đông Nam Á dùng điều trị những rối loạn tiêu hóa và thay thế dung dịch glucoza trong điều trị những bệnh nhân cần được bổ sung nước và điện giải.

Nước dừa còn có tác dụng lợi tiểu, mỗi ngày giúp người bệnh tiểu tiện được từ 700ml đến 2 lít, do đó dùng nước dừa non để điều trị phù nề do dinh dưỡng có kết quả tốt, giúp người bệnh tiểu tiện nhiều mà không gây rối loạn các chất điện giải.

Theo các sách thuốc cổ, cả cùi dừa và nước dừa đều là những vị thuốc bổ. Nước dừa tính ấm, vị ngọt, có tác dụng bổ dưỡng, giải khát, giải nhiệt, lợi tiểu, còn cùi dừa tính bình, có vị ngọt, có tác dụng ích khí. Ăn cùi dừa và uống nước dừa hàng ngày với một lượng thích hợp sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, da dẻ mịn màng tươi đẹp, tóc đen mượt và lâu bạc.

KIM MINH



NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI DÙNG SỮA CHO TRẺ

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

Chất đạm (protein) của sữa rất quý vì thành phần acid amin cân đối và độ đồng hóa cao. Chất béo (lipid) của sữa giàu năng lượng, có nhiều vitamin tan trong chất béo nhất là vitamin A.

Sữa cũng là nguồn vitamin nhóm B, nhất là riboflavin (B₂). Trong sữa chưa lượng vitamin B₁, B₂ nhiều hơn ở sữa thường tới 20-30%. Trong sữa có nhiều canxi dưới dạng kết hợp với casein, tỷ lệ canxi/phospho thích hợp nên mức đồng hóa và hấp thu cao. Chất béo (lipid) của sữa có giá trị sinh học cao vì ở trạng thái nhũ tương và có độ phân tán cao tạo điều kiện cho quá trình tiêu hóa và hấp thu dễ dàng. Lipid của sữa chứa nhiều axit béo chưa no cần thiết, có Lecithin là một photphatit quan trọng có vai trò trong chuyển hóa và kéo cholesterol ra khỏi cơ thể. Do vậy sữa là thức ăn rất tốt cho mọi lứa tuổi.

Với trẻ nhỏ sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, cần cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Những tháng tiếp theo cần cho trẻ ăn bổ sung, trong khẩu phần của trẻ nên có thêm sữa (có thể là sữa bò, sữa trâu, sữa dê)

tuy nhiên nếu chỉ quan tâm cho trẻ uống sữa thì chưa đủ dinh dưỡng, cần cho trẻ ăn thêm các thức ăn đa dạng từ 4 nhóm thực phẩm mỗi cung cấp đủ dinh dưỡng giúp trẻ khỏe mạnh, phát triển tốt. Nhiều ông bố bà mẹ suy nghĩ "sữa là tốt nhất, nếu trẻ không chịu ăn thì cứ ép cho chúng uống sữa là đủ" do vậy cố gắng tìm mua các loại sữa đắt tiền và cho trẻ uống liên tục. Nhiều gia đình còn dùng sữa cho trẻ uống thay nước (khi nào khát là uống sữa). Sử dụng sữa cho trẻ như vậy là không đúng vì sẽ dẫn đến sự thừa một số thành phần này mà lại thiếu hụt một số thành phần khác. Thí dụ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ từ 1-3 tuổi là 1.300 Kcal, 30 gam chất đạm (protein), 36 gam chất béo (lipid), 195 gam chất đường bột (gluxit) và 1.200ml nước. Để đảm bảo nhu cầu về năng lượng trẻ cần uống 2 lít sữa bò (đã pha theo công thức) /ngày, nhưng nếu uống đủ 2 lít sữa thì lượng đạm đưa vào cơ thể sẽ vào khoảng 42-45 gam (dư khoảng 10-12 gam), lượng mỡ đưa vào cơ thể khoảng 48- 50 gam (dư khoảng 12-14 gam). Lượng dư ra của cả chất đạm và chất béo đều không tốt cho trẻ vì trong quá trình tiêu hóa sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian độc hại cho cơ thể. Trên thực tế không cháu nào có thể uống được 2 lít sữa/ngày vì như vậy lượng nước đưa vào cơ thể sẽ quá nhiều làm tăng lưu lượng tuần hoàn, tăng gánh nặng

cho tim. Nếu điều chỉnh lại cho phù hợp với nhu cầu chất đạm, chất béo của bé thì bé cần uống khoảng 1400ml sữa bò (đã pha theo công thức)/ngày và như vậy tổng năng lượng chỉ đạt 910 Kcal (thiếu khoảng 30%). Các thành phần dinh dưỡng (các vitamin, muối khoáng) được bổ sung trong sữa cũng chỉ đáp ứng được một phần nhu cầu hàng ngày của trẻ, chất xơ trong sữa rất ít nên nếu chỉ uống sữa các cháu sẽ bị táo bón. Mặt khác nếu chỉ uống sữa trẻ sẽ không cần nhai, làm cho hệ thống răng và các cơ nhai không cần làm việc sẽ không gây cho trẻ cảm giác ngon miệng, không kích thích các tuyến tiêu hóa làm việc. Khi trẻ lớn đã có đủ răng trẻ cần được tập ăn nhai. Khi nhai răng cửa và răng hàm đều làm việc để cắt, nghiền thức ăn, các cơ hàm cũng cùng làm việc giúp hai hàm răng khít lại để cắt và nghiền thức ăn có hiệu quả. Khi nhai sẽ kích thích sự bài tiết men tiêu hóa: tại miệng sẽ kích thích sự bài tiết nước bọt, trong nước bọt có men ptyalin, có tác dụng tiêu hóa tinh bột; tại dạ dày kích thích bài tiết dịch vị trong đó có men pepsin có tác dụng tiêu hóa chất đạm. Ngoài các men tiêu hóa dịch vị còn có một thành phần rất quan trọng là axit clohydric. Axit này có vai trò quan trọng tạo môi trường axit thuận lợi cho men pepsin (men tiêu đạm) hoạt động, có tác dụng sát khuẩn, (tiêu diệt các vi khuẩn có trong thức ăn, thủy phân xenlulose của thực vật (chất xơ trong các hạt, rau, củ, quả). Sau khi được tiêu hóa tại dạ dày, thức ăn được chuyển xuống ruột. Tại ruột nhờ có men tiêu hóa của dịch tụy, dịch ruột, và muối giúp tiêu hóa nốt các thành phần của thức ăn đến giai đoạn cuối cùng.

Như vậy sữa là thức ăn rất tốt cho trẻ giúp cho chế độ ăn của trẻ cân đối hơn, giúp trẻ phát triển chiều cao tốt hơn nhưng chỉ tập trung cho trẻ uống sữa không là chưa đủ. Cần cho trẻ ăn đa dạng các thực phẩm tự nhiên thông qua việc chế biến bát bột, bát cháo, bát cơm của trẻ, như vậy mới có thể cung cấp đầy đủ các thành phần dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu phát triển của trẻ. Mỗi ngày đối với trẻ từ 1-3 tuổi chỉ nên uống khoảng 500ml sữa bò (đã pha theo công thức); trẻ trên 3 tuổi chỉ nên uống khoảng 300-400ml là đủ.

TS. HOÀNG KIM THANH

NUÔI TRẺ DƯỚI 6 THÁNG

SINH RA TỪ NGƯỜI MẸ BỊ NHIỄM HIV/AIDS

Lây truyền HIV qua sữa mẹ ước tính chiếm khoảng 5-20% trường hợp được bú mẹ hoàn toàn. Nếu không được bú mẹ hoàn toàn mà nuôi hỗn hợp, đến 6 tháng tỷ lệ lây nhiễm là 25 - 35%, kéo dài việc cho bú mẹ tới 18 - 24 tháng tỷ lệ này là 30 - 45%. Vì vậy, để giảm thấp nhất nguy cơ lây nhiễm sang trẻ trong khi tại thời điểm đó trẻ không bị nguy cơ khác dẫn tới mắc bệnh hay tử vong, các tổ chức quốc tế liên quan tới nuôi dưỡng trẻ nhỏ (WHO, UNICEF, UNAIDS, UNFPA) có khuyến nghị như sau: " Khi các thức ăn thay thế được chấp nhận, có khả năng kinh tế, có thể duy trì được và an toàn thì việc tránh cho con bú mẹ bị nhiễm HIV được khuyến nghị". Mặt khác, cho bú mẹ hoàn toàn được khuyến nghị "trong tháng đầu tiên của cuộc đời" và không nên tiếp tục cho bú nữa. Tuy vậy, để có quyết định chính xác việc nuôi con cho các bà mẹ bị nhiễm HIV người mẹ hoặc người nuôi trẻ nên biết các hướng dẫn cụ thể như sau:

1. Lựa chọn thức ăn thay thế, gồm các loại thức ăn sau

Sữa công thức là thức ăn cơ bản để thay thế sữa mẹ. Người nuôi trẻ có thể lựa chọn một hoặc phối hợp các loại sữa sau:

- Sữa công thức: là sữa bò làm thành bột có bổ sung các chất dinh dưỡng gần giống với sữa mẹ (nên sử dụng)
- Sữa bột nguyên kem và sữa làm đông khô. Dạng này được chế biến tương tự cách làm sữa tươi. Vì chất dinh dưỡng đạt nhu cầu nhưng chưa cân đối như sữa mẹ (có thể sử dụng).

2. Nuôi con bằng sữa mẹ:

Khi không đảm bảo đủ các điều kiện trên, người mẹ có thể lựa chọn các cách nuôi con bằng sữa mẹ như sau:

Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (ít nhất 3 tháng): Khi trẻ bú mẹ sẽ được nhận các chất dinh dưỡng và đề kháng từ người mẹ. Tuy nhiên, sữa mẹ giai đoạn này cũng có khả năng lây truyền sang con. Vì vậy, để giảm khả năng lây truyền cần chú ý:

- Mẹ và trẻ phải không có biểu hiện của nhiễm trùng cơ hội như nhiễm trùng da, miệng hoặc nếu có cần điều trị rồi mới cho bú.
- Khi có khả năng ăn bổ sung sẽ cho trẻ ngừng bú mẹ chuyển sang ăn bổ sung và uống thêm sữa công thức dành cho trẻ 6 tháng đầu



Nuôi trẻ bằng sữa mẹ đã được xử lý vi rút HIV: Sữa mẹ vắt ra được đun sôi 100 độ để diệt vi rút HIV rồi làm lạnh ngay (ngâm vào nước lạnh), sau đó cho trẻ ăn. Nên khích lệ người mẹ làm theo cách này vì có thể cho bé bú kéo dài.

Bú trực: đây cũng là cách nuôi trẻ rất tốt. Nhưng nguy cơ trẻ cũng sẽ bị lây nhiễm nếu người cho bú bị HIV và ngược lại. Vì vậy, áp dụng cách này nên thận trọng.

Tuyệt đối không nuôi trẻ phối hợp giữa bú mẹ và nuôi sữa thay thế vì tăng nguy cơ lây truyền cho trẻ, tăng nguy cơ tử vong gấp 6 lần do trẻ dễ mắc các bệnh nhiễm trùng.

TS. PHẠM THỊ THÚY HÒA

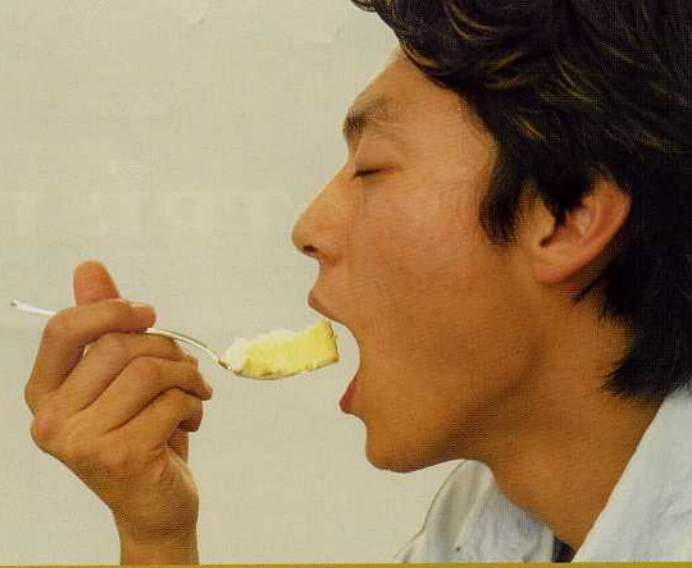
Thức ăn bị nhiễm độc tố tụ cầu đun sôi vẫn chưa phải an toàn

Ngộ độc thức ăn do tụ cầu vàng là một bệnh gặp khá phổ biến trong các bệnh nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn. Thủ phạm gây bệnh là tụ cầu, hay gặp nhất là tụ cầu vàng (*Staphylococcus aureus*) thường có trong các mụn mủ ngoài da, các ổ viêm nhiễm ở mũi họng, các viêm da mủ...

Bệnh này được y học biết từ lâu. Những trường hợp ngộ độc đầu tiên do ăn bánh kem gây ra bởi tụ cầu vàng đã được nói đến từ năm 1901. Đến năm 1919 y học đã có nhiều thông báo về những trường hợp do dùng sữa bò bị nhiễm tụ cầu vàng. Từ hồi ấy người ta cũng đã xác định được rằng sữa này không độc ngay sau khi vắt, nhưng để vài giờ sau ở nhiệt độ trong phòng, sữa trở thành độc do độc tố của tụ cầu tạo ra.

Thức ăn có thể bị nhiễm tụ cầu từ nhiều nguồn: có thể do bản thân súc vật bị bệnh như bò và dê cái bị viêm vú làm sữa của chúng bị nhiễm khuẩn; cũng có thể do tay người làm thức ăn có mụn nhọt, viêm da mủ hoặc do người phục vụ ăn uống có những ổ viêm nhiễm ở mũi họng làm nhiễm khuẩn thức ăn khi ho, hắt hơi...

Thức ăn gây bệnh thường là sữa và những sản phẩm chế biến bằng sữa (kem, bánh sữa...), cá ướp dầu, những món ăn lỏng giàu protid, lipid như thịt, cá, đồ hộp... Trong các thực phẩm khác nhau, tụ cầu sinh sản nhanh ở 25 - 30 độ C và sống tương đối lâu. Tuy vậy nếu ta đun sôi



chúng sẽ chết ngay. Điều đáng ngại là độc tố của chúng tạo trong thực phẩm. Ở nhiệt độ thích hợp (37 độ C) sau 4 giờ tụ cầu tạo ra độc tố, trong đó độc tố ruột (enterotoxin) gây viêm ống tiêu hóa và gây hội chứng nhiễm độc. Độc tố này chịu được nhiệt, khi ta đun sôi thức ăn có nhiễm độc tố tụ cầu ta phải đun sôi 100 độ C liên tục trong 2 giờ mới có thể phân huỷ được độc tố. Đây là một điểm rất quan trọng trong phòng bệnh, vì nếu ta chậm xử lý các thực phẩm bị nhiễm khuẩn bằng nhiệt, sau khi độc tố ruột đã tích tụ nhiều rồi thì dù thức ăn có được đun sôi ăn vào vẫn nguy hiểm.

Bệnh thường xuất hiện sớm. Chỉ sau khi ăn phải thực phẩm nhiễm tụ cầu 2- 4 giờ, người bệnh thấy đau bụng quặn, nôn mửa, tiêu chảy, vã mồ hôi, cơ thể suy sụp nhanh chóng. Trường hợp nặng người bệnh bị trụy tim mạch, hạ huyết áp, nếu không được cứu chữa kịp thời có thể dẫn đến tử vong.

NGỘ ĐỘC THỨC ĂN DO TỤ CẦU VÀNG

Dùng tay bốc thức ăn chín, một thói quen không đẹp mắt và nguy hiểm



Từ những hàng ăn nhỏ ở vỉa hè, trong chợ, đến các tiệm ăn, hiệu phở có biển hiệu đèn neon ngoài mặt phố, chúng ta đều thấy một hình ảnh rất quen thuộc là các bà, các chị bán hàng thường dùng tay bốc thức ăn chín: bánh cuốn, phở, bún, thịt, quẩy, rau sống,...tất cả đều dùng tay không, vì "vừa nhanh, vừa tiện".

Điều này ai cũng thấy cả, nhưng vì quá quen mắt nên không ai quan tâm, có người còn cho rằng bàn tay họ chuyên bốc thức ăn nên cũng sạch. Có đúng là trước khi bốc thức ăn bàn tay họ đã được rửa thật sạch và trong suốt buổi bán hàng họ không dùng đôi bàn tay làm những việc khác không? Chắc chắn là không. Trong khi bán hàng họ vẫn sờ mó, đụng chạm vào nhiều đồ vật, dụng cụ và thường xuyên thu tiền, đếm tiền trả lại...nghĩa là tiếp xúc với những thứ không sạch sẽ gì.

Chúng ta nên nhớ bàn tay người phục vụ ăn uống không sạch là một nguồn quan trọng làm thức ăn bị nhiễm khuẩn, gây ra những vụ nhiễm khuẩn, nhiễm độc thức ăn rất thường gặp trong mùa hè.

BS. HƯƠNG LIÊN

KHĂN LẠNH

QUAY VÒNG PHỤC VỤ THƯỢNG ĐẾ

Một đời khăn lạnh có mấy kiếp?

Không như nhiều người nghĩ đơn giản rằng: khăn ăn chỉ dùng một lần rồi bỏ đi. Ngược lại, một chiếc khăn bao giờ cũng được quay vòng, dùng đi dùng lại cho đến khi không thể tái sinh thêm kiếp nữa. Thông thường, sau 1 đến 2 ngày, những chiếc khăn đã lau đủ mọi thứ có dính đồ ăn bẩn, ô tạp sẽ được các cơ sở làm khăn cho người ở thu gom về để tái sản xuất. Thế nên mới có chuyện một số quán ăn không cho mang khăn về mặc dù khách đã phải trả tiền cho chiếc khăn đó.

Sau khi thu gom về, khăn bẩn được đổ đồng vào một thau lớn, người giặt đứng vào thau dùng chân ra sức đạp cho đến khi nước trong thau chuyển sang màu nhò nhò đen. Xem như đã giặt sạch, đồng khăn này được xả lại qua 2 lần nước, sau đó phơi khô, làm ẩm, tẩm hương thơm, đóng gói, ướp lạnh và đầu thai đến tay "thượng đế". Một số nơi khác hiện đại hơn thì dùng máy giặt song không ít cơ sở lấy khăn từ máy ra là đóng gói luôn. Chất tẩy, bột giặt, hóa chất tạo hương thơm đổ vào cùng một lúc ngay từ đầu nên khi lấy khăn ra có mùi rất khó chịu. Song các cơ sở sản xuất chẳng mấy khi quan tâm đến việc tiết trùng, sấy khô hay vệ sinh cho khăn. Họ cứ thế đóng gói, đổ mỗi 300 - 500đ/chiếc. Và khi đến tay chủ quán, chiếc khăn ở đời thứ "n" ấy vẫn có giá 1.500 - 2.000đ/chiếc. Nhìn bề ngoài trắng tinh, thơm tho, mát lạnh, ai nghĩ rằng những chiếc khăn ấy lại rất mất vệ sinh và ẩn chứa bên trong cả ổ vi trùng gây bệnh?

Lau bát, lau đĩa, lau mặt, lau tay, lau cả...giấy, những chiếc khăn lạnh với sự đa năng tiện lợi của nó đã được thực khách Việt rất ưa chuộng. Chúng có mặt ở khắp nơi, từ nhà hàng cao cấp đến quán ăn bình dân. Nhưng ít ai biết rằng những chiếc khăn trắng muốt thơm tho ấy đã qua nhiều đời khổ chủ bằng con đường...tái sản xuất.

Và những chuyện dở khóc dở cười...

Thu Mai - nhân viên hành chính ở một công ty xây dựng cho biết: "Do tính chất công việc nên trưa nào tôi cũng phải ăn cơm hàng và thường xuyên dùng khăn lạnh. Một lần, ngay tại quán ăn quen thuộc trên đường Hoàng Quốc Việt, tôi đã dùng phải chiếc khăn nồng nặc mùi thuốc tẩy. Tôi sợ đến nỗi chưa ăn gì mà nôn ra mật xanh mật vàng". Bi kịch hơn là trường hợp của Minh Thắng - kỹ sư công nghệ thông tin: "Theo thói quen, khi đập bao khăn lạnh ra là tôi lau mặt đầu tiên. Nhưng lần đó, tôi lau mặt mà càng lau càng thấy mặt nhò nhò. Xoa nhẹ lên khăn thì một thứ bọt nước nhò nhò lan ra tay. Lúc ấy tôi mới chứng thực được tin đồn là khăn lạnh hầu hết là khăn dùng lại!". Không chỉ trong hàng quán, người ta mới gặp những chiếc khăn như thế. Trên xe khách cũng dùng khăn lạnh và hành khách cũng từng bị thưởng thức những vết ố vàng, có mùi hôi, thậm chí còn nguyên cả mẫu rau đã phân hủy.

Được biết những chiếc khăn lạnh trắng tinh ấy chứa hàng loạt vi khuẩn gây hại cho da, đặc biệt là người có làn da nhạy cảm. Vì qua tay rất nhiều người, lại được giặt không sạch và luôn trong tình trạng ẩm ướt, khăn lạnh là môi trường nuôi vi khuẩn rất tốt. Các loại men bia, men rượu bám trên khăn đã dùng là nơi sinh sôi các loại nấm như hắc bào, tổ đũa, eczema, lang ben hay vi khuẩn gây bệnh đường hô hấp. Để loại bỏ những loại này cần phải có hóa chất riêng song hiện nay, chỉ một vài cơ sở lớn mới đầu tư hệ thống tẩy trùng, hấp sấy. Còn lại các cơ sở gia công đều dùng các loại bột giặt, thuốc tẩy rẻ tiền.

Nguy hiểm nhất là khăn lạnh đang trở thành thói quen sử dụng của nhiều người. Một số người vô tư tận hưởng sự thơm mát của nó, thậm chí còn mua về bỏ tủ lạnh dùng dần hay để vào cặp con trẻ thay cho khăn mùi xoa mà không nhận thức được sự nguy hại của nó. Trước khi những cơ sở sản xuất khăn lạnh kém chất lượng bị dẹp bỏ thì mỗi người nên có ý thức tự bảo vệ sức khỏe cho mình và người thân.

Những gói khăn lạnh đẹp để thơm tho này phần nhiều lại là những ổ vi khuẩn

MÍA ĐÁ VIA HÈ

CÙNG VỚI NHỮNG ĐỒ
UỐNG TỰ NHIÊN, RẺ TIỀN
KHÁC NHƯ SẤU ĐÁ, SỮA
ĐẬU NÀNH, NƯỚC HOA
QUẢ NGÂM... NƯỚC MÍA
BÌNH DÂN VIA HÈ TỪ LÂU
LÀ SỰ LỰA CHỌN LÝ
TƯỜNG CỦA NHIỀU NGƯỜI
TRONG MÙA HÈ. BẤT KỂ
CHỐN PHỐ XA HOA HAY
GÓC CHỢ QUÊ NGHÈO
LÚP XÚP, NƯỚC MÍA ĐỀU
CÓ MẶT NHƯ ĐỂ KHẮNG
ĐỊNH VỊ TRÍ KHÓ THAY
THẾ CỦA NÓ TRONG VIỆC
CHỐNG LẠI CÁC NẮNG
NÓNG 36 ĐỘ C.

ĐÃ NGON, CÒN RẺ

Không ai có thể phủ nhận được hương vị đặc biệt mà lại dễ thưởng thức của nước mía. Một chút ngọt sắc mà thanh, một chút chua thoang thoảng của quất, vị lạnh đến tê lưỡi của đá. Chỉ cần uống một ngụm nước mía vào miệng là đã thấy trong người như được ướp đá mát lạnh. Nước mía tươi, lại chứa nhiều đường tự nhiên rất tốt sức khỏe, có khả năng giảm stress, làm thư giãn đầu óc nên phải dùng từ "bổ dưỡng" thay cho từ "ngon". Một cốc nước mía không chỉ giúp giải nhiệt mà còn cung cấp cho cơ thể năng lượng tức thời khiến ta có thể hồi phục sức khỏe sau khi làm việc mệt nhọc. Bấy nhiêu tác dụng mà nước mía vẫn rất rẻ. Nếu ở các vùng ngoại ô, một túi nước mía chỉ khoảng 1.500 - 2.000đ. Còn ở thành phố là 3.000 - 5.000đ. Người bán hàng cũng chẳng cần đầu tư gì nhiều. Chỉ một chiếc máy ép quay tay hoặc chạy bằng điện, dăm ba chiếc ghế nhựa là đã có ngay một quán nước mía vỉa hè rất "xôm". Thực khách đến với mía đá cũng phong phú, đa phần là sinh viên, học sinh, người lao động bình dân, đôi khi là mấy ông văn nghệ sỹ thích ngao du ngắm...bụi đường. Ngoài những ưu điểm trên thì ai cũng biết nhưng chẳng mấy ai bận tâm rằng: trong cốc nước mía thơm tho ấy tiềm ẩn đầy nguy cơ gây bệnh và mất vệ sinh an toàn thực phẩm.



Hồn nhiên để mía "trần" phơi nắng ngoài vỉa hè

VI KHUẨN CŨNG CHẴNG BẠN LÒNG

Hầu hết những quán nước mía vỉa hè đều róc mía từ sáng đến đến khi có khách chỉ việc bỏ vào máy ép quay. Song mía đã cạo sạch vỏ, chặt từng đoạn ngắn được tống vào một cái xô được để ngay bên lề đường đậm đặc khói bụi của các phương tiện giao thông. Cũng chưa có vị chủ quán vỉa hè nào cẩn thận phủ chiếc khăn sạch hoặc che chắn cho những tấm mía ấy. Cả chiếc máy quay luôn ẩm ướt cũng chịu cảnh ngộ tương tự. Nhưng cũng có thể chiếc máy quay may mắn hơn vì được phủ lên bởi một chiếc khăn không được trắng sạch cho lắm. Nhiều chủ quán còn vì lợi nhuận đã ngâm cây mía trong những thùng nước pha đường hóa học với độ ngọt gấp 500 lần đường mía. Bên cạnh đó, trong một cốc nước mía thường chỉ có phần nước cốt, còn lại là nước đá, mà đá lại được làm từ nguồn nước không được sạch. Theo số liệu khảo sát tại Hà Nội thì có tới 70% số mẫu nước mía không đạt yêu cầu về vệ sinh tốt thiểu. Nước mía là môi trường lý tưởng cho sự sinh trưởng của vi khuẩn nhất là trong điều kiện nhiệt độ nước ta, vi khuẩn sẽ tăng theo cấp số nhân qua từng giờ. Một số người còn mua nước mía đựng trong các túi nilon để mang về dùng tại gia đình hoặc cơ quan. Các túi nilon chứa rất nhiều chì, các phân tử chất dẻo polyvinyl là những thành phần độc hại

sẽ thôi vào nước mía rồi theo vào cơ thể, tích lũy lâu dài gây độc mạn tính.

Tất cả thực trạng trên không phải không ai biết. Song do thói quen và sự coi thường những nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe, nhiều người vẫn vô tư uống nước mía vỉa hè mà "chẳng sợ chi". Huyền Thu - sinh viên Học viện Tài chính Kế toán cho biết: *"Biết là không hợp vệ sinh nhưng mình vẫn thích ngồi vỉa hè uống nước mía. Nó vừa dân dã, vừa dễ chịu mà lại rẻ nữa. Chứ không bỏ ra 7.000 đồng để được uống cốc nước mía sạch giải khát thì xa xỉ quá!"*. Còn Mạnh Quân - sinh viên Đại học Thương mại lại quan niệm: *"Bây giờ có nhiều cửa hàng nước mía siêu sạch nhưng mình thấy ở đó chẳng thể đông khách được. Ở Tây Tàu gì đó thì mô hình này sẽ phát triển chứ ở Việt Nam, vỉa hè vẫn là tiện nhất. Chắc chắn nước mía vỉa hè khó có thể đảm bảo vệ sinh song người ta đi uống nước mía không chỉ để giải khát mà muốn có một chỗ ngồi nói chuyện vui vẻ"*. Đó là thói quen chưa vệ sinh và cũng chưa văn hoá ở nhiều người.

Như vậy, nước mía mất vệ sinh quả là nguy cơ gây bệnh, đe dọa sức khỏe của người tiêu dùng. Mặt khác, với khí hậu nóng ẩm, nhiều khói bụi như ở nước ta thì việc cẩn thận với các hàng quán ăn uống ở vỉa hè là điều rất cần thiết.

HỒNG QUYÊN





LOẠN THẦN Ở PHỤ NỮ SAU ĐẸ

Mang thai và sinh con là một giai đoạn có tính chất đột biến. Giai đoạn này đòi hỏi người phụ nữ có sự tổ chức lại và thích nghi cả về mặt cơ thể và tâm thần. Do đó các vấn đề về cảm xúc và tâm thần thường xuất hiện ở giai đoạn này, trong đó có loạn thần sau đẻ.

Loạn thần sau đẻ là một hiện tượng rối loạn về mặt tâm thần xuất hiện ở giai đoạn sau sinh. Tỷ lệ mắc loạn thần sau đẻ ở các nước phát triển thấp hơn so với

các nước đang phát triển do ở các nước phát triển có điều kiện chăm sóc sản khoa tốt hơn. Tỷ lệ mắc loạn thần sau đẻ theo các tài liệu nước ngoài từ 1-2 phần nghìn phụ nữ sau sinh trong vòng 1 năm. Tỷ lệ cao nhất gặp trong 2-3 tuần sau đẻ. Các triệu chứng giống loạn thần cấp với các hoang tưởng ảo giác rầm rộ không hệ thống, đa dạng có kèm theo rối loạn ý thức dạng lú lẫn cảm xúc, nét mặt dễ thay đổi. Các rối loạn cảm xúc sau đẻ bao gồm trầm cảm sau đẻ. Với biểu hiện trầm buồn không rõ nguyên nhân, lo lắng quá mức trong việc chăm sóc con, ăn kém do chán ăn, mất cảm giác ngon miệng dẫn đến gầy sút, mất ngủ, hay khóc vô cớ, có cảm giác yếu ớt, tội lỗi. Các triệu chứng trên kéo dài hàng tháng, hàng năm. Trường hợp nặng trầm cảm sau đẻ có thể có ý tưởng tự sát hoặc hoang tưởng bị tội.

Để phòng bệnh, người phụ nữ nên chuẩn bị tâm lý sinh con và nuôi con ngay từ thời kỳ mang thai. Người phụ nữ cần được cung cấp các kiến thức về sản khoa, về cách nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ sơ sinh. Có như thế, sau khi sinh con, người phụ nữ sẽ tự tin hơn và tránh rơi vào tâm lý hoảng loạn, hoang mang khi phải bắt đầu vai trò làm mẹ. Ngoài ra, người thân trong gia đình cũng nên quan tâm, chăm sóc và phát hiện sớm các triệu chứng bất thường để điều trị.

Việc phát hiện và điều trị sớm các rối loạn tâm thần sau đẻ có ý nghĩa rất quan trọng. Tùy theo tính chất bệnh mà bệnh nhân được dùng các thuốc chống trầm cảm hoặc chống loạn thần. Các thuốc này phải được các nhà chuyên khoa chỉ định. Vấn đề quan hệ mẹ con cũng rất quan trọng. Không nên cách ly trẻ khỏi người mẹ. Ở các nước tiên tiến, trong đơn vị điều trị bệnh nhân loạn thần sau đẻ cũng có cả bộ phận chăm sóc trẻ mới sinh hoặc trẻ nhỏ nhằm tạo điều kiện cho người mẹ vừa được điều trị vừa được tiếp tục phát triển mối quan hệ mẹ con.

BS. ĐỖ THỊ OANH
BV TÂM THẦN TRUNG ƯƠNG

TĂNG HUYẾT ÁP TRONG CỘNG ĐỒNG

THS. NGUYỄN CHÍ BÌNH

Có người đang ăn cơm thì rơi đĩa, tay bị bại và đến chiều thì liệt hẳn. Vị giáo sư nọ đang phẫu thuật bị rơi dao mổ và đột ngột bị tai biến mạch não. Một bác nông dân sau bữa rượu thịt chó từ chiều hôm trước đã bị bán thân bất toại vào sáng hôm sau. Khi gặp trường hợp đột quy như vậy, dư luận thường cho là do cơn tăng huyết áp. Thống kê tại bệnh viện cho thấy trong 10 trường hợp bị tai biến mạch máu não qua chụp cắt lớp vi tính thì chỉ có khoảng 2 đến 3 trường hợp bị xuất huyết não do cơn tăng huyết áp, còn lại do nhồi máu não xảy ra trên những người có tiền sử huyết áp trung bình và thấp. Thực tế cho thấy nhiều bệnh nhân có thêm huyết áp cao (khoảng 200/110mmHg) lại không bị vỡ mạch máu não trong khi có người đã bị tai biến khi huyết áp mới chỉ 150/90mmHg.

Tổ chức y tế thế giới(WHO) qua thực tiễn tổng kết vấn đề huyết áp ở cộng đồng đã phân loại đơn giản huyết áp theo hai giai đoạn: ở giai đoạn 1 huyết áp tâm thu dao động từ 140-159mmHg; huyết áp tâm trương dao động từ 90-99mmHg. Bệnh nhân thuộc loại tăng huyết áp giai đoạn 2 khi huyết áp tâm thu ≥ 160 mmHg và huyết áp tâm trương ≥ 100 mmHg. Phân loại này cũng nhắc nhở mọi người có nguy cơ hay còn gọi là tiền tăng huyết áp khi huyết áp tâm thu từ 120-139mmHg và huyết áp tâm trương từ 80-89mmHg. Điều tra sự hiểu biết của người cao tuổi tại cộng đồng cho thấy đa số không có thói quen kiểm tra sức khỏe định kỳ, nhiều người không biết số huyết áp của bản thân. Nhiều bệnh nhân đến phòng khám với mục đích kiểm tra huyết áp và họ định ninh số huyết áp của mình là bất biến. Thực ra huyết áp của mỗi người dao động trong suốt 24 giờ. Người có huyết áp cao đơn giản thường không có triệu chứng. Vì vậy, cao huyết áp được mệnh danh là " kẻ giết người thầm lặng". Nói cách khác, bệnh này diễn tiến thầm lặng, không có triệu chứng gì cho đến khi đột ngột xuất hiện biến chứng chết người. Thật vậy, cao huyết áp có thể tồn tại ở người bệnh một cách lặng lẽ hàng năm, thậm chí hàng chục năm và thường chỉ được phát hiện qua kiểm soát huyết áp định kỳ.

Hầu hết các trường hợp đến khám bác sỹ khi đã có tổn thương các cơ quan. Người đến phòng cấp cứu vì khó thở (do suy tim); người thì vì bại nửa người (do tai biến mạch máu não); người khác thấy phù và buồn nôn (do suy thận); mờ mắt (do tổn thương võng mạc). Sự thiếu hiểu biết về huyết áp của người dân trong cộng đồng dẫn tới tình trạng bệnh thường nặng và khó chữa khi phải nhập viện. Khi ra viện bệnh nhân thường chỉ điều trị theo đơn trong giai đoạn ngắn. Họ không hề biết các bác sỹ phải lựa chọn trong gần chục nhóm thuốc khác nhau để tìm loại phù hợp cho từng bệnh nhân: tăng huyết áp có kèm đái tháo đường; tăng huyết áp khi đã có suy tim; tăng huyết áp có rối loạn mỡ máu; tăng huyết áp khi có tổn thương cầu thận... rồi các tăng huyết áp liên quan béo phì, tăng huyết áp có tính gia đình, tăng huyết áp ở trẻ em và khi có thai....

Sự phát triển của ngành dược lý đã cho ra đời nhiều nhóm thuốc có tác dụng chọn lọc tốt hơn, song người bệnh phải đối mặt với một thực tế: điều trị huyết áp phải là điều trị suốt đời với nguồn chi phí không nhỏ. Một tin vui cho người bệnh bị tăng huyết áp là hiện trong nước đã sản xuất được nhiều loại thuốc hạ huyết áp rẻ hơn thuốc ngoại nhập nhiều lần mà tác dụng vẫn đảm bảo. Người bệnh cần trở thành bác sỹ của chính bản thân, biết được tình trạng huyết áp trong ngày dưới ảnh hưởng của vì khí hậu; hiểu giai đoạn và nhóm thuốc điều trị huyết áp của mình và hơn ai hết họ cần rõ một điều: điều trị huyết áp ngay từ sớm và liên tục là biện pháp mà chi phí giảm hơn rất nhiều so với khi đã xảy ra biến chứng của bệnh tăng huyết áp.



NHỮNG LÒ BÁNH MỠ GIA CÔNG

Tôi còn nhớ ngày trước mỗi lần từ Hà Nội về nhà, món quả bà tôi thích nhất đó là bánh mỳ Hà Nội. Không phải loại bánh ngọt, bánh bơ kem của bất kỳ một cửa hàng bánh nổi tiếng nào như: Bánh ngọt Hoàng gia, Nguyên Sơn, Bùi Công Trung, hay Bảo Ngọc...

Rất giản dị, đó chỉ là chục chiếc bánh mỳ bình thường nướng trong những lò bánh gia công và được rao bán trên hè phố, bến xe, nhà ga...



Từ những lò bánh mỳ tồi tàn ra đời những chiếc bánh óng ả thơm tho

1. Phía trong những lò bánh mỳ

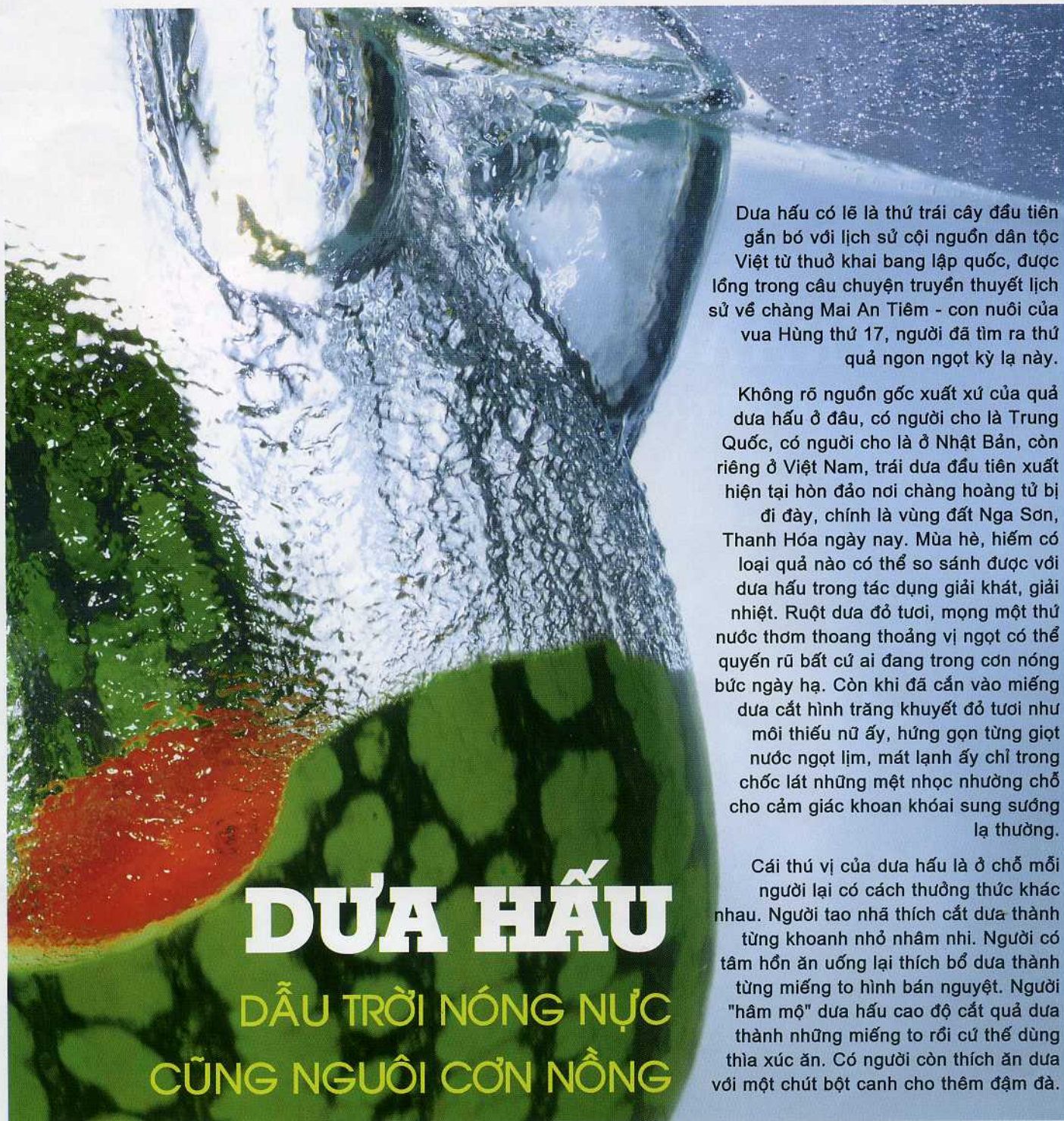
Theo chân chị ở cùng xóm trọ, tôi tìm đến một lò bánh mỳ ở một ngõ nhỏ trong làng Vòng, Cầu Giấy, Hà Nội để mua bánh mỳ vì chị bảo mua tại lò bánh vừa rẻ, vừa ngon. Tôi tò mò lắm, từ nhỏ đến giờ đã bao giờ được xem người ta làm bánh như thế nào đâu. Và tôi đã bị bất ngờ vì sự chật chội, tối tăm, nóng nực của lò bánh mì. Đó là một cái nhà nhỏ, người ta ngăn ra vừa ăn uống nghỉ ngơi, vừa để lấy chỗ nhào bột, nặn bánh, và đặt lò nướng bánh. Lò nướng cũng không có gì hiện đại. Nó gỉ sét, phủ đầy bột bánh, to kềnh càng nằm chiếm cả một góc lớn. Công việc ở lò bánh là công việc rất vất vả và nặng nhọc. Vì vậy, những người nặn bột và đứng tại lò nướng chủ yếu là nam giới. Còn việc giao bánh, bán bánh được dành cho chị em phụ nữ. Bột bánh được chất trong một cái thùng lớn, cũ kỹ. Chắc chắn nó không đạt chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm. Những người thợ làm bánh cũng không hề đeo găng tay sạch hay mặc áo bảo hộ lao động. Tay họ thoăn thoắt véo bột, nặn bánh, ném vào lò nướng. Bánh mỳ chín ra lò được xếp đầy vào những chiếc giỏ tre và lấy vải cũ ủ lên cho nóng khi mang đi bán. Lò bánh thì chật mà người đến lấy bánh để rao bán lúc nào cũng đông. Chị Hoa (một người làm thuê ở đây) cho biết: *"Quê chị ở tận Bắc Giang, ở quê không có việc làm nên chị phải lên đây làm thuê. Làm cái nghề này cũng cực lắm, những ngày bán được bánh thì mừng, nhưng có những ngày bánh ế, ăn trừ bữa không hết, bị ầm mốc xót của lắm"*.

2. Giá bình dân phù hợp với nhiều người

Mặc dù lò bánh có đông, có chật chội, có tối tăm và không hợp vệ sinh nhưng nó vẫn hoạt động không ngừng, là nơi cung cấp một lượng bánh lớn cho nhu cầu của người dân. Vì nó là một thứ quà sáng dễ ăn, hợp túi tiền với người dân lao động. Có chị lần nào về quê, cũng sang tận lò bánh mua hai chục bánh mang về làm quà. Chị bảo *"Nhà chị ai cũng khen bánh mỳ Hà Nội ngon, bánh vừa to, phồng bánh, ăn vào thấy bột bánh mềm và thơm. Mà chị mua tại lò rẻ lắm, chỉ có 7.000-8.000đ/chục bánh"*.

Ông Hoà (chuyên lấy bánh ở đây) đi bán buổi đêm cười nói: *"Xung quanh đây có nhiều sinh viên. Đêm đêm mình đi bán cũng nhanh hết lắm. Sinh viên thức khuya học đêm nên hay mua để ăn cho đỡ đói. Có hôm tôi mệt, không đi được, hôm sau chúng nó cứ trách mải vì quen ăn bánh vào giờ đấy rồi"*.

Bánh mỳ có thể dễ dàng kết hợp với nhiều thứ như patê, trứng, ruốc, bơ, giò chả để tạo nên một món ăn nhanh. Mai Anh (SV Đại học Đại học Kinh tế Quốc Dân) chia sẻ: *"Sáng nào mình cũng ăn bánh mỳ trứng ở quán gần chỗ trọ. Có bữa mình còn ăn bánh mỳ thay cơm, vì bánh mỳ cũng là tinh bột mà. Uống thêm hộp sữa nữa là đảm bảo cực no và đủ chất luôn"*. Như vậy bánh mỳ gia công thôi nhưng rất được người tiêu dùng ưa chuộng. Thiết nghĩ nếu như những lò nướng bánh đó được quan tâm đầu tư, nâng cấp cho bớt chật, bớt tối tăm, ẩm thấp, đặc biệt là vệ sinh hơn thì chắc sẽ còn phát triển được hơn nữa, và sẽ có khả năng cạnh tranh hơn khi ngày càng nhiều những mặt hàng bánh ngọt hấp dẫn, đảm bảo chất lượng, vệ sinh được tung ra trên thị trường.



Dưa hấu có lẽ là thứ trái cây đầu tiên gắn bó với lịch sử cội nguồn dân tộc Việt từ thuở khai bang lập quốc, được lồng trong câu chuyện truyền thuyết lịch sử về chàng Mai An Tiêm - con nuôi của vua Hùng thứ 17, người đã tìm ra thứ quả ngon ngọt kỳ lạ này.

Không rõ nguồn gốc xuất xứ của quả dưa hấu ở đâu, có người cho là Trung Quốc, có người cho là ở Nhật Bản, còn riêng ở Việt Nam, trái dưa đầu tiên xuất hiện tại hòn đảo nơi chàng hoàng tử bị đi đày, chính là vùng đất Nga Sơn, Thanh Hóa ngày nay. Mùa hè, hiếm có loại quả nào có thể so sánh được với dưa hấu trong tác dụng giải khát, giải nhiệt. Ruột dưa đỏ tươi, mọng một thứ nước thơm thoang thoang vị ngọt có thể quyến rũ bất cứ ai đang trong cơn nóng bức ngày hạ. Còn khi đã cắn vào miếng dưa cắt hình trăng khuyết đỏ tươi như môi thiếu nữ ấy, hứng gợn từng giọt nước ngọt lịm, mát lạnh ấy chỉ trong chốc lát những mệt nhọc nhường chỗ cho cảm giác khoan khoái sung sướng lạ thường.

Cái thú vị của dưa hấu là ở chỗ mỗi người lại có cách thưởng thức khác nhau. Người tao nhã thích cắt dưa thành từng khoanh nhỏ nhâm nhi. Người có tâm hồn ăn uống lại thích bổ dưa thành từng miếng to hình bán nguyệt. Người "hâm mộ" dưa hấu cao độ cắt quả dưa thành những miếng to rồi cứ thế dùng thìa xúc ăn. Có người còn thích ăn dưa với một chút bột canh cho thêm đậm đà.

DƯA HẤU

DẦU TRỜI NÓNG NỤC CÙNG NGUÔI CƠN NỒNG

Tuy nhiên, để có được cái thú ăn dưa trọn vẹn, người ta còn phải biết cách chọn được quả dưa ngon. Quả dưa ngon, ngọt, đỏ nhất bao giờ cũng có cuống nhỏ héo quắt, mặt tiếp xúc với đất vàng rộm và khi búng nhẹ ngón tay vào thì vỏ bật ra những tiếng nghe chắc nịch. Chứ nếu nghe thấy "bồm bộp" thì chắc chắn quả dưa rất rỗng, ăn bị bột, nhũn không có mùi thơm.

Rất nhiều người có thói quen ăn dưa hấu để lạnh. Song những miếng dưa lạnh có vẻ tươi và ngon miệng hơn nhưng thực chất lại ít dinh dưỡng hơn so với dưa hấu để ở nhiệt độ phòng. Dưa hấu có thể bảo quản từ 14 đến 21 ngày ở nhiệt độ 13 độ C sau khi thu hoạch. Nhưng với nhiệt độ tủ lạnh (thường là 5 độ C) thì dưa hấu bắt đầu phân hủy và hỏng sau một tuần.

Điều đặc biệt là với dưa hấu, không chỉ phần ruột đỏ mới có đường và vitamin mà ngay cả phần vỏ và lõi xanh cũng

chứa nhiều vitamin, muối khoáng, có khả năng ngăn chặn sự lắng đọng của cholesterol trên thành mạch chống xơ vữa động mạch. Đến cả hạt dưa đen nhánh tưởng chỉ vứt đi cũng có các chất béo, axit hữu cơ, các loại men có ích cho tiêu hóa, hô hấp... Có một bài thuốc dân gian khá phổ biến để chữa cổ họng sưng đau là lấy vỏ dưa hấu 30g, sắc với 500ml nước chia nhiều lần uống trong ngày hoặc nếu bị ho ra nhiều đờm thì lấy hạt dưa hấu sắc đặc để uống. Trong các bữa cơm gia đình, miếng dưa đỏ hình nan quạt quả là một món tráng miệng ngon lành. Có thể vì thế, quả dưa hấu đã đi vào trong thơ ngọt ngào như thế này:

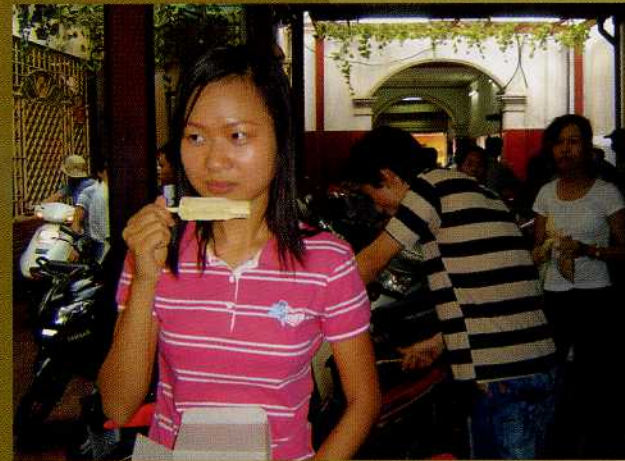
"Gặp em ngoài cội bể Đông

Yêu em vì một tấm lòng thắm tươi

Răng đen nhòe miệng em cười

Dầu trời nóng nực cũng nguôi cơn nóng"

HÀ NỘI ĐANG BƯỚC VÀO NHỮNG NGÀY HÈ NÓNG NỤC. TIẾNG VE GỌI CÁI NÓNG GAY GẮT BẮT ĐẦU RÂM RAN TRÊN MỌI NẸO PHỐ NUỒM NƯỚC XE CỘ, ỒN Ầ VÀ NGHEN NGHỆT MÙI KHÓI XĂNG DẦU. NHỮNG LÚC ẤY NGƯỜI TA CHỈ MUỐN TÌM ĐẾN PHỐ TRÀNG TIỀN VÀ GIẢI KHÁT BẰNG NHỮNG QUE KEM MÁT LẠNH, THƠM THO ĐÃ CÓ TỪ GẦN NỬA THẾ KỶ NÀY.



KEM TRÀNG TIỀN VỪA ĐỪNG VỪA THƯỜNG THỨC

Làm không đủ bán

Công ty kem Tràng Tiền chỉ có một khoảng sân rộng chừng 100m² nhưng phải đón tất cả thực khách của khắp các quận huyện Hà Thành. Những chiếc xe máy đủ loại không còn chỗ dựng, tràn hết xuống lòng đường. Không ít lần công an khu vực phải đến nhắc nhở nhưng biết làm thế nào, tình trạng các phương tiện giao thông chiều nằng nào cũng làm tắc một đoạn đường trước công ty kem Tràng Tiền, không thể nào dẹp bỏ được. Người ta chen chúc nhau để mua, chịu cả tiếng quát mắng cau có của mấy cô bán hàng. Phải vừa ăn, vừa đứng vừa trông xe máy và bên dưới chân là những que kem, giấy ăn vút bừa bãi nhưng không hiểu sao trước cái cổng "lạ lùng" ấy vẫn tắc đường mỗi ngày hè oi nóng ngọt ngào. Thế mới biết thương hiệu kem Tràng Tiền đã in dấu trong lòng người Hà Nội.

Bác Hải An, 50 tuổi, trú tại Ngọc Hà là một người Hà Nội gốc rất yêu kem Tràng Tiền. Bác cho biết: "Kem Tràng Tiền xuất hiện tại Hà Nội vào những năm 50 thế kỷ trước. Ban đầu, kem Tràng Tiền chỉ có kem sữa và kem vani. Sau ngày giải phóng miền Nam, thức đơn được bổ sung thêm kem sô-cô-la, kem cốt dừa và kem đậu xanh, ít lâu sau thì thêm kem ốc quế và từ đó đến nay thì giữ nguyên những món ấy. Chẳng phải bây giờ vì đông đúc quá thì người ta mới ăn kem đứng đâu. Khi tôi còn bé, tôi đã thấy dân Hà Nội mình ăn kem đứng rồi. Lúc đó, công ty kem Tràng Tiền còn chưa có cái sân rộng như bây giờ, người ta phải đứng ăn trên vỉa hè".

Được biết, cách đây vài năm, cả công ty kem Tràng Tiền chỉ có một máy làm kem công suất 800 que/mẻ, sau thấy khách ăn nhiều quá mà kem không đủ bán. Chị Ngân - người có hơn 10 năm bán kem tại đây tâm sự: "Mỗi ngày chúng tôi sản xuất khoảng 30.000 cây kem. Mỗi mẻ kem có đến vài nghìn chiếc nhưng trong những ngày hè, vẫn không đủ cho người tiêu dùng. Đông nhất là vào buổi tối, khách xếp hàng từ trong sân đến tận ngoài đường, chen chúc để mua kem và lựa có một chỗ đứng ăn kem. Chúng tôi phải điều động 4 người đứng bán luôn chân luôn tay mà không kịp".

Ăn đứng là phong cách của kem Tràng Tiền

Đã có một thời gian ngắn, công ty kem Tràng Tiền cũng chuẩn bị một ít bàn ghế cho khách ngồi. Thế nhưng, có lẽ đã quá quen với ăn đứng rồi nên bàn ghế kê đó mà chẳng có ai đặt mình xuống. Vả lại, kê thêm bàn ghế vào khiến cho diện tích sân càng hẹp, không có chỗ cho khách dựng xe máy nên công ty lại dẹp đi. Cũng chẳng có ai ý kiến gì. Khi được hỏi tại sao ăn kem Tràng Tiền trong điều kiện chật chội và mỗi chân đến vậy mà bạn vẫn đến đây, Kiên Anh, 32 tuổi - kỹ sư điện tử cho hay: "Kem ở đây vừa ngon lại vừa rẻ, không khí chật chội một chút, nhưng khi nuốt từng miếng kem mát lạnh vào người thì nó làm tan biến mọi bất tiện xung quanh, khi đó chỉ còn cảm giác sảng khoái thôi. Theo tôi, chính vì ăn đứng nên kem Tràng Tiền mới ngon, ăn đứng là phong cách của kem Tràng Tiền". Quả thật, nếu chỉ nhìn qua quang cảnh thì không ai muốn vào chỗ này bởi sự ngọt ngào của nó. Tuy vậy, mấy năm trở lại đây, công ty đã tăng cường thêm đội ngũ dọn vệ sinh xung quanh khu vực ăn uống của khách hàng. Nhân viên quét que kem làm việc từ 9 giờ - 23 giờ, bốn nước vệ sinh được lắp đặt cho khách rửa tay, thùng rác kín được đặt thêm... Còn khu vực bán hàng thì từ trước đến nay vẫn khá sạch vì đó là nơi "không phận sự miễn vào".

Không chỉ có người Hà Nội, bất cứ người ngoại tỉnh nào lên Hà Nội làm ăn sinh sống hay chỉ là đi tham quan cũng nhất quyết phải đến Tràng Tiền ăn cho được que kem đậu xanh nổi tiếng. Ngay cả những người ngoại quốc vốn không thích chỗ ăn uống ồn ào nếu đã một lần lỡ bước chân vào đây mua que kem lạnh được đóng gói sạch sẽ cũng sẽ không thể nào quên.



SỬ DỤNG TỦ LẠNH NHƯ THẾ NÀO?

THANH DUYÊN

Trong mùa hè nắng nóng như thế này mà bạn được giải khát bằng một cốc nước ngọt có đá mát lạnh thì thật tuyệt! Tủ lạnh nhà bạn chính là công cụ đắc lực không những trong việc làm đá mà còn có tác dụng bảo quản tốt tất cả các thực phẩm. Nhưng hàng ngày sử dụng tủ lạnh sao cho khoa học, hợp lý thì không phải người nội trợ nào cũng biết.

Để tăng "tuổi thọ" cho tủ lạnh

Điều đầu tiên các bạn cần biết là khi vận chuyển tủ lạnh, nhất thiết phải để ở tư thế đứng, nếu không máy nén khí sẽ không hoạt động và khi độ ẩm không khí trên 80% thì bạn không nên vận hành tủ. Vì vậy nên kê tủ ở nơi thoáng mát, khô ráo, tránh ánh nắng chiếu vào và cách xa nguồn nhiệt như bếp, lò sưởi... Ngoài ra cũng không nên kê tủ sát tường và bạn nên cho tủ lạnh hoạt động với môi trường nhiệt độ tốt nhất là 14°C - 32°C. Nếu nhiệt độ bên ngoài cao hơn 32°C, tủ sẽ mất đi nhiều nhiệt năng còn nếu nhiệt độ phòng thấp hơn 14°C cũng không tốt cho việc làm lạnh. Các thông số của lưới điện phải thích hợp với các thông số của tủ lạnh. Khi cắm tủ lạnh vào mạng điện phải sử dụng các bộ chuyển tiếp và bộ phận nối dài hợp với công suất của tủ lạnh.

Nên bảo quản những loại thực phẩm nào trong tủ lạnh?

Bạn nhớ là không được đưa vào tủ lạnh các chất lỏng dễ bay hơi, dễ cháy nổ và các hợp chất và các loại thuốc có

mùi đặc biệt, không để bơ hoặc mỡ chạm vào các phần nhựa của tủ lạnh. Không đặt các vật nặng lên trên tủ lạnh, không ấn mạnh vào cửa tủ lạnh. Thực phẩm để trong tủ lạnh phải được đậy kín hoặc gói trong các túi nylon, còn đồ để trong ngăn đá phải cho vào khay và không được để lẫn thức ăn chín và sống, chỉ trữ trong tủ lạnh những thực phẩm tươi mới. Trước khi đặt chúng vào ngăn đá, nên gói kín chúng trong các túi nylon hoặc các hộp đựng đặc biệt có nắp kín để không tiếp xúc với không khí, giúp chống mất chất dinh dưỡng và độ ẩm của thực phẩm. Để đảm bảo không làm mất chất dinh dưỡng và mùi vị của thực phẩm thì bạn không nên trữ thực phẩm quá lâu trong tủ. Nhờ sự luân chuyển tự do của không khí ở bên trong buồng tủ lạnh nên những chỗ khác nhau có nhiệt độ khác nhau vì vậy tùy loại thực phẩm mà bạn bảo quản ở các ngăn khác nhau:

- Thịt và cá muốn bảo quản trong thời gian ngắn thì nên đặt ở ngăn trữ lạnh. Bơ và pho mát cũng nên để ở ngăn này.
- Rau quả nên để ở ngăn dưới cùng và phải ngắt bỏ lá úa
- Thức ăn muối và thức ăn có ướp gia vị nên để ngăn dưới.
- Rượu, nước hoa quả và nước khoáng nên bảo quản ở cửa tủ lạnh.

Tiết kiệm điện năng và vệ sinh tủ lạnh

Bạn nên ít mở tủ lạnh và nên mở trong thời gian ngắn. Không nên đưa đồ ăn nóng vào tủ lạnh, hãy để nguội rồi cho chúng vào. Ngoài ra cũng không nên để lớp đá dày 5-6 mm vì nó sẽ cản trở việc làm lạnh các sản phẩm đông lạnh và làm tăng tiêu dùng điện năng. Việc thao tác vệ sinh tủ định kỳ

là rất quan trọng nhằm xả bớt lớp đá dày, làm sạch để ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn gây mùi khó chịu. Thực phẩm đổ ra ngăn bảo quản bạn cần phải lau sạch ngay vì nếu đọng lại có thể làm bẩn và gây oxy hóa ăn mòn bề mặt ngăn bảo quản. Nếu tủ lạnh có mùi khó chịu bạn có thể bỏ hết thực phẩm ra sau đó bạn lấy vỏ quýt, cam hoặc một đĩa chè khô đặt lên các khay để thực phẩm trong khi tủ vẫn cắm điện trong khoảng 10 - 12 tiếng, việc làm này sẽ giúp tủ lạnh nhà bạn không còn mùi khó chịu nữa.



CANH CUA

MÁT DIU BỮA CƠM HÈ

Trong đời ai cũng ít nhất một lần được ăn bát canh cua mát dịu trong một ngày hè oi nóng. Bát canh cua mang đậm chất quê ấy lạ lùng thay lại trở thành món ăn ưa thích của hầu hết người dân trong bữa cơm giản dị mà đầm ấm.

Con cua 8 cẳng, 2 cẳng, nhỏ bé và ngang ngạnh ngoài đồng ruộng luôn là mục tiêu tìm kiếm của con người. Đơn giản vì nó có thể biến thành những món ngon trong bữa cơm ngày hè, nào là riêu cua, là canh cua rau ngót, riêu cua ốc... Mỗi món có một vị riêng, không món nào lấn hương vị với món nào song đều chung nhau ở một điểm: món nào cũng thơm ngon và mát dịu. Làm được một bát canh cua ngon vừa dễ mà vừa khó. Dễ là vì ai cũng làm được, cách chế biến khá đơn giản. Nhưng khó là làm sao khử được cái mùi tanh đồng ruộng của cua thành một hương thơm đặc trưng cho thú vị của nó. Cua mua về bao giờ cũng phải rửa sạch rồi để ráo nước mới đem bóc bỏ mai, yếm và cho vào cối giã hoặc máy xay. Chớ quên nêm một ít muối vào cua khi giã, có như thế khi đun chín, thịt cua mới nổi lên thành từng mảng, vị lại đậm đà chứ không bị nước mặn, cái nhạt. Thịt cua giã nhuyễn, lọc qua chiếc giá nhỏ để lấy nước còn bã thì bỏ đi. Sau đó bắc nồi nước cua lên bếp đun sôi. Chú ý khi nước cua sôi, phải đun nhỏ lửa, để liu riu trong khoảng 5 - 7 phút.

Làm như vậy tang cua không bị vỡ vụn và mùi tanh cũng không còn mà thay vào đó là mùi thơm thoang thoảng đặc trưng của cua. Những mai cua bóc bỏ lúc đầu không vứt đi cả mà giữ lại phần gạch vàng đọng lại ở khe mai cua. Người nội trợ chịu khó khuấy từng ít gạch cua rồi chung với hành mỡ cho thơm, sau đó cho vào nồi nước cua đang sôi trên bếp. Khi nước cua đã sôi chín thì có thể chế biến thành các kiểu khác nhau. Nếu là canh rau đay, mồng tơi thì chỉ việc thả rau đã nhặt, rửa sạch, thái sẵn vào, nêm gia vị vừa ăn để sôi trở lại là bắc ra ngay. Còn với riêu cua thì phức tạp hơn đôi chút. Chủ yếu là phải chuẩn bị đủ gia vị như tỏi, hành, ớt, cà chua, rau rút, dộc mùng... Với nhiều người, chế biến cua để ăn hơn cả vẫn là canh rau đay nấu cua. Vị thơm mát của cua, vị ngọt thanh của rau, độ "rền" của nước tạo cho bát canh một hương vị đặc biệt, vừa để ăn vừa ngon miệng. Mà có thể ăn nhiều lần trong cả tuần cũng không chán.

Trong bữa cơm hè, nếu có bát canh cua rau đay đặt giữa mâm, người nội trợ của gia đình lại khéo léo đặt bên cạnh bát cả muối, một đĩa thịt nạc rang hay đĩa tôm kho nêm chút đường thì không còn gì bằng. Chắc chắn cả gia đình sẽ vừa ăn, vừa xuýt xoa, liên tục đưa bát xới thêm cơm mà quên đi cái nắng, cái nóng đang gay gắt ngoài kia.



CHUNG TÚ



MẶN BẮC HÀ - ĐẶC SẢN CHỢ TÌNH

Các tỉnh miền núi biên giới phía Bắc nước ta, đi đâu cũng thấy cây mận. Mận Lào Cai, Lạng Sơn có màu hồng đỏ, mận Bắc Hà có vỏ màu xanh, mỗi loại mận đều có hương vị và màu sắc riêng. Song nổi tiếng và ngon ngọt và đẹp mã nhất là mận Tam Hoa - mận Bắc Hà.

Thị trấn Bắc Hà xinh đẹp từ lâu không chỉ nổi tiếng với chợ tình mê đắm lòng người mà còn là xứ sở của mận. Người dân nơi đây kể lại: vào những năm 70 của thế kỷ trước, cây mận được đưa từ Hoàng Bồ (Quảng Ninh) về lai ghép với mận địa phương mới mang tên là Tam Hoa. Thích nghi với đất trời cao nguyên mát mẻ, mận Tam Hoa cứ thế mà lan ra phủ kín thung lũng Bắc Hà.

Mận Bắc Hà bắt đầu chín rộ vào tháng 6, tháng 7. Khi mà ở nhiều vùng xuôi, cái nắng mùa hè như thiêu đốt thì Bắc Hà trời vẫn còn dịu như mùa thu, cây cối xanh tươi trong làn nắng nhẹ vương vãi mây trời. Đâu đó thấp thoáng những vườn mận sum suê trĩu quả, nhìn đã thấy thèm được cắn nhẹ vào thứ quả mỡ màng, óng ả ấy. Nếu như mận Tam Hoa vỏ tím sẫm, ăn chua dốt, mát lạnh thì giống mận Bắc Hà không biến đổi vỏ ngoài. Quan sát kỹ mới nhận ra quả mận chín hơi ngả màu vàng nhạt. Nhìn bên ngoài dễ lầm tưởng là

quả xanh nhưng khi bổ đôi ruột mận mới phôi sắc vàng. Điều khác biệt giữa mận hậu Bắc Hà với các giống mận khác là khi ăn độ róc của hạt và vị ngọt thanh khiết lưu lại rất lâu trong miệng khiến người ăn nhớ mãi.

Nếu du khách đến Bắc Hà có thể mua mận ở khắp các bản làng như Na Hối, Tà Chảo, Bản Phố, Lầu Thí Ngài, Thái Tà Chải, Bản Phố với giá chỉ 2.000 - 2.500đ/kg. Khi về đến Hà Nội, mận Bắc Hà đã đội giá lên 8.000 - 15.000đ/kg. Quá trình vận chuyển dài ngày khiến cho quả mận bị dập nát và không còn độ mọng căng, tươi óng như ban đầu.

Dẫu đắt như vậy nhưng mận Bắc Hà luôn là món quà giải khát nhâm nhi ngày hè được ưa chuộng nhất. Không chỉ vì vị chua, ngọt đặc biệt của nó hợp với những cuộc trò chuyện xôm tụ, mà hơn thế mận còn có tác dụng bồi bổ sức khỏe sau lao động mệt nhọc. Bởi cứ 100g mận sẽ mang lại cho người dùng 23kcal. Mận có nhiều vitamin B₁, B₂, PP và C giúp chữa nhiệt miệng, ngoài ra còn có canxi, sắt. Chính vì thế, từ nhiều năm nay, mận Bắc Hà đã trở thành mặt hàng đặc sản được xuất khẩu sang thị trường Đông Âu, Tây Âu. Các khách du lịch đến với đất Bắc Hà, chẳng ai lại không mang về chút quà sơn cước bình dị mà ngọt ngào này.



ĐÌNH NGUYỄN

MÓN NGON BẠC LIÊU



Miền Bắc nói chung, Hà Nội nói riêng tràn đầy trái cây miền Nam. Trước kia phải chờ sang hè, người miền Bắc mới được ăn dưa hấu. Bây giờ thì dưa hấu, soài, thanh long, sầu riêng, măng cụt... được ăn quanh năm. Một loại trái cây được nhiều người ưa thích. Đó là nhân da bò. Nói đến nhân, người miền Bắc chỉ biết đến nhân lồng Hưng Yên. Vậy nhân da bò là ở đâu?

Nhân da bò trái nhỏ, có màu da vàng sẫm như da bò. Bởi vậy mới được gọi là nhân da bò. Nhân da bò dày cùi, mọng nước, vỏ mỏng, ngọt mát, hương thơm đậm đà. Quê hương của loại nhân này là ở Bạc Liêu, nơi vùng đất tận cùng của Tổ Quốc mới được khai phá từ đầu thế kỷ 18.

Nhân da bò là đặc sản nổi tiếng nhất Bạc Liêu. Dọc theo đất trồng chạy dài ven biển là những vườn nhân nối tiếp nhau chạy dài hàng chục kilômét. Những vườn nhân ở đây có tuổi ít ra cũng hơn trăm năm, tán lá sum suê phủ một màu xanh bạt ngàn, tít tắp. Khách muốn ăn, vào tới vườn, ngả lưng trên vông đã cột sẵn vào gốc cây, vừa đu đưa vông, vừa ăn, vừa nghe... ca vọng cổ kể về "Công tử Bạc Liêu" thời xưa.

Về Bạc Liêu sẽ được thưởng thức nhiều món ăn nghe vừa lạ tai, ăn vừa lạ miệng. Lẩu mắm chẳng hạn. Lẩu mắm ăn với các loại rau, nhất là hoa súng, rau dừa... thật là tuyệt khẩu. Rồi cả các món cá lóc (cá quả) kho tộ. Cá lóc kho tộ ăn với dưa bở bở, bún chan nước canh cá lóc. Cái món cá lóc nướng thì chỉ cần ăn một lần cũng... nhớ đời. Ăn rồi, lại tìm đến... Nhiều món khô như cá sặc khô trộn với gỏi xoài xanh và nước mắm đường. Rồi có cả gỏi ngó sen với tôm luộc. Tôm khô ăn với dưa kiệu (kiệu muối). Bữa ăn hàng ngày mà có bát canh chua bông so đũa, khô cá khoai hay đĩa cá rô chiên (rán) ăn với nước mắm gừng cứ gọi là... hết chê.

Ngoài ra, ghê-sò-ốc-hến... quanh năm lúc nào cũng có. Món sò huyết, cua gạch luộc chấm muối tiêu chanh, ốc len hầm sả là món ăn đầu bảng. Quả như ông cha ta xưa đã mô tả về nơi này:

Bạc Liêu là xứ quê mùa

Dưới sông cá chốt, trên bờ Triều Châu.

ĐỨC ANH



Lịch sử mấy ngàn năm của Việt Nam được xây dựng bằng hệ giá trị truyền thống, truyền thống ấy không ngừng được bồi đắp theo thời gian. Những tập tục và lễ nghi phản ánh bản sắc văn hóa, nó bao chứa quan niệm, khát vọng của người dân, nó thể hiện những quy ước trong cộng đồng về các mối quan hệ đan xen, phức tạp trong cuộc sống. Đó không chỉ là tín ngưỡng hay tôn giáo, nó còn là yếu tố văn hóa tinh thần, là văn hóa tâm linh. Tháng Bảy của vòng quay tạo hóa đem đến cho ta hai ngày lễ tết, lễ Thất tịch với câu chuyện tình đầm lệ Ngưu Lang - Chức Nữ gặp nhau trên cầu Ô Thước bắc qua sông Ngân. Tết Trung Nguyên là Tết tổ chức vào ngày Rằm tháng Bảy, ngày Tết được người Việt tổ chức cẩn trọng và chu đáo bởi đây là ngày xá tội vong nhân.

Người Việt Nam xưa và nay vẫn quan niệm bên cạnh cuộc sống trần thế thiên về thân xác là cuộc sống tinh thần thuộc thế giới tâm linh, thế giới "linh hồn". Người Việt tin rằng linh hồn của những người đã khuất vẫn hiện hữu trong cuộc sống chúng ta, dõi theo nhịp sống cõi dương trần để phù hộ, giúp đỡ, sẻ chia, chứng giám. Cõi âm kia có xã hội được tổ chức như cõi dương, ở đó có đầy đủ các thành phần dân cư bởi "trần sao âm vậy". Ngày Rằm tháng Bảy là ngày duy nhất trong năm, linh hồn

các tội nhân chốn âm cung được tha thứ, và cũng chỉ duy nhất trong ngày này, họ được làm linh hồn tự do, tìm về nguồn cội, tìm lên dương thế. Vì thế các gia đình ở dương gian làm cỗ bàn chu đáo, trước là để cúng gia tiên sau là cúng linh hồn chúng sinh, cũng là nghĩa cử tinh thần cao đẹp. Mâm cỗ thường được bày biện đầy đặn, dù là lễ cốt thành tâm chứ không cốt ở vật chất. Thức ăn mặn gồm xôi thịt, cây trái vườn nhà dâng mâm ngũ quả, có đèn hương vàng mã, có xôi chè. Người ta thường bày các mâm lễ cúng chúng sinh ở ngoài sân, hè phố, ở các nơi thờ tự tôn nghiêm như đình, chùa... Lễ vật có thể là xôi thịt bánh trái, cơm nắm, bánh kẹo, đồ chơi, vàng mã... Người dân tiến hành các nghi lễ trong ngày Tết Trung Nguyên với niềm giao cảm chân thành, bộc lộ lòng nhân ái bao dung, lối sống trọng tình trọng nghĩa của người Việt.

Tháng Bảy với ngày Tết Trung Nguyên rồi sẽ qua đi, mưa ngâu rồi sẽ tanh. Nhưng những tập tục này còn theo suốt cuộc đời mỗi người, dù ở Việt Nam hay hải ngoại xa xôi. Bởi dưới góc nhìn văn hóa xã hội, những ngày lễ Tết - trong đó có Tết Trung Nguyên đã góp phần xây dựng đạo đức, lối sống, nhắc nhở con người hướng thiện, biết chia sẻ và quan tâm, biết sống hòa đồng với nhau.

MINH NGỌC

THÁNG BẢY VỚI NGÀY TẾT TRUNG NGUYÊN



BS. NGUYỄN VĂN TIẾN

1. Tôi thường mua sữa tươi Mộc Châu cho các con uống hàng ngày từ 1 đến 2 cốc. Nhưng chồng tôi bảo rằng "đừng tiết kiệm quá, nên mua sữa bột như Enfa, Pediasure... cho con uống tốt hơn", tôi thì nghĩ uống sữa tươi là tốt nhất, vì nó tươi mới và ít chất bảo quản. Vậy xin bác sỹ cho lời khuyên như thế nào?

Sữa tươi và sữa bột (Enfa, Pediasure,...) đều là sữa nhưng khác nhau ở khâu chế biến để trở thành các sản phẩm khác nhau đưa ra thị trường. Sữa tươi là sữa nước sau khi thu gom qua công đoạn tiệt trùng rồi đưa ra sử dụng, sữa tươi được bảo quản và vận chuyển trong điều kiện lạnh trước và trong khi sử dụng. Sữa bột là sữa khô, nó được làm khô trong khi chế biến để chuyển từ dạng nước thành dạng bột, đồng thời trong khi chế biến người ta có bổ sung thêm một số chất (canxi, DHA, ARA,...) nhằm làm cho sữa bột gần giống với sữa mẹ. Khi bổ sung thêm các chất theo các công thức khác nhau, đây chuyển sản xuất khác nhau mà tạo ra sự khác nhau giữa các loại sữa và sự khác biệt của các hãng sữa. Dù là sữa tươi hay sữa bột đều có chất bảo quản, nhưng chất bảo quản được nằm trong giới hạn cho phép về mặt an toàn vệ sinh thực phẩm, vì thế nó có thời hạn sử dụng.

Về giá thành thì sữa tươi có hạ hơn so với các loại sữa bột khác vì nó không phải qua nhiều công đoạn khi chế biến

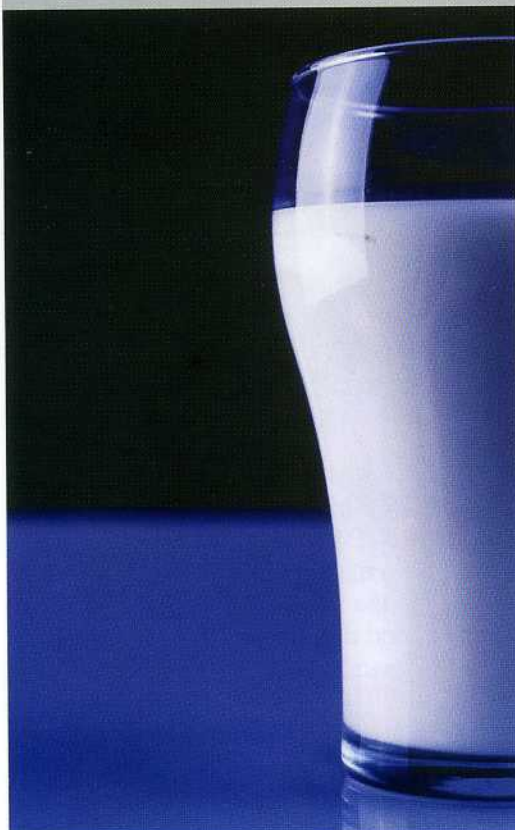
và không có các chất bổ sung thêm như sữa bột.

Về giá trị sử dụng nhiều người quan niệm rằng sản phẩm cũ đắt tiền là tốt, điều đó không hẳn đã đúng, (ví dụ sữa đắt tiền chưa chắc đã tốt hơn) mà sản phẩm tốt khi nó phù hợp với con mình. Mỗi một loại sữa là một loại thực phẩm khác nhau, có giá trị dinh dưỡng khác nhau, khả năng hấp thụ và tiêu hoá cũng khác nhau. Để đánh giá sữa phù hợp với con mình hay không, các bà mẹ hãy dựa vào 2 tiêu chuẩn khi cho trẻ dùng sữa là: tăng cân đều trong giới hạn thích hợp và khả năng tiêu hoá tốt (trẻ không bị đầy bụng, rối loạn tiêu hoá).

2. Mùa hè nóng nực có nên cho trẻ uống nước lạnh để giải khát nhanh không?

Việc chăm sóc, nuôi dưỡng cháu bé từ nhỏ đến lớn đó là một quá trình tập làm quen và rèn luyện, vì từ khi mới sinh ra thức ăn của cháu hoàn toàn loăng (sữa mẹ - thức ăn tinh) hết 6 tháng cho cháu ăn bổ sung cùng với sữa mẹ và sau 2 tuổi trẻ bắt đầu ăn thức ăn cùng gia đình.

Khi cho trẻ uống sữa pha sẵn để ngăn mát trong tủ lạnh, cho trẻ ăn sữa chua cần làm ấm trước khi cho ăn bằng cách ngâm sữa vào bát nước nóng. Khi cho trẻ ăn các thức ăn để trong tủ lạnh cần đun sôi lại trước khi cho ăn,



tốt nhất là chế biến thức ăn vừa đủ cho trẻ từng bữa một vì cho trẻ ăn các thức ăn đồ uống lạnh không tốt cho đường tiêu hoá và dễ gây viêm họng, tử viêm họng dẫn đến viêm tai rất dễ.

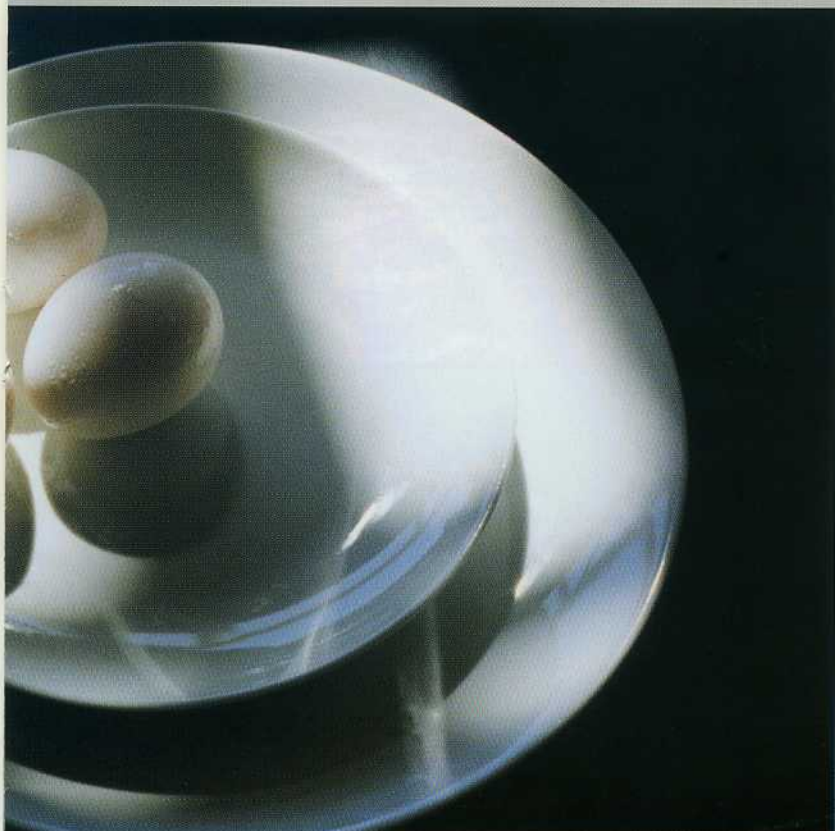
Trẻ ăn kem que hoặc kem cốc thường là những trẻ đã lớn khoảng 4 - 5 tuổi, kem cốc ít lạnh hơn kem que. Nếu trẻ muốn ăn hãy cho cháu ăn từng ít một và từ từ, không cho trẻ ăn nhiều trong một lần vì làm cho trẻ lạnh gây buốt răng, viêm họng và kích thích niêm mạc đường tiêu hoá.

3. Tôi có bầu được 3 tháng, mỗi ngày mẹ chồng tôi đều động viên tôi ăn một quả trứng gà với ngải cứu hoặc lá mơ, như thế có phải là quá nhiều không?

Khi có thai, người phụ nữ cần ăn uống nhiều hơn bình thường cả về số lượng và chất lượng (ăn thêm cơm, thêm chất đạm và bổ sung vitamin, chất khoáng) để vừa cho mẹ và cho con. Trong suốt thời kỳ có thai, người mẹ cần tăng được từ 10 đến 12 kg (3 tháng đầu tăng 1 kg, 3 tháng giữa tăng 4-5 kg, 3 tháng cuối tăng 5-6 kg). Nhu cầu năng lượng của bà mẹ có thai 6 tháng cuối là 2550 Kcalo/ngày, năng lượng tăng thêm hơn bình thường là 350 Kcalo/ngày. Để đạt được mức tăng này, người mẹ cần ăn thêm 1 đến 2 bát cơm. Ngoài cơm ăn đủ no, bà mẹ có thai cần bổ

sung chất đạm và chất béo giúp cho việc xây dựng và phát triển cơ thể trẻ. Chất đạm động vật có nhiều axit amin cần thiết giúp cho sự tổng hợp và phát triển tế bào, đáng chú ý là tôm, cua, cá, ốc, thịt, trứng, sữa,... Nhu cầu chất đạm cho phụ nữ có thai 3 tháng cuối là 70g/ngày. Ngoài ra có thể sử dụng đạm thực vật (đậu đỗ, vừng, lạc) rẻ tiền hơn và cũng có nhiều axit amin tốt.

Lời động viên của người mẹ chồng là: cần ăn thêm trứng mỗi ngày chúng tôi rất quan tâm đến đứa cháu nội tương lai của mình, đó là sự khác biệt giữa mẹ chồng thời nay với ngày xưa (sợ thai to khó đẻ). Theo các nhà dinh dưỡng thì trứng là một loại thực phẩm rất bổ dưỡng có giá trị dinh cao bởi vì 100 gam trứng gà cung cấp: 14,8 g Protid; 11,6 g Lipid; 55,0mg canxi; 210 mg photpho; 0,7 mg vitamin A. Một quả trứng gà có trọng lượng trung bình từ 30 - 35 gam, trứng vịt là 40 - 45 gam, nó cung cấp gần một nửa nhu cầu chất đạm cần thiết. Trứng tuy có giá trị dinh dưỡng cao nhưng mỗi tuần cũng chỉ nên ăn 3 lần, cần ăn phối hợp thêm các loại thực phẩm khác như: tôm, cua, cá... vì nó cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và canxi trong quá trình hình thành và phát triển của thai nhi. Việc ăn uống đa dạng các loại thực phẩm sẽ cung cấp cho cơ thể đầy đủ và hoàn hảo các chất dinh dưỡng hơn.





Cách pha chế sinh tố

KHÁNH NGUYỄN(ST)

VÀO NHỮNG NGÀY HÈ NẮNG NÓNG, ĐƯỢC THƯỜNG THỨC LY SINH TỐ MÁT THƠM BẠN SẼ THẤY RẤT SÁNG KHOÁI, LÀM TAN NGAY CẢM GIÁC NÓNG BỨC. THẬT ĐƠN GIẢN BẠN CÓ THỂ TỰ TAY MÌNH LÀM NHỮNG LY SINH TỐ HOA QUẢ ĐỂ THÉT ĐÁI NGƯỜI THÂN VÀ BẠN BÈ TRONG MÙA HÈ NÀY.



1. Sinh tố dưa hấu, sữa tươi

Chuẩn bị:

- 100g dưa hấu
- 100ml sữa tươi
- 80g dưa
- 8ml nước chanh
- 315ml mật ong

Cách làm:

- Dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng nhỏ
- Dưa gọt vỏ, cắt mất thái miếng nhỏ, cho vào máy sinh tố cùng với dưa hấu, xay nhuyễn, rót vào ly.
- Cho sữa vào ly nước dưa, khuấy đều, rồi cho nước chanh và mật ong vào khuấy đều để uống.



2. Sinh tố cam, thạch dừa

Chuẩn bị:

- 1 quả cam
- 1/2 ly thạch dừa
- 1 ly nước cam vàng
- 1 lát chanh
- 2 thìa đường
- 1/2 thìa cà phê soda

Cách làm:

- Cam rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt, thái khúc cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước.
- Cho thạch dừa và đường vào ly thủy tinh, sau đó đổ nước cam, nước cam vàng vào khuấy đều, cho thêm nước soda, lát chanh và đá lạnh vào để uống.

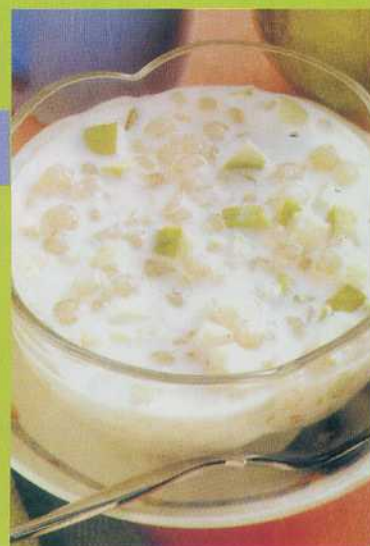
3. Sinh tố ổi, sữa tươi

Chuẩn bị:

- 1 quả ổi
- 500ml sữa tươi
- 1/2 ly trân châu
- 230g đường

Cách làm:

- Ổi rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng nhỏ. Một nửa cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước.
- Đổ 2 ly nước vào nồi đun sôi, vừa thả trân châu vào vừa đảo, đun nhỏ lửa cho trân châu chín, vớt ra, ngâm vào nước sôi nguội.
- Vớt ổi và thả trân châu ra, để ráo nước cho vào bát rồi cho sữa tươi và đường trộn đều.



4. Sinh tố bơ, sữa

Chuẩn bị:

- 1 quả bơ
- 30ml nước chanh
- 200ml sữa tươi
- 10g đường

Cách làm:

- Bơ rửa sạch, bổ đôi, bóc vỏ, bỏ hạt, thái miếng nhỏ cho vào máy sinh tố cùng với sữa, xay nhuyễn, rót ra ly.
- Cho nước chanh và đường vào ly nước vừa làm khuấy đều.



NGÁT HƯƠNG SEN

LÊ MINH

Mùa sen đến bắt đầu bằng tiết trời oi ả của ngày hè, bằng vòi vọi cao xanh, bằng sắc vàng của nắng trải xuống muôn vật, làm đắm thắm mặt đầm với những đóa sen nở rộ. Một làn gió lướt qua đưa hương sen quyện với mùi ngai ngái của hoa dại hai bên bờ khiến không gian trở nên tĩnh lặng thanh thoát đến lạ lùng. Thi thoảng ở chỗ này, chỗ kia, cành hoa sen rụng xuống nhẹ nhàng trên mặt nước yên lặng như chiếc thuyền con đang neo đậu. Vài con nhện nước chạy đi chạy lại. Mặt nước dờ buồn hơn khi thỉnh thoảng có vài bong bóng sủi tăm từ dưới đáy hồ nổi lên để rồi vỡ tan khi chạm vào cành sen.

Sen là loài hoa giản dị và dân dã nhưng đã được tôn vinh là biểu tượng của vẻ đẹp tinh khiết, trắng trong! Có phải vì không được trồng trong những chậu cảnh trang trọng hay không được cắm trong những chiếc bình pha lê sáng loáng mà sen mang dáng vẻ bình dị? Sen ở có thể trồng ở bất cứ khoảng không gian còn trống như ở sau nhà, ở góc vườn, ở ngoài đầm và khi sen được cắm vào chiếc bình gốm mộc mạc từ đất nung đã làm tăng thêm vẻ đẹp dịu dàng, mềm mại.

Nghe câu thơ "Tháp Mười đẹp nhất bông sen" nhưng không biết miền đất ấy có phải là nơi trồng nhiều sen nhất không vì ở đâu trên dải đất Việt thân thương cũng in dấu của những đầm sen bát ngát. Từ làng Sen quê Bác đến hồ sen ở Huế và Thăng Long ngàn năm văn hiến có hồ sen trên hồ Tây nổi tiếng với hình ảnh sầm cầm. Khắp nơi đều có thể dễ dàng bắt gặp những đóa sen hồng, sen trắng đón hạ về. Và rồi sau kỳ khoe sắc, những cánh hoa héo rụng, để cho những đài sen dần lớn. Những hạt sen xanh mướt, tròn lẳn, chứa đựng bên trong lớp nhân trắng ngần và ngọt lịm. Nhớ lần đầu tiên bóc từng hạt sen cho ai đó, nhìn ánh mắt ngạc nhiên pha lẫn tò mò mà thấy sao yêu quá đỗi, quả mang hơi ấm của tình yêu thương đầy bạn ạ! Cái vị ngọt ngào, thơm thơm ấy đã đi sâu vào ký ức của bao người. Ngó sen trắng, giòn, thơm như tan trong đầu lưỡi của món nộm do bàn tay mềm mại và khéo léo của mẹ chế biến. Để xóa tan cái nắng chang chang, cùng rủ nhau đi ăn chè sen. Hạt sen mùa trước phơi khô, giờ đem ngâm mềm, nấu với đường phèn ngọt tan trong miệng. Vừa nhấm nháp cái vị bùi bùi của sen, thanh thanh của đường phèn vừa ngồi tâm sự với người bạn tâm giao. Bấy nhiêu thôi cũng đủ để sen đi vào thế giới của tình yêu và nỗi nhớ.

Mỗi sớm mai, có một người đàn ông ở một góc hồ sen, gương mặt rạng lên niềm vui khác lạ. Từng bông, từng bông sen được ông tách cánh để lộ nhị vàng, được tách đài để rơi rớt những "hạt gạo" trắng ngà. Tất cả được ông sàng sẩy kỹ càng, tỉ mỉ. Đó là một công đoạn để ướp trà sen. Nhìn cảnh tượng êm đềm, cầu kì nhưng lại vô cùng bình dị ấy, mới hiểu tại sao chén trà sen thơm ngọt lạ lùng. Nhấp một ngụm trà lên môi, đã thấy hiện lên những chiếc lá tròn, bông búp, thấy bình yên tâm hồn như khi trở về nguồn cội. Nhắm mắt hít nhẹ chỉ thấy hương sen thanh khiết, dịu dàng như được chưng cất từ những gì tinh túy nhất của đất trời, của lao động đời người. Đó là hương thơm của tình đất, tình người, hương vị lắng sâu của ngàn năm đất nước trong thơm ngát hương sen.

Thơ dành cho bé

Bùi Thị Hạnh

NGÀY VUI CỦA BÉ

Hôm nay bé Bi
Vừa tròn một tuổi
Mẹ mặc áo mới
Cho Bi diện này
Anh tặng đôi giày
Cho Bi tập bước
Bố đặt bánh trước
Tối nay mang về
Cả nhà vui ghê
Xem Bi thổi nến.

Thế là đã hết
Một năm tuổi tròn!
Bé Bi tý hon
Lên năm hai tuổi

Mặt Bi hớn hở
Miệng nở hoa cười
Mắt Bi rạng ngời
Niềm vui sung sướng.
Bi chập chững bước
Tay vịn mẹ cha
Anh gọi từ xa
Bi cười toét miệng.

Cháu ơi có biết
Bà ở quê nhà
Một nơi rất xa
Dối theo cháu đấy.

Bi ơi có thấy
Ông bà và cô
Ngày ngày mong chờ
Cháu nhanh khôn lớn
Để còn vững bước
Trên con đường dài
Thẳng tới tương lai
Hướng về phía trước.

Quà mừng sinh nhật
Cho bé hôm nay
Là một giỏ đầy
Nụ hôn tặng bé.



NHẮN GỬI ANH CHÀNG LÙN

Cu Tôm lên sáu tuổi
Nhu một cây "nấm lùn"
Mọc giữa rừng hoa đẹp
Về bên lển, then thùng!

Vậy mà khi đá bóng
Cũng hăm hở vô cùng
Đấu húi cua, cổ rụt
Người ngắn ngủn lao nhanh
Dượt chạy trên cỏ xanh
Lấy đà, tay vung vẩy
Nghiêng mình chân sút, đẩy
Trái bóng tròn bay xa!
Những ngón tay "chuối mần"
Thay que tính cộng, trừ
Cứ cụp vào, xoè ra
Thế là thành kết quả.
Anh cu này lấu cá
Tính nhanh hơn cả bà!

Chàng Tôm sáu tuổi hoa
Mắt tròn, to, lúng liếng
Má đầy căng, ửng hồng
Đôi môi tươi, mọng đỏ
Lưỡi thè dài hết cổ,
Thích liếm kem ngọt ngào
Chẳng biết ngượng tí nào
Cứ thần nhiên "chén" đã!

Hỡi anh chàng "nấm rạ"
Ăn nhiều ngọt coi chừng:
Bụng sẽ thành cái thùng
Răng sún, xấu vô cùng!

Chịu khó năng tập luyện
Ăn đủ chất mỗi ngày
Tăng uống sữa nhiều thêm
Cho người chóng cao lên
Mới đẹp trai, khoẻ mạnh.

Chăm làm và chăm học
Biết vâng lời mẹ cha
Cu Tôm ngoan nhất nhà
Mẹ cha yêu Tôm lắm!

Bạn vừa trải qua thời gian mang thai và sinh con, cơ thể bạn còn yếu nên dễ bị tổn thương vì vậy bạn chỉ nên tập luyện để lấy lại sức khỏe bằng những bài tập có tính chất khởi động nhẹ. Bạn nên kiên nhẫn tập theo những động tác của bài tập này và hãy tập trung chú ý để cảm nhận sự lưu thông khí huyết qua từng động tác.

Luyện tập sau khi sinh



ĐỘNG TÁC 2:

Hạ tay xuống song song mặt đất, đầu kẹp giữa hai cánh tay, đẩy hai tay về phía trước để duỗi cơ ở phần lưng trên.



ĐỘNG TÁC 1:

Hai tay nắm lại đưa lên cao, nghiêng nhẹ về sau vành tai.



ĐỘNG TÁC 3:

Đánh tay ngược ra sau và giữ ở vị trí như trong hình, duỗi và uốn cơ ngực. Hít thở bình thường.



ĐỘNG TÁC 4:

Co các cơ bụng và kéo hai tay về phía trước, mu bàn tay úp vào nhau để duỗi phần lưng trên và vai.



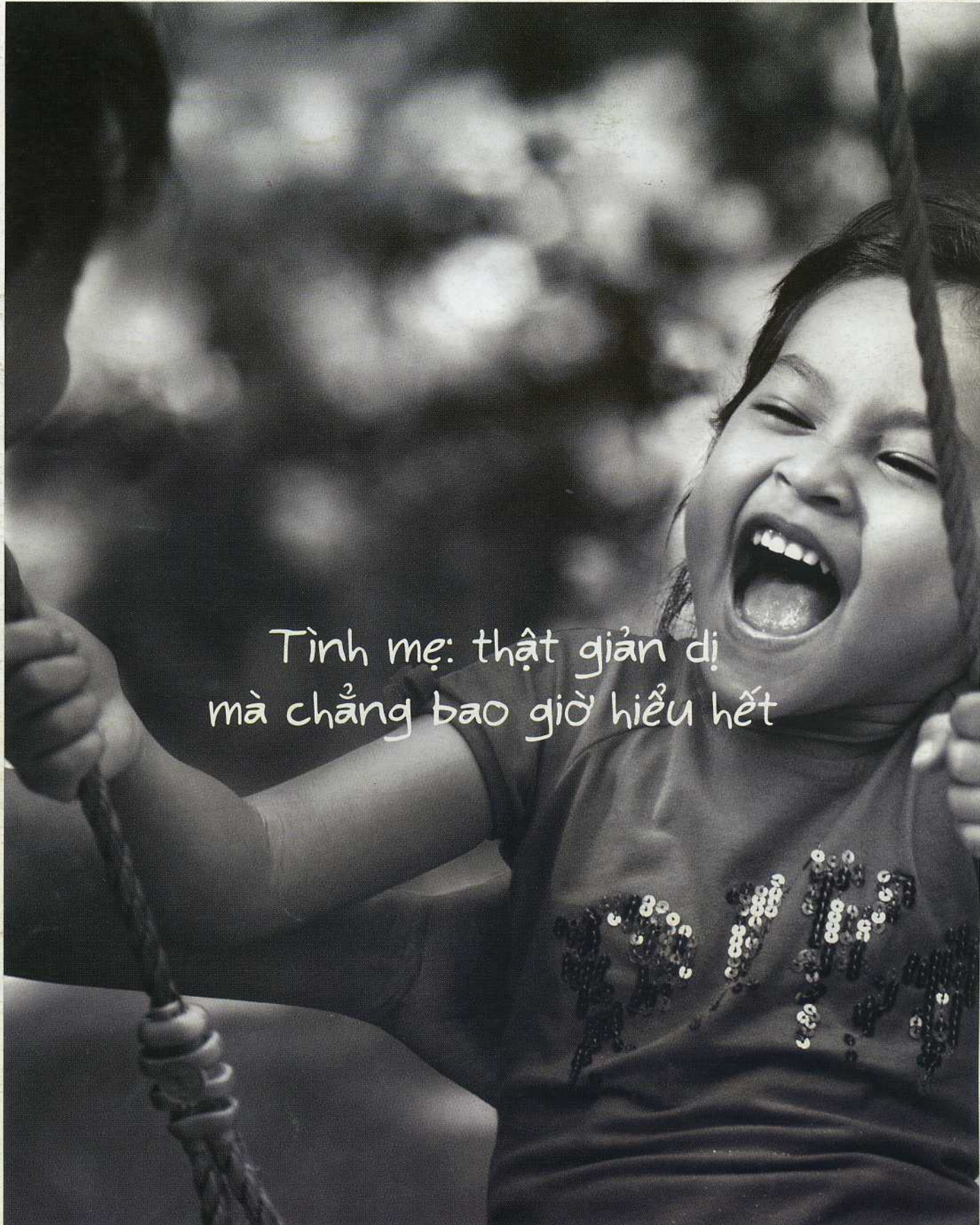
ĐỘNG TÁC 5:

Hạ mông xuống, khuỷu gối sao cho hai gối thẳng hàng với bàn chân, trượt hai bàn tay xuống đùi.



ĐỘNG TÁC 6:

Co thắt cơ bụng, uốn phần khung chậu về trước và cúi đầu xuống.



Tình mẹ: thật giản dị
mà chẳng bao giờ hiểu hết

Lúc nào con cũng quấn quýt bên mẹ, không muốn rời xa dù chỉ là một phút giây. Hết say mê chơi đùa, học hỏi những điều mới lạ, con lại thử thi cùng mẹ những ước mơ ngộ nghĩnh. Mẹ là người hiểu con nhất và luôn mong muốn cho con những gì tốt nhất: một điểm tựa, một khởi đầu, một nguồn dinh dưỡng quý báu.



Tình yêu của mẹ