

1/2004

V1 Sđ 872209

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG

Sức khoẻ và Đời sống



PHÒNG CHỐNG
THIẾU VỊ CHẤT DINH DƯỠNG

**Dinh dưỡng
cho vận động viên**

Làm thế nào để có
thân hình cân đối

**Vệ sinh an toàn thực phẩm
trong mùa hè**

Giá: 8.500đ

Mục Lục



ĐẶC SAN DINH DƯỠNG-SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG.

SỐ 01

DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN

- 3◆ Tiến hóa về dinh dưỡng ở Việt Nam trước thế kỷ XX
- 6◆ Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng: Đưa các giải pháp không mới đi vào "con đường mới"

DINH DƯỠNG BÀ MẸ VÀ TRẺ EM

- 10◆ Một số yếu tố của bà mẹ ảnh hưởng đến trẻ để thấp cỏi
- 11◆ Vitamin D với trẻ còi xương
- 12◆ Dinh dưỡng điều trị trong ỉa chảy trẻ em

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

- 7◆ Làm thế nào để bạn có một thân hình cân đối

DINH DƯỠNG CHO MỌI NGƯỜI

- 15◆ Dinh dưỡng cho vận động viên có gì khác biệt?

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- 16◆ Viên cảm biến dinh dưỡng ở châu Á
- 17◆ Hướng đến các chiến lược làm giàu vi chất trong cây trồng

SỨC KHỎE

- 18◆ Bữa ăn gia đình nền tảng của hạnh phúc và sức khỏe
- 19◆ Phòng bệnh cúm bằng chế độ ăn tăng sức đề kháng
- 20◆ Vệ sinh an toàn thực phẩm để giữ gìn sức khỏe trong mùa hè
- 21◆ Chế độ ăn trong điều trị bệnh tăng huyết áp
- 22◆ Đậu nành thức ăn và vị thuốc quý của phụ nữ tuổi mãn kinh
- 23◆ Quả cam và cốc nước cam
- 24◆ Niềm vui của người bác sĩ về xã

GƯƠNG NGƯỜI TỐT VIỆC TỐT

ĐỜI SỐNG

- 25◆ Con gà cục tác lá chanh...

- 26◆ Treo đầu dê bán thịt chó

KHÉO TAY NỘI TRÚ

- 27◆ Trứng nguyên liệu lý tưởng dành cho những món ăn ngon

MÓN ĂN THƯỜNG NGÀY

- 28◆ Cá trê nướng

- 29◆ Súp cà chua

- 29◆ Canh kho qua nhồi thịt

MÓN ĂN BÀI THUỐC

- 30◆ Canh rau rút

- 30◆ Chè hạt sen

KHỎE ĐẸP

- 31◆ 5 động tác để có cánh tay thon thả

- 32◆ Bí quyết giữ gìn sắc đẹp của các Sao

THƯ VIỆN
VIỆN DINH DƯỠNG



liệt kê các món ăn để chữa bệnh, cụ thể 36 chứng bệnh như cảm, ho, ỉa chảy, ly, phù, đau lưng, trĩ, mờ mắt, mộng tinh, liệt dương... Hải Thượng Lân Ông- Lê Hữu Trác (1720-1790) là thầy thuốc danh tiếng của nước ta vào thế kỷ 18. Với học vấn sâu rộng, ông đã vận dụng quan niệm về sự nhất trí giữa con người và môi trường, chủ trương phải nghiên cứu đặc điểm thời tiết khí hậu nước ta với đặc điểm sinh thể con người Việt Nam để tìm ra những phương pháp chẩn đoán, điều trị và phòng bệnh thích hợp. Về mặt dinh dưỡng, Hải Thượng Lân Ông đã xác định rất rõ tầm quan trọng của vấn đề ăn so với thuốc. Theo ông "có thuốc mà không có ăn thì cũng đi đến chỗ chết". Chữa bệnh cho người nghèo, ngoài việc cho thuốc không lấy tiền, ông còn chu cấp cả cơm gạo để bồi dưỡng. Trong bộ "*Hải Thượng Y tông tâm linh*", ông đã dành trọn một cuốn "*Nữ công thăng lâm*" sưu tầm cách chế biến nhiều loại thức ăn dân tộc có tiếng đương thời. Điều đáng khâm phục là ông đã sưu tầm một cách công phu công thức các loại thức ăn. Tuệ Tinh và Lân Ông đã nhấn mạnh "*Thức ăn là thuốc, thuốc là thức ăn*". Đây là sự trùng hợp thú vị giữa tư tưởng của các vị với các bậc danh y thời xưa từ Hypocrates tới các y sĩ Trung Quốc. Với quan niệm "*Thức ăn là thuốc*" các vị

không chỉ quan niệm ăn chi để thỏa mãn nhu cầu do "đói" mà còn cung cấp các chất mà có lẽ gần đây chúng ta gọi là các chất "*có tác dụng sức khoẻ đặc hiệu*". Thuốc "*là thức ăn*", phải tìm các

chức năng" như củ gừng (sinh khương), hành (thông bách), hạt sen (liên nhục), mơ (ô mai), muopus (khô qua), nghệ (khương hoàng), quất (kim quất), tía tô (tú tú diệp)...).

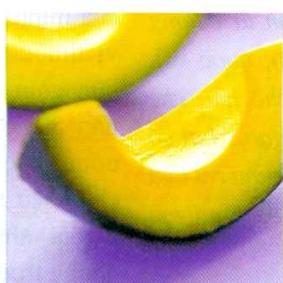


loại thuốc trước hết từ các nguồn thức ăn hàng ngày. Các vị không phân biệt giữa thức ăn và thuốc mà cho rằng trong thức ăn vốn đã có các vị thuốc và khi ốm phải nhớ trước hết đến các thức ăn quanh mình. Thật vậy, trong "*Nam dược thần hiệu*" của Tuệ Tinh và "*Linh Nam bản thảo*" của Lân Ông chúng ta thấy hầu như các thức ăn thông thường từ ngũ cốc, rau, quả, các loại thịt cá đều có tác dụng dược lý cụ thể.

Các cụ rất quan tâm đến vai trò của các cây gia vị mà ngày nay chúng ta thường xếp vào "*thức ăn*

Tư tưởng "*Thức ăn là thuốc, thuốc là thức ăn*" không chỉ có vai trò quan trọng trong dinh dưỡng điều trị mà còn là một tư tưởng lớn về dinh dưỡng dự phòng mà chúng ta có thể vận dụng trong xây dựng chế độ ăn lành mạnh ở thời kỳ hiện đại.

Thật đáng kinh ngạc và khâm phục khi chúng ta biết rằng trong "*Nữ công thăng lâm*", Hải Thượng Lân Ông chuyên nói về việc nội trợ tẩm to canh cùi nấu ăn làm bánh nhằm phục vụ việc ăn mặc, ăn uống, dinh dưỡng. Ông đã sưu tầm ghi chép cách chế biến các thức ăn và những nghề mà phụ nữ thường làm như trồng đậu, chǎn tằm, canh cùi. Thức ăn nói trong "*Nữ công thăng lâm*" đều làm bằng những sản phẩm thường có, ít tiền, dễ kiếm là những thức thường dùng của nhân dân. Coi trong thức ăn dân tộc và cách chế biến dân tộc, đó là một ý tưởng lớn của ông.



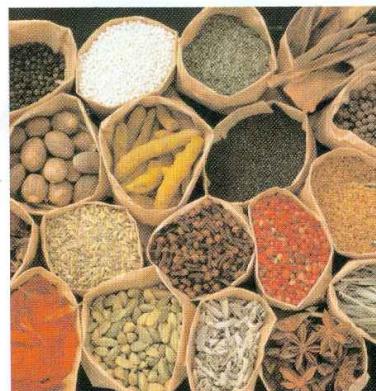
Hải Thượng Lân Ông rất quan tâm đến sức khoẻ của bà mẹ và trẻ em, đặc biệt nhấn mạnh đến ăn uống và sữa mẹ. Ông đã nhận định căn bệnh của trẻ em một nửa là do thai độc vì người mẹ không kiêng khem, giữ gìn vệ sinh trong khi có thai mà con sinh ra đã thụ bệnh, một nửa là do ăn bú gây nên tích trè mà biến sinh các bệnh. Cho nên Lân Ông chú trọng việc giữ gìn vệ sinh trong khi có thai để cho con sinh ra được khỏe mạnh và việc tiết chế ăn uống cho điều hoà khỏi gây tổn thương tì vị thì mới tránh được các bệnh như cam cùm, cam tích, kinh giản, hen suyễn, phù trúng.

Trong sách "*Ấu ấu tu tri*" (Nuôi trẻ nên biết) Lân Ông viết về các chứng bệnh cam như sau "*Có người vì lúc thơ ấu bú sữa được ít, trưởng vị chưa đầy đủ mà ăn cam sớm quá, chân khí bị hao tổn mà thành bệnh, có người vì thích ăn đồ ngọt, ăn uống quá nhiều, tích trè lâu ngày mặt vàng mờ yếu mà thành bệnh*".

"Trẻ con ăn nhiều đồ ngọt béo nóng lạnh không chừng, đồ sống lạnh béo hại tì, đồ đường miến chiên xào giúp hoà tích đọng lại dần dần gây thành bệnh cam. Nhưng trẻ em ăn nhiều chất bột, ham ăn mà gầy, tóc đứng, ia lỏng, bung chướng, mắt bị kéo màng (ám mục) rồi mù".

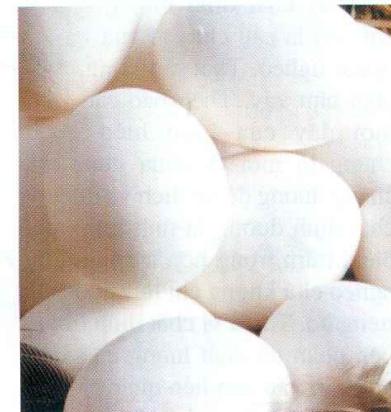
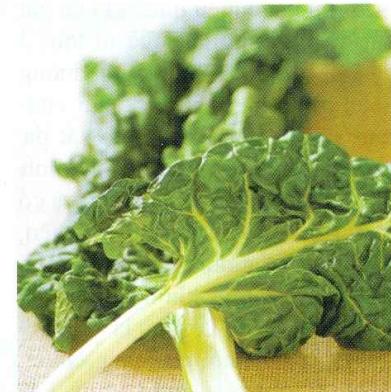
Cùng với chế độ dinh dưỡng, Lân Ông rất quan tâm đến lối sống, khuyên mọi người thực hiện phép dưỡng sinh, thể theo qui luật âm dương. Con người cũng như vạn vật đều ở trong vòng sinh trưởng, ăn cần có điều độ, làm việc có nghỉ ngơi.

Tóm lại, cẩn thận trong chế độ ăn uống (thức ăn là thuốc), tôn trọng thức ăn và cách ăn Việt Nam (người nước Nam dùng thuốc nước Nam) thực hiện chế độ vệ sinh, đặc biệt chăm sóc dinh dưỡng người mẹ có thai và nuôi



con bằng sữa mẹ, giữ gìn nếp sống điều độ, đó là các tư tưởng lớn của Tuệ Tĩnh và Hải Thượng Lân Ông.

Với tài năng kiệt xuất và phẩm hạnh cao quý, hai vị là các bậc đại y sư được đời đời con cháu tôn kính. Qua "*Nam dược thần hiệu*" và "*Hải Thượng y tông tam linh*" những người làm dinh dưỡng còn phải suy nghĩ và học tập nhiều về những tư tưởng lớn và chỉ dẫn thực hành của các vị./.



PHÒNG CHỐNG THIẾU VỊ CHẤT DINH DƯỠNG: đưa các giải pháp không mới đi vào "con đường mới"

PGS.TS Nguyễn Công Khẩn

Trong suốt thập kỷ 90 của thế kỷ XX, những nỗ lực quốc tế và của nhiều quốc gia đã gặt hái được những kết quả to lớn: 3 vấn đề thiếu vi chất dinh dưỡng quan trọng là thiếu iốt, thiếu vitamin A và thiếu máu thiếu sắt đã trở thành các chương trình dinh dưỡng nền tảng ở nhiều nước và có những tiến bộ kỳ diệu. Tuy nhiên, chúng ta đang đứng trước lời cảnh báo về thách thức không nhỏ trong thời gian tới, đó là sự lo lắng về trách nhiệm của xã hội cho rằng chúng ta đã đi gần tới "đích", rằng thiếu vi chất dinh dưỡng chỉ còn là câu chuyện của người nghèo. Thật ra không phải như vậy. Theo báo cáo mới đây của Liên hiệp quốc, chúng ta mới đi chưa được nửa chặng đường để tới đích và thiếu vi chất dinh dưỡng là tình trạng phổ biến, trầm trọng hơn ở cộng đồng nghèo chứ không chỉ là vấn đề của riêng họ. Thiếu vi chất dinh dưỡng liên quan tới chất lượng của khẩu phần ăn vào nên liên quan tới chất lượng cuộc sống chứ không chỉ là một vấn đề dinh dưỡng đơn thuần. Rõ ràng, chặng đường sắp tới là chặng đường nhiều thách thức.

Các giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng đã biết là gì?

Các giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng đã biết được khái quát thành các nhóm chính sau đây:

- Bổ sung vi chất dinh dưỡng: các chế phẩm như viên nang vitamin A, viên sắt, viên hoặc dầu iốt sử



dụng
cho các đối
tượng nguy cơ.

- Khuyến khích đa dạng hóa bữa ăn, sử dụng phối hợp các loại thực phẩm tại chỗ.

- Tăng cường vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm (fortification): như đưa iốt vào muối ăn; đưa sắt, axit folic vào bột mì; đưa sắt vào xí dầu, nước mắm; đưa vitamin A vào trong đường, dầu ăn...

- Giải pháp sức khoẻ cộng đồng: bao gồm các hoạt động phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, nước sạch và vệ sinh môi trường, phòng chống giun sán.

Cho tới nay, tri thức của thế giới vẫn nhìn nhận đây là các giải pháp thiết yếu đã được biết đến và vận dụng ở các nước. Điều quan trọng là làm sao đưa được các giải pháp vốn đã quen biết, vốn đã trở thành nguyên tắc đi vào "con đường mới" chứ không phải là cố gắng tìm ra một "giải pháp mới" nhưng được đưa vào bằng "con đường cũ".

"Con đường mới" cho các giải pháp không mới. Lộ trình mới cho các giải pháp phòng chống thiếu vi

chất dinh dưỡng trong thời gian tới là một lộ trình "tổng hòa". Sẽ là không đủ và không hiệu quả nếu chúng ta chỉ áp dụng một hoặc hai giải pháp mà coi nhẹ các giải pháp khác. Trước đây người ta thường nghĩ giải pháp uống vitamin A định kỳ là giải pháp "ngắn hạn". Thật ra, đây cũng là một giải pháp dài hạn và cần được đặt vào một lộ trình mới. Gần đây, ngay cả những

nước phát triển như Mỹ và Tây Âu đã kiểm điểm lại và đề ra các biện pháp cung cấp việc tăng cường iốt, sắt và folat vào thực phẩm song song với bổ sung vi chất thiết yếu cho một số nhóm đặc biệt. Nói như vậy nghĩa là các giải pháp phải thực hiện song song với nhau và phải tìm một hành lang lồng ghép có hiệu quả.

Một không gian mới mẻ cho lộ trình mới, đó là không gian của "liên minh giữa các đối tác trong phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng". Muốn thực hiện thắng lợi mục tiêu phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cần có sự hợp tác chặt chẽ của các đối tác là các nhà doanh nghiệp, các cơ quan hữu trách của Chính phủ, các nhà khoa học, các viện nghiên cứu khoa học.

Trong nền kinh tế thị trường, các doanh nghiệp thực phẩm đóng một vai trò quan trọng trong phân phối các thực phẩm đến người tiêu dùng. Các thực phẩm như bột mì, dầu ăn, nước mắm thậm chí là gạo đều có thể là các "thực phẩm mang" để tăng cường vi chất dinh dưỡng. Vì vậy sự công tác của các doanh nghiệp rất quan trọng. Các cơ quan hữu trách của Chính phủ, trên cơ sở lợi ích chung của xã hội, cần xây dựng hành lang pháp lý, các chính sách thích hợp khuyến khích và tạo tiền đề cho các doanh nghiệp thực phẩm thực hiện việc tăng cường vi chất dinh dưỡng. Chính phủ cần có những cam kết mạnh mẽ hơn và không thể bằng lòng với những gì đã có. Đó là lời kêu gọi của các tổ chức quốc tế phòng chống thiếu vi chất và của Liên hiệp quốc. Các hoạt động động viên xã hội, huy động cộng đồng và giáo dục đại chúng không chỉ đòi hỏi sự cố gắng nhiều hơn của các cơ quan chuyên môn mà còn cần sự chỉ đạo sát sao của Nhà nước. Trong khi đó, các cơ quan nghiên cứu khoa học, cần nghiên cứu để xuất các giải pháp kỹ thuật phù hợp và quan trọng hơn là theo dõi, đánh giá một cách chặt chẽ tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng trên cộng đồng và kiểm tra giám sát chất lượng của các thực phẩm được tăng cường. Đây là "bộ ba" đối tác quan trọng, tạo ra con đường mới hay "phương thức mới" trong việc duy trì bền vững hoạt động loại trừ thiếu vi chất dinh dưỡng ở nước ta trong thời gian tới./.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẠN LUÔN CÓ MỘT THÂN HÌNH CÂN ĐỐI

Thạc sĩ Lê Thị Hải

Có một thân hình cân đối khoẻ mạnh luôn là điều mong ước của mọi người, nhất là đối với phái đẹp. Vậy làm thế nào để đạt được điều mong ước đó?

Hãy luôn giữ cho cân nặng của mình ở mức bình thường, nếu có xu hướng tăng lên một chút thì phải tìm cách giảm ngay. Bạn hãy thực hiện những điều sau đây:

- + Thường xuyên theo dõi cân nặng của mình một tuần một lần trên cùng một chiếc cân vào một giờ nhất định trong ngày.
- + Chỉ nên ăn khi thật sự cảm thấy đói, khi có cảm giác no thì nên dừng lại ngay.
- + Ăn hợp lí, cân đối, ít chất béo, dù

chất đạm, ăn nhiều rau xanh, hoa quả an ở mức vừa phải, không uống thường xuyên nước ngọt, rượu, bia, ăn ít các thức ăn xào rán, bánh, mứt, keo, chè..., nên ăn nhiều cá, đậu phụ, tránh các loại thịt nhiều mỡ, các phủ tang như: óc, tim, gan, bầu dục, da dày, tràng, lồng lợn, các loại thịt già cầm: gà, vịt, ngan... khi ăn nên bỏ da.

+ Nên ăn no vào bữa sáng, ăn vừa phải vào bữa trưa và ăn ít vào bữa tối

+ Giữ lối sống năng động, thường xuyên luyện tập thể thao: đi bộ, chạy, nhảy dây, leo cầu thang, chơi các môn thể thao như: cầu lông, bóng bàn, bơi lội tuỳ theo sở thích, khả năng và tuổi tác của bạn. Tóm lại để không bị béo phì bạn phải ăn uống điều độ và thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

Nếu không may bạn bị thừa cân - béo phì thì phải làm gì?

Hai nguyên tắc chính để điều trị béo phì là ăn chế độ có năng lượng thấp và tăng cường vận động để tiêu hao năng lượng thừa. Hai điều này phải làm cùng một lúc.

Người béo phì phải kiên trì điều trị, thời gian điều trị không chỉ kéo dài hàng tháng, hàng năm mà có thể kéo dài suốt cả cuộc đời, vì sau một thời gian ăn uống luyện tập cơ thể trở về được mức bình thường, nhưng nếu lại ăn uống thoải mái và ngừng luyện tập thì cơ thể lại lập tức tăng cân trở lại rất nhanh, thậm chí còn tăng hơn cả mức ban đầu bởi vì ăn uống và luyện tập các tế bào mỡ mới chỉ xếp dì mà chưa mất hẳn, nếu lại ăn nhiều và không luyện tập thi các tế bào này lại phình to ra làm cho bạn tăng cân trở lại.

Khi đã bị thừa cân - béo phì bạn hãy thực hiện những điều sau đây:

- Hay ăn ít năng lượng hơn trước bằng cách trước mỗi bữa ăn uống một cốc nước, ăn mặn bat canh rau, hoặc ăn một đĩa rau luộc...để tạo cảm giác no, làm giảm bớt lượng thức ăn khác ăn vào trong bữa ăn.

- Không nên ăn cỗ, ăn hết những thức ăn còn dư lại sau mỗi bữa ăn do "tiệc cua", mà nên thực hiện khẩu hiệu "thả lỏng phi cõi hơn béo phì". Tuy nhiên để tránh lỏng phí không nên nấu nhiều món ăn trong một bữa hoặc nấu số lượng quá á nhiều.



- Giảm bớt những thức ăn cung cấp nhiều năng lượng như: cơm, bánh mì, dầu mỡ, bơ, kem, phomat, các loại kẹo và bánh ngọt, hạn chế ăn đường tối đa chỉ 10 - 20g/ngày

- Nên uống nước sôi để nguội, nước trà xanh, nước rau luộc, nước quả tươi không đường, sữa đậu tương không đường, sữa bột tách bơ không đường, hạn chế rượu, bia, nước ngọt. Nên uống từ 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày.

- Tang cường rau xanh trong mỗi bữa ăn, ăn quá chín ở mức vừa phải không quá 500g/ngày, chọn loại quả ít ngọt như: cam, bưởi, dưa chuột, thanh long, táo, mận... Khi ăn nên ăn cá quả, hạn chế vắt nước các loại quả như cam,

quýt vi ăn cá quả cung cấp nhiều chất xơ có tác dụng kéo chất mỡ dư thừa ra ngoài qua phân, chống táo bón.

- Nên ăn thịt nạc, cá, tôm, cua, đậu phụ, hạn chế óc, thận, tim, gan, lòng đỏ trứng vì nhưng thức ăn này chứa nhiều cholesterol và chất béo khác.

- Khi chế biến thực ăn nên chế biến dưới dạng luộc, hấp, hạn chế xào, rán để giảm lượng dầu mỡ vì ăn nhiều dầu thực vật cũng vẫn bị béo.

- Nên ăn nhiều vào bữa sáng, giảm về trưa, ăn hạn chế về buổi tối, nên ăn đều đặn, không nên bỏ bữa. Giai đoạn đầu nên chia thức ăn làm nhiều bữa để làm da dày thu dần nhỏ lại, tránh bị hạ đường huyết do chưa quen ăn ít. Các

bữa ăn phụ nên chọn hoa quả ít ngọt như: thanh long, cam, táo, lê, bưởi, mân, dưa chuột, củ đậu hoặc các loại thức ăn nghèo năng lượng như: khoai tây, khoai lang luộc, sắn luộc, sữa đậu tương không đường. Không nên ăn nhiều các loại hoa quả quá ngọt như: mít, chuối, xoài, nho Mỹ, nhãn, vải, nếu ăn quá nhiều hoa quả ngọt vẫn bị tăng cân.

- Thực hiện chế độ ăn uống không nên giảm đột ngột, mà giảm từ từ mỗi ngày một ít

- Khi ăn nên ăn chậm và nhai kỹ.
- Hạn chế ăn tiệm và hàng quán, bớt dự tiệc chiều dài, liên hoan nếu có thể từ chối.

Chế độ ăn cho người thừa cân - béo phì tuy giảm năng lượng nhưng vẫn phải đảm bảo đủ chất đạm, vitamin và muối khoáng, vì vậy khi nấu ăn bạn phải biết



chọn các loại thực phẩm đậm béo yêu cầu trên.

Người béo nên ăn loại thực phẩm nào?

1. Nhóm cung cấp chất đạm: nên ăn thịt nạc, thịt gia cầm bỏ da, cá nạc, tôm, cua, đậu phụ.

2. Nhóm cung cấp chất béo: nên ăn dầu thực vật ở mức vừa phải : 10 -15g/ngày

3. Nhóm cung cấp năng lượng: nên ăn số lượng vừa phải, tăng cường ăn các loại cỏ nguyên hạt : gạo, ngô, khoai, tuy nhiên để giảm bớt năng lượng có thể ăn các loại đã chế biến như: bún, bánh phở, miến, bánh đa

4. Nhóm cung cấp vitamin và chất khoáng: các loại rau xanh như: rau cần, bắp cải, các loại rau cải, bí xanh, su hào, rau muống, rau đay, rau dền, các loại quả ít ngọt: dưa hấu, thanh long, cam, huýt, mân, lê, táo, nho ta, dưa chuột, củ đậu.

Những loại thực phẩm nào người béo nên hạn chế:

1. Mỡ động vật, thịt mỡ, bơ, pho mát, lòng đỏ trứng, phu tang động vật : tim, gan, thận, óc, dạ dày, tràng.

2. Nước giải khát có đường, các loại keo, bánh ngọt

3. Các loại sữa bột nguyên kem, sữa đặc có đường

4. Các loại hoa quả quá ngọt: chuối, mít, na, xoài, vải nhán, nho Mỹ.

Sau đây là một số thực đơn cụ thể dành cho người thừa cân -béo phì:

Việc xây dựng thực đơn phải tuỳ thuộc vào mức độ béo, tuổi, giới, cường độ làm việc, mục đích giảm cân, phụ thuộc vào thói quen và sở thích ăn uống của mỗi người, phụ thuộc và tình trạng bệnh tật và sức khoẻ của bạn, vì vậy không có thực đơn nào chung cho tất cả mọi người. Tuy vậy bạn có thể tham khảo và áp dụng thực đơn sau :

THỰC ĐƠN 1500 - 1600 KCALO/NGÀY

BỮA ĂN	THỦ 2+5	THỦ 3+6+CN	THỦ 4+7
Sáng	Bún riêu cua: 1 bát tôm - Bún: 150g - Cua: 50g (đá bỏ mai) - Dầu ăn: 5g - Cá chua: 50g - Rau xà lách : 200g - Dứa chín: 1/2 quả (200g)	Bún cá rau: 1 bát tôm - Bún : 150g - Cá quát: 100g (cá xương) - Rau cắn (cải) : 100g - Dầu ăn: 5g - Hành khô Đu đủ: 1 miếng (200g)	Mì tôm nấu thịt bò rau cải cúc - Mì tôm: 40g (1/2 gói) - Thịt bò: 30g - Rau cải cúc: 100g (2mô) - Dưa hấu: 1 miếng 200g
Trưa	Cơm: 2 lung bát (100g gạo) Thịt lợn nạc luộc nấu canh rau cải - Thịt: 70g - Rau cải: 200g - Cam: 1 quả (200g)	Cơm: 2 lung bát (100g gạo) Đầu phu luộc: 200g Canh cua nấu rau các loại - Cua đồng: 100g (cá con) - Rau các loại: 200g Mận Lang Sơn: 200g (8-10 quả)	Cơm: 2 lung bát (100g gạo) Cá nấu canh chua - Cá: 100g - Cá chua: 50g - Mè hành, thi là - Dầu ăn: 5g Nón rau 1 dia: 200g xà lách + 100 dưa chuột Táo tàu: 1 quả nhỏ: 150g hoặc 20 quả táo ta.
Tối	Gạo tẻ: 70g (1bát cơm đầy) Tôm rang + rau mồng luộc + tôm đồng: 50g + Dầu ăn: 5g (1 thìa cà phê) + Rau muống: 300g Chuối tiêu: 1 quả (100g)	Gạo tẻ: 70g (1 bát cơm đầy) Trứng luộc+ rau bắp cải luộc + Trứng vịt: 1 quả + Rau bắp cải: 300g Buổi: 3-4 mì (200g)	Gạo tẻ: 70g (1bát cơm đầy) Thịt gà kho gừng + canh bí xanh nấu tôm nón khô + Thịt gà cá xương: 100g + Bí xanh: 200g + Tôm nón: 10g + Dầu ăn: 5g, hành tươi Lê (thanh long): 200g
Giá trị dinh dưỡng của thực đơn	Năng lượng : 1546 Kcalo Protein (chất đạm): 80g Lipit (chất béo): 34g Gluxit (chất bột đường): 230g Ty lệ % các chất sinh nhiệt: P:L:G = 20,7 :19,8 :59,5	Năng lượng: 1564 Kcalo Protein (chất đạm): 85g Lipit (chất béo): 32g Gluxit (chất bột đường): 234g Ty lệ % các chất sinh nhiệt: P:L:G = 21,7 :18,3 : 60	Năng lượng: 1572 Kcalo Protein (chất đạm): 86g Lipit (Chất béo): 32g Gluxit (chất bột đường): 235g Ty lệ % các chất nhiệt: P :L :G = 21,9 : 18,3 : 59,8



Một số yếu tố của bà mẹ ảnh hưởng đến trẻ đẻ thấp cân

GS. Đào Ngọc Diện

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trẻ đẻ thấp cân là những trẻ có cân nặng lúc đẻ dưới 2.500g bao gồm cả trẻ đẻ non và trẻ chậm phát triển trong tử cung hoặc phối hợp cả hai.

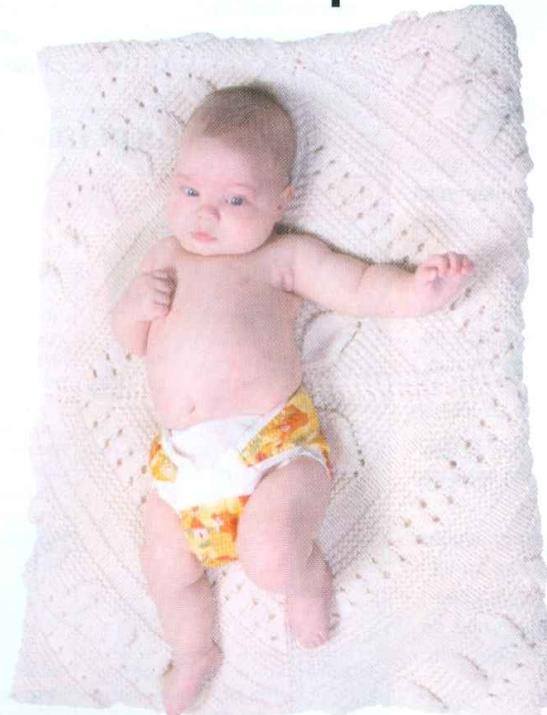
Trẻ đẻ thấp cân là nguy cơ đối với sức khỏe trẻ em. Hậu quả lâu dài của trẻ đẻ thấp cân là chậm phát triển thể chất và tinh thần, thiếu năng trí tuệ, học hành khó khăn hơn trẻ bình thường.

Nguyên nhân đẻ trẻ thấp cân thường do nhiều yếu tố phối hợp với nhau. Nhiều nghiên cứu cho thấy khoảng 60% nguyên nhân đẻ con thấp cân là từ phía các bà mẹ.

Tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trước khi có thai

Cân nặng: Cân nặng thấp trước khi mang thai hay gấp ở những bà mẹ thiếu dinh dưỡng, có nguy cơ đẻ con thấp cân. Các nghiên cứu cho thấy ở nhóm bà mẹ dưới 40kg tỷ lệ đẻ thấp cân là 28,6% cao hơn có ý nghĩa so với nhóm bà mẹ trên 40kg tỷ lệ đẻ trẻ thấp cân là 16,6%.

Chiều cao: Chiều cao của mẹ thấp cũng có ảnh hưởng đến tỷ lệ đẻ trẻ thấp cân và cân nặng sơ sinh. Các nghiên cứu trong nước và trên thế giới đều cho thấy tỷ lệ trẻ thấp cân thường tăng cao do ở nhóm bà mẹ có chiều cao dưới 1m45. Chiều cao thấp liên quan đến khung chậu hẹp, đẻ khó, nguy cơ tai biến sản khoa cao.



Chỉ số khối cơ thể (BMI):

Những bà mẹ thiếu năng lượng trường diên (BMI < 18,5) cơ thể gầy yếu thì khi có thai thường không cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho thai nhi.

Tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ khi có thai

Dinh dưỡng: chế độ ăn của mẹ trong thời gian mang thai có liên quan rõ rệt đến cân nặng sơ sinh. Ở thời kỳ bào thai, dinh dưỡng của thai nhi hoàn toàn phụ thuộc vào dinh dưỡng của mẹ. Nếu mẹ ăn uống kém thì có nguy cơ cao đẻ trẻ thấp cân. Do vậy nhu cầu dinh dưỡng của mẹ khi có thai đòi hỏi cao hơn mức bình thường nhằm đảm bảo duy trì hoạt động sinh lý, tăng khối

lượng máu, dịch mỏ, nước ối, tử cung, vú, rau thai, dư trữ mỡ để đáp ứng nhu cầu phát triển của bào thai và tạo sữa sau đẻ.

Tăng cân: Tình trạng dinh dưỡng của mẹ trong quá trình mang thai được thể hiện rõ qua mức tăng cân. Mức tăng cân thường phụ thuộc vào chế độ ăn uống, nghỉ ngơi trước đẻ và tình trạng dinh dưỡng của mẹ trước khi có thai. Mức tăng cân trung bình khoảng 10-12kg. Nếu mẹ

tăng cân ít thường do thiếu hụt dinh dưỡng, ảnh hưởng xấu đến phát triển của bào thai.

Bệnh tật: Các bà mẹ bị nhiễm độc thai nghén, sán giát, tăng huyết áp...sẽ cản trở việc phát triển bình thường của rau thai. Khi mẹ bị nhiễm virus như rubella cytomega virus...gây tổn thương bánh rau, cản trở máu nuôi thai gây chậm phát triển trong tử cung. Các bệnh thận, tim mạch, thiếu máu ảnh hưởng đến tuần hoàn máu giảm cung cấp oxy và các chất dinh dưỡng cho thai gây nhồi máu rau thai.

Lao động: Những bà mẹ không được nghỉ ngơi trước đẻ, dinh dưỡng thiếu, lao động nặng đẻ sẩy thai, đẻ non hoặc ảnh hưởng đến tăng cân của trẻ trong bào thai.

....Xem tiếp trang 24

Vitamin D với trẻ còi xương

BS. Phạm Thị Thực

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh còi xương ở trẻ nhỏ mà hệ xương đang phát triển mạnh là do thiếu vitamin D.

Theo một nghiên cứu của Viện Nhi ở 6 tỉnh miền núi phía Bắc thì tỷ lệ còi xương dinh dưỡng ở trẻ dưới 36 tháng còn cao từ 14 - 18%, cao nhất là ở trẻ từ 7 - 18 tháng và giảm dần khi tuổi trẻ lớn lên. Điều tra trong cả nước tỷ lệ mắc còi xương dinh dưỡng ở trẻ nhỏ xấp xỉ 10%.

Khi thiếu Vitamin D, hấp thu canxi ở ruột sẽ giảm, hậu quả là giảm huy động canxi ở xương vào máu, làm rối loạn quá trình vôi hóa ở xương gây ra còi xương.

Những biểu hiện sớm ở còi xương là biến đổi ở hệ thần kinh là trẻ hay quấy khóc, ngủ không yên giấc, hay giật mình. Có rối loạn thần kinh thực vật như vã mồ hôi ở trán, gáy không những lúc trẻ khóc mà cả lúc ngủ, ngay cả trời lạnh do đó trẻ hay rụng tóc phía sau gáy, còn gọi đó là dấu hiệu "chiếu liếm".

Về vận động cũng chậm phát triển như chậm biết ngồi, bò, đứng, đi. Xuất hiện muộn là chậm mọc răng, dễ bị sâu, men răng phát triển không tốt, dần dần các xương dài bị cong nèn trẻ bị chân vòng kiêng. Ngoài ra trẻ còi xương còn bị thiếu máu.

Vậy cơ thể lấy vitamin D ở đâu?

Dầu tiên là nguồn thức ăn có chứa vitamin D (chủ yếu là từ thức ăn động vật hoặc các chất tiền vitamin D chủ yếu từ thức ăn thực vật) được hấp thụ ở ruột non.

Ngoài sự điều tiết của vitamin D còn cần tỷ lệ Canxi/Photpho hợp lý như

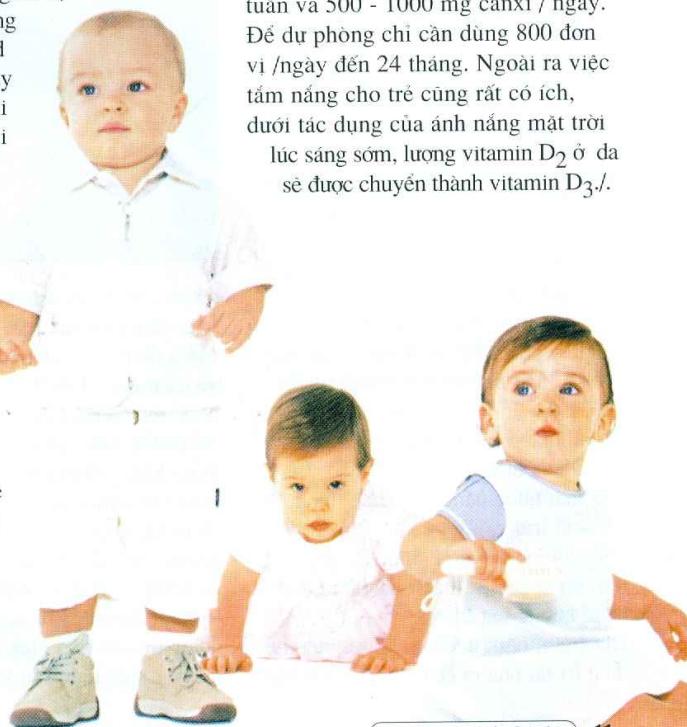


trong sữa mẹ nên trẻ ăn sữa bò dễ bị còi xương hơn. Trẻ bú sữa mẹ hấp thụ được gần 70% canxi và 80% photpho trong khi trẻ ăn nhân tạo chỉ hấp thụ 30% canxi và 20 - 30% photpho. Trẻ ăn nhiều bột cũng dễ bị còi xương vì trong bột có nhiều acid Phytinic, chất này kết hợp với canxi thành muối canxi phytinat không hòa tan làm cho sự hấp thụ canxi ở ruột giảm đi, mà trong bột lượng vitamin D lại gần như không có.

Nếu trong thức ăn không đủ, trẻ bị còi xương thì nên dùng thuốc có vitamin D và canxi. Qua một số nghiên cứu về cách

sử dụng vitamin D thì người ta nhận thấy rằng nên sử dụng vitamin D liều thấp kéo dài để tránh nguy cơ ngộ độc. Liều từ 1200 đơn vị vitamin D - 5000 đơn vị vitamin D/ngày x 4 - 6 tuần và 500 - 1000 mg canxi / ngày. Để phòng chỉ cần dùng 800 đơn vị /ngày đến 24 tháng. Ngoài ra việc tắm nắng cho trẻ cũng rất có ích, dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời

lúc sáng sớm, lượng vitamin D₂ ở da sẽ được chuyển thành vitamin D₃.



DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ TRONG IA CHÁY TRẺ EM

BS. Lê Quang Hào

İa chảy có ia chảy cấp và ia chảy kéo dài (nếu ia chảy lâu hơn 2 tuần).

Nguyên nhân gây ia chảy có thể là do ăn bổ sung không thích hợp như ăn bột quá sớm, quá nhiều hoặc do bị dị ứng với thức ăn.

Nguyên nhân hay gặp nhiều hơn là bị nhiễm khuẩn. Các tác nhân gây bệnh có thể là vi rút (Rota virút...) chiếm đến 70%, các vi khuẩn (E.Coli, phẩy khuẩn tả, lỵ trực khuẩn, Samonella), ký sinh trùng (Lamblia giardia, Amip...), nấm. Một nguyên nhân nữa hay gặp là ia chảy do dùng kháng sinh (khoảng 5-30 % trẻ em dung kháng sinh bị ia chảy).

Dầu tiên trẻ có thể bị nôn trong thời gian 6-8 tiếng, sau đó tiêu chảy, trẻ có thể sốt hoặc không sốt, trẻ vặt và quấy khóc hoặc có thể lờ đờ hay hôn mê. Mất nước là triệu chứng quan trọng nhất vì mất nước là nguyên nhân chính gây tử vong. Vì vậy cần đánh giá được mức độ mất nước. Khi mất nước nhẹ, trẻ khát nước, vặt và quấy khóc. Khi mất nước vừa, trẻ vặt vã, khát nhiều, mất trung, miếng khô, khóc không có nước mắt, thở sâu nhanh hơn bình thường, da mặt đần hồi, mạch nhanh.

Khi mất nước nặng, trẻ khát nhiều, lờ đờ, mất trung, miếng khô, môi se, khóc không có nước mắt, da mặt đần hồi, nước tiểu ít, mạch nhanh nhô hoặc không bắt được.

Khi trẻ bị nôn, ia chảy, không nên tự điều trị tại nhà mà cần đưa trẻ tới các

İa chảy thường hay gặp ở trẻ em Việt Nam. Bị ia chảy là khi đi ỉa hơn 4 lần 1 ngày, phân có nhiều nước, đôi khi lẫn mũi hay máu, có mùi đặc biệt như tanh, thối hắc, hay là mùi khó chịu...



cơ sở y tế để khám và điều trị. Việc đầu tiên và quan trọng nhất trong điều trị ia chảy là hồi phục nước và điện giải. Tuy theo mức độ mất nước mà có thể cho uống dung dịch ORESOL hoặc phải truyền dịch. Sử dụng kháng sinh khi bị nhiễm khuẩn. Nếu gặp nấm ở miếng hoặc các bộ phận khác và có ia chảy nên dùng kháng sinh chống nấm. Ngừng kháng sinh khi ia chảy do dùng kháng sinh (trẻ em dùng KS bị ia chảy thường ia chảy mức độ vừa phải 3-5 lần 1 ngày, thường xuất hiện sau khi bắt đầu dùng

kháng sinh 3-5 ngày nhưng có thể bị ia chảy sau khi dùng thuốc đến 6 tuần, ia chảy không kèm theo sốt, nôn, không đau bụng). Sử dụng vi khuẩn chí. İa chảy thường làm cho trẻ suy dinh dưỡng. Vì vậy chế độ dinh dưỡng thích hợp trong điều trị ia chảy, đặc biệt trong ia chảy kéo dài là rất quan trọng.

Trong ia chảy, nhiều yếu tố dẫn tới trẻ bị giảm dinh dưỡng: Người nuôi dưỡng bát trẻ nhìn ăn, ăn kiêng, giảm lượng thức ăn đưa vào và

Làm gì khi trẻ không chịu bú mẹ?

Trẻ không chịu bú mẹ do nhiều nguyên nhân:

a. Do trẻ ốm đau

Trẻ bị bệnh thường bú kém, thậm chí không chịu bú mẹ thì cần được điều trị bệnh, trong thời gian này phải vắt sữa mẹ cho trẻ ăn bằng thia và tập dần cho trẻ bú mẹ.

Một số trẻ mới sinh không chịu bú mẹ thì có thể trẻ bị đau ở da cơ xương do đê phải can thiệp bằng forcep, giác hút, bà mẹ nên thay đổi tư thế cho con bú, tìm cách để trẻ thích hợp không chạm vào chỗ đau của trẻ.

Những trẻ khó bú vì tua miệng cần phải đánh tua cho trẻ bằng mật ong hoặc Nystatin. Nếu trẻ tắc ngạt mũi cần hút sạch mũi thì trẻ mới bú được.

b. Do cách cho bú

Nếu bà mẹ cho trẻ bú chai nhiều sẽ cần tránh việc ngâm bát vú, dần dần trẻ bỏ bú mẹ. Vì vậy khi trẻ bú mẹ không nên cho trẻ bú chai, nếu cần phải ăn thêm sữa thì cho ăn bằng thia, tập dần xen kẽ các bữa bú mẹ.

Ngâm bát vú kém là nguyên nhân cơ bản làm cho trẻ không chịu bú mẹ, cần giúp trẻ cách ngâm bát vú đúng đắn có hiệu quả. Một số trường hợp mẹ tạo sữa quá nhiều, trẻ bú đê sặc và sợ bú, vì vậy trước khi cho bú nên vắt bớt sữa, giữ vú theo tư thế gọng kim để sữa chảy chậm.

c. Một số thay đổi trong sinh hoạt của trẻ:

Trẻ phải xa mẹ khi mẹ đi làm hoặc thay người chăm sóc cũng làm cho trẻ không chịu bú, cho nên cố gắng giảm sự ngăn cách giữa mẹ và trẻ. Mùi của mẹ khi dùng nước hoa, ăn tối cùng có



thé
lâm cho trẻ
khó chịu, vì vậy nên tránh sử dụng khi
cho trẻ bú.

Ở lứa tuổi nào trẻ có thể ăn được sữa chua?

Sữa bò dưới dạng sữa chua là loại sữa được lên men nhờ một loại vi khuẩn, thành phần của sữa chua cũng giống sữa bình thường nhưng sữa chua còn có ưu điểm là chất đạm trong sữa dễ tiêu hóa hơn và chất đường Lactose trong sữa chuyển thành axit lactic nên ít bị rối loạn tiêu hóa.

Sữa chua ở dạng đông, sánh và lạnh. Trẻ từ 5 tháng trở lên có thể ăn được sữa chua. Ngoài ra có thể sử dụng sữa chua từ sữa đậu nành.

Khi cho trẻ ăn sữa chua cần lưu ý: không nên cho trẻ ăn quá nhiều. Một ngày chỉ nên ăn tối đa là 500ml. Về mùa đông vẫn có thể cho trẻ ăn được nhưng nên ngâm cốc sữa chua vào nước nóng cho sữa bớt lạnh.

Nhịn ăn bữa sáng có tốt không?

Bình thường chúng ta cần ăn 3 bữa trong ngày, đó là bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Sau khi ăn, thức ăn được chứa

đựng trong dạ dày, tại đây thức ăn được hòa trộn với các men tiêu hóa nhờ sự co bóp của dạ dày. Một phần thức ăn được tiêu hóa tại dạ dày và sau đó đẩy dần xuống ruột non.

Thời gian thức ăn lưu lại trong dạ dày phụ thuộc vào tuổi, giới, hoạt động thể lực, trạng thái tâm lý... nhưng phụ thuộc chủ yếu vào bản chất hóa học của thức ăn: glucid lưu lại trong dạ

day trung bình 4 giờ, protid 6 giờ và lipid là 8 giờ.

Nếu không ăn sáng thì không tốt vì từ bữa ăn tối đến sáng hôm sau thời gian nhịn ăn tối thiểu là 10 giờ. Dạ dày chúng ta luôn co bóp lúc có thức ăn cũng như khi không có thức ăn.

Nếu không ăn sáng, khi dạ dày co bóp không có thức ăn sẽ ảnh hưởng xấu đến dạ dày và có cảm giác còn cào.

Đồng thời khi quá đói, đường huyết hạ đế mệt mỏi và giảm năng suất lao động.

Chúng ta không nên nhịn ăn sáng để cơ thể quá đói và trong các bữa ăn cũng không nên ăn quá no, nên ăn 3 bữa một ngày là hợp lý.

Người cao tuổi có nên ăn trứng hàng ngày không?

Ngoài chất đạm (protid) có giá trị sinh học cao, trứng còn chứa nhiều canxi, sắt, vitamin A là những chất rất cần cho người có tuổi. Người ta cũng thấy ở trứng có chứa nhiều cholesterol là chất không tốt cho bệnh tim mạch mà người già thường hay mắc phải như bệnh xơ vữa động mạch, tăng huyết áp. Nhưng ở trứng cũng có lecithin giúp chuyển hóa cholesterol. Chính vì vậy cần dung hòa giữa những ưu điểm và hạn chế của trứng đối với sức khỏe người cao tuổi. Không nên ăn nhiều và cũng không nên kiêng hẳn. Mỗi tuần nên có 3 quả trứng trong khẩu phần ăn là được./.

Viễn cảnh dinh dưỡng ở châu Á



ThS. Trần Thị Lúa

Hơn 3 thập kỷ qua, do sự ổn định về chính trị, phát triển kinh tế khá bền vững ở nhiều nước Châu Á đã mang lại sự tiến bộ nhanh chóng về tình trạng kinh tế xã hội. Thậm chí những nước kém phát triển nhất trong vùng đã có những tiến bộ đáng kể.

Trung Quốc đã được coi là một đất nước ổn định về kinh tế mặc dù nền kinh tế toàn cầu không ổn định. Sự phát triển nhanh chóng này đã dẫn đến sự thay đổi lối sống, bao gồm việc mua bán và tiêu thụ lương thực thực phẩm. Bên cạnh đó dân số cũng thay đổi một cách có ý nghĩa. Hậu quả là có sự thay đổi nhất định về các vấn đề dinh dưỡng và thực phẩm ở một số nước trong khu vực.

Trong khi các thiếu hụt dinh dưỡng ở nhiều nước Châu Á đang giảm dần thì một bộ phận dân số hiện đang phải đối mặt với các vấn đề dinh dưỡng như các bệnh mãn tính liên quan đến chế độ ăn như cao huyết áp, bệnh mạch vành tim, đái tháo đường, và một số dạng ung thư nhất định. Do các giai đoạn phát triển kinh tế xã hội

khác nhau, cho nên phạm vi của thiếu và thừa dinh dưỡng cũng khác nhau đáng kể giữa các nước trong khu vực. Châu Á cần phải tập trung vào cả hai thái cực thiếu và thừa dinh dưỡng. Sự thay đổi nhanh chóng về kinh tế - xã hội 30 năm qua đã làm cho các chất dinh dưỡng sẵn có hơn và các dịch vụ y tế được cải thiện hơn ở các nước trong khu vực. Những cải thiện đó đã làm giảm tỷ lệ mắc và chết các bệnh và giảm đáng kể do thiếu các chất dinh dưỡng. Mặc dù vậy, thiếu dinh dưỡng vẫn còn là vấn đề rộng lớn và phạm vi của nó khác nhau giữa các nước trong châu lục.

Cùng với sự thay đổi về tính sẵn có của các chất dinh dưỡng nền trên, nguồn các chất dinh dưỡng và thành phần bữa ăn cũng có thay đổi đáng kể. Mô hình tiêu thụ thực phẩm đã có những thay đổi có ý nghĩa ở các nước Châu Á và đã diễn ra từ những năm 1960 đến 1990. Tiêu thụ ngũ cốc giảm đi ở hầu hết các nước, trừ một số nước có thu nhập thấp, trong khi ở những nước ít nhiều ổn định hơn, tiêu thụ vẫn giữ ở mức trung bình.Thêm vào đó, tỷ lệ % năng lượng do mỡ cung cấp cũng được tăng lên. Ở hầu hết các nước giàu có, tiêu thụ rau, quả tăng lên. Tiêu thụ thịt (tiêu thụ các axit béo động vật bão hòa) tăng lên đáng kể ở một số nước như Nhật Bản, Trung Quốc, và Hàn Quốc tới 250-330%. Tiêu thụ sữa và các sản phẩm của sữa chỉ tăng ở một vài nước.

Hành vi ăn uống cũng thay đổi. Nhiều gia đình ăn ở ngoài, ăn thực phẩm chiên rán nhiều hơn. Sử dụng các chất bổ sung khẩu phần cũng tăng, và một số cá nhân ngô nhân rằng các chất bổ sung có thể thay thế bữa ăn bí bách qua. Thay đổi lối sống khác cũng xảy ra đó là giảm hoạt động thể lực, thậm chí ở nông thôn. Tỷ lệ hút thuốc lá cao vẫn không thay đổi. Tác động phối hợp của việc thay đổi lối sống này đang gây nên những thay đổi có ý nghĩa về các vấn đề thực phẩm và dinh dưỡng ở các nước Châu Á.

Vấn đề cần quan tâm là một bộ phận đáng kể dân số đang phải đối mặt với dạng khác của suy dinh dưỡng: đó là các bệnh mãn tính liên quan đến tiêu thụ quá mức các chất dinh dưỡng khác nhau (ví dụ chất béo), mặt khác, các chất dinh dưỡng khác lại được tiêu thụ ở mức thấp (ví dụ các carbohydrate phức hợp và chất xơ). Sứ gia tăng của các bệnh này là bằng chứng về tỷ lệ chết và số liệu dịch tễ khác nhau đáng kể giữa các nước trong vùng. Mặt khác, hầu hết các nước đã phát triển như Nhật Bản và Hàn Quốc, vấn đề các bệnh mãn tính có liên quan đến chế độ ăn là chủ yếu. Trong khi đó, các nước kém phát triển hơn ở Nam Á và các nước Đông Dương gánh nặng lại là thiếu dinh dưỡng. Trung Quốc và hầu hết các nước vùng Đông Nam Châu Á vừa phải đối mặt với thách thức của các bệnh mãn tính vừa phải đấu tranh chống lại thiếu dinh dưỡng vẫn đang tồn tại dai dẳng./.

Theo E-Siong Tee
Priority nutritional concerns in Asia
Food and nutrition bulletin Volume 23,
Number 4, December 2002



Hướng đến các chiến lược làm GIÀU VI CHẤT TRONG CÂY TRỒNG

T rung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng người (Bộ nông nghiệp - Mỹ) sẽ sử dụng các nghiên cứu mới đây của họ để xây dựng một chương trình mang tên HarvestPlus nhằm đương đầu với nạn thiếu vi chất dinh dưỡng ở các nước đang phát triển. Chương trình này nhằm tăng cường giá trị dinh dưỡng của một số loại lương thực thực phẩm chính như gạo, ngô, bột mỳ, đồ, khoai lang và sắn. Chương trình HarvestPlus tập trung nghiên cứu về các gen của cây trồng kiểm soát lượng các vi chất dinh dưỡng như sắt, kẽm và tiền vitamin A (beta caroten). Các nhà khoa học tại Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Người và tại Phòng Thí nghiệm Cây trồng, Đất và Dinh dưỡng ở Ithaca, New York sẽ đi đầu trong công việc này.

Các vi chất dinh dưỡng được tăng cường trong các cây trồng

này phải ở dạng dễ tiêu hóa và hấp thu. Các chuyên gia của hai trung tâm sẽ nghiên cứu cẩn thận tính năng sinh học bằng việc sử dụng các tế bào ruột người được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm để tái tạo và bắt chước cách thức cơ thể tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng. Các nhà khoa học tại Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Người sẽ khẳng định các kết quả nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và tiến hành các nghiên cứu thử nghiệm tiếp theo trên người. Các cây lương thực thực phẩm được làm giàu các thành phần dinh dưỡng là sự bổ sung sinh học, nó đối lập với việc bổ sung vi chất vào thực phẩm sau khi thu hoạch.

Ths. Trần Khánh Vân

(Theo Tạp chí của Trung tâm nghiên cứu dinh dưỡng người - Mỹ tháng 12/2003)

Thơ

Bầu sữa mẹ

Có gì đẹp nhất trên đời?

Đó bầu sữa mẹ khi Người tặng trao

Quý thay dòng sữa ngọt ngào

Một bầu sữa ngọt ám bao cuộc đời

Bức tranh xúc động lòng tôi

Là hình người mẹ đang ngồi ôm con

Một bầu sữa ngọt căng tròn...

Hương cốm

Lá sen

Gói hạt cốm Vòng

Mang hương thơm

Của ruộng đồng về đây

Trời thu

Biết biếc ngàn mây

Cốm non thơm ngát

Ngất ngây lòng người

Món quà ban tặng của trời,

Lúa non ngâm sữa

Cho đời cốm xanh

Hương đồng

Núi chật chán anh

Dung đưa đỏi gánh chàng
chành trên vai

Nhớ ai quay qua hôm mai

Trái hồng hat cốm

Duyên ai mẫn mà

Bao giờ thăm đượm duyên ta

Đé anh nhở cây

Sang nhà mối manh

Làng Vòng

Cách mấy bước chân?

Mông manh cánh cốm

Khiến anh đợi hoài.

Nguyễn Thị Kim

**PHÒNG KHÁM-TƯ VẤN
DINH DƯỠNG
VIỆN DINH DƯỠNG
48B Tăng Bạt Hổ - Hà Nội**



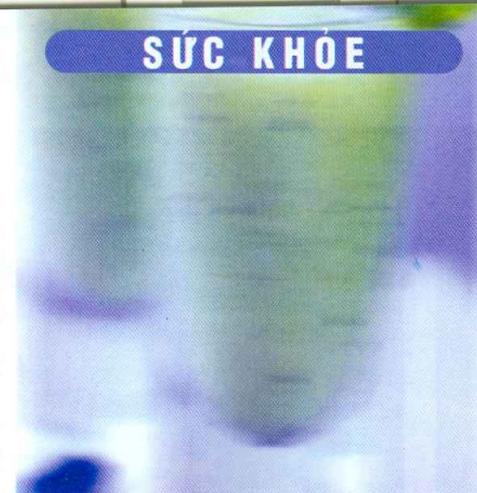
- Chuyên khám dinh dưỡng trực tiếp, tư vấn qua số điện thoại 1088 về khẩu phần và chế độ ăn cho mọi đối tượng và mọi lứa tuổi như: trẻ em còi xương, suy dinh dưỡng, người bị tiêu đường, cao huyết áp, người mắc bệnh tim mạch, dạ dày, bệnh thận, gút, phụ nữ bị loãng xương, người thừa cân, béo phì...

- Khám và tư vấn Dinh dưỡng vào giờ hành chính các ngày trong tuần (trừ Chủ nhật, ngày lễ).

- Đặc biệt, hướng dẫn trực tiếp cho các bà mẹ cách nấu bột cho trẻ vào các buổi chiều thứ 5 hàng tuần.

- Có bán các sản phẩm dinh dưỡng như: bánh bổ sung canxi, sắt kẽm, vitamin A, bột bổ sung vi chất dinh dưỡng, bột giàu men tiêu hóa, bột đạm cúc... và các tài liệu hướng dẫn chế độ ăn và dinh dưỡng hợp lý.

Với đội ngũ bác sĩ dinh dưỡng có trình độ chuyên môn cao, nhiệt tình, giàu kinh nghiệm, phòng khám tư vấn dinh dưỡng chắc chắn sẽ làm hài lòng bạn!



TS. Cao Thị Hậu

Mùa hè đang tới, cũng là mùa thuận lợi cho sự sinh sôi, phát triển một số mầm bệnh. Vậy chúng ta nên vệ sinh ăn uống thế nào để tránh được những mầm bệnh đó? Sau đây là những lời khuyên cho bạn:

Chọn các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và đảm bảo vệ sinh an toàn

* Chọn các loại rau quả tươi, không bị dập nát, không có màu sắc, mùi vị lạ

* Chọn các loại phủ tạng, thịt và thủy sản con tươi

* Không sử dụng các loại thực phẩm khô đã bị mốc, đặc biệt là loại ngũ cốc, hạt có dầu như đậu, lạc mốc có chứa độc tố vi nấm rất nguy hiểm

* Không sử dụng các chất bảo quản, phẩm màu, đường hóa học đóng gói không có nhãn hoặc gói bằng giấy bẩn lè ở chơ và những cơ sở không đăng ký để chế biến thực phẩm

* Không sử dụng các thực phẩm còn nghi ngờ, chưa biết rõ nguồn gốc
Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thực ăn và rửa dụng cụ

* Sử dụng nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối...đã qua xử lý hoặc láng lọc

* Nước phải trong, không màu, không mùi, không vi la. Nếu nguồn nước có nghi ngờ nên đề nghị cơ quan y tế kiểm tra

* Dung cu chứa nước phải đảm bảo sạch, không thòi các chất gây độc như kim loại, phu gia, màu, mùi vào nước, không được có rêu bẩn bám xung quanh hoặc ở đáy, có nắp đậy kín, để cọ rửa và nên cọ với đũa để lấy nước

* Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc

dùng pha chế nước giải khát, làm kem, nước đá.

* Bình đựng nước uống phải sạch sẽ bằng vật liệu chứa đựng thực phẩm, rửa sạch hàng ngày và tráng lại bằng nước sôi. Tuyệt đối không dùng cốc chén mức nước hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước uống.

Sử dụng các đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

* Không để các dụng cụ bẩn qua đêm

* Thực ăn còn thừa, thực phẩm thái bỏ

thường thì vi khuẩn dễ xâm nhập và phát triển. Thời gian để càng lâu, vi khuẩn càng phát triển nhiều. Để đảm bảo an toàn nên ăn khi thức ăn còn nóng, vừa nấu chín xong

* Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại quả khác thì cần ăn ngay khi vừa bóc vỏ hay cắt ra.

Bảo quản cần thận thức ăn đã nấu chín và dùn kỹ lại trước khi ăn

* Phải dùn lại thức ăn chín ở nhiệt độ sôi ngay trước khi ăn

* Không để lǎn thực phẩm và thức ăn chín

* Thực ăn cần được che đậy tránh bụi, ruồi nhặng, chuột, gián

Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt

* Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch (tốt nhất là rửa dưới vòi nước chảy, nếu rửa trong chậu thì phải có gáo mức nước dội lại). Rửa tay trước khi ăn, khi chế biến thực phẩm, khi chế biến thức ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tiếp xúc với các đồ vật bẩn

Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

* Nhà bếp phải luôn giữ gìn sạch sẽ, thông thoáng, thường xuyên vệ sinh bếp, khía thông cống rãnh. Sử dụng nguồn nước sạch để chế biến thực phẩm.

Mọi người cần thực hiện vệ sinh ăn uống để nâng cao sức khỏe phòng chống ngộ độc và các bệnh giun sán. Ngoài ra các gia đình cần có kế hoạch tây giun định kỳ có kiểm soát./.

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỂ GIỮ GÌN SỨC KHỎE TRONG MÙA HÈ

phai bỏ vào thùng rác kín có nắp đậy và đổ đi hàng ngày, tránh ruồi nhặng

* Bát đĩa phải được rửa sạch ngay sau khi ăn xong và úp vào giá khô ráo, tránh bụi bẩn.

* Dung cu tiếp xúc với thực phẩm sống, chín riêng biệt

Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ

* Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc thay nước rửa 3-4 lần, các loại quả cần gọt sạch vỏ

* Nấu chín kỹ thức ăn. Chú ý phần thịt gần với xương (gà, vịt, chân giò, cá...) nếu thấy còn màu hồng hoặc máu đỏ thì bắt buộc phải dùn lại đến khi chín hoàn toàn

Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín

* Thức ăn chín để nguội ở nhiệt độ bình

Chế độ ăn trong điều trị bệnh **TĂNG HUYẾT ÁP**

TS. Nguyễn Thị Lâm.

1. Tiêu thụ natri (lượng muối ăn vào) nên giảm ở cả hai đối tượng béo phì và không béo phì (không nên cho muối natri trong khi nấu, hoặc ăn thêm trong bữa ăn, tránh các thực phẩm chứa nhiều muối, không ăn mì chính, và sử dụng các thuốc có muối). Ở người bình thường lượng muối ăn không nên quá 6g/ngày. Ở người tăng huyết áp chỉ nên ăn mỗi ngày khoảng 4-6g muối ăn/ngày.

2. Chế độ ăn giàu kali dựa trên tiêu thụ nhiều rau quả cùng giúp có tác dụng giảm huyết áp

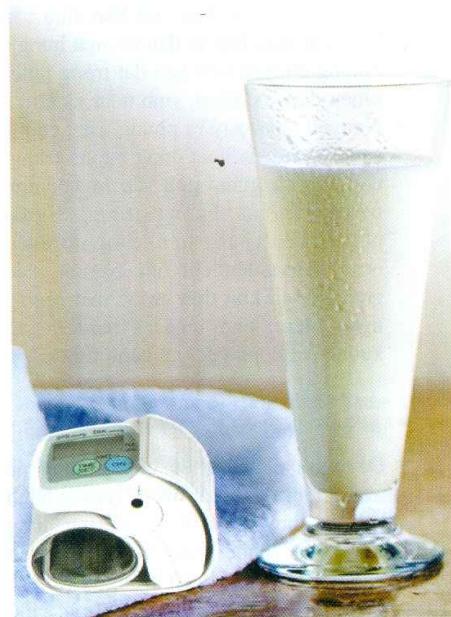
3. Đạm bảo đủ Kali, Magie theo nhu cầu khuyến nghị nhất là ở những đối tượng phụ nữ mãn kinh.

4. Tiêu thụ nhiều chất xơ từ nguồn rau quả, gạo lứt, khoai củ.

5. Sử dụng các acid béo không no từ nguồn cá, dầu ngô, lạc, vừng và hạn chế các thực phẩm có nhiều cholesterol.

6. Không để tăng cân quá mức và điều trị giảm cân bằng chế độ ăn thấp năng lượng và luyện tập là một biện pháp quan trọng trong phòng và chữa tăng huyết áp.

Chế độ ăn hạ huyết áp: Nhấn mạnh vào tiêu thụ nhiều quả chín, rau xanh, sản phẩm sữa ít béo, bao gồm cả ngũ cốc toàn phần, thịt gia cầm, cá và lạc. Chế độ ăn này giảm chất béo, thịt đỏ, nước giải khát có đường, giảm tổng chất béo, chất béo no, cholesterol, tăng kali, chất xơ.



Ví dụ: Thực đơn cho bệnh nhân tăng huyết áp

BỮA ĂN	THÚ 2+5	THÚ 3+6+CN	THÚ 4+7
7h	- Sữa đậu nành 200ml (đậu tương 20g, đường 10g) - Bánh mì : 50g	- Khoai lang hoặc khoai sọ luộc 200g + 10g đường - Sữa đậu nành 200ml	Cháo đậu xanh 200ml (gạo 20g, đậu xanh 20g, đường 10g). Sữa đậu nành 200ml
11 h	Cơm 2 bát (gạo tẻ 150g) Canh bí xanh : 200g tôm 10g Đậu rán (150g, dầu 10g)	Cơm 2 bát (gạo tẻ 150g) Canh cua, nấu rau (Cua 10g, mồng tơi 100g) Thịt nạc rim 40g	Cơm 2 bát gạo (gạo tẻ 150g) Đậu phụ om (đậu phụ 150g, dầu 5g). Canh rau cải (rau 200g)
14 giờ	Dưa hấu : 200g	Chuối 1 quả 100g hoặc đu đủ 200g	Sữa chua 200ml
18 giờ	Cơm 2 lung bát (gạo tẻ 120g) Nêm rau (Rau 300g, lạc vừng 40g, dấm tỏi, rau thơm). Canh trứng (1/2 quả, cà chua)	Cơm 2 lung bát (gạo tẻ 120g) Thịt rim (thịt lợn lạc 50g) Dưa chuột chọc dầu dấm (dưa chuột 300g, Dầu 10g, dấm, tỏi, rau thơm)	Cơm 2 lung bát (gạo tẻ 120g) Cá om (cá đồng 80g) Rau nêm lạc vừng (rau 300g, lạc vừng 30, Dấm tỏi, rau thơm).

ĐẬU NÀNH

thức ăn và vị thuốc quý của phụ nữ tuổi mãn kinh

BS. Hương Liên

Người phụ nữ bình thường, từ tuổi ngoài 45 trở đi là bước sang tuổi tiền mãn kinh rồi mãn kinh, và vẫn phải âm thầm chịu đựng những thay đổi xảy ra ngay trong cơ thể mình, như kinh nguyệt không đều nữa; có những cơn "bốc hoả" rất khó chịu ; mồ hôi đậm mông đi, khô, khi giao hợp bị đau rát mất hứng thú tình dục, v.v... Những chuyện trên kéo dài trong nhiều năm đã ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, sinh hoạt và tâm lý của người phụ nữ. Nguyên nhân gây ra những triệu chứng nặng nề trên là do sự suy yếu của hoạt động buồng trứng, đặc biệt sự giảm sinh sản ra hormone oestrogen của buồng trứng. Ngoài những triệu chứng trên, cũng do thiếu oestrogen nhiều chị em còn bị mắc những bệnh khó thấy trước mắt nhưng nguy hiểm, phổ biến là bệnh loãng xương (osteoporosis) và bệnh tim.

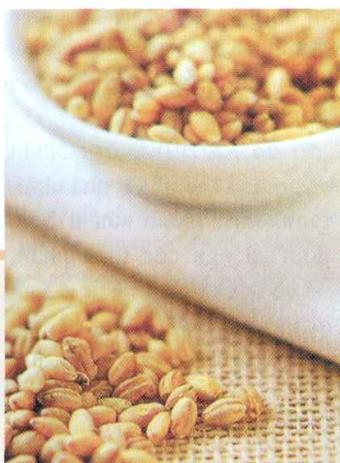
Để tránh những triệu chứng nặng nề trên ở tuổi mãn kinh và để phòng bệnh loãng xương, phần đông phụ nữ dùng tuổi ở các nước phương Tây đã phải dùng thuốc oestrogen trong một thời gian dài 5 - 6 năm hoặc lâu hơn. Nhờ thuốc này nhiều bà lại thấy thoải mái, bình thường các dấu hiệu của tuổi già bị đẩy lùi, hứng thú tình dục vẫn còn và để phòng được loãng xương (vì oestrogen cũng là loại hormone có tác dụng giúp xương giữ độ vững chắc).

Trên đây là những ưu điểm của oestrogen, nhưng nó cũng có những mặt trái rất đáng sợ. Oestrogen có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư vú, ung thư tử cung và ung thư buồng trứng ở phụ nữ, đặc biệt đối với những người có tiền sử gia đình mắc những bệnh này. Rõ ràng oestrogen là con dao hai lưỡi và việc dùng oestrogen kéo dài là không an toàn. Cũng vì vậy, muốn dùng thuốc này ta phải cân nhắc cẩn thận, phải có ý kiến và sự theo dõi của bác sĩ điều trị. Đối với những phụ nữ có tiền sử gia đình bị ung thư vú, ung thư tử cung và buồng trứng không nên dùng nó, mà phải dùng các biện pháp khác.

Để thay thế oestrogen, hiện nay người ta đặt nhiều hi vọng vào hạt đậu nành. Đậu nành là một thức ăn thực vật nổi tiếng giàu protid và lipid, điều này chúng ta đều đã biết. Những khám phá mới gần đây càng làm cho hạt đậu nành thêm giá trị.

Các nhà sinh hóa học đã phát hiện trong đậu nành có những hợp chất giống như oestrogen và gọi chúng là phytoestrogen, có nghĩa là "oestrogen cây cỏ". Những phytoestrogen này vào cơ thể có tác động rất giống oestrogen mà lại rất an toàn không làm tăng nguy cơ gây ung thư như thuốc oestrogen.

Đối với phụ nữ đang bước sang tuổi mãn kinh, nồng độ oestrogen trong cơ thể xuống quá thấp, được cung cấp những chất phytoestrogen này rất tốt. Đã có nhiều công trình nghiên cứu trên phụ nữ mãn kinh cho biết, khi được bổ sung đậu nành vào chế độ ăn hàng ngày các triệu chứng nặng nề ở tuổi mãn kinh cũng giảm hẳn, những cơn "bốc hoả" khó chịu giảm được tới 40%.



Vậy, cần ăn bao nhiêu đậu nành hàng ngày để đủ lượng phytoestrogen ?

Chỉ cần hai cốc sữa đậu nành hoặc vài bia đậu phu thêm vào chế độ ăn uống hàng ngày là đủ làm hạ được các cơn "bốc hoả" và những triệu chứng khó chịu của tuổi mãn kinh.

Đây là một tin mừng cho những phụ nữ sắp bước vào tuổi mãn kinh. Chị em có thể làm giảm nhẹ bớt những triệu chứng nặng nề của thời kỳ mãn kinh bằng một chế độ ăn uống, sinh hoạt, tập thể dục thể thao hợp lý, không cần phải suy nghĩ nhiều đến thuốc oestrogen và những nguy cơ thuốc có thể gây ra khi sử dụng kéo dài.

Riêng về chế độ ăn uống chị em cần chú ý ăn đủ chất để đảm bảo sức khỏe. Nên tăng cường các thức ăn giàu vitamin và muối khoáng, đặc biệt là canxi. Những thức ăn giàu canxi là sữa và các sản phẩm sữa, các loại cua, tôm, vừng, cà rốt, rau tươi... Nên ăn nhiều đậu nành và những món ăn chế biến từ đậu nành để cung cấp phytoestrogen cho cơ thể. Những món ăn ngon và bổ chế biến từ đậu nành hiện có rất nhiều, như bột đậu nành, sữa đậu nành, đậu phu, tào phở, tương, bánh ngọt, ba tê, xúc xích... và cả những miếng đậu nành trong những mâm cỗ chay nữa, chị em có thể chọn thay đổi thức ăn hàng ngày cho hợp khẩu vị./.

Quả cam và cốc nước cam

BS Phùng Chúc Phong.

Cam là loại quả ngon, một nguồn vitamin C thiên nhiên rất phong phú của nước ta.

Không kể những giống cam ngon nổi tiếng từ lâu đời như cam Xã Đoài (Nghệ An), cam Bố Ha (Bắc Giang), tất cả các loại cam đều có nhiều giá trị dinh dưỡng. Phân tích thành phần hóa học của cam người ta thấy:

Trong 100g múi cam có 87,5g nước; 0,9g protid; 1,3g acid hůc cờ; 8,4g glucid; 1,4g xenluloza, 34mg can xi, 23mg photopho; 0,4mg sắt, khá nhiều vitamin A (dưới dạng caroten), vitamin B₁, B₂, PP và đặc biệt rất giàu vitamin C (40mg).

Như vậy cam là loại quả qui, ngon và bổ, có tác dụng bồi bổ cơ thể tốt. Cũng vì vậy nhân dân ta vẫn dùng nước cam làm thức ăn cho người bệnh, trẻ nhỏ, sản phụ và những người yếu mệt cần bồi dưỡng sức khoẻ. Ngoài giá trị dinh dưỡng, từ lâu đời nhân dân ta vẫn dùng nước cam để chữa bệnh thiếu vitamin C, chữa khát và giải say rượu. Như mọi người đã biết, vitamin C rất cần thiết cho cơ thể, thiếu nó ta sẽ bị bệnh. Như cầu hàng ngày của một người lớn từ 60 đến 100mg vitamin C, chủ yếu do rau quả cung cấp qua thức ăn.

Cam là một nguồn cung cấp vitamin C phong phú, loại vitamin C thiên nhiên qui, có giá trị sinh học cao. Trong 100g múi cam có trung bình 40mg vitamin C, so với những viên thuốc vitamin C có hàm lượng 100mg, 200mg, 500mg... tưởng như ít, nhưng nhờ có kết hợp sẵn với vitamin P nên giá trị sinh học của nó cao hơn các viên C uống, C sủi bọt... gấp nhiều lần.



Cần chú ý vitamin P còn được gọi là yếu tố thẩm thấu mao mạch có tác dụng làm bền mao mạch và điều hoà sự hấp thu và sử dụng vitamin C. Nó giúp vitamin C giữ các mô liên kết khoẻ mạnh, không bị ô xy hoá và làm bền mao mạch nên phòng được chứng bầm da, chảy máu lợi, v.v... Thiếu vitamin P các mao mạch sẽ dễ vỡ, dễ bị xuất huyết dưới da, bầm tím da, dễ bị xuất huyết nội tạng. Vitamin này có nhiều trong cam và thường kết hợp với vitamin C. Như vậy, muốn phòng tránh những bệnh trên chỉ dùng vitamin C không đủ mà phải có cả vitamin P, và cam là nguồn vitamin C và P phong phú. Đặc biệt vitamin P có nhiều trong cùi trắng của cam, do đó ăn cam cả phần cùi trắng tốt hơn uống nước cam vắt.

Vitamin C thiên nhiên có trong múi cam là loại đã kết hợp với vitamin P nên giá trị sinh học cao hơn các viên thuốc vitamin C rất nhiều. Chỉ cần ăn một quả cam khoảng 200g là đủ nhu cầu vitamin C và P cho cơ thể trong ngày.

Trong một công trình nghiên cứu, các nhà khoa học Canada đã chứng minh rằng không thể tách nguồn vitamin C sinh học của nó cao hơn các viên C uống, C sủi bọt... gấp nhiều lần.

thấy chỉ uống nước 100g nước cam mỗi ngày (có khoảng 400mg vitamin C) tác dụng tốt hơn cả dùng tới 1000mg vitamin C tổng hợp. Một nghiên cứu mới đây nhất của Viện đại học Alabama - Huntsville (Mỹ) cho biết muốn ngăn ngừa căng thẳng thần kinh không gì tốt bằng uống một cốc nước cam vắt vào buổi sáng hàng ngày. Các nhà khoa học đã thí nghiệm trên chuột thấy với một lượng lớn vitamin C có thể chặn đứng được việc tiết ra những chất kích thích gây căng thẳng thần kinh ở chuột. Đối với người vitamin C cũng có tác dụng tương tự nhưng phải dùng liều cao, ít ra là 200mg mỗi ngày, nhưng với nước cam thì tránh được stress trong cuộc sống hàng ngày.

Theo nghiên cứu của nhiều tác giả thì ăn cam vẫn tốt hơn uống nước cam vắt, vì ngoài dịch cam ra còn ăn cả chất xơ gồm cùi trắng, múi, tép cam và chất pectin. Chất xơ này giúp dạ dày và ruột non dễ hấp thu dưỡng chất trong thức ăn, còn pectin kết nối với acid mật sẽ làm giảm hấp thu chất béo và cholesterol. Ngoài ra chất xơ còn có tác dụng chống táo bón./.

GƯƠNG NGƯỜI TỐT VIỆC TỐT

Niềm vui của người bác sĩ về xã

Quỳnh Như



Thẩm thoát đã mười năm trôi qua kể từ ngày chi Nguyễn Thị Dum tình nguyện về công tác tại trạm Y tế xã Lộc Hưng, huyện Trảng Bàng, tỉnh Tây Ninh.

Qua những năm dài phục vụ bệnh nhân tại trung tâm phòng chống lao tinh Tây Ninh, chi Dum đã chứng kiến nhiều trường hợp trẻ em, người già bị thần chết cướp đi sinh mạng, chi vì không được sơ cấp cứu ban đầu, nhất là những bệnh nhân nghèo cách xa bệnh viện hàng trăm cây số. Chính vì thế, sau khi tốt nghiệp đại học Y thành phố Hồ Chí Minh năm 1990, với bầu nhiệt huyết nóng bỏng, bác sĩ Dum đã quyết định về công tác tại một trạm Y tế xã ở vùng nông thôn sâu, mà cơ sở vật chất lúc đó chỉ là một căn nhà ba gian xuống cấp, đột nát của chẽ đồ cũ để lại, không có một phương tiện máy móc nào để

chẩn đoán, ngoài khói ốc và bàn tay. Ấy vậy mà người thầy thuốc đó vẫn có những niềm vui thầm lặng khi được gắn bó cuộc đời mình với việc khám chữa bệnh, cấp cứu, chăm sóc cho những bệnh nhân nghèo, rồi tuyên truyền, giáo dục sức khỏe cho nhân dân lao động trong vùng. Ngoài việc khám và điều trị hàng ngày tại trạm, chị còn hướng dẫn, kiểm tra việc khám chữa bệnh của y tế tư nhân và các thầy thuốc nam tại xã, thường xuyên tham gia khám sức khỏe trẻ em, các gia đình có người bệnh nặng cần chăm sóc và điều trị tại nhà. Đó là chưa kể vào những lúc ngoài giờ làm việc, ngày lễ, ngày nghỉ, nếu có bệnh nặng cần cấp cứu, được gọi là chi nhiệt tình đến ngay, nên việc cấp cứu bệnh nhân tại trạm xã được kịp thời, không có tai biến hoặc sai sót gì xảy ra. Bản thân chi Dum đã 8 năm liền đạt lao động tiên tiến, góp phần làm cho chương trình chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em và kế hoạch hóa gia đình của địa phương đạt xuất sắc trong 3 năm liền. Ngoài ra, chị cũng là một cán bộ chuyên trách chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em rất năng động, tích cực. Và thật vinh dự và sung sướng khi chị được ngành Y tế Tây Ninh chọn đi báo cáo điển hình toàn quốc tại Hà Nội năm 1999. Bác sĩ Nguyễn Thị Dum quả là một gương sáng trong công tác phục vụ bệnh nhân, chăm sóc sức khỏe cộng đồng ở tuyến cơ sở.

MỘT SỐ YẾU TỐ CỦA BÀ MẸ ANH HƯƠNG... (Tiếp theo)

Một số yếu tố liên quan đến quá trình sinh đẻ

Tuổi sinh đẻ: Tuổi mẹ dưới 20 và trên 35 có nguy cơ cao để con thấp còi. Đối với các bà mẹ trẻ thai nghén là một gánh nặng cho một cơ thể đang lớn, chưa phát triển hoàn chỉnh, khung chậu hẹp thường gắn liền với các biến chứng sản khoa, thiếu máu, nhiễm trùng.

Đối với các bà mẹ lớn tuổi thì các chức năng trong cơ thể bắt đầu giảm sút, các mạch máu lưu thông kém không đủ nuôi dưỡng bào thai gây chậm phát triển trong

tử cung.

Khoảng cách sinh đẻ: Những bà mẹ đẻ dày trong vòng 2 năm sẽ không có đủ dinh dưỡng dự trữ để cung cấp cho thai nhi vì phải tiêu hao năng lượng cho lần đẻ trước nuôi con.

Nếu bà mẹ đẻ nhiều, khoảng cách sinh đẻ ngắn sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, nguy cơ sinh con thấp còi.

Tập quán có hại của bà mẹ

Hút thuốc lá: Các chất nicotin, carbon monoxide làm giảm vận chuyển chất dinh dưỡng từ máu mẹ sang con, làm giảm hấp thu thức ăn của mẹ ảnh hưởng đến phát triển bào thai.

Uống rượu: Rượu và các sản phẩm chuyên hoá làm giảm khả năng hấp thụ thức ăn. Peacock và cộng sự (1995) nhận thấy rượu có ảnh hưởng đến chức năng vận chuyển axit amin từ mẹ qua rau thai, đồng thời ảnh hưởng đến chức năng nội tiết và hấp thu của bào thai.

Để làm giảm nguy cơ đẻ con thấp còi, chỉ em phụ nữ cần lưu ý chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cho bản thân để đạt cân nặng và chiều cao hợp lý. Đối với các bà mẹ có thai cần bồi dưỡng ăn uống, khám thai đều đặn, nghỉ ngơi trước đẻ, tránh lao động nặng và sinh đẻ kế hoạch đồng thời phát hiện và điều trị kịp thời bệnh tật trong thời kỳ thai nghén.

Con gà cục tác lá chanh...

GS. Từ Giấy



Dân tộc Việt Nam trong quá trình lâu dài đấu tranh để tồn tại đã tìm ra một số phong cách ăn riêng, phù hợp với điều kiện sinh thái và kinh tế của mình. Phong cách ăn này không những giúp dân tộc Việt Nam tồn tại mà còn tạo ra những nét văn hóa đặc đáo, đặt rõ được tầm quan trọng của vấn đề ăn tạo ra những món ăn ngon, đậm đà hương vị dân tộc lại rất khoa học, cân bằng và tiết kiệm trong điều kiện kinh tế chưa phát triển.

Do hoàn cảnh thường xuyên bị nan đói đe dọa, vấn đề ăn từ lâu đã trở thành nỗi lo lắng hàng ngày của người dân và hơn ai hết, nhân dân ta hiểu rõ tầm quan trọng của vấn đề ăn.

Tầm quan trọng này đã được phản ánh khá đặc đáo trong ngôn ngữ của mình. Trong ngôn ngữ Việt Nam, mọi hoạt động thiết yếu của đời sống đều được bắt đầu bằng từ “ăn”. Nhân dân ta nói ăn làm, ăn học, ăn ngủ, ăn mặc, ăn ờ, ăn chơi...Đúng là “Có thực mới vực được đạo”, có ăn rồi mới làm các công việc khác được!

Nhưng kinh nghiệm tích lũy được trong quá trình giải quyết bữa ăn của từng dân tộc đã được truyền tung từ đời này sang đời khác thành những phong cách, tập tục và những nét văn hóa đặc trưng của dân tộc đó.

Một trong những phong tục đặc trưng của người Việt là cứ vào dịp 23 tháng chạp âm lịch hàng năm, các gia đình

đều làm lễ cúng Ông Táo (tức là vua bếp) lên trời để báo cáo về tình hình kinh tế của gia đình mình và cầu trời phu hộ cho gia đình sang năm mới được an khang, thịnh vượng.

Mật độ dân số nước ta đông, đất đai canh tác không nhiều, luong thực thực phẩm sản xuất chưa đủ ăn. Mặc dù hoàn cảnh có nhiều khó khăn nhưng nhân dân ta đã khẳng định một cách tư tin “Kheo ăn thi no”. Kheo ăn thi no trước hết là biết cách sử dụng hợp lý một số thực phẩm như chất bột thi có gạo lứt, ngô, khoai củ các loại, rồi các loại vừng, lạc, đậu tương, đậu xanh, đen, trắng...có giá trị dinh dưỡng rất cao, giàu chất đạm, các loại rau xanh và quả chín cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng, nhiều chất chống oxy hóa, giúp con người tăng cường sức khỏe, dày lùi bệnh tật.

Nhân dân ta rất chú ý tới các thực phẩm tươi và chế biến để ăn nóng “không ngon cũng thế sót”, đây cũng là một cách ăn khoa học và vệ sinh.

Thức ăn tươi có nhiều vitamin. Thức ăn nấu ra ăn ngay, vừa có mùi vị thơm ngon, kích thích lại vừa sạch. Để nguội thức ăn dễ bị ruồi nhặng đậu vào và ở điều kiện nóng bức, thức ăn là môi trường thuận lợi cho vi sinh vật, kể cả vi sinh vật gây bệnh phát triển. Món ăn sẽ rất ngon nếu có màu sắc hấp dẫn, mùi vị lôi cuốn, ăn đúng bữa “Com chín tối, cái ngòng non, gỏi một con, gà nhay ổ”.

Món ăn lại càng ngon nếu người ăn có cảm hứng, có tình cảm trong ăn uống:

**“Rau tôm nấu với ruột bầu
Chồng chan, vợ húp gật đầu
khen ngon”**

Viet Nam có một vườn gia vị rất phong phú. Qua nghiên cứu các loại rau gia vị như hành, hẹ, rau húng, rau thơm, tía tô, kinh giới, diếp cá... đều thấy có nhiều vitamin, nhiều vi khoáng, nhiều kháng sinh thực vật, nhiều loại tinh dầu thơm có tác dụng kích thích ăn ngon miệng. “Con gà cục tác lá chanh” vừa thể hiện khẩu vị dân tộc, vừa nhắc



nhờ chúng ta rằng khẩu vị dân tộc đã hình thành từ lâu đời đã được thời gian thử thách và được khoa học dinh dưỡng hiện đại xác nhận là có cơ sở khoa học vững chắc.

Nồi cơm kéo với nồi canh

Quả bí trên càành kéo với tôm he

Bánh rán kéo với nước chè

Cô kia cò kè kéo với anh dây.

Máy câu ca dao trên nồi lén đặc điểm về cách ăn của dân tộc ta: trong một bữa ăn thường phối hợp nhiều loại thực phẩm, qua đó giá trị sử dụng của các món ăn sẽ được tăng lên. Món nóm gồm nhiều loại rau hoặc nhiều loại củ, quả với vùng lạc, chanh và các rau gia vị. Món càành cua nấu với khoai sọ, rau rút, rau day. Ngay món tương, nước chấm dân tộc, cũng là sản phẩm hỗn hợp của đậu tương, ngô và gạo. Ăn hỗn hợp không những bổ mà lại ngon nữa. Nếu rau đem luộc thì vitamin bị phá hủy nhiều hơn. Nhưng nếu rau đem nấu canh có chất bột hoặc chất đạm thì các chất này sẽ như cái neo giữ và bảo vệ vitamin đó bị phá hủy trong quá trình nấu nướng.

Như vậy, ăn uống không những có ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe, lao động, tuổi thọ, sự phát triển của xã hội, tương lai của nòi giống mà còn ảnh hưởng cả đến tình cảm và một phần tinh túng của con người./.

TREO ĐẦU DÊ BÁN THỊT CHÓ



Hiếu Quỳnh

C huyên này tưởng như đã quá cũ bởi có một thời ở nhiều vùng, người bán hàng đã "bíp khách" bằng sản phẩm của mình ngay trên chính quê hương mình. Đó là những năm 80 nhớ có lần qua Hải Dương, khi tàu đỗ ở ga Tiên Trung nghe tiếng chào mời i ôi tối thò đầu ra khỏi toa gọi mua mấy cái bánh chưng vè làm quà. Vè đến nhà, mở bánh ra ăn, chao ôi toàn "bánh chưng đất". Cố lè hỏi đây người ta nghĩ rằng tôi chỉ là khách qua đường.

Thế mà bây giờ, cái nghề bíp khách lai diễn ra ở chốn vần minh nhất: Thủ đô Hà Nội và xem ra nó còn tinh vi hơn bởi bíp mà khách không hề biết. Ấy là chuyện xảy ra ở những quán cơm niêu. Gọi là cơm niêu cho hấp dẫn chứ thực ra làm gì có niêu lo gì. Tất cả đều là cơm được nấu bằng nồi cơm điện, sau đó xới vào niêu. Thực khách vẫn ăn và vẫn cứ xuýt xoa khen ngon như thường. Và món cơm lam Tây Bắc cũng vậy, nghĩa là từ nồi cơm điện mà ra hết. Nếu bình thường, một bát cơm nếp chỉ bán với giá một nghìn đồng, thì sau khi cho vào ống tre, giá sẽ tăng gấp ba, bốn lần.

Còn món tiết canh vịt, ngan ở những quán hàng nổi tiếng và uy tín lâu năm cũng có mấy khi được là tiết ngan, vịt xin? Rất tiết lợn trộn nhau vịt nhưng có mấy ai phát hiện ra?

Tôi có anh bạn mồ hàng nem cua bể trên phố. Gọi là nem cua bể chứ thực ra toàn thịt lợn ướp chút gach cua đồng, rán lên cùng nghe mùi cua bể lẩm, bia vào, lúc đấy ai còn để ý là cua bể hay cua đồng? Khách vẫn ra vào nườm nượp. Đây là chưa kể đến chuyện ở những hàng quán nhỏ, ăn phở bò thi được thường thức toàn phở ngựa, thịt gà Tam Hoàng thi lai bao là gà nhả... Thế mới biết ăn uống cũng thật lắm chuyện.

Trúc Anh

Từ những mâm cơm “nhà nghèo” cho tới những mâm cỗ sang trọng trứng đều có thể góp phần làm cho bữa ăn thêm màu sắc và hương vị.

Trứng có thể được chế biến cùng các món khác như kem caramen, các loại bánh nướng, hay các kiểu bánh tráng hoặc mỳ sợi, chúng cũng tạo nên các chất nhũ tương tuyệt vời như các kem trộn Mayonnaise, Hollandaise. Một chút trứng đánh đều có thể mang lại cho chiếc bánh một màu vàng ngon miệng. Cùng với các mẩu vụn của bánh mỳ, trứng có thể tạo ra một vỏ bọc lý tưởng ngăn sự thâm nhập quá nhiều của dầu rán vào thức ăn trong suốt thời gian rán chúng.

Không chỉ là một thành phần góp mặt trong hàng loạt các món ăn, trứng còn luôn đóng một vai trò là “nguyên liệu diệu kỳ” trong bếp ăn của mỗi nhà. Bàn thản trứng cũng có thể tạo ra cho mình một thực đơn dài nhiều món ngon tuyệt. Có thể đơn giản chỉ là trứng luộc đậm nước mắm thay thức ăn mặn, cầu kỳ hơn là trứng tráng cuộn hành, trứng ốp-la, trứng hấp... Có lẽ việc sử dụng trứng nổi tiếng nhất phải nói đến món ăn cao lương mỳ vi trứng đã có được nghìn năm tuổi của người Trung Quốc (còn gọi là món Trứng den), ở món này người ta bọc quả trứng bằng hỗn hợp muối, tro và vôi tóii và để cho nó từ chín trong vòng 6 tuần lễ hoặc hơn nữa. Kết quả là một món ăn vô cùng thú vị, mịn mượt và có một vị là đặc biệt chưa từng có ở bất cứ món ăn nào và mặc dù có những quả trứng hỏng nhưng thật chẳng có gì ngạc nhiên chúng rất dễ dàng bị phát hiện.

Trứng muối và trứng bắc thảo là hai loại món ăn được biến tấu theo phong thức sản xuất đơn giản hơn từ món ăn cao lương mì vị của người Trung Quốc. Bên cạnh các quả trứng già

thường gặp, chúng ta còn thấy sự gia tăng ngày càng phong phú của các loại trứng vịt, trứng chim cút. Trứng vịt có màu trắng xanh hoặc vỏ mỏng màu xanh nhạt. Những quả trứng chim cút cũng đang ngày càng trở nên cực kỳ

Trứng nguyên liệu lý tưởng dành cho những món ăn ngon

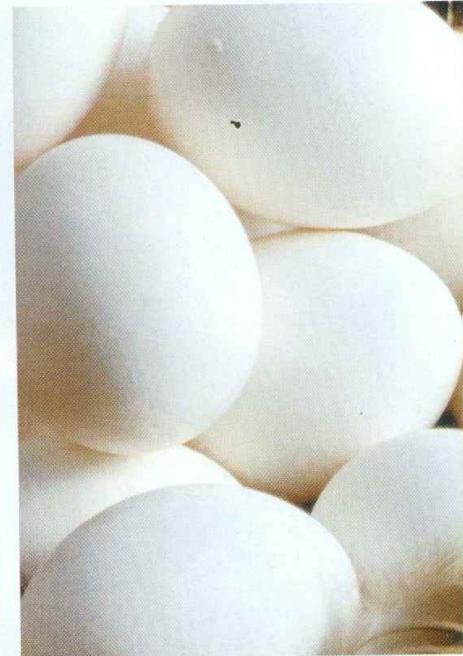
phổ biến và giờ đây được sử dụng một cách rộng rãi. Với mùi vị gần giống với trứng gà, lại thêm vẻ quyến rũ ở về bề ngoài của mình, trứng cút đang trở thành một thời thượng xuất hiện trong các bữa tiệc dùng chung với các loại bánh khác.

Bên cạnh những tác dụng và giá trị dinh dưỡng, có một vài người cho rằng nên tránh dùng nhiều trứng bởi vì chúng có chứa nhiều chất béo gây xơ cứng động mạch (cholesterol).

Tuy nhiên, các ý kiến y học thường lai luôn luôn bị chia rẽ, không thống nhất bởi nhiều quan điểm trái ngược nhau. Trứng cũng bao gồm các chất lecithin và chất methionine, cả hai chất này đều là những chất có tác dụng ngăn chặn các ảnh hưởng của chất cholesterol.

Tuy vậy cũng có những vấn đề cần phải lo lắng nhiều hơn đó là có khoảng 23.000 trường hợp bị nhiễm khuẩn độc được báo cáo hàng năm với nguyên nhân chủ yếu là bị ảnh hưởng từ thịt gia cầm và trứng. **Bộ nông nghiệp, Hải sản và Thực phẩm của Anh thông báo cứ 600 trứng thì có một quả bị nhiễm vi khuẩn**, một con số thống kê đáng sợ nếu như đưa ra con số thực tại là có khoảng 27 triệu quả trứng được sử dụng mỗi ngày. Trong khi đó nền công nghiệp sản xuất trứng đang cố gắng nâng cao niềm tin đối với

người tiêu dùng. Một trong những quy định mới được đưa ra áp dụng trong thực tiễn là tiêm vắc xin chống nhiễm khuẩn cho gà, theo dõi chất chை các chế độ cho ăn, kiểm tra nhiệt độ một cách cẩn thận. Khi chọn trứng cần phải chú ý đầu tiên là độ nhám của vỏ trứng. Nếu trứng mới thì độ nhám sẽ lớn và ngược lại với những quả bóng láng thì thường không còn mới nữa do lớp vỏ đã có sự bào mòn. Một cách



khác cũng thường được áp dụng trong việc chọn trứng đó là lắc nhẹ, nếu trứng có tiếng động là trứng để lâu nên dây chằng giữ lòng đỏ đã thiếu độ đàn hồi. Song phương pháp này rất ít khi nhận được sự đồng tình của người bán hàng do đó với những người cần thận thường hay áp dụng biện pháp soi trứng trước ánh sáng. Nếu trứng có tia đỏ ngoằn ngoèo hoặc có vết xám thì không nên mua. Tuy nhiên chắc chắn nhất là bạn mua trứng rồi đập thử ra dùng là biết ngay trứng còn tốt hay không. Khi lòng đỏ đã bị vữa thi tốt nhất là bạn không nên dùng nữa vì nếu như nó chưa bị thối thì chế biến món ăn cũng chẳng được hoàn hảo nữa./.

Cá trê nướng



Nguyên liệu:

- Cá trê: 2 con (khoảng 1kg)
- Sả: 2 củ
- Mè: 1 túi nhỏ
- Riềng: 20g
- Mắm tôm: 2 thìa cà phê
- Than hoa: 1 túi
- Ớt tươi, gừng, gia vị, nước mắm.



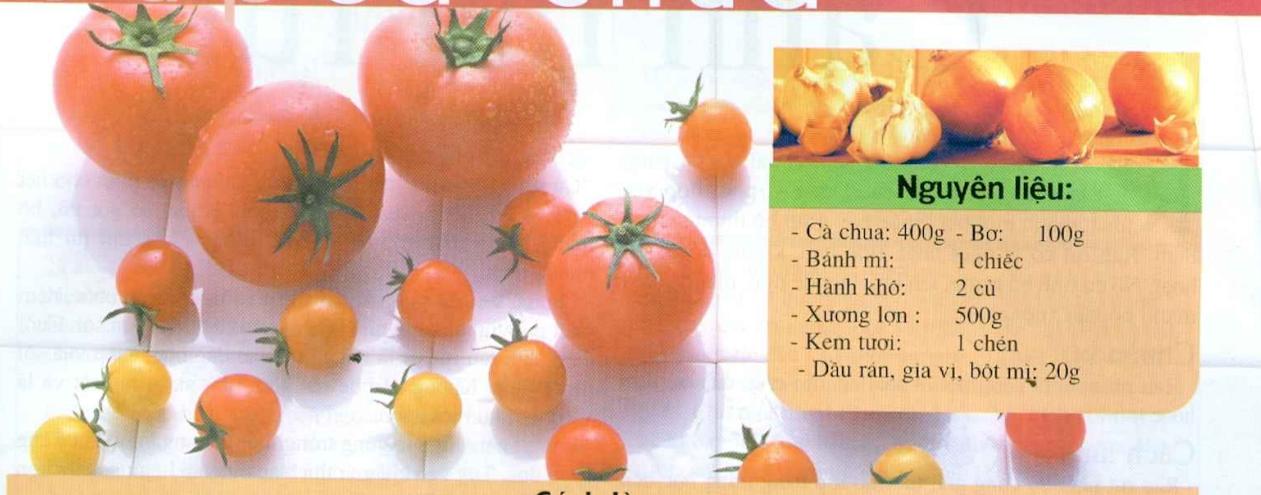
Cách làm:

Chọn cá trê ta, rửa qua nước sạch. Rải một lớp muối ở chậu, bò cá vào đây kín, để cá quẩy trong muối cho sạch bớt nhớt sau đó mới đem rửa lại, mổ bỏ ruột, móc bỏ mang khuya nhiều đường chéo trên thân cá. Riềng rửa sạch giã nhô. Mè lọc bỏ bã. Trộn mè, mắm tôm, riềng, gia vị, dùng hỗn hợp này b López kỹ phần thịt cá. Để cá khoảng 15 phút cho ngấm kỹ gia vị.

Than hoa quat thát hóng, xiên cá vào que tre rồi nướng. Khi nướng quay que tre đều để cá chín săn mà không bị cháy khét.. Khi thịt cá thơm, vông là chín. Có thể nướng cá bằng cách bọc cá vào một tờ giấy thiếc, cách này giúp cá không bị ám khói mà vẫn vàng ruộm. Cá nướng ăn nóng với nước chấm pha gừng, tỏi, ớt.

Cá trê là một thực phẩm lành có thể dùng cho người mới sinh, song khi nướng chỉ nên uớp gia vị và riềng.

Súp cà chua



Nguyên liệu:

- Cà chua: 400g - Bơ: 100g
- Bánh mì: 1 chiếc
- Hành khô: 2 củ
- Xương lợn: 500g
- Kem tươi: 1 chén
- Dầu rán, gia vị, bột mì: 20g

Cách làm:

Cà chua chọn quả chín, nhiều bột, rửa sạch, gọt bỏ vỏ, vát bỏ蒂, băm nhò. Hành khô bóc bỏ vỏ, băm nhò. Cho một thìa dầu vào chảo, khi dầu nóng già phi hành thật thơm sau đó mới trút cà chua xào nhuyễn, rắc bột mì vào xào cung cho tới lúc chưng hơi sét.

Bánh mì xắt hạt lưu, rán vàng. Xương lợn rửa sạch, chát khúc ninh kỹ, lọc xương lấy nước ngọt làm nước dùng. Khi nồi nước dùng lăn tăn sôi trút cà chua xào vào quấy đều tay. Khi nồi súp sôi lại để khoảng 5 phút, nêm gia vị cho vừa ăn. Trước khi bắc nồi súp xuống cho bơ và kem tươi vào trộn đều.

Súp cà chua ăn nóng cùng với bánh mì rán. Món này có thể dùng làm bữa ăn nhẹ cho người già và trẻ em.

Canh kho qua nhồi thịt



Nguyên liệu:

- Kho qua (muớp đắng): 2 quả
- Xương lợn: 500g
- Thịt nạc vai: 200g
- Giò sống: 100g
- Muc nhĩ, nấm hương: 20g
- Gia vị, hạt tiêu.

Cách làm:

Xương rửa sạch, chát khúc vừa. Ninh kỹ xương rồi lọc lấy nước ngọt làm nước dùng.

Kho qua chọn quả to vừa, thuôn dài, rửa sạch, cắt thành những khoanh dài từ 5-7cm, khoét bỏ ruột. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, rửa sạch, băm nhò. Thịt nạc rửa sạch, băm nhò. Trộn thịt với giò sống, nấm hương, muc nhĩ, hạt tiêu và một chút gia vị, để chung khoảng 5-10 phút cho ngấm. Nhồi nhân thịt vào giữa khúc kho qua, dùng thìa ấn miết chát hai đầu để nhân thịt chắc, không bị rơi khỏi vỏ khi chế biến.

Đun nước dùng khi nước bát đầu sôi lại thì cho kho qua vào. Nêm gia vị cho vừa ăn để sôi lại khoảng 10 phút khi miếng kho qua chín mềm là được. Múc kho qua ra bát lớn, đổ nước dùng ngập lên, có thể rắc thêm vài lá mùi hoặc hành hoa.

Món ăn đơn giản trị bệnh mất ngủ Canh rau rút

Rau rút nấu với lá vông, củ sen, khoai so, củ súng đều là những vị thuốc của Đông y, phối hợp với nhau thành một bài thuốc hay giúp bổ dưỡng và an thần. Rau rút có vị ngọt nhạt, tính hàn, không độc, tròn hoặt. Nó có tính bổ trung, ích khí, làm dễ ngủ, mát dạ dày, mạnh bổ gân xương.

Chuẩn bị:

- Rau rút non, lá vông non, khoai so, củ song, củ sen, tôm hoặc thịt lợn thăn.

Cách làm:

- Rau rút nhặt bỏ cọng già, tuốt bỏ lớp bàng tráng bọc bên ngoài thân, cắt doan ngắn, để nguyên lá. Rau rút, lá vông rửa

sạch, để ráo nước.

- Củ súng, củ sen ngâm trong nước khoảng 20 phút cho hết chát và bột nhựa, đem xắt lát mỏng. Khoai so gọt vỏ, bô miếng nhỏ. Tôm bóc vỏ, rửa sạch, nếu là thịt thi thái miếng nhỏ.

- Cho củ sen, củ súng, khoai so vào nồi, đổ ngập nước, nêm chút gia vị ninh chín nhừ. Thêm tôm, thịt vào dun sôi. Cuối cùng cho rau rút và lá vông non vào đảo nhẹ, canh vừa sôi thì tắt bếp. Không nên để rau chín nhừ vì ăn rau rút và lá vông hơi tái mới ngon.

- Lưu ý: nên dùng lá vông trong thời gian ngắn, vì lâu trong lá có độc. Tuy vào khẩu vị thích ăn nguyên liệu nào thì chọn nấu nhiều nguyên liệu đó.

Chè hạt sen

Mùa hè sắp đến cũng là mùa sen, nấu chè hạt sen tươi sê thơm ngon và bổ hơn khi dùng hạt sen khô. Có thể nấu chè hạt sen cùng nhân tươi, đại táo để tăng thêm phần bổ dưỡng cho món ăn. Hạt sen đi vào các kinh tâm, tỳ, thận, vừa là thuốc bổ tỳ, dưỡng tâm vừa dùng để trị mất ngủ và thận kinh suy nhược. Nhân có vị ngọt chua, tính bình cũng dùng để trị bệnh mất ngủ, thận kinh suy nhược, kém trí nhớ và bổ tâm tỳ. Món chè hạt sen đã được nhắc đến trong câu ca dao xưa:

Thương chồng nấu cháo le le

Nấu canh hoa lý, nấu chè hạt sen

Chuẩn bị: - 500g hạt sen, 100g đại táo, 200g bột đậu xanh, 300g đường kính trắng, nước cốt dừa.

Cách làm: - Hạt sen bóc lớp áo ngoài hoặc để nguyên cũng được nhưng sẽ làm mất cảm quan của bát chè. Cho chè vào nồi ngập nước, ninh nhở lửa cho chín mềm.

- Nhân bóc vỏ, hạt, có thể thay bằng long nhãn. Đại táo là một vị thuốc, có thể mua tại các nhà thuốc đông y hoặc cửa hàng bán thực phẩm khô.

- Khi hạt sen chín mềm mới cho đường vào nấu thêm khoảng 10-15 phút để hạt sen ngấm vị ngọt của đường. Hoà bột đậu xanh với nước rồi đổ vào nồi chè khuấy đều. Chờ chè sôi trở lại, cho tiếp đại táo, nhân vào nấu thêm 5 phút là được.

- Múc chè ra bát, rưới nước cốt dừa lên trên



Mùa hè giữ đậu phụ thế nào để không hỏng?

Cho ít muối vào nước sôi (tỷ lệ 1:10), khi nào nước nguội, thả đậu phu vào, như vậy có thể để được vài ngày. Khi chế biến không cần cho thêm muối nữa.

Bảo quản đậu ăn

Nên để đậu ăn vào lô sành, chai, không nên để vào lô bằng kim loại như sắt, đồng, nhôm, vì chúng thường làm cho đậu bị hỏng, nhất là lô đồng.

Lô đựng đậu ăn phải sạch sẽ và khô ráo, nắp kín. Nếu có nước trong lô hoặc nước bên ngoài lọt vào, hoặc vi khuẩn cùng với không khí thâm nhập vào sẽ làm đậu ăn chóng hỏng. Có thể cho ít muối rang nóng vào đậu ăn theo tỷ lệ 40:1 để muối hấp thụ thành phần nước, làm

Dùng nước sô-đa rửa rau có thể khử thuốc trừ sâu còn sót lại trên rau

Để tránh ngộ độc thuốc trừ sâu, rau mua về cần rửa sạch bằng cách cho ít sô-đa vào chậu nước, khuấy đều rồi cho rau vào ngâm 5-6 phút, sau đó lấy nước khác rửa sạch. Như vậy, dù có thuốc trừ sâu sót lại cũng sẽ bị khử hết.

cho đậu ăn tươi màu và thơm.

Tia tử ngoại và hồng ngoại trong ánh nắng có tác dụng thúc đẩy quá trình oxy hóa và hình thành các chất có hại, vì vậy nên để đậu vào chỗ râm mát, ở nhiệt độ 10-25°C cất giữ đậu ăn là tốt nhất, cao nhất không được quá 35°C. Cho một ít hạt tiêu, hồi, quế, gừng có khả năng chống oxy hóa vào đậu ăn, không những ngăn ngừa đậu ăn bị oxy hóa mà còn giữ được mùi thơm./.

5 động tác để có cánh tay thon thả

Để có một cánh tay thon thả và một bờ vai tròn trịa, với 5 động tác thể dục đơn giản ban sẽ được như ý. Không cần tới những bài tập thể dục dung cu hay phải mua bất cứ một dụng cụ thể thao nào, nếu bạn không có ta tay thì bạn có thể đổ đầy nước vào hai chai nhựa, chai to hay nhỏ tùy thuộc vào sức khoẻ của bạn. Để có được một kết quả tốt, bạn nên tập bài thể dục này 3 lần một tuần.

Động tác 1: Cầm chai nước ở 1 tay, chân mở rộng bằng vai. Hai tay buông dọc theo cơ thể khép sát dọc theo thân người, gấp tay cầm chai nước lên sát vai, đồng thời thở mạnh ra. Chú ý không dùng đến cơ vai làm vai có thể bị vẹo. Chuyển sang tay kia và làm tương tự. Mỗi lần làm từ 10 đến 12 lần ở một tay, đổi đều các tay 3 lần.

Động tác 2: Đứng thẳng, dang chân ngang bằng vai, cầm 2 chai nước ở 2 tay. Đầu gối và khuỷu tay thả lỏng, từ từ nâng hai tay lên tao với vai thành một đường thẳng, đồng thời hít sâu

vào. Hạ tay xuống và thở mạnh ra.

Động tác 3: Đứng thẳng, hai chân ngang bằng vai. Cầm 2 chai nước ở hai tay. Từ từ nâng tay lên, gấp khuỷu tay

để cánh tay tạo với vai một góc 90 độ. Sau đó vuơn thẳng cánh tay

lên trời đồng thời hít sâu vào, giữ nguyên như

vây khoảng vài

giây sau đó từ từ hạ tay xuống và thở mạnh ra. Chú ý giữ phần lưng luôn thẳng, không để lưng bị vặn vẹo hoặc ưỡn ra sau. Thực hiện 3

lần, mỗi lần 12 đến 15 lần.

Động tác 4: Ngồi trên ghế băng, duỗi thẳng chân ra trước. Dùng hai tay chống vào mép trước của băng ghế nhắc mông ra khỏi ghế, chú ý giữ thẳng lưng và nhớ để hay

tay chống xuống mép ghế rộng ngang bằng vai. Gập khuỷu tay và vai đưa thân người xuống thấp đồng thời hít sâu vào. Thở mạnh ra khi chống thẳng tay đưa thân người về vị trí ban đầu.

Thực hiện 12 lần một lần tập, cố gắng đưa người xuống càng thấp càng tốt.

Động tác 5:

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, cầm hai chai nước ở hai tay dọc theo thân trước để

chai nước trước đùi. Giữ hai tay thẳng và khuỷu tay thả lỏng. Từ

từ nâng hai tay lên trước mặt để hai tay

song song với mặt đất đồng thời hít sâu vào, thả tay xuống và thở mạnh ra. Thực hiện 3

lần, mỗi lần 12 đến 15 lần./.

Đức Nam





Góc vui



Chuyện của bạn nhậu

Nhà kinh doanh ngồi với bạn bè chai rượu lè nhẹ bảo:

- Nay, chỉ 50gram dầu tư nữa là tớ biến thành bất động sản

Vì sao tái phát?

Một bệnh nhân đến phòng khám da liễu:

- Thưa bác sĩ, tôi bị ghê!
- Anh hãy thử tự điều trị bằng cách tắm kỹ xem sao

Tháng sau, người bệnh lại đến, vừa gãi vừa nói:

- Không khỏi, thưa bác sĩ
- Thế anh đã tắm kỹ chưa?
- Да, tôi cũng đã thử, nhưng ngừng điều trị một tháng thì tái phát

Diêm và bát lúa

Trên xe buýt, một người đàn ông hỏi người bên cạnh:

- Anh có đem theo diêm không?
- Không, nhưng thưa bác tôi có bát lúa
- Cám ơn... bát lúa thì làm sao mà xia rằng được!

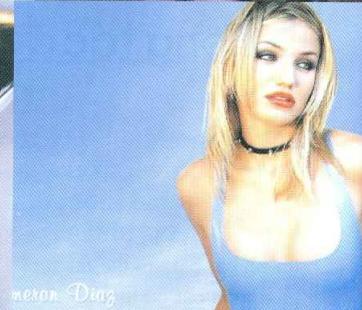
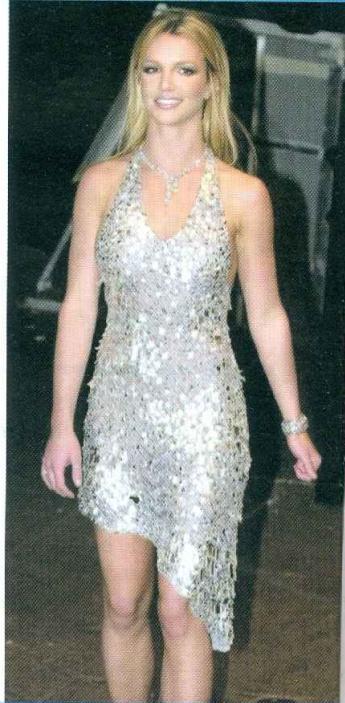
Bí quyết giữ gìn sắc đẹp của các Sao

1. Britney Spears: Ngôi sao ca nhạc sáng giá của Mi luôn Hâm - Bơ - Gơ và thịt gà là hai món khó có thể cưỡng lại được mặc dù các nhà dinh dưỡng khuyên rằng đó là một thói quen xấu khi muốn giữ một thân hình thon thả. Song đổi lại Britney Spears luyện tập thể dục chăm chỉ, và tập nhảy rất miệt mài

2. Jenifer Love- Hewitt: Nữ nghệ sĩ rất yêu thích khoai tây và Coca, nhưng cô lại luôn luyện đấm bốc để có một cơ thể săn chắc và quyến rũ.

3. Halle Berry: Nữ diễn viên có nước da bánh mật từng đoạt giải Oscar này luôn kiên trì luyện tập một số môn thể dục như cù ta, tập cơ bụng... với cường độ cao. Cô tâm sự: Vì tôi bị bệnh đái đường nên việc tập môn thể dục này cũng nằm trong chương trình luyện tập giữ gìn sức khỏe của tôi".

4. Cameron Diaz: Để có thể trở nên mảnh mai



hon, nữ diễn viên tóc vàng xinh đẹp này đã chọn cách thể dục và tập các bài uốn dẻo để giữ gìn sức khỏe tuy nhiên bí quyết luôn được cô thốt lộ là nước." Tôi uống nước hàng ngày và thường xuyên rửa mặt bằng nước khoáng".

5. Janet Jackson: Dù thường xuyên tập thể dục, thực hiện các chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt và thực hiện các bài xoa bóp theo kiểu á đông nhưng nữ ca sĩ nổi tiếng này vẫn cho rằng: "Tôi vẫn không hài lòng lắm với thân hình của mình". Song với nhiều fan thì cô thật là tuyệt vời.

6. Beyoncé Knowles: Mỗi ngày cô ca sĩ đoạt giải Grammy này dành 9h để tập nhảy. Cô thú nhận: "Có lúc tôi cảm thấy thân hình của mình cũng hấp dẫn nhưng có lúc lại xấu xí vô cùng"

7. Angelina Jolie: Nữ chiến binh xinh đẹp "Lara Croft" trong bộ phim ăn khách "Bí mật ngôi mộ cổ" đang luyện tập đồng thời yoga, đấm bốc và tập nhảy. Nhưng cô cũng không e dè nói thêm: "Cuộc sống vợ chồng thân mật với tôi cũng là một bí quyết để giữ dáng vẻ cân đối".

Thanh xuân (theo FA)



KHÁNH THÀNH XƯỞNG SẢN XUẤT THỰC PHẨM DINH DƯỠNG NUFAVIE - MỘT THANH QUẢ HỢP TÁC VIỆT - PHÁP

Ngày 25 tháng 3 năm 2004, Tại Trường Đại học Nông Nghiệp I - Gia Lâm - Hà Nội, đã diễn ra lễ khánh thành xưởng sản xuất Thực phẩm dinh dưỡng có tên gọi là Nufavie với sự tham dự của các đại diện: Bộ Y tế, Văn phòng chính phủ, Đại sứ quán Pháp, Tổ chức Nghiên cứu và Chuyển giao Công nghệ - GRET (Pháp), Viện Nghiên cứu và Sự phát triển - IRD (Pháp), Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Trường Đại Học Nông nghiệp I và các cơ quan thông tấn báo chí.

Đây là sáng kiến trong khuôn khổ các hoạt động của chương trình dinh dưỡng Fasevie trực tiếp thực hiện bởi Viện Dinh dưỡng, Tổ chức GRET, Viện IRD và Trường ĐHNNI dưới sự trợ giúp một phần tài chính của Đại sứ quán Pháp tại Việt Nam.

Được biết đây sẽ là cơ sở sản xuất các sản phẩm dinh dưỡng nghiên cứu bởi các chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu của Pháp và Việt Nam dành cho các đối tượng trẻ em, phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú, người già... Đồng thời đây cũng là cơ sở phục vụ cho công tác đào tạo của Chương trình Fasevie, Trường ĐHNNI và các chương trình hợp tác đào tạo của Viện Dinh dưỡng.

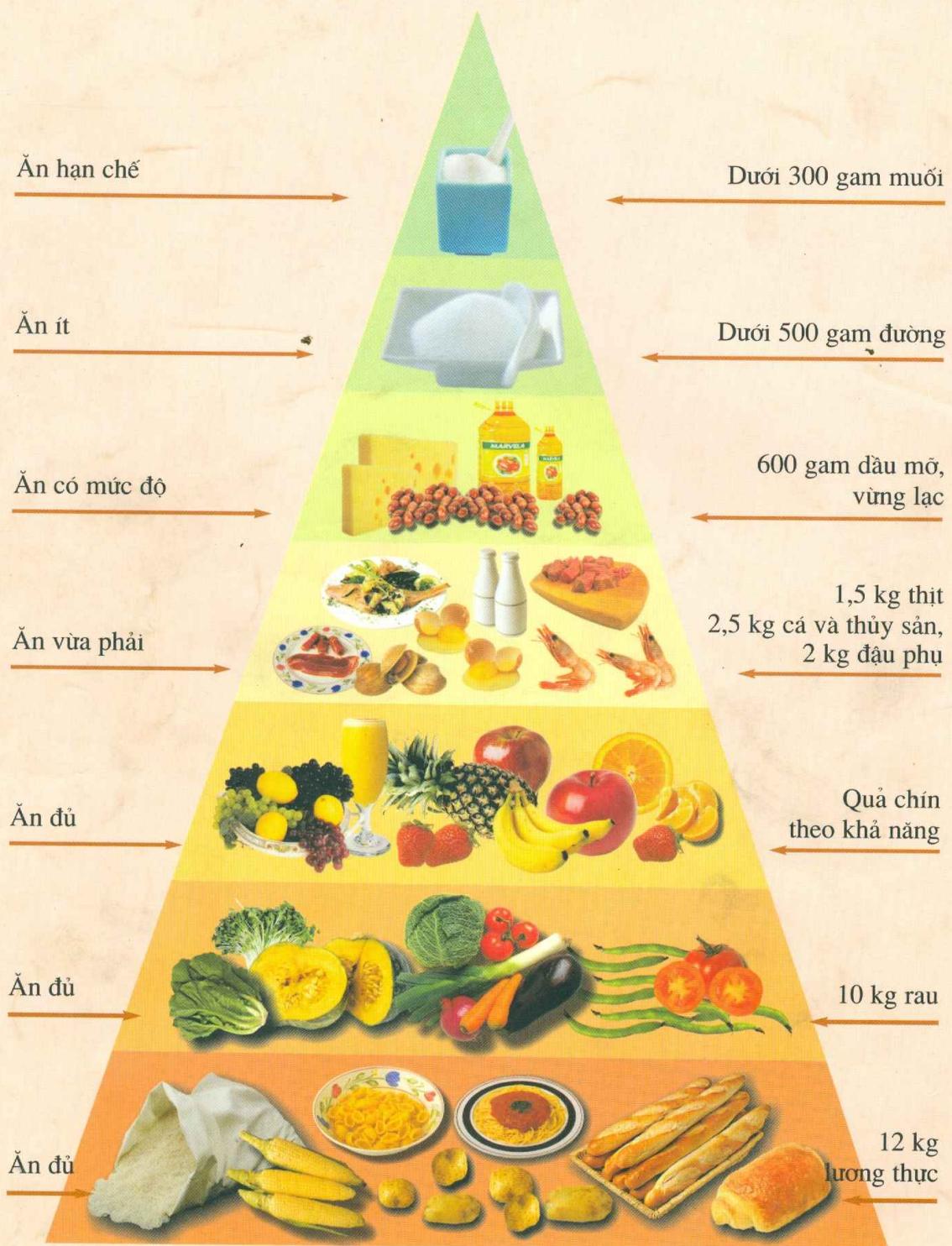


Bài và ảnh: Ks Nguyễn Trung Hiếu



THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

trung bình cho một người một tháng 2001-2005



Hoạt động thể lực đều đặn, hợp lý