

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

CẢI THIỆN DINH DƯỠNG
TUỔI HỌC ĐƯỜNG - GIẢI
PHÁP QUAN TRỌNG NÂNG CAO
TẦM VÓC NGƯỜI VIỆT NAM

TÁC DỤNG CỦA SỮA ĐỐI VỚI
SỨC KHOẺ HỌC SINH

DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐỂ TĂNG
CƯỜNG KHẢ NĂNG HỌC TẬP

Ăn theo kiểu người Nam Bộ



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

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

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

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

KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

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

KHÁM TƯ VẤN THỪA CÂN - BÉO PHÌ

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

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



TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

A. XÉT NGHIỆM MÁU

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

B. XÉT NGHIỆM NƯỚC TIỂU

Tổng phân tích nước tiểu
(10 chỉ tiêu)

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

C. XÉT NGHIỆM PHÂN

Soi phân (Hồng cầu, bạch cầu)

Cặn dư phân

Cấy phân

Ký sinh trùng

pH

Kháng sinh đồ



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



Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 4/ 2007

Dinh dưỡng & phát triển

Cải thiện dinh dưỡng tuổi học đường -
giải pháp quan trọng nâng cao tầm vóc người Việt Nam 4

Chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cho học sinh:
giải pháp để đạt được "con người khỏe mạnh" 7

Dinh dưỡng hợp lý

Tuổi thanh thiếu niên cần bao nhiêu canxi hàng ngày
để có bộ xương chắc khỏe? 8

Tác dụng của sữa đối với sức khỏe học sinh 10

Dinh dưỡng hợp lý để tăng cường khả năng học tập 11

Nước uống với học sinh nhỏ tuổi 12

Ăn theo kiểu người Nam Bộ 13

Những sai lầm trong ăn uống của lứa tuổi học sinh 14

Sức khỏe

Tâm lý tuổi dậy thì 16

Chăm sóc răng miệng trẻ em 17

Thể thao học đường 18

Vi chất dinh dưỡng

Fluor - một vi chất cần thiết cho xương và răng 20

Món ăn truyền thống

Bánh trắng đập Hội An 22

Đậm đà cá lóc kho tộ 23

Hồng xiêm Xuân Đình da vàng cát mịn 24

Tương 25

Gia vị 26

Bưởi Năm Roi 28

Đời sống ẩm thực

Gia đình - nhà trường: cần một cái bắt tay 29

Chợ đêm Hà Nội 30

Thức ăn đường phố 31

Tin hoạt động

Hội thảo "Kế thừa và nâng cao tính hợp lý
của cách ăn truyền thống Việt Nam" 32

Hội nghị quốc tế về dinh dưỡng (SCN) lần thứ 35
tại Hà Nội, Việt Nam 32

Tản văn

Cái đẹp trong ẩm thực 34

Thơ 35

Món ngon trong gia đình 36

Khỏe đẹp 38

Tổng biên tập

PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS.TS. Hà Huy khôi
PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. Đào Ngọc Diễn
PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm
PGS.TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
PGS.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 12.000đ

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

CẢI THIỆN DINH DƯỠNG TUỔI HỌC ĐƯỜNG

Giải pháp quan trọng nâng cao tầm vóc người Việt Nam

PGS.TS. LÊ THỊ HỢP

Đặc điểm dinh dưỡng và phát triển thể lực của trẻ em tuổi học đường

Giai đoạn tuổi học đường là rất quan trọng: trẻ tăng trưởng nhanh về thể lực, phát triển giới tính, trưởng thành về tâm lý xã hội và hình thành nhân cách. Trong những năm qua ngành giáo dục đã phối hợp với y tế triển khai hiệu quả nhiều hoạt động chăm sóc sức khỏe cho học sinh các cấp. Nhưng do hạn chế về nguồn nhân lực, kinh phí nên các chương trình dinh dưỡng cho học sinh chưa được đầu tư nhiều. Để cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho lứa tuổi học sinh, giúp cho trẻ phát triển tốt cả về thể lực và trí lực trong thời gian tới các chương trình dinh dưỡng học đường cần được quan tâm đầu tư nhiều hơn.

Giai đoạn học sinh tiểu học (6-10 tuổi) là một giai đoạn có tốc độ phát triển chậm hơn nhưng rất quan trọng để tích lũy các chất dinh dưỡng cho phát triển thể lực nhanh ở giai đoạn vị thành niên sau này. Giai đoạn vị thành niên là một giai đoạn phát triển thể lực và giới tính quan trọng trong cuộc đời của mỗi con người, nó liên quan đến chiều cao tối đa khi trưởng thành. Do đặc điểm phát triển nhanh như vậy nên nhu cầu về các chất dinh dưỡng đặc biệt là vi chất dinh dưỡng cũng rất cao.

Vị thành niên (VTN) là độ tuổi từ 10-19, đang trong giai đoạn tăng trưởng nhanh về thể chất và hoàn thiện bộ máy sinh sản, trưởng thành về tâm lý xã hội và hình thành nhân cách. VTN ở Việt nam chiếm tỷ trọng khá lớn so với 10 năm trước đây, và có sự thay đổi lớn về quy mô, từ 14,3 triệu năm 1989, tăng lên 17,3 triệu năm 1999 và 17,5 triệu năm 2000. Sự phát triển của đất nước phụ thuộc vào thể chất và trí tuệ của lớp người này. Chính vì thế, nghiên cứu và chăm sóc sức khỏe VTN (SKVTN) đã và đang trở thành một nhu cầu bức thiết, quan trọng hàng đầu trong chiến lược dân số cũng như chiến lược phát triển kinh tế xã hội ở Việt Nam. Kết quả của các nghiên cứu đều thể hiện xu thế chung là

chiều cao đứng trung bình của nam, nữ học sinh ở thành thị là cao nhất, tiếp đến là ở vùng Đồng bằng Bắc Bộ, Nam Bộ và thấp hơn cả là học sinh ở miền núi thuộc các dân tộc thiểu số. Chiều cao của nam, nữ học sinh cuối những năm cuối thập kỷ 90 cao hơn so với Hằng số sinh học người Việt Nam năm 1975 nhưng so với chuẩn của tổ chức Y tế thế giới (WHO) thì còn thấp hơn nhiều. Chẳng hạn, trẻ em trai Việt Nam 15 tuổi cao trung bình khoảng 155,5 cm và trẻ em gái Việt Nam là 151,0 cm, trong khi tiêu chuẩn của WHO là 169,0 cm và 161,8 cm.

Bên cạnh vấn đề thiếu dinh dưỡng và phát triển chiều cao chưa tốt thì **tình trạng nhiễm giun phổ biến ở học sinh** cũng ảnh hưởng không nhỏ đến tình trạng dinh dưỡng, thiếu máu cũng như kết quả học tập của các em, song hậu quả của nhiễm giun chưa được cha mẹ và cộng đồng đánh giá đúng mức. Kết quả điều tra tại 20 trường tiểu học của Hà nam cho thấy tỷ lệ nhiễm giun ở học sinh rất cao (76% nhiễm giun đũa và nhiễm giun tóc là 87%); Để giải quyết vấn đề này cần có sự phối hợp liên ngành đặc biệt là y tế và giáo dục, chương trình tẩy giun cho học sinh cần được triển khai rộng rãi.

Hiện nay, một trong những vấn đề mới nảy sinh liên quan đến dinh dưỡng là **thức ăn, béo phì ở lứa tuổi học sinh** ở các thành phố lớn như Hà nội, Hải phòng và Hồ Chí minh... Trước những năm 1990 chúng ta chỉ quan tâm đến suy dinh dưỡng thể thiếu, còn thừa cân béo phì hầu như không đáng kể ở tất cả các lứa tuổi. Những năm gần đây tỷ lệ thừa cân béo phì đang gia tăng: theo kết quả điều tra ở Hà nội năm 2004 thì tỷ lệ thừa cân béo phì ở học sinh tiểu học khoảng trên 10%, còn ở TP Hồ Chí Minh tỷ lệ này cao hơn (trên 20%). Thực tế cho thấy phòng chống thừa cân béo phì còn khó hơn là giảm tỷ lệ thiếu dinh dưỡng. Thừa cân béo phì không chỉ ảnh hưởng đến hành vi và học tập của trẻ mà còn có nguy cơ cao mắc các bệnh mạn tính không lây (tiểu đường, cao huyết áp...) sau này.

Nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi học sinh:

Nhìn chung nhu cầu các chất dinh dưỡng, năng lượng đặc biệt là các vi chất dinh dưỡng của trẻ em tuổi vị thành niên là khá cao. Ví dụ: nhu cầu về năng lượng của trẻ nam 13-15 tuổi là 2500 Kcalo và 16-18 tuổi là 2700 Kcalo, trong khi đó nhu cầu năng lượng của người trưởng thành lao động nhẹ là 2200 Kcalo. Đối với nhu cầu vi chất dinh dưỡng, nhu cầu về vitamin A và sắt của trẻ nữ 13-15 tuổi cũng cao hơn so với nam trưởng thành (Fe cho nam trưởng thành là 11 mg trong khi đó nhu cầu Fe đối với nữ 13-15 tuổi là 20 mg và nữ 16-18 tuổi là 24 mg). Nhu cầu vitamin A hàng ngày của trẻ VTN là 600-700 g trong khi nhu cầu của người trưởng thành là khoảng 500 g. Nhiều nghiên cứu cho thấy các vấn đề thiếu dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu vi chất dinh dưỡng (Sắt, iốt, vitamin A và kẽm) ở lứa tuổi học sinh và vị thành niên sẽ ảnh hưởng đến phát triển thể lực cũng như trí lực (khả năng học tập) của trẻ. Mặt khác, thiếu vi chất dinh dưỡng là một dạng thiếu tiềm ẩn và là vấn đề toàn cầu nhưng lại chưa được quan tâm. Thiếu vi chất dinh dưỡng có thể sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, phát triển cả về thể lực và trí lực của trẻ. Lứa tuổi học đường là giai đoạn hoàn thiện các chức năng thần kinh và sinh lý của cơ thể. Trẻ sẽ phát triển toàn diện về mặt trí tuệ, nhân cách và chiều cao nếu được chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe tốt.



BẢNG NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM

Lứa tuổi (năm)	Năng lượng (Kcal)	Protein (g)	Chất khoáng		Vitamin				
			Ca (mg)	Fe (mg)	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	PP (mg)	C (mg)
Trẻ em									
0 - 6 tháng	555	12	300	0,93	375	0,2	0,3	2	25
7 - 12 tháng	710	21-22	400	12,4	400	0,3	0,4	4	30
1 - 3	1.180	35-44	500	7,7	400	0,5	0,5	6	30
4 - 6	1.470	44-55	600	8,4	450	0,6	0,6	8	30
7 - 9	1.825	55-64	700	11,9	500	0,9	0,9	12	35
Nam thiếu niên									
10 - 12	2.110	63-74	1000	14,6	600	1,2	1,3	16	65
13 - 15	2.650	80-93	1000	14,6	600	1,2	1,3	16	65
16 - 18	2.980	89-104	1000	18,8	600	1,2	1,3	16	65
Nữ thiếu niên									
10 - 12	2.010	67-76	1000	18,7	600	1,1	1,0	16	65
13 - 15	2.200	66-77	1000	18,7	600	1,1	1,0	16	65
16 - 18	2.240	67-78	1000	41,3	600	1,1	1,0	16	65
Người trưởng thành	Lđ. nhẹ								
Nam 18 - 30	2.300	69-80	700	18,3	600	1,15	1,380	13,8	70
30 - 60	2.200	66-77	700	18,3	600	1,10	1,32	13,20	70
> 60	1.900	57-66	1000	18,3	600	0,95	1,14	11,40	70
Nữ 18 - 30	2.200	66-77	700	39,2	500	1,10	1,32	13,20	70
30 - 60	2.100	63-73	700	39,2	500	1,05	1,26	12,60	70
> 60	1.800	54-63	1000	39,2	600	0,90	1,08	10,80	70

(Xem tiếp trang 6)

(Tiếp theo trang 5)

Chương trình dinh dưỡng và bổ sung vi chất cho học sinh ở Việt nam và trên thế giới.

Trên thế giới và các nước trong khu vực đã triển khai nhiều nghiên cứu và chương trình dinh dưỡng cho lứa tuổi học sinh như: Bổ sung sắt (Fe) cho học sinh 6-16 tuổi nhằm cải thiện tình trạng thiếu máu và phát triển trí lực của học sinh. Trong thời gian qua, 11 nghiên cứu thử nghiệm về hiệu quả của bổ sung Fe đối với phát triển trí lực và kết quả học tập của học sinh bị thiếu máu và thiếu Fe tại một số nước Ấn Độ, In-đô-nê-xi-a, Thái Lan, Ai Cập, Hoa Kỳ... Kết quả cho thấy thiếu máu do thiếu sắt có liên quan đến

khả năng học tập và kết quả của các test về trí lực. Những trẻ bị thiếu máu do thiếu sắt thường có điểm IQ thấp hơn những trẻ không bị thiếu máu.

Các chương trình nghiên cứu sức khỏe VTN đã được quan tâm và triển khai

nhiều nhưng cho đến nay chưa có chương trình về dinh dưỡng cho lứa tuổi học sinh và VTN được triển khai ở nước ta, phần lớn các chương trình tập trung cho đối tượng phụ nữ và trẻ em dưới 5 tuổi. Có một vài dự án nhỏ về dinh dưỡng đã và đang triển khai thí điểm ở Việt nam như: Bổ sung Fe/axít folic hàng tuần cho phụ nữ tuổi sinh đẻ (15-49 tuổi) tại 2 huyện Thanh Miện, Bình Giang, tỉnh Hải Dương. Bổ sung bánh qui có tăng cường vitamin A và sắt cho học sinh tiểu học ở Thường Tín, Hà Tây. Hiệu quả của bữa ăn phụ tăng cường đa vi chất lên tình trạng dinh dưỡng, vi chất dinh dưỡng của học sinh tiểu học ở một huyện của Bắc Ninh...

Giải pháp nào cần triển khai để cải thiện TTDD của trẻ em tuổi học đường và nâng cao tầm vóc của trẻ em Việt Nam?

1. **Chăm sóc dinh dưỡng sớm** tức là chăm sóc phụ nữ từ trước khi mang thai, khi có thai và nuôi dưỡng trẻ tốt ngay sau sinh để trẻ không bị suy dinh dưỡng là giải pháp tốt nhất để cải thiện chất lượng giống nòi và chiều cao của trẻ em Việt nam. Tuy nhiên, đối với những trẻ bị suy dinh dưỡng thể thấp còi khi nhỏ vẫn có thể can thiệp dinh dưỡng để trẻ phục hồi và tạo tiềm năng cho phát triển ở những giai đoạn tiếp theo. Còn đối với những trẻ bước vào tuổi vị thành niên vẫn có chiều cao khiêm tốn hơn các bạn cùng tuổi do bị suy dinh dưỡng khi nhỏ thì cơ hội vẫn chưa hết, đó là can thiệp vào giai đoạn tiền dậy thì và giai đoạn tiếp theo.

2. **Can thiệp dinh dưỡng (bữa ăn trưa học đường, sữa học đường, bổ sung vi chất dinh dưỡng...).** Tuổi vị thành niên, giai đoạn dậy thì nếu được tác động/can thiệp dinh dưỡng kết hợp với luyện tập thể dục thể thao đều đặn sẽ giúp cho trẻ có tình trạng dinh dưỡng tốt và có thể đuổi kịp phát triển chiều cao so với các bạn cùng tuổi. Mặt khác, nên triển khai rộng rãi các dự án bổ sung vi chất dinh dưỡng, sữa học đường, uống vitamin A và tẩy giun cho học sinh.

3. Tăng cường giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe trẻ lứa tuổi học sinh.

Xây dựng, thí điểm đưa giáo dục dinh dưỡng vào nội dung ngoại khoá. Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe trẻ lứa tuổi học sinh ở các cấp để giúp cho trẻ có kiến thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý.

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ CHO HỌC SINH: GIẢI PHÁP ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC “CON NGƯỜI KHOẺ MẠNH”

Người ta cho rằng: trẻ lứa tuổi học đường đã qua "tuổi hay ốm đau quặt quẹo". Nhóm trẻ vị thành niên, bao gồm phần lớn trẻ học trong các trường trung học cơ sở và phổ thông trung học, thậm chí còn được coi là nhóm tuổi "bẻ gãy sừng trâu". Quan niệm là vậy, nhưng thực tế thì sao?

Kết quả nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng trong những năm gần đây cho thấy: về mặt phát triển thể lực, có hai thời kỳ sự thua kém biểu hiện cao nhất: từ 6-12 tháng và 6-11 tuổi (lứa tuổi tiểu học), có tới trên 20% trẻ học đường có cân nặng theo chiều cao thấp, gần 40% trẻ gái vị thành niên trong tình trạng thiếu năng lượng trường diễn, do khẩu phần ăn chưa đáp ứng nhu cầu cơ thể. Bên cạnh tình trạng thấp còi, trẻ lứa tuổi học đường Việt Nam còn đứng trước nguy cơ thiếu vi chất dinh dưỡng. Tỷ lệ thiếu vi chất dinh dưỡng trong nhóm tuổi này khá cao, phổ biến nhất là thiếu máu thiếu sắt (khoảng 20%). Thiếu máu không chỉ gây hậu quả xấu cho các đối tượng, như: giảm khả năng lao động, giảm sức bền bỉ, dẻo dai trong lao động, thể thao...giảm năng lực trí tuệ, mà đối với trẻ gái, nó còn ảnh hưởng tới quá trình mang thai, sinh nở và nuôi con sau này. Những cô gái này sẽ lại tiếp tục sinh ra một thế hệ tương lai cũng có thể lực và sức khỏe kém (do trẻ bị đẻ non, suy dinh dưỡng từ khi còn là bào thai...).

Một trong các nguyên nhân quan trọng gây nên tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe kém ở trẻ học đường là do chế độ

ăn thiếu về số lượng và kém về chất lượng. Ở Việt Nam, bữa ăn của trẻ em nói chung và lứa tuổi học đường nói riêng phụ thuộc vào bữa ăn gia đình, hầu hết các trường ở nông thôn chưa có mạng lưới nhà ăn. Trên địa bàn một số thành phố lớn như Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh "bữa ăn trưa học đường" do một số trường tự tổ chức. Tuy nhiên

việc triển khai đáp ứng được yêu cầu chuyên môn về mặt chất lượng khẩu phần ăn hàng ngày cũng như vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm đi liền với giáo dục dinh dưỡng cho học sinh cũng còn hạn chế. Điều này đặt ra yêu cầu của nhà nước về chính sách và về mặt tổ chức đối với hoạt động quan trọng này.



Để xây dựng nguồn nhân lực, đáp ứng các yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước, cần xây dựng các chương trình cải thiện dinh dưỡng dài hơi, đồng bộ. Đã đến lúc nước ta cần có một chương trình Quốc gia về dinh dưỡng và sức khỏe học đường. Tuy điều kiện nguồn lực ở từng địa phương để triển khai từng bước cho phù hợp, song điều tiên quyết là chương trình này phải trở thành một chính sách Quốc gia với sự phối hợp chặt chẽ của hai ngành Giáo dục và Y tế, có sự tham gia hợp tác của tất cả các ban ngành, các gia đình, các bậc phụ huynh và toàn xã hội.

THS. BẢO KHANH

Tuổi thanh thiếu niên cần bao nhiêu canxi hàng ngày ĐỂ CÓ BỘ XƯƠNG CHẮC KHOẺ?

1. Cần đảm bảo đủ nhu cầu canxi cho tuổi thanh thiếu niên để có bộ xương chắc khỏe:

Nhu cầu canxi hàng ngày khác nhau theo các nhóm tuổi (theo FAO/WHO, 2002):

Trẻ em thanh thiếu niên:

- Trẻ trai 10- 18 tuổi: 1.300mg
- Trẻ gái 10 -18 tuổi: 1.300mg

Nhu cầu canxi khác nhau theo từng giai đoạn khác nhau của cuộc đời

Người ta đã tổng kết và xem xét hơn 140 nghiên cứu đã xuất bản nói về mối liên quan khẩu phần canxi và tình trạng xương; nhất là theo tuổi và tình trạng sinh lý.

Bộ xương người từ lúc sơ sinh có xấp xỉ 25g canxi và ở phụ nữ trưởng thành có 1000-1200g. Tất cả sự khác nhau này chắc chắn là do cách ăn uống. Hơn nữa, không như cấu trúc dinh dưỡng của protein, lượng canxi giữ lại thì luôn thấp hơn so với lượng tiêu hoá. Điều này là do hiệu quả hấp thu đạt tương đối thấp trong giai đoạn phát triển và vì canxi bị mất hàng ngày qua da, móng, tóc và mồ hôi, cũng như qua nước tiểu và các bài tiết qua đường tiêu hóa không tái hấp thu.

- Đối với người trưởng thành chỉ có khoảng 4-8% canxi tiêu hoá được giữ lại.
- Giai đoạn trẻ nhỏ: 40% và 20% ở tuổi thanh niên.
- Trẻ đẻ non, với màng ruột sơ sinh và nhu cầu khoáng hoá tương đối lớn, sự hấp thu tới 60%,

Trong hầu hết các thử nghiệm trên động vật cũng như quan sát trên người, khẩu phần canxi thấp có thể không hạn chế sự phát triển chiều dài và bề rộng của xương. Tuy nhiên, một khẩu phần canxi không đầy đủ, kết quả là vỏ xương mỏng và ít hơn, và đậm độ chất khoáng trong xương giảm đi, làm xương dễ gãy.

Trong một nghiên cứu thử nghiệm cho thấy một nhóm nữ thanh niên được nhận xấp xỉ nhu cầu đề nghị canxi là 1200mg/ngày, trong khi nhóm khác nhận khẩu phần canxi là 450mg/ngày (thấp xa so với nhu cầu đề nghị). Kết quả thấy sự phát triển về hình thể xương là giống nhau ở cả 2 nhóm, nhưng khối lượng xương giảm ở nhóm khẩu phần thấp canxi.

Nghiên cứu khác của Recker và cộng sự cho thấy xương tiếp tục phát triển cho đến tuổi 30. Khối lượng xương tăng từ 0,5%/năm đối với màng xương; tăng đến 1,25%/năm đối với tổng số khoáng chất xương cơ thể. Tỷ lệ tích lũy tỷ lệ nghịch với tuổi tác, người ta ước tính tỷ lệ đạt tốt nhất khi ở lứa tuổi 29-30. Điều này cho thấy của sổ để đạt sự tích lũy khoáng chất trong xương có thể mở đến 30 tuổi.





Trẻ em vị thành niên, bạn có biết rằng bạn cần có bộ xương tốt không?

Nếu bạn nghĩ rằng bạn nhỏ hơn 20 tuổi, hay con gái bạn dưới 20 tuổi, không liên quan gì đến loãng xương và bệnh lý của người cao tuổi thì bạn đã nhầm. Tuổi niên thiếu thực ra là thời kỳ cơ bản để xây dựng khung xương, chính là từ giai đoạn bắt đầu dậy thì cho đến cuối tuổi vị thành niên, xương phát triển nhanh nhất. Vào tuổi 20 thì tất cả xương đã hoàn thành công việc xây dựng, từ đó cả cuộc đời còn lại chỉ dựa trên nguồn vốn xương này. Để xây dựng được khung xương tốt, cơ thể rất cần canxi. Khối lượng xương càng lớn khi thức ăn hàng ngày càng cần đầy đủ canxi (tối thiểu 1200-1300mg/ngày), chủ yếu là sữa và các sản phẩm của sữa, cá nhỏ kho nhừ ăn cả xương, vùng, một số loại rau xanh. Thực hành tập thể dục thể thao hàng ngày có cũng tác dụng có lợi lên xương. Còn khi không cung cấp đủ canxi thì xương bề ngoài cũng lớn lên nhưng yếu ớt. Một số trẻ em không nhận được đầy đủ canxi là do ăn kiêng vì sợ béo. Do vậy ngay cả với chế độ ăn giảm béo cũng cần phải cung cấp đủ lượng canxi. Lứa tuổi vị thành niên cần phải sử dụng 2-3 cốc sữa/ngày hay các sản phẩm từ sữa để có đủ canxi.

2. Các yếu tố dinh dưỡng ảnh hưởng đến nhu cầu canxi

Nhiều yếu tố dinh dưỡng ảnh hưởng đến nhu cầu canxi. Các chất dinh dưỡng tương tác chính đó là natri, protein, cafein, và chất xơ. Chất xơ và cafein ảnh hưởng đến hấp thu canxi; natri và protein ảnh hưởng đến bài tiết canxi nước tiểu nên ăn mặn và nhiều chất đạm sẽ tăng đào thải canxi. Photpho và chất béo đôi khi có liên quan với hấp thu canxi, nhưng dường như tác động này quá nhỏ.

2.1. Tác động trên ruột non

Hấp thu canxi

a. Chất xơ. Ảnh hưởng của chất xơ với hấp thu canxi có thể thay đổi, phụ thuộc vào bản chất nguồn gốc chất xơ. Nhiều loại chất xơ không ảnh hưởng tới hấp thu canxi, như chất xơ từ các loại rau màu xanh, rau màu vàng. Ngược lại, chất xơ trong vỏ lúa mạch, vỏ ngũ cốc giảm không nhiều lại làm giảm hấp thu của canxi trong bữa ăn thử nghiệm, nhưng nhìn chung là tương đối thấp.

Chất xơ kết hợp các thành phần khác của thức ăn như phytat và oxalat làm giảm hấp thu canxi trong bất kỳ thức ăn nào.

b. Caffein. Cà phê có ảnh hưởng ít nhất trong các chất dinh dưỡng đã biết. Một chén cà phê gây giảm hấp thu canxi là

3mg. Tác động này giảm đi nếu cho thêm một hoặc 2 thìa sữa.

c. Chất béo. Chất béo đôi khi cũng làm giảm sự hấp thu canxi do cơ chế cơ học, do phản ứng xà phòng hoá canxi với acid béo chuỗi dài. Tuy nhiên, đối với người trưởng thành khoẻ mạnh thì không thấy ảnh hưởng của chất béo đối với hấp thu canxi.

2.2. Tác động trên hệ tiết niệu

Duy trì canxi

a. Protein và Natri. Ảnh hưởng của protein và natri là rất đáng kể. Cả 2 chất dinh dưỡng này làm tăng đào thải canxi qua nước tiểu. Natri và canxi giống nhau về hệ thống vận chuyển, và cứ 2300mg natri bài tiết do thận thì kéo theo 20-60mg canxi theo chúng ra ngoài. Đối với người trưởng thành cứ chuyển hoá 1 gram protein sẽ làm mất đi 1 mg canxi qua nước tiểu. Khẩu phần có protein và natri thấp, nhu cầu tối thiểu canxi đối với xương ở phụ nữ có thể ít nhất là 450mg/ngày, ngược lại nếu có khẩu phần với protein và natri cao, thì nhu cầu canxi phải đạt là 2000mg/ngày thì mới đảm bảo sự cân bằng canxi.

Sự khác biệt về khẩu phần protein và natri từ nhóm quốc gia này với nhóm quốc gia khác là lý do giải thích tại sao các nghiên cứu tại các nước khác nhau đôi khi có sự khác nhau về nhu cầu canxi. Do vậy, khẩu phần natri và protein khác nhau qua tập quán có thể ảnh hưởng đến nhu cầu canxi.

b. Photpho. Photpho thường làm giảm hấp thu canxi, Trên người trưởng thành, tỷ số canxi/photpho từ 1,5 đến trên 2,0 là không ảnh hưởng đến cân bằng canxi.

2.3. Tăng hấp thu canxi

Có tương đối ít chất làm tăng sự hấp thu canxi. Đường lactose làm nâng cao sự hấp thu canxi, nhưng hiệu quả mới chỉ xác định trên chuột.

Do vậy, với chế độ ăn bình thường khả năng hấp thu canxi thấp, với một số tác động hy vọng có thể cải thiện giá trị sinh học của canxi. Casein photphopetide từ sữa đã cho thấy có sự cải thiện hấp thu canxi trong hệ thống thí nghiệm, mặc dù hiệu quả trên người còn ít. Axit amin lysine cũng được thấy tác dụng làm tăng hấp thu canxi, nhưng chứng minh trên người còn chưa xác định.

Tác dụng của SỮA đối với sức khỏe

HỌC SINH



Việt Nam cũng như các nước đang phát triển, việc thực hiện các giải pháp phòng chống suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ lứa tuổi học đường còn hạn chế. Các giải pháp như nuôi con bằng sữa mẹ, ăn bổ sung hợp lý và bổ sung vi chất dinh dưỡng (uống viên nang vitamin A, viên sắt, dùng muối iốt) phần lớn là tập trung cho trẻ dưới 5 tuổi. Hơn nữa giải pháp bổ sung vi chất dinh dưỡng chỉ là giải pháp tạm thời, đã đến lúc chúng ta phải tìm một số giải pháp hiệu quả và bền vững để cải thiện tình trạng dinh dưỡng, vi chất dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ em nói chung và đặc biệt là cho trẻ em ở lứa tuổi học đường.

Biện pháp tăng cường vi chất vào thực phẩm là một trong những giải pháp tương đối có hiệu quả và bền vững để cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ em. Vì vậy Hội Dinh dưỡng Việt Nam phối hợp với Công ty Sữa cô gái Hà Lan (Dutch Lady Việt Nam) đã triển khai dự án "**Đánh giá hiệu quả của sữa và sữa giàu đa vi chất lên tình trạng dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng của học sinh tiểu học**".

Dự án được thực hiện trong năm 2005 tại 3 trường phổ thông cơ sở: Thụy Hoà, Long Châu và Yên Trung huyện Yên Phong, tỉnh Bắc Ninh. Tại đây học sinh bị suy dinh dưỡng khá cao với cả 3 thể: nhẹ cân (42-50%); thể thấp còi (32-40%) và còi cọc là 10-14%. Không những suy dinh dưỡng, các cháu còn đồng thời bị thiếu vi chất dinh dưỡng, cụ thể là: thiếu vitamin A (10-13%), thiếu máu (44-47%) và thiếu kẽm (35-41%).

Phương thức triển khai: Học sinh được khám sức khỏe, xét nghiệm máu, phân và nước tiểu trước và sau dự án. Các cháu được chia làm 2 nhóm đồng đều nhau về lứa tuổi, trai gái và tình trạng dinh dưỡng: 1 nhóm được uống sữa bình thường còn nhóm kia được uống sữa giàu vi chất.

Hàng ngày, ngoài khẩu phần ăn tại gia đình, mỗi cháu được uống hai hộp sữa nước "Cô gái Hà Lan" với mức năng lượng 300 Kcal/người/ngày và nhiều chất dinh dưỡng cần thiết. Thời gian học sinh được uống sữa là 6 tháng.

Kết quả thu được: Sau 6 tháng bổ sung sữa đa vi chất và sữa thường cho thấy:

- Về tình trạng dinh dưỡng của 2 nhóm trẻ đều được cải thiện, mức tăng cân trung bình là 1,5-1,6kg/học sinh, chiều cao tăng 3,6cm/học sinh. Tỷ lệ suy dinh dưỡng giảm

một cách có ý nghĩa: thể nhẹ cân giảm 10-13%, thể thấp còi giảm 9,4-9,8% và thể gầy còm giảm 1,3-4,6%.

- Về tình trạng vi chất: Học sinh ở 2 nhóm đều tăng nồng độ Hb khoảng 9g/L và mức ferritin huyết thanh tăng 26-28mcg/L, nồng độ kẽm huyết thanh và vitamin A huyết thanh cũng tăng cao có ý nghĩa ($P<0.05$, $P<0.01$) so với những học sinh tại các trường không được uống sữa. Tỷ lệ thiếu máu, thiếu sắt, thiếu vitamin A, thiếu kẽm và thiếu iốt giảm rõ rệt: thiếu máu giảm 24,5-37,4%, thiếu sắt giảm 21-24%, thiếu vitamin A giảm 1,3-7,4%, thiếu kẽm giảm 16,3-20,7% và thiếu iốt giảm 1,3-1,4%.

Đồng thời kết quả còn cho thấy sữa giàu vi chất có tác dụng tốt hơn đến tình trạng vi chất của học sinh, cụ thể là hiệu quả của bổ sung sữa đa vi chất đã làm giảm 37,4% thiếu máu, trong khi sữa thường làm giảm 24,5% thiếu máu.

Sữa còn tác dụng tốt đến tình trạng trí lực của học sinh thể hiện khả năng ghi nhớ của học sinh 2 nhóm được uống sữa đều đạt mức cao hơn so với học sinh ở các trường không được uống sữa một cách có ý nghĩa.

Qua kết quả dự án chúng ta thấy được thực tế về tình trạng sức khỏe của học sinh tiểu học nông thôn hiện nay vừa bị suy dinh dưỡng phối hợp với thiếu vi chất dinh dưỡng, vì vậy cần có sự quan tâm thích đáng của gia đình và nhà trường đến sức khỏe của học sinh. Đã đến lúc chúng ta cần xây dựng và triển khai các chương trình chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cụ thể để cải thiện tình trạng dinh dưỡng và bệnh tật cho học sinh.

Người Nhật đã thành công trong việc đưa sữa vào bữa ăn học sinh tiểu học và đã nhanh chóng cải thiện được tình trạng dinh dưỡng và nâng cao tầm vóc cho học sinh. Sữa là một thực phẩm đầy đủ chất dinh dưỡng, có tác dụng tốt đến cải thiện tình trạng dinh dưỡng, tình trạng thiếu máu, thiếu vitamin A, thiếu kẽm của trẻ. Lứa tuổi học sinh là lứa tuổi đang phát triển nhanh cả về thể lực và trí lực thì sữa là một thực phẩm rất cần thiết trong bữa ăn hàng ngày.

DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐỂ TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG HỌC TẬP

Có con ở tuổi học đường, cha mẹ nào chẳng mơ ước con mình sẽ học thật giỏi, chấp cánh cho tương lai của con. Để có thể biến ước mơ thành sự thật, thì tư chất của trẻ (trí thông minh bẩm sinh, khả năng tư duy tốt) - chỉ chiếm một phần chứ không phải là tất cả. Còn rất nhiều các điều kiện khác cần đạt được để hỗ trợ cho trẻ trong học tập mà một trong những điều kiện quan trọng đó là: tạo cho trẻ một sức khỏe thật tốt bằng một chế độ dinh dưỡng hợp lý với đầy đủ năng lượng và các vi chất cần thiết cho sự phát triển trí thông minh.

Để đảm bảo dinh dưỡng tốt cho trẻ tuổi học đường, cần đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho bữa ăn sáng, đây là thời điểm quan trọng vì cung cấp năng lượng khởi đầu cho cả một ngày hoạt động. Đặc biệt ở các trường học thường thời gian lên lớp vào buổi sáng, nên việc trẻ có được ăn đủ năng lượng và dưỡng chất cho não làm việc tốt hay không phụ thuộc vào bữa sáng. Bữa ăn này cần cho trẻ ăn nhiều, ăn đủ chất, tăng cường các nhóm cung cấp đạm động vật, chất béo, đủ glucid và vitamin.

Làm thế nào để thực hiện được điều này cũng là một bài toán cho nhiều gia đình vì thời gian buổi sáng rất eo hẹp, nhiều trẻ lại khó ăn hoặc hay nôn khi bị ép ăn vào bữa sáng. Để giúp trẻ ăn tốt bữa sáng, cha mẹ nên tạo điều kiện thay đổi các thực đơn ăn sáng khuyến dùng là: phở/mì/cháo thịt/gà/bò/trứng + rau, bánh mì/quy + bơ/format + sữa... với những trẻ khó ăn sáng, hoặc quá ít thời gian có thể dùng bữa sáng với một cốc sữa 300ml (dùng sữa bột nguyên kem hoặc sữa năng lượng cao để đảm bảo năng lượng, không dùng sữa tươi trong trường hợp này vì năng lượng thấp hơn). Chúng ta có thể sử dụng sữa bột pha thay thế cho bữa ăn bởi vì sữa bột pha là loại thực phẩm có thành phần hóa học hoàn hảo vừa cung cấp năng lượng cao, vừa cho tỷ lệ các chất sinh năng lượng rất cân đối so với nhu cầu khuyến nghị: trong đó năng lượng từ protein chiếm 22% - 26%, từ lipid chiếm 30-47% (phụ thuộc vào loại sữa nguyên kem hay tách bơ một phần), từ glucid chiếm 31%. Riêng về thành phần glucid trong sữa là hơi thấp nên sẽ tốt hơn nếu cho trẻ ăn kèm bánh quy, bánh mì, hoặc snack ngũ cốc ăn sáng trộn sữa (với nhiều loại mùi vị khác nhau) hiện rất sẵn trên thị trường.



Lứa tuổi học đường đặc biệt ở ngưỡng tuổi dậy thì và tiền dậy thì là giai đoạn quan trọng cho những sự thay đổi về tâm sinh lý, về xã hội học và sinh học. Lứa tuổi này có nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt là vì tốc độ lớn rất nhanh của cơ thể cả về khối nạc, khối mỡ, những nhu cầu phát triển xương, sự khoáng hóa trong cơ thể, và những thay đổi cho sự hoàn thiện của cơ thể trong sinh lý tuổi dậy thì. Các nghiên cứu về dinh dưỡng ở nước ta và cả ở các nước phát triển đã cho thấy rất nhiều trẻ ở lứa tuổi học đường không được cung cấp đủ nhu cầu về dinh dưỡng cho lứa tuổi này và vẫn bị thiếu hụt về canxi, sắt, vitamin B₁, B₂, vitamin A và C. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu vẫn là thiếu máu do thiếu sắt. Bệnh này ảnh hưởng rất xấu đến khả năng tập trung học tập, đảm bảo trí nhớ, do vậy sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến khả năng tiếp thu bài và tư duy của các cháu. Thực đơn trong ngày của các cháu phải luôn chú trọng vào các thực phẩm giàu các dưỡng chất cần thiết này: cần tăng cường sữa bột kể cả cho các cháu đang lớn (vì năng lượng và nồng độ canxi cao hơn nhiều trong sữa tươi), các loại đạm động vật (thịt bò, trứng, thịt lợn, cá, tôm, cua, trai, hến, sò, và các hoa quả tươi giàu vitamin).

Ngoài ra để hỗ trợ tăng cường trí thông minh của các cháu, cần cho các cháu ăn các thực phẩm cung cấp nhiều acid béo thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được (như acid palmitic, oleic, stearic, linoleic, linolenic...): hàng tuần nên có tối thiểu hai bữa cá trong đó nên có một bữa cá béo (cá bông lau, cá chép, cá chim...) vì trong mỡ cá này rất giàu các thành phần acid béo trên.

Về giờ giấc ăn, cần lưu ý những cháu lớn, do ham mê các hoạt động khác nhiều khi hay ăn uống thất thường, không theo giờ giấc, rất hại sức khỏe và dễ dẫn đến bệnh lý viêm loét dạ dày, cần nhắc trẻ ăn đúng bữa, không nên ăn vặt. Cần để ý tránh cho các cháu lớn do quá sùng bái hình tượng cá nhân mà có thể tự áp đặt những chế độ ăn không thích hợp cho lứa tuổi còn đang phát triển mạnh như theo trường phái ăn chay, ăn kiêng quá mức để giảm cân nhiều...

Những cháu có chiều cao thấp cần ăn nhiều loại thực phẩm chứa nhiều canxi, các yếu tố vi khoáng như kẽm, magie... có trong sữa, tôm, cua cá, trai hến... và tập thể dục thể thao đặc biệt loại hình xà đơn, bơi.

Đảm bảo dinh dưỡng tốt không có nghĩa là dư thừa hay mất cân đối trong chế độ ăn. Ở các thành phố lớn nước ta hiện đang có xu hướng gia tăng tỷ lệ trẻ thừa cân béo phì do ăn quá nhiều và ăn mất cân đối. Thừa cân hay thiếu cân đều có những ảnh hưởng xấu cho sức khỏe và khả năng học tập của trẻ nên các bậc phụ huynh cần kiên nhẫn và nghiêm túc, khéo léo điều chỉnh chế độ ăn cho trẻ theo sự tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng.

BS.THS. PHAN BÍCH NGÀ



NƯỚC UỐNG VỚI HỌC SINH NHỎ TUỔI

Nước là một thành phần quan trọng, có vai trò giúp tiêu hóa, hấp thụ, vận chuyển các chất dinh dưỡng khác trong cơ thể; thải trừ các chất độc hại. Nước giúp cơ thể điều hòa nhiệt độ và là chất nhờn giúp các khớp hoạt động.v.v...Con người có thể nhịn ăn 7 tuần nhưng khó mà sống được 7 ngày khi không có nước!

Cơ thể con người tuổi càng nhỏ hàm lượng nước càng cao. Muốn trẻ em đủ sức khỏe để học nhất thiết phải đảm bảo cho trẻ uống nước đủ, đều và sạch. Uống nước quá nhiều một lúc cũng không có lợi cho sức khỏe. Ở tuổi học sinh nhất là học sinh tiểu học (<12 tuổi) cách uống tốt nhất là cứ một giờ uống khoảng trên dưới 100ml nước. Rất nhiều trường học không lo nước sạch đủ uống cho học sinh là một sai lầm lớn. Có trường không đảm bảo đủ nước sạch cho trẻ nên đành nhìn uống chịu khát để về nhà uống. Kết quả là hoạt động trí tuệ không tốt, kết quả học xấu. Nếu trẻ không chịu khát, đành "xé rào", uống nước lã thì học được, sức khỏe tốt nhưng chẳng may gặp nước không sạch có thể bị bệnh đường ruột...Vì vậy, muốn đảm bảo sức khỏe, muốn trẻ học tốt nhất thiết phải lo đủ nước sạch cho trẻ.

Ở nhiều nước tiên tiến, nước dùng ở thành phố hoặc nông thôn đã đảm bảo là nước sạch thì vấn đề nước uống trong nhà trường không phải là mối lo. Nước ta chưa có mạng lưới cung cấp nước sạch có thể uống ngay được nên việc đảm bảo đủ nước sạch và "ăn chín uống sôi" là cực kỳ quan trọng trong các nhà trường.

TRƯƠNG BÚT

Từ xưa đến nay, dân cư Nam Bộ vốn được xem là phóng khoáng, vô tư, cởi mở, dễ dung hòa và tiếp nhận cái mới. Chắc phần lớn cũng là do cái sự dễ dàng, hào phóng của trời đất dành cho vùng đất phía nam trẻ và đầy sức sống này của đất nước Việt Nam. Ở cái xứ này, thứ gì cũng dễ tìm, dễ khai thác, từ nông sản, lâm sản đến hải sản, thủy sản... Như mọi thứ khác trong cuộc đời này, cái gì cũng có hai mặt. Cái tính phóng khoáng của người Nam Bộ có khi là tích cực, có khi là tiêu cực, ngay cả trong chuyện ăn uống, ẩm thực, vốn là chuyện dài nhiều tập chưa được xem xét kỹ lưỡng mấy dưới kính hiển vi của khoa học hiện đại.

Dân Nam Bộ vốn khoái ăn đa dạng. Các món ăn đặc trưng của đất phương Nam như lẩu mắm, canh chua, thịt kho trứng... đều là những món ăn có thành phần thực phẩm rất đa dạng. Tính cách phóng khoáng Nam Bộ thể hiện rất rõ trong việc linh động trong việc nấu nướng, không bao giờ cứng nhắc theo kiểu canh chua là phải cá lóc nấu với giá hay bạc hà, mà có thể dùng bất cứ nguyên liệu nào có được quanh nhà từ con sùng dưới ao, bông so đũa trên cành, mở rau muống dưới đĩa, con tôm con tép vừa tát được ở mương hay con cá rô phi vừa câu được ở ao nhà... Chuyện linh động dễ dàng này hóa ra lại rất hợp ý dinh dưỡng, vì các nhà dinh dưỡng học thường khuyên người ta ăn mỗi ngày 20 đến 30 loại thực phẩm, nên cứ thoáng một tí trong cách chọn nguyên liệu nấu ăn thì chẳng ngại gì chuyện chợ hôm nay thiếu thứ này hay thừa thứ khác.

Vì ăn nhiều thứ, ăn đa dạng, nên cách ăn uống Nam Bộ lại hóa ra rất chừng mực, cũng lại đúng như lời khuyên cáo của các nhà dinh dưỡng vì sợ chuyện ăn uống thiên lệch làm ảnh hưởng đến chất lượng bữa ăn. Chợ búa khắp nơi, giao thông thuận tiện cả đường bộ lẫn đường thủy, sản vật dinh dưỡng cứ thế mà giao lưu, hôm nay ăn thứ này mai ăn thứ khác, nên chẳng mấy khi người Nam Bộ ăn một món ăn kéo dài cả tuần, đó là chưa kể mấy người khó tính, giàu có hay cầu kỳ còn đòi đổi món mỗi bữa, buổi chiều không thèm ăn thức ăn giống buổi trưa, vậy nên chẳng lo chuyện đơn điệu hay thiên lệch trong ăn uống.

Ngoài chuyện ăn đa dạng và ăn có chừng có mực, các nhà dinh dưỡng còn dặn dò dân ta ăn làm sao cho tươi mới, thực phẩm phải còn nguyên vẹn các chất dinh dưỡng thì mới tốt cho sức khỏe. Cách ăn của dân Nam Bộ thì không lo sai lời dặn này. Thì từ cái thời đi khai hoang mở đất, nếu cứ cầu kỳ vẽ ra

cái kiểu ướp thứ này, lẫn thứ kia chiên thứ nọ, chế biến một bữa ăn hết cả nửa buổi thì ai mà theo được, nên dân Nam Bộ lâu đã có thói quen thích

ăn mấy thứ chế biến đơn giản, nhanh chóng theo kiểu luộc nhanh, xào nhanh, nướng nhanh, hấp nhanh... Thức ăn thì không thể không tươi, vì là thức ăn quanh nhà, hoặc có đi chợ đi nữa thì cũng không mấy khó khăn mua được tôm cá còn giãy đành đạch, rau trái còn tươi nguyên mới hái trong ngày.

Ấy vậy chứ không thể không coi chừng vài chuyện chưa hay trong cái sự ăn uống của dân Nam. Dân miền Nam thì thứ gì cũng nướng, từ con cua con ốc, miếng thịt khoanh cá đã đành, cho đến... con rau muống cũng nướng. Nướng thì phải dùng đến lửa. Mà đã có lửa thì làm sao không có khói. Chuyện cần nói chính là cái chuyện khói này, vì mấy nhà khoa học đã cảnh báo rằng trong khói có những chất có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe, thậm chí có những chất gây ung thư nữa kìa. Vậy nên nếu khoái ăn thức ăn nướng, cũng nên bỏ đi mấy cái phần cháy khét, hay bắt chước dân Tây quần một lớp giấy bạc trước khi nướng để khói đừng ám trực tiếp vào thức ăn, thì khi ăn sẽ ngon miệng hơn vì thêm một chút vị an tâm.

Nói tới Nam Bộ không thể không nói đến dừa. Dừa hiện diện ở tất cả mọi nơi, từ văn hóa vô hình như văn học, nhạc thơ, đến văn hóa hữu hình như phim ảnh, nhiếp ảnh... đương nhiên không thể thiếu trong văn hóa ẩm thực. Nước cốt dừa được dùng trong các món ăn từ ngọt đến mặn, từ sáng sớm đến chiều tà. Mà khoa học hiện đại đã khám phá ra rằng, chất béo trong nước cốt dừa ngoài chuyện làm cho món ăn hấp dẫn hơn, ngon lành hơn, còn có thể là nguy cơ làm tăng mấy cái bệnh lâu dài liên quan đến mỡ như rối loạn lipid, hội chứng chuyển hóa, tim mạch, huyết áp... Vậy nên chỉ nên ăn nước cốt dừa ít thôi, một món trong ngày là đủ thay vì sáng ăn bánh tằm bì, trưa ăn bánh canh, chiều ăn chè, tối ăn bánh xèo... mà thứ nào cũng có nước cốt dừa làm gia vị.

Dân Nam còn nổi tiếng trong chuyện vui bạn vui bè, những cuộc vui không thể thiếu hơi men. Chuyện nhậu nhẹt đã được nhắc nhở khá nhiều nhưng xem ra đang có xu hướng ngày càng tăng thêm. Thời thì cũng không thể không nhậu, nhưng có nhậu thì cũng nên hạn chế một hai lon bia là đủ, tránh mấy loại rượu đế nấu thủ công hay rượu thuốc được chế từ nước màu, rắn nhựa với cồn công nghiệp. Có tìm đặc sản để nhậu, cũng nên tránh mấy món đặc sản từ mấy loại động thực vật đã được đưa vào sách đỏ hay dùng thủ những đặc sản nguy hiểm như cá nóc, cóc, rắn biển, bạch tuộc độc...

Sự đời không có cái gì hoàn hảo, đương nhiên chuyện ăn uống của dân Nam Bộ cũng thế thôi. Điều cần thiết là biết và quan tâm đến chuyện cái gì tốt cái gì chưa tốt, ráng duy trì và thúc đẩy cái tốt, hạn chế tối đa những điều chưa tốt, để chuyện ăn uống vừa là "đệ nhất khoái" như nó vẫn là xưa nay, lại không làm ảnh hưởng đến sức khỏe, vì suy cho cùng, dinh dưỡng luôn là nền tảng của mọi vấn đề về sức khỏe. Mỗi ngày chúng ta đưa vào cơ thể hàng bao nhiêu thực phẩm kìa mà!

THS. BS. ĐÀO THỊ YẾN PHI
GIẢNG VIÊN TT. ĐÀO TẠO CB Y TẾ TPHCM

ĂN THEO KIỂU NGƯỜI NAM BỘ

NHỮNG SAI LẦM TRONG ĂN UỐNG CỦA LÚA TUỔI HỌC SINH

Lúa tuổi học sinh (6-18 tuổi) là lứa tuổi phát triển nhanh về thể lực, đặc biệt là lứa tuổi dậy thì (11-15 tuổi). Còn có nhiều thay đổi của hệ thần kinh- nội tiết mà nổi bật là sự hoạt động của các tuyến sinh dục gây ra những biến đổi về hình thái và sự tăng trưởng của cơ thể. Do đặc điểm phát triển nhanh như vậy nên nhu cầu về các chất dinh dưỡng đặc biệt là vi chất dinh dưỡng của lứa tuổi này rất cao. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu vi chất dinh dưỡng (vitamin A, sắt, iốt) ở lứa tuổi học sinh sẽ ảnh hưởng đến phát triển thể lực, chiều cao tối đa cũng như trí lực (khả năng học tập) của các em.

Những sai lầm thường gặp trong ăn uống ở lứa tuổi này sẽ ảnh hưởng rõ rệt, lâu dài tới sức khỏe:

- Ăn quá nhiều
- Kiêng ăn
- Ăn vặt
- Ăn quán
- Ăn không đúng giờ giấc
- Uống ít nước
- Uống rượu, bia

1. Ăn quá nhiều: Nhiều em học sinh ăn, uống quá nhiều. Các em thích ăn các thức ăn giàu năng lượng và chất béo như đồ quay, rán, các loại bánh kem, bánh bơ, bánh ngọt, uống các loại nước giải khát công nghiệp (như CocaCola, Pepsi, 7up...) Lượng thức ăn trong bữa mà các em ăn cũng nhiều hơn so với nhu cầu của lứa tuổi. Ngoài các bữa ăn chính lại thường xuyên ăn vặt, cộng với ít tập luyện, hoạt động thể lực dẫn đến dễ bị thừa cân và béo phì, có nguy cơ cao dễ mắc các bệnh tiểu đường, cao huyết áp, tim mạch sau này.

2. Ăn kiêng: Một số em học sinh, nhất là các em gái lại "giữ eo" nên ăn kiêng thái quá: đến bữa ăn rất ít cả cơm và thức ăn, kiêng không ăn dầu, mỡ, hoặc chỉ ăn 2 bữa trưa và tối mà không ăn bữa sáng. Giảm cơm và thức ăn trong từng bữa và thay thế bằng trái cây...

Với chế độ ăn kiêng như vậy sẽ dẫn đến thiếu năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu các vi chất dinh dưỡng dẫn đến mệt mỏi, kém linh hoạt, học tập kém hiệu quả, giảm trí nhớ và nếu chế độ ăn kiêng kéo dài sẽ dẫn đến một số bệnh: thiếu máu dinh dưỡng, giảm miễn dịch

dẫn tới dễ mắc một số bệnh nhiễm khuẩn, kém phát triển thể lực đặc biệt là chiều cao.

3. Ăn vặt: ăn nhiều loại thức ăn: ô mai, kẹo, bánh ngọt, phồng tôm, trái cây, hạt dẻ, hạt bí, snack, khoai củ, chè... ngoài các bữa ăn chính. Các thức ăn vặt thường được mua sẵn nên không đảm bảo vệ sinh do được chế biến bằng những nguyên liệu không được kiểm soát và bày bán ở những nơi không được sạch sẽ và không được che đậy nên dễ bị ô nhiễm, gây ngộ độc thức ăn. Theo số liệu điều tra của Viện Dinh dưỡng, phần lớn thức ăn bày bán trên vỉa hè, ngoài cổng trường đều không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Mặt khác do ăn vặt nhiều nên đến bữa chính, các em sẽ ăn không ngon miệng, việc tiêu hoá hấp thu thức ăn không được tốt.

4. Giờ giấc và lượng ăn của các bữa ăn không hợp lý. Mỗi ngày các em cần ăn 3 bữa: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Tỷ lệ năng lượng nên phân phối như sau:

Bữa sáng: 30-35%

Bữa trưa: 35-40%

Bữa tối: 20- 25%

Nhiều em buổi sáng thường nhịn ăn hoặc ăn qua loa đại khái, các bữa ăn không đúng giờ giấc sẽ ảnh hưởng nhiều tới sức khỏe. Bữa sáng nên là bữa ăn chính vì buổi sáng các em cần nhiều năng lượng và các chất dinh dưỡng để phục vụ cho các hoạt động và học tập với cường độ lớn trong buổi sáng. Bữa sáng nên ăn vào lúc 6h -7h. Bữa trưa cần ăn no, nên ăn vào lúc 11- 12h trưa. Bữa tối không nên ăn no quá, nên ăn vào lúc 19- 20h. Nếu các em học ôn thi khuya, có thể ăn thêm một bữa phụ với các thức ăn dễ tiêu

(1 cốc sữa, 1 cái bánh ngọt, 1 quả chuối hay 1 củ khoai...)

5. Ăn ở hàng, quán: ở thành phố, thị xã hiện giờ có nhiều hàng quán mọc lên. Với các học sinh ở lớp lớn thì đây cũng là những địa điểm thu hút một số em. Các em thường tụ tập rủ nhau đến các quán ăn nhỏ trong các dịp ngày nghỉ, ngày lễ hay dịp sinh nhật. Với các em học sinh, việc rủ nhau ăn hàng quán là không nên vì các lý do sau: các em còn đang đi học, chưa có tiền để chi cho việc ăn uống như vậy. Hơn nữa thức ăn hàng quán dễ bị ô nhiễm (các hàng quán bán cho học sinh thường mua các thực phẩm giá rẻ, kém chất lượng)

6. Uống ít nước: nước rất cần thiết cho mọi hoạt động xảy ra trong cơ thể. Nước giúp cho quá trình tiêu hoá, hấp thu các thành phần dinh dưỡng, đào thải các chất cặn bã và độc hại ra khỏi cơ thể. Nhiều em do mải học hoặc mải chơi rồi quên uống nước. Nhiều em thích ăn cơm không, không cần canh. Như vậy cơ thể sẽ bị thiếu nước, quá trình chuyển hóa của thức ăn cũng dễ bị ảnh hưởng và làm tăng nguy cơ bị sỏi đường tiết niệu. Các em cần uống 1,5-2l nước/ngày, tốt nhất là uống nước rau, quả tươi, nước đun sôi để nguội. Hạn chế dùng nước ngọt có ga. Trong bữa ăn, các em cũng cần ăn canh nhưng nên ăn canh sau khi đã ăn cơm nhai kỹ với thức ăn và không nên chan canh với cơm ngay khi vào bữa ăn vì làm như vậy sẽ làm tăng thể tích thức ăn trong dạ dày nên chóng no và hoà loãng dịch vị, làm giảm khả năng tiêu hoá thức ăn

7. Uống rượu, bia: Một số em học sinh do đua đòi hoặc bị chuốc ép nên uống rượu, bia. Uống rượu bia ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, tổn hại não, gây ảnh hưởng xấu tới chức năng gan.

Các em học sinh cần tránh tất cả những sai lầm về ăn uống đã nêu ở trên. Có như vậy, các em mới có thể phát triển tốt cả về thể lực, trí lực, có một thân hình cân đối và một chiều cao lý tưởng.

TS. HOÀNG KIM THANH



Cân đo, theo dõi phát triển thể lực cho học sinh ở trường THCS xã Phú Lộc, huyện Nho Quan, tỉnh Ninh Bình

Tâm lý TUỔI DẬY THÌ

Giai đoạn dậy thì là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em thành người lớn. Theo tổ chức Y tế thế giới giai đoạn này kéo dài từ 10 đến 20 tuổi. Tuổi dậy thì được chia làm 3 giai đoạn: giai đoạn sớm, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối dậy thì. Trong giai đoạn này mỗi người sẽ phải trải nghiệm nhiều thay đổi về mặt sinh học và phải đối phó với nhiều vấn đề tâm lý.

Trong giai đoạn dậy thì, trẻ phát triển năng lực tư duy trừu tượng, nhận thức rõ hơn về giới tính, xu hướng tình dục của mình, phát triển hơn về khả năng nhận thức tâm lý bản thân, tăng tính độc lập khỏi cha mẹ. Các xung đột xảy ra ở giai đoạn này là bình thường. Theo Margaret Mead hành vi của giai đoạn này tùy thuộc vào nền văn hoá và quá trình được nuôi dạy của mỗi người.

Các vấn đề tâm lý

Trong giai đoạn dậy thì sớm, việc tụ tập nhóm cùng tuổi rất quan trọng với trẻ. Tính tuân thủ theo nhóm đồng tuổi đạt cao nhất từ 11 đến 13 tuổi. 90% trẻ dậy thì tự đồng nhất bản thân với nhóm cùng tuổi. Trẻ em và trẻ ở tuổi dậy thì được rèn dũa do trẻ đồng nhóm nhiều hơn là so với do bố mẹ. Nhóm có thể khích lệ trẻ cả về hành vi có lợi cho xã hội lẫn hành vi chống đối xã hội. Tính chất theo nhóm của trẻ đạt cao nhất vào lúc 14- 15 tuổi. Trẻ dậy thì hiếm khi cảm thấy buồn nếu như chúng có sự hỗ trợ cảm xúc từ nhóm bạn của mình.

Trẻ dậy thì thường phải đối mặt với việc đi tìm tính cách riêng của mình. Tại tuổi này, vai trò của các hình mẫu như các nhà vô địch thể thao, sao ca nhạc, sao điện ảnh và các nhà dẫn chương trình trên tivi là rất phổ biến và trẻ thường mong muốn mình giống được như thần tượng của mình. Trẻ dậy thì thường có xu hướng liều lĩnh và thích có hành vi mạo hiểm và điều này dễ dẫn trẻ đến nghiện hút, tai nạn, tình dục không an toàn, tội phạm ở tuổi vị thành niên.

Có một vài bằng chứng cho rằng điều này có nguyên nhân sinh học do phần não xúc cảm và xã hội phát triển nhanh hơn phần não nhận thức và điều khiển. Mặc dù phần lớn trẻ ở tuổi teen có sự phát triển tâm lý lành mạnh, nhưng chúng cũng có thể biểu hiện các dấu hiệu của bệnh tâm thần giống người lớn. Giai đoạn muộn của tuổi dậy thì và giai đoạn sớm của người trưởng thành là giai đoạn có nguy cơ cao mắc tâm thần phân liệt, rối loạn cảm xúc như trầm cảm và rối loạn lưỡng cực có thể bắt đầu ngay từ tuổi dậy thì. Có 40% các trường hợp chán ăn tâm thần là các trẻ em gái từ 15-19 tuổi. Ngoài ra cũng có một số trường hợp các em bắt đầu ý thức về ngoại hình của mình hoặc bắt chước theo những hình mẫu thần tượng nên đã nhìn ăn một cách sai lầm do sợ bị chê là béo.

Chính vì có những nhận thức chưa hoàn chỉnh và đúng đắn trong độ tuổi dậy thì này nên các bậc phụ huynh và nhà trường cần chú ý quan tâm, chăm sóc, kịp thời uốn nắn và định hướng tích cực để cho các em vừa phát triển tốt về tâm thần cũng như thể lực trong giai đoạn dậy thì.

BS. PHẠM THỊ OANH

Chăm sóc răng miệng Trẻ em

Răng miệng có vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người. Răng miệng là bộ phận đầu tiên của hệ thống tiêu hoá đảm nhiệm việc nhai và nghiền thức ăn, nhằm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Ăn nhai kỹ giúp ngon miệng, làm quá trình tiêu hoá hấp thụ thức ăn dễ dàng và tốt hơn. Ngoài ra, răng lành mạnh, đều đặn, lợi không viêm tạo cho con người có vẻ mặt và nụ cười đẹp, hơi thở thơm tho. Trẻ em mắc bệnh răng miệng thường bị hôi miệng, không ăn uống được, do đó trẻ dễ bị biếng ăn, mất ngủ, gây sút nhanh và nếu kéo dài có khả năng dẫn đến suy dinh dưỡng. Nếu mất răng sẽ phát âm không chuẩn, làm ảnh hưởng đến sinh hoạt và học tập trong lứa tuổi học sinh.

Các bệnh nhiễm khuẩn ở răng miệng là một trong những nguyên nhân trực tiếp gây nhiễm khuẩn ở các bộ phận gần như: viêm họng, viêm mũi, viêm xoang hay gây viêm các cơ quan xa hơn như: tim, thận, khớp.

Ngoài ra, khi cơ thể thiếu các yếu tố vi lượng cũng gây ảnh hưởng quá trình mọc răng: thiếu vitamin C gây chảy máu lợi do thành mạch yếu, thiếu vitamin D gây rối loạn chuyển hoá xương làm răng mọc chậm, thiếu canxi, fluor làm răng yếu dễ bị sâu.

Sâu răng là một bệnh ở tổ chức cứng của răng, làm tiêu dần các chất vô cơ và hữu cơ ở men và ngà răng thành lỗ sâu.



Có 3 yếu tố gây sâu răng: Chất lượng tổ chức cứng của răng trẻ em dễ bị sâu răng vì men và ngà yếu; thức ăn chủ yếu là đường, kẹo, bánh dễ gây sâu răng; vi khuẩn hoạt động bám dính tạo thành mảng bám vì khuẩn phá hoại tổ chức cứng của răng.

Nguyên nhân: vi khuẩn và thức ăn (đường, tinh bột) tạo thành axit gây sâu răng. Khi răng sâu trẻ có cảm giác ê buốt khi ăn chua, ngọt, uống nước lạnh, có lỗ sâu đen trên răng. Nếu sâu răng không được hàn, răng tiếp tục bị phá huỷ, lỗ sâu lớn dần và vào đến tuỷ, lúc ấy bệnh nhân có thể đau nhức dữ dội thành cơn, tự nhiên không ăn cũng đau. Khi sâu răng đến tuỷ không được điều trị kịp thời có thể có nhiều biến chứng khác như viêm quanh cuống răng, áp xe hay nang có thể hình thành trong xương, gây viêm mô tế bào, viêm xương.

Viêm lợi: Bệnh nhân có cảm giác ngứa lợi, khó chịu, lợi sưng đỏ, dễ chảy máu khi chạm vào. Trẻ ở lứa tuổi mọc răng cũng rất hay viêm lợi, lợi đỏ, ngứa, chảy rãi nhiều. Trẻ hay cho tay hoặc các vật lạ vào miệng để cắn, hay cấu bẩn, cắn chôn, mệt mỏi, mất ngủ, biếng ăn.. có thể sốt khoảng 38°C, có hạch dưới hàm.

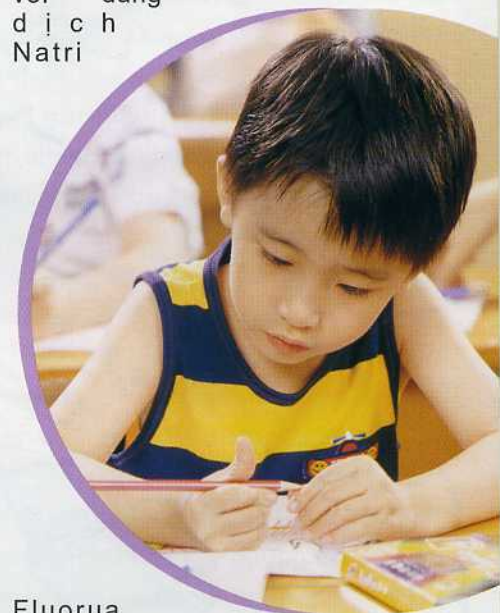
Phòng bệnh

Chải răng: Lấy sạch mảng bám ở răng, xoa nắn lợi nhẹ nhàng, làm sạch khe lợi. Chọn bàn chải vừa miệng, giúp đưa bàn chải vào miệng dễ dàng, lông bàn chải không mềm quá hoặc cứng quá. Chải răng sau khi ăn, trước khi đi ngủ và chải đủ ba

mặt răng: mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai. Chải răng xoay tròn với răng cửa, chệch 45° đối với răng hàm trong 3 phút.

Hạn chế dùng đường: Đối với mọi lứa tuổi đều không nên ăn nhiều đường. Trẻ em không nên ăn bánh kẹo trước lúc đi ngủ, không ăn lật vật mà nên ăn thành bữa, ăn xong phải súc miệng, đánh răng ngay.

Làm cho men răng trở nên chắc hơn bằng sử dụng fluor: trẻ từ 6-15 tuổi có thể súc miệng với dung dịch Natri



Fluorua 2 phần nghìn. Mỗi tuần súc miệng 1 lần trong 2 phút. Đánh răng bằng thuốc đánh răng có fluor.

Khám định kỳ: Trẻ cần được khám răng 6 tháng 1 lần. Khám răng đều đặn như vậy sẽ giúp phát hiện những răng chớm bị sâu để trẻ được điều trị sớm, tránh biến chứng.

Ngoài ra, cần tránh cho trẻ những thói quen gây nguy hại cho răng, xương ổ răng cũng như phần mô mềm như mút ngón tay, đẩy lưỡi, cắn môi, má hay cắn móng tay, nghiến răng, thở bằng miệng.

TS. ĐÀO THỊ DUNG



Thể thao học đường



Thể thao học đường không còn là khái niệm mới mẻ với nhiều người. và cũng đã được đưa vào trong chủ trương, kế hoạch của Bộ giáo dục đào tạo cũng như Ủy ban Thể dục thể thao từ rất lâu. Nó cho thấy tầm quan trọng của việc rèn luyện thể dục, thể thao trong nhà trường phổ thông đối với sự phát triển toàn diện về thể chất lẫn tinh thần của các em học sinh.

Học mà chơi, chơi mà... không khoẻ

Thể dục lâu nay vẫn bị coi là môn phụ. Nhưng những tác dụng mà môn học này mang lại không phụ một chút nào. Bởi nó không chỉ giúp các em nghỉ ngơi, thư giãn sau những giờ học trong lớp căng thẳng, giúp các em phát triển cân nặng, chiều cao, kích thích ăn uống mà còn tạo cho các em sự hưng phấn, hứng khởi, khoẻ khoắn trong tinh thần để có thể học tập một cách hiệu quả nhất. Thế nhưng không ít học sinh cũng như các bậc phụ huynh coi thường và lãng tránh môn thể dục, coi nó chỉ là môn học hình thức bắt buộc phải học và để đủ điểm tổng kết cuối kỳ. Và cũng không ít thầy cô coi nhẹ chính chuyên môn của mình, không dạy dỗ các em học thể dục



một cách bài bản và khoa học. Do đó, tình trạng học thể dục lấy lệ đang phổ biến ở rất nhiều trường phổ thông. Cảnh các em học sinh tập thể dục mà chân tay ẻo lả như người buồn ngủ quờ quạng không phải là hiếm thấy. Các em chạy bộ, chơi cầu lông, bóng chuyền, nhảy cao, nhảy xa đều do bản năng, mỗi em một kiểu, không ai tuân thủ theo kỹ thuật bắt buộc và thầy giáo cũng phó mặc, không dạy kỹ thuật cho các em. Chỉ phổ biến duy nhất các nội dung phạm luật, không được tính điểm. Còn lại, cứ em nào chạy nhanh hơn, nhảy cao hơn là cho điểm cao. Bên cạnh đó, còn nhiều trường hợp thầy dạy thể dục quá dễ tính, ào ào cho xong tiết học chứ không hướng dẫn các em phải rèn luyện thực sự. Nguyễn Hoàng Ly (Kim Mã, Ba Đình) cho biết: *"Lớp em rất nhiều bạn chạy rất kém nhưng thầy giáo vẫn ưu tiên cho điểm 7, 8. Em nghĩ thầy cứ làm như thế sẽ khiến các bạn ấy thêm yếu ớt, không có ý thức rèn luyện sức khỏe. Mặt khác, điều đó cũng làm giảm tinh thần tập luyện nghiêm túc của bọn em"*.

Cần một mô hình thể thao học đường mới

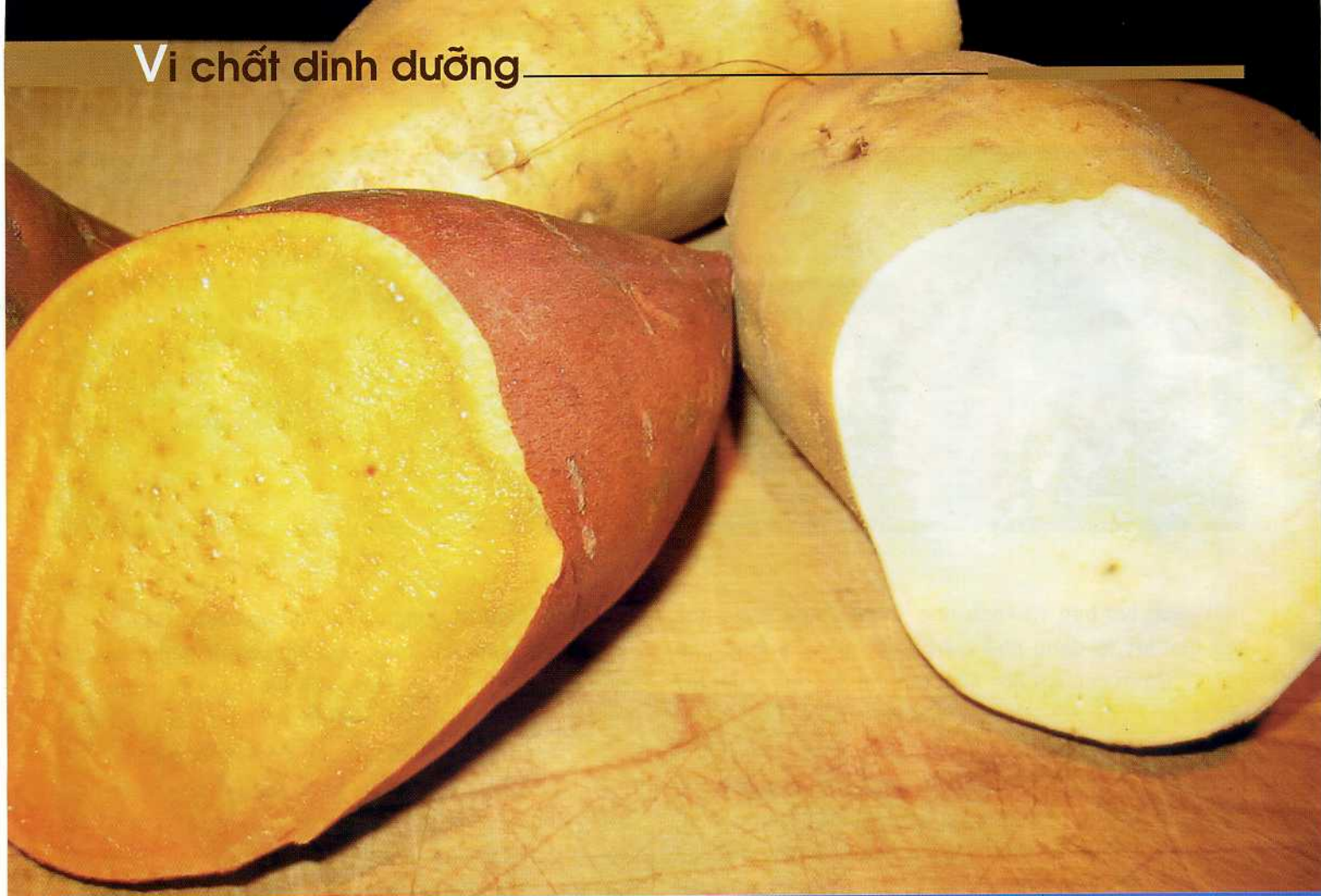
Muốn thay đổi tâm lý ấy, không ai khác chính các thầy cô giáo phải có sự tác động, khuyến khích, cổ vũ các học sinh, nhất là các em nữ, xoá bỏ đi rào cản về giới, về tâm lý tuổi dậy thì để các em tham gia vào phong trào tập thể. Nhiều trường phổ thông, đặc biệt ở các địa phương đã thành công trong công tác này. Thầy Nguyễn Quang Phong - giáo viên dạy thể dục ở Quảng Ninh cho biết: *"Trường cấp II tôi dạy đã phát động phong trào thể dục thể thao từ năm 1995. Ngay ở hội thao đầu tiên, trong tất cả các nội dung, chúng tôi đều bắt buộc mỗi lớp phải có cả nam lẫn nữ tham gia. Hứng*



thú nhất chính là bóng đá nữ. Cứ nghĩ các em rụt rè, e thẹn nhưng khi vào sân, các em đá rất hăng say, rất hồn nhiên, nhất là khi được các bạn nam bên ngoài cổ vũ nồng nhiệt". Dĩ nhiên tinh thần như trường của thầy Phong không có nhiều. Nhưng đó là một mô hình rất đáng được học hỏi. Hiện nay, việc tổ chức hội thao trong nhà trường phổ thông đang ngày càng phổ biến và đã vực dậy tinh thần luyện tập sức khỏe trong các em học sinh. Phong trào này rất hữu ích trong việc chuẩn bị lực lượng cho Hội khỏe Phù Đổng của cả nước. Trước đây, Hội khỏe Phù Đổng mặc dù được tổ chức đều đặn song lại không thu hút được nhiều trường tham gia mà chỉ tập trung các trường ở đô thị, do đó tính phổ biến đại chúng không cao. Tuy nhiên, có một thực tế là hệ thống cơ sở vật chất phục vụ cho thể dục thể thao của các trường còn rất kém. Nhiều trường không có sân tập, phải đi thuê địa điểm, hoặc bắt học sinh phải chạy trên sân bê tông, sân gạch rất nguy hiểm. Muốn các em hăng hái tham gia thì trước hết phải cải tạo sân tập, trang bị cho các em những đồ bảo vệ tối thiểu để các em không phải ngại ngần, lo lắng khi tham gia.

Mặt khác, để có thể thu hút các em đến với thể dục, thể thao, ngoài giáo trình bộ môn trong nhà trường, thiết nghĩ các thầy cô nên tìm hiểu tâm lý, sức khỏe các em, xem các em muốn học môn gì và tập môn gì thì phù hợp. Thể dục không chỉ đơn thuần là một hoạt động thể lực đơn thuần, nó còn là môn khoa học về cơ thể. Nếu như nhận thức được một cách đầy đủ về những tác dụng, lợi ích mà nó mang lại thì chắc chắn chúng ta sẽ có những học sinh khỏe mạnh hơn, cao hơn và phát triển toàn diện hơn. Muốn vậy, chúng ta rất cần một sự thay đổi, trước hết về nhận thức.

PHẠM QUYÊN



FLUOR - MỘT VI CHẤT CẦN

Fluor là vi chất dinh dưỡng tham gia vào quá trình phát triển răng, tạo ngà răng và men răng. Fluor còn giữ vai trò quan trọng trong quá trình tạo xương và có ảnh hưởng đến sự điều hòa chuyển hóa canxi, photpho. Trong cơ thể lượng fluor tập trung cao nhất ở xương và răng. Quá trình tích chứa fluor ở răng xảy ra lúc còn bé, trong thời kỳ hình thành và phát triển các răng vĩnh viễn.



BS. PHẠM THỊ THỰC

Vai trò của Fluor

Fluor có ảnh hưởng tới một số chức phận và hệ thống trong cơ thể. Khi thiếu fluor sẽ gây bệnh sâu răng nhưng khi thừa fluor sẽ gây rối loạn chuyển hóa photpho - canxi dẫn tới xốp xương. Nhiều tài liệu còn cho thấy lượng fluor cao có ảnh hưởng đến chuyển hóa glucid và lipid. Các hợp chất fluor ức chế hoạt động tuyến giáp. Fluor có đặc điểm là có giới hạn thích hợp với hoạt động sinh học của nó. Như vậy thừa hay thiếu fluor đều có hại cho cơ thể.

Thừa Fluor

Thường xuất hiện ở những vùng có lượng fluor cao trong đất và nước như ở những vùng có núi lửa đang hoạt động hoặc vùng có mỏ fluor apatit. Thường gây hiện tượng nhiễm độc fluor. Biểu hiện bệnh là các vết bẩn mầu trắng hay hơi vàng ở men răng, kích thích các vết này to dần, chuyển dần từ mầu xám sang vàng. Trên men răng xuất hiện các rãnh bờ bị ăn mòn làm răng trở lên dễ vỡ. Bệnh chỉ gây tổn thương ở các răng vĩnh viễn.

Ngoài ra ở các vùng công nghiệp sử dụng fluor vào kỹ nghệ sản xuất (như kỹ nghệ sản xuất nhôm, magiê, xi măng, phân bón...), các chất thải bỏ của nhà máy super - photpho cũng làm tăng lượng fluor trong không khí, đất và rau quả tại đó. Nhiễm độc fluor mạn ngoài việc gây ra các biến đổi với răng còn gây ra những rối loạn chuyển hóa photphat canxi làm cho xương biến dạng, dễ gãy.

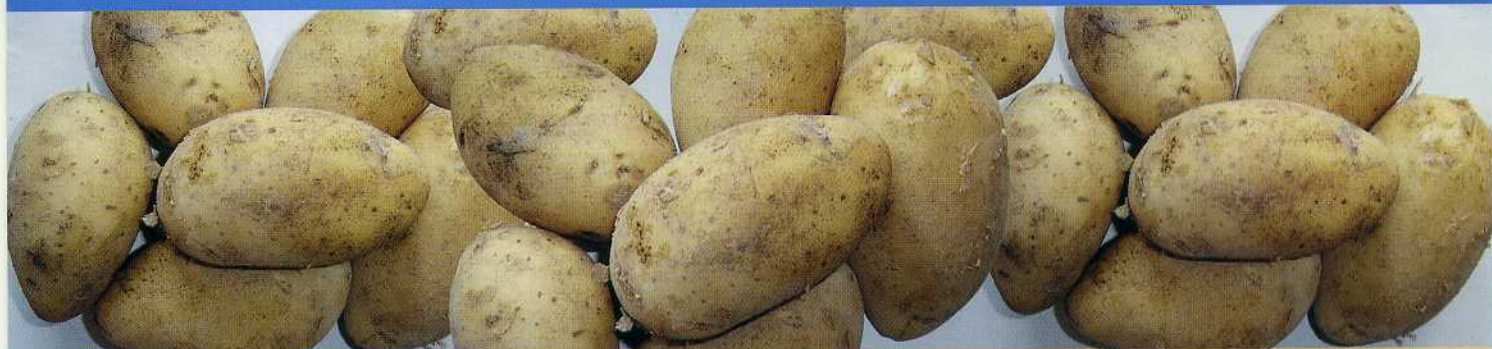
HÀM LƯỢNG FLUOR TRÊN 100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC

Khoai lang	862mcg/100g	Cà chum	50mcg/100g
Khoai tây	50mcg/100g	Cà rốt	61mcg/100g
Bột mỳ	53mcg/100g	Hành tây	12mcg/100g
Đậu tương	1470mcg/100g	Chuối tiêu	23mcg/100g
Cá thu	150mcg/100g	Bưởi	25mcg/100g
Cá trích	160mcg/100g	Dưa chuột	20mcg/100g
Nấm mỡ	31mcg/100g	Súp lơ	12mcg/100g

Thiếu Fluor

Khi lượng fluor trong nước dưới 0,5mg/l thì thường xảy ra các biểu hiện thiếu fluor, đặc biệt là sâu răng. Người ra thấy lượng fluor ở răng sâu thấp hơn nhiều ở răng bình thường, vì thế độ bền vững của chúng đối với tác dụng của axit hữu cơ hòa tan giảm xuống. Mối liên quan đảo ngược trong nước uống và sâu răng đã được xác định rõ. Fluor làm giảm sâu răng ở trẻ em từ 20 - 40% nhưng không loại trừ được sâu răng vì còn có vai trò của các loại đường. Vấn đề vệ sinh răng miệng cũng ảnh hưởng rất quan trọng đến sự phát triển sâu răng. Tuy vậy, vai trò dự phòng của fluor là không thể phủ nhận.

THIỆT CHO XƯƠNG VÀ RĂNG



Phòng bệnh

1. Ở nơi nhiều fluor thì cần hạn chế sử dụng nguồn nước nhiều fluor, thực hiện biện pháp bảo vệ không khí ở những vùng công nghiệp phát triển. Lượng fluor trong thực phẩm hấp thu kém hơn fluor trong nước nhưng chế độ ăn vẫn cần cân đối về canxi - photpho cũng như phối hợp thêm vitamin D để hấp thu fluor tốt hơn.

2. Ở nơi có ít fluor, nên thêm fluor vào nước ăn, sử dụng nhiều thực phẩm có hàm lượng fluor cao, có thể thêm vào nước ăn lên tới 1 - 1,2mg/l. Ngoài fluor, nếu thiếu vitamin A - D và suy dinh dưỡng protein năng lượng có liên quan đến sự giảm sản men răng, sự teo tuyến nước bọt giảm khả năng tiêu hóa tinh bột đường cũng khiến cho răng dễ bị sâu hơn.

Như vậy ngoài việc chú ý đến lượng fluor còn cần quan tâm đến các điều kiện sống vệ sinh, đảm bảo một chế độ ăn hợp lý để cung cấp đầy đủ vitamin, protein và các thành phần dinh dưỡng khác.

“Đến Hội An mà chưa ăn món bánh tráng đập thì coi như chưa đến Hội An”

ĐỨC ANH

BÁNH TRÁNG ĐẬP HỘI AN



Hội An phố cổ đã có vài ba thế kỷ. Sinh hoạt của người Hội An còn giữ được nhiều phong cách thời cổ. Đến với phố cổ Hội An này, người ta được ăn nhiều món ngon, lạ miệng. Đặc biệt là những thứ quà Hội An. Hà Nội có phở, có bánh tôm Hồ Tây, chả cá Lã Vọng, bún thang chợ Đồng Xuân... Hội An cũng có không ít thứ quà hấp dẫn. Người Hội An có câu "Đến Hội An mà chưa ăn món bánh tráng đập thì coi như chưa đến Hội An...". Người miền Trung nói chung, Quảng Nam - Đà Nẵng nói riêng có sở thích ăn bánh tráng đập, đặc biệt là vào ngày lễ, ngày Tết khác nào người Hà Nội có cái thú lên Hồ Tây ăn bánh tôm, đặc biệt là vừa ăn vừa thả hồn với chiều hè Hồ Tây bát ngát, lồng gió.

Bánh tráng đập có hai lớp. Lớp bánh tráng nướng mỏng, được nướng hơi vàng. Khi ăn, người bán bánh trải lên tấm bánh nướng một lớp bánh tráng mềm và dẻo rồi dùng cạnh bàn tay "đập" xấp bánh làm đôi. Cũng có thể dùng tay xén nhẹ để bánh vỡ ra. Lớp bánh tráng nướng giòn, vỡ ra được dính vào lớp bánh mỏng (không nướng). Có hàng còn được người bán hàng thoa lên mặt lớp bánh ướt một ít dầu phụng (dầu ăn) đã phi hành, tỏi cho thơm và được coi như làm đẹp cho tấm bánh. Người nhà quê các vùng như Điện Bàn, Đại Lộc, Hòa Vang... thích ăn loại bánh tráng đập to và dày hơn. Ăn bánh tráng đập chấm mắm cá (mắm của miền Trung) hoặc chấm mắm nêm mới ngon. Nét đặc biệt của bánh tráng là những gán hàng rong. Gấp bóng cây râm mát trên các nẻo đường phố cổ là họ đồ lại. Khách ăn có người chẳng đòi hỏi gì đến bàn ghế... chỉ cần một chỗ mát mẻ, sạch sẽ bên đường, hè phố là đứng hoặc ngồi xỏm một tay nắm bánh, một tay bung bát mắm chấm ăn là ăn được rồi. Ăn xong làm bát nước chè xanh là đã cảm thấy... quá đã!

Bánh tráng đập đã trở thành nỗi nhớ da diết của người nơi đây khi xa xứ mỗi lần nhớ về quê hương xứ sở.



Nếu người miền Bắc thích bữa cơm quê với cá rô kho khế, cá bống kho tương, thì người miền Nam luôn tự hào với món ăn đặc trưng vừa dân dã, vừa ngon miệng vì nó không chỉ quen thuộc với dân quê mà còn không thể thiếu trong các nhà hàng sang trọng, đấy chính là cá lóc kho tộ.

Cá lóc vốn có nhiều trong kênh rạch miền Nam, lại có quanh năm và rẻ nên được người dân rất ưa chuộng. Có thể chế biến thành nhiều món nhưng kho tộ vẫn là cách chế biến có thể phô bày hết vị đậm đà, béo ngậy của cá lóc. Để có một nồi cá lóc kho tộ ngon tưởng khó mà cũng rất dễ làm. Nguyên liệu, gia vị rất đơn giản, chỉ cần hành hoa, ớt, tỏi, nước mắm ngon, xì dầu, đường, nước dừa và muối tiêu. Chọn loại cá lóc tươi, khoảng 1kg, đầu và đuôi chặt ra để nấu canh chua. Phần thân xắt thành 4 khúc nhỏ đều nhau. Sau khi đã làm sạch, để ráo, cho nước mắm, muối, xì dầu, tiêu và đường vào ướp cá trong khoảng 15 phút. Giai đoạn quan trọng nhất là thắng nước hàng (đường cô đặc). Cá sẽ béo ngậy nếu dùng nước dừa và đường để thắng thay cho xì dầu. Màu của xì dầu đẹp nhưng lại không thơm và ngậy bằng. Tuy nhiên phải hết sức cẩn thận, khéo léo để đường không bị cháy. Khi cho cá vào, nếu người đứng bếp quên mất rưới lên cá ít dầu ăn là coi như nồi cá đã bỏ đi. Thêm nữa phải biết điều tiết lửa để cá chín như xương mà thịt vẫn chắc, ngấm kỹ gia vị mà gấp không bị nát. Cá kho cạn nước rồi không được bắc ra ăn ngay mà rắc lên trên vài cọng hành hoa thái nhỏ, dấm ớt tươi băm nhuyễn và tỏi khô, đập vung lại cho mùi thơm của gia vị ngấm vào thớ cá. Chừng độ 2, 3 phút mới mở vung, gấp cá ra đĩa thưởng thức. Lúc đó, từng thớ cá nâu óng màu nước hàng toả ra mùi ngậy của dừa, mùi thơm thanh thanh của hành, tỏi, mùi hăng hăng của ớt... quện xoắn vào nhau tạo nên vị mặn mặn, cay cay, ngọt ngọt chinh phục bất kỳ ai khi đưa miếng cá lên miệng, nhai từ từ với hạt cơm trắng ngần. Cá kho tộ ăn với cơm rất ngon, nhưng nếu biết cách kết hợp với các món ăn khác nữa mới đạt đến độ tuyệt đích. Người miền Nam rất thích ăn cá lóc kho với cơm trắng và canh chua, cũng chính là canh chua cá lóc luôn. Còn người Bắc lại "khoái khẩu" nếu bên cạnh đĩa cá lóc là đĩa rau muống luộc xanh ròn và bát nước rau dầm me, sấu.

Khi ra đến đất Bắc, món cá lóc kho tộ cũng thay đổi đi ít nhiều. Ví dụ như, người ta cho thêm thịt ba chỉ vào kho lẫn cho thêm độ béo, hành tỏi phi ngay từ đầu khi làm nước hàng chứ không bỏ vào sau... Có nhiều kiểu cách tân món cá lóc kho tộ cho hợp với khẩu vị, sở thích ăn uống mỗi nhà, mỗi vùng miền. Và sự cách tân ấy càng chứng tỏ sự ưa chuộng đặc biệt của thực khách khắp trong Nam ngoài Bắc dành cho món ăn đậm hồn quê dân dã này. Tại các nhà hàng, món cá lóc kho tộ được kho bằng những tô sành, niêu sành cổ. Do đó, vị ngon ngọt, đậm đà hơn hẳn so với kho bằng niêu gang, niêu nhôm. Tuy thế, thời gian kho cũng lâu hơn (khoảng 30 phút) song thịt cá cũng nhừ hơn và có mùi thơm rất đặc biệt.

Cá lóc kho tộ là niềm tự hào của người Nam Bộ, đặc biệt là người dân miền Đông. Do vậy, không ai chế biến món này ngon hơn những người phụ nữ thôn quê của vùng sông nước Cửu Long cả. Nếu một lần có cơ hội đặt chân đến mảnh đất này, bạn chớ quên ghé vào một quán miệt vườn nào đó, gọi một tô cá lóc kho tộ để thưởng thức cho trọn vẹn cái khéo léo của người làm ra món ăn ngon này.

ĐẬM ĐÀ CÁ LÓC KHO TỘ

THANH DUYÊN



HỒNG XIÊM XUÂN ĐỈNH

DA VÀNG CÁT MỊN



Bên cạnh sam Canh, bưởi Diễn, quýt Quảng Bá, đào Nhật Tân..., hồng xiêm Xuân Đỉnh cũng là niềm tự hào của người Hà Nội. Món quà quý được trồng trên đất Xuân Đỉnh, Từ Liêm cũ vào tầm hạ chí - những ngày hè nóng nực nhất lại cho quả chín kịp thời làm dịu đi cơn khát của con người.

Hồng xiêm Xuân Đỉnh có hương thơm và vị ngọt rất đặc biệt. Hồng có hình phễu, quả to từ trên xuống dưới, mười quả như một dứa nào cũng tròn đầy dù có thể được hái ở những cây khác nhau. Vỏ hồng có màu vàng sẫm hơi ngả sang hồng, khi quả chín thì màu hồng ánh lên óng ả. Hồng xiêm Xuân Đỉnh cũng rất ít hạt và hạt nhỏ, ruột đặc. Khi bổ ra có mùi thơm dịu, cát mịn, ăn có vị ngọt mát, miếng hồng rất mỏng nước nhưng lại ráo nước. Nếu bị lừa quả dày ra tay như các loại hồng thông thường. Trong khi đó, hồng này khác cát to, có vị ngọt đậm, quả lớn hơn, hình dạng quả không đồng nhất, có quả hình tròn, có quả lại dài, bẹt... Một đặc điểm rất dễ nhận biết của hồng Xuân Đỉnh là khi chín quả không bị mềm nhũn mà rắn, nhẵn bóng, mỏng màng. Nếu như các loại hồng khác nhận biết chín xanh bằng cách sờ nắn thì hồng Xuân Đỉnh chỉ cần nhìn màu sắc của vỏ vàng hay hồng. Nhiều người không biết khi gặp hồng Xuân Đỉnh lần đầu tiên cứ khẳng định là quả còn xanh. Chỉ đến khi người bán hàng xới lõi bỏ một quả cho nếm thử thì vị khác kia mới chịu thua, chịu thua cả cái vị ngọt mà không hồng nơi nào sánh được với nó.

Mỗi ngày, ở Xuân Đỉnh, từ 8 giờ cho đến 6 giờ sáng có một chợ hồng xiêm họp. Cảnh mua bán ở chợ hồng này diễn ra thật tấp nập. Thông thường, người bán hồng đều mang hồng xuống chợ bán cho người buôn hoa quả trong xã hoặc từ nơi khác về. Thị trường, người ta lại bắt gặp ngoài đường những gánh hồng được bày bán, xinh xắn đi dọc phố phường. Mà cũng chỉ gặp hồng sáng thôi vì gánh hàng đầy dứa dỏ ấy hầu như bắt đầu bị gặp nó nên đến trưa là cô bán hàng đã có thể nhai vai đi về.

Hiện ở làng Xuân Đỉnh vẫn còn cây hồng xiêm tổ. Gia đình ông Đỗ Đình Xuân chính là chủ nhân của cây hồng xiêm được trồng đầu tiên ở Xuân Đỉnh này. Ông cho biết: "Cây hồng xiêm này được trồng cách đây 120 năm, từ đời ông nội ông là cụ Đỗ Đình Duyên mang từ Thái Lan về. Được vài năm, cây cho quả ăn, thấy ngọt và rất thơm, cụ triển ra trồng khắp vườn nhà. Bà con hàng xóm thấy cây lạ cho quả thơm, ngon lại rất xanh tốt, sẽ chăm sóc, đã đến xin giống về trồng. Từ đó, cây hồng xiêm giống gốc từ vườn nhà cụ Duyên đã phát triển ra cả xã. Hầu như gia đình nào cũng trồng ít nhất vài ba cây, có nhà vườn rộng, trồng cả chục cây. Cây hồng xiêm ngày càng tỏ ra phù hợp với đất đai Xuân Đỉnh, phát triển nhanh, góp một phần thu nhập đáng kể cho người nơi đây cải thiện cuộc sống".

Mỗi năm hồng xiêm Xuân Đỉnh dù được mùa hay mỗi mùa thì vẫn tăng giá đều đều. Giá hồng mùa hè này lên tới 9- 12.000 đồng/kg. Ấy vậy mà người dân vẫn thích mua về ăn. Có lẽ cái vị ngọt mát bổ dưỡng của hồng đã làm cho người ta không uống cái công yêu chuộng nó.

LAN ANH



Tương

PHỐ ĐỨC AN



Trong "Văn hóa - Nghệ thuật ăn uống" của người Việt, tương là một trong các loại nước chấm chiếm một vai trò không kém phần quan trọng. Vì thế, hiếm có loại nước chấm nào được nhắc tới nhiều từ cửa miệng dân gian và cũng từ dân gian có biết bao chuyện về...tương.

*Ra đi những nhớ quê nhà
Bát canh rau muống quả cà dầm tương...*

Ai đã một lần được ăn cái loại cà pháo giòn tan ngâm tương, khó mà quên được cái "thị vị" của món rất dân già ấy. Những kẻ xa xứ mỗi lần nhớ về quê hương xứ sở sao không nhớ đến mâm cao cỗ đầy, mà chỉ nhớ... canh rau muống quả cà dầm tương. Ai dám nói cái món cà dầm tương không phải là quốc hồn quốc túy? "Thịt gà chấm muối, cơm nguội chấm tương, khoai lương (lang) chấm mật...ăn thật là ngon". Qua cái tổng kết để đời này các cụ ta quả là sành ăn thật. Tuổi học trò, đi học về đói bụng, mở nồi cơm thấy còn tảng vừng cơm nguội, mắt sáng lên, vớ ngay chai tương...một bữa lót dạ nhờ đời, phở tái cũng khó mà sánh được. Tái bò, tái bê chấm nước mắm, xì dầu...cứ gọi là vớt, mà phải có bát tương gừng. Lại nói đến cá kho tương. Ăn miếng cá kho tương vừa thơm, vừa mềm, chẳng còn thấy mùi tanh. Còn cái món rau muống luộc. Cọng rau muống non sau trận mưa luộc chấm tương, nước rau muống luộc vắt chanh, món ăn trong bữa ăn ngày hè oi bức, thịt cá cũng phải chào thua.

Ngày nay nếu có dịp từ Hà Nội xuống Hải Phòng và ngược lại, ngồi ô tô trên quốc lộ 5, qua phố Bần Yên Nhân (Hưng Yên) hành khách đều thấy đập vào mắt trải dài hai bên đường những quán bày bán vô số chai, hũ tương. Nếu để mắt tới biển hiệu lại thấy hầu hết các biển đều có dòng chữ...tương gia truyền...chính hiệu. Có người phải phì cười mà nói ngày xưa chỉ có đông y gia truyền, bây giờ lại có...tương gia truyền, phở gia truyền, hiệu may gia truyền...thật lắm thú "gia truyền". Công bằng mà nói, tương Bần Yên Nhân mà người ta chỉ gọi là tương Bần (Hưng Yên) là nổi tiếng. Hà Tây có tương Cụ Đà, Nghệ An có tương Nam Đàn. Tương đã trở thành mặt hàng xuất khẩu có giá của Việt Nam. Đương nhiên, thượng đế hàng

đầu của tương Việt Nam xuất khẩu, phải là Việt Kiều xa xứ. Tại Mỹ, ở Bang California có nhiều nhà doanh nghiệp Việt Kiều sản xuất tương. Hầu hết họ là những người của các xứ tương nổi tiếng ra đi. Chỉ cần từ "bên nhà" gửi meo mốc sang là họ đã làm ra tương ở nơi

đất khách quê người. Bà con Việt Kiều xa quê hương vô cùng phần khởi được thưởng thức hương vị quê nhà nơi xa xứ, kéo nhau đến mua rất đông. Còn mấy nhà sản xuất tất nhiên đều trở thành...triệu phú tiền "đô". Tôi có ông bạn cùng dân làng văn, làng báo người Bần Yên Nhân chính hiệu. Một lần về thăm quê lên, ông đem đến cho tôi một món quà hẳn một can 5 lít tương. Ông nói "Ông cứ hay nói rất mê cái món đặc sản quê tôi, về nói chuyện với bà xã, bà ấy bảo tôi thế thì chịu khó mang lên mà biếu bác ấy "một ít", hết lại biếu tiếp". Tôi kêu lên "Trời ơi! Của một đồng công một nén, xin ngàn lần cảm ơn ông bà". Rồi chuyện của chúng tôi chỉ xoay quanh chuyện tương. Ông mở toang cả cái bí quyết của tương "gia truyền". Ông nói "Tương Bần là đồ tương phải chọn hạt mẩy đều. Gạo làm tương là gạo nếp lứt (gạo chỉ xay, sấy sạch trấu chứ không giã). Muối làm tương phải chọn muối ngon. Nước làm tương tốt nhất là nước mưa. Đồ tương rang nhỏ lửa, khuấy đều tay cho đến lúc chín vàng rồi đem xay nhỏ, ngâm vào nước đủ độ mặn. Gạo lứt đồ thành xôi, rải ra nia cho nguội rồi ủ cho lên men. Khi xôi lên men, nắm mốc màu trắng vàng, có mùi thơm thì đem đổ vào chum nước tương (gọi là ngả tương). Chum tương cần được khuấy đều, ngày đem phơi nắng, tối đậy kín, tránh mưa, chống chuột bọ". Có mất nhiều công như vậy, thì tương thành phẩm mới thơm ngon được.

Nhờ có nghề làm tương của cha ông ta từ xa xưa để lại mà ngày nay, cho dù xã hội có phát triển hiện đại đến đâu, tương vẫn là một trong những thức chấm đặc biệt không thể thiếu được trong đời sống ẩm thực của nhân dân ta.

GIA VỊ

Người Việt Nam ta biết ăn gia vị, thích ăn gia vị và trên đất nước ra nơi nào cũng có nhiều thứ để làm gia vị. Chuyện vui kể rằng một ông nghiện rượu, nhắm rượu với trái ớt xanh rồi mút cái đỉnh, khà một tiếng. Vì ông ta nghèo quá, nên việc mút cái đỉnh và cắn một miếng ớt chính là thêm gia vị cho ngụm rượu ngon hơn vậy.

Gia vị có thể là rau như các loại rau thơm, hành tỏi. Có thể là quả như ớt, mắc mật, quả sấu, quả thanh trà. Có thể là củ như cà rốt, củ sả, riềng, gừng, tỏi, có thể là hạt như hạt tiêu.v.v... Gia vị chỉ dùng đến ít nên tam nói rằng nó ít đóng góp cho thành phần dinh dưỡng trong bữa ăn. Tuy nhiên, nhiều khi thiếu gia vị, món ăn có đắt tiền đến đâu cũng không thành món, cũng không ngon, không quý vì không đánh thức được thói quen, vị và hương đã tồn tại bao đời trong ý niệm. Nên mới có câu: "Thịt dầy dành không hành không ngon". Hoặc câu ca dao quen thuộc:

*Con gà cục tác lá chanh
Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi
Con chó khóc đứng khóc ngồi
Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng...*

Chê người vùng vế, không biết tra thêm gia vị vào món ăn, không biết nâng cao giá trị của món ăn bằng gia vị, người ta có câu "Dùi đục chấm mắm cáy" (hoặc bõ đục chấm mắm cáy) hoặc "Chém to kho mặn". Có cả một truyện tiểu lâm chê người không biết nấu nướng và dùng gia vị. Chuyện rằng có chị nằng bắt được con ba ba vào nồi rồi hải ít gừng tỏi và đun lên. Nước nóng, con ba ba bật vùng trốn mất. Chị ta mở vung ra định nếm thì





không còn con ba ba nữa, mà rau mùng tơi thì chưa chín. Chị ta cũng không biết tên con vật đó là ba ba, chị ta nghĩ đến lúc gần gũi với chồng, liền than thân: "Mùng tơi chưa chín, dĩ định đã dừ"... Khổ thân cho ai không biết dùng gia vị như thế.

Đó chỉ là chuyện vui, còn thực tế, phụ nữ Việt Nam nhìn chung là có tài bếp núc gia chánh, ai cũng biết dùng gia vị làm món ăn ngon cho chồng con, từ bữa cơm thường đến những mâm cỗ thịnh soạn, ngày giỗ, ngày Tết hay cưới xin sinh nhật.

Có câu "trâu tỏi, bò gừng". Thịt trâu cần tỏi, thịt bò cần gừng để át mùi mỡ gây. Thịt gà cần lá chanh thái chỉ. Giai thoại kể rằng Tản Đà một hôm được mời đi ăn cơm khách. Trên mâm có đĩa thịt gà sống thiến vàng rộm, béo mỡ. Nhưng từ đầu đến gần cuối bữa chủ nhà không thấy khách gắp thịt gà mà chỉ nhắm rượu với mấy ngọn rau húng. Người bạn đi cùng Tản Đà hiểu ra, ghé tai nói thầm với chủ nhà: *Lá chanh, lá chanh...* Chủ nhà liền sai con sang hàng xóm xin mấy cái lá chanh rửa vội đem vào đặt lên mâm. Tản Đà vẫn không đụng đến. Người bạn đi cùng, lại phải nhắc chủ nhà: *Thái chỉ, thái chỉ...* Mấy chiếc lá chanh được đem xuống bếp thái chỉ, nhỏ như tơ như tóc, rắc lên đĩa thịt gà, lúc này Tản Đà mới khe khẽ gắp miếng thịt gà bỏ vào bát.

Tháng Tám nhiều gia đình đón đêm Trung thu bằng nồi ốc nhồi luộc, trong khi trẻ em đã có mâm cỗ trông trăng bằng hoa quả và bánh nướng bánh dẻo. Nồi ốc luộc phải có chút mẻ và nhất thiết phải có nhánh lá chanh, nếu không sẵn lá chanh thì phải cố dăm chiếc lá bưởi, như thế ốc mới thơm và ngon, không có mùi tanh, ăn không đau bụng. Có người kỹ tính còn sai con nhỏ đi tìm bẻ lấy ít gai bưởi để nhể ốc hoặc không thì dùng gai cây bồ kết, chú không dùng ghim băng hoặc que sắt có đầu nhọn để nhể ốc vì sắt có mùi tanh.

Một món ăn thông thường, dễ làm mà còn thể hưởng chỉ nhiều món khác tinh tế hơn, đắt tiền, khó kiếm hơn, thì gia vị là thứ không thể thiếu. Nếu ốc luộc chấm mắm gừng và ớt thì nồi bún ốc không thể thiếu rau tía tô, ớt bột chưng mỡ, ăn kèm rau ghém gồm nhiều loại rau, trong đó có rau muống chẻ nhỏ đã xoắn tít và rau cây chuối thái mỏng ngâm trong nước lã có mấy giọt chanh tươi cho trắng muốt, soi lên mỗi lát rau hơi giống vành trăng thượng huyền đầu tháng hoặc cái gấu áo cô trinh nữ có đường viền đăng ten trang trí đầy tỉ mỉ. Phở không thể thiếu hành sống, hành chín, mùa rét còn có rau mùi hay rau húng Láng (ngày nay có người dùng cả rau ngổ và rau húng chó cho vào phở, thật khó ăn). Thịt chó không thể thiếu riềng mẻ. Đã có thời kỳ theo yêu cầu một nước bạn, chúng ta cử đầu bếp chuyên làm món "mộc tồn" sang giúp bạn. Nhưng nước đó không có món mẻ, chúng ta phải đóng mẻ vào lọ gửi sang, món thịt chó mới dùng là nó như ở Việt Nam mà người nước bạn đã được nếm. Canh cá rô rau cải không thể thiếu gừng (chè bà cốt cũng không thể thiếu gừng, nếu thiếu gừng, món chè chỉ còn là cháo đặc cho đường mà thôi). Canh cá quả nấu bún phải ăn vào mùa đông vì mùa ấy mới có rau cần. Trong khi canh cua nấu khoai sọ giữa mùa hè, thì cần chút ít cây rau rút mới có mùi thơm đúng vị. Một món ăn đặc biệt là bún thang, phải tìm được con cà cuống mới thành bún thang, dù một đầu tăm cà cuống đắt gần bằng cả bát bún thang. Rau răm cũng không thể thiếu trong món bún thang này. Rau răm đi với trứng vịt lộn. Món mắm rươi, mắm tép cần khá nhiều gia vị, nó vừa tôn hương vị của mắm lên vừa giao hòa giữa món lạnh và món ấm, làm yên cái dạ dày thực khách.

Nhìn chung, món ăn của người Việt, tuy ít thịt cá, nhưng gia vị đã làm mỗi món có hương vị đặc trưng, có duyên riêng, hấp dẫn những cái lưỡi tinh sành nhất từ xưa tới nay. Có điều ít lâu nay, đời sống xô bồ, có nhiều người dễ tính, ăn thế nào xong thôi, bỏ qua nhiều gia vị quý và một số ít cửa hàng quán ăn, chạy theo cái "nhí nhố tây tàu", dùng gia vị không đúng cách, làm nhiều món ăn lai tạp đi một cách đáng tiếc.

Mong sao kinh nghiệm cổ truyền của cha ông ta để lại, các thứ gia vị được gìn giữ và được dùng đúng chỗ để bảo tồn được hương vị truyền thống quý giá của món ăn Việt Nam.

MAI BĂNG PHƯƠNG





Bưởi Năm Roi

Các chuyên gia kinh tế nước ngoài đã nhận xét rằng: Ở Việt Nam có ba loại quả mà bất kỳ người dân nào trên thế giới cũng thích, đó là: vải thiều Thanh Hà, xoài cát Hoà Lộc và bưởi Năm Roi. Bưởi Năm Roi - thứ quả có cái tên dân dã, vị ngon ngọt không đâu sánh nổi và được yêu chuộng ấy là món quà của mảnh đất Nam Bộ.

Bưởi Năm Roi được trồng nhiều ở một số tỉnh Nam Bộ, nhờ phù sa của con sông Hậu Giang màu mỡ mà nên hương nên vị. Mỗi năm, giống bưởi này cho thu hoạch hai lần vào tháng Tám và tháng Chạp âm lịch. Chuyện xưa kể rằng: Giống bưởi Năm Roi do ông Trần Văn Bưởi, người làng Mái Dầm nay thuộc xã Phú Hữu A, huyện Châu Thành, Hậu Giang tìm thấy. Ông Bưởi làm nghề buôn bán trên sông. Một tối ngủ lại trên ghe bầu, ông vô tình nhặt được một trái cây da có màu xanh, ruột màu đỏ vàng rất lạ. Nếm thử thấy vị ngon, mong nước nên ông Bưởi rất thích bèn lấy cái hột duy nhất mang về quê Phú Hữu (chợ Mái Dầm) để trồng. Sau khi giống bưởi này được phổ biến khắp vùng quê ông Trần Văn Bưởi, người các nơi khác cũng đến xin giống cây về trồng. Ngày nay, Bưởi Năm Roi được trồng nhiều ở Châu Thành, Hậu Giang và Long Hồ, Vĩnh Long. Và chỉ có hai nơi này là trồng bưởi năm roi ít bị sâu bệnh, trái ngọt và to, có trái còn nặng tới 5kg. Những trái lớn như vậy chỉ có vào một hay hai mùa đầu, người dân gọi là bưởi tơ. Vào các mùa sau thì bưởi cho trái nhiều hơn, thường xuyên hơn nhưng bé hơn. Nhờ các kỹ thuật trồng trọt hiện đại, nhất là các loại phân bón công nghiệp, người nông dân ngày nay có thể thu hoạch trái bưởi Năm Roi quanh năm.

Bưởi Năm Roi có hình quả lê, vỏ xanh pha vàng, khi bổ có thể lột tróc được vỏ lụa, có nhiều múi mọng nước, vị ngọt, và đặc biệt là không có hạt. Do đó, nếu muốn trồng và nhân giống đại trà chỉ có một cách là triết cành. Bưởi Năm Roi đã được công nhận chất lượng có một không hai trong

hội chợ đầu xảo năm 1965 khi được vinh danh là một trong năm loại trái cây có mùi ngon nhất Việt Nam. Ăn bưởi Năm Roi không thể không có muối ớt. Muối phải giã nhỏ, rang lên rồi trộn với ớt. Ớt phải cay, càng cay thì bưởi chấm càng ngon, ăn vào vừa có vị ngọt, vị chua, lại cay xé làm bạn hít hà mãi không thôi. Người nào không ăn cay được thì có thể trộn tí muối khô tán nhỏ. Nhưng nói chung ăn không cay thì không thưởng hết được cái vị đặc biệt của bưởi Năm Roi. Người ta thường bảo: ăn một múi bưởi Năm Roi, lảng lảng cả giờ đồng hồ. Đặc biệt, phần ruột trắng bên trong quả bưởi Năm Roi chín có thể chế biến thành món chè bưởi Nam Bộ rất đặc biệt. Ruột được tước khéo, giữ nguyên độ dày sau khi đã gọt đi lớp vỏ the bên ngoài, sau đó xắt ra thành từng miếng nhỏ cho vào nấu với đồ xanh và bột sắn ăn rất lạ. Món ăn này hiện đã ra miền Bắc nhưng ngon nhất vẫn là chè bưởi được chính các cô gái trẻ tươi giòn đất Vĩnh Long nấu ra.

Gần đây, các nhà khoa học còn phát hiện thêm rằng, ăn bưởi Năm Roi tươi có thể làm giảm Cholesterol trong máu, giảm béo và làm cho da dễ mịn màng. Còn có thể chiết xuất tinh dầu bưởi để sản xuất mỹ phẩm như sữa rửa mặt, dầu gội, mặt nạ... Riêng vỏ bưởi Năm Roi còn dùng làm nem chay rất ngon hoặc nấu lên lấy nước uống sẽ làm tiêu mỡ nhanh, rất tốt cho người ăn kiêng.

Bưởi Năm Roi trong miền Nam được bán với giá khá "mềm": chỉ 5000 - 6000 đồng/kg. Ra đến Bắc, do quý hiếm, bưởi lên đến 12000 - 15000 đồng, thậm chí, trong các siêu thị còn lên đến đỉnh điểm là 27000 đồng. Dắt xắt ra miếng, dù giá lên cao, bưởi Năm Roi vẫn rất được ưa chuộng. Vào những dịp lễ tết, bưởi Năm Roi vẫn là sự lựa chọn của các cô, các bà nội trợ đảm đang. Ấy là bởi, cái hương vị mặn mà, thơm ngon lạ lùng của nó cho người ta cái thú thưởng thức khoan khoái đáng "đồng tiền, bát gạo" phải bỏ ra.

CHUNG TÚ

GIA ĐÌNH - NHÀ TRƯỜNG:

CẦN MỘT CÁI BẮT TAY

Có con học bán trú ăn bữa trưa tại trường luôn là nỗi lo lắng của các phụ huynh. Nhiều người cho rằng không khác ăn cơm bụi là mấy vì cũng phải ăn tập trung, ăn bằng đĩa và món ăn thiếu dinh dưỡng, không phong phú và không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Tuy nhiên, suy nghĩ đó có thể không đúng. Bữa ăn trong trường tiểu học đang ngày càng được nâng cấp và khoa học hơn.

• Ăn theo phong trào

Các bếp ăn của nhà trường thông thường chỉ có 2 - 3 người làm. Trong khi đó, số học sinh bán trú không ngừng tăng lên do nhu cầu của phụ huynh. Vì thế việc đảm bảo chất lượng đều đặn và tính phong phú của bữa ăn mỗi ngày là điều rất khó. Đó là chưa nói đến trình độ của người nấu bếp còn nhiều hạn chế, chưa có khả năng tính toán dinh dưỡng hợp lý để các em đang tuổi ăn có thể phát triển tốt. Một khó khăn lớn đối với cô nuôi trong trường tiểu học là làm sao đáp ứng được khẩu vị của tất cả các em. Bởi lẽ mỗi em có một thói quen ăn uống riêng trong gia đình. Có em rất khảnh ăn, kén ăn hoặc chỉ ăn duy nhất một món yêu thích, khi không có món đó là không muốn ăn cơm... Trong khi đó, mỗi bữa ăn của các em chỉ dao động từ 5000 - 7000 đồng/suất. Giá cả đang ngày càng leo thang, với mức đóng góp đó, cũng khó có thể lo cho các em những bữa ăn ngon hàng ngày mà vẫn đủ chất, đủ dinh dưỡng để học tập, phát triển. Còn nếu đóng góp cao hơn thì nhiều phụ huynh phản đối bởi hoặc không có khả năng chi trả hoặc không thông cảm với nhà trường...

Tuy nhiên, những băn khoăn trần trụi ấy dường như chỉ có ở các bậc phụ huynh và thầy cô. Em Nguyễn Trường Sơn - học sinh trường tiểu học Đặng Trần Côn hồn nhiên kể: "Ở trường các cô nấu ít món hơn mẹ em nhưng mà em và các bạn thấy rất ngon. Bữa nào ăn xong cũng thấy thèm và chủ nhật nghỉ học còn thấy nhớ cơm trường nữa. Bọn em ăn cơm rất vui, hay thi nhau xem ai ăn nhanh hơn". Còn chị Nguyễn Nhật Linh - Thị trấn Cầu Diễn, Hà Nội cho biết: "Cháu nhà tôi trước đây còi lả nên tôi thương con ngày nào cũng đưa đi đón về hai buổi để ăn cơm nhà. Sau này do quá bận nên hai vợ chồng quyết định cho cháu đi học bán trú. Tôi rất ngạc nhiên khi thấy cháu ăn uống đều đặn hơn, nhiều hơn và không còn biếng ăn như trước nữa. Cháu hay khoe các cô ở trường làm món thịt gà rang ngon, thịt kho tàu ngon... Từ đó tôi cũng yên tâm. Tôi đoán, do cháu ăn uống có bạn có bè nên tâm lý vui vẻ và hào hứng hơn trong khi ăn". Thật vậy, đa số các em nhỏ trong thời gian học bán trú đã biết cách tự lập và tự giác trong ăn uống. Một số em hợp với cách nấu nướng ở trường nên ăn được nhiều hơn trông thấy. Tuy vậy không ít trường hợp khó thích ứng và sút cân, hoặc do các em vốn biếng ăn, khảnh ăn sẵn, hoặc do các em quen ăn với khẩu phần lớn tại nhà, khi ăn có mức độ ở trường đã không thể thích nghi được.



• Cần một chế độ dinh dưỡng tốt nhất

Học sinh tiểu học là những đối tượng đặc biệt đối với những người làm công tác dinh dưỡng. Vì đây là lứa tuổi mà cơ thể và tâm lý trẻ bắt đầu chuyển qua một giai đoạn mới rất quan trọng cho việc phát triển thể chất và tinh thần của trẻ. Trong tình hình xã hội chung hiện nay, nền kinh tế thị trường tác động mạnh mẽ đến sự phân hóa xã hội, đã hình thành nên hai tình trạng dinh dưỡng trái ngược nhau và đều nguy hại như nhau: suy dinh dưỡng và dư thừa dinh dưỡng dẫn đến béo phì. Nhu cầu năng lượng cho học sinh trong giai đoạn này dao động trong khoảng 1600Kcal/ngày đến 2000Kcal/ngày tùy theo tuổi. Cho nên, để trẻ phát triển tốt nhất nên cung cấp cho trẻ tổng cộng khoảng 5 bữa ăn trong ngày, trong đó có 3 bữa chính là bữa sáng, bữa trưa, bữa chiều và thêm 2 bữa phụ vào lúc xế chiều và trước khi ngủ buổi tối khoảng 1 giờ với thành phần các bữa ăn càng đa dạng càng tốt. Muốn vậy, không cách nào khác là phụ huynh phải phối hợp với nhà trường để có thể thay đổi các món ăn hàng ngày tạo sự ngon miệng và thích thú cho trẻ khi ăn.

Điều này các trường dân lập, tư thục, quốc tế đã làm được. Bởi vấn đề dinh dưỡng và chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm còn là uy tín cạnh tranh thương hiệu của mỗi trường. Ở các trường này, hầu hết căng tin đều do công ty bên ngoài liên kết với trường đảm nhiệm. Do đó, đội ngũ nấu ăn đều là những đầu bếp được đào tạo bài bản, chuyên nghiệp, hiểu về dinh dưỡng trong từng món ăn. Đơn cử như trường quốc tế Việt Úc, bếp ăn ở đây sạch sẽ và hiện đại. Các dụng cụ bát đĩa được tẩy trùng thường xuyên. Thực đơn mỗi bữa ăn được dán lên bảng thông báo để phụ huynh tham khảo và đóng góp ý kiến. Đặc biệt, mỗi bữa ăn của các em đều có bác sỹ theo dõi. Trường cũng quan tâm đến việc trang trí phòng ăn sao cho bắt mắt nhất giúp các em ăn ngon miệng hơn. Đây cũng là trường tiểu học đầu tiên khởi xướng phong trào đưa thực đơn dinh dưỡng theo cá nhân học sinh sau khi các em đã được khám sức khỏe và tư vấn về sở thích, khẩu vị. Dĩ nhiên để có thể có bữa ăn nội trú toàn diện và hoàn hảo như vậy thì các phụ huynh cũng phải chấp nhận mức chi phí cao hơn. Thông thường mỗi em phải đóng 20000 - 25000 đồng/suất ăn. Mức đóng góp đó không phải phụ huynh ở các trường công lập nào cũng sẵn lòng nếu như không muốn nói là không thể đồng tình. Do vậy, để đưa được chương trình "bữa ăn trường học" vào trong các trường tiểu học cần có sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường đồng thời Nhà nước cần có các chính sách sách quan tâm tới chương trình "Dinh dưỡng học đường".

Làm thế nào để đảm bảo sự phát triển tốt nhất cho các em trong khả năng hợp lý về kinh tế? Đó là một câu hỏi lớn cần được các trường tiểu học bán trú quan tâm và tìm ra lời giải, trong đó quan trọng nhất là sự thấu hiểu, cảm thông giữa nhà trường và gia đình.

Chợ đêm Hà Nội, từ khi xuất hiện đã trở thành một nét văn hoá riêng của người dân Hà thành. Đến đây, mỗi người sẽ được sống và cảm nhận trong một không gian không sôi động mà phồn hoa, không kín đáo mà cởi mở, lãng mạn nhẹ nhàng mà vẫn nên thơ.

1. Điểm đi chơi lý tưởng vào những ngày cuối tuần

Nằm ở một địa thế đẹp, chạy dài qua các phố cổ Hà Nội, từ đầu phố Hàng Đào đến hết phố chợ Đồng Xuân, lại họp vào các tối cuối tuần từ thứ 6 đến chủ nhật, chợ đêm là một điểm đến lý tưởng của mọi người, đặc biệt là giới trẻ. Nơi họp chợ vốn là các con phố, nên đến với chợ đêm, ta có thể tìm thấy bất cứ thứ gì để ăn, mặc, chơi. Bắt đầu nhận nhịp từ 7h tối đến gần 2h sáng, với nhiều gian hàng đa dạng các mặt hàng từ sản phẩm may truyền thống đến giày dép, túi mũ, hàng thủ công mỹ nghệ, hàng lưu niệm... Thông thường các mặt hàng đều có giá khá "mềm". Có trong tay 2000 đồng là bạn có thể mua một món đồ gì đó làm kỷ niệm. Ví như một dây buộc tóc nhỏ xinh hay một chiếc chong chóng trung thu ngộ nghĩnh. Còn nếu có vài chục nghìn thì bạn có thể trở nên khá thời trang với kính râm, mũ vải mềm, khuyên tai, dây đeo cổ, móc chìa khoá, thắt lưng độc đáo, túi xách sành điệu.... Chỉ có điều hơi buồn là hầu hết chợ đều bày bán

đồ Trung Quốc, mẫu mã đa dạng và giá cả cũng đa dạng, dễ chịu nhưng lại không thấy đâu bản sắc của một phố cổ. Những gian hàng bày bán đồ thủ công mỹ nghệ "made in Việt Nam" như đồ mây tre đan, tranh đá quý, gốm Bát Tràng lại quá đắt. Tuy nhiên, gần đây, đã có thêm những gian bày bán tượng thạch cao, gốm Bát Tràng dành cho các bạn tuổi teen. Với nhiều mẫu tượng lạ mắt, đáng yêu, khách đi bộ có thể ngồi tự tô cho mình một bức tượng, vẽ một chiếc đĩa theo ý thích của mình. Hiếm ai ra về mà không mua một thứ gì đó cho mình hay làm quà cho bạn bè hay người thân.



CHỢ ĐÊM HÀ NỘI

Đi chợ đêm không hẳn chỉ để mua sắm. Nhiều đôi trai gái đi lòng vòng quanh chợ mà cũng không mua gì. Hải (Cầu Giấy) nói rằng: "Thực ra đi chợ đêm chỉ là một dịp để được gần nhau thôi. Mà đi đến đây, nhìn thấy ai cũng vui tươi ngấm đẫm, bọn mình cũng thấy vui lây". Còn chị Hiền (Tôn Đức Thắng) cho biết: "Nhiều người bảo rằng đi chợ đêm thế này phải đi càng đông mới vui. Nhưng có những lúc mình lại thích lững thững đi một mình, cảm nhận cái không khí của chợ đêm và quan sát, hiểu hơn nếp sống của người Hà Nội. Thấy lòng nhẹ nhàng lạ". Ở một góc của chợ đêm, cụ già bán tò he vẫn say sưa với công việc của mình. Không chỉ trẻ nhỏ mà vẫn có nhiều người lớn vẫn xúm quanh trò chuyện và xem cụ làm. Khi được hỏi, cụ chỉ cười: "Ngồi ở đây bán hàng, tôi vui lắm vì được giới thiệu trò chơi dân gian này cho nhiều khách, đặc biệt là khách nước ngoài. Mà có nhiều anh chị thanh niên vẫn mê món này lắm".

2. Không gian ẩm thực thu nhỏ

Không những thế chợ đêm còn là nơi tụ họp những món ăn ngon có tiếng của đất Hà Thành. Từ các món từ bún ốc, bún thang, bún cua, bún riêu, bánh gio, bánh giò nóng, bánh khúc, phở với mùi thơm và hương vị đặc trưng đến các món như bánh đa cua, bánh mỳ cay Hải Phòng, từ các món chè đặc trưng miền Bắc đến chè Sài Gòn, chè Huế. Ở phía cuối chợ đêm, còn có cả một khu phố tập trung các loại lẩu: lẩu bò, lẩu cá, lẩu hải sản thập cẩm. Ngoài ra chợ đêm còn một số món ăn như xúc xích nướng, nem rán, ốc nóng chấm mắm ớt... Mai Anh (ĐH KHXHNV) khoe: "Thỉnh thoảng, vào cuối tuần nhóm mấy đứa tớ lại rủ nhau lên trên này, mua sắm, ăn uống. Giảm được rất nhiều stress sau những giờ học căng thẳng".

Song hấp dẫn nhất vẫn là các hàng bán hoa quả dầm như sầu dầm, xoài dầm, dưa dầm, cóc dầm... Những món ăn chua cay mặn ngọt này có thể níu chân bất cứ vị khách nước ngoài hay bản địa nào đi qua. Mà giá lại chẳng chút đắt đỏ. Chỉ 5000 thôi, bạn đã có trên tay một món hoa quả dầm ngon lành nhâm nhi suốt cả đêm lang thang dạo phố.

Ở đây cũng là nơi khởi xướng và phổ biến món bánh mì Kebeb. Ngày đầu xuất hiện, hàng bánh mì kẹp thịt nướng lạ mắt này đã hút chân bao khách bộ hành. Một ít cải đỏ, cải tím, cà chua, hành tây muối, tương ớt, mayonnaise và rất nhiều thịt thần nướng thơm nức mũi đã khiến chiếc bánh mì có sức hấp dẫn đặc biệt đối với du khách Hà Nội.

Chợ đêm Đồng Xuân có thể vẫn còn một số hạn chế về chất lượng các mặt hàng hay vệ sinh an toàn thực phẩm, nhưng nó vẫn là một điểm vui chơi lành mạnh, mang nét văn hoá riêng của Hà Nội, hứa hẹn một điểm thu hút khách du lịch nước ngoài.



VÂN ANH

Ẩm thực Việt Nam có nhiều điều đặc biệt. Không chỉ đặc biệt trong cách chế biến mà còn đặc biệt trong cách thưởng thức. Ẩm thực vỉa hè chính là một trong những điều đặc biệt đó. Thay vì vào các hàng quán sạch sẽ tinh tươm, thì đa số người Việt ta lại thích la cà ngoài vỉa hè, đường phố. Lại ở chỗ, chính những cái quán bé xíu không có chỗ ngồi ấy, trông có vẻ bụi bặm, đông đúc ấy, lại là những quán ăn được nhiều thực khách tìm đến.



Thức ăn đường phố

■ Vừa ăn vừa ngắm nhân gian

Anh bạn tôi - một "ma xó" vỉa hè Hà Nội hay ngẫm nga cái triết lý trên mỗi khi tôi thắc mắc: "Nhiều tiền như anh sao cứ phải ăn vỉa hè". Thì ra, vỉa hè không chỉ dành cho dân lao động ít tiền mà dành cho rất nhiều người. Giàu nghèo, sang hèn khi bước chân vào một quán ăn vỉa hè thì đều bình đẳng như nhau cả. Không ngạc nhiên khi các quán hoa quả dầm trên phố Tô Tịch lúc nào cũng chật kín. Mặc dù phải ngồi ngoài trời, mưa phải chịu, nắng cũng phải chịu, lại trên vỉa hè bụi bặm, ướt át chả mấy sạch sẽ thế mà các cô chiêu cậu ấm đi xe Vespa, Dylan, SH vẫn cứ lượn vào đều đặn. Thế mới biết sức cuốn hút của những món ăn ngon không cần đến vệ sinh.

Ẩm thực đường phố ở Hà Nội thì đa dạng lắm. Cố định trên vỉa hè thì có chân cánh gà nướng, bún phở cháo, xúc xích nướng, hoa quả dầm, nem chua rán... Còn rong ruổi trên đường phố thì vô vàn: nào là bún đậu mắm tôm, xôi chè, trứng vịt lộn, bánh quê, bánh mì, khoai ngô sắn... Có kể cả ngày cũng không hết. Một điều hơi lạ lùng ở ta là có nhiều quán hàng to đùng, sang trọng, sạch đẹp thì nhiều khi thức ăn cũng không ngon, ăn cứ nhạt nhẽo, vô vị, trừ các món ăn Tây. Cũng có thể do khẩu vị của ta đã quen với những gì dân dã một chút, nhem nhốc một chút, đậm đà, đầy đủ chua cay mặn ngọt của những hàng quán vỉa hè. Và lại, ăn ở vỉa hè đâu sao cũng có vẻ thoải mái, tự nhiên hơn, không phải ý tứ, e lệ, lại vui vẻ mà ít bị ai để ý như trong mấy quán bóng lộn nhà kính. Tóm lại là ăn vỉa hè tiện cho việc buồn bản của dầm ba cô gái hay chuyện và cánh đàn ông thích xôm tụ.

Dân Hà Nội sành ăn có trong tay cả nắm địa chỉ quán ngon vỉa hè, mà ngon thực sự, ngon độc nhất vô nhị hẳn hoi. Ví như: bún riêu nam bộ ở Lò Sũ, nem chua rán ở ngõ Tiêu Tương, lòng nướng trên chợ Đồng Xuân, xúc xích nướng ở phố đi bộ, chân gà nướng ở Kim Liên, trứng vịt lộn ngải cứu ở Cầu Giấy, bún đậu mắm tôm ở Phạm Đình Hổ... Những hàng quán này đều lâu năm và chẳng cần quảng bá. Người này đến ăn thấy ngon thì giới thiệu cho người khác đến, cứ thế mà ngày một đông đúc lên. Nhưng cũng có quán chẳng bao giờ đông đúc cả nhưng cũng chẳng bao giờ vắng khách. Có 5 cái bàn thì lúc nào cũng kín 5 cái bàn. Chẳng thiếu chẳng thừa. Đây là những vị khách quen một ngày không đến quán thì nhớ hương nhớ vị. Và người bán thì chỉ nấu có từng ấy, không chạy theo số lượng mà chỉ chú tâm vào cách chế biến, giữ cái uy tín lâu dài.

■ Cái miệng làm khổ cái thân

Bởi vì thức ăn vỉa hè ngon thì ngon thật đấy, ăn xong sướng thì sướng thật đấy nhưng chắc chắn không đảm bảo vệ sinh. Dù cho người làm có sạch sẽ chu đáo đến đâu thì bụi đường, khói xe, cống rãnh vẫn ô nhiễm vào từng món ăn phơi bày không che đậy. Đây là chưa kể, mọi việc ăn uống đều thực hiện trên vỉa hè. Người ngồi trước ăn xong vứt rác rưởi xuống chân (vì không có thùng rác), người ngồi sau phải dẫm chân lên cả đồng giấy lau nhem nhốc, thức ăn thừa, xương xẩu, nước mắm... tạo nên môi trường rất mất vệ sinh. Thêm vào đó, vì bày bán ngay trên vỉa hè nên chỗ rửa bát đĩa hẳn nhiên là không có. Chỉ có một hai xô nước đặt đấy. Người phụ việc nhúng vào rửa qua loa, lấy chiếc khăn tay ố vàng lau qua loa rồi mang ra cho khách. Nếu được chứng kiến những cảnh đó, hẳn chẳng thực khách nào dám mon men đến quán lần hai. Lan Phương, khách hàng ruột một quán lòng nướng vỉa hè trên chợ Đồng Xuân kể: "Tôi quen ăn ở quán đó và thấy khoái khẩu lắm. Thậm chí sinh nhật bạn bè, tôi cũng kéo đến đây cho vui về thân tình. Nhưng đúng sinh nhật tôi, sau khi ăn lòng nướng xong, mọi người kéo nhau đi hát karaoke thì tôi 4 người phải bỏ về giữa chừng vì... đau bụng. Tôi xấu hổ quá. Lần sau không dám mời bạn bè đến đó nữa và mình cũng chẳng dám đến đó nữa. Vĩnh biệt hẳn món lòng nướng luôn".

Chưa tính đến chuyện thói quen ăn ngồi xổm trên ghế thấp không hề tốt cho việc tiêu hóa, lại vừa ăn vừa nói chuyện. Cho nên ăn mà không thấy no. Ăn uống vỉa hè vô tình trở thành một nguyên nhân khiến người ta hay ăn vặt, thêm ăn vô độ và rất dễ béo phì. Mặt khác, thực sự những "cô chiêu" ăn uống trên vỉa hè, nói cười vô tư quá mức, áo quần trễ nải ngay cạnh dòng người qua lại là một hình ảnh không đẹp mắt chút nào.

Một số nước trên thế giới Trung Quốc, Nhật Bản cũng có những quán ăn vỉa hè, xong thức ăn được đặt trong tủ kính, xe kính rất sạch sẽ, lại có túi để rác để khách không xả rác bừa bãi, giữ vệ sinh môi trường chung. Thiết nghĩ, ăn uống vỉa hè ở Việt Nam nên học tập để vừa không bị mất đi những quán ngon quý giá, lại vừa có thể níu chân thực khách nước ngoài, và hơn hết là bảo vệ cảnh quan đô thị, bảo vệ sức khỏe của các "thượng đế".

HỘI THẢO "KẾ THỪA VÀ NÂNG CAO TÍNH HỢP LÝ CỦA CÁCH ĂN TRUYỀN THỐNG VIỆT NAM"

Trước sự gia tăng của nhiều bệnh mạn tính không lây như béo phì, đái tháo đường, tim mạch và một số bệnh ung thư...con người ngày càng quan tâm hơn đến vai trò của chế độ ăn trong dự phòng và kiểm soát các bệnh này. Trong bối cảnh đó, tiếp cận tiến hóa và sinh thái về văn hóa ăn uống, bảo vệ và nâng cao những ưu điểm của các chế độ ăn, thức ăn truyền thống là một hướng đi được nhiều nhà khoa học ở nhiều quốc gia quan tâm.

Ở Việt Nam, cách ăn của người Việt từ lâu đã được nhiều nhà văn hóa học, xã hội học, dân tộc học và dinh dưỡng học quan tâm, tuy vậy cho đến nay các đặc tính hợp lý về dinh dưỡng của cách ăn này còn chưa được phân tích đầy đủ. Trong thời kỳ đổi mới, nền kinh tế nước ta đang phát triển nhanh, đời sống nhân dân đang từng bước được cải thiện, các bệnh do thiếu dinh dưỡng đang bị đẩy lùi nhưng một số bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng đặc biệt là thừa cân và béo phì đang tăng lên nhanh. Vì vậy, trong khuôn khổ thực hiện "Chiến lược Quốc gia Dinh dưỡng 2001 - 2010", ngày 17/8/2007 tại Trung tâm Hội nghị Quốc tế số 11 Lê Hồng Phong - Hà Nội. Hội Dinh dưỡng Việt Nam đã phối hợp với Viện Dinh dưỡng tổ chức Hội thảo khoa học với chủ đề "Kế thừa và nâng cao tính hợp lý của cách ăn truyền thống Việt Nam". Tham dự Hội thảo có gần 400 đại biểu đến từ Bộ Y tế, Tổng hội Y học Việt Nam, các Viện có liên quan, các vị khách quốc tế đến từ Nhật Bản, các nhà khoa học trong và ngoài nước cùng đại

diện các các đồng nghiệp hội viên Hội Dinh dưỡng Việt Nam và các cơ quan báo chí Trung ương và Hà Nội.

Hội thảo lần này là điều kiện thuận lợi để các nhà văn hóa học, xã hội học, dân tộc học và dinh dưỡng học có cơ hội gặp gỡ trao đổi về đặc điểm chung của cách ăn Việt Nam từ truyền thống đến hiện tại, các đặc điểm vùng miền, ưu điểm, nhược điểm của cách ăn Việt Nam và điều đặc biệt quan trọng hơn đó là được trao đổi về vấn đề kế thừa và nâng cao tính hợp lý trong cách ăn truyền thống Việt Nam.

THANH DUYÊN



HỘI NGHỊ QUỐC TẾ VỀ DINH DƯỠNG (SCN) LẦN THỨ 35 TẠI HÀ NỘI, VIỆT NAM, TỪ 3-6/3/2008

Ngày 12 tháng 11 năm 2007, Bộ trưởng Y tế Nguyễn Quốc Triệu đã ký quyết định thành lập Ban tổ chức Hội nghị quốc tế về dinh dưỡng lần thứ 35 tại Hà Nội, từ ngày 3-6 tháng 3 năm 2008. Ban tổ chức do Thứ trưởng, TS. Trần Chí Liêm là trưởng ban. Thường trực của Ban tổ chức Hội nghị đặt tại Viện Dinh dưỡng, cơ quan được giao làm đầu mối phối hợp thực hiện.

Hội nghị: "Thúc đẩy việc giảm suy dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em" với mục tiêu là trao đổi kinh nghiệm, thông tin giữa các nước trên thế giới về lĩnh vực dinh dưỡng - sức khỏe nói chung, nhấn mạnh vào suy dinh dưỡng bà mẹ trẻ em và vấn đề suy dinh dưỡng còi cọc cũng như các biện pháp để giảm nhanh tỷ lệ này vì tình trạng còi cọc chính là một trong những nguyên nhân gốc rễ dẫn đến bệnh mạn tính không lâu sau này như thừa cân béo phì, đến lượt nó lại gây ra các bệnh mạn tính khác. Ngoài ra, Hội nghị còn thảo luận các giải pháp cụ thể cho giai đoạn tiếp theo, mở

rộng hợp tác quốc tế về nghiên cứu khoa học và áp dụng vào thực tế triển khai hoạt động dinh dưỡng.

Đây là Hội nghị khoa học và xây dựng chiến lược phòng chống suy dinh dưỡng có tính chất toàn cầu nói chung và ở Việt Nam nói riêng. Tham dự Hội nghị có khoảng 400 đại biểu quốc tế đến từ 52 nước trên thế giới trong đó có các nhà khoa học, quản lý, nhà hoạch định chính sách ở nhiều lĩnh vực khác nhau về dinh dưỡng và sức khỏe. Chương trình của hội nghị gồm nội dung: các báo cáo khoa học, thảo luận nhóm xây dựng các giải pháp chiến lược, hợp tác quốc tế. Hội nghị sẽ đúc kết những bằng chứng mới nhất rút ra từ loạt chủ đề dinh dưỡng cho bà mẹ trẻ em nhằm giảm nhanh tỉ lệ còi cọc, nằm trong sự kiện phát động Tạp chí Lancet số mới về dinh dưỡng được tổ chức vào tháng 1/2008. Hội nghị đã mang đến cho Việt Nam cơ hội để chia sẻ kinh nghiệm với các nước trên thế giới trong vấn đề phòng chống suy dinh dưỡng bà mẹ, trẻ em.

BAN TỔ CHỨC HỘI NGHỊ SCN

CÁI ĐẸP TRONG ẨM THỰC

Đầu thế kỷ XX, thi sĩ Tản Đà, một nhà thơ lừng danh đã viết một câu bất hủ, đến nay còn nguyên giá trị:

*Đồ ăn ngon, chỗ ngồi ăn không ngon, không ngon.
Đồ ăn ngon, người cùng ăn không ngon, không ngon.
Đồ ăn ngon, đồ dùng để ăn không ngon, không ngon...
Đồ ăn ngon, thời tiết không ngon, không ngon...*

Thì ra ăn không phải chỉ để thỏa mãn cái dạ dày lép kẹp mà còn mang nhiều yếu tố khác nữa mới làm thỏa mãn con người, từ cái lưỡi, đôi mắt, chiếc tai đến làn da trên đầu ngón tay và nhất là trong bộ não, nói gọn lại là cái ĐẸP, cái ĐẸP trong nghệ thuật ẩm thực.

Dù là quý giá như tổ yến, tay gấu nếu để trong cái bát nhếch nhác, miệng bát cóc găm và trên chiếc mâm đồng hoen gỉ mốc xanh thì không thể ngon bằng sợi rau muống luộc xanh ròn đặt trên chiếc đĩa trắng tinh sạch bóng... Ai cũng biết câu tục ngữ:

Nhà sạch thì mát bát sạch ngon cơm.

Sạch đi liền với đẹp, có nghĩa là bẩn đi liền với xấu. Đó là chân lý. Một mâm cơm có quả ớt đỏ tươi, đĩa rau xanh ngời, đĩa dưa vàng rộm, miếng thịt màu hồng, con cá rán màu nâu cánh gián, quả cà muối trắng tinh, đôi dưa, chiếc bát sạch sẽ khô ráo, thơm tho, với chiếc mâm đồng bóng lộn đặt trên chiếu hoa ngay ngắn... chắc chắn sẽ làm con mắt thực khách tươi vui, muốn sà xuống mà gấp lấy đôi ba miếng dù không đói lắm. Vào một quán ăn mà cô bán hàng áo nhàu nát, có mùi hôi, sàn nhà toàn giấy ăn đã bỏ đi, mặt bàn đầy bát đĩa rếch, thì món hàng cô có ngon đến đâu cũng làm khách mất cảm tình và đương nhiên ăn mất ngon. Ngược lại, vào quán ăn bàn ghế gọn gàng, sạch sẽ, trên bàn có một bông hoa tươi, gương mặt cô chủ quán xinh tươi niềm nở, khách sẽ được cảm nhận giây lát thỏa mãn cả cái lưỡi đến con mắt và làn da, nếu ngoài kia bầu trời mùa thu ngan ngát làn gió mỏng, gọi cảm như một nỗi niềm tri kỷ có bóng hình người bạn trong tâm tưởng đi cùng... câu nói trên kia của Tản Đà càng đúng. Không ai khen người ngồi gác chân lên ghế, bàn chân lấm lem, cái cẳng chân lông lá, còn mặt mũi thì cúi gằm xuống chiếc

bát, húp xì xụp, nhai nhồm nhoàm tộp tộp, hoặc nhổ xương ra sàn nhà phì phì...

Không ai ăn cơm đặt trong chiếc rá vo gạo và ăn trong xô bếp mà phải ăn cơm đựng trong màu lá sen xanh ngát, cứ thoảng thơm như có như không một làn hương đồng gió nội bát ngát mây trời. Cùng với màu xanh lưu ly ấy là chuỗi tiêu vàng trứng cuốc như nhuộm già nắng thu và hồng mộng chín đỏ như lửa cháy. Ngon ở đó. Chúng ta có câu "Lời chào cao hơn mâm cỗ". Chào ở đây nghĩa là mời và cũng có câu để chê ai đó không biết mời:

*Gió nồm là gió nồm nam
Có người bên ấy ăn tham không mời...*

Người Việt Nam, bất luận ở đâu, thành thị hay nông thôn, giàu hay nghèo, vào bữa là phải cất lời mời đầu tiên rồi mới cầm bát. Mời từ người trên đến người dưới, mời vừa đủ nghe, lễ phép, rõ ràng. Và khi ăn xong, cũng điệp khúc lại lời mời như một khúc vĩ thanh trên sân khấu, lời mời là lời giao hẹn kết thúc việc ăn. Những gia đình có gia phong, tục lệ mời này là bắt buộc, được giáo dục ngay từ ngày thơ bé nên đã trở thành phong tục đẹp của toàn dân tộc. Nhiều dân tộc khác vào bữa chỉ có câu "Nào, ăn cơm" hoặc không ai nói gì. Còn chúng ta có lời: Con mời ông bà, con mời bố mẹ xơi cơm ạ... nghe ngọt ngào như tiếng chim reo mỗi sáng. Đó chính là vẻ đẹp của văn hóa ẩm thực Việt Nam.

Chuyện kể rằng nhà văn quá cố Lan Khai mỗi khi vào bữa bao giờ ông cũng mặc quần áo ngay ngắn chỉnh tề, thắt cà vạt mới bắt đầu, không bao giờ mặc quần đùi may ô. Ông cho mỗi bữa ăn là hạnh phúc của con người, là hưởng thụ cái đẹp và sung sướng. Còn nhà văn lão thành Nguyễn Tuân mời khách nước ngoài ăn một bữa măm trên mâm đồng sạch bóng, có mười đĩa rau gia vị. Vào bữa, ông hướng dẫn cho bạn phải gấp từng thứ rau cho thứ tự vào bát, thứ lá to ở dưới, lá nhỏ ở trên, thứ lỏng khổng (rau mùi chẳng hạn) trên nữa, rồi mới gấp măm, gấp thịt và vào miệng. Nếu không đúng thứ tự sẽ đau bụng ngay. Làm mẩu một lần, lần hai, khách không thể nhớ, không thể làm theo, đành xin thua cách ăn của người Việt. Đến lúc đó, Nguyễn Tuân mới cười và bảo: Tôi gấp thứ nào trước thứ nào sau cũng được. Chẳng qua là lá to gấp trước, nó như một thứ lá gói cho gọn, cho đẹp mà thôi...

Tạo ra cái đẹp trong ăn uống không có gì là khó lắm. Đó là nét kỹ càng, tinh tế, cẩn thận, tôn trọng mình và tôn trọng người khác, giữ gìn nét thuần phong mỹ tục. Người tham ăn tục uống thường bị coi là phàm phu, tục tử, là gục đầu xuống mà ăn, là kẻ đầu gối quá tai... Có những miếng ngon nhỏ đời. Có những bữa ăn nhỏ đời. Người ta nhớ cả cái không khí trong bữa ăn, nhớ từng gương mặt trong bữa ăn. Phải đẹp mới nhớ thể được. Còn nếu xấu thì hẳn là người ta phải cố quên cho nhanh.

Chuyện ăn uống có từ nghìn đời và còn diễn ra nghìn đời nữa, đời sống càng được nâng cao thì nét đẹp trong ăn uống càng phải được nâng cao theo. Đó là cũng là điều đáng mừng của chúng ta.

BĂNG SON



THƠ

Nguyễn Thị Kim

LỜI RU CHƯA MỎI

Ru con vào tuổi đôi mươi
Giọng ru trầm bổng bên nơi đậm đà
Chim trời mỗi cánh đường xa
Lời mẹ ru vẫn mượt mà mái tranh
Tháng ngày nối tiếp trời nhanh
Lời ru nay lại ấm vành môi xưa
Cánh cò đã mỏi sau mưa
Lời ru chưa mỏi vẫn vờn cháu nghe
Không còn ơ vut hàng tre
Cũng làm dịu cái nắng hè cháu ơi!
Cát ngủ mây ngủ đi thôi
Để bà đan mảnh tơ trời che nơi.

THU HỒ GUOM

Đỉnh tháp mùa thu lãng đãng bay
Lá vàng chao giữa gió heo may
Sóng gợn Hồ Guom lồng bóng tháp
Dịu dàng Thề Húc ánh trăng say.

Lững thững em ơi đường lấm ngả
Hút hồn tôi đôi bóng xôn xao
Áo ai bay thoảng qua miền sáng
Để bước chân tôi lạc chốn nào.



1. Xôi tôm dừa

CHUẨN BỊ:

- 400g gạo nếp
- 4 thìa canh nước cốt dừa
- 200g dừa nạo
- 200g tôm nõn tươi
- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh hạt mùi xay nhỏ
- 1 thìa cà phê đường
- 6 thìa canh nước lạnh
- Hạt nêm, tiêu
- Lá chuối, tấm

CÁCH LÀM:

- Gạo ngâm trong nước nóng 4 giờ, vớt ra để ráo, cho vào đồ khoảng 25 phút
- Trộn đều nước cốt dừa và một ít muối rồi rưới vào chỗ đồ xôi, đảo đều lên, đồ thêm 25 phút nữa.
- Đợi chảo nóng cho dừa nạo vào rang vàng, để nguội, cho vào cối giã nhỏ.
- Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu, cho hạt mùi xay nhỏ, tiêu vào phi thơm, cho tôm vào xào, nêm đường, hạt nêm đun đến khi tôm chín hồng, rắc dừa và cho nước lạnh vào đun thêm 5 phút, bắc xuống.
- Lá chuối xé miếng vuông khoảng 20x22cm, rửa sạch, nhúng qua nước sôi, lau khô.
- Chia xôi thành nhiều phần nhỏ, mỗi phần cho vào một tấm lá chuối, cho nhân tôm, dừa vào giữa rồi gói lại. Cho lên đồ thêm 5 phút.



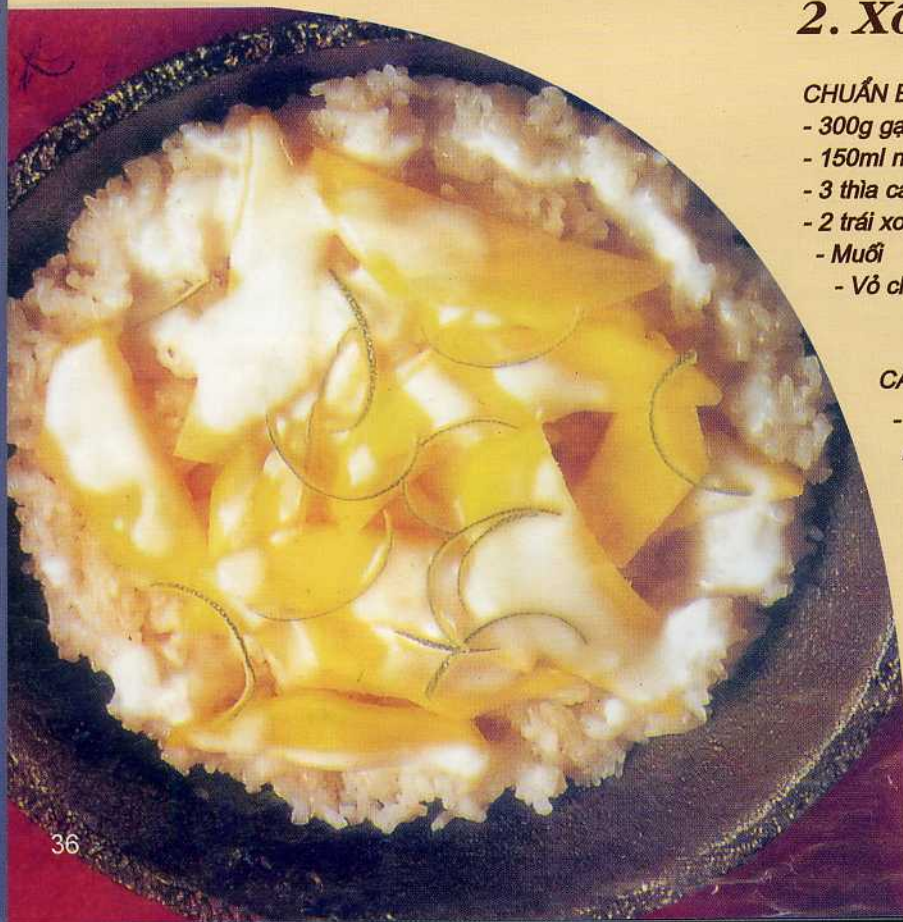
2. Xôi xoài

CHUẨN BỊ:

- 300g gạo nếp
- 150ml nước cốt dừa
- 3 thìa canh đường
- 2 trái xoài
- Muối
- Vỏ chanh vắt sợi

CÁCH LÀM:

- Ngâm gạo trong nước nóng khoảng 4 giờ, vớt ra, để ráo, cho gạo vào chỗ đồ xôi đồ chín.
- Giữ lại 3 thìa canh nước cốt dừa, còn lại hòa đường, muối, bắc lên bếp đun sôi, đổ ra bát cho nguội, để vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 5 phút.
- Xôi múc ra bát, rưới nước cốt dừa để lạnh lên trộn đều, để khoảng 10 phút cho ngấm đều.
- Xoài gọt vỏ, xắt lát, bày lên bát xôi, rưới nước cốt dừa lên, trang trí với vỏ chanh.



YOGA

Hãy dành một khoảng thời gian hàng ngày khi bạn không vội vàng hoặc không bị làm phiền để thực hiện những động tác trong bài tập dưới đây. Điều này sẽ đem lại cho bạn sự thư thái vốn rất cần thiết trong cuộc sống.

Động tác 1:

Bắt đầu từ tư thế quỳ ngồi trên gót, các ngón chân khép lại và hai gối dang rộng.



Động tác 2:

Đặt hai cánh tay vào giữa hai chân, cùi tay và cẳng tay khép lại. Bàn tay áp sát xuống sàn, hai cổ tay đặt sát nhau, các ngón tay hướng ra phía sau.



Động tác 3:

Cong cùi tay ấn vào bụng, sau đó để sức nặng cơ thể bạn tỳ trên hai cùi tay. Cúi xuống cho chân chạm đất.



Động tác 4:

Từ từ duỗi thẳng cùng lúc hai chân. Ở tư thế này, bạn dồn sức nặng cơ thể lên bàn tay, các ngón tay và trán.



Động tác 5:

Từ từ nhấc đầu lên và nhẹ nhàng chuyển sức nặng lên cổ tay.

Thật vững vàng biết bao khi có mẹ

Ngay từ những ngày đầu đời, mẹ đã trao cho con điểm tựa sức khỏe vững chắc từ sữa non Colostrum. Sữa non Colostrum, với tính năng quý báu tăng cường sức đề kháng, giờ đây đã có trong công thức độc quyền của Dielac Alpha. Không chỉ vậy, Dielac Alpha còn có những dưỡng chất thiết yếu khác như DHA, Choline, Canxi... giúp phát triển trí não, thúc đẩy chiều cao, cho bé yêu của mẹ sự phát triển toàn diện. Dielac Alpha, nguồn dinh dưỡng quý báu từ tình yêu của mẹ!



tình yêu của mẹ.