

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG



**Thông điệp
ngày vi chất
dinh dưỡng**

**PHÒNG CHỐNG
THIẾU VI CHẤT
DINH DƯỠNG
CHO TRẺ EM**

**ĐỀ PHÒNG
NGỘ ĐỘC
THỰC PHẨM
MÙA HÈ**

**ĐẬU NÀNH VÀ BỆNH
XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH**

**VIỆN DINH DƯỠNG
25 NĂM
PHẤN ĐẤU VÀ PHÁT TRIỂN**

Đông
**một vi chất dinh dưỡng
cần được quan tâm**

DINH DƯỠNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG

BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG

THƯ VIỆN

Ngày:

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG - SỐ 2/2005

Chịu trách nhiệm xuất bản

PGS.TS.Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS.TSKH.Hà Huy Khôi

GS.Từ Giấy

PGS.TS.Nguyễn Công Khẩn

PGS. Đào Ngọc Diễn

TS.Cao Thị Hậu

TS.Nguyễn Thị Lâm

TS. Hà Anh Đào

TS.Hoàng Kim Thanh

TS.Phạm Văn Hoan

TS.Trần Đình Toán

BS.Nhà báo Tô Hồng Ngọc

Nhà báo Nguyễn Thị Tịnh

Thư ký

Nguyễn Quỳnh Như

Trần Thu Hà

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

Website: www.nutrition.org.vn

Mỹ thuật

Vietnam Economic Times

Tel: 04.755 2053/Fax:04.755 2046

Tổng đại lý Quảng cáo

Thời báo Kinh tế Việt Nam

96 Hoàng Quốc Việt, Hà Nội

Tel:04.755 2053/ Fax: 04.755 2046

Liên hệ: Lê Quốc Bình/091320 8610

1/1 Hoàng Việt, Q.Tân Bình, Tp.HCM

Tel: 08.811 8706/Fax: 08.811 7408

Liên hệ: Mai Phương/090381 3040

In tại: Nhà in Cộng sản

Xuất bản theo giấy phép số: 523/GP-XBDS

của Cục Báo chí-Bộ Văn hoá Thông tin

Không khai thác nội dung nếu chưa

có sự chấp thuận bằng văn bản của

Viện Dinh dưỡng

DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN

02-Viện Dinh dưỡng 25 năm phấn đấu và phát triển

14-Suy nghĩ về vinh dự và trách nhiệm của nghề nghiệp y tế

VI CHẤT DINH DƯỠNG

04- Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ em

06- Ảnh hưởng của thiếu máu thiếu sắt lên sự phát triển trí tuệ của trẻ

07- Dầu mỡ giúp trẻ hấp thu vitamin A và D phòng chống bệnh khô mắt và còi xương

08- Vai trò quan trọng của rau tươi trong dinh dưỡng

10- Trứng, một thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao

11- Đồng - một trong các vi chất dinh dưỡng cần được quan tâm

12- Táo - Nguồn vitamin C dồi dào

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

16- Giúp người tiêu dùng đề phòng ngộ độc thức ăn mùa hè

DINH DƯỠNG VÀ CÁC BỆNH MẠN TÍNH

18- Phòng ngừa các bệnh mạn tính từ tuổi ấu thơ

19- Tìm hiểu chất ngọt Hoàng Gia

20- Những món ăn từ đậu nành và bệnh xơ vữa động mạch

21- Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bệnh trong mùa hè

DINH DƯỠNG TRONG BỆNH VIỆN

22- Khoa Dinh dưỡng bệnh viện Bạch Mai - Một mô hình mới

ĐỜI SỐNG

24- Ăn uống tại bệnh viện: bài toán cần có lời giải

28- Bánh kem ngọt ngào và lãng mạn

30- Tết Hàn thực

TẢN VẤN

26- Mía ướp hoa bưởi

THÔNG TIN KHOA HỌC

3- Cafe giúp làm giảm nguy cơ ung thư gan

KHOẺ - ĐẸP

3- Bài tập giúp giảm cân nhanh chóng

TƯ VẤN DINH DƯỠNG

MÓN NGON TRONG GIA ĐÌNH
THƠ

THƯ VIỆN
VIỆN DINH DƯỠNG

Giá 8.500đ

Viện Dinh dưỡng

25 năm phấn đấu và phát triển



Cán bộ Viện Dinh dưỡng đón nhận Huân chương vì sự nghiệp sức khỏe nhân dân

Một phần tư thế kỷ đã trôi qua, sự ra đời của Viện là một dấu mốc nổi bật đối với sự phát triển của ngành Dinh dưỡng nước nhà, với mỗi bước tiến vững chắc của mình, Viện Dinh dưỡng đã khẳng định vị trí của một Viện đầu ngành và là một Viện quan trọng ở Việt nam.

Thập kỷ 80, thập kỷ đầu tiên xây dựng Viện đã chứng kiến những bước đi mạnh dạn và nhạy bén, với các cuộc điều tra dinh dưỡng ở xã Vạn Thiện, huyện Nông Cống, tỉnh Thanh Hóa vào năm 1981 và ở xã Bình Trung, quận Thủ Đức - Thành phố Hồ Chí Minh vào năm 1982 đã mở đầu cho hàng loạt cuộc điều tra dinh dưỡng nhằm xác định các vấn đề dinh dưỡng cộng đồng cấp bách ở nước ta thời kỳ đó. Hai chương trình nghiên cứu khoa học lớn, cấp Nhà nước 64-02 "Cải tiến cơ cấu bữa ăn" (1981-1985) và 64D "Dịch tễ học các bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở bà mẹ và trẻ em" (1986-1990) mang đậm ý nghĩa thời sự và thực tiễn. Viện Dinh dưỡng lần đầu tiên đưa ra được

tỷ lệ suy dinh dưỡng trên cộng đồng, thậm chí lên tới hơn 60% theo thang phân loại của Y tế thế giới. Cuộc điều tra dịch tễ học thiếu vitamin A bệnh khô mắt (1985-1988), với sự cộng tác của Viện Mắt trung ương, và bệnh viện Điện Biên phủ TP HCM tiến hành trên 27 tỉnh thành trong cả nước đã xác định thêm "thiếu vitamin A" là một vấn đề dinh dưỡng quan trọng ở nước ta.

Các nghiên cứu ban đầu của Viện là cơ sở để xây dựng và hình thành PAM 2651, dự án viện trợ quốc tế lớn đầu tiên của PAM trong thời kỳ đất nước ta đang bị bao vây cấm vận, an ninh thực phẩm bị đe dọa nghiêm trọng. Đây được đánh giá là hoạt động can thiệp dinh dưỡng đầu tiên có một ý nghĩa rất quan trọng đối với đất nước.

Mặc dù còn nhiều khó khăn về cơ sở vật chất, trang bị, phương tiện, nhưng ngay từ đầu Viện đã hết sức chú trọng đến phát triển lĩnh vực vệ sinh an toàn thực phẩm, coi đây là một lĩnh vực cực kỳ quan trọng. Các nghiên cứu về dinh dưỡng điều trị trong bệnh viện cũng được quan tâm, duy trì từ thời gian đó với những nghiên cứu thành công về một số chế độ ăn bệnh lý trong bệnh viện. Mạng lưới về Vệ sinh dinh dưỡng và Vệ sinh thực phẩm ở các tỉnh, thành phố và Khoa

dinh dưỡng các bệnh viện bước đầu được xây dựng.

Bước sang thập kỷ thứ hai trong lịch sử phát triển của mình, Viện Dinh dưỡng đã đẩy mạnh hoạt động nghiên cứu sâu hơn trong các lĩnh vực dinh dưỡng cộng đồng, khoa học về thực phẩm, đào tạo cán bộ và triển khai các chương trình cải thiện dinh dưỡng. Năm 1995, Viện đã xuất bản "Bảng thành phần dinh dưỡng thức ăn Việt Nam" trên cơ sở cập nhật các số liệu phân tích thực phẩm, tiến hành đánh giá ô nhiễm thức ăn đường phố và giải pháp can thiệp mở các lớp bồi dưỡng các kỹ thuật viên kiểm nghiệm, đồng thời đã thực hiện dự án khảo sát, nâng cấp các cơ sở hoạt động vệ sinh thực phẩm ở TW và các tỉnh, thành phố. Các thông tin đó đã là cơ sở cho xây dựng đề án ra đời Cục Quản lý Chất lượng ATVSTP, Bộ Y tế sau này. Có thể nói, tập trung đào tạo cán bộ là một cố gắng lớn của Viện trong thập kỷ 90. Năm 1990, Bộ môn Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm đã được thành lập trong khoa Y tế công cộng thuộc trường Đại học Y Hà Nội, gần đây, đã có thêm các Bộ môn dinh dưỡng tại Đại học Y tế Công cộng Hà nội và Đại học Nông nghiệp I. Năm 1994, lần đầu tiên Bộ GD - ĐT cho mở mã số đào tạo cao học dinh dưỡng cộng đồng. Viện được giao phối hợp với Đại học Y Hà nội triển khai dự án: "Đào tạo cán bộ dinh dưỡng để thực hiện chương trình phát triển nông thôn" do chính phủ Pháp tài trợ thông qua tổ chức FAO đến nay hoạt động đào tạo vẫn được duy trì.

Thập kỷ 90 đánh dấu một thời kỳ triển khai mạnh mẽ và có hiệu quả nhiều dự án dinh dưỡng như: Chương trình phòng chống thiếu vitamin A được thực hiện trên phạm vi cả nước từ năm 1993 với sự hỗ trợ của Unicef. Những hoạt động phòng chống thiếu máu dinh dưỡng trên phạm vi hẹp đã được thực hiện cho phụ nữ có thai ở các vùng có dự án PAM/3844 bằng chiến lược bổ sung sắt và acid folic từng bước duy trì và mở rộng cho đến nay. Kết quả cuộc đánh giá quốc tế năm 1994 và Hội nghị quốc tế IVACG năm 2001 tại Hà nội với hơn 600 đại biểu từ hơn 70 quốc gia tham dự, đánh giá Việt nam đã thanh toán được bệnh khô mắt dưới mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng.



Thập kỷ 90 là thập kỷ của sự phát triển của đường lối Dinh dưỡng ở Việt nam. Nếu như các chính sách Dinh dưỡng với các đề xuất xuất sắc của Viện Dinh dưỡng từ thập kỷ 80 về vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ, dành đất 5% cho VAC, thì đỉnh cao của chính sách Dinh dưỡng chính là bản Kế hoạch hành động quốc gia về dinh dưỡng 1996-2000 đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt ngày 16-9-1995. Như vậy, dinh dưỡng không chỉ dừng lại về nhận thức khoa học và các can thiệp cụ thể mà còn trở thành các cam kết chính sách của Chính phủ.

20 năm đầu tiên trong chặng đường phát triển của Viện đã tạo ra một nền tảng vững chắc cho sự phát triển của khoa học dinh dưỡng ở Việt nam cũng như đối với sự phát triển của Viện.

Năm năm vừa qua, Viện đã đẩy mạnh các nghiên cứu khoa học, tìm hiểu "gánh nặng kép về dinh dưỡng ở Việt nam". Nguy cơ dinh dưỡng không chỉ là gánh nặng hiện hữu của các vấn đề dinh dưỡng truyền thống như thiếu vitamin A, thiếu máu dinh dưỡng, suy dinh dưỡng protein năng lượng mà là những vấn đề mới nảy sinh. Thừa cân, béo phì tăng nhanh, các bệnh mạn tính không lây có liên quan tới dinh dưỡng và lối sống như tiểu đường, tăng huyết áp, tim mạch và một số bệnh ung thư đang gia tăng và nổi lên như các dấu hiệu cho một thời kỳ chuyển tiếp về dinh dưỡng học, về dịch tễ học mà ở đó, mô hình bệnh tật đã có những thay đổi. Sự đan xen của bức tranh dinh dưỡng hiện nay đặt ra cho Viện những định hướng mới.

Bản chiến lược quốc gia về dinh dưỡng 2001-2010 do Thủ tướng Chính phủ Phan Văn Khải ký tháng 2/2001 đã khẳng định sự cam kết mạnh mẽ của Chính phủ đường đầu với nạn suy dinh dưỡng cũng như các vấn đề dinh dưỡng ở nước ta. Để tài nghiên cứu cấp Nhà nước KC-10-05 giai đoạn 2001-2004 vừa qua và nhiều đề

tài cấp Bộ đã có nhiều đóng góp về mặt khoa học làm sáng tỏ các vấn đề đó. Những đóng góp rất thuyết phục của Viện trong hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cũng như lĩnh vực VSATTP và xây dựng mạng lưới tại 64 tỉnh thành đã được ngành y tế và xã hội thừa nhận một cách trân trọng. Đẩy mạnh kỹ thuật, xây dựng hậu phương kỹ thuật là một bước tiến nổi bật của Viện trong thời gian gần đây. Cùng với việc trang bị cho hệ thống Labô thực phẩm, an toàn vệ sinh thực phẩm, labô vi chất dinh dưỡng, labô hoá sinh và chuyển hoá dinh dưỡng, Viện đã chú trọng đến đào tạo cán bộ kỹ thuật, đầu tư tư vấn kỹ thuật của các chuyên gia đầu ngành về kỹ thuật, mở rộng các nghiên cứu và quan tâm tới việc duy trì bền vững như lĩnh vực Khám tư vấn dinh dưỡng, lĩnh vực công nghệ thực phẩm-dinh dưỡng. Các Labô của Viện bắt đầu thực hiện tiêu chuẩn hoá. Bên cạnh các hợp tác quốc tế truyền thống với Unicef,

WHO, FAO, Hà Lan, các hợp tác với ILSI, GAIN, ADB, HKI, nhiều trường Đại học của Nhật bản và nhiều hợp tác với các Viện, các trường Đại học trong khu vực và trên thế giới đã được đẩy mạnh.

Các công trình nghiên cứu của Viện đã có một số bài đăng trên các báo khoa học quốc tế, thúc đẩy hoà nhập và đưa Viện từng bước hội nhập và ngang tầm khu vực. Đến nay Viện đã có 4 Giáo sư, Phó giáo sư, 16 Tiến sỹ, 30 Thạc sỹ. Tháng 12/2004 vừa qua, Viện đã được Thủ tướng Chính phủ giao nhiệm vụ đào tạo Tiến sỹ dinh dưỡng. Viện cũng đã có kế hoạch phối hợp với Vụ KH-ĐT Bộ Y tế, và trong một tương lai không xa, sẽ tiến hành đào tạo KTV dinh dưỡng, tiết chế và KTV Kiểm nghiệm ATVSTP.

Những bước tiến của ngành và của Viện gắn liền với tên tuổi GS Từ Giấy, GS. Hà Huy Khôi và nhiều cán bộ thế hệ đàn anh khác. Điều đáng quý nhất của Viện Dinh dưỡng là tinh thần đoàn kết, đồng sức, đồng lòng của nhiều thế hệ cán bộ. 25 năm qua Đảng bộ Viện, các tổ chức đoàn thể luôn được công nhận là vững mạnh xuất sắc. Năm 2000 Viện được tặng huân chương lao động hạng nhất, GS Từ Giấy được nhà nước phong tặng danh hiệu anh hùng lao động. Viện Dinh dưỡng đã nhận được sự chỉ đạo và quan tâm sát sao của Bộ Y tế và các Bộ, Ngành liên quan, sự hợp tác chặt chẽ của mạng lưới khắp cả nước cũng như sự giúp đỡ cộng tác có hiệu quả của nhiều Tổ chức và bạn bè Quốc tế. Nhìn lại 25 năm qua, có thể thấy rõ các thành tựu mà chúng ta đã đạt được. Song thời gian tới Viện Dinh dưỡng cần phấn đấu nhiều hơn nữa để ngang tầm với nhiệm vụ trong xu thế hội nhập với khu vực và thế giới. Những thách thức còn đang ở phía trước đòi hỏi mỗi cán bộ công chức nỗ lực cao hơn, vượt qua thách thức để xây dựng Viện phát triển, đóng góp vào sự nghiệp bảo vệ sức khoẻ nhân dân trong thời kỳ tới.

PGS. TS. Nguyễn Công Khanh



Những thông điệp của ngày vi chất dinh dưỡng 1-2/6/2005

ĐỂ PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM CẦN:

Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu
Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, chú ý thêm mỡ hoặc dầu để tăng cường hấp thu vitamin A, vitamin D
Cho trẻ từ 6 đến 36 tháng uống vitamin A một năm 2 lần, bà mẹ sau khi sinh cần được uống vitamin A
Bà mẹ có thai, phụ nữ mới kết hôn, phụ nữ 15-35 tuổi
cần uống viên sắt và axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn
Toàn dân dùng muối iốt và các sản phẩm có bổ sung iốt
Sử dụng đa dạng thực phẩm từ 4 nhóm thức ăn trong chế biến bữa ăn hàng ngày.

"Ngày 1-2 tháng 6 hãy đưa trẻ từ 6 - 36 tháng đi uống vitamin A
tại các điểm uống ở các xã, phường"

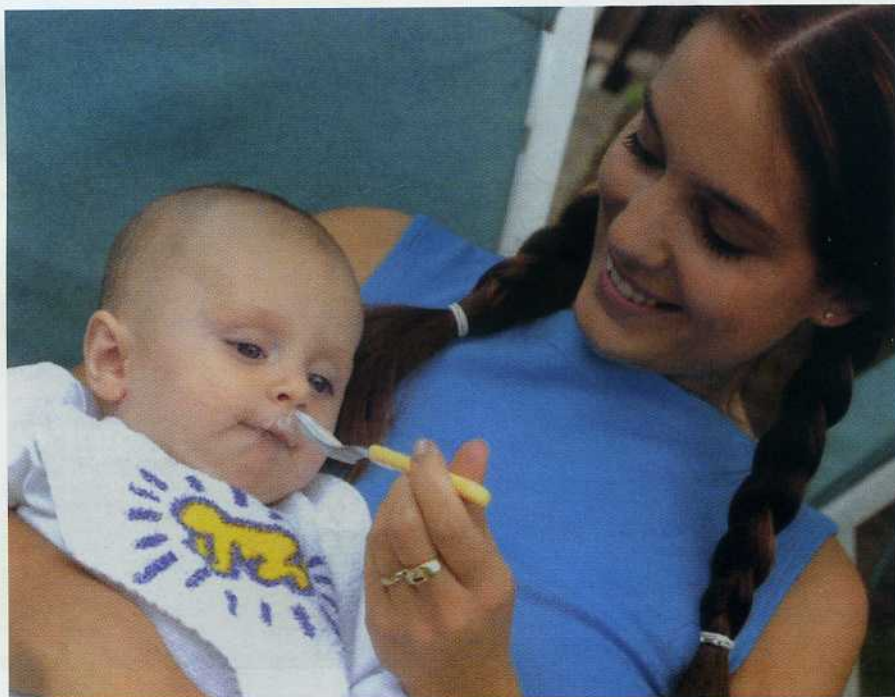
Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ em

Trong những năm qua, nước ta đã thu được nhiều thành tựu trong công tác phòng chống thiếu vitamin A, thiếu máu, thiếu iốt, song nhìn chung các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng hiện nay vẫn còn là những vấn đề quan trọng có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng đặc biệt đối với trẻ dưới 3 tuổi.

NHỮNG VI CHẤT NÀO CẦN THIẾT CHO PHÁT TRIỂN TRẺ EM?

Cơ thể người cần rất nhiều loại vi chất dinh dưỡng nhưng vitamin A, sắt, kẽm, iốt là những vi chất thiết yếu đặc biệt đối với phát triển trẻ

"Ngày vi chất dinh dưỡng" được Bộ Y tế chỉ đạo tổ chức vào mừng 1 và 2 tháng 6 hàng năm, vitamin A liều cao được phát cho trẻ từ 6 đến 36 tháng tuổi. "Ngày vi chất dinh dưỡng" đã trở nên quen thuộc đối với mọi người dân và là một chiến dịch truyền thông có hiệu quả trong phòng chống thiếu vitamin A và khô mắt ở trẻ em. Hàng năm, phục vụ cho chiến dịch "Ngày vi chất dinh dưỡng" Viện Dinh dưỡng thường đưa ra những thông điệp truyền thông; và năm nay (2005) thông điệp của ngày vi chất dinh dưỡng là: "Vi chất dinh dưỡng (VitaminA, sắt, iốt) tăng cường sức khỏe, trí tuệ, vẻ đẹp và nâng cao chất lượng cuộc sống".





em. Các vi chất dinh dưỡng này cần thiết cho nhiều chức phận quan trọng của cơ thể. Ví dụ vitamin A cần thiết cho quá trình nhìn, sinh sản, sự phân bào và chức năng miễn dịch. Do vậy khi trẻ bị thiếu vitamin A thường có biểu hiện tổn thương ở mắt và suy giảm miễn dịch tăng mắc các bệnh nhiễm trùng. Sắt có trong mọi tế bào, nhiều nhất trong máu. Sắt có vai trò quan trọng trong tạo tế bào hồng cầu, vận chuyển ôxy và chuyển hoá. Bệnh phổ biến khi thiếu sắt là gây thiếu máu dinh dưỡng. Còn kẽm cũng rất cần cho phát triển của trẻ - kích thích sự tăng trưởng, tham gia vào nhiều thành phần của enzym cần thiết đối với cơ thể.

NHỮNG NGUYÊN NHÂN THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG?

Nguyên nhân thiếu vi chất ở trẻ nhỏ là rất đa dạng; nguyên nhân phổ biến nhất là khẩu phần ăn của trẻ không đáp ứng nhu cầu; tỷ lệ mắc các bệnh nhiễm trùng cao; và một trong những nguyên nhân phải kể đến đó là sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng của bào thai. Sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng của bào thai có thể do sinh thiếu tháng hoặc tình trạng dinh dưỡng (TTDD) của bà mẹ trong thời kỳ mang thai không tốt, không có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng.

Do vậy, những trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai thường phát triển chậm hơn và có nguy cơ thiếu vi chất cao hơn. Đứa trẻ sinh thiếu tháng cũng có nguy cơ thiếu vi chất vì nguồn dự trữ Fe và vitamin A không đáp ứng nhu cầu của trẻ trong 6 tháng đầu.

LIÊN QUAN GIỮA TTDD CỦA NGƯỜI MẸ VÀ CON

Tình trạng dinh dưỡng của trẻ nhỏ còn phụ thuộc vào rất nhiều vào tình trạng dinh dưỡng của mẹ trong thời kỳ mang thai. Những người mẹ khi mang thai có tình trạng dinh dưỡng không tốt, không có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng thì thường sinh con nhỏ, nhẹ cân; và sau khi sinh không đủ sữa nuôi con. Mặt khác, tốc độ

phát triển nhanh là đặc trưng của trẻ nhỏ dưới 1 tuổi và nhu cầu dinh dưỡng theo trọng lượng cơ thể cao hơn so với các lứa tuổi khác. Nhưng trong giai đoạn này sức ăn của trẻ em có hạn, bộ máy tiêu hoá và các chức năng tiêu hóa, hấp thụ chưa hoàn chỉnh; Nếu chăm sóc nuôi dưỡng không hợp lý sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng và thiếu vi chất ở trẻ nhỏ.

PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ

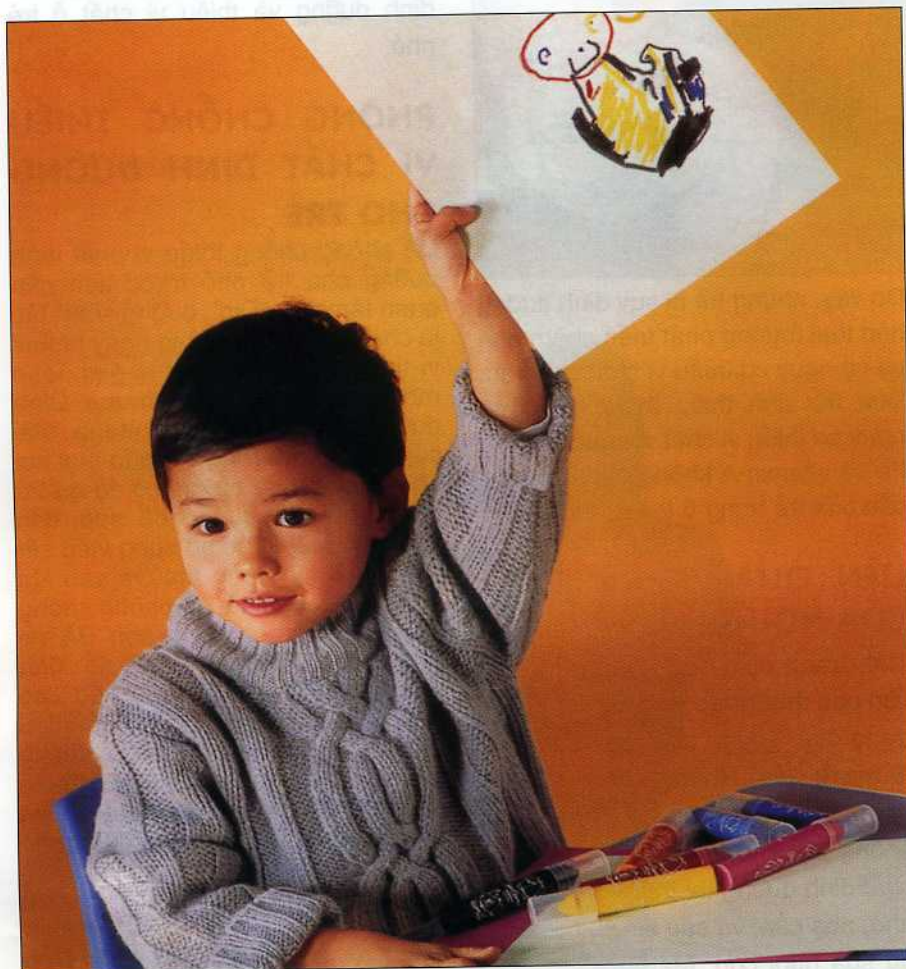
Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ trước tiên cần quan tâm đến "Dinh dưỡng sớm" tức là chăm sóc dinh dưỡng ngay từ tuổi vị thành niên; đặc biệt là giai đoạn mới kết hôn chuẩn bị làm mẹ. Dinh dưỡng trong thời gian mang thai cũng rất quan trọng để giúp thai nhi phát triển tốt và bà mẹ có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng để nuôi con sau này. Mặt khác bổ sung viên sắt trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh là rất cần thiết để phòng chống thiếu máu cho cả mẹ và con. Bà mẹ trong vòng 1 tháng đầu sau đẻ cũng cần được uống vitamin A liều cao (200.000 đv) để phòng chống thiếu vitamin A cho trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi. Đối với trẻ em trên 6 tháng tuổi, phòng chống các bệnh nhiễm trùng như tiêu chảy, viêm đường hô hấp cũng rất quan trọng vì nó liên quan đến tình trạng thiếu vi chất của trẻ nhỏ.

P.GS.TS.Lê Thị Hợp



ẢNH HƯỞNG

CỦA THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT LÊN SỰ PHÁT TRIỂN VỀ TRÍ TUỆ CỦA TRẺ



Một trong những nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng của trẻ dưới 5 tuổi là bị suy dinh dưỡng ngay từ trong thời kỳ bào thai, dẫn tới 54% trẻ bị tử vong hàng năm. Nguyên nhân của suy dinh dưỡng liên quan nhiều đến sự thiếu hụt vi chất dinh dưỡng đặc biệt là thiếu sắt, làm giảm phát triển về chiều cao, cân nặng và chức năng của hệ thống miễn dịch

Nguyên nhân chính của việc thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt của trẻ em

Thiếu máu thiếu sắt ngay từ thời kỳ bào thai do: cơ thể của mẹ có lượng

dự trữ sắt kém, khẩu phần không đảm bảo cung cấp sắt và các chất dinh dưỡng tăng cường hấp thu sắt như chất đạm hay vitamin C, nhu cầu sắt khi có thai tăng lên để tạo máu cho mẹ và thai nhi)

- Nhu cầu sắt tăng do tốc độ phát triển của trẻ rất nhanh: cân nặng của trẻ tăng gấp đôi sau 6 tháng sau sinh và gấp 3 khi 12 tháng.
- Trẻ khi sinh ra không được bú mẹ vì sắt trong sữa mẹ dễ hấp thu và phù hợp với trẻ.
- Cho trẻ ăn bổ sung không hợp lý nên không cung cấp đủ lượng sắt cho trẻ đang có tốc độ phát triển lớn.
- Nhiễm ký sinh trùng, đặc biệt là nhiễm giun móc.

Hậu quả của thiếu máu do thiếu sắt:

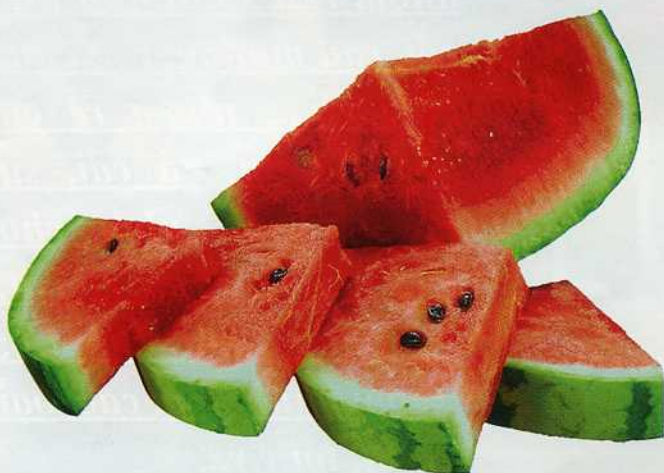
- Trẻ sinh ra nhẹ cân, non tháng, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng.
- Suy dinh dưỡng.
- Chậm phát triển về trí tuệ: những thành đạt về trí thức biểu hiện qua sự phát triển về tâm thần - vận động, về chỉ số phát triển ở trẻ em, chỉ số thông minh ở trẻ lứa tuổi tiền học đường và học đường. Qua nghiên cứu theo dõi phát triển về tâm thần vận động của trẻ 5 tuổi bị thiếu máu thể vừa thời kỳ thơ ấu, được đánh giá bằng các chỉ số thông minh, kết quả cho thấy những trẻ đã bị thấp điểm ở các chỉ số này khi 12 tháng tuổi thì tiếp tục thấp khi trẻ được 5 tuổi và chỉ số này thấp hơn 5 điểm so với các bạn cùng lứa không bị thiếu máu. Điều đáng lưu ý là ở những trẻ đã bị chậm phát triển về trí lực do thiếu máu thiếu sắt thì trí lực của trẻ không hồi phục được nữa dù sau đó trẻ đã được bổ sung sắt và các chỉ số huyết học đã trở lại bình thường. Trẻ đã bị khuyết tật quá trình myelin hoá của tế bào thần kinh từ thời kỳ bào thai do thiếu sắt. Chỉ số này sẽ không bị ảnh hưởng nếu trẻ được di truyền chỉ số thông minh là 140 nhưng rất nguy hiểm nếu chỉ số di truyền là 80 thì ở ngưỡng 75 là ngưỡng chậm phát triển về trí lực. Điều này cũng được chứng minh qua một kết quả nghiên cứu khác. Những trẻ vừa đủ 6 tháng tuổi được đo khả năng nghe qua đường mòn thần kinh thính giác từ ốc tai tới cầu não. Những trẻ bị thiếu máu thời gian dẫn truyền thần kinh lâu hơn so với trẻ không bị thiếu máu. Về sinh học và cấu trúc, các tổ chức của não người phát triển rất nhanh khi còn bào thai, giảm xuống sau khi sinh cho tới 2 tuổi và tiếp tục phát triển không đáng kể. Vì vậy, các bậc cha mẹ và những người nuôi trẻ cần đặc biệt quan tâm đến dinh dưỡng và chăm sóc trẻ để phòng chống bệnh thiếu máu do thiếu sắt ngay từ khi trẻ trong bào thai và khi trẻ ra đời để trẻ em Việt nam sẽ ngày càng có sức khoẻ và thông minh.

Lưu Ly



DẦU MỠ GIÚP TRẺ HẤP THU VITAMIN A & D

phòng chống bệnh khô
mắt và còi xương



Vitamin A (Retinol) chỉ có trong các thức ăn nguồn gốc động vật như trứng, sữa, cá, gan... C thể có thể tạo thành vitamin A từ caroten (còn gọi là tiền vitamin A) là loại sắc tố rất phổ biến trong thức ăn nguồn gốc thực vật.

Caroten có nhiều trong các loại rau màu xanh như: rau muống, rau dền, rau ngót... và các loại quả có màu vàng, da cam như gấc, đu đủ chín, xoài, mơ, hồng đỏ... vitamin A có nhiều chức phận quan trọng trong cơ thể, nó cần thiết cho sự phát triển của trẻ em. Khi thiếu vitamin A là giảm tốc độ tăng trưởng trẻ sẽ chậm lớn, gây suy dinh dưỡng. Vitamin A làm tăng sức đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật, khi thiếu làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và bệnh thường tiến triển nặng hơn. vitamin A là thành phần thiết yếu của sắc tố võng mạc mắt, khi thiếu làm giảm thị lực lúc ánh sáng yếu, nhân dân thường gọi là quáng gà và sẽ gây ra các tổn thương nặng khác ở mắt, có thể dẫn đến mù loà nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời.

Vitamin A là loại vitamin hoà tan trong chất béo (dầu, mỡ); Do vậy, để đáp ứng đủ nhu cầu vitamin A cho cơ thể bữa ăn của trẻ cần có đủ các thực phẩm giàu vitamin A và tăng cường thêm dầu, mỡ giúp trẻ hấp thu tốt vitamin A.

Trong cơ thể vitamin D có vai trò điều hoà chuyển hoá can xi và photpho giúp tăng hấp thu và sử dụng can xi của thức ăn nhờ tạo thành các liên kết can xi- photpho



cần thiết. Khi thiếu vitamin D chỉ có khoảng 20% can xi ăn vào được hấp thu qua ống tiêu hoá còn khi có đủ vitamin D khả năng hấp thu lên tới 50-80%. Như vậy thiếu vitamin D ảnh hưởng đến quá trình chuyển hoá can xi- photpho trong cơ thể làm cho hệ xương và cơ thể trẻ chậm phát triển với các biểu hiện: ngủ không yên giấc, hay giật mình, ra nhiều mồ hôi trộm, rụng tóc phía sau đầu, thóp rộng, bờ thóp mềm, đầu to, trán dô, chậm mọc răng, chậm biết lẫy, bò, đứng, đi, các bắp thịt nhẽo... Những thực phẩm như trứng, cá, thịt, sữa là nguồn cung cấp vitamin D tốt, vitamin D cũng là loại vitamin tan trong dầu, do vậy để giúp trẻ hấp thu và sử dụng tốt vitamin này cần có đủ dầu, mỡ trong bữa ăn của trẻ.

Để con mình không bị thiếu vitamin A, không bị còi xương thì bữa ăn của trẻ cần có đủ các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và đừng quên cho thêm một thìa dầu hoặc mỡ.

Thanh Châu





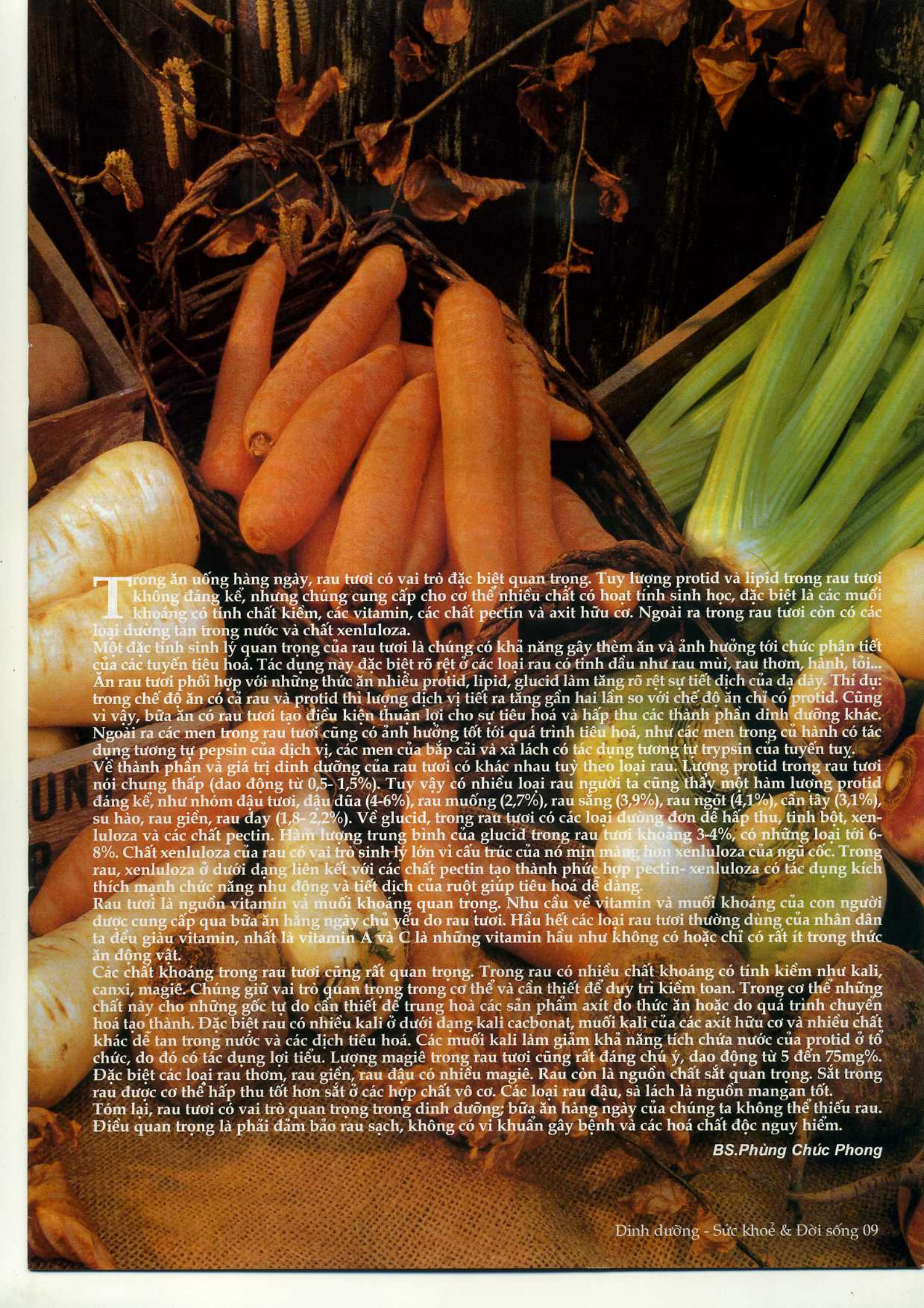
vai trò quan
trọng của

RAU Tươi

trong dinh dưỡng

Các loại rau tươi ở nước ta rất phong phú. Nhìn chung, ta có thể chia rau tươi thành nhiều nhóm: nhóm rau xanh như rau cải, rau muống, rau cần, xà lách...; nhóm rễ củ như cà rốt, củ cải, su hào, củ đậu...; nhóm quả như cà chua, cà bát, cà pháo, dưa chuột...; nhóm hành gồm các loại hành, tỏi, v.v...





Trong ăn uống hàng ngày, rau tươi có vai trò đặc biệt quan trọng. Tuy lượng protid và lipid trong rau tươi không đáng kể, nhưng chúng cung cấp cho cơ thể nhiều chất có hoạt tính sinh học, đặc biệt là các muối khoáng có tính chất kiềm, các vitamin, các chất pectin và axit hữu cơ. Ngoài ra trong rau tươi còn có các loại đường tan trong nước và chất xenluloza.

Một đặc tính sinh lý quan trọng của rau tươi là chúng có khả năng gây thèm ăn và ảnh hưởng tới chức phận tiết của các tuyến tiêu hoá. Tác dụng này đặc biệt rõ rệt ở các loại rau có tính dầu như rau mùi, rau thơm, hành, tỏi... Ăn rau tươi phối hợp với những thức ăn nhiều protid, lipid, glucid làm tăng rõ rệt sự tiết dịch của dạ dày. Thí dụ: trong chế độ ăn có cả rau và protid thì lượng dịch vị tiết ra tăng gần hai lần so với chế độ ăn chỉ có protid. Cũng vì vậy, bữa ăn có rau tươi tạo điều kiện thuận lợi cho sự tiêu hoá và hấp thu các thành phần dinh dưỡng khác. Ngoài ra các men trong rau tươi cũng có ảnh hưởng tốt tới quá trình tiêu hoá, như các men trong củ hành có tác dụng tương tự pepsin của dịch vị, các men của bắp cải và xà lách có tác dụng tương tự trypsin của tuyến tụy.

Về thành phần và giá trị dinh dưỡng của rau tươi có khác nhau tùy theo loại rau. Lượng protid trong rau tươi nói chung thấp (dao động từ 0,5-1,5%). Tuy vậy có nhiều loại rau người ta cũng thấy một hàm lượng protid đáng kể, như nhóm đậu tươi, đậu đũa (4-6%), rau muống (2,7%), rau sắng (3,9%), rau ngót (4,1%), cần tây (3,1%), su hào, rau giền, rau dlay (1,8-2,2%). Về glucid, trong rau tươi có các loại đường đơn dễ hấp thu, tinh bột, xenluloza và các chất pectin. Hàm lượng trung bình của glucid trong rau tươi khoảng 3-4%, có những loại tới 6-8%. Chất xenluloza của rau có vai trò sinh lý lớn vì cấu trúc của nó mịn màng hơn xenluloza của ngũ cốc. Trong rau, xenluloza ở dưới dạng liên kết với các chất pectin tạo thành phức hợp pectin-xenluloza có tác dụng kích thích mạnh chức năng nhu động và tiết dịch của ruột giúp tiêu hoá dễ dàng.

Rau tươi là nguồn vitamin và muối khoáng quan trọng. Nhu cầu về vitamin và muối khoáng của con người được cung cấp qua bữa ăn hằng ngày chủ yếu do rau tươi. Hầu hết các loại rau tươi thường dùng của nhân dân ta đều giàu vitamin, nhất là vitamin A và C là những vitamin hầu như không có hoặc chỉ có rất ít trong thức ăn động vật.

Các chất khoáng trong rau tươi cũng rất quan trọng. Trong rau có nhiều chất khoáng có tính kiềm như kali, canxi, magiê. Chúng giữ vai trò quan trọng trong cơ thể và cần thiết để duy trì kiềm toan. Trong cơ thể những chất này cho những gốc tự do cần thiết để trung hoà các sản phẩm axit do thức ăn hoặc do quá trình chuyển hoá tạo thành. Đặc biệt rau có nhiều kali ở dưới dạng kali cacbonat, muối kali của các axit hữu cơ và nhiều chất khác dễ tan trong nước và các dịch tiêu hoá. Các muối kali làm giảm khả năng tích chứa nước của protid ở tổ chức, do đó có tác dụng lợi tiểu. Lượng magiê trong rau tươi cũng rất đáng chú ý, dao động từ 5 đến 75mg%. Đặc biệt các loại rau thơm, rau giền, rau đậu có nhiều magiê. Rau còn là nguồn chất sắt quan trọng. Sắt trong rau được cơ thể hấp thu tốt hơn sắt ở các hợp chất vô cơ. Các loại rau đậu, xà lách là nguồn mangan tốt.

Tóm lại, rau tươi có vai trò quan trọng trong dinh dưỡng; bữa ăn hằng ngày của chúng ta không thể thiếu rau. Điều quan trọng là phải đảm bảo rau sạch, không có vi khuẩn gây bệnh và các hoá chất độc nguy hiểm.

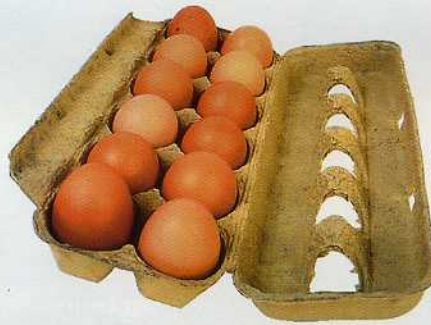
BS. Phùng Chúc Phong

TRỨNG

thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao

Trứng là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng đặc biệt cao. Trong trứng có đủ chất đạm, chất béo, vitamin, chất khoáng, các men và hoocmôn. Tỷ lệ các chất dinh dưỡng trong trứng tương quan với nhau rất thích hợp, cân đối.

Thành phần của trứng có lòng đỏ và lòng trắng. Lòng đỏ là thành phần quan trọng nhất của trứng trong đó tập trung phần chủ yếu các chất dinh dưỡng. Lòng đỏ trứng gà có 13,6% đạm, 29,8% béo và 1,6% chất khoáng. Chất đạm trong lòng đỏ trứng có thành phần các axit amin tốt nhất và toàn diện nhất. Lòng trắng chiếm phần lớn là nước, có 10,3 % chất đạm, chất béo và chất khoáng rất thấp. Chất đạm của lòng đỏ chủ yếu thuộc loại đơn giản và nằm ở trạng thái hòa tan, chất đạm của lòng trắng chủ yếu là Albumin và cũng có thành phần các axit amin tương đối toàn diện. Chất đạm của trứng là nguồn rất tốt các axit amin cần thiết có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể, đặc biệt cần thiết cho sự phát triển cả về cân nặng và chiều cao của trẻ. Trứng có nguồn chất béo rất quý đó là Lecithin. Lecithin thường có ít ở các thực phẩm khác, nó tham gia vào thành phần các tế bào và dịch thể của tổ chức đặc biệt là tổ chức não. Nhiều nghiên cứu cho thấy Lecithin có tác dụng điều hòa lượng chole-



terol, ngăn ngừa tích lũy cholesterol, thúc đẩy quá trình phân tách và bài xuất nó ra khỏi cơ thể. Trứng cũng chứa lượng cholesterol đáng kể (600 mg cholesterol/ 100g trứng gà), nhưng trứng cũng có tương quan thuận lợi giữa Lecithin và cholesterol do vậy Lecithin sẽ phát huy vai trò điều hòa cholesterol ngăn ngừa quá trình xơ vữa động mạch và đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể. Trứng cũng là nguồn vitamin và chất khoáng tốt. Các chất khoáng như sắt, kẽm, đồng, mangan, iot... tập trung hầu hết trong lòng đỏ. Lòng đỏ có cả các vitamin tan trong nước (B1, B6) và vitamin tan trong dầu (vitamin A, vitamin D, vitamin K). Trong lòng trắng chỉ có một ít vitamin tan trong nước (B2, B6). Cả trong lòng đỏ và lòng trắng có chất Biotin. Biotin là vitamin B8, tham gia vào chu trình sản xuất ra năng lượng để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Trong lòng trắng trứng tươi chất Biotin kết hợp với một protein là Avidin làm mất hoạt tính của Biotin, tạo phức hợp Biotin-Avidin rất bền vững và không chịu tác dụng của men tiêu hóa. Khi nấu chín Avidin sẽ được giải phóng khỏi phức hợp Biotin-Avidin. Khi ăn trứng sống có biểu

hiện ngộ độc chính là tình trạng thiếu Biotin với các dấu hiệu: chán ăn, nôn mửa, viêm lưỡi, viêm kết mạc, viêm móng và quanh móng...

Lòng đỏ và lòng trắng trứng có độ đồng hóa khác nhau. Lòng đỏ do độ nhũ tương và phân tán đều các thành phần dinh dưỡng nên ăn sống hoặc chín đều rất dễ đồng hóa, hấp thu. Các phương pháp nấu nướng thông thường (trừ quá kỹ) không làm giảm giá trị dinh dưỡng của nó.

Lòng trắng trứng khó tiêu và đồng hóa kém là do trong lòng trắng còn có men antitrypsin, ức chế các men tiêu hóa của dạ dày và ruột, khi đun nóng 80°C men này sẽ bị phá hủy.

Trứng là thức ăn quen thuộc và giàu dinh dưỡng, các chất dinh dưỡng lại ở tỷ lệ cân đối, do vậy trứng có thể sử dụng cho cơ thể em và người lớn. Với trẻ nhỏ dưới 5-6 tháng một tuần chỉ nên ăn 3 lần, mỗi lần 1/2 lòng đỏ trứng gà dưới dạng nấu bột hay nấu cháo. Với trẻ trên 7 tháng mỗi ngày có thể ăn 1 quả trứng gà hoặc 1/2 quả trứng vịt hoặc 6 quả trứng chim cút. Với người lớn một tuần có thể ăn 3-4 lần trứng. Với người bị cao huyết áp hoặc cholesterol cao trong máu vẫn có thể ăn trứng vì qua những kết quả nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng Hoa Kỳ đã khẳng định là ăn trứng không làm tăng huyết áp và cholesterol máu. Tuy nhiên với những người có huyết áp cao và mỡ cao trong máu chỉ nên ăn 2-3 lần trứng trong 1 tuần. **TS. Hoàng Kim Thanh**





Đồng là một vi chất dinh dưỡng cần thiết cho các loài động vật, trong đó có con người. Nó là một trong những thành phần tham gia tạo enzyme, những enzyme này là các protein giúp cho phản ứng sinh hoá học xảy ra trong các tế bào, enzyme tạo năng lượng, bảo vệ cho các tế bào không bị huỷ hoại bởi các gốc tự do, tăng cường sự liên kết giữa các tổ chức và dẫn truyền thần kinh. Đồng còn tham gia vào quá trình hấp thu, dự trữ và chuyển hoá sắt. Vì vậy, triệu chứng thiếu đồng tương tự thiếu máu do thiếu sắt.

Đồng được dự trữ trong cơ thể khoảng 50-120mg, hầu hết ở gan. Nếu trong khẩu phần lượng đồng vượt quá giới hạn sẽ dẫn tới lượng đồng tăng cao ở thận. Tuy nhiên, dưới điều kiện bình thường, đồng bài tiết ít qua nước tiểu. Hầu hết đồng bài tiết qua đường mật rồi xuống đường tiêu hoá với lượng đồng tối thiểu được tái hấp thu ở tế bào ruột. Sự hấp thu và đào thải đồng qua mật sẽ làm cho đồng được bảo toàn và khép kín trong cơ thể.

Thiếu đồng

Hiện nay những nghiên cứu về thiếu đồng chưa nhiều nhưng các bệnh do thiếu đồng đã được phát hiện cho thấy đồng cũng rất cần được quan tâm.

Thiếu đồng và bệnh tim mạch

Qua các vật thí nghiệm cũng như mổ tử thi ở một số người bệnh chết liên quan đến tim mạch cho thấy thiếu



ĐỒNG

MỘT TRONG CÁC VI CHẤT DINH DƯỠNG CẦN ĐƯỢC QUAN TÂM

đồng dẫn đến bệnh thiếu máu, bệnh liên quan đến hoạt động bất thường của tim như mạch máu và tim phình và vỡ, liên quan đến lượng cholesterol, triglycerid và glucose tăng lên trong huyết thanh. Nếu trong cuộc đời của bạn khẩu phần đồng luôn ở bên lề của giới hạn cho phép thì phải nghĩ ngay tới bệnh tim. Chứng phình động mạch được phát hiện từ năm 1957 đã biết do thiếu đồng mà nguyên nhân do thành mạch kém đàn hồi. Và nước tiểu của những người bị bệnh này được gọi là "rẻ tiền nhất". Người ta còn thấy biểu hiện thiếu đồng trên những trẻ sinh thiếu tháng và trẻ bị suy dinh dưỡng.

Thiếu đồng và "già trước tuổi"

Chứng bạc tóc sớm (già trước tuổi), chứng làm da nhăn nheo do cơ kém đàn hồi, xuất hiện các quầng dưới mắt, các nếp nhăn trên mặt, làm cho bạn giống một trái táo tàu khô, da bắt đầu võng xuống ở 2 chi trên, ở ngực, ở cổ...và khi ấy các bà, các cô (nếu có điều kiện) thường hay đến mỹ viện để mổ ra các lớp lòng thông này. Chứng đau thắt lưng do thoái hoá cột sống cũng có liên quan đến thiếu đồng.

Ngộ độc đồng

Thường hiếm xảy ra nhưng cũng có thể gặp. Khi đồng vượt quá giới hạn cho phép dẫn tới huỷ hoại gan. Khẩu phần vượt quá 3 mg đồng mỗi ngày trong thời gian dài có thể dẫn tới bệnh

có liên quan. Liều 10 mg đồng mỗi ngày kéo dài trên vài tuần sẽ xuất hiện các triệu chứng ngộ độc như cơ thể suy yếu, buồn nôn.

Chế độ ăn được khuyến nghị

Nhu cầu đồng trong khẩu phần hàng ngày nên ăn từ 1.5-3.0 mg.

Nguồn cung cấp đồng từ thực phẩm

Thủy sản như tôm, sò, cua, ốc; gan; rau củ. Ngoài ra, lương thực như gạo, lúa mì và sản phẩm của nó và chocolate cũng là nguồn cung cấp đồng khá tốt. Tuy vậy, cần lưu ý là hấp thu đồng từ khẩu phần cũng bị ảnh hưởng bởi các thành phần khác trong khẩu phần. Ví dụ như: đồng sẽ bị giảm hấp thu khi khẩu phần có lượng sắt và kẽm vượt quá giới hạn. Ngược lại, nếu quá nhiều đồng cũng gây thiếu sắt. Kết quả nghiên cứu cho thấy bổ sung vitamin C sẽ làm giảm lượng đồng của cơ thể. Thử nghiệm trên chuột cũng cho thấy liều cao vitamin C dẫn tới thiếu đồng. Trên đây là một số những thông tin về đồng và đồng là một trong số các vi chất dinh dưỡng hiện đáng được quan tâm. Các số tiếp theo chúng tôi sẽ cung cấp thêm các thông tin mới để chúng ta có những kiến thức và thực hành cách phòng chống thiếu và thừa đồng.

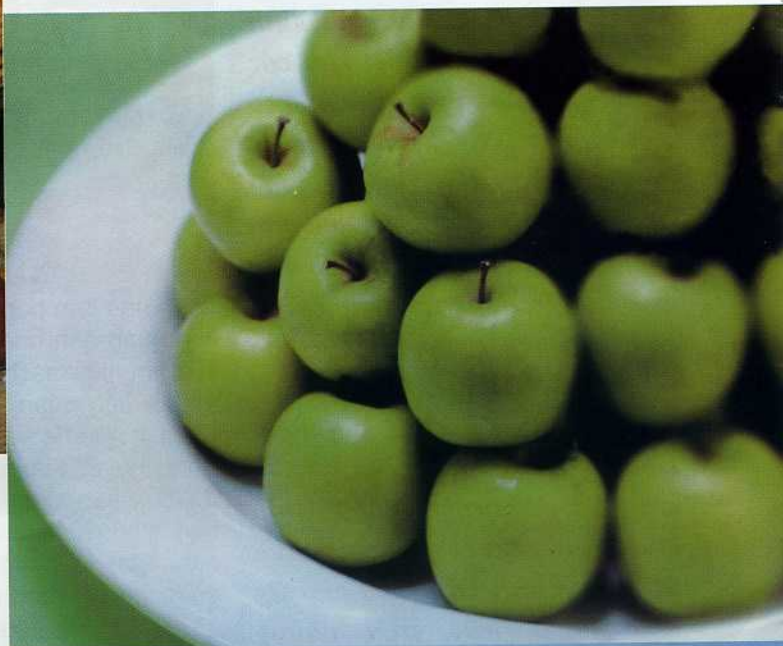
TS. Phạm Thị Thuý Hoà





Táo

NGUỒN VITAMIN C DỒI DÀO



Sách "Tế dân yếu nguyệt" của Trung Quốc cổ xưa chuyên viết về nông nghiệp từng ghi táo là loại quả có nhiều chất bổ, đứng đầu trên 50 loại quả. Y học cổ truyền kết luận táo có tác dụng dưỡng tì khí, bình vị khí, thông cửu khiếu, trợ 12 kinh lạc, bổ khí, sinh tân dịch. Trong nhiều thang thuốc chữa ngoại cảm, nội thương thường có táo (táo tàu).

Phụ nữ tứ tuần, tuổi hồi xuân hay bị sốt cao, đổ mồ hôi, hay hồi hộp khó kìm nén được tình cảm hoặc bị bệnh tâm thần khi khóc lúc cười, thiếu máu, suy nhược thần kinh thì thang thuốc "Cam mạch đại táo" gồm 10 quả táo tàu, 30g phụ tiểu mạch, 10g cam thảo, cho vào nồi đổ 2 bát nước sắc còn 1, mỗi ngày uống 1 thang, rất có hiệu quả.

Y học cổ truyền cho biết táo tàu có vị ngọt, tính bình, không độc, bổ máu, kiện tì, chữa khỏi đau bụng đi lỵ, loạn nhịp tim, huyết hư khô héo, bổ gan. Nhân hạt táo có vị chua cũng là vị thuốc an thần dễ ngủ, góp phần làm hạ huyết áp.

Táo của ta nhỏ hơn táo các nước Trung Quốc, Nhật, Triều Tiên... nhưng cũng rất giàu dinh dưỡng. Chất đường trong táo có từ 20% đến 40%. Cứ 100g táo ta sẽ có 400-600mg vitamin C, cao hơn 7-10 lần lượng vitamin C trong cam, quýt. So với táo Trung Quốc, hàm lượng vitamin C của táo ta còn cao hơn. Có thể nói hàm lượng vitamin C trong táo ta là đứng đầu trong các loại quả. Trong táo ta, lượng vitamin PP cao hơn hàng chục lần trong quýt, cam. Táo ta còn có các chất dinh dưỡng khác như anbumin, chất béo, sắt, magiê, kali... ăn nửa cân táo sẽ có được 700 calo cho cơ thể.

Phó Đức An



HỘI THẢO QUỐC TẾ VỀ TĂNG CƯỜNG BỔ SUNG VITAMIN A

(BANGKOK, THÁI LAN 4-6 THÁNG 5 NĂM 2005)

Hội thảo quốc tế khu vực châu Á về tăng cường bổ sung vitamin A phòng chống thiếu vitamin A và khô mắt cho trẻ em được tổ chức trong 3 ngày từ mùng 4 đến mùng 6 tháng 5 năm 2005 tại Bangkok Thái lan. Với sự tham gia của đại diện Bộ Y tế và thư ký chương trình vitamin A của các quốc gia trong khu vực cũng như đại diện của UNICEF tại các nước này.

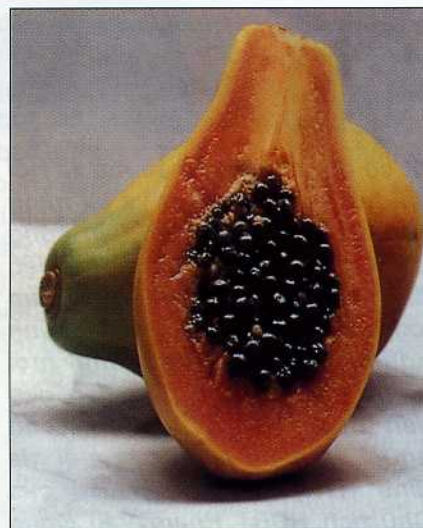
Đến dự hội thảo còn có các chuyên gia, đại diện của UNICEF khu vực, UNICEF của Liên hiệp quốc tại New York và đại diện của CIDA, USAID, MI... là những nhà tài trợ cho việc

cung cấp viên nang vitamin A liều cao của UNICEF. Tại Hội thảo các chuyên gia đã đánh giá rất cao đóng góp của chương trình bổ sung vitamin A liều cao trong phòng chống thiếu vitamin A và khô mắt cho trẻ em và góp phần giảm tỷ lệ tử vong của trẻ trong khu vực. Tại Hội thảo, kinh nghiệm triển khai chương trình đã được trao đổi giữa các nước; và vấn đề duy trì và tăng cường tỷ lệ bao phủ của chương trình bổ sung vitamin A liều cao cho trẻ được đặc biệt quan tâm. Hội thảo cũng nhất trí cao là để đạt được mục tiêu Thiên niên kỷ về giảm tỷ lệ tử vong trẻ em, bên cạnh các chương trình chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng khác thì bổ sung vitamin A liều cao là rất cần thiết. Mọi người đều nhất trí rằng phòng chống thiếu vitamin A cho trẻ em là trách nhiệm của các quốc gia và của toàn xã hội đối với "phát triển trẻ em, tăng cường sức khỏe, trí tuệ, vẻ đẹp và nâng cao chất lượng cuộc sống".

Phương Thảo



Cho trẻ uống vitamin A ngày vì chất dinh dưỡng



VUI CƯỜI

Đệ tử lưu linh

Sau buổi liên hoan, một anh chàng tỉnh dậy và thấy mình nằm trong bệnh viện, tay chân băng bó trắng toát và xung quanh là những chiến hữu quen thuộc

- Sao tớ lại ở đây?
- Hôm qua, đang uống bỗng cậu đứng dậy, cởi áo ra và bảo rằng: "tớ sẽ bay như chim cho mà xem!"
- Rồi sao nữa?
- Cậu leo lên cửa sổ và nhảy xuống...
- Sao không ngăn tớ lại?
- Vì ai cũng nghĩ cậu bay được thật!

Bánh rán

Mẹ nhờ con gái trông hàng họ, lúc có khách vào, cô con gái giới thiệu:

- Thưa các bác, nhà cháu có bán các loại bánh: Bánh đậu xanh làm từ đậu xanh hảo hạng, bánh cốm được làm từ cốm hảo hạng và bánh rán làm từ rán nguyên chất ạ!
- Khách hàng: ?!

Cá câm

Cậu con trai hỏi ông bố:

- Tại sao cá lại câm hả bố?
- Thế mà cũng hỏi, nếu tao dìm mày xuống nước thì mày có nói được không?!

Chức vụ

Mục sư đi truyền đạo tận châu Phi xa xôi. Dọc đường, ông đụng phải một tên trong bộ lạc ăn thịt người tại đây. "Tại sao cứ nhìn tôi chằm chằm như thế?" Mục sư hỏi. Thổ dân trả lời: "Tôi có nhiệm vụ kiểm soát lương thực trong bộ lạc"

**Nhân dịp kỷ niệm 50 năm ngày Chủ tịch Hồ Chí Minh
gửi thư cho cán bộ ngành Y tế (27/2/1955)**

"Ít có nghề nghiệp nào mà xã hội đòi hỏi về phẩm chất và tài năng cao như đối với người làm công tác y tế. Đó là một nghề đặc biệt, đòi hỏi sự hiểu biết sâu rộng, tấm lòng nhân ái, từng trải và kinh nghiệm nghề nghiệp mà mọi công việc dù nhỏ đến đâu đều liên quan đến tính mạng con người và hạnh phúc của mỗi gia đình" (Trích bài phát biểu của Chủ tịch HDBT Phạm Văn Đồng ngày 27 tháng 2 năm 1985).

Lời căn dặn trên của cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng xuất phát từ tư tưởng Hồ Chí Minh về đạo đức nghề nghiệp y tế. Đó cũng là một vinh dự đặc biệt, đồng thời là trách nhiệm đặc biệt trao cho ngành y tế. Trong tư tưởng Hồ Chí Minh về sức khỏe và công tác chăm sóc sức khỏe, điểm cốt lõi xuyên suốt về đạo đức người làm công tác y tế là phẩm chất cao và tài năng cao. Theo đó thì con người, ai sinh ra cũng phải có quyền được sống, quyền tự do và quyền mưu cầu hạnh phúc (Tuyên Ngôn Độc Lập). Trong đó quyền được sống là quý giá nhất. Nếu không được sống, đang kể bên với cái chết do bệnh tật gây ra thì chẳng ai còn thiết bàn đến tự do và mưu cầu hạnh phúc. Đảm bảo tính mạng người bệnh chính là nhằm duy trì sự sống cho con người. Nhưng để cứu tính mạng người bệnh khỏi tay tử thần thì ngoài phẩm chất cao còn phải có tài năng cao. Do cấu tạo và chức năng cơ thể con người vô cùng phức tạp, ngoài việc hiểu biết về bệnh tật tức là những rối loạn về cấu tạo và chức năng của cơ thể, còn phải biết cách dùng trang thiết bị để chẩn đoán ra bệnh và dùng thuốc men để điều chỉnh những rối loạn đó, khôi phục hoạt động bình thường của cơ thể. Phẩm chất cao và tài năng cao là hai điều cốt lõi luôn luôn gắn quện với nhau trong tư tưởng Hồ Chí Minh về đạo đức nghề nghiệp của người làm công tác y tế. Ngành nghề nào cũng đòi hỏi phải có đạo đức nghề nghiệp, nhưng do nghề nghiệp y tế quan trọng ở chỗ luôn luôn liên quan đến việc cứu vớt tính mạng của con người, do vậy



SUY NGHĨ VỀ VINH DỰ VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA NGHỀ NGHIỆP Y TẾ

người làm nghề y tế phải có phẩm chất và tài năng ở một mức cao hơn hẳn so với các nghề nghiệp khác. Vinh dự và trách nhiệm của nghề nghiệp y tế còn thể hiện ở ba chữ **nghề đặc biệt**. Theo cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng, thì cái đặc biệt của nghề này là người thực hành nghề phải có **hiểu biết sâu rộng, tấm lòng nhân ái, từng trải và kinh nghiệm nghề nghiệp**. Đó chính là tiêu chí cụ thể để phấn đấu của mỗi người làm công tác y tế. Hiểu biết sâu rộng có nghĩa là không chỉ giỏi về kiến thức y học mà còn cần có kiến thức xã hội, chính trị, tâm lý và các ngành khoa học khác (giỏi một, biết mười), bởi vì đối tác của nghề nghiệp này là con người chứ không phải là vật vô tri vô giác như cái máy, và hơn thế

con người đang rơi vào thế yếu đuối cả về thể chất lẫn tinh thần, con người sống gần hoặc trong ranh giới giữa cái sống và cái chết. Nếu ai không có tình người, không biết chia sẻ và làm vơi đi nỗi khổ đau của đồng loại thì người đó không nên bước chân vào ngưỡng cửa nghề y. Cái nổi trội trong tư duy của người hành nghề y là tình người (**lòng nhân ái**), chứ không phải là mưu cầu quà cáp và lại càng không phải là buôn bán trên sự đau khổ và cái sống, cái chết của con người. Nhưng chỉ có lòng nhân ái không thôi thì chưa đủ, vì nếu không tinh thông nghề nghiệp thì cũng không cứu được tính mạng con người trước **thần chết**. Tinh thông nghề nghiệp của ngành y không phải bỗng chốc mà có, không

phải chỉ học trong nhà trường mà có, mà phải được rèn luyện qua thực tiễn. Vì vậy cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng yêu cầu người làm công tác y tế phải *từng trải* và có *kinh nghiệm nghề nghiệp*. Một nguyên tắc trong y học là *trị con bệnh* mà không *trị bệnh*, tức là tuy nhiều người có thể bị cùng một bệnh, nhưng do cơ thể mỗi con người khác nhau nên bệnh được biểu hiện ở mỗi người cũng có những nét riêng. Cái tài *mát tay* của người thầy thuốc chính là phát hiện cái nét riêng đó để gia giảm bài thuốc để vừa chữa cái chung vừa chữa cái riêng. Cái chung thường được dạy trong sách vở, nhưng cái riêng chỉ có qua thực tế mới tích lũy được. Vì vậy cần phải từng trải và tích lũy kinh nghiệm nghề nghiệp. Nét *đặc biệt* của nghề nghiệp y tế còn được thể hiện ở chỗ: *mỗi hành động dù nhỏ đến đâu đều liên quan đến tính mạng con người và hạnh phúc của mỗi gia đình*. Thực vậy, từ việc đơn giản như cho người bệnh uống thuốc đến những ca mổ phức tạp, mọi hành động của người thầy thuốc nếu không được cân nhắc cẩn thận và hành động chắc chắn thì đều có thể gây ra cái chết cho bệnh nhân. Ba chữ *nghề đặc biệt* mà cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng đã khẳng định cho ngành y tế vừa là niềm tự hào, nhưng cũng là trách nhiệm cao quý. Hiện nay chúng ta đang

xử, khả năng vận động quần chúng)...Kiểu đào tạo theo kiểu *truyền nghề* cũng cần được khuyến khích ở một mức độ nào đó trong đào tạo y tế. Phải coi trọng tiêu chí chất lượng trong đào tạo y tế, bởi vì không gì nguy hiểm hơn khi một bác sỹ không thuộc lòng giải phẫu mà cứ cầm dao rạch bụng bệnh nhân. Sau cùng cũng phải nói tới tiêu chí đãi ngộ. Do đặc thù nghề nghiệp (thời gian dao động, tính chất công việc, độ trách nhiệm cao trong công việc...) mà việc đãi ngộ cán bộ y tế cũng phải có nét đặc biệt so với một số ngành nghề khác. Điều đầu tiên là đảm bảo sao cho họ đủ nuôi sống bản thân và gia đình họ. Có như vậy cán bộ y tế mới có thể yên tâm phục vụ người bệnh. Chừng nào cứ kêu gọi họ làm việc hết lòng mà ở nhà con cái họ ăn chưa đủ no, mặc chưa đủ ấm, không đủ tiền để chi phí học hành..., có nói nhiều đạo đức nghề nghiệp đến mấy thì vẫn là *không tưởng*. Chỉ chừng nào chúng ta thực hiện đãi ngộ hợp lý cho người thầy thuốc thì chúng ta mới có *sức mạnh* yêu cầu họ làm việc theo *khuôn phép* của đạo đức nghề nghiệp y tế.

Ai cần hiểu một cách đầy đủ ba chữ *nghề đặc biệt*? Trước hết, người làm công tác y tế phải hiểu một cách sâu sắc rằng họ đang thực hành *nghề đặc biệt*. Hiểu để tự hào, hiểu để giữ thanh danh cho nghề nghiệp của

minh, xứng đáng với sự tôn vinh của toàn xã hội. Nhưng xã hội (từ các cấp lãnh đạo Đảng và Nhà nước đến mọi người dân) cũng phải biết và hiểu nội dung ba chữ *nghề đặc biệt* mà cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng đã khẳng định cho ngành y tế. Hiểu để đào tạo và tuyển dụng cán bộ y tế với tiêu chí *đặc biệt* hơn ngành nghề khác. Hiểu để kiểm tra và thanh tra những công việc của họ trong *nghề đặc biệt*. Hiểu để động viên, đãi ngộ và tôn vinh họ một



coi nhẹ tiêu chí và cách tuyển dụng những học sinh vào học các trường y tế: chỉ chú trọng điểm số mà chưa quan tâm thật sự đến đạo đức. Nên chăng, phải sửa chữa điều này ngay bằng cách đưa tiêu chí đạo đức khắt khe hơn trong tuyển dụng học sinh và cán bộ y tế. Học tập cách tuyển sinh của ngành quân y, chúng ta nên cử cán bộ tuyển sinh đến tận nơi ở và học tập của học sinh để làm công tác sơ tuyển. Tiêu chí đào tạo cán bộ ngành y tế cũng phải thể hiện nét đặc biệt về thời gian đào tạo, chất lượng đào tạo, mối quan hệ giữa hiểu biết lý thuyết và khả năng thực hành, mối quan hệ giữa hiểu biết về y học và kiến thức văn hoá- xã hội (trong đó có cả văn hoá ứng

cách thích hợp với *nghề đặc biệt*.

Kỷ niệm 50 năm ngày Chủ tịch Hồ Chí Minh gửi thư cho cán bộ ngành y tế (27/2/1955- 27/2/2005), toàn xã hội thêm trân trọng với nghề nghiệp y tế, đồng thời người làm công tác y tế cũng thấy hết vinh dự nghề nghiệp và trách nhiệm nghề nghiệp mà xã hội đã trao cho để nguyện phấn đấu xứng đáng với *nghề đặc biệt* như cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng đã khẳng định và trao tặng cho ngành y tế.

GS. TSKH. Phạm Mạnh Hùng
Ban Khoa giáo Trung ương

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, giữ gìn sức khỏe, để phòng ngộ độc thực phẩm cho bản thân và gia đình là trách nhiệm của mỗi chúng ta. Thực phẩm có thể gây ngộ độc do bị ô nhiễm vi sinh vật, ô nhiễm hóa học hoặc ngay trong bản thân thực phẩm đã có sẵn chất độc. Để chủ động để phòng ngộ độc thực phẩm, hạn chế các bệnh do ăn uống, người tiêu dùng cần thực hiện một số hướng dẫn chủ yếu được nêu sau đây:

Để phòng ngộ độc do thực phẩm ô nhiễm vi sinh vật

Lựa chọn thực phẩm còn tươi, vẫn giữ được trạng thái vốn có của nó, không có màu sắc và mùi vị thay đổi hoặc có biểu hiện ôi thiu

Chọn thịt tươi đã qua kiểm dịch, mặt ngoài khô bóng, khối thịt rắn chắc, khi ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra. Phở tạng phải còn tươi từ các con vật mới giết mổ hoặc được bảo quản lạnh, không bị nhạt màu, không có mùi ôi, không có các vết chấm đỏ hay vết tím bầm.

Chọn cá đang sống hay vừa mới chết nhưng mắt vẫn trong suốt, mang màu đỏ tươi, vây óng ánh, hậu môn tụt sâu, thịt cá chắc, có độ đàn hồi, dính chặt vào xương sống.

Chọn trứng có vỏ còn nguyên, màu hồng, trong suốt khi soi qua ánh sáng (có thể có chấm hồng ở giữa), không có các vết đen hoặc vân màu xám, không có mùi thối của trứng đã bị hỏng.

Để cách ly nguyên liệu, thực phẩm tươi sống với thức ăn đã nấu chín

Khi đi mua thực phẩm nên chọn mua thịt súc vật (kể cả phở tạng), gia cầm, thủy sản tươi sống sau cùng và đựng riêng từng loại vào túi plastic, để cách ly với các thực phẩm khác. Khi về đến nhà, nếu chưa có điều kiện chế biến, nấu nướng ngay thì phải đưa vào bảo quản lạnh trong điều kiện phù hợp.

Trong ngăn bảo quản lạnh, để thịt súc vật (kể cả phở tạng), gia cầm, thủy sản tươi sống ở dưới cùng vì nếu có dịch chảy ra sẽ không làm ướt sang thực phẩm khác.

Không dùng dao thớt, thìa, đũa... vừa tiếp xúc với thực phẩm tươi sống để chế biến salad, nộm, thức ăn chín hoặc rau, quả ăn ngay không qua xử lý nhiệt.

Không để thức ăn chín vào các dụng cụ vừa chứa đựng nguyên liệu tươi sống như thịt gia súc (kể cả phở tạng), gia cầm, thủy sản, trứng gà vịt...

Giữ vệ sinh bàn tay và dụng cụ ăn uống

Người trực tiếp chế biến thực phẩm không để móng tay dài, không đeo đồ trang sức ở các ngón tay vì rất khó rửa sạch.

Rửa tay với xà phòng và nước sạch trước khi ăn và sau khi chế biến thực phẩm tươi sống (cá, trứng, thịt gia cầm, gia súc và phở tạng), sau khi đi vệ sinh hoặc làm các việc khác gây bẩn tay.

Không trực tiếp chế biến thực phẩm khi đang có vết nhiễm trùng ở bàn tay.



Rửa sạch dụng cụ, các bề mặt tiếp xúc sau khi chế biến thịt gia súc (kể cả phở tạng), gia cầm, thủy sản tươi sống với nước xà phòng chuyên dùng rửa dụng cụ ăn uống (đảm bảo yêu cầu vệ sinh an toàn), rửa lại kỹ bằng nước sạch và úp vào giá tránh bụi. Không dùng các loại bát, đĩa, đũa, thìa, thớt... bằng chất liệu khó rửa sạch, bị rạn nứt, sứt mẻ hoặc đã hoen rỉ, không dùng khăn ẩm mốc để lau dụng cụ ăn uống.

Giặt sạch khăn rửa bát, khăn lau nơi chế biến thực phẩm, khăn lau tay với xà phòng và nước sạch, phải riêng rẽ để tránh dùng nhầm lẫn sau mỗi lần sử dụng.

Nấu chín thực phẩm, bảo quản hợp vệ sinh an toàn

Thịt gia súc (kể cả phở tạng), gia cầm, thủy sản tươi sống phải được nấu chín, nếu phát hiện có những phần còn sống thì phải đun sôi lại đến khi hết màu hồng.

Bảo quản thức ăn chín tốt nhất ở nhiệt độ không quá 5 độ C, đun từ từ để thức ăn nóng đồng đều (trên 70 độ C) trước khi sử dụng lại.

Không ăn tiết canh, thịt tái, cá gỏi, trứng chưa nấu chín.

Thiết kế khu vực ăn uống cách ly với nguồn ô nhiễm, bố trí bếp ăn một chiều, có đủ nước sạch để nấu nướng, rửa tay và rửa dụng cụ ăn uống.

Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín xong, không sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn đóng gói không có địa chỉ nơi sản xuất rõ ràng, đã hết hạn sử dụng, bao bì bằng chất liệu không đảm bảo vệ sinh hoặc bị rách, thủng, các loại đồ hộp đã bị phồng, méo, hoen rỉ.

Để phòng ngộ độc do thực phẩm bị nhiễm các chất độc hóa học

Rửa sạch rau quả dưới vòi nước trước khi sử dụng.

Nếu nguồn nước sử dụng cho ăn uống có nghi ngờ bị ô nhiễm thì phải báo ngay với cơ quan y tế nơi gần nhất để có biện pháp xử trí kịp thời.

Cách ly thực phẩm với môi trường không khí, đất, nước đã bị ô nhiễm hóa học.

Không ăn cá nóc, nấm lạ hoặc các loại thực phẩm đã có lần gây dị ứng.

Tích cực phát hiện các hành vi vi phạm vệ sinh an toàn trong sản xuất, kinh doanh chế biến thực phẩm.

Nếu thực phẩm có màu sắc, hình dáng, mùi vị nghi ngờ không đảm bảo an toàn thì dù có phi tiêu huỷ nó đi vẫn còn ít tổn kém hơn là phải chịu các chi phí khắc phục hậu quả ngộ độc do chính thực phẩm đó gây nên.

Hà Thị Anh Đào



Phòng ngừa các bệnh mạn tính từ tuổi ấu thơ

Gần đây mối quan hệ giữa suy dinh dưỡng và các bệnh mạn tính rất được quan tâm ở các nước đang phát triển. Người ta nhận thấy có mối quan hệ giữa suy dinh dưỡng bào thai, trẻ bị còi cọc khi nhỏ tuổi với nguy cơ mắc các bệnh mạn tính về sau này. Theo báo cáo của GS. Hoet (Bỉ) những trẻ em có cân nặng dưới 2,5 kg lúc sinh và dưới 8kg khi 1 tuổi thì khi đến 64 tuổi sẽ có 26% suy giảm khả năng dung nạp glucose, 17% bị đái tháo đường và nguy cơ bị bệnh tim tăng gấp 2 lần trẻ bình thường. Như vậy ta có thể thấy được ý nghĩa sâu sắc và lâu dài của chương trình phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ em ở nước ta ngay từ thời kỳ bào thai, dưới 5 tuổi- có hiệu quả phòng chống các bệnh mạn tính sau này.

Bệnh tim - một trong những nguyên nhân gây bệnh tim lại có thể phòng ngừa ngay từ tuổi ấu thơ và thời niên thiếu. Thanh thiếu niên hút thuốc, cholesterol máu cao, huyết áp cao hay quá béo là đã có thể bị lắng đọng mảng mỡ trong động mạch, làm tăng nguy cơ đau tim. Hiện tượng cứng động mạch bắt đầu ngay từ thời thơ ấu và các yếu tố nguy cơ phát triển bệnh này là vào thời thanh thiếu niên, cho nên việc phòng ngừa lâu dài cần bắt đầu rất sớm. Một nhóm nghiên cứu ở Mỹ đã khám động mạch tim cho 760 nam và nữ tuổi từ 15-34 chết do tai nạn, bị giết



hoặc tự tử. Sau đó xác định yếu tố nguy cơ bệnh tim của từng cá nhân bao gồm hút thuốc, huyết áp cao, cholesterol cao và béo phì. Người có mức cholesterol LDL (lipoprotein tỷ trọng thấp) hoặc "cholesterol xấu" cao dễ bị các mảng chất béo trong động mạch nhất. 20% nam giới tuổi từ 30-34 có các mảng chất béo ở giai đoạn muộn trong khi chỉ có 2% nam giới tuổi 15-19 và 8% phụ nữ tuổi từ 30-34 có các mảng này.

Những bước đi có thể ngăn ngừa bệnh tim về sau bao gồm không hút thuốc hay ngừng hút thuốc, duy trì cân nặng lý tưởng, điều trị các bệnh làm tăng nguy cơ như béo phì, đái đường và cholesterol máu cao. Kết quả nghiên cứu cho thấy số lượng lớn thanh niên có nguy cơ bị xơ vữa động mạch sớm và bệnh mạch vành cao hơn mức bình thường. Mặc dù thay đổi cách sống của thanh niên là một nhiệm

vụ khó khăn, nhưng những thông tin khoa học có được cho thấy càng thay đổi sớm các yếu tố nguy cơ bệnh tim mạch thì khả năng làm chậm khởi phát bệnh mạch vành càng lớn: thật vậy, phòng ngừa bệnh tim sớm chính là một vấn đề của nhi khoa. Đó là chưa kể đến những bệnh mạn tính khác nữa cũng có thể ngăn ngừa được từ giai đoạn sớm của cuộc đời. Ví dụ như loãng xương. Loãng xương là hiện tượng mất đi một lượng lớn tổ chức xương trong toàn bộ thể tích xương, làm độ đặc của xương giảm đi làm cho xương bị thưa và giòn, dễ

gãy, đặc biệt xương cổ tay, xương hông và cột sống. Việc điều trị loãng xương khó khăn và tốn kém nên chúng ta khuyến khích biện pháp phòng ngừa bằng cách xây dựng khối lượng của xương tốt hơn. Việc này có thể làm được thông qua việc đưa vào cơ thể một lượng canxi và vitamin D phù hợp trong suốt thời kỳ tuổi ấu thơ, tuổi dậy thì và thanh niên, tránh hút thuốc lá, uống rượu, cà phê và nên luyện tập thể dục thường xuyên.

Theo BS. James Moller, người phát ngôn của Hội Tim mạch Mỹ: cần giúp đỡ trẻ em có được thói quen ăn uống và tập luyện lành mạnh, nên đi bộ hoặc đi xe đạp. Cha mẹ, trường học và thầy thuốc có vai trò trong việc cố gắng tạo ra môi trường mà ở đó trẻ em có thể lớn lên khỏe mạnh.

TS. Nguyễn Thị Lâm



Trong thiên nhiên có nhiều loại cây cho ta dạng đường năng lượng thấp, có độ ngọt cao gấp hàng trăm lần đường Saccaroza (là đường mía có nhiều trên thị trường). Nhưng vì có những khó khăn về thu hái, chế biến hay do độc tố trong các sản phẩm từ các loại cây này nên việc sử dụng chúng như là một chất thay thế đường còn bị hạn chế.

Cây cỏ ngọt (còn gọi là cỏ đường, cỏ mật, cúc ngọt, trạch lan) là một loại trong nhóm cây này đã được chọn lọc và chú ý phát triển. Cây cỏ ngọt được biết đến từ năm 1908. Hai nhà khoa học Resenack (1908) và Dieterich (1909) đã chiết xuất được Glucozit từ lá cỏ ngọt. Tới năm 1931 Bridel và Lavielle mới xác định được glucozit đó chính là Steviosit, chất ngọt cơ bản tạo nên độ ngọt ở loại

cây này. Chất này sau khi thủy phân sẽ cho 3 phân tử Steviol và Isosteviol. Chất Steviol ngọt hơn đường Saccaroza 300 lần, ít năng lượng, không lên men, không bị phân huỷ mà hương vị thơm ngon nên có thể dùng để thay thế đường trong chế độ ăn kiêng. Đặc tính quan trọng của các glucozit này là có thể làm ngọt các loại thức ăn và đồ uống mà không gây độc hại cho người, không đòi hỏi kỹ thuật sản xuất phức tạp, công nghệ thu hái chế biến lại đơn giản.

Cỏ ngọt có nguồn gốc tự nhiên ở vùng Amambay và Iquacu thuộc biên giới Braxin và Paraguay. Từ những năm đầu của thế kỷ 20 người dân Paraguay đã biết sử dụng cỏ ngọt như một loại nước giải khát. Trên thế giới có nhiều nước đã và đang phát triển đều sử dụng cây cỏ ngọt trong đời sống hàng ngày. Từ những năm 70, cỏ ngọt đã bắt đầu được sử dụng rộng rãi ở Nhật Bản, Hàn Quốc và các nước Đông Nam Á. Tháng 8 năm 1988, cây cỏ ngọt được nhập vào Việt Nam, được trồng ở nhiều vùng trong nước như Hà Giang, Cao Bằng, Hà Tây, Lâm Đồng (Đà Lạt), Đắk Lắk... Chất ngọt chiết xuất từ lá cỏ ngọt khô được một công ty ở Canada gọi là "chất ngọt Hoàng Gia". Một số nghiên cứu gần đây đã nêu lên tác dụng của cỏ ngọt trong việc duy trì hàm lượng đường trong máu, cỏ ngọt còn tỏ ra có hiệu quả đối với việc cải thiện chế độ tiêu hoá, điều hoà hoạt động của hệ tim mạch và sự chuyển hoá chung làm cho giấc ngủ sâu hơn, êm đềm hơn. Trong Y học, cỏ ngọt được sử dụng như một loại chè cho người bị bệnh tiểu đường, béo phì, cao huyết áp. Ngày nay, người ta thường dùng nó kết hợp với các loại thuốc thảo mộc khác trong thang thuốc dân tộc.

BS. Phạm Thị Thục

tìm hiểu CHẤT NGỌT HOÀNG GIÀ



NHỮNG MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ

ĐẬU NÀNH

VÀ BỆNH XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

Từ xưa đến nay, đậu nành (hay đậu tương) vẫn được các nhà dinh dưỡng học đánh giá rất cao vì giàu protein và lipid. Trong 100g đậu nành có từ 34 đến 40g protein và khoảng gần 20g lipid, nhiều hơn bất cứ một loại thịt động vật nào. Protein đậu nành ở dưới dạng casein thực vật không khác với casein động vật có trong sữa bao nhiêu. Chất protein này có phẩm chất cao gồm đầy đủ các axit amin cần thiết cho sự phát triển và duy trì cơ thể con người như glycine, valine, leucine, proline, phenylalanine, tyrosine, arginine, histidine, lysine, tryptophane, cystine, v.v...

Không những giàu protein và lipid, hạt đậu nành còn là một thực phẩm giàu vitamin và muối khoáng. Trong hạt đậu nành có gần đủ các vitamin, cả những vitamin tan trong nước như B1, B2, PP... và những vitamin tan trong dầu như vitamin A và D, vitamin E, K, F... Rõ ràng đậu nành là một thực phẩm quý, ít thức ăn sánh được. Từ đậu nành nhân dân ta đã chế biến nhiều thức ăn ngon, như bột đậu nành, sữa đậu nành, đậu phụ, tào phớ, tương, v.v... Tại nhiều nước, đậu nành còn được dùng để chế biến bánh ngọt, kẹo sôcôla có pha bột đậu nành, patê, xúc xích và cả những miếng thịt bò, thịt gà... bằng đậu nành, có màu sắc, hương vị và thớ giống hệt thịt động vật. Những món ăn và những miếng "thịt" đậu nành này rất giàu protein và lipid, có giá trị dinh dưỡng cao, ăn ngon miệng.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, đậu nành và những món ăn chế biến từ đậu nành còn có giá trị phòng và chữa bệnh rất quý, đặc biệt là khả năng làm hạ cholesterol trong máu đối với những người bị xơ vữa động mạch.

Xơ vữa động mạch là một bệnh phổ biến ở những người có tuổi, gây nhiều chứng bệnh nghiêm trọng. Nguyên nhân và cơ chế của bệnh rất phức tạp có nhiều điều chưa rõ, nhưng cholesterol trong máu tăng cao là một biểu hiện quan trọng của bệnh. Bởi vậy, song song với việc tìm các thuốc làm giảm cholesterol máu, việc tìm ra một loại thức ăn làm hạ được cholesterol trong máu rất cần thiết. Chính đậu nành là loại thức ăn đáp ứng được yêu cầu này. Qua nghiên cứu người ta thấy khẩu phần ăn có bổ sung đậu nành (dưới các món sữa đậu nành, đậu phụ, bánh ngọt đậu nành, bột đậu...) đã làm thay đổi tốc độ chuyển hoá axit mật và steroid - là những thành phần liên quan đến chuyển hoá cholesterol. Lượng axit mật và steroid trong phân những người uống sữa đậu nành đều cao hơn bình thường.

Những người có cholesterol máu cao, ăn khẩu phần có bổ sung protein đậu nành (thay cho protein động vật) đều hạ được cholesterol trong máu.

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi nhiều bệnh nhân có cholesterol máu cao, trong đó gần một nửa có kèm theo cao huyết áp được điều trị với chế độ ăn có bổ sung đậu nành hàm lượng cụ thể như sau: đậu phụ 150g, hạt đậu nành 80g dùng hằng ngày chế biến thành các món ăn khác nhau như sữa đậu nành, ch giò, bánh ngọt, v.v... đã làm hạ tỷ lệ cholesterol máu trung bình từ 10 đến 20%. Đồng thời chế độ ăn trên còn làm hạ huyết áp ở gần 80% người bệnh có cholesterol máu cao kèm theo cao huyết áp. Như vậy đậu nành vừa làm hạ cholesterol máu, vừa làm hạ huyết áp, nên có tác dụng rất tốt đối với người xơ vữa động mạch. Đây là một phương pháp chữa bệnh bằng món ăn không dùng thuốc, rất hợp lý và an toàn. Đại đa số những người cao huyết áp ăn chế độ có đậu nành một thời gian đều thấy giảm rõ rệt các triệu chứng chủ quan như nhức đầu, tức ngực, chóng mặt... Vì vậy những người đứng tuổi có cao huyết áp, tăng cholesterol máu, trong chế độ ăn hằng ngày nên bổ sung đậu nành hay các sản phẩm chế biến từ đậu nành là cần thiết và có cơ sở khoa học để phòng và điều trị xơ vữa động mạch.

BS. Hương Liên



Xuân hè là khoảng thời gian mà độ ẩm không khí cao, kèm theo nhiệt độ thay đổi thất thường. Chính vì thế trẻ rất dễ bị mắc các bệnh đường hô hấp (viêm họng, viêm phế quản...) cũng như đường tiêu hoá (rối loạn tiêu hoá, tiêu chảy...).

Khi trẻ bị bệnh, ngoài điều trị thuốc theo hướng dẫn của thầy thuốc, người mẹ cần chú ý chăm sóc và cho trẻ ăn uống đầy đủ. Vì trẻ ốm thường chán ăn nên trẻ dễ sụt cân và có thể bị suy dinh dưỡng. Chính do trẻ mệt mỏi, chán ăn nên cần cho trẻ ăn thành nhiều bữa với lượng thức ăn ít hơn, nấu mềm, loãng hơn và mỗi bữa cho trẻ ăn cần nhiều thời gian hơn.

Đối với trẻ dưới 6 tháng đang bú mẹ: Vẫn cho trẻ bú bình thường, tăng số lần bú và thời gian mỗi lần bú cần kéo dài hơn vì trẻ mệt, khả năng mút vú của trẻ kém hơn. Đối với trẻ bị tắc mũi hoặc mệt quá không bú được thì người mẹ cần vắt sữa ra và cho trẻ ăn bằng thìa.

Trẻ từ 6 tháng trở lên: Ngoài sữa mẹ cần cho trẻ ăn thêm nhiều bữa

và từng ít một với các thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt, trứng, sữa, cá... và cho thêm dầu, mỡ để tăng thêm năng lượng của khẩu phần. Thức ăn cần mềm, nấu kỹ, loãng hơn bình thường để dễ tiêu hoá. Cho trẻ ăn ngay sau khi nấu để đảm bảo vệ sinh và giảm nguy cơ bội nhiễm. Cho trẻ ăn thêm quả chín hay nước quả chín như chuối, cam, chanh, xoài, đu đủ... để tăng cường vitamin và chất khoáng.

Ăn uống của trẻ sau khi khỏi ốm: Sau khi khỏi ốm, để giúp trẻ hồi phục nhanh và tránh suy dinh dưỡng cần cho trẻ ăn thêm mỗi tuần 2 bữa trong 2 tuần liền. Với trẻ bị tiêu chảy kéo dài thì phải cho trẻ ăn thêm mỗi ngày 1 bữa và kéo dài tối thiểu là 1 tháng.

Với trẻ bị viêm nhiễm hô hấp, sổ mũi, khó thở cần làm thông thoáng mũi cho trẻ bằng bông gạc hoặc nhỏ nước muối sinh lý, giúp trẻ bú mẹ và ăn uống dễ dàng. Gia đình cần tập trung quan tâm chăm sóc trẻ như phải theo dõi nhiệt độ thường xuyên khi trẻ sốt, theo dõi số lần đi ngoài khi trẻ bị tiêu chảy, theo dõi nhịp thở khi trẻ có ho, sốt.

Như vậy gia đình sẽ sớm phát hiện được những dấu hiệu nguy hiểm để đưa trẻ đến bệnh viện kịp thời.

Tóm lại, chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ ốm là rất quan trọng, người chăm sóc nên: Cho trẻ ăn nhiều bữa hơn với số lượng mỗi bữa ít hơn; Thức ăn nấu nhừ và giàu chất dinh dưỡng; Không nên kiêng khem các loại thực phẩm như tôm, cá, dầu mỡ và rau xanh; Cho trẻ uống nhiều nước, nhất là đối với trẻ bị tiêu chảy, sốt cao. Súp, nước cháo muối, dung dịch Oresol chỉ là các dịch để bù nước, không nên coi là thức ăn vì các loại dung dịch trên không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho trẻ. Trẻ bị tiêu chảy tránh cho ăn các thức ăn có nhiều đường, nước ngọt có ga vì có thể làm tiêu chảy nặng hơn. Đồng thời cần tránh các thức ăn có nhiều chất xơ, ít dinh dưỡng như các loại rau thô, tinh bột nguyên hạt như ngô, đậu đỗ gây khó tiêu.

Cuối cùng, khi trẻ ốm, người mẹ và gia đình cần dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc, dỗ dành trẻ ăn được nhiều.

PGS.TS. Đỗ Kim Liên

KHOA DINH DƯỠNG BỆNH VIỆN BẠCH MAI

một mô hình mới

Bệnh viện Bạch Mai là Bệnh viện đa khoa đầu ngành, có đầy đủ các chuyên khoa trong đó trọng tâm là hệ nội. Từ năm 1989, do nhà nước chuyển đổi cơ chế kinh tế từ bao cấp sang cơ chế thị trường khoa Dinh dưỡng của viện cũng như nhiều viện khác không còn hoạt động. Sau một thời gian dài không có Khoa Dinh dưỡng, công tác điều trị bệnh nhân bị mất cân đối, do đó tháng 12 năm 2001, Khoa Dinh dưỡng được tái thành lập.

Công tác dinh dưỡng của bệnh viện Bạch mai được chia làm 2 bộ phận rõ rệt, đó là bộ phận chuyên môn về dinh dưỡng và bộ phận phục vụ trực tiếp (cung cấp suất ăn và làm các dịch vụ khác về dinh dưỡng). Bộ phận chuyên môn do cán bộ nhân viên khoa dinh dưỡng thực hiện, bộ phận phục vụ do Công ty dịch vụ Trường sinh đầu thầu với bệnh viện đảm nhiệm chịu sự kiểm tra, giám sát và chỉ đạo về chuyên môn của khoa dinh dưỡng. Khoa đã xây dựng được 37 chế độ ăn áp dụng cho bệnh nhân người lớn (trong đó có đầy đủ chế độ ăn bình thường, chế độ bồi dưỡng, chế độ ăn cho bệnh nhân đái tháo đường, chế độ ăn cho bệnh nhân thận, chế độ ăn cho bệnh nhân tim, chế độ ăn cho bệnh nhân

tiêu hoá, chế độ ăn cho bệnh Gút, bệnh nhiễm khuẩn, hậu phẫu, chế độ ăn dành cho người nghèo) và 28 chế độ ăn áp dụng cho trẻ em bao gồm chế độ ăn cho các lứa tuổi, chế độ ăn cho trẻ SDD, tiêu chảy và các chế độ ăn bệnh lý khác. Từ chỗ trong một thời gian dài bệnh nhân đến viện tự lo ăn uống không được kiểm soát đến nay bệnh nhân nằm tại bệnh viện Bạch Mai được ăn theo chế độ ăn bệnh lý và được phục vụ tại giường ở một số khoa phòng và đang dần tiến tới phục vụ tại giường cho tất cả các khoa lâm sàng. Người nhà bệnh nhân thì có thể tới ăn tại căng tin của bệnh viện dưới sự tư vấn dinh dưỡng với các chế độ thích hợp. Cán bộ của khoa dinh dưỡng thường xuyên tham gia hội chẩn về dinh dưỡng, và xây dựng chế độ ăn đặc biệt cho bệnh nhân của các khoa phòng điều trị.

Hàng ngày có sự kiểm tra giám sát chặt chẽ từ nguồn nguyên liệu nhập vào đến khâu chế biến, phân phát thức ăn tại trung tâm dịch vụ của bệnh viện, lưu mẫu thức ăn 48h, đảm bảo không xảy ra trường hợp ngộ độc thức ăn nào trong suốt thời gian qua.

Thực hiện tư vấn, tuyên truyền, giáo dục dinh dưỡng tại khoa cho các đối tượng vào tất cả các ngày trong tuần trừ ngày lễ và thứ 7, chủ nhật. - Tại khoa phòng điều trị: Nội tiết, Tiêu hoá, Thận - Tiết niệu, Khớp, Tim mạch, Nhi, Hô hấp... Khoa cử cán bộ tham dự giao ban, họp bệnh nhân để tư vấn, giải đáp về dinh dưỡng. Khoa phối hợp cùng phòng quản lý

đái tháo đường của bệnh viện, tư vấn dinh dưỡng cho bệnh nhân đến khám định kỳ; Tổ chức nói chuyện về dinh dưỡng tại các trung tâm y tế quận, phường và nhà trẻ, trường học; Tổ chức các lớp hướng dẫn nấu cháo, bột, cách pha sữa, làm sữa chua, caramen cho tất cả các đối tượng có nhu cầu tham gia vào sáng thứ năm hàng tuần.

Khoa hỗ trợ và khuyến khích nghiên cứu khoa học, viết và biên soạn sách cũng như các tài liệu về dinh dưỡng. Biên soạn bài và các tờ rơi hướng dẫn chế độ ăn cho các bệnh: thận, đái tháo đường, gút, rối loạn mỡ máu, Tiêu hoá, Nhi, Sản và đã hoàn thành cuốn cẩm nang dinh dưỡng cho y tá.

Trao đổi kinh nghiệm và hướng dẫn xây dựng, hoạt động khoa dinh dưỡng cho các lãnh đạo khoa dinh dưỡng của các bệnh viện khác đến tham quan và học hỏi. Từ khi thành lập đến nay, khoa dinh dưỡng luôn nhận được sự giúp đỡ và tạo mọi điều kiện thuận lợi của ban giám đốc, sự ủng hộ và hợp tác chặt chẽ giữa khoa dinh dưỡng và các phòng chức năng, các khoa lâm sàng trong bệnh viện. Với điều kiện thuận lợi như vậy cùng với sự năng động, nhiệt tình của đội ngũ nhân viên trong khoa, khoa dinh dưỡng Bệnh viện Bạch Mai đang tiến từng bước vững chắc, hoà nhập với đà phát triển của bệnh viện để trở thành khoa đầu ngành về dinh dưỡng lâm sàng.

BS CKII. Đinh Thị Kim Liên



Tại sao trẻ nhỏ dễ bị thiếu máu thiếu sắt?

Sau khi sinh, sữa mẹ là nguồn cung cấp chất sắt duy nhất. Sữa mẹ tuy có ít chất sắt nhưng được cơ thể trẻ hấp thu hoàn toàn. Nếu trẻ không được bú mẹ đầy đủ sẽ bị thiếu sắt dẫn đến thiếu máu.

Trong năm đầu tiên của cuộc đời trẻ tăng trưởng rất nhanh, do đó lượng sắt cần nhiều hơn. Sắt cần cho quá trình tăng trưởng của các mô (tổ chức, cơ quan) và sự tăng khối lượng hồng cầu. Nhu cầu sắt cho 1 kg thể trọng trẻ em cao hơn so với người trưởng thành, trong khi đó lượng thức ăn cho trẻ lại ít hơn. Thức ăn bổ sung cho trẻ thường là bột gạo, loại thức ăn nghèo sắt và chất sắt trong gạo rất khó hấp thu. Bữa ăn của trẻ ít thức ăn giàu dinh dưỡng như thịt, trứng, cá, rau xanh, quả chín. Vì vậy, cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) sớm và thức ăn bổ sung nghèo dinh dưỡng sẽ dẫn đến thiếu máu.

Làm thế nào để phòng chống thiếu máu thiếu sắt ở trẻ em?

Biểu hiện lâm sàng của thiếu máu thiếu sắt thường rất nghèo nàn, người bị thiếu máu có thể không tự nhận ra mình có bệnh. Khi bị thiếu máu thường mệt mỏi, mất ngủ, kém tập trung, hoa mắt, chóng mặt, khó thở khi lao động gắng

sức, năng suất lao động thấp.

Khi khám có thể nhận thấy da xanh xao, niêm mạc mắt, lợi và lòng bàn tay nhợt nhạt. Một số biểu hiện khác như tiếng thổi tâm thu ở tim, móng tay hình thìa có thể gặp khi thiếu máu nặng. Khi xét nghiệm máu lượng huyết sắc tố (hemoglobin) thấp hơn bình thường.

Để phòng chống thiếu máu thiếu sắt cho trẻ em, trước hết cần phòng chống thiếu máu cho người mẹ, vì đứa con khi còn là bào thai đã nhận chất sắt từ người mẹ để phát triển và có một chút dự trữ.

Sau đẻ, trẻ tiếp tục nhận được chất sắt qua nguồn sữa mẹ, ở trẻ nhỏ cần được bú mẹ và ăn bổ sung hợp lý.

Trẻ lớn hơn: chế độ ăn cần đủ năng lượng và các thực phẩm giàu sắt.

Hàng ngày nên cho trẻ ăn các loại thức ăn giàu sắt có nguồn gốc

động vật như: gan gà, lợn, bò, trứng, sữa, tôm, cua, cá, ốc... các thực phẩm này chứa loại sắt có tỷ lệ hấp thụ cao đồng thời cũng là nguồn cung cấp chất đạm rất quan trọng cho trẻ. Ngoài ra, các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật như các họ đậu: đậu tương, đậu xanh, đậu đen, lạc và vừng cũng là nguồn cung cấp chất sắt quan trọng. Muốn hấp thụ sắt được tốt thì cần ăn các thức ăn có chứa nhiều vitamin C như các loại rau và quả chín: chuối, đu đủ, cam, bưởi... Bên cạnh chế độ ăn, việc tẩy giun định kỳ cho trẻ, quan tâm vệ sinh cá nhân, ăn uống và vệ sinh môi trường để tránh nhiễm giun giữ một vai trò quan trọng trong phòng chống thiếu máu ở trẻ em.

BS. Nguyễn Văn Tiến



ĂN UỐNG TẠI

BỆNH VIỆN

BÀI TOÁN CẦN CÓ LỜI GIẢI

An uống là một trong những nhu cầu rất thiết yếu của cuộc sống, với những người bệnh thì đó còn là một trong những phương thức hỗ trợ chữa trị rất tốt vì vậy một chế độ ăn uống hợp lý cho người bị bệnh luôn là một trong những quy trình khép kín của bệnh viện. Trước kia tất cả bệnh nhân đã nhập viện là được đăng ký xuất ăn còn người nhà có thể đổi gạo lấy cơm hoặc bún ở ngay tại các căng tin trong viện còn thức ăn thì mua tại chợ. Nhưng nay quy trình ấy không còn duy trì, người khỏe và ốm phần lớn đều dùng những đồ ăn, thức uống được chế biến sẵn đi cùng với sự khó khăn trong quản lý về chất lượng dinh dưỡng cũng như chất lượng VSATTP.

Ngay từ tờ mờ sáng, có rất nhiều người bán hàng rong với xôi nóng, bánh mì, bánh giầy- giò, trứng vịt lộn... được rao bán tới từng phòng bệnh. Chỉ cần ới một tiếng là được phục vụ tại giường với mọi món đồ nóng xốt giá tiền cũng không cao quá. Nếu muốn đổi món với cháo tim gan, cháo gà hay phở, bánh cuốn thì chỉ cần chịu khó rảo chân ra một vài quán bên ngoài cổng bệnh viện là đã có thể mua đủ. Tâm lý ăn cho qua bữa đã giúp cho bữa sáng giảm tiện đi nhiều nhưng với những bữa ăn chính



trong ngày thì vấn đề nan giải hơn rất nhiều.

Được may mắn gặp bác Thân đến chăm cậu con trai út đang điều trị tại viện Huyết học trung ương, bác vừa nhanh tay gạt lại nấc nấu nồi cơm điện vừa như dãi bầy. Thời gian đầu khi con mới nằm viện gia đình lại neo người nên chọn phương án mua đồ ăn, thức uống chế biến sẵn tại các hàng quán ở quanh bệnh viện song cái tâm lý ăn ở bệnh viện là dễ nhiễm bẩn và nhiễm bệnh tật khi thấy cảnh tới giờ cơm trưa cơm chiều hàng chục người đứng vây quanh những khay đĩa thức ăn mà ớn do vậy khi đã ổn định bác quyết định nấu ăn ở nhà rồi mang vào cho cơ người ốm lẫn người khoẻ với bao cặp lồng, bát đĩa lủng củng. Cách này thì đảm bảo là ngon miệng và sạch sẽ nhưng đồ ăn thường không còn giữ được độ nóng vì nhiều khi phải đưa tới sớm hơn giờ ăn hoặc đến giờ ăn lại có khách. Cảnh ăn nguội còn được riêng cơm thì thường bị đọng hơi nước và với người ốm thì quả thực chúng không còn đủ để tạo cảm giác muốn ăn. Một thời gian sau giải pháp được gia đình lựa chọn là nấu ăn ngay tại chỗ vào những giờ sau khi bác sĩ khám thăm bệnh. Không chỉ mình gia đình bác Thân như vậy mà rất nhiều bếp ăn tự phát như vậy đã xuất hiện ở đây.

Một phần thông cảm với bệnh nhân bị bệnh nặng nên mọi bệnh viện ưu tiên tạo một khoảng trống cho các gia đình làm chỗ nấu nướng âu đó cũng là một cách để giúp đỡ họ. Tuy nhiên xét về mặt tình thì có thể thông cảm song bệnh viện lớn với nhiều bệnh nhân mà mỗi gia đình lại có một bếp riêng thì đoán chắc rằng độ vệ sinh cũng như trật tự ở nơi đây sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Khoảng không gian sạch sẽ và thoáng đãng tối cần thiết cho người bệnh bị vậy bản một cách rất vô thức bởi chính nhu cầu dinh dưỡng rất thiết yếu.

Ăn uống là một trong những nhu cầu rất thiết yếu của cuộc sống, với những người bệnh thì đó còn là một trong những phương thức hỗ trợ chữa trị rất tốt vì vậy một chế độ ăn uống hợp lý cho người bị bệnh luôn là một trong những quy trình khép kín của bệnh viện. Tuy nhiên trong điều kiện xã hội hiện nay các gia đình có mức thu nhập cao thấp rất khác nhau đặc biệt là các gia đình người có bệnh ở nông thôn, điều kiện kinh tế khó khăn thì riêng việc thuốc thang chữa trị còn chưa đáp ứng đủ, nói gì tới chuyện ăn uống. Chính vì vậy để thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lý cho người bệnh là một vấn đề vô cùng nan giải. Hiện nay số viện duy trì chế độ ăn tại viện không còn nhiều chủ yếu là những viện thuộc công an, quân đội song người ta vẫn chỉ chia thành các chế độ như ăn cơm, ăn cháo hoặc đường sữa chứ chưa có chế độ ăn uống dành cho từng bệnh nhân bị bệnh khác nhau. Song dù vậy với những người ở tỉnh xa thì cách đặt ăn theo viện vẫn đảm bảo vệ sinh, đảm bảo giờ giấc và kinh tế hơn.

Chúng tôi tới căng tin của bệnh viện Đống Đa vào giờ ăn trưa, những bữa ăn của người bệnh thường bắt đầu sớm khoảng 11g nhỏ. Khu vực quầy ăn đã có khá đông người xếp hàng để lựa những món ăn còn đang toả hương nghi ngút như đậu xào thịt, giá xào đậu phụ hay cá rán, thịt kho, trứng rán... Căng tin hơi nhỏ so với nhiều viện khác nhưng được ưu điểm là sạch sẽ, gọn gàng. Trong khi bệnh nhân - những khách hàng để tính còn mãi lựa những món ăn phù hợp thì cũng là lúc anh Thức, nhân viên tổng hợp của bệnh viện hai tay xách hai làn với nhiều suất ăn được chia ăn trong những hộp xốp nhỏ đang bước đi hồi

hả về hướng khu vực những bệnh nhân mắc bệnh truyền nhiễm. Anh tâm sự: mỗi ngày hai lần tôi mang suất ăn cho những người bị mắc bệnh AIDS, đây là suất ăn được hỗ trợ nên tiêu chuẩn cao lắm 20.000đ/người/ngày. Có bệnh nhân đề nghị được ăn chay một tuần hai lần chúng tôi cũng chuẩn bị riêng rất chu đáo. Với căng tin của viện thì đây có lẽ là 15 suất được thực hiện theo chế độ dinh dưỡng các bác sĩ đưa ra.

Khó khăn trong việc xây dựng khoa dinh dưỡng với các chế độ ăn theo bệnh lý và các chế độ ăn phục vụ người nhà bệnh nhân là tình trạng chung của nhiều viện. Khi số



bệnh nhân rất lớn, nhiều viện trở nên quá tải thì không khí có phần trầm lắng tại các căng tin, quầy phục vụ ăn uống nhỏ. Chúng chỉ đáp ứng một phần nhỏ nhu cầu ăn uống của bệnh nhân và người nhà, số còn lại phó mặc cho những quán ăn bình dân mọc lên như nấm xung quanh các bệnh viện. Dịch vụ gọi cơm hộp cũng rất phát triển, cơm, canh được đưa tới tận các phòng theo với những giá tiền khác nhau từ 6000đ/hộp trở lên. Chính cũng vì lẽ này mà người nhà nằm viện đồng nghĩa với cảnh cơm hàng cháo chợ, được bữa tươi, ngon là mừng, nếu chẳng may canh nhạt, cơm khô cũng không lấy đấy làm phiền lòng. Và người bệnh nếu không có được cái may mắn có người nhà ở ngay gần viện thì cũng chịu chung cảnh ăn uống vạ vật cùng người khoẻ có lúc còn thêm "vạ" bởi chính những món ăn mua sẵn.

Giờ đây mỗi năm lại có thêm nhiều bệnh viện được tu sửa xây mới hiện đại hơn giúp được nhiều người bệnh có nơi chữa trị an toàn hơn song nếu chính tại đây xây dựng được những bếp ăn quy mô hơn, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho người bệnh thì chắc rằng thời gian lưu trú của bệnh nhân sẽ giảm đi nhiều và cảnh quan những nơi này sẽ sạch, đẹp và văn minh hơn.

Thu Hà

MÍA

ướp

HOA
BƯỞI

Thong trong những cơn mưa bụi đầu xuân đầu hè một hương lém lữa dạt dào quen thuộc sẽ dẫn bạn về với một nhành hoa bưởi trắng muốt đọng đưa đầu cành. Đó chính là phẩm vật của thiên nhiên ban tặng cho miền Bắc trong những ngày đầu năm mới. Ngày nay đất chật người đông, mọi mảnh đất chốn đô thành đều trở nên quý giá chẳng còn một chốn nhỏ nào cho những cành bưởi đọng đưa to hương. Nhiều người Hà Nội gốc vẫn thường nao lòng khi hương bưởi theo chân những người dân ven đô vào phố trên những đôi quang gánh.



Tiết xuân ấm áp, sau những đợt mưa xuân giăng giăng nhẹ nhàng nơi đầu cành cuối ngọn, cỏ cây như được tiếp thêm nhựa sống, đâm chồi nảy lộc và trong thời điểm thăng hoa của thời tiết ấy người Hà Nội đã tìm ra được cho riêng mình một món ăn bình dân và thanh nhã: Mía ướp hoa bưởi. Chạm tay vào miếng mía mát lạnh, cái mát lành của mía cùng hương thơm thoảng nhẹ của hoa bưởi cứ vương vất lan toả trong không khí làm ta có cảm giác thèm muốn được đắm mình trong cái thế giới ngọt ngào của cảm xúc, của hương vị. Đưa thử một khúc mía ướp vào miệng, cái ngọt mát thấm đẫm hương của trời đất cứ quẩn quanh nơi cuống lưỡi, vuốt ve cảm giác. Hiếm có loài hoa nào lại có được hương thơm dịu ngọt và mềm mại giống như vậy.

Giờ đây người dân thành phố trong cuộc sống hối hả chẳng mấy ai còn giữ được thói quen ướp mía nữa bởi lẽ hoa bưởi đã khó kiếm còn mía thì sẵn nhưng để chế biến chúng cho tới lúc ăn được thì cũng hơi cầu kỳ từ việc chọn mua tới lúc róc mía, tiện mía. Những cô hàng bán mía rong cũng đã bắt nhịp được với nếp sống công nghiệp và thế là mía được róc sẵn rồi tiện nhỏ bỏ những đầu mấu sau đó được đóng vào trong những chiếc túi nhựa mỏng tang. Tắm ngon, tắm gốc lúc này chẳng còn có thể phân biệt được nữa. Dăm cô gái trẻ chỉ cần đỡ xích xe máy bên vỉa hè là có ngay một túi mía được gói làm cẩn thận và chẳng cần tốn công phải chọn lựa và róc mía làm gì cho kích thích. Song với những người đã đứng tuổi thì ngay việc chọn tắm mía đòi hỏi rất nhiều thời gian. Nếu chẳng may chọn phải tắm ngon thì được ưu điểm là mềm nhưng trong cái ngọt nước ấy vẫn có hơi chút vị chua chua chưa tới nước. Phần gốc giống mía dài, thẳng và nuốt nhưng phải cái hơi cứng chính vì vậy phần giữa cây mía vẫn đắt hàng nhất. Mặt mía chưa đánh song sợi mía khi chẻ ra lại mịn và óng. Dao dùng róc mía cũng phải lựa. Lưỡi dao sắc nhưng không được mỏng quá mà phải cầm hơi đầm tay một chút vì nếu không thì

lưỡi dao sẽ làm lẹm sâu vào thịt mía tấm mía sẽ nham nhỏ, không còn được dáng vẻ tròn trịa đầy đặn ban đầu. Người tiện mía phải thật dẻo tay để khi bẻ ra, từng khẩu từng khẩu mịn màng, đều tăm tắp lẫn lóc như những cục bột của thiên nhiên.

Để có được những món mía ướp hoàn hảo thì ngoài việc chọn mía thì lựa hoa bưởi cũng là một khâu đòi hỏi sự kỹ càng. Hoa bưởi được chọn phải là những bông cứng cáp, tươi tắn và vừa chớm nở. Hoa bưởi không nên hái quá sớm hay quá trưa mà tốt nhất là lựa bông vào lúc nắng mới lên khi ấy hoa được hương nhất. Bỏ bông bưởi vào trong chiếc túi ni lông trắng có xếp sẵn những giống mía đã róc tiện gọn, buộc thật chặt lại rồi để vào ni thoáng mát khoảng một tiếng là có thể ăn được.

Nhiều người vẫn ham muốn tìm được cảm giác ẩm thực xưa với những túi mía đóng sẵn và những bông bưởi hiếm hoi bán ngoài chợ song với người khó tính và có hơi chút cầu kỳ trong ẩm thực thì nó chỉ đem lại cảm giác nhờ nhờ khó quên. Giờ đây đang là mùa hoa bưởi và mía cũng đang ở trong thời kỳ kết mật, bạn hãy thử bỏ chút thời gian cuối tuần để có thể tìm về cảm giác ẩm thực tuyệt vời với mía và hoa bưởi ấy. Chúng chính là một món quà của thiên nhiên ban tặng

Hà Trang

PHÒNG KHÁM-TƯ VẤN

DINH DƯỠNG

VIỆN DINH DƯỠNG

48B Tầng Bạt Hồ- 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 tiểu đường, cao huyết áp, người mắc bệnh tim mạch, da dầy, 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 và sáng thứ 7 (trừ Chủ nhật, ngày lễ).

- Đặc biệt: Nói chuyện theo chủ đề và hướng dẫn trực tiếp cho các bà mẹ cách nấu bột, cháo 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 cóc, men tiêu hóa Pepsin... và các tài liệu hướng dẫn chế độ ăn và dinh dưỡng hợp lý.

Với đội ngũ bác sỹ 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!

BÁNH KEM NGỌT NGÀO & LẮNG MẶN



Nếu như trước đây bánh ngọt có phết kem hay thường gọi là bánh ga-tô được coi là biểu tượng của những lễ sinh nhật thì ngày nay "sân chơi" của bánh ngọt đã được mở rộng hơn nhiều so với trước. Loại bánh du nhập này xuất hiện trong nhiều bữa tiệc cocktail, sinh nhật, lễ mừng thọ, ngày 8-3, lễ tình nhân (14/2), lễ đính hôn... và bánh kem đặc biệt trở nên lung linh, huyền diệu trong những buổi tiệc cưới.

Bánh ngọt trên thị trường hiện được chia thành nhiều loại từ cao cấp đến bình dân với nhiều giá thành khác nhau. Trước đây phố Bông Thợ Nhuộm được coi là độc quyền về các thể loại bánh ngọt thì nay vị trí đó đã bị cạnh tranh bởi vô vàn các hàng bánh tư nhân trên nhiều phố, và cả các khách sạn cao cấp cũng nhảy vào lĩnh vực kinh doanh hết sức ngọt ngào này. Người tiêu dùng biết nhiều hơn tới những tên tuổi lớn như bánh của Hải Hà Kotobuki, bánh Kinh Đô, bánh Bảo Ngọc, bánh Nguyễn Sơn, bánh Hồng Kông... Cũng từ trứng, bột mì, và sữa ấy song bánh nhờ bàn tay sáng tạo tài hoa của những người làm nghề đã trở nên có hồn, xinh đẹp và sống động hơn, được khoác lên mình những tên gọi đẹp để nhiều ý nghĩa như "Bánh dâu tây", "Trái tim hạnh

phúc", "Uyên ương"...và chất lượng của chúng cũng được đầu tư nhiều. Ngoài bánh bình dân được làm lớp kem phủ thông thường thì loại kem tươi phủ trang trí được ưa chuộng nhất là kem dâu. Mặt bánh kem cũng được làm đẹp bằng nhiều phụ liệu như hoa tươi, nho, dâu, quả seri, dưa, cam, xoài... Trong lễ cưới thì ngoài những loại bánh nhỏ được chia theo suất thì một số cửa hàng bán bánh cũng cho thuê những chiếc bánh gatô độn lõi giả để làm đẹp cho buổi tiệc với giá cả rất hợp lý (khoảng 100.000đ/ngày). Ngoài ra thì kiểu dáng bánh không còn đơn điệu với những hình vuông, tròn, hay hình trái tim như trước mà có rất nhiều kiểu mẫu, kích thước cũng như màu sắc cho bạn lựa chọn. Bên cạnh đó thì mẫu bánh hình 12 con vật tượng trưng cho 12 con giáp của hãng bánh Bo Ngọc cũng gây được nhiều ấn tượng. Song nhìn chung thế giới bánh kem là rất đa dạng và tho mãn được yêu cầu của người sử dụng. Giá bánh có sự chênh lệch nhau nhiều tùy vào danh tiếng, chất lượng và kiểu dáng của bánh.

Hiện nay hầu hết các cửa hàng bán bánh kem đều đưa hệ thống tủ lạnh để giữ và bày bánh vào hoạt động. Hệ thống tủ luôn duy trì ở nhiệt độ thấp giúp cho bánh không những đảm bảo được độ tươi ngon của kem và mút phết còn là một dụng cụ tránh bụi tốt nhất khi tủ được bày quay ra phố.

Ngoài những tiêu chí về chất lượng mẫu mã hợp thị hiếu và giá tiền phải chăng các cửa hàng ngày càng phần đầu chỉ tiêu hợp vệ sinh. Chính vì vậy hầu hết các loại dụng cụ như bát đánh kem, thìa nĩa, dao cũng như các dụng cụ làm bánh khác sử dụng cho việc làm bánh đều được chế tạo bằng



trí lại phụ thuộc phần lớn vào bàn tay vào trí tưởng tượng phong phú cùng sức sáng tạo của người làm bánh. Trang trí bánh không chỉ là tô vẽ mà là nơi thể hiện tâm hồn vì vậy việc lựa chọn màu sắc sao cho chúng vừa hợp với người được tặng lại vừa bày tỏ được thành ý của người đi tặng là một vấn đề hết sức tế nhị. Với những người thợ làm bánh ngoài óc thẩm mỹ và sự khéo tay trời phú thì cần

inox để tránh rỉ sét hoặc nhiễm bẩn từ dụng cụ.

Công thức làm bánh kem cũng khác nhau, chỉ thêm một chút nguyên liệu như rượu rum, cognac, phô mai... ngay lập tức bánh có hương vị khác hẳn. Với giới trẻ hiện nay kem tươi được dùng cho bánh ngọt giống như một loại thời trang được ưa chuộng bởi sự mát, mịn và đẹp mắt thì ở lứa tuổi trung niên và những thực khách khó tính vẫn trung thành với loại kem b cổ điển. Nếu lâu chưa ăn lại sản phẩm này chỉ cần nếm một chút bạn sẽ cảm nhận ngay được hương thơm rất tự nhiên của bơ, trứng và sữa. Miếng bánh không quá xốp nhưng rất mềm mại màu sắc hài hoà, tinh tế. Nếu như chất lượng bánh tốt một phần lớn là do sự lựa chọn nguyên liệu tốt từ trứng, bột, bơ thì việc trang



hiếu rất rõ đặc tính của từng loại đường, loại bơ và quan tâm đến chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm. Tuy nhiên người tiêu dùng nên chú ý đến vấn đề vệ sinh an toàn vì bánh kem nếu không đảm bảo chất lượng sẽ là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, dễ gây ngộ độc, và chỉ nên mua bánh tại các cửa hàng lớn, với thương hiệu đáng tin cậy.

Những chiếc bánh được làm cho sinh nhật với nhiều con số xinh xắn đầy ý nghĩa, kiểu bánh nhỏ dành cho liên hoan, tiệc ngọt, bánh dành riêng cho lễ cưới hỏi, ngày hội tình nhân, đêm Noel và đặc biệt là ngày lễ dành cho phụ nữ... còn chần chờ gì hơn nữa bạn hãy thử bày tỏ tấm lòng của mình với người thân bằng một chút quà ngọt ngào và quyến rũ với bánh kem.

Thu Hà

Tục xưa kể rằng ở Trung Quốc thời Xuân Thu có Giới Tử Thôi, là bề tôi của vua Tấn Văn Công, người đã xẻo thịt đùi mình nấu cho vua ăn trên đường lánh nạn. Hết thời bình lửa nhà vua lại quên không phong thưởng vì vậy ông cả giận cùng mẹ vào rừng sinh sống. Khi vua nhớ ra, cho người vời Giới Tử Thôi ra làm quan ông đã từ chối quyết đi ở ẩn, triều đình đã dùng biện pháp mạnh là đốt rừng với hy vọng ông không còn chỗ nương náu sẽ quy thuận nhưng cả hai mẹ con ông vẫn không lay chuyển nên bị thiêu cháy. Nhà vua ân hận, thương xót lập miếu thờ và ban lệnh không cho dân nổi lửa trong 3 ngày chính vì vậy người dân đã làm món bánh trôi bánh chay để dùng trong những ngày này. Tết hàn thực ra đời từ đó.



Với người Việt nam không hẳn ai cũng nhớ tới sự tích này song cứ tới ngày 3/3 hàng năm mỗi nhà thường chuẩn bị một vài bát, đĩa bánh trôi, bánh chay trước để cúng ông bà, tổ tiên sau là để con cháu được nếm chút dư vị ngọt ngào của món bánh truyền thống mà dân dã này.

Gạo để làm loại bánh vừa trắng lại vừa tròn này phải là nếp mới, hạt căng mẩy và đượm hương, lý tưởng nhất là mua được loại nếp cái hoa vàng. Cứ tỷ lệ 9 nếp một tẻ trộn đều, vo thật sạch ngâm qua một đêm khi hạt gạo trắng, xiết tay cũng có thể làm hạt gạo vỡ nhỏ từng mảnh là có thể đem xay bột nước. Trước đây người ta thường kéo kệt xay bột thủ công bằng chiếc cối đá hai thớt vừa to, vừa nặng kiểu này sức lực cùng thời gian phải bỏ ra nhiều hơn nhưng đổi lại là những hạt bột mịn, mỡ màng song giờ đây khi mọi thứ đã được cơ giới hoá chỉ cho bột vào cối xay chạy ù một cái chỉ mất chừng 5-10 phút nên cối đá dần bị cất kỹ trong tận xó bếp chờ một dịp đẹp trời nào đó người thợ già "ôn cố tri tân". Bột gạo được trút vào túi vải thô, buộc chặt miệng, treo lên cao cho nước nhỏ từ từ chút một sẽ giữ được độ béo, mịn. Công đoạn xay ép quả là cầu kỳ xong để được mẻ

bánh ngon còn phụ thuộc nhiều vào nguyên liệu làm nhân.

Các bà, các mẹ vẫn thường chọn mua loại đường phen đỏ miếng vuông vức gói kỹ trong bọc lá chuối khô. Miếng đường đỏ sậm và xù xì, chúng được cắt thành 6 hoặc 9 phần tùy theo cách nặn bánh nhỏ, hay to, theo khẩu vị thích ngọt vừa hay ngọt sắc của mỗi gia đình song vị ngọt đậm chất thiên nhiên ấy đã tạo cho bánh trôi một hưng vị rất riêng, đậm đà mà đầm thắm hơn hẳn loại đường trắng đã xắt sẵn từng viên đẹp mã mà kém chất. Bánh chay có nhân làm từ đỗ. Theo kinh nghiệm truyền lại đỗ để làm nhân bánh nên chọn đỗ hạt tiêu, hạt nhỏ, ruột có màu vàng xanh mới thơm và bùi, sau khi ngâm đãi thật sạch, hấp chín giã mịn, xào với đường kính trắng bỏ thêm vài sợi dừa nạo nhân sẽ dậy hưng và sẵn sàng khoác lên mình tấm áo mới trong chảo, dịu mềm.

Bánh trôi sau khi luộc chín những viên bánh trắng nõn nà tròn tằm tắp xếp tròn trên đĩa điểm thêm chút hạt vừng trắng dăm sợi dừa nạo là hoàn tất nhìn qua đã thấy thèm. Nhưng bánh chay một phần không thể thiếu được là nước dùng. Nước dùng chan ngập bánh được nấu từ bột đao, đường giống như quấy bột sắn nhưng loãng hơn nhiều. Xếp ba viên bánh chay vào bát, hơi ấn đầu ngón tay cho bánh hơi bệt ở giữa, chan nước dùng nấu đã nguội bột lên và nhớ đừng quên rắc thêm chút vừng, dừa nạo cùng chút dầu hoa bưởi để bánh thêm đượm hương.

Từ bánh trôi, bánh chay truyền thống tiện sẵn có bột xay nhiều gia đình còn làm thêm nhiều món bánh lạ trong ngày này như bánh trứng ngỗng với nhân là thịt, miến, mộc nhĩ... giống như nhân của bánh rán nhưng khác là chúng cũng được luộc chín chứ không phải rán vàng ươm, bánh quả nhót luộc cùng nước mật nâu sánh.

Giờ đây khi công việc bận rộn không mấy nhà còn chú ý tới việc ngâm gạo xay bột để nặn bánh trong ngày Tết hàn thực song mọi người vẫn không quên đặt mua một vài đĩa, bát bánh trôi, bánh chay, âu đó cũng là cách giúp trẻ em không quên phong tục.

Trúc Anh



MỪNG VIỆN DINH DƯỠNG TUỔI 25

Hai năm năm đã qua rồi
Mừng kỷ niệm Viện bồi hồi trong ta
Nhìn lại quá khứ đã qua
Viện luôn phát triển có đà đi lên
Nhớ về cái thửa đầu tiên
Cái nghèo, cái khó chẳng quên bao giờ
Xẻ chia chung sức thầy trò
Điều tra số liệu cơ đồ sơ khai
Vạn Thiện-Thanh Hoá đối đãi
Bình Trưng-Thủ Đức ăn hoài cá khô
Nhiều khoa phòng phải ở nhờ
Cơ sở chật hẹp khai sơ mấy phòng
Bao năm chung sức đồng lòng
Cơ ngơi ta đã dâng hoàng hơn xưa
Chiến lược Dinh dưỡng Quốc gia
Chính phủ phê duyệt đó là chốt then
Hoạt động dinh dưỡng mạnh lên
Phục vụ đất nước càng thêm vững vàng
Viện phát triển nhiều khoa phòng
Bốn Trung tâm nữa trong lòng hân hoan
Hợp tác quốc tế rộn ràng
Nhiều dự án mới cũng đang hoàn thành
Cho dù chưa thật dâng hoàng
Nhưng so với trước cũng sang hơn nhiều
Triển vọng phía trước bao nhiêu
Thách thức không ít bao điều trở trăn
Đồng tâm chung sức bền lòng
Gùng cay muối mặn ta cùng bên nhau
Xây dựng Viện mạnh dài lâu
Ngôi nhà ta đó-nặng sâu nghĩa tình
Xuân về trời đất lung linh
Nụ cười, ánh mắt ân tình chứa chan
Mừng Viện 25 tuổi tròn
Chúc thầy, chúc bạn luôn luôn vui cười
Chúc cho tất cả mọi người
Sức khoẻ hạnh phúc ngời ngời sắc xuân
Tài lộc thêm nặng trĩu cân
Mừng xuân mừng Viện muôn lần trẻ trung.

Hoàng Kim Thanh
1/2005



KIỆNG CŨ

"Đàn bà sinh đẻ nên kiêng
Để không kiêng cũ tạt mình oan con..."
Đó là quan điểm mẹ chồng
Chăm dâu mẹ cũng hết lòng sớm hôm
Nhưng thương kiểu mẹ thật buồn
Quan niệm xưa cũ giữ luôn ý bà
Ăn rau ngại "lởng ruột" ra
Cá tanh, mỡ béo, trứng gà...đều kiêng
Chuối tiêu, đu đủ, cam, chanh
Ăn vào trẻ tốt, nhọc mình chăm lo
Chăn che kín mít buồng...
Phải kiêng cho kỹ không cho gió lùa
Mẹ con ẩn kín hang cua
Bịt bùng nóng nực trẻ thơ mệt nhọc
Xin bà, bà vẫn một hai
Không kiêng ốm yếu mai ngày khổ con...
Tôi thương tôi kính mẹ chồng
Không nghe lời đạo rằng không vâng lời
Vâng thì khổ lắm mẹ ơi
Mắm chưng con nuốt chẳng trôi được nào
Sữa ra khát nước cồn cào
Mẹ cho chén một khác nào mất của
Uống bao nhiêu chén cho vừa?
Kiêng khem mất sữa chăm lo mệt bà
Ăn thêm từ tháng thứ ba
Cháu nay quặt quẹo lòng bà không vui
Nghĩ ra thì sự đã rồi !!!

Nguyễn Thị Kim
1994

BÀI TẬP GIÚP BẠN GIẢM CÂN NHANH CHÓNG

Đức Nam

Với một sợi dây thừng tốt, vừa đúng với chiều cao của bạn và những chỉ dẫn hợp lý bạn sẽ nhanh chóng xóa tan những mặc cảm về những cân nặng dư thừa.



Nhảy chạm hai chân

Bắt đầu với các chân cùng với nhảy, nhảy lên và hạ xuống đất đồng thời cả hai chân. Các đầu gối phải hơi uốn để đảm bảo cho việc tiếp đất được dễ. Chỉ nhảy ở độ cao 1-2 inches (= 2,54cmx1 hoặc 2). Làm đa dạng kiểu nhảy : Tăng số lượng vòng nhảy trên một phút; nhảy chậm và duyên dáng; xoay chiếc dây 2 lần trong một lần nhảy hoặc quay dây ngược để nhảy.



Nhảy tại chỗ

Nhảy tại chỗ, quay dây đều đặn. Làm đa dạng bài tập bằng cách đá gót chân cao ra phía sau, nhấc đầu gối ngang với ngực hoặc kết hợp, nếu bạn cảm thấy thoải mái nên đa dạng thêm một số cách như sau tăng số lượng vòng quay trong một phút. Nếu bạn đã quen dần với việc nhảy, có thể bỏ qua một số quãng thời gian nghỉ và nhảy cho đến khi bạn có thể.



Nhảy và uốn người

Làm một bước nhảy trên hai chân cơ bản sau đó uốn gối xuống và kéo chân trái của theo đường uốn của khoeo phải sau bạn ngay khi bạn nhảy qua dây với chân phải. Sau đó đổi luân phiên cho chân phải.



Nhảy chữ chi

Với hai chân cùng nhảy, nhảy về từng phía một trong khi quay dây. Có thể thêm một số động tác như nhảy về phía trước, nhảy về phía sau thay vì nhảy sang 2 bên. hoặc nhảy theo hình một chiếc hộp: phía trước, bên cạnh, phía sau, bên cạnh. Khi nhảy theo hình hộp có thể nhảy theo một chiều rồi đổi chiều ngược lại. Khoảng nghĩa của cả hai, chạy lên phía trước hoặc phía sau, quay dây ngược lại phía sau hoặc nhảy đúp trên từng chân một.

XÚP NGÔ

Nguyên liệu:

Thịt gà: 500g
Ngô non: 1 hộp
Xương lợn: 1kg
Nấm hương + mộc nhĩ: 100g
Bột đao: 30g
Gia vị, hạt tiêu, dầu ăn, hành hoa

Cách làm:

Thịt gà luộc chín để nguội xé thành từng miếng nhỏ. Xương lợn rửa sạch, cho vào nước sôi luộc rửa qua rồi cho vào xoong nước lạnh ninh kỹ lấy nước ngọt để làm nước dùng. Khi ninh xương chú ý không nên đậy vung để nước không bị đục. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, nhặt rửa sạch rồi thái thành sợi. Hành hoa nhặt bỏ rễ, phần thân trắng rửa sạch, phần ngọn hành xắt khúc.

Phi thơm phần hành trắng rồi cho thịt gà, nấm hương, mộc nhĩ vào xào cùng với một chút gia vị. Khi nước dùng được cho ngô vào ninh trước cho thật mềm sau mới đổ nhân vào tiếp. Hoà tan bột đao với một chút nước lạnh rồi vừa đổ vào nồi xúp vừa khuấy thật đều tay để chúng không bị vón. Ta đun nhỏ lửa khi thấy nước xúp hơi sánh lại thì nêm lại gia vị cho vừa là được.

Món này ăn nóng. Khi ăn cho hành hoa xắt khúc và rắc một chút hạt tiêu lên trên.

XÚP TÔM CHUA CAY

Nguyên liệu:

Xương : 500g
Tôm tươi: 400 tươi:
Sả: 4 củ
Ớt đỏ: 2 quả hành hoa, rau mùi.
Gia vị, dầu ăn, hạt tiêu
bột nêm vị hải sản

Cách làm:

Tôm tươi rửa sạch bóc riêng phần vỏ, thân tôm ướp gia vị. Xương chặt khúc vừa, rửa sạch ninh kỹ. Rang chín phần vỏ và đầu tôm cho vào túi lọc rồi bỏ vào nồi ninh xương để có vị lấy nước ngọt làm nước dùng. Sả bóc bỏ bớt lớp vỏ bên ngoài băm nhỏ, ớt rửa sạch, tách bỏ hạt, băm nhỏ. Hành hoa nhặt rửa sạch, phần ngọn trắng băm nhỏ. Rau mùi nhặt rửa sạch, thái rối. Cho một chút dầu vào cho, phi thơm hành cho ớt tươi, sả vào xào, khi ớt nổi mầu tôm vào đảo sơ cho tôm chín tới

Trước khi ăn khoảng 15 phút đun sôi nước dùng, cho tôm vào ninh nhỏ lửa. Khi tôm chín kỹ, nước nổi mầu đẹp thì xuống một chút bột đao cho nước hơi sánh. Chú ý không cho quá nhiều bột làm nước sánh đặc là hỏng. Nêm gia vị, bột nêm vị hải sản cho vừa ăn, múc ra bát ăn nóng rắc rau mùi, hạt tiêu vào ăn cùng.

Bánh dừa

Nguyên liệu:

Bột mì: 100g
Dứa chín: 1 quả
Đường xay: 100g
Trứng gà: 3 quả
B: 2 thìa
Bột nở: 1/2 thìa cà phê

Cách làm:

Trứng tách riêng lòng đỏ và lòng trắng. Trộn lòng trắng với 70g đường xay đánh cho nổi mới cho tiếp lòng đỏ vào đánh cùng thêm khoảng 5 phút nữa. Bột mì rây lại cho sạch và mịn. Dứa gọt bỏ vỏ, mắt, cắt nhỏ ép lấy nước cốt. Trộn bột mì với trứng, bột nở, nước ép dứa đánh kỹ cho tới lúc bột nặng tay nhìn mượt. Để bột nghỉ khoảng 30 phút.

Hơ chảy hơ, dùng chổi lông phết bơ đều khắp khuôn bánh rồi cho bột vào khoảng 2/3 khuôn, cho vào lò nướng ở nhiệt độ 160 độ C khoảng 15 phút. Khi bánh nở đều, vàng ruộm là được. Dùng dao nhọn lách lấy bánh ra khỏi khuôn. Rắc đường xay lên trên.

Yêu cầu bánh mềm, xốp, thơm mùi dứa.

Nguyên liệu:

Thịt thăn bò: 300g
Hành hoa: 100g
Xốt cà chua: 3 muỗng
Xốt tương ớt: 2 muỗng
Dầu ăn, gia vị, gừng tươi

THỊT BÒ XÀO CHUA NGỌT

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, lọc bỏ gân, xơ, thái miếng dày to cỡ ngón tay, ướp thịt với gia vị, dầu ăn cùng nước gừng tươi giã nhỏ để khoảng 20-30 phút cho thịt thấm gia vị và mềm. Hành hoa nhặt rửa sạch, cắt khúc dài khoảng 5-6cm, rửa sạch.

Cho hai muỗng dầu vào chảo, khi dầu nóng già cho thịt vào xào thật nhanh tay, để lửa to cho thịt sém mặt nhanh không bị chảy nước. Khi thịt chín tái, cho nước xốt cà chua và xốt tương ớt vào, giảm lửa đảo đều cho xốt ngấm vào thịt. Trước khi bắc xuống cho hành hoa vào trộn lẫn, nêm gia vị cho vừa ăn. Xào nên ăn nóng.

Yêu cầu: thịt mềm, thơm, nước xào hơi sền sệt.

CAFE

Giúp làm giảm nguy cơ ung thư gan

Cà phê còn có thể phòng ngừa một dạng ung thư gan thường gặp chứ không chỉ đơn thuần là một loại đồ uống có hương vị ngon đặc biệt.

Một nghiên cứu tiến hành trên 90 nghìn người Nhật bản cho thấy những người uống cà phê hàng ngày hoặc gần như hàng ngày có nguy cơ bị ung thư gan giảm đi một nửa so với những người không bao giờ uống cà phê. Các nghiên cứu trên động vật cho thấy rằng cà phê có tác dụng ngăn ngừa ung thư gan, vì vậy các nhà nghiên cứu do Monami Inou ở Trung tâm Ung thư Quốc gia Nhật Bản đã phân tích các nghiên cứu được công bố trong 10 năm để xác định việc sử dụng cà phê ở những người được chẩn đoán ung thư gan và những người không bị ung thư. Họ đã thấy rằng những người uống 1 đến 2 cốc cà phê hàng ngày ít có nguy cơ ung thư gan và những người uống từ 3 đến 4 cốc một ngày còn ít có nguy cơ ung thư gan hơn nữa. Dù vậy, họ đã không thể so sánh hiệu quả của loại cà phê thường và cà phê không cafein (decaffeinated coffee) vì người Nhật không chuộng loại cà phê không cafein. Cafein thường làm một số người thấy hồi hộp và làm tăng khả năng hoạt động trí óc. Một vài nghiên cứu lại thấy rằng cafein làm nặng thêm các triệu chứng tiền mãn kinh hoặc làm tăng thêm các triệu chứng phụ của một số loại kháng sinh. Uống cà phê quá nhiều có thể gây sẩy thai. Nhưng các nghiên cứu trên chuột cho thấy rằng loại kem bôi trên da có cafein làm giảm nguy cơ ung thư da. Trong khi nghiên cứu này cho thấy mối liên quan rõ rệt giữa việc uống cà phê và giảm nguy cơ ung thư gan thì lý do tại sao cà phê lại làm giảm nguy cơ ung thư gan vẫn chưa được làm sáng tỏ. Nhóm của Inoue cho rằng cà phê có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa và các nghiên cứu trên động vật đã chứng minh rằng các chất chống oxy hóa có khả năng tiềm tàng ngăn ngừa ung thư gan. Song họ cũng tìm hiểu về một loại đồ uống khác có nhiều chất chống oxy hóa là chè xanh mà chẳng tìm

thấy mối liên hệ nào giữa việc uống chè và tỷ lệ ung thư gan. Vì vậy họ nói rằng "các chất chưa được biết khác cũng có thể có liên quan đến việc giảm nguy cơ ung thư gan". Một nghiên cứu khác ghi nhận việc giảm 52% ung thư trực tràng ở những người thường xuyên uống một đến hai cốc cà phê không cafein mà cũng không lý giải được tại sao uống cà phê không cafein lại làm giảm loại ung thư này. Do vậy sự khác biệt này có thể do lối sống khác nhau. Có rất nhiều yếu tố như xã hội, môi trường, sinh hoạt có thể ảnh hưởng tới tình trạng sức khỏe và phát sinh ung thư. Các nhà nghiên cứu cho rằng tỷ lệ ung thư giảm là do những người uống cà phê không cafein có lẽ đã quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe. Trong khi chờ đợi các nghiên cứu sâu hơn, có bằng chứng khoa học rõ ràng hơn và được tiến hành trên nhiều đối tượng khác nhau, mọi người hãy tập thói quen đi khám sức khỏe định kỳ, có chế độ ăn uống, sinh hoạt điều độ. Sự nhạy cảm với sức khỏe của mình là điều kiện tiên quyết để dự phòng bệnh tật.

Ths. Trần Khánh Vân
(theo www.CNN.com/health)

