

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Dinh dưỡng sớm & phát triển trẻ em

Kỹ thuật
cho con bú

Bổ sung
Axít Folic
cho phụ nữ có thai

Chế độ ăn
trong bệnh viêm gan

CHẤT BÉO
với sự phát triển của trẻ



Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 2/2006

Dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng sớm và phát triển trẻ em	4
Tình trạng dinh dưỡng của người mẹ có vai trò quan trọng để tạo ra thai nhi khỏe mạnh	7
Kỹ thuật cho con bú	8
Chất béo với sự phát triển của trẻ	9

Dinh dưỡng và phát triển

Nhận định về dinh dưỡng và khuynh hướng gia tăng trưởng ở người trưởng thành xã Tân Quang	10
---	----

Vi chất dinh dưỡng

Vai trò của Sắt và Can xi trong thời kỳ mang thai	12
Bổ sung Acid Folic cho phụ nữ có thai	14

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Từ những món nem chạo, tiết canh đến bệnh giun xoắn	16
Nước giải khát mùa hè	18

Dinh dưỡng với các bệnh mạn tính

Chế độ ăn trong bệnh viêm gan ở người lớn	20
---	----

Sức khỏe

Đông Y - Quan điểm dưỡng thai	23
Hiện tượng vàng da do sữa mẹ	24
Ho và thuốc ho	25

Tư vấn dinh dưỡng

Tin hoạt động	27
---------------	----

Đời sống

Hoa quả dầm Tô Tịch	28
Chọn đồ cho mẹ và bé	30
Chuyện quả vải	32
Hà Nội sáu	34
Bún dọc mừng Khâm Thiên	35

Tản văn

Cảm xúc chiều Hà Nội	31
----------------------	----

Món ngon trong gia đình

Khoẻ - đẹp	36
------------	----

Bài tập sau sinh	38
------------------	----

Thơ	33
-----	----

Giá 8.500đ

Tổng biên tập PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập GS.TS. Hà Huy khôi
GS. Từ Giấy
PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. Đào Ngọc Diễm
PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm
TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Phạm Văn Hoàn
TS. Phạm Thị Thuý Hoà
TS. Trần Đình Toán

Thư ký Ths. Nguyễn Quỳnh Như

Trị sự CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà Soạn 48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 04.971 3090
Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật Heart & Mind
Tel: 04.5118000
Fax: 04.5116410
In tại: Công ty Cổ phần
Đầu tư Thiết bị và In


BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG

THƯ VIỆN

Số:.....Ngày:.....

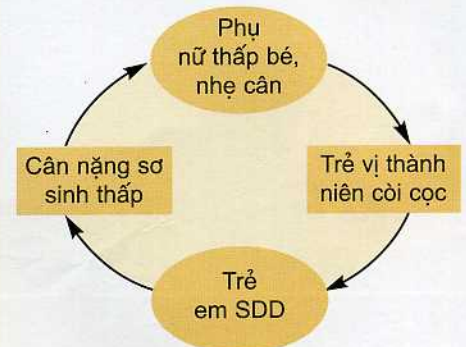
Dinh dưỡng sớm & phát triển trẻ em



Tiếp cận dinh dưỡng theo vòng đời muốn nhấn mạnh tới mối liên quan khăng khít giữa các giai đoạn của cuộc đời về mặt dinh dưỡng, do đó chế độ dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh cần được quan tâm ở mọi lớp tuổi. Con người từ khi sinh ra đến khi già đi tùy thuộc vào cách phân loại tuổi tác nhưng nhìn chung phải trải qua các giai đoạn: bào thai trong bụng mẹ; giai đoạn trẻ nhỏ; trẻ trước tuổi học; học sinh tiểu học; rồi đến trẻ vị thành niên, sau đến giai đoạn trưởng thành và tuổi già.

Câu hỏi đặt ra là dinh dưỡng quan trọng nhất đối với giai đoạn nào

của vòng đời? Chúng ta có thể khẳng định là giai đoạn nào cũng cần được chăm sóc và có chế độ dinh dưỡng hợp lý; tuy nhiên đối với mỗi giai đoạn đều có những đặc điểm riêng và trong từng hoàn cảnh cụ thể thì phải xem xét ưu tiên cho đối tượng nào. Ví dụ: trong điều kiện khó khăn, thiếu hụt thực phẩm thì bà mẹ có thai, nuôi con bú và trẻ nhỏ cần được ưu tiên hơn vì những đối tượng này có nguy cơ cao hơn và nếu thiếu dinh dưỡng kéo dài sẽ ảnh hưởng đến phát triển của trẻ ở các giai đoạn sau đồng thời ảnh hưởng đến các thế hệ sau này (Hình 1). Kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy những trẻ bị suy dinh dưỡng (SDD) khi nhỏ đặc biệt trong 2 năm đầu sau khi sinh sẽ có nguy cơ cao trở thành những trẻ tuổi vị thành niên bị còi cọc; những nữ vị thành niên còi cọc sẽ có nguy cơ phát triển thành những trẻ tuổi vị thành niên bị còi cọc: những nữ vị thành niên còi cọc sẽ có nguy cơ phát triển thành những phụ nữ thấp bé nhẹ cân và hậu quả là sinh ra những trẻ bị SDD bào thai (có cân nặng sơ sinh thấp). Những trẻ có cân nặng sơ sinh thấp lại có nguy cơ SDD cao hơn, do vậy, đó là một vòng xoắn



Hình 1: Vòng xoắn của suy dinh dưỡng

luẩn quẩn khi bị thiếu hụt dinh dưỡng kéo dài ở những cộng đồng nghèo.

Trong thời gian vừa qua các chương trình can thiệp dinh dưỡng thường tập trung ưu tiên cho hai đối tượng bà mẹ và trẻ em. Tuy nhiên ngày nay các nhà dinh dưỡng quan tâm và nhắc nhiều đến “Dinh dưỡng sớm”. Vậy “Dinh dưỡng sớm” là gì? Hoặc thế nào gọi là “Dinh dưỡng sớm”?

“Dinh dưỡng sớm” là khái niệm thể hiện sự đảm bảo dinh dưỡng tối ưu ngay từ giai đoạn đầu tiên của chu kỳ vòng đời. Điều này đòi hỏi chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ trước khi mang thai (thậm chí từ tuổi vị thành niên để giúp cho cơ thể người mẹ được hoàn thiện và phát triển tốt trước khi làm mẹ) và trong thời kỳ mang thai.



Các nhà nghiên cứu dinh dưỡng cho thấy phát triển cơ thể trẻ em kể từ lúc phát triển của bào thai liên quan rất chặt chẽ với tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của người mẹ đặc biệt trong 3 tháng đầu của thai kỳ và giai đoạn trước khi bà mẹ có thai. Do vậy có thể xem sự chăm sóc bà mẹ giai đoạn ngay trước khi mang thai và 3 tháng thai đầu là điều kiện tiên quyết, quyết định sự phát triển chiều cao, cân nặng sơ sinh của trẻ và làm hạn chế cả tình trạng sinh non.

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

Năm 1986, GS. Barker (người Anh) thu thập trên 16.000 hồ sơ bệnh tật và các rối loạn chuyển hóa ở người trưởng thành đối chiếu với hồ sơ của chính những người đó khi mới sinh ra đã nhận thấy những đứa trẻ có cân nặng sơ sinh thấp và khi 1 tuổi bị nhẹ cân thì có nguy cơ bị mắc các bệnh tim mạch và huyết áp sau này cao hơn.

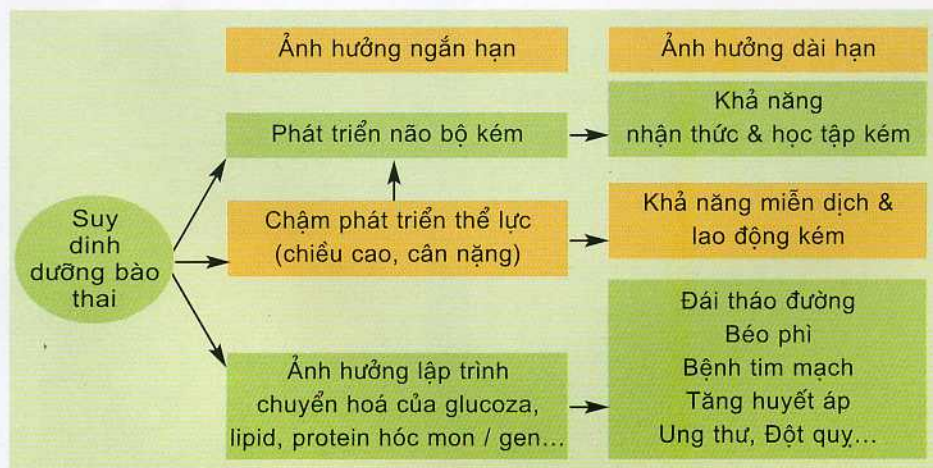
Barker đã đưa ra **"Giải thuyết lập trình trong thời kỳ bào thai"**: có nghĩa là khi sinh ra mỗi người đã



được "lập trình" về phát triển thể lực, về tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe giai đoạn sau này. Đặc biệt khi bào thai bị tổn thương hay thiếu hụt dinh dưỡng/thiếu vi chất dinh dưỡng vào các thời điểm quyết định hoặc nhạy cảm của tăng trưởng sẽ để lại hậu quả lâu dài ảnh hưởng đến cấu trúc và chức phận của cơ thể. Trong điều kiện thiếu dinh dưỡng, sự phát triển và chuyển hóa của bào thai sẽ thích nghi với môi trường bên trong

tử cung lúc bấy giờ nhưng sự thích nghi đó phải trả giá về sau, đó là sự tăng nguy cơ các bệnh mãn tính ở người trưởng thành và tuổi già. Tuy nhiên, không có nghĩa là khi đã lập trình về tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe rồi thì không thể thay đổi; Ví dụ: khi sinh ra chị A đã được lập trình là sau này sẽ có "nguy cơ bị béo phì" thì không có nghĩa là "chị A chắc chắn bị béo phì" không thể có tình trạng dinh dưỡng tốt nếu chị ấy kiểm soát được chế độ ăn uống và rèn luyện thể dục thể thao hay hoạt động thể lực một cách hợp lý. Chính vì vậy mới có những chương trình và dự án dinh dưỡng, sức khỏe để cải thiện tình trạng dinh dưỡng của nhân dân.

Đặc điểm dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai. Ở giai đoạn này, tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của người mẹ có ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi. Đứa trẻ cảm nhận, giao tiếp đặc biệt là với thế giới bên ngoài thông qua người mẹ. Do đó khẩu phần ăn của bà mẹ (xem tiếp trang 6)



Hình 2: Ảnh hưởng ngắn hạn và dài hạn của suy dinh dưỡng bào thai

(tiếp theo trang 5)

ảnh hưởng trực tiếp đến phát triển của bào thai. Những bà mẹ có chế độ dinh dưỡng hợp lý: được bổ sung các chất dinh dưỡng một cách đầy đủ sẽ sinh ra những đứa con khỏe mạnh, thông minh. Thiếu dinh dưỡng trong giai đoạn mang thai sẽ làm trẻ chậm lớn và tuổi dậy thì cũng muộn hơn so với trẻ đã đủ dinh dưỡng.

Dinh dưỡng trong 3 tháng đầu và 3 tháng giữa của thai kỳ:

Trong giai đoạn này, vi chất dinh dưỡng rất quan trọng đối với phát triển thai nhi. Khi bị thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng làm tăng rủi ro đối với phát triển chiều cao (hạn chế tiềm năng phát triển vóc dáng); còn thiếu iốt làm giảm khả năng phát triển trí não, thai chết lưu.



Dinh dưỡng 3 tháng cuối của thai kỳ:

Trong 3 tháng cuối của thai kỳ, bên cạnh nhu cầu về các chất dinh dưỡng thì đáp ứng nhu cầu năng lượng là rất quan trọng. Tình trạng thiếu năng lượng và công việc nặng nhọc của bà mẹ có thể làm tăng nguy cơ trẻ đẻ nhẹ cân (dưới 2500 g)

Các yếu tố chăm sóc sau khi sinh: Dinh dưỡng đầy đủ cho trẻ sau sinh cùng với các chăm sóc y tế cần thiết giúp trẻ phát triển hết tiềm năng như đã được định hình từ giai đoạn bào thai trong bụng mẹ. Một quá trình khi đang ở giai đoạn phát triển nhanh nhất, thường là thời kỳ rủi ro nhất (thường gọi là “*thời kỳ mấu chốt*”):

Hậu quả của suy dinh dưỡng bào thai có thể thấy rõ ở các quần dân cư đang trong thời kỳ chuyển tiếp về dinh dưỡng và lối sống. Khi nói đến dinh dưỡng sớm chúng ta cần hiểu được tầm quan trọng của chăm sóc dinh dưỡng bà mẹ trước khi có thai, khi mang thai và thiếu nữ cần được nhận thức đầy đủ hơn về phương diện đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng hiện tại và phòng các bệnh mạn tính đặc biệt là béo phì, đái tháo đường và các bệnh tim mạch sau này.

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

PGS.TS. Lê Thị Hợp

Người mẹ nào cũng muốn sinh ra những đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh. Với người mẹ, sự chuẩn bị về thể lực và tinh thần thật tốt để có một cơ thể khỏe mạnh, sẵn sàng chuẩn bị cho việc thụ thai để tạo ra những thai nhi phát triển bình thường là rất quan trọng. Để chuẩn bị mang thai người phụ nữ cần có chế độ ăn đảm bảo đủ cả năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng, đặc biệt lượng đạm phải được ưu tiên cao hơn so với bình thường khoảng 15%. Không giống năng lượng, lượng đạm hơi dư trong khẩu phần ăn của người phụ nữ không bị tích tụ lại mà là nguồn dự trữ hỗ trợ cho nhu cầu bổ sung của quá trình mang thai. Vì thực tế khi mang thai, thai nhi rất cần đạm và các chất dinh dưỡng để tổng hợp và phát triển các tổ chức. Với những phụ nữ có chế độ dinh

Tình trạng dinh
có vai trò quan
thai nhi





dưỡng kém, đặc biệt là thiếu đạm thì việc điều chỉnh chế độ ăn trong quá trình mang thai sẽ khó khăn hơn.

Để chuẩn bị sẵn sàng cho các đòi hỏi về vitamin và chất khoáng tăng lên trong quá trình mang thai, chế độ ăn của người phụ nữ lúc chuẩn bị mang thai cần luôn luôn đầy đủ

trạng thiếu hụt nó, thậm chí ngay cả khi họ được nuôi dưỡng và chăm sóc đầy đủ. Một lượng lớn sắt bổ sung trong quá trình mang thai luôn cần thiết, tuy nhiên nhu cầu tăng về chất sắt không được phân bố đồng đều trong quá trình mang thai, đòi hỏi về chất sắt của thai nhi trở nên quan trọng nhất trong quý 2 và quý 3 của thai kỳ. Các đòi hỏi

hoặc chỉ vừa đủ về lượng vitamin hoặc các khoáng chất thì tình hình này sẽ càng trở nên trầm trọng trong quá trình mang thai. Ví dụ, những người phụ nữ sống trong vùng bị thiếu hụt iốt sẽ phải chịu rất nhiều hậu quả khác nhau khi mang thai (bướu cổ, sinh con nhẹ cân, chức năng tâm thần bị suy giảm).

Mức tăng cân của người mẹ trong quá trình mang thai giúp tạo ra thai nhi khỏe mạnh và tạo điều kiện để người mẹ có đủ sữa sau khi sinh. Nhưng mức tăng cân thay đổi giữa những phụ nữ có cuộc sống đầy đủ với những phụ nữ có đời sống khó khăn. Các phụ nữ có thai trong cộng đồng có đời sống khó khăn thường có mức tăng cân khi mang thai thấp hơn nhiều so với các phụ nữ trong cộng đồng đủ vật chất. Nếu họ không có đủ năng lượng trong chế độ ăn hàng ngày trước khi mang thai thì dễ bị giảm cân và

dưỡng của người mẹ trọng để tạo ra **khỏe mạnh**



các thành phần này.

Với chế độ ăn hợp lý thỏa mãn các nhu cầu dinh dưỡng thông thường của người trưởng thành, thì để chuẩn bị cho quá trình mang thai cần bổ sung thêm các thành phần dinh dưỡng và vi chất dinh dưỡng nhằm bù vào các đòi hỏi tăng lên về các thành phần này khi mang thai. Một số thành phần vi chất dễ bị thiếu hụt khi mang thai vì các bà mẹ thường xuyên nằm trong tình

này không thể thỏa mãn nếu chỉ trông chờ vào nguồn sắt từ bữa ăn hay sự bổ sung sắt khi bắt đầu mang thai. Khi lượng dự trữ sắt đạt khoảng 50mg trong cơ thể mẹ trước khi có thai thì sẽ tạo điều kiện tốt cho cả người mẹ và thai nhi không bị thiếu máu. Do vậy việc bổ sung sắt và các sinh tố khi chuẩn bị mang thai là thật sự cần thiết.

Khi khẩu phần ăn của người mẹ trước khi mang thai bị thiếu hụt

có nguy cơ cao sinh ra những đứa trẻ nhẹ cân. Do vậy để tạo ra thai nhi khỏe mạnh, là cơ sở để đứa trẻ phát triển tốt cả về thể lực và trí lực sau này, cả người bố và người mẹ đều cần có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, cân đối. Các cặp vợ chồng trẻ chỉ nên sinh con khi cả hai thấy mình có tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe tốt nhất.

TS. Hoàng Kim Thanh

Kỹ thuật cho con bú

Trẻ sơ sinh ngay sau đẻ đã có các phản xạ tự nhiên giúp cho trẻ bú mẹ: phản xạ tìm vú, phản xạ mút và phản xạ nuốt. Khi có một vật gì chạm vào môi hoặc má của trẻ thì trẻ sẽ há miệng và quay đầu để tìm kiếm, đó là phản xạ tìm vú mẹ. Khi vật đó chạm vào vòm miệng thì trẻ sẽ bắt đầu mút và nếu miệng đầy sữa thì trẻ sẽ nuốt.

Tuy nhiên, trong những ngày đầu sau đẻ có một số trẻ bú mẹ vẫn gặp khó khăn. Vấn đề này liên quan đến kỹ thuật cho con bú, đòi hỏi bà mẹ cần biết cách bế đặt trẻ vào vú để trẻ ngậm bắt vú và bú có hiệu quả.

Bà mẹ đặt trẻ vào vú như thế nào?

Bà mẹ có thể ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái, thư giãn để cho con bú nhưng cần thực hiện 4 điểm cơ bản sau:

1. Đầu và thân trẻ phải nằm trên cùng một đường thẳng
2. Mặt của trẻ quay vào vú mẹ, mũi trẻ đối diện với núm vú
3. Bà mẹ phải bế trẻ sát vào người mình
4. Nếu là trẻ mới sinh, bà mẹ không chỉ đỡ đầu, vai mà còn phải đỡ mông trẻ

Sau đó bà mẹ dùng tay nâng vú và đưa vú vào miệng trẻ bằng cách đặt các ngón tay vào thành ngực, ngón cái ở phía trên vú, các ngón còn lại ở phía dưới vú để nâng đỡ vú. Bà mẹ có thể chạm núm vú vào môi của trẻ để tạo phản xạ tìm vú. Khi miệng trẻ mở rộng thì nhanh chóng đưa trẻ vào vú sao cho môi dưới của trẻ ở dưới núm vú.

Trẻ cần ngậm bắt vú mẹ vào miệng như thế nào để bú có hiệu quả?

1. Cằm trẻ phải tỳ vào vú mẹ
2. Miệng trẻ phải mở rộng
3. Môi dưới hướng ra ngoài
4. Quầng vú ở phía trên

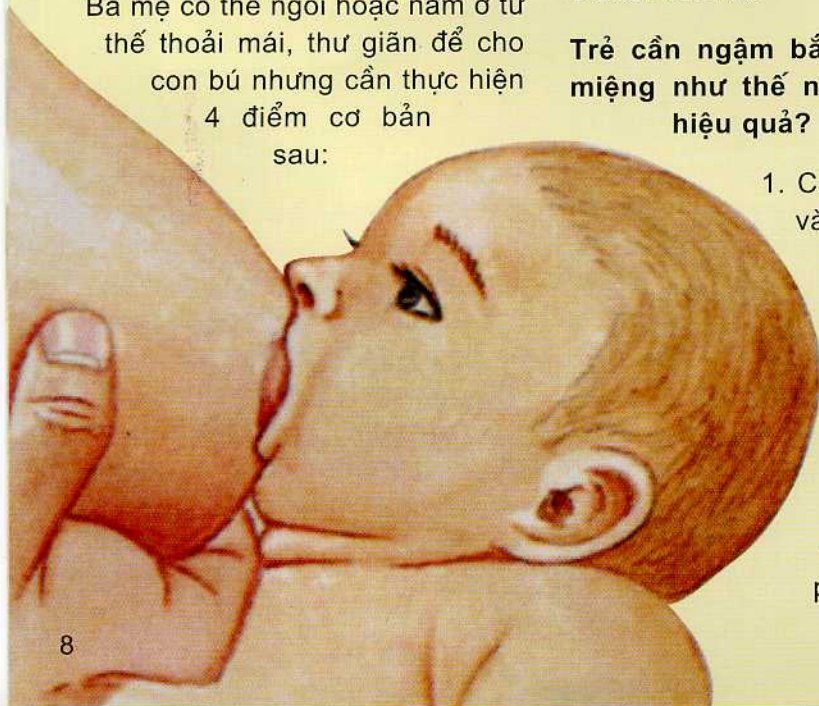
miệng trẻ để lộ nhiều hơn ở phía dưới

Sau khi ngậm bắt vú tốt thì trẻ sẽ mút vú để hút sữa vào miệng. Chúng ta có thể nhìn thấy một số dấu hiệu ở những trẻ bú có hiệu quả như trẻ bú chậm, ngậm sâu, hai má căng phồng và thấy rõ động tác nuốt của trẻ. Thời gian của mỗi bữa bú tùy thuộc vào từng trẻ, thông thường khi trẻ đã bú đủ sữa theo nhu cầu thì trẻ tự nhả vú ra. Do trẻ ngậm bắt vú đúng cách cho nên bà mẹ không bị đau vú hoặc nứt núm vú.

Những dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ nhận đủ sữa mẹ?

Có hai dấu hiệu chắc chắn:

1. Tăng cân: bình thường trong 6 tháng đầu, mỗi tháng trẻ phải tăng cân ít nhất là 600g hoặc 125g/tuần. Đối với trẻ sơ sinh trong tuần đầu sau đẻ có hiện tượng sụt cân sinh lý, nếu trẻ nhận đủ sữa thì cân của trẻ ở tuần thứ hai phải cao hơn cân nặng lúc đẻ.
2. Đi tiểu trên 6 lần trong một ngày, nước tiểu trong. Do vậy cần theo dõi nước tiểu hàng ngày và cân nặng hàng tháng của trẻ.



CHẤT BÉO

VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

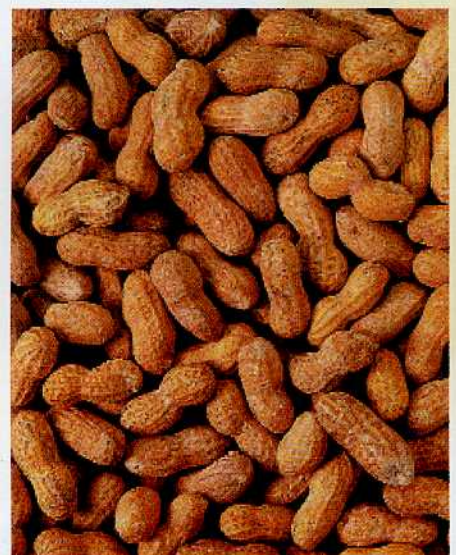
Trong những năm đầu đời, trẻ tăng trưởng và phát triển nhanh cả về thể chất và tinh thần. Trọng lượng cơ thể trẻ tăng gấp đôi sau 6 tháng, tăng gấp 3 sau một năm và gấp 4 lúc 2 tuổi. Trọng lượng não cũng tăng nhanh sau khi sinh: lúc sinh não chỉ nặng 350g, lúc 1 tuổi nặng gấp 3 lần (khoảng 1100g). Não bộ và các mô thần kinh đặc biệt giàu chất béo. Các thiếu hụt về chất béo trong khẩu phần ăn hàng ngày ảnh hưởng đến chức phận nhiều cơ quan, đặc biệt là cơ quan thần kinh. Do vậy, đối với trẻ em, khẩu phần cần đảm bảo đủ chất béo. Với trẻ dưới 1 tuổi năng lượng do chất béo cung cấp phải trên 40%, với trẻ 1-2 tuổi năng lượng do chất béo cung cấp khoảng 30-35% tổng năng lượng

khẩu phần. Trẻ nhỏ cần được bú mẹ vì trong sữa mẹ hàm lượng chất béo cao lại giàu DHA và EPA là những axit béo đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển bộ não trẻ. Sau 6 tháng, khi trẻ ăn bổ sung (ăn dặm) cần sử dụng phối hợp cân đối giữa chất béo động vật và chất béo thực vật trong bữa ăn cho trẻ.

Nhìn chung trong dầu thực vật như dầu vừng (mè), dầu hướng dương, dầu đỗ tương,... có nhiều axit béo không no cần thiết. Các axit này có nhiều ưu điểm nhưng do trong cấu trúc có các liên kết kép nên trong quá trình chuyển hóa sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian như aldehyt, peroxyt... là những chất có hại với cơ thể. Mặt khác, trong dầu thực vật lại rất ít hoặc không có axit arachidonic là axit béo không no cần thiết có nhiều vai trò đối với sự tăng trưởng của trẻ. Mỡ động vật có nhiều cholesterol nhưng với trẻ em cholesterol cũng cần thiết vì nó có nhiều vai trò đối với cơ thể trẻ (khác với người lớn tuổi cần hạn chế mỡ, giảm cholesterol vì người lớn không còn phát triển và qua quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng lâu dài trong cơ thể, cholesterol đã tăng lên trong máu và bị giữ lại ở thành mạch máu và một số tổ chức). Mỡ động vật lại có nhiều vitamin A, D và axit

arachidonic. Theo nhiều chuyên gia về dinh dưỡng, tỷ lệ cân đối giữa chất béo động vật với chất béo thực vật nên là 70% và 30%. Do vậy, nên sử dụng phối hợp cả dầu và mỡ cho trẻ. Nếu bữa ăn của trẻ đã có thịt, trứng, sữa (là đã có một lượng nhất định chất béo động vật rồi) nên khi bổ sung thêm chất béo có thể dùng là 50% là dầu và 50% là mỡ (một bữa ăn dầu, một bữa ăn mỡ).

Thanh Châu



Nhận định về

DINH DƯỠNG & KHUYNH HƯỚNG GIA TĂNG TĂNG TRƯỞNG Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TẠI XÃ TÂN QUANG - TỈNH HUNG YÊN

Ths. Hà Huy Tuệ - TS. Lê Thị Hợp



Sự tăng trưởng của con người chịu ảnh hưởng của cả yếu tố di truyền và ngoại cảnh, đặc biệt là dinh dưỡng. Thiếu dinh dưỡng ở trẻ em làm trẻ chậm lớn và tuổi dậy thì cũng muộn hơn so với trẻ đủ dinh dưỡng. Khuynh hướng gia tăng về tăng trưởng là một hiện tượng sinh học quan trọng được phát hiện và theo dõi từ cuối thế kỷ XIX đến nay. Chiều hướng chung của khuynh hướng gia tăng là chiều cao tăng dần theo thời gian tuy vậy trong quá khứ đã có các thời kỳ chiều cao giảm đi như ở các thời kỳ chiến tranh và suy thoái kinh tế. Khuynh hướng gia tăng về tăng trưởng bắt đầu từ bao giờ và đến lúc nào kết thúc, câu hỏi đó chưa có câu trả lời. Nguyên nhân của khuynh hướng gia tăng về tăng trưởng là gì, câu trả lời cũng còn chưa đầy đủ. Quan niệm "Tăng trưởng là tấm gương phản chiếu các điều kiện của xã hội" đã được Louis-René Villermé (1782-1863)

nêu lên từ năm 1829. Tình trạng nghèo đói giảm, mức giàu có tăng, điều kiện dinh dưỡng và môi trường được cải thiện là các yếu tố được chú ý nhiều hơn cả. Khuynh hướng gia tăng về tăng trưởng có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng quan trọng, nó làm tăng tầm vóc thể chất của con người và góp phần làm giảm sự chênh lệch giàu nghèo trong xã hội. Tăng trưởng kém là biểu hiện của nghèo đói, thiếu dinh dưỡng và khi điều kiện sống khá hơn thì tăng trưởng được cải thiện. Nước ta đang ở trong thời kỳ chuyển tiếp về dinh dưỡng. Cuộc tổng điều tra dinh dưỡng năm 2000 cho thấy so với năm 1990 khẩu phần thực tế của nhân dân đã có nhiều thay đổi. Mức tiêu thụ lương thực, khoai củ giảm và mức tiêu thụ thức ăn động vật đặc biệt là thịt và các loại quả chín tăng lên rõ rệt. Tình trạng đó góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng của nhân dân nói chung đặc biệt là bà mẹ và trẻ em, nhưng bên cạnh đó đã xuất hiện sự gia tăng của thừa cân béo phì và một số bệnh mạn tính khác có liên quan đến dinh dưỡng. Năm 2005, trong một nghiên cứu tìm hiểu sự biến đổi tình trạng dinh dưỡng của người trưởng thành tại xã Tân Quang

(tỉnh Hưng Yên) và phường Thanh Lương (thành phố Hà Nội) sau 20 năm (1985-2005), kết quả cho thấy đã có khuynh hướng gia tăng tăng trưởng ở 2 địa điểm trên. Chiều cao và cân nặng của người trưởng thành từ 18-60 tuổi năm 2005 cao hơn so với năm 1985 và tuổi đạt chiều cao tương ứng đến sớm hơn (năm 1985 chiều cao của người trưởng thành nhóm tuổi 26-40 là cao nhất nhưng ở năm 2005 thì nhóm tuổi 18-25 đã đạt tương đương). Mức tăng chiều cao trong 2 thập kỷ của người trưởng thành tại xã Tân Quang ở nhóm tuổi 18-25 là 5,2cm đối với nam, 1,6cm đối với nữ và tại phường Thanh Lương ở nhóm tuổi 18-25 là 6,1cm đối với nam.

Như vậy có thể nói khuynh hướng gia tăng về tăng trưởng ở người Việt Nam đã được quan sát thấy ở người trưởng thành. Đó là một biểu hiện sinh học quan trọng chứng minh sự cải thiện về tầm vóc, thể lực và cần được theo dõi, giám sát một cách khoa học.





Vai trò của

SẮT & CANXI

trong thời kỳ mang thai



Phát viên sắt cho phụ nữ có thai trong ngày Vi chất Dinh dưỡng
tại xã Thanh Tùng, Thanh Miện, Hải Dương

Canxi và sắt là 2 loại khoáng chất cần được đặc biệt chú ý trong thời gian người mẹ mang thai. Khi cung cấp không đủ, thai tăng trưởng sẽ sử dụng canxi trong xương và sắt trong máu của người mẹ để hình thành và phát triển. Mặt khác, người mẹ cũng rất cần hai chất này để có đủ sức khỏe sinh nở và chăm sóc con sau này.

Sắt: Trong thai kỳ, thể tích máu của người mẹ tăng 50%. Sắt cần thiết để tạo hemoglobin mà hemoglobin là một thành phần quan trọng của máu. Hemoglobin mang oxy đến khắp cơ thể người mẹ và thai nhi. Sắt có mặt ở hầu hết trong các loại

thực phẩm đặc biệt là thực phẩm động vật. Nhưng không phải lúc nào sắt cũng được hấp thu tốt do đó người mẹ thường không đủ sắt trong thời kỳ mang thai. Do vậy chương trình chăm sóc thai sản đã bổ sung thuốc chứa sắt và axit folic cũng như hướng dẫn cho thai phụ một chế độ ăn giàu chất sắt, cân đối và đủ dinh dưỡng.

Để tránh tác dụng phụ của viên sắt nên uống sau bữa ăn 1-2h và giúp sắt hấp thu được tốt nên tăng sử dụng những thực phẩm chứa nhiều Vitamin C. Không uống sắt cùng với chè, cà phê vì chất tanin trong chè, cà phê sẽ giảm hấp thu sắt.

Hàm lượng Canxi (mg) trong 100g thức ăn ăn được

Thực phẩm (100mg)	Canxi (mg)
Rau dền cơm	341
Rau cần ta	310
Rau đay	182
Rau ngót	169
Rau muống	100
Sữa bột tách béo	1,400
Tôm đồng	1.120
Pho mát	760
Lòng đỏ trứng vịt	146
Cua bể	141

Sắt còn giúp bảo vệ cơ thể không bị nhiễm khuẩn vì sắt cũng là thành phần của một enzym trong hệ miễn dịch, sắt giúp biến đổi Betacaroten thành Vitamin A, giúp tạo ra Collagen (chất này gắn kết các mô cơ thể lại với nhau).

Phụ nữ lần đầu tiên phát hiện có thai nên uống ngay viên sắt, uống kéo dài tới sau khi sinh 1 tháng. Liều: 60mg sắt nguyên tố kèm theo acid folic 400mcg/ngày. Ngoài ra cũng nên sử dụng các thực phẩm có tăng cường sắt, acid folic cho phụ nữ mang thai.

Canxi: Một thai phụ cần 1000-1200mg canxi mỗi ngày. Việc

cung cấp đủ nhu cầu canxi trong thai kỳ sẽ giúp tạo thành và phát triển bộ xương thai nhi mà vẫn đảm bảo toàn vẹn bộ xương bà mẹ.

Vì xương là mô sống nên hàng ngày canxi đều lắng đọng và thoát khỏi bộ xương nên rất cần canxi. Việc tích lũy canxi đều đặn là rất cần thiết, nó vừa thay thế cho phần canxi mất đi vừa tạo nguồn dự trữ canxi khi các thực phẩm cung cấp không đủ. Trong trường hợp canxi thiếu do cơ thể không hấp thu đủ canxi (có thể do thiếu Vitamin D) hoặc do lượng đưa vào ít thì lượng canxi bị rút ra từ xương của cơ thể người mẹ sẽ nhiều hơn, dần dần làm tiêu xương, xốp xương và dễ gãy. Canxi còn có vai trò giúp cho sự co cơ, tạo nhịp đập của tim, sự đông máu và giúp hệ thần kinh gửi đi các thông tin.

Tuy nhiên, một số thực phẩm có chứa oxalat và các loại hạt ngũ cốc chứa phytat, cả hai loại này gắn kết với canxi và sắt làm hạn chế một phần sự hấp thu của hai loại chất khoáng này. Vì thế, cũng như sắt thì nên uống canxi xa bữa ăn để tránh hiện tượng này.

Canxi có nhiều trong sữa, lá rau xanh đậm, tôm đồng, cá nhỏ ăn cả xương.

BS. Phạm Thị Thục

Hàm lượng sắt trong 100g thức ăn ăn được (mg/100g):

Thực phẩm (100g)	Sắt (mg)	Thực phẩm (100g)	Sắt (mg)
Gan lợn	12,0	Cùi dừa già	30,0
Tim lợn	5,9	Đậu tương	11,0
Cua đồng	4,7	Vừng	10,0
Tôm khô	4,6	Rau đay	7,7
Cua bể	3,8	Rau dền trắng	6,1
Bầu dục lợn	8,0	Đậu đũa (hạt)	6,5
Mề gà	6,6	Măng khô	5,0



Bổ sung Axít Folic cho phụ nữ có thai

Axít folic có tác dụng thế nào đối với phụ nữ có thai và thai nhi?

Axít folic tên hóa học là pretoinglutamic, là một chất dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể và được xếp vào nhóm vitamin B là nhóm vitamin tan trong nước và được gọi là vitamin B₉.



Axít folic là một trong những yếu tố quan trọng cần thiết cho quá trình tạo máu. Axít folic cùng với vitamin B₁₂ tham gia vào quá trình cấu tạo tế bào máu (hồng cầu). Đặc biệt axít folic có vai trò trong cấu tạo và phát triển hệ thống thần kinh của thai nhi vì vậy khi có thai bà mẹ thiếu axít folic sẽ ảnh hưởng nhiều đến đến cấu tạo, chức năng của hệ thần kinh thai nhi như gây những khuyết tật tại ống thần kinh. Có nghiên cứu cho thấy ở những vùng

dân cư mà chế độ ăn nghèo axít folic thì nguy cơ ở các bà mẹ đẻ con bị khuyết tật ống thần kinh cao gấp 10 lần so với vùng dân cư có mức axít folic bình thường. Đồng thời khi mang thai bị thiếu axít folic sẽ làm ảnh hưởng đến nhiều quá trình chuyển hóa gây nên hạn chế sinh trưởng, phát triển của cơ thể trẻ. Bệnh thiếu máu nguyên hồng cầu khổng lồ ở trẻ em là do thiếu axít folic và vitamin B₁₂, bệnh thường gặp ở trẻ từ 6 tháng đến 2 tuổi với triệu chứng giảm bạch cầu, giảm tiểu cầu và thiếu máu. Ở người trưởng thành bị thiếu axít folic sẽ có thể dẫn đến bị bệnh thiếu máu hồng cầu to, bị viêm miệng, viêm lưỡi hay tiêu chảy.

Hiện nay một số nghiên cứu cho thấy axít folic còn giúp cơ thể phòng chống một số bệnh về tim mạch, ung thư...



Cách bổ sung axít folic hiệu quả?

Để giúp cơ thể có đủ các chất dinh dưỡng kể cả axít folic thì cần thực hiện ăn uống hợp lý với đa dạng các loại thực phẩm và luôn thay đổi các loại thức ăn.

Khi có thai ngoài chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, bà mẹ cần được bổ sung thêm viên sắt, axít folic và vitamin C.



Được sự giúp đỡ của Tổ chức UNICEF, chương trình phòng chống thiếu máu của Việt Nam hiện nay sử dụng viên sắt-folic với hàm lượng 60mg sắt và 400mcg axít folic. Phụ nữ có thai cần uống mỗi ngày một viên sắt từ khi có thai đến sau khi đẻ một tháng. Để phòng chống thiếu axít folic các bà mẹ khi chuẩn bị có thai cần uống axít folic sớm trước khi mang



thai. Hiện nay để phòng chống thiếu máu dinh dưỡng, ở Việt Nam và nhiều nước trên thế giới khuyến khích phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ từ 15-35 tuổi cần uống thêm viên sắt và axit folic mỗi tuần 1 viên uống trong 4 tuần liền trong 1 năm.

Liều dùng của axit folic như thế nào? Nếu thừa có nguy hiểm không?

Nhu cầu axit folic với người trưởng thành là 400 - 500mg /người/ngày và khi có thai, nuôi con

bú thì nhu cầu cần cao hơn như với phụ nữ có thai và cho con bú thì cần cao gấp rưỡi là 600mcg/người/ngày. Để đảm bảo đủ lượng axit folic khi có thai ngoài ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng thì phụ nữ có thai cần được bổ sung thêm axit folic bằng đường uống là 400mcg/ngày.



Là một vitamin tan trong nước, axit folic được đào thải ra ngoài theo nước tiểu và mồ hôi nếu được đưa vào cơ thể với lượng cao. Liều an toàn của axit folic rất rộng. Theo báo cáo của nhóm chuyên gia quốc tế về các vitamin và khoáng chất năm 2002 thì giới hạn trên cho phép của axit folic là 1000mcg/ngày cho người trưởng thành.

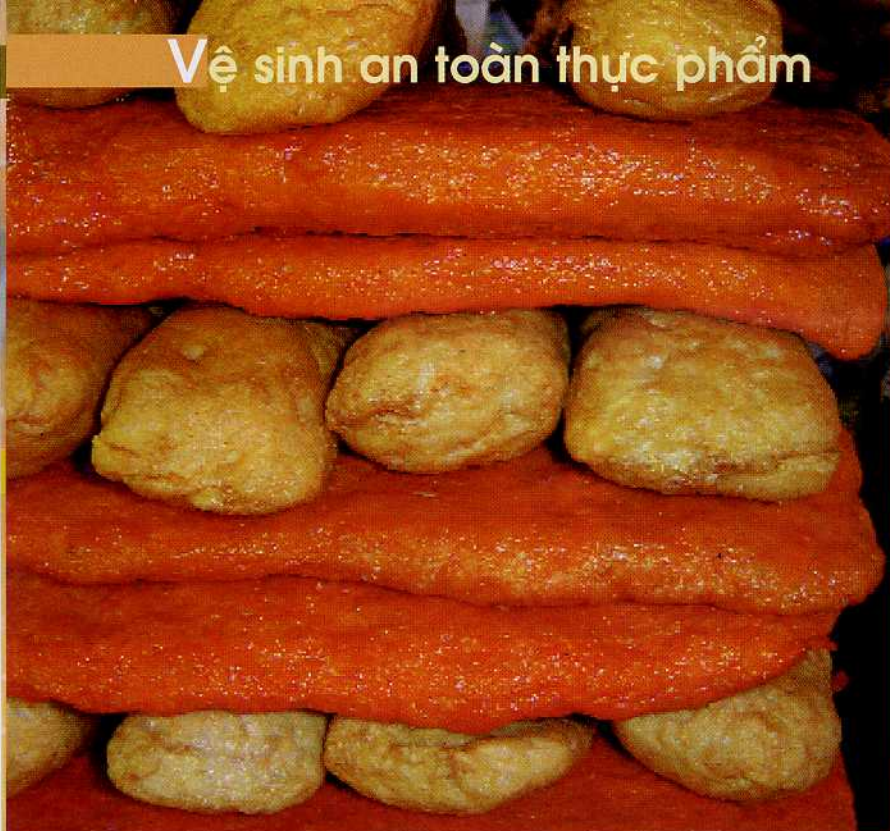
Thực phẩm chứa axit folic: Axit folic có trong nhiều loại thực phẩm nhưng ở hàm lượng thấp như các



loại rau lá màu xanh đậm, trong các loại đậu đỗ, mầm lúa mì, cám lúa mì, men bia rượu, trong hoa quả như cam, chanh. Thức ăn nguồn gốc động vật thì axit folic có nhiều trong gan (gan lợn, gà, bò...) và thịt gia cầm, sữa. Axit folic không bền vững với ánh sáng và nhiệt độ nên dễ bị mất trong quá trình bảo quản và chế biến thức ăn.

PGS. TS Đỗ Thị Kim Liên





Từ những món

NEM CHẠO,

TIẾT CANH...

đến bệnh

GIUN XOẮN

Ở nông thôn nước ta, hầu như nhà nào cũng nuôi lợn, do đó mỗi khi có việc (hội hè, đình đám, cưới hỏi, lễ tết, v.v...) nhất là trong dịp Tết Nguyên Đán, lợn bị giết thịt hàng loạt. Trong những bữa cỗ thịnh soạn có mỡ lợn, bên cạnh những món ăn cổ truyền, chúng ta thường thấy có một số món ăn còn sống như nem, chao, tiết canh, và có khi cả những khoanh giò, miếng thịt còn lòng đào, những miếng thịt lợn luộc chưa thật chín. Những món ăn này tuy mỗi thứ chứa một hương vị khác nhau đôi khi rất quyến rũ, nhưng nói chung đều là những thức ăn còn sống. Lòng, thịt và tiết lợn nấu chưa chín kỹ, nếu con vật khỏe mạnh, chế biến hợp vệ sinh thì không sao, trường hợp không may gặp con lợn mắc bệnh, ta dễ bị lây truyền nhiều bệnh nguy hiểm. Trong các bệnh của loài lợn truyền cho người, có một bệnh giun đặc biệt nguy hiểm do ăn tiết canh và lòng lợn luộc chưa chín kỹ gây nên: **Bệnh giun xoắn.**

Đây là một bệnh rất nguy hiểm, vượt hẳn ra ngoài giới hạn của các bệnh sán thông thường. Nó cũng là bệnh giun duy nhất gây sốt cao kéo dài ở giai đoạn đầu, có thể làm người ta nhầm với các bệnh nhiễm khuẩn nặng như thương hàn, sốt rét ...



Nhiều giống vật có thể nhiễm giun xoắn, nhưng chủ yếu vẫn là loài lợn. Giun xoắn (*Trichinella spiralis*) rất nhỏ, mắt thường không nhìn thấy. Thường con đực chỉ dài 1,4-1,6mm, chiều ngang 40 micromet; giun cái lớn hơn dài 3-4mm, ngang khoảng 60 micromet. Chúng sống chủ yếu trong ruột non. Trong tử cung giun cái chứa những trứng nhỏ li ti. Sau khi giao phối, giun cái đẻ ra ấu trùng. Khi đẻ ra, ấu trùng giun xoắn chỉ dài 90-100 micromet. Chúng theo máu đi khắp cơ thể rồi dừng lại ở các cơ và thành kén trong cơ. Trong kén này (còn gọi là bào nang) có một ấu trùng cuộn tròn lại sống rất dai dẳng.

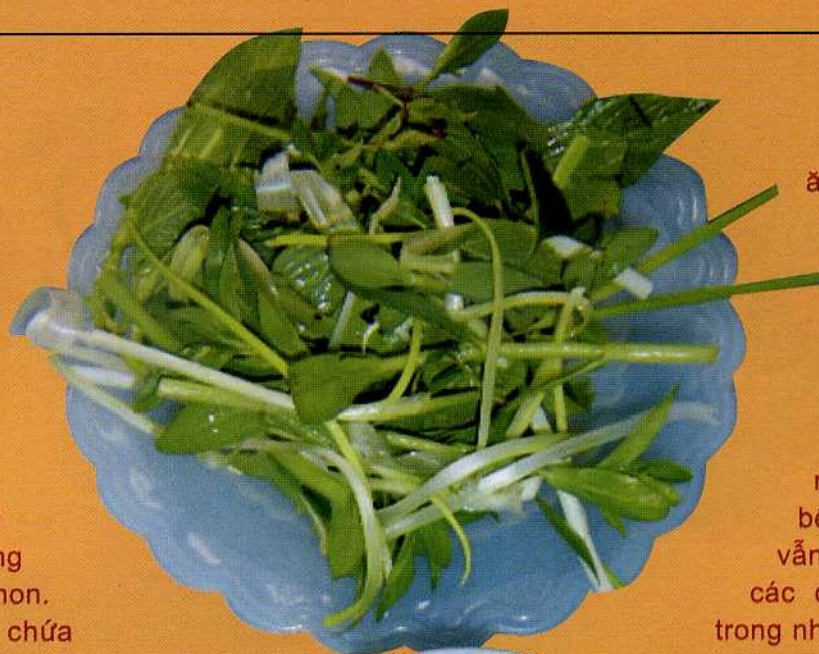
Người ta mắc bệnh giun xoắn do ăn thịt lợn bị nhiễm giun xoắn chưa nấu chín, nhất là món lòng lợn đun nấu chưa kỹ và món tiết canh vì trong thành ruột non, các hạch ruột non và máu những con vật này rất nhiều giun xoắn và ấu trùng. Đây là một bệnh nặng khó chữa, dễ chết người.

Bệnh có thể chia làm nhiều thời kỳ tương ứng với sự phát triển của giun xoắn trong cơ thể:

Trong thời kỳ đầu (giun xoắn ở ruột) người bệnh bị viêm ruột dữ dội, đại tiện lỏng như đi tả, nôn, đau bụng, sốt cao tới 40-41 độ C. Trường hợp nặng bệnh nhân có thể

chết ngay trong thời kỳ này.

Khoảng một tuần lễ sau, ấu trùng từ niêm mạc ruột non xâm nhập hàng



loạt và o máu hoặc hạch bạch huyết. Bệnh nhân vẫn sốt cao, mê mệt, đau các khớp xương, đau cơ, khó nuốt, khó thở, phù mắt, nhất là hai mí mắt.

Vào giữa tuần lễ thứ ba, ấu trùng bắt đầu thành kén trong các cơ khiến bệnh nhân đau nhiều ở các cơ, cử động bị trở ngại. Bệnh nhân lúc này gầy yếu, cơ thể suy sụp vì không ăn được và do độc tố của giun.

Trong những thể trung bình, bệnh kéo dài 3-4 tuần lễ, có khi 2-3 tháng. Bệnh nhân thường chết vào giữa tuần lễ thứ hai và tuần lễ thứ bảy, ít khi trước hoặc sau thời gian trên (theo Brumpt). Tỷ lệ tử vong từ 10 đến 30% tùy theo số lượng thức ăn có giun bệnh nhân

ăn phải nhiều hay ít. Phần nhiều chết do cơ thể suy nhược cực độ, do những biến chứng phổi hoặc loét da. Trường hợp may mắn khỏi bệnh, người bệnh vẫn còn thấy đau các cơ rất khó chịu trong nhiều tháng sau.

Hiện bệnh vẫn chưa có thuốc đặc trị, nhất là đối với những ấu trùng thành kén nằm trong các cơ. Cách chữa bệnh hiện nay chủ yếu vẫn là làm giảm triệu chứng và để phòng biến chứng. Vì vậy, tốt nhất là để phòng không để bị mắc bệnh, đó là ăn chín uống sôi, không ăn các món ăn tái, sống như: nem chạo, tiết canh, thịt tái...

BS. Phùng Chúc Phong



NƯỚC

Nếu thống kê tần số xuất hiện quảng cáo trên truyền hình, thì nước giải khát chỉ chịu đứng thứ hai sau các sản phẩm làm đẹp. Điều đó cho thấy, nước giải khát vẫn giữ vai trò thiết yếu trong một cuộc sống tưởng chừng như chuyện ăn uống không còn quá quan trọng.

* Lạc trong thị trường nước giải khát

Với trên 500 loại có đăng ký nhãn hiệu và hàng hà sa số các loại tự

pha chế, nước giải khát thừa sức đáp ứng nhu cầu thay đổi liên tục của khách hàng bất chấp các điều kiện thời tiết. Chưa kể các nhà sản xuất còn liên tục tạo ra những mặt hàng mới. Như một hai năm trở lại đây, ở một số thành phố, khu vực trung tâm, xuất hiện món trà sữa Đài Loan. Sự mới lạ trong hương vị, cùng cách pha chế, đóng hộp tại chỗ rất "sành điệu" kết hợp với các món fastfood đã khiến giới học sinh sinh viên lên cơn sốt "ăn trà sữa, ngủ trà sữa". Và trà sữa Đài Loan nhanh chóng chiếm lĩnh thị

trường mà không tốn một xu cho quảng cáo (trừ việc in tờ rơi). Các quán trà sữa mọc lên như nấm sau mưa với những cái tên như Feeling tea, Esyway, Happy time...

Hiện nay, nước giải khát được chia thành hai khu vực rõ rệt: một là các sản phẩm đóng chai (hộp, lon), hai là các sản phẩm tự

pha chế. ở khu vực "đổ hộp", trước hết phải kể đến bia, nước khoáng, nước ngọt và các thức uống bổ dưỡng như sữa, nước yến, nước ép trái cây, củ, quả. Người dân Việt Nam đã quen với "chàng khổng lồ" Heineken, Tiger, Cocacola, Pepsi, Vinamilk, Yomost... Bằng những chiến dịch quảng cáo ấn tượng và tốn kém, những nhãn hiệu trên đã thu hút một lượng khách hàng trẻ khổng lồ, thậm chí còn trở thành quen thuộc trong giới trẻ.

Các sản phẩm tự pha chế cũng muôn hình vạn trạng không kém. Nó đặc biệt được các tầng lớp bình dân lựa chọn, yêu thích. Sang trọng trong số sản phẩm tự pha chế có các loại sinh tố, nước hoa quả tươi. Còn dân dã là những trà đá, mía đá, sấu đá, nhãn trần đá, nước dừa... Gọi là bình dân nhưng các sản phẩm này có ưu thế hơn hẳn, đặc biệt là ưu thế giải khát. Thêm nữa, người Việt Nam vốn quen với thức uống thanh nhã, mát dịu và dễ làm. Quê quê một chút đôi khi lại rất hấp dẫn với dân thành thị.

Cùng với sự phong phú của nước giải khát là hiệu ứng quán nước.



Càng về tối quán càng đông khách

ẢI

KHÁT

mùa hè



Các quán giải khát sát nhau khiến người đi đường khó lòng chọn lựa.

Khó có thể đếm được có bao nhiêu quán nước trên một con phố ở Hà Nội. Từ những cửa hàng sang trọng ngổ ở vị trí lý tưởng đến những quán cà phê đèn mờ cuối ngõ, những quán cóc vỉa hè... tất cả chỉ thấy mọc lên chứ chẳng bao giờ thấy lụi đi cả. Sở dĩ hàng quán chen nhau mở mà vẫn có chỗ đứng là vì: ngoài phục vụ nhu cầu giải khát, chúng còn là chỗ cho những buổi gặp mặt, tiệc tùng, hò hẹn, hay chỉ đơn giản là thay đổi không khí.

*Nước giải khát – cười và mỉa

Vì đủ chủng loại
tạp phí
l ừ
n h ư



t h ế
n ê n
chẳng ai
biết được
loại nước
giải khát
nào an
toàn, hợp
vệ sinh.
Sau một
vài vụ
kiện cáo

về chất độc trong sữa, dù thật hay chỉ là tin đồn cũng đã làm mất đi niềm tin của công chúng đối với thức uống đóng hộp. Đây là chưa kể tới một số sản phẩm đóng hộp theo kiểu gia công, không có nhãn mác như sữa đậu nành, nước cam... Chị Thơ ở làng Nhân chính, Thanh Xuân, Hà Nội kể lại: “Một hôm đón hai cháu đi học về, chúng nó đòi uống nước cam siêu nhân gì đấy đựng trong hộp nhựa màu vàng. Về đến nhà, cả hai bị đau bụng, đi ngoài suốt đêm. Sau lần ấy tôi cấm hai đứa không được mua cái thứ nước ấy nữa.”

Đồ hộp đã thế, đồ tự pha chế thì đúng là “phó mặc cho trời”. Nhất là khi các cốc trà đá, nhân trần đá hay mía đá chỉ có một phần nước cốt còn bốn phần là đá. Mà đá vốn không an toàn. Không những thế, các bà chủ hàng tiết kiệm còn pha một bình chè năm lần nước. Hầu hết các quán vỉa hè đều không đảm bảo vệ sinh. Đồ đựng, cốc, tách đều cấu bẩn. Chủ quán lại không có thói quen dùng kẹp đá mà bốc bằng tay bỏ vào cốc cho khách.

Về mặt dinh dưỡng, nước giải khát

không chỉ để giải khát mà còn rất bổ ích. Tuy nhiên, mùa hè thu năm nay có vẻ như nước giải khát không ga đang được ưa chuộng hơn. Điều này có vẻ hợp với xu thế người dân của phái yếu. Nhưng để đảm bảo vệ sinh an toàn nước uống, người tiêu dùng cần lựa chọn những loại nước giải khát đã được đăng ký chất lượng, và thận trọng đối với các loại nước có màu sắc sặc sỡ.

Hoàng Hồng



Những quán nước vỉa hè như thế này không ai có thể đảm bảo an toàn vệ sinh.

CHẾ ĐỘ ĂN

TRONG BỆNH VIÊM GAN Ở NGƯỜI LỚN

PGS.TS Nguyễn Thị Lâm

Gan là một tạng lớn nhất trong cơ thể, có trọng lượng từ 1500 - 2300g, chia làm 2 phần là gan phải và gan trái. Nó vừa là một tuyến nội tiết - tham gia nhiều chức phận quan trọng như điều hòa đường máu và chống độc... vừa là một tuyến ngoại tiết - tiết ra mật. Túi mật là nơi cô đặc và lưu trữ mật, túi mật có hình quả lê với kích thước khoảng 8 x 3 cm gồm 3 phần đáy, thân và cổ túi mật.

Viêm gan là tình trạng tổn thương tế bào gan. Viêm gan thường có rối loạn tiêu hóa, sốt, nôn mửa, biếng ăn, ỉa phân lỏng. Nguyên nhân hay gặp nhất là do virus, ngoài ra còn có các nguyên nhân khác như do rượu, do một số thuốc hoặc hóa chất... Viêm gan có thể kèm theo vàng da hoặc không vàng da và thường kèm theo các rối loạn khác của bộ máy tiêu hóa. Sự tiến triển của viêm gan rất thay đổi, có khi khởi hần rất nhanh nhưng cũng có khi tiến triển dẫn tới xơ gan hoặc trở

thành mạn tính (viêm gan kéo dài từ trên 6 tháng đến nhiều năm được coi là viêm gan mạn tính).

Mục đích của chế độ ăn:

- Nương nhẹ chức năng gan
- Tạo điều kiện để tái tạo tổ chức gan
- Ngăn ngừa sự hủy hoại thêm của tế bào gan

Viêm gan chia 2 giai đoạn:

- Viêm gan cấp tính: Giai đoạn đầu và giai đoạn tiếp theo
- Viêm gan mạn tính

I. Chế độ ăn trong thời kỳ viêm gan cấp tính:

a. Giai đoạn đầu:

Thời kỳ này bệnh nhân có thể sốt, nôn mửa, đau nhức hoặc biếng ăn. Vì gan vẫn phải làm việc khi tế bào gan bị tổn thương do đó phải áp dụng chế độ nương nhẹ gan và nương nhẹ dạ dày, ruột.

Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn như sau:

- Năng lượng: 25Kcal/kg cân nặng hiện tại/ngày. Chủ yếu cung cấp năng lượng bằng đường đơn: (truyền glucose, axit amin, uống nước đường, nước hoa quả, sữa tươi, nước cơm, nước cháo...). Khi sốt đã giảm, lượng nước tiểu tăng lên, áp dụng chế độ ăn sữa với khoảng 1000calo (1000 - 1500ml sữa)/ngày. Sữa là một loại thức ăn tốt vì nó không có nhiều cặn bã, không độc mà còn có khả năng chống độc, lợi tiểu, có thể dùng sữa tách bơ hoặc sữa đã rút kem pha thêm đường hoặc dùng các sản phẩm dinh dưỡng khác như: Ensure, Isocal, Sandosource, Vivonex T.E.N...
- Protid: 0,4 - 0,6g/kg cân nặng hiện tại/ngày, dùng protid có giá trị sinh học cao như là sữa, trứng, thịt nạc, cá.
- Lipid: 10 - 15% tổng năng lượng.



Axít béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 trong tổng số lipid.

- Đủ vitamin và chất khoáng theo nhu cầu.
- Số bữa ăn: 6 - 8 bữa/ngày.

Cơ cấu khẩu phần/ngày nên như sau:

- Năng lượng (kcal): 1300 - 1400
- Protid (g): 20 - 30
- Lipid (g): 15 - 20
- Glucid(g): 250 - 280
- Nước (lít): 2 - 2,5

b. Giai đoạn tiếp theo:

Cuối giai đoạn cấp tính này có thể cho bệnh nhân ăn thêm ngũ cốc dưới dạng bột, cháo và khi đã hết sốt áp dụng chế độ ăn có nhiều protid và nhiều methionin như sữa tách bơ, thịt nạc, cá nạc cùng với tăng cường calo, tăng cường chất bột.

Nguyên tắc:

- Năng lượng: 30Kcal/kg cân nặng hiện tại/ngày.
- Protid: 0,8 - 1kg/cân nặng hiện tại/ngày. Tỷ lệ protid động vật/tổng số: > 50%.
- Lipid: 10 - 15% tổng năng lượng.

Axít béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và axít béo no chiếm 1/3 trong tổng số lipid.

- Đủ vitamin, chất khoáng và nước
- Không dùng thực phẩm lạ, dễ gây dị ứng
- Số bữa ăn: 4-6 bữa/ ngày

Cơ cấu khẩu phần/ ngày nên như sau:

- Năng lượng (kcal): 1500-1700
- Protid (g): 40-55
- Lipid (g): 17-28
- Glucid (g): 280- 330
- Nước (lít): 2-2,5

2. Chế độ ăn trong thời kỳ viêm gan mạn

Khi giai đoạn cấp tính đã qua, bệnh nhân ở vào tình trạng "yếu gan", thời kỳ này có khi kéo dài rất lâu. Bệnh nhân không chịu được những bữa ăn có quá nhiều chất béo, nhiều loại thực phẩm, hoặc những thay đổi đột ngột về môi trường, khí hậu. Chế độ ăn cần chú ý đến những điểm sau:

- Thức ăn phải tươi, tránh để lâu, không nên nấu nướng cầu kỳ
- Không dùng những thực phẩm lạ dễ gây dị ứng



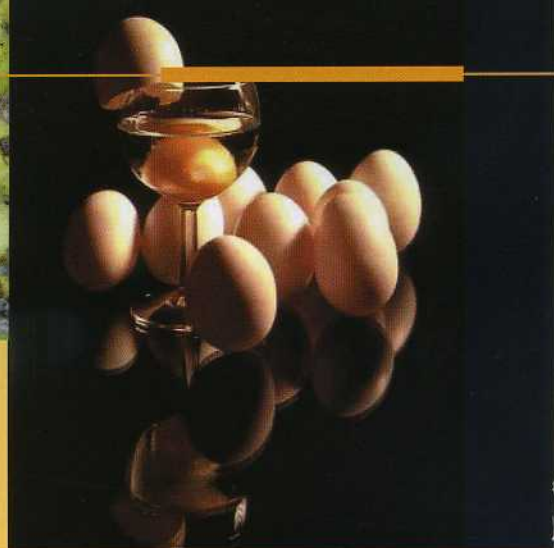
- Nên ăn nhiều bữa để hấp thu tốt hơn, chú ý dùng chế độ ăn nướng nhẹ cả gan lẫn dạ dày và ruột
- Ăn nhiều thịt nạc nhưng tránh ăn thịt súc vật non vì có chứa nhiều nucleoprotid
- Nên ăn nhiều sữa, trứng ăn vừa phải và chỉ nên dùng trứng tươi
- Các chất béo chỉ nên dùng ít và dùng dạng dầu thực vật, tránh dùng mỡ động vật
- Tăng cường chất đường, mật, bột ngũ cốc
- Rau quả loại tươi, mềm, ít xơ, nhiều ngọt
- Không dùng gia vị, rượu, bia, chất kích thích...

Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn:

- Năng lượng: 35Kcal/kg cân nặng hiện tại/ ngày

(xem tiếp trang 22)





(tiếp theo trang 21)

- Protid: 1-1,5g/kg cân nặng hiện tại/ ngày
- Lipid: 15-20% tổng năng lượng. Acid béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 trong tổng số lipid
- Đủ vitamin (đặc biệt là vitamin nhóm B, K) và muối khoáng
- Nước: 1,5- 2lít/ngày
- Số bữa ăn: 3-4 bữa/ ngày

Cơ cấu khẩu phần/ ngày nên như sau:

- Năng lượng (kcal): 1800-1900
- Protid (g): 50- 75
- Lipid (g): 30-40
- Glucid (g): 310- 340
- Nước (lít): 1,5- 2

3. Một số thực đơn tham khảo

Mẫu 1: 1500Kcal/ ngày, Protid: 59g, Lipid: 22g, Glucid: 262g

- Sáng: Bún thịt bò (bún 200g, thịt bò 30g), quả chín: 100g
- Trưa: cơm 2 lưng bát (100g

gạo), thịt nạc viên hấp 60g, canh bí 200g, nước cam 200ml

- Chiều: cơm 2 lưng bát (100g gạo), thịt bò xào rau cải (thịt bò 40g, rau cải 200g, dầu ăn 5ml), đu đủ 100g
- Tối: sữa tươi 200ml

Mẫu 2: Năng lượng 1770 Kcal, Protid: 82g, Lipid: 31g, Glucid: 288g

- Sáng: cháo thịt (gạo tẻ 30g, thịt nạc 30g), quả chín 100g
- Trưa: cơm 2 bát, thịt bò xào thập cẩm (thịt bò 50g, hành tây 20g, mộc nhĩ 5g, tỏi tây- cà rốt 30g, đậu cô ve 20g), canh cải 1 bát
- Chiều: cơm 2 bát, đậu sốt cà chua (đậu phụ 100g, cà chua 50g), tôm rang 50g, canh rau 200g, quả chín 100g
- Tối: sữa 200ml

Mẫu 3: Năng lượng 2100 Kcal, Protid: 86g, Lipid: 44g, Glucid: 347g

- 7h sáng: Bánh mì trứng (bánh mì 1 cái, trứng gà 1 quả, dầu ăn 5ml), quả chín 100g
- 9h: 1 cốc chè đỗ đen (đỗ đen 20g, đường kính 20g, bột đao 5g)
- 11h: cơm 2 bát, thịt rim 50g, canh bí xanh tôm nõn (bí xanh 200g, tôm nõn 10g, dầu ăn 3ml), quả chín 200g
- 15h: 1 hộp sữa nước 200ml
- 17h: cơm 2 bát, thịt gà rang 80g, rau muống luộc 200g, quả chín 200g.



Người Việt Nam ta chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi quan điểm Nho giáo, trong đó có thai và dưỡng thai là những quá trình rất quan trọng. Ở đây chỉ xin bàn về thời kỳ dưỡng thai. Trong thời kỳ mang thai, kinh nghiệm dân gian và y học cổ truyền có nhiều kiến thức quý giúp cho thai phụ “mạnh mẽ khỏe con”. Tuy nhiên nếu không nhìn nhận một cách khoa học các quan niệm này sẽ có thể có những hậu quả đáng tiếc.

Quan điểm sai lầm thứ nhất cho rằng thuốc nam và thuốc bắc thường lành, không gây bất cứ một tổn hại nào cho mẹ và thai nhi. Tuy nhiên, các vị cổ nhân đã từng cảnh báo, không nên dùng nhiều thứ thuốc, bởi không những có những vị thuốc có hại cho thai nhi, mà còn có nguy cơ gặp những sai lầm trong phương thuốc do thấy thuốc kém. Những trường hợp dị ứng với thuốc Đông y ngày càng nhiều và trầm trọng. Các vị thuốc



Khám thai tại xã Vũ Lâm, Lạc Sơn, Hoà Bình

ĐÔNG Y

QUAN ĐIỂM DƯỠNG THAI

thường không rõ nguồn gốc xuất xứ. Thai phụ cũng thường không nhận được đơn thuốc nên thậm chí không biết mình đang dùng những thuốc gì. Ngoài ra có nhiều người vẫn lầm tưởng rằng thuốc nam hoặc thuốc bắc có thể còn thay thế được các thành phần dinh dưỡng trong thức ăn.

Quan điểm sai thứ hai cho rằng phải kiêng kị kỹ lưỡng, nhất là

trong việc ăn uống. Những người theo quan điểm này thường hay đặt câu hỏi: "Tôi phải kiêng ăn thứ gì?". Sách Tuệ Tĩnh toàn tập liệt kê tới 14 loại thức ăn cần kiêng. Rất nhiều trong số này là những thực phẩm không phổ biến thời nay. Tuy nhiên, việc kiêng những thứ như: thịt gà, gạo nếp, cá chép, trứng gà, cua, đậu nành... thì quả thật đã gây khó cho người nội trợ khi chuẩn bị thức ăn dưỡng thai và thai phụ sẽ không được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho thai nhi phát triển. Rồi những kinh nghiệm kiêng khem kiểu như: không ăn ốc vì sợ con nhiều rãnh nhốt, không ăn đào sợ sinh con trai sẽ không có tinh hoàn... sẽ đưa nhiều thai phụ, nhất là ở nông thôn, kinh tế eo hẹp, đến chỗ suy dinh dưỡng vì kiêng khem. Ngày xưa, việc sinh con to quá sẽ dễ gặp khó khăn khi sinh nở. Còn ngày nay, kỹ thuật sản khoa đã hết sức tiến bộ nhờ khoa học hiện đại, thì việc trẻ sơ sinh có cân nặng thấp sẽ gây khó khăn cho quá trình nuôi

dưỡng, đồng thời hạn chế việc phát triển thể lực và trí tuệ của trẻ sau này. Do vậy phụ nữ mang thai, tùy theo điều kiện kinh tế cần chọn thức ăn đa dạng sao cho đầy đủ chất dinh dưỡng.

Các bà mẹ tương lai cần ghi nhớ lời cụ Hải thượng Lãn Ông căn dặn: "Ăn mặc vừa phải, ăn chất nhẹ nhàng dễ tiêu, ít giận hờn. Không có bệnh thì ít uống thuốc. Mẹ phải luôn vận động cho khí huyết được lưu thông, gân xương rắc chắc thì sinh nở được dễ dàng".

Ths. Đỗ Thuý Anh



Kiểm tra cân nặng cho phụ nữ mang thai tại xã Tân Tiến, tỉnh Bắc Cạn



Hiện tượng

VÀNG DA DO SỮA MẸ

Vàng da do sữa mẹ gặp khoảng 1/200 trẻ sơ sinh.

Trẻ bú mẹ bị vàng da là do trong sữa của một số bà mẹ có chất ức chế men Glucuronyl Transferase ở gan ngăn cản sự kết hợp Bilirubin, đó là chất Pregnan 3 α 20 β - diol (dẫn chất nội tiết tố của mẹ truyền qua sữa), chất này kích thích hoạt động của men Lipoprotein Lipase gây tăng axit béo tự do. Các axit béo này qua màng ruột đến gan gây ức chế sự thành lập protein Z của men Ligandin và men Glucuronyl Transferase làm tăng Bilirubin máu. Đun nóng sữa mẹ ở nhiệt độ 56 $^{\circ}$ C sẽ phá huỷ được men Lipoprotein Lipase.

Vàng da do sữa mẹ xảy ra ở trẻ sơ sinh bú mẹ hoàn toàn, thể trạng tốt, bú bình và không ảnh hưởng đến phát triển thần kinh của trẻ.

Vàng da xuất hiện muộn, khoảng ngày thứ 5 sau đẻ nhưng kéo dài có khi tới 4-5 tuần do sự cân bằng nội tiết của mẹ, chất Pregnan diol giảm dần. Trẻ vàng da ở mức độ khác nhau và còn phụ thuộc vào khả năng kết hợp Bilirubin của từng trẻ. Trẻ đẻ non dễ bị vàng da nhiều hơn trẻ đẻ đủ tháng do chức năng gan kém trưởng thành. Tuy nhiên mức độ vàng da của trẻ còn liên quan đến sự thiếu năng lượng và bú muộn sau đẻ. Vai trò của β - Glucuronidase trong sữa non có tác dụng chuyển Bilirubin trực tiếp ở ruột thành Bilirubin gián tiếp. Vì vậy nếu trẻ được bú sớm ngay sau đẻ sẽ đào thải Bilirubin theo phân, trẻ đỡ vàng da.

Việc chẩn đoán vàng da do sữa mẹ ở giai đoạn đầu rất dễ nhầm với vàng da sinh lý.
N ếu

sau 7-10 ngày trẻ không hết vàng da thì mới nghĩ đến vàng da do sữa mẹ với những trẻ không bị nhiễm khuẩn, không thiếu máu, không có sự bất đồng nhóm máu mẹ con, gan lách không to, phân và nước tiểu bình thường.

Ngoài ra, có thể dựa vào tiền sử, 70% bà mẹ có con lần trước bú sữa mẹ bị vàng da và định lượng Bilirubin máu tăng trên 15% (256 μ mol/l) và tăng Bilirubin gián tiếp. Sau 12 giờ hoặc 18, 24 giờ trẻ không bú mẹ nếu Bilirubin máu giảm xuống thì chẩn đoán là vàng da do sữa mẹ. Nếu Bilirubin máu không giảm khi trẻ không bú mẹ thì nguyên nhân vàng da chắc chắn là không phải do sữa mẹ.

Trong thời gian trẻ ngừng bú mẹ để làm xét nghiệm chẩn đoán thì nên cho trẻ bú trực ở những bà mẹ có con không bị vàng da hoặc ăn sữa nhân tạo, nhưng bà mẹ cần vắt sữa để duy trì sự tạo sữa.

Nếu trẻ bị vàng da nặng, Bilirubin gián tiếp tăng từ 15,8mg%-17,6mg% (270-300 μ mol/l) thì sử dụng ánh sáng trị liệu, chiếu đèn trong vòng 24-48 giờ.

PGS. Đào Ngọc Diễn

Ho & Thuốc Ho

Cùng với đau thì ho là một trong những triệu chứng thường gặp nhất ở mỗi người. Ho là phản xạ tự nhiên cũng như hắt hơi có tác dụng tống những dị vật hoặc chất xuất tiết trong đường hô hấp ra ngoài. Ho sẽ trở nên gây phiền toái trong cuộc sống thường nhật khi không đúng lúc hoặc kéo dài. Một cử tọa sẽ phải hoãn báo cáo của mình khi vẫn chưa trị hết chứng ho và độc giả ở dưới chỉ có cách chạy ra ngoài khi đã cố kìm cơn ho do ngứa cổ mà không được.

Các nguyên nhân gây ho thường gặp có thể kể ra là: ho lao, ho suyễn, ho gà, ho do viêm nhiễm đường hô hấp như viêm họng, viêm phế quản, viêm phổi, màng phổi, viêm phế quản mạn tính; các viêm nhiễm do virus như: viêm họng đỏ, cúm, viêm mũi xoang; các biểu hiện dị ứng do nguyên nhân thời tiết hoặc dị nguyên môi trường; một số nguyên nhân như cảm lạnh và sau nữa phải kể đến dị vật đường hô hấp trên, sỏi, kích ứng màng phổi, hút thuốc lá, thuốc Lào ...

Nếu như có bao nhiêu nguyên nhân gây ho thì cũng có khoảng chừng ấy tính chất ho: ho khan, ho có khạc đờm; ho từng cơn hoặc kéo dài; ho mỗi sáng ngủ dậy do dị ứng hay ho chiều tối khi gặp lạnh; ho thường xuyên của người viêm phế quản mãn hoặc ho vào số tháng trong năm do thời tiết; ho kèm ngứa họng hoặc ho có khó thở kèm theo.

Cùng năm tháng, quá trình lão hoá của cơ thể dẫn tới sự tích tụ các gốc tự do, sự suy yếu của hệ thống hô hấp và hệ miễn dịch mà biểu hiện bằng khả năng chống chịu và thích nghi kém của thể chất trước

thay đổi của điều kiện vi khí hậu bên ngoài, như vậy người cao tuổi thường hay phải sử dụng thuốc ho nhiều hơn.

Thói quen sử dụng thuốc ho đơn độc trở nên không hợp lý mà trước khi trị liệu ho cần phải tìm nguyên nhân gây ra ho để giải quyết tận gốc.

Qua thực tế lâm sàng cho thấy ho thường đi kèm với tăng xuất tiết nhiều đờm đặc và dính, nếu bội nhiễm thì có cả xung huyết, phù nề, sốt và đau mình mẩy. Các nhà dược khoa thường phối hợp một số hợp chất để người bệnh dễ dàng chọn lựa các tính năng đặc biệt của từng loại thuốc khác nhau.

Phổ biến trên thị trường hiện nay là sự phối hợp giữa chất long đờm cổ điển như: sulfogaiacol, terpin, cao mềm grindelia... với alcaloid của thuốc phiện là Codein có tác dụng ức chế trung tâm hô hấp trên não (Terpin codein). Thuốc này có tác dụng giảm đau mạnh, giảm ho song có nhược điểm dễ gây nghiện vì Codein là tiền chất để chế tạo heroin, một chất ma túy nguy hiểm. Thêm nữa là thuốc chứa Codein không dùng cho trẻ em dưới 6 tuổi (khi thuốc chứa 10 mg Codein) và trẻ em dưới 15 tuổi (khi thuốc chứa 25 mg Codein) vì thuốc có thể gây ngừng thở. Dạng thuốc ho thường dùng cho trẻ em được ưa chuộng là dạng xi rô có đường và hương vị giúp bé dễ uống theo sự chỉ dẫn cụ thể kèm theo mỗi hộp thuốc và sự chỉ dẫn của thầy thuốc.

Một sự phối hợp khác thường gặp là thuốc giảm ho với các chất long đờm và chất kháng dị ứng: Dextromethorphan kết hợp với Sodium Citrate, Ammonium



Chloride, Glyceril Guaiacolate và Chlorapheniramin Maleate (Atussin). Ở biệt dược này các dược sĩ đã phối hợp tài tình bộ ba chất long đờm không gây nghiện, đồng thời giúp gia tăng đáng kể lượng dịch tiết ra trong đường hô hấp, từ đó làm loãng đờm nhầy dính và các chất tiết khác ở phế quản để dễ bề khạc đờm hơn, thêm nữa thuốc còn giảm kích ứng tại đường hô hấp giúp 2 lá phổi sạch một cách tự nhiên.

Ở những người có ho và co thắt phế quản thì các dược sĩ phối hợp chất tan đờm và dẫn phế quản: một dẫn xuất của amino acid là Carbocystein (có tác dụng bẻ gãy các cầu nối Disulfid là mạch nối các chuỗi peptid của mucin là chất tạo nên độ nhớt của phế quản) được kết hợp với Salbutamol (là một chất chủ vận beta có tác dụng chọn lọc làm giãn phế quản).

Tóm lại, thuốc ho tuy là thuốc thông thường mà bất cứ ai cũng đều có thể mua để xử dụng cho bản thân và người thân trong gia đình, nhưng việc chú ý đọc kỹ các hoạt chất để biết tác dụng trị bệnh nhưng hết sức cẩn trọng nhằm hạn chế tới mức thấp nhất những tác dụng phụ gây hại. Điều trị an toàn và hiệu quả chứng ho trong cộng đồng chính là góp phần nâng cao chất lượng sống cho nhân dân.

Ths. Nguyễn Chí Bình

1. Cho trẻ ăn cà rốt thường xuyên có tốt không?

Cà rốt thuộc loại củ, thông thường cà rốt được dùng như một loại rau thông dụng. Ngoài vai trò là rau, cà rốt còn là một vị thuốc được sử dụng để phối hợp điều trị một số bệnh.

Trong cà rốt có chứa nhiều glucoza, chất lecithin, caroten, dầu thực vật, muối kali, magiê, sắt, canxi...cà rốt chứa rất nhiều caroten (cứ 100g cà rốt chứa 5 mg caroten). Khi vào cơ thể nó được chuyển hoá thành vitamin A rất cần cho sự phát triển của cơ thể, giúp cho sáng mắt, tăng cường sức đề kháng của cơ thể và giữ cho da dễ mịn màng. Tuy nhiên nếu ăn nhiều và liên tục. Lượng caroten cao không được cơ thể chuyển hoá hết và sử dụng sẽ gây tích lũy và ứ đọng ở gan gây chứng vàng da, ăn không tiêu, mệt mỏi. Do vậy bình thường mỗi tuần chỉ nên cho trẻ ăn từ 2 đến 3 lần là tốt, mỗi lần một nửa củ to hoặc một củ nhỏ là vừa (50 gam), với phụ nữ có thể ăn 100 - 150 gam ngày.

Trong trường hợp trẻ bị vàng da, ăn uống kém do ăn nhiều cà rốt...ngay lập tức người mẹ dừng không cho cháu ăn các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin A như: cà rốt, đu đủ, gấc, rau ngót, rau dền cơm...hiện tượng vàng da sẽ dần biến mất. Khoảng sau 2 tuần người mẹ có thể sử dụng các loại thực phẩm trên với một lượng vừa phải.

2. Nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ sơ sinh suy dinh dưỡng như thế nào?

Bs. Nguyễn Văn Tiến

Ngay sau sinh trẻ bị suy dinh dưỡng thường có nguy cơ:

- Hạ đường huyết gây rối loạn nhịp thở.
- Hạ thân nhiệt.
- Hạ canxi máu gây co giật.

Bởi vậy, ngay sau khi đẻ phải cho trẻ bú sớm. Mẹ bế trẻ liên tục để ủ ấm cho trẻ. Theo dõi sát trẻ để phát hiện sớm các dấu hiệu trên.

Trẻ sơ sinh suy dinh dưỡng, sau khi ra đời nếu được nuôi dưỡng tốt và đúng cách sẽ phát triển nhanh và đạt tới cân nặng của trẻ bình thường sau 2-3 tháng. Nhưng hệ thống tiêu hoá của trẻ kém hoàn thiện, bởi vậy việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ rất quan trọng.

Về dinh dưỡng:

- Đảm bảo cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu cho trẻ bú sớm trong vòng nửa giờ đầu sau đẻ, bú nhiều lần hơn trẻ đủ tháng. Cho bú cả ban đêm. Nếu trẻ bú kém phải vắt sữa mẹ, cho ăn bằng thìa.
- Cho trẻ ăn bổ sung phải đủ chất (đạm, béo, vitamin, chất khoáng từ 4 nhóm thực phẩm).

Chăm sóc:

- Chăm sóc da và rốn cho trẻ bằng cách tắm và rửa rốn hàng ngày bằng nước sạch và các dung dịch sát khuẩn.
- Cho trẻ tiêm phòng đầy đủ.
- Uống vitamin A theo lịch.
- Uống phòng vitamin D sớm.



GIA ĐÌNH PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT



DINH DƯỠNG Ở BẮC CẠN

Hưởng ứng ngày Vi chất dinh dưỡng 1-2/6/2006, với sự hỗ trợ của tổ chức Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF), Viện Dinh dưỡng đã phối hợp với Trung tâm Y tế dự phòng tỉnh Bắc Cạn tổ chức hội thi "Gia đình phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng". Tham gia hội thi có 10 cặp vợ chồng trẻ được lựa chọn trong toàn huyện. Hội thi có hai phần: Phần lý thuyết: từng cặp vợ chồng bắt thăm câu hỏi và trả lời về các nội dung "Dinh dưỡng hợp lý", "Vi chất dinh dưỡng"; Phần thực hành: các cặp vợ chồng lựa chọn 4 nhóm thực phẩm, các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng.

Hội thi được tổ chức ở xã Vi Hương, huyện Bạch Thông, tỉnh Bắc Cạn, là nơi có nhiều đồng bào dân tộc sinh sống (dân tộc Dao, H' mông, Thái...). Mục đích của hội thi là tuyên truyền, nâng cao kiến thức về phòng

chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho người dân nói chung và đặc biệt là cho đồng bào các dân tộc thiểu số.

Hội thi được tổ chức như một ngày hội. Từ sáng sớm các cặp vợ chồng ăn mặc rất đẹp, rực rỡ trong các bộ quần áo dân tộc đặc trưng đã mang con nhỏ đi uống vitamin A tại các điểm cho uống trong xã rồi sau đó cùng nhau đến hội thi.

Hội thi đã thực sự là ngày hội tuyên truyền các kiến thức về vi chất dinh dưỡng cho cộng đồng, thu hút được sự quan tâm của các ông bố, bà mẹ trẻ các dân tộc ít người.

Cùng với thông điệp ngày Vi chất Dinh dưỡng "Vitamin A, sắt, iốt cần cho sức khỏe, trí tuệ, vẻ đẹp và chất lượng cuộc sống", hội thi ở xã Vi Hương là hoạt động rất thiết thực để góp phần làm giảm tỷ lệ trẻ em thiếu vi chất dinh

dưỡng ở Tỉnh Bắc Cạn nói riêng và trên toàn quốc nói chung.

Thanh Duyên



Hoa quả dầm

Tô Tịch

Mùa hè, miền Bắc nắng đến cháy da. Cái nóng của những ngày 36, 37 độ khiến người ta chỉ muốn ăn thứ gì mát đến tận tâm can. Khi đó, hoa quả dầm là sự lựa chọn số một của họ. Và người ta đến với Tô Tịch.

Ngõ chật, người đông

Đi thẳng Hàng Bông, Hàng Gai, gần ngã tư rẽ sang Hàng Bài, có một con phố mà ngay từ đầu phố đã ngửi thấy mùi thơm mát, nhìn thấy màu tươi ngon của những cốc hoa quả. Phố Tô Tịch - con ngõ nhỏ lúp xúp nằm khép mình trong 36 phố phường Hà Nội. Nghe tên không ai nghĩ không khí ở ngõ phố lại sôi động, đông vui đến vậy.

Phố Tô Tịch dài không đầy 1km, hai bên phố san sát các quán sinh tố, hoa quả, mà quán nào cũng tấp nập khách ra, khách vào. Ghé vào quán mới thấy hoa quả được gọt tía thật

khéo, sắt miếng đều nhau và bày thật hấp dẫn trong từng

khay riêng biệt. Gọi

một cốc hoa quả

dầm thập cẩm

và thưởng

thức mới cảm

nhận được vị

thơm ngon

của 13 loại quả

được pha trộn tinh

tế, vị ngọt béo của

sữa quện với nước

cốt dừa tan chảy

trong vị mát lạnh của

đá. Cái cảm giác đó

mới tuyệt làm sao!

Nhiều người cho rằng,

món hoa quả dầm có

nguồn gốc từ miền

Nam. Tuy nhiên, các

chủ quán ở đây cho

biết: đây là món Bắc chính

gốc. Mỗi nơi, mỗi nhà lại có cách





pha chế khác nhau. Cho nên không quán nào có hương vị giống quán nào.

Khách đến quán cũng thuộc mọi tầng lớp, nhưng phần đông là thanh niên, sinh viên kéo hội. Có lẽ cũng do phố nhỏ hẹp nên các quán ở đây chỉ có diện tích 6 – 7 m² chỉ vừa đủ chỗ chế biến hoa quả. Gọi là quán nhưng đa phần không có bàn, khách phải ngồi ngoài vỉa hè. Ghế mới hơn thì ngồi, còn ghế cũ hơn làm bàn để cốc và một khay đá nhỏ cho những ai muốn gia giảm thêm vị tê lạnh của đá. Vậy mà từ cậu sinh viên ít tiền đến chủ nhân của những chiếc Dylan sang trọng vẫn vô tư ghé quán. Phố lúc nào cũng đông nghịt người, kể cả ngày mát mẻ. Thật khó có thể đếm được bao nhiêu lượt khách ra vào nơi đây, đặc biệt là giờ tan tầm.

Bà Nghiêm, chủ quán số 1 cho biết: “Quán mở cửa từ 9g sáng đến 11g đêm. Đóng cửa vì giờ giới nghiêm chứ không phải vì vắng khách. Buổi trưa nhiều người còn không ăn cơm để đến với hoa quả dầm.”

Ngon mà bổ

Cốc hoa quả dầm hay sinh tố có ngon hay không là do khâu chọn hoa quả. Hầu hết các hàng ở đây đều lấy hoa quả từ chợ Long Biên vào sáng sớm. Nhưng không phải quán nào cũng có hoa quả tươi ngon. Người chủ quán phải có đôi tay khéo léo và con mắt tinh tường để lựa cho được thứ quả

nào “chất” nhất. Mỗi người có một bí quyết riêng và thường chỉ đặt mua ở một mối duy nhất mà mình tin tưởng.

Quán bà Nghiêm chỉ là một trong hơn chục quán trên phố Tô Tịch. Nhưng đây là quán đông nhất vì có những lợi thế riêng. Quán nằm ngay đầu phố, phục vụ cực kỳ nhanh. Khách gọi một câu là có ngay một cốc trước mặt. Ai muốn mua về cũng rất nhanh gọn. Hoa quả đã được cho vào cốc từ trước. Khách có yêu cầu chỉ cần thêm chút sữa và nước cốt dừa là “OK”. Bà Nghiêm khẳng định: “Hoa quả nhà tôi không bao giờ để đến ngày hôm sau. Ví như hôm trời mưa không bán hết, tôi hy sinh huỷ đi chứ không bảo quản trong tủ lạnh để dùng hôm sau. Vì hoa quả đã gọt và sắt miếng, dùng lại vị sẽ khác hẳn. Khách hàng dễ dàng phát hiện và sẽ mất khách ngay. Tôi bán hàng chạy cũng vì luôn giữ chữ tâm và chữ tín.”

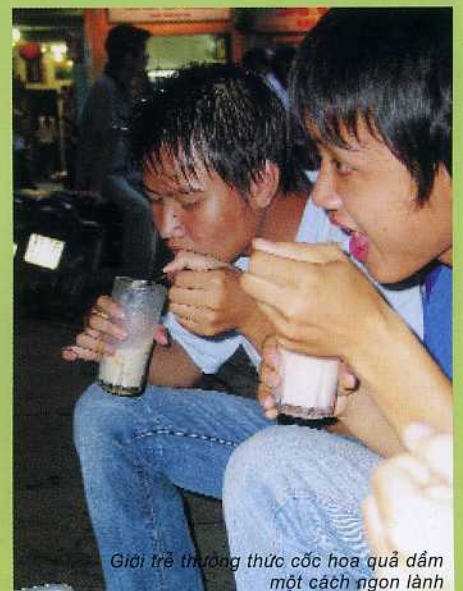
Trong một cốc hoa quả dầm thường có 13 vị: mít, nhãn, vải, dưa hấu, dưa vàng, măng cầu, bơ, thanh long, hồng xiêm, dứa,

lê, xoài, chuối. Các vị này có thể thay đổi theo mùa, theo cách pha chế của từng hàng và gia giảm theo khẩu vị của khách. Ngô Hiền – sinh viên đại học Mở Hà Nội – khách “ruột” của quán cho biết: “Nhà mình ở tận Cầu Giấy nhưng nghiện món này nên một tuần phải lượn lên đây mấy lần. Mà ăn nhiều hoa quả da dẻ lại mịn màng, trắng trẻo nữa chứ. Lần nào ăn xong mình cũng mua thêm vài ba hộp về nhà bỏ tủ lạnh.”

Còn Hồng Thắm – Học viện Hành chính Quốc gia cho biết: “ăn một cốc hoa quả dầm với giá 8000 đồng là hơi “quá” đối với sinh viên. Nhưng bù lại được tận hưởng mùi vị đến 13 loại quả thì thật là đáng để ăn.”

Dĩ nhiên, nếu bạn không thích thập cẩm, bạn có thể chọn bất kỳ quả nào làm sinh tố, hoặc tự pha chế “theo cách của bạn”. Mọi yêu cầu của bạn luôn được đáp ứng sẵn sàng.

Thảo Nguyên



Giới trẻ thưởng thức cốc hoa quả dầm một cách ngon lành

Me & Bé

CHỌN ĐỒ CHO

Dạo qua thị trường đồ cho trẻ sơ sinh bạn sẽ nhận thấy các sản phẩm dành cho trẻ sơ sinh rất đa dạng. Bên cạnh các sản phẩm quần áo, bao tay, tất chân và giày thì các sản phẩm như bình sữa, núm vú, bình tiệt trùng, bình hâm sữa...cũng không kém phần phong phú.

Ngoài các sản phẩm đến từ các hãng chuyên sản xuất đồ cho trẻ em như Pigeon, Nano, Farlin,

Nuk...thì các sản phẩm trong nước cũng có bán trên thị trường nhưng ít được các bà mẹ chọn sử dụng vì chất lượng chưa cao và kiểu dáng chưa phong phú. Phong phú nhất trên thị trường là núm vú bú bình và núm vú để bé ngậm chơi, sản phẩm này thông dụng vì thế nên được các nhà sản xuất rất quan tâm về màu sắc để tạo cảm giác thích thú cho trẻ khi trẻ ngậm núm vú, giá của sản phẩm này khoảng từ 10.000đ-30.000đ/chiếc. Bên cạnh những sản phẩm dùng để pha sữa cho bé và cho bé bú còn có những sản phẩm hỗ trợ như bình giữ ấm sữa cho bé trong khoảng thời gian là 2 tiếng, giá của loại sản phẩm này từ 350.000đ-500.000đ/bình, chất liệu thường bằng nhựa bọc ngoài còn bên trong là lớp kim loại. Bình tiệt trùng các đồ dùng để pha sữa cho trẻ giá dao động từ 300.000đ-400.000đ/bình. Các nhà sản xuất cũng quan tâm đến cảm giác thoải mái của mẹ bé khi cho bé bú nên đã đưa ra thị trường loạt sản phẩm áo ngực dành cho những người đang cho con bú, loại áo này có lợi thế nổi trội là khi muốn cho bé bú thì mẹ bé chỉ cần kéo khóa để đẩy lớp che ngực xuống dưới là có thể cho bé bú mà không cần thực hiện nhiều thao tác. Sản phẩm này thường là hàng Trung Quốc với giá rất bình dân từ khoảng

18.000đ-20.000đ/áo. Đặc biệt trên thị trường còn có bán loạt sản phẩm dụng cụ hút sữa nhằm hỗ trợ cho những bà mẹ sau khi sinh bị tụt núm vú, bị tắc sữa hoặc khi mẹ bé không thể trực tiếp cho bé bú. Có hai loại dụng cụ hút sữa, loại sử dụng điện và dùng tay. Dụng cụ hút sữa sử dụng điện có một ống hút, khi vận hành sẽ tạo ra lực hút để hút sữa mà không gây đau. Dụng cụ hút sữa bằng tay thì có một tay đòn, thao tác nhanh chậm tùy ý và cũng không làm cho mẹ bé bị đau. Đa số các dụng cụ hút sữa bằng tay có lắp thêm một bình đựng sữa hoặc nếu cần bạn có thể dùng ngay bình đựng sữa của bé hàng ngày.

Để có thông tin chi tiết và mua được những sản phẩm cho mẹ và bé có chất lượng tốt với giá hợp lý các bạn nên đến những cửa hàng chuyên bán đồ dành cho trẻ em có địa chỉ cụ thể để được tư vấn hoặc tốt nhất bạn nên tham khảo lời khuyên của bác sỹ chuyên khoa để chọn được những sản phẩm phù hợp nhất.

Thanh Duyên



Cảm xúc chiều Hà Nội

Hà trắng mênh mang, nắng vàng rực trong lồng lộng cao xanh, mang niềm vui trong lành vào từng con tim khôi ỏe. Mùa hè, mùa của niềm tin và khát vọng. Từ góc phố rêu phong cổ kính, từ Thăng Long thành hoài cổ ngàn xưa, từ Hoàng Thành lịch sử, ta hình dung đến những tầm cao thời đại của văn hóa Việt Nam.

Những giá trị tinh thần truyền thống của Việt Nam đã trở thành tâm điểm, thu hút sự quan tâm chú ý của nhiều nhà nghiên cứu nước ngoài yêu mảnh đất Việt. Tìm hiểu Việt Nam và những giá trị tinh thần truyền thống của dân tộc Việt Nam, các nhà Việt Nam học trên thế giới không chỉ khẳng định truyền thống văn hóa đặc sắc của Việt Nam mà còn muốn tìm hiểu sâu hơn lịch sử Việt Nam hiện đại, nhân dân Việt Nam đã sử dụng và phát huy những giá trị truyền thống ấy như thế nào!

Sự lớn mạnh của đất nước trong bước hội nhập kinh tế toàn cầu đã giúp ta hiểu rằng giá trị của văn hóa dân tộc Việt Nam cũng là giá trị chung của loài người, bởi vì văn hóa Việt Nam là nền văn hóa vì con người, lấy con người làm mục đích với những giai đoạn diệt giặc đói, giặc dốt, giặc ngoại xâm. Chính giá trị nhân bản đó làm nên bản sắc văn hóa, làm nên sức mạnh của Việt Nam. Nền văn hóa Việt Nam có căn cốt từ một nền đạo đức truyền thống, lấy chủ nghĩa yêu nước làm đầu, nó như sợi chỉ

đỏ xuyên suốt lịch sử xưa và nay.

Bảng vàng giá trị văn hóa trên không được ghi thành điển chương, không thành văn bản quy phạm mà toát ra từ những phong tục cổ truyền, từ sáng tạo nghệ thuật, từ tâm hồn mỗi người dân con Lạc cháu Hồng. Đạo đức truyền thống cũng là chiếc cầu nối Việt Nam với thế giới trong sự thống nhất hài hòa.

Tìm hiểu về Việt Nam, khám phá về Việt Nam đã trở thành nhu cầu tình cảm của nhiều nhà nghiên cứu, nhiều phóng viên báo nước ngoài. Điều đó đem đến cho từng người dân nước Việt niềm tự hào, tự tôn dân tộc sâu sắc.

Trên mỗi nẻo đường của thủ đô yêu dấu, nghĩ về truyền thống xưa càng thấy gắn bó sâu sắc với mảnh đất văn hiến linh thiêng này. Mỗi tấc đất mỗi nhánh cây ngọn cỏ đều có hồn non nước, có tiếng nhấc nhỏ thầm thì của ông cha. Ta thấy thật hạnh phúc bởi không chỉ được sống ở nơi lãng hồn sông núi, nơi lưu giữ những kỷ ức lịch sử, nơi bảo tàng văn hóa-đó là Hà Nội của chúng ta. Một Hà Nội- thành phố hòa bình, một Hà Nội cổ kính lãng động trong nỗi nhớ niềm yêu của bao du khách. Một Hà Nội khiến ta ngẩn ngơ trong bao chiều say đắm, ngỡ ngàng trong bao sáng tinh khôi.

Lê Hoài

Một
Hà Nội thật
gần mà cũng
thật xa, bình dị
mà sang trọng
trong câu hát
ngân nga:
"Chẳng thơm
cũng thể
hoa nhài
Dẫu không
thanh lịch
cũng người
Tràng An" !

Chuyện QUẢ VẢI



Chuyện xưa kể rằng, thời nhà Đường, cứ đến mùa tu hú kêu là dân An Nam lại phải mang cống Bắc Triều một loại quả mà vợ yêu của vua là Dương Quý Phi rất thích. Nàng ăn thứ quả đó nhiều đến nỗi mụn nhọt mọc khắp mặt mày, dung nhan có phần sa sút mà vẫn không chịu dừng. Thứ quả có sức mê hoặc người đẹp ấy chính là quả vải.

Vải ngon phải là vải trên đất Bắc. Có ba tỉnh trồng nhiều vải nhất là Quảng Ninh, Hải Dương và Bắc Giang. Song quê tổ của vải là Thanh Hà - Hải Dương chứ không phải ở Lục Ngạn - Bắc Giang như nhiều người nghĩ. Hiện nay, ở xã Thuý Lâm, huyện Thanh Hà vẫn còn cây vải tổ hơn trăm tuổi. Mặc dù đã già cỗi nhưng chính tại thân cây này, bao nhiêu cành vải đã được chiết ra nhân giống khắp các tỉnh phía Bắc. Các cây vải khắp vùng Đông Triều (Quảng Ninh) hay Lục Ngạn (Bắc Giang) đều có nguồn gốc từ đây cả. Cây vải trồng rất dễ, nhanh cho quả. Nhưng không phải trên đất nào vải cũng thơm ngon. Đất đồi hoặc đất phù sa trong đê là hợp nhất cho sự sinh trưởng của vải. Có điều lạ là, cây vải lấy từ Thanh Hà đi trồng nơi khác không bao giờ cho ra quả giống như ban đầu. Vải Đông Triều quả to, hạt to, vỏ đỏ nhạt và dòn dốt chua. Vải Lục Ngạn đều quả hơn, vỏ sẫm màu hơn, trông rất ngon mắt nhưng hay bị sâu cuống và có vị ngọt rất chóng chán. Riêng vải thiều Thanh Hà rất ít bị sâu, không đẹp mã như vải Lục Ngạn

nhưng có vị ngọt không gì diễn tả: đậm đà, sắc ngọt, và ăn càng nhiều càng thích.

Mấy năm gần đây, nhờ quảng bá tốt, lai thêm mẫu mã đẹp, vải Lục Ngạn đã chiếm lĩnh thị trường. Song mùa vải 2006 này, vải Thanh Hà đã trở lại. Vì lâu đời, những quả vải thiều Thanh Hà không có được kích cỡ to tròn bắt mắt. Nhưng cái hương vị có một không hai của nó đã thuyết phục được khẩu vị khó tính của người tiêu dùng. Chính vì thế, năm nay, vải Thanh Hà có giá bán cao hơn hẳn. Đến cuối mùa nhưng giá bán lẻ vẫn không thấp hơn 12.000 đồng/kg. Còn đầu mùa giá cao hơn gấp đôi, từ 20 - 25.000 đồng/kg. Cũng do mất mùa, nên giá vải đã được đẩy cao lên hai, ba lần so với năm trước.

Vải cũng có dăm bảy loại. Đầu tháng năm có vải chua, vải tu hú (loại vải to khác thường, vỏ xanh, sần sùi). Phải đến gần cuối tháng năm mới có vải thiều. Chọn được chùm vải ngon cho bỏ cái giá đắt đỏ là cả một nghệ thuật của các bà nội trợ. Chị Giang bán sạp hoa quả ở Chợ Long Biên cho biết: "Người không sành vải thường chọn những quả to, đẹp mắt. Nhưng ngon nhất phải là những quả vừa vừa, hơi nhỏ một chút, phía cuống thì phình ra, phía đầu thì thuôn lại, vỏ nhẵn và mỏng. Mười quả như thế là mười quả ngọt lịm, cùi dày ngập răng, hạt nhỏ như hạt đỗ."

Vải không chỉ ngon mà còn rất bổ. Một số người bị "nóng trong"

thường
tránh xa

quả vải vì sợ nổi mụn. Nhưng nếu thích, bạn vẫn có thể ăn chút ít hoặc làm nước ép, bỏ thêm chút đá, ăn rất mát và dịu.

Thông thường, quả vải để 4 - 5 ngày trong điều kiện bình thường là đã bị thâm vỏ mặc dù trong ruột còn tươi. Nếu không có tủ lạnh, bạn có thể bảo quản bằng cách cho vải vào túi nilon, buộc chặt lại, và để nơi râm mát, ít ánh sáng. Làm như vậy, bạn có thể giữ vải đến hơn một tuần mà bỏ ra quả vải vẫn tươi mọng, căng đỏ. Nếu bỏ tủ lạnh, bạn cũng đừng quên cho thêm một lớp nilon bọc ngoài. Vì như thế, quả vải ăn không chỉ lạnh mát chân răng mà còn nguyên hương thơm quyến rũ.

Đàn ông ở đất vải còn có một món riêng cho mình là rượu vải. Không cầu kỳ, rượu vải là rượu gạo ngâm với long vải sấy khô hoặc long nhãn. Rượu vải ngọt, dễ uống, người nào không biết uống rượu cũng có thể nhấp vài ngụm mà không sợ say. Còn với người sành, mỗi bữa ăn họ thường làm ba chén



nhỏ. Rượu vải không chỉ kích thích ăn ngon, ngủ ngon mà còn giúp cánh mày râu tăng cường sinh lực, bổ máu, làm việc khỏe hơn.

Thực ra vải có quanh năm chứ không phải chỉ một mùa hè. Vải chỉ bán tươi một phần (người ta còn gọi là hàng hoa), còn lại được đem sấy khô để xuất khẩu. Quá trình sấy vải khá vất vả và công phu. Vải được treo hoặc đổ lên giàn sấy, bên dưới là những chiếc bếp than kíp được điều chỉnh khi hồng khi ủ suốt ba ngày. Trong ba ngày đó, vải phải được đảo lên nhiều lần cho đều. Quả vải sấy hoàn hảo nhất phải có ruột màu cánh gián nhạt, không quá quắt nhưng hoàn toàn khô nước, vỏ ngoài vẫn tròn đầy, chuyển sang màu nâu, không bị méo mó, biến dạng. Khoảng chục năm trước, nghề sấy vải mang lại thu nhập chính cho người dân Thanh Hà. Khi đó, giá vải khô bán buôn trên cửa khẩu Lạng Sơn là 90 – 100.000 đồng/kg. Tuy nhiên, hiện nay, giá vải khô giảm rất mạnh, chỉ còn 30 – 40.000 đồng/kg do phía Trung Quốc không có nhu cầu. Do đó, nhiều gia đình chuyển sang thị trường trong nước, đóng gói bán lẻ hoặc cung cấp cho các siêu thị. Song thu nhập của người trồng vải vẫn rất bấp bênh. ông Nguyễn Văn Bản (Bắc Giang) bày tỏ: “Chúng tôi rất muốn nhà nước hay một doanh nghiệp nào đó đầu tư xây dựng các nhà máy chế biến vải để vải của chúng tôi hàng năm có một đầu ra an toàn mà không phải phụ thuộc vào thị trường Trung Quốc.”

Hoàng Hồng

Thơ

Bà dặn cháu

*Cháu ơi nghe nhé
Bà dặn cháu này:
Sáng dậy hàng ngày
Đừng nề, xấu lắm!
Đánh răng, rửa mặt
Đội mũ, đi giày
Mặc áo nhanh tay
Còn mau đến lớp.
Đi chơi, đi học
Nhớ chào mẹ, cha.
Lúc cháu ở nhà
Yêu em nhé
Đừng đùa mạnh mẽ
Em sợ, em đau.
Đến bữa ăn mau,
Ngồi yên, tự xúc.
Ăn xong uống nước,
Lau miệng, rửa tay,
Đừng chạy nháy nháy,
Mà đau bụng đấy.*

*Cháu ơi nhớ lấy
Làm theo lời bà
Cháu ngoan nhất nhà
Bà yêu cháu lắm!*

Trăng Thu

*Trăng thu, trăng sáng vô ngần
Trăng đưa chú Cuội vào sân từng nhà.
Cuội chia khắp bạn gần xa:
Bánh Trung thu, chuối, bưởi, na, cốm, hồng...
Còn cho cả chiếc đèn lồng
Đỏ chơi xanh đỏ, đèn Ông Sư này
Trông khua inh ỏi đêm ngày
Gọi người ngoan đến, vào ngay rước đèn.
Ài không trên chọe anh em
Được chia thêm một múc kem ngọt ngào.
Bạn nào đi hỏi, về chào
Lại chăm uống sữa, chóng cao nhất nhà
Cuội cho thêm một phần quà
Để dành biếu mẹ, biếu cha đêm rằm.
Bạn nào chăm học, tinh thông
Biết nhường em nhỏ, lại không nhát hèn,
Được mời vào đội thổi kèn
Múa Lân - Sư tử, rước đèn ông sao.
Trăng ơi, trăng ở trên cao
Có nhìn thấy rõ bạn nào ngoan không?
Trăng đi dạo khắp núi sông,
Có qua Hà Nội thăm ông, thăm bà?
Trăng ơi, trăng trẻ hay già
Mà trăng vui thế, cho quà trẻ thơ?
Trăng ơi, trăng có bao giờ
Ghé xem bạn “Mít”* làm thơ thế nào?
Trăng đừng ở mãi trên cao,
Xuống đây, em sẽ mời vào nhà chơi!*

*Mít: tên một cậu bé làm thơ, là nhân vật trong sách giáo khoa lớp 2

Bùi Thị Hạnh



Nhà Nội Sầu

Vân Anh



Tháng ba, tháng tư, đi dọc những con phố Phan Đình Phùng, Hoàng Diệu, Lý Nam Đế, xen với màu xanh mát rượi của những tán sấu là những chùm hoa sấu trắng muốt. Đến khoảng cuối tháng 5, đầu tháng 6, khi cái nắng oi của mùa hè đến, trong nhịp sống hối hả, bận rộn, người ta mới chợt nhớ, chợt thèm một cốc sấu đá mát lạnh.

Dễ dàng tìm được nước sấu trong các quán cóc ven đường Hà Nội vào những ngày hè thu. Nước sấu cũng có lắm kiểu lắm vị để chiều lòng những khoái khẩu đa dạng của khách. Từ những quả sấu tươi trở thành một cốc sấu đá không đơn giản chút nào. Sấu ở Hà Nội vẫn là ngon nhất nhưng giờ không còn nhiều do quá trình đô thị hoá. Người làm hàng phải lấy sấu từ tận mạn Sơn Tây - Hà Tây. Vị chua ngon bị giảm đi đôi chút. Sấu được cạo sạch lớp vỏ xanh bên ngoài. Đây có lẽ là khâu nặng nhất vì một người lành nghề cũng phải mất nửa tiếng mới xong một kg sấu. Sau khi khía và cắt vòng khoanh, sấu được ngâm vào nước sôi trong khoảng 4

đến 5 giờ đồng hồ, rồi vớt ra rửa sạch bằng nước ấm 40 độ C. Sấu ngâm càng lâu ăn càng giòn. Sấu không nên ngâm trực tiếp với đường luôn vì dễ bị lên men, làm hỏng cả bình sấu. Đường phải được cô lên cùng với gừng nướng thơm. Để cô được đường và gừng đến đủ độ cũng là cả một nghệ thuật. Bí quyết còn ở chỗ phải lấy được tỉ lệ cân đối giữa đường và sấu. Nếu ăn xối, thì cứ 1 cân sấu nửa cân đường. Nếu để lâu thì một cân sấu, một cân đường. Đôi khi người ta còn cho thêm vài lát dưa vào bình sấu ngâm để dậy mùi thơm mát đặc trưng.

Tháng 7, tháng 8, khi đã vào cuối mùa, chủ yếu là nước sấu đã ngâm vài tháng, thoảng vị men. Quả quắt lại, nhỏ, hơi nhăn và dai. Tuy nhiên, ta vẫn có thể thưởng thức những quả sấu ngâm giòn tan như đầu hè của những bà chủ hàng khéo léo nhưng chẳng bao giờ chịu tiết lộ bí quyết gia truyền.

Một cốc sấu đá đạt tiêu chuẩn phải có vị chua dịu, không gắt, ngọt thơm, hơi cay vị gừng, cắn miếng sấu thấy giòn tan trong miệng. Giá sấu lại rất bình dân. Đầu mùa khi sấu tươi khoảng 12000 đồng/kg thì một cốc sấu đá giá 3000 đồng. Nhưng giữa mùa giá sấu tươi giảm, chỉ cần 1500 đến 2000 đồng, bạn đã được thưởng thức một cốc sấu đá. Và thế cũng đủ để giải khát, đủ sáng khoái rồi. Sấu còn có nhiều vitamin C nên rất tốt cho những ai bị nhiệt hay "nóng trong."

Những ngày đầu mùa nhiều sấu tươi ngon, người ta còn chế biến ra món sấu dầm rất lạ miệng. Đến phố hoa quả dầm trên đường Nguyễn Quý Đức (HN), bên cạnh những

chậu cóc dầm, xoài dầm, dưa dầm, không thể thiếu sấu dầm. Sấu dầm cũng phải trải qua các công đoạn như sấu đá. Nhưng chỉ khác ở chỗ không ngâm mà trộn trực tiếp với ớt bột, đường, gừng, xóc đều lên, ăn thấy vị giòn sật, chua ngọt và cay nơi đầu lưỡi, phải nuốt xoa mới thấy ngon. Chị Trang - chủ quán hoa quả dầm trên đường Nguyễn Quý Đức xối lời: "Trong các món dầm thì sấu luôn được sinh viên ưa chuộng nhất. Do đó cũng luôn hết sớm nhất. Một ngày tôi thường làm hai chậu sấu mới đủ cho nhu cầu."

Nếu như sấu non "chưa ăn thì đã giòn", sấu chín lại có vị mềm ngọt, chua dốt, quyến rũ lạ thường. Các cô hàng rong khéo léo gọt sạch vỏ, khía lớp thịt sấu mỏng, vàng ươm, bày đĩa muối ớt được pha vừa vặn. Một người dù không ưa ăn vặt đến mấy nhìn thấy đĩa sấu chín dân dã ấy cũng khó có thể dừng dừng. Sấu chín ngon nhất là ở Hồ Tây, hồ Trúc Bạch. Chị Tâm bán sấu rong ở khu vực này hai năm nay cho biết: "Mặc dù bán rong nhưng toàn là khách quen. Đặc biệt mấy cô diễn viên của các đoàn làm phim hay đến đây quay phim thích món này lắm!"

Và thật thiếu sót khi nói đến sấu mà không nhắc tới canh chua dầm sấu trong bữa cơm đất Hà Thành. Người Hà Nội thích vị chua dịu của sấu đã đành nhưng sinh viên từ các vùng quê vốn đã quen với vị chua của me, của muỗm cũng khó cưỡng lại trước sức hấp dẫn của sấu.

Cái hay, cái công dụng của sấu vẫn còn đó cho những ai thích tìm tòi, chế biến, thưởng thức. Để mỗi khi hè về, người ta lại hỏi nhau: "Đã có nước sấu chưa nhỉ?".

Bún dọc mừng

Khâm Thiên

Trong "Hà Nội 36 phố phường", Thạch Lam bảo, sẽ là một thiếu sót lớn nếu nhắc đến quà bún của Hà Nội mà lại không kể đến món bún bung điểm những dọc sơn hà (dọc mừng) tề tề nơi đầu lưỡi. Mà nói đến món bún này trên bản đồ ẩm thực hiện nay của Hà Nội, có lẽ không thể không nhắc đến quán bún ở đầu ngõ Vạn Anh, phố Khâm Thiên. Quán chỉ bán buổi sáng thôi, nép dưới bóng một cây đa cổ thụ, chật lăm, đến nỗi nhiều người đi xe ô tô "thèm ghê mà đành chịu, vì không có chỗ để xe"

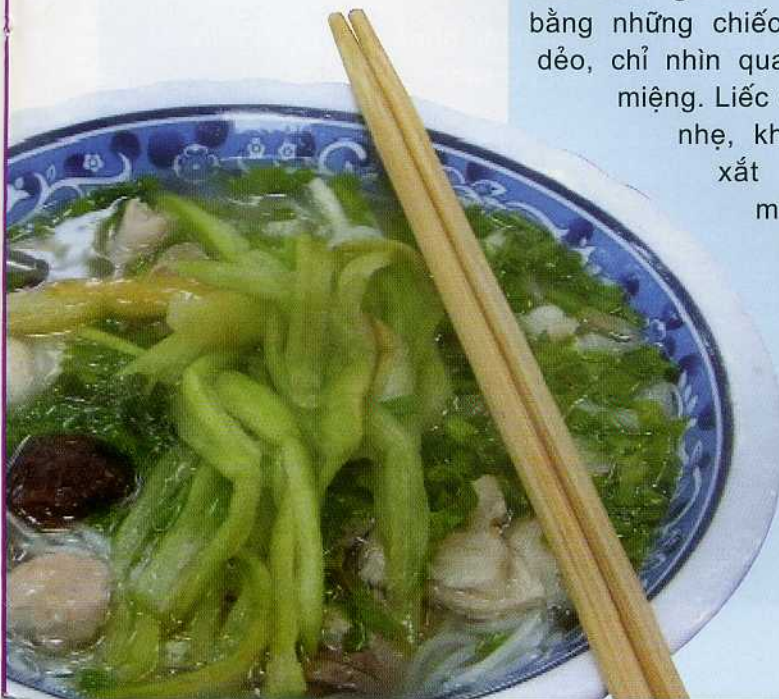
Bí quyết của bà chủ quán có lẽ là ở chỗ ninh xương và chân giò vừa khéo, không dai cũng không quá mềm. Chân giò không luộc cả chiếc mà tách riêng phần thịt và phần chân móng. Không giống như ở gia đình, chân móng được ninh, rồi vớt ra để nguội, xếp lên đĩa thật ngay ngắn. Khi khách ăn, bà chủ nhanh nhẹn dùng kéo to với lưỡi cắt sáng bóng cắt thật gọt chứ không chặt bằng thớt sẽ có mùi mùn gỗ - bà chủ vui vẻ tâm sự. Phần thịt còn lại của chân giò bó tròn, buộc chặt bằng những chiếc lạt giang thật dẻo, chỉ nhìn qua đã thấy ngon miệng. Liếc con dao bài thật

nhẹ, khoanh thịt được xắt thành miếng mỏng vừa ăn, sắp đặt khéo léo trên mặt bát bún trắng bong, vài viên mọc giòn giòn màu hồng và những cọng dọc mừng xanh

mát mắt, thêm hành và rau thơm thái nhỏ. Nước dùng ngọt và trong, gia vị nêm vừa đủ, không mỡ màng, thoáng vị chua mát rất dễ ăn. Một trong những bí quyết được bà chủ giấu rất kỹ là làm sao cho nước dùng trong, ngọt mà lại không có mùi hơi "hôi hôi" của phần móng luộc mà các hàng bún bung khác thường mắc phải. Nếu thích gặm, thực khách có thể gọi thêm một bát chân giò hoặc xương ninh. Thế là gọn gàng một bữa sáng đủ chất mà lại ngon miệng.

Tiệc nổi, bà chủ ngày xưa kỹ tính lắm, bát ăn phải là loại bát sứ trắng bong miệng rộng, dọc mừng làm kỹ, nhưng đến lúc khách ăn mới thả vào nồi nước dùng, vớt ra miếng dọc xanh như ngọc, trông đã muốn ăn. Giờ thì bà đã thay bằng tô nhựa, dọc mừng cũng chán sẵn, chỉ việc xếp vào bát và chan nước. Kể thì bát bún vẫn ngon ngọt như xưa, nhưng khách quen vẫn hơi tiếc nhớ...

Phương Anh



Hãy nấu cho bé chén xúp đủ màu: vàng (khoai tây), hồng(xúc xích), cam(cà rốt), trắng(cá) để vừa ăn, bé vừa có khái niệm thêm về màu sắc, đó cũng là lúc bé ôn lại một cách dễ thương bài học về màu sắc quanh mình vừa được hiểu biết

XÚP KHOAI

Chuẩn bị:

- 150g cá lóc
- 1 trứng gà
- 1 củ khoai tây, 1 miếng cà rốt, 1 cây xúc xích heo
- 1,5 lít nước dùng
- 100g bột bắp + 100g nước lạnh
- Muối, đường

Cách làm:

- Cá cắt khối vuông bằng đốt ngón tay cái, chần nước sôi cho cá chín
- Trứng gà đánh tan
- Khoai tây, cà rốt cắt như cá, hấp chín
- Xúc xích cắt khoanh
- Nấu sôi nước dùng, cho bột bắp pha loãng vào từ từ đến khi xúp có độ sánh vừa phải
- Cho trứng vào dùng đũa khuấy đều
- Cho cá, khoai, cà rốt, xúc xích vào. Nêm gia vị vừa ăn



XÚP GÀ NẤU BẮP

Thịt gà là một trong nhiều loại thực phẩm chứa rất nhiều chất đạm rất cần cho sự phát triển thể chất của trẻ. Món xúp sẽ đủ dinh dưỡng nếu nấu với bắp non

Chuẩn bị:

- 200g thịt lườn gà
- 2 quả trứng gà
- 3 tô nhỏ nước dùng gà
- 100g ngô hạt, xắt nhỏ
- 2 củ hành tươi, thái lát

- 1 muỗng canh bột năng
- 1 muỗng cà phê dầu ăn
- Bột nêm

Cách làm:

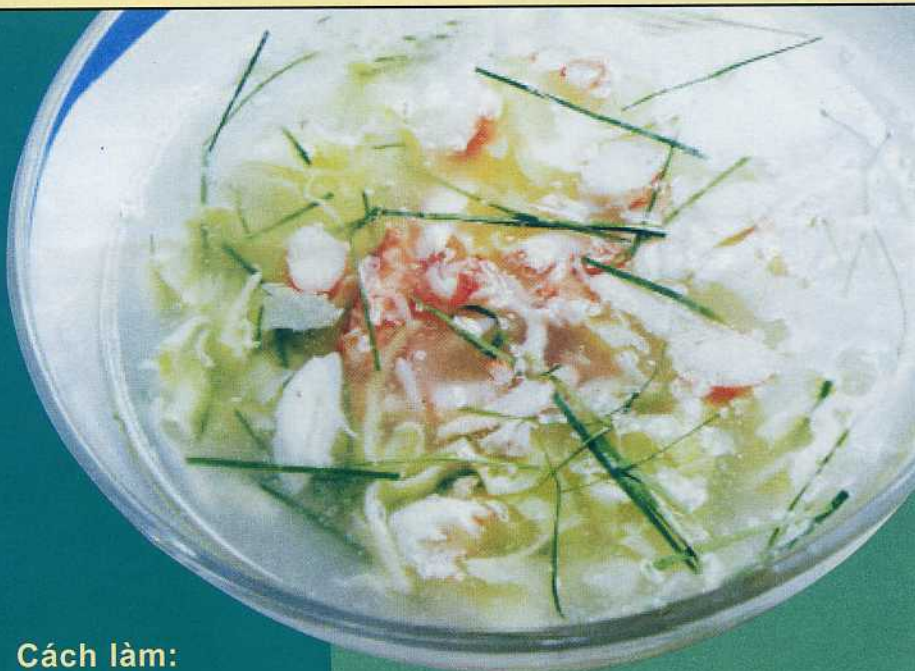
- Thịt gà rửa sạch, thái miếng nhỏ hoặc băm nhỏ, ướp với một chút bột nêm.
- Pha bột năng với nước dùng gà, đổ vào nồi để nhỏ lửa quấy đều cho sánh.
- Cho thịt gà, ngô hạt và trứng gà vào quấy đều trên bếp nhỏ lửa khoảng 5 phút, nêm hơi lạt
- Trước khi bắc xuống cho hành tươi và dầu ăn vào quấy đều



XÚP HẢI SẢN

Chuẩn bị:

- 100g thịt cua
- 100g tôm thái hạt lựu
- 2 trứng gà, trứng miếng mỏng, thái sợi
- 1 tô nước dùng lớn
- 4 thìa cà phê bột nêm
- 2 thìa cà phê đường
- 1 thìa cà phê dầu mè
- 1 thìa soup bột năng
- 1 thìa soup tương ớt
- 1 nhúm lá chanh thái sợi



Cách làm:

Nấu sôi nước dùng, nêm gia vị, tương ớt, cho tôm cua vào. Cho bột năng đã hòa tan vào tạo độ sánh. Cho xúp ra bát, cho dầu mè vào. Rải trứng và lá chanh lên mặt bát xúp.

XÚP THẦN CÁ

Chuẩn bị:

- 200g sữa tươi
- 200g thần cá chêm, thái vuông
- 1 cọng tỏi tây, xắt nhỏ
- 2 củ khoai tây, gọt vỏ, thái miếng
- 2 thìa hành lá, thái nhỏ
- 3 tách nước dùng cá
- Hạt nêm, tiêu, dầu ăn

Cách làm:

- Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, thần cá vào rán vừa vàng, vớt ra để riêng
- Tiếp tục cho tỏi tây, khoai tây vào xào sơ
- Đun sôi nước dùng, cho khoai tây, tỏi tây vừa xào vào, giảm lửa để nước sôi lăn tăn
- Rau củ mềm, cho thần cá vào. Nêm hạt nêm, tiêu vừa ăn
- Trước khi bắc ra rắc tiêu, hành lá. Ăn nóng



Bài tập

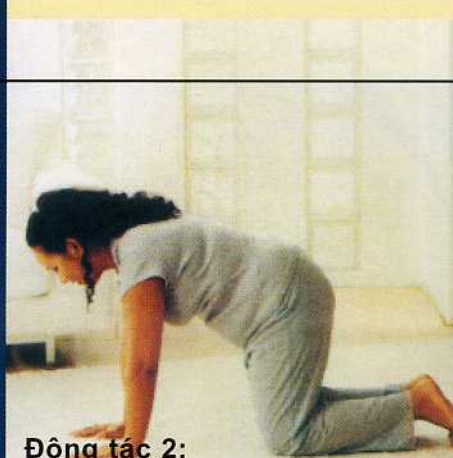
SAU SINH

Cơ thể bạn vừa trải qua những thay đổi rất lớn trong thời gian vừa qua: mang thai và sinh con. Chính vì vậy mà phải mất rất nhiều tháng sau bạn mới phục hồi lại được như trước về cân nặng, vóc dáng, trương lực cơ và nồng độ hoóc môn trong cơ thể. Cơ bắp và các khớp của bạn vẫn còn yếu và dễ bị tổn thương nên bạn cần tập luyện để lấy lại sức mạnh cho chúng; tuy nhiên bạn cần phải cẩn thận và kiên nhẫn. Hãy chú ý lắng nghe cơ thể mình để có thể nhận ra những điều khác biệt bởi vì bạn có thể bị chấn thương nếu tập luyện quá nhiều hoặc quá sớm.



Động tác 1:

Ép chặt cơ bụng và bước chân phải lên trước. Đặt hai bàn tay lên đùi phải, khuỷu gối trái xuống.



Động tác 2:

Quỳ chống hai tay trên sàn nhà, bàn tay úp, hai chân duỗi, hướng ra sau.



Động tác 3:

Từ từ hạ người sang bên phải, hai bàn tay vẫn chống dưới sàn để nâng đỡ cho cơ thể.



Động tác 6:

Sau đó xoay bàn chân về mỗi hướng 15 lần. Đổi chân và lặp lại các động tác trên.



Động tác 4:

Vẫn co cơ bụng khi bạn từ từ hạ người xuống. Duỗi hai chân ra sau, hai gối chụm, xoay trở cả thân người và chân cùng lúc để chuyển sang tư thế nằm, không vận vẹo người. Nếu muốn ngồi dậy, thực hiện ngược lại các động tác trên.

