

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Một giải pháp quan trọng nâng cao
tâm vóc người Việt Nam

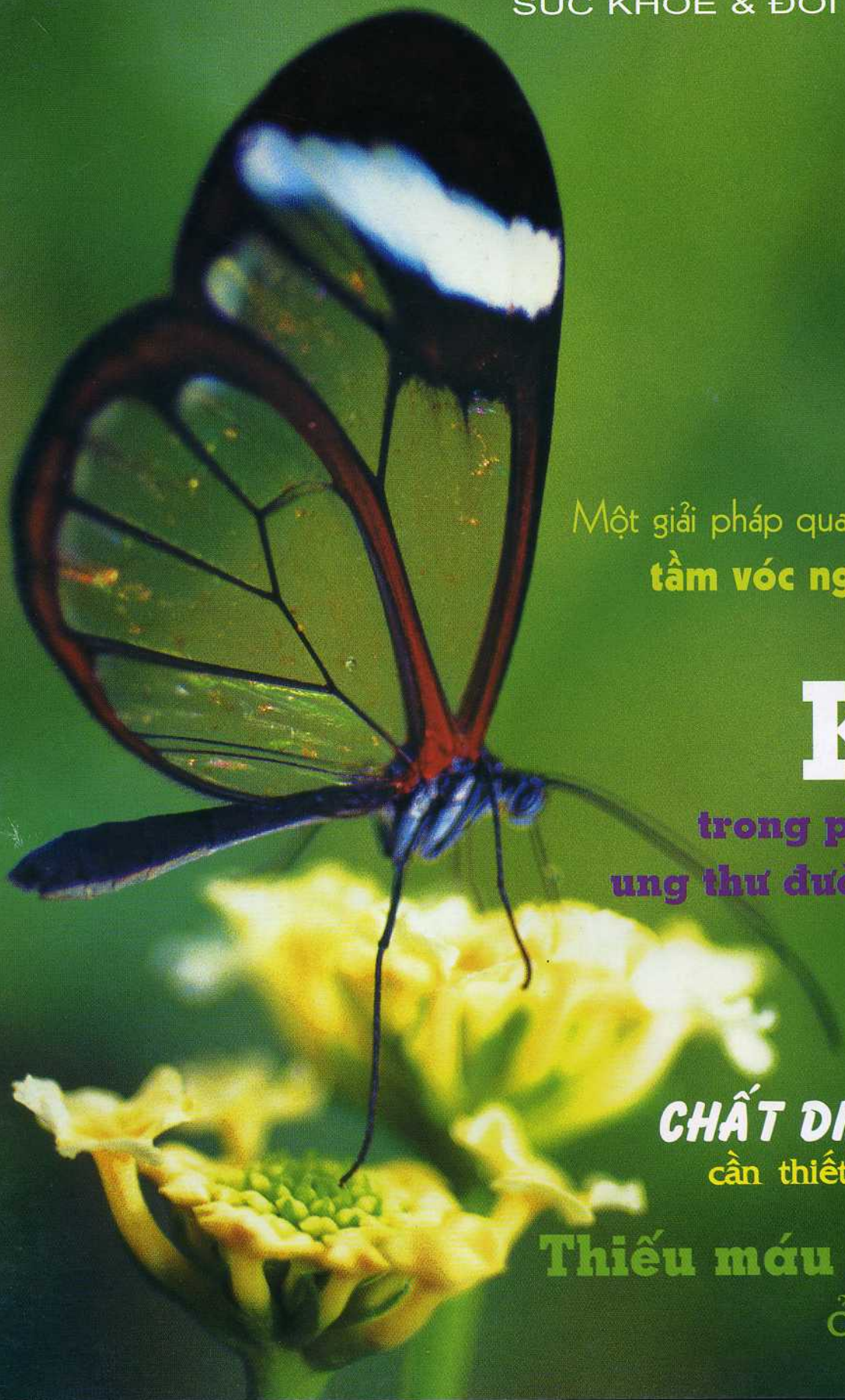
Kẽm

trong phòng chống
ung thư đường tiêu hoá

CHẤT DINH DƯỠNG

cần thiết cho hệ xương

Thiếu máu thiếu sắt
ở thanh nữ





Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 01/ 2007

Dinh dưỡng & phát triển

Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ em 4

Vi chất dinh dưỡng

Vitamin A với sự phát triển của trẻ 6

Phát hiện vai trò vi lượng kẽm trong phòng chống ung thư đường tiêu hoá 8

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho hệ xương 10

Sữa mẹ với trẻ thấp cân và trẻ bệnh 12

Thiếu máu thiếu sắt ở thanh nữ và giải pháp dự phòng 13

Vai trò một số dưỡng chất đối với quá trình hoàn thiện hệ thần kinh trẻ em 14

Dầu ăn bổ sung Vitamin A: một biện pháp kinh tế, hiệu quả 15

Dinh dưỡng hợp lý

Ảnh hưởng của thiếu canxi và cách bổ sung cho người cao tuổi 16

Bạch biến đậu: thức ăn và vị thuốc quý 17

Nên sử dụng men tiêu hóa như thế nào? 18

Men tiêu hóa Pepsin 19

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Ngộ độc thức ăn do kem và nước đá không đảm bảo vệ sinh 20

Ẩn họa từ cơm hộp 21

Đời sống

Thượng hạng nước chấm tương Bần 22

Nộm - món ăn đa phong cách 23

Trà sữa trân châu: một ẩm thực của giới teen 24

Về dâu hạt cốm làng Vòng? 25

Tết Đoan Ngọ 26

Thật thà như... bánh đa cua Hải Phòng 27

Buffet kiểu Việt 28

Uống nước mía siêu sạch quanh năm 29

Tư vấn dinh dưỡng 30

Tản văn

Âm thanh mùa hè 32

Thơ 33

Món ngon trong gia đình 34

Khỏe đẹp

Bài tập Yoga thư giãn 36

Thông tin khoa học

Một lợi ích khác của sữa mẹ: phòng chống thừa cân và béo phì cho trẻ nhỏ 37

Tin hoạt động 38

Tổng biên tập

PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập

GS.TS. Hà Huy khôi

GS. Từ Giấy

PGS.TS. Nguyễn Công Khanh

PGS. Đào Ngọc Diễm

PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm

PGS.TS. Hà Anh Đào

TS. Hoàng Kim Thanh

TS. Phạm Văn Hoan

TS. Phạm Thị Thuý Hoà

TS. Trần Đình Toán

Thư ký

Ths. Nguyễn Quỳnh Như

Trị sự

CN. Nguyễn Thị Xuân Lan

Tạ Thị Dung

Toà Soạn

48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội

Tel: 04.971 3090

Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật

Heart & Mind

Tel: 04.5118000

Fax: 04.5116410

In tại: Công ty Cổ phần

Đầu tư Thiết bị và In



Giá 10.000đ

PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM

MỘT GIẢI PHÁP QUAN TRỌNG

NÂNG CAO TẦM VÓC CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

PGS.TS. LÊ THỊ HỢP

Nâng cao tầm vóc của người Việt Nam là vấn đề đang được xã hội quan tâm

Để nâng cao chất lượng giống nòi, để người Việt Nam chúng ta cũng có tầm vóc cao khỏe sánh cùng các nước khác trong khu vực và trên thế giới thì việc nâng cao thể lực, trí lực và sức khỏe cho mọi người hôm nay và những thế hệ mai sau là rất quan trọng. Tầm vóc và chiều cao của mỗi người được xác định bởi tiềm năng di truyền và yếu tố môi trường bên ngoài trong đó có dinh dưỡng, bệnh tật và môi trường sống. Song kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy cơ thể chỉ có thể phát triển tốt, đạt được tiềm năng đó khi môi trường sống đặc biệt là dinh dưỡng đáp ứng được nhu cầu của cơ thể. Ngoài các nhóm chất dinh dưỡng chính thì các vi chất dinh dưỡng có một vai trò cực kỳ quan trọng đối với cơ thể. Vi chất dinh dưỡng nghĩa là những thành phần có mặt trong cơ thể với hàm lượng rất nhỏ (microgam) nhưng có vai trò rất lớn đối với sự tồn tại và phát triển của cơ thể. Theo các nhà dinh dưỡng thì có khoảng 40 loại vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và từ trước đến nay chúng ta nói nhiều đến vai trò của bộ ba vitamin A, sắt và iốt. Tuy nhiên, liên quan đến phát triển cơ thể trẻ em ngoài bộ ba vitamin A, sắt và iốt còn có nhiều vi chất quan trọng khác như kẽm (Zn), vitamin D...

Một số vi chất dinh dưỡng quan trọng ảnh hưởng đến phát triển cơ thể trẻ em

Vitamin A có nhiều vai trò trong cơ thể: trước hết là vai trò của nó đối với quá trình tăng trưởng. Trẻ em cần vitamin A để phát triển bình thường. Vitamin A rất cần thiết cho quá trình nhìn vì nó là thành phần thiết yếu của sắc tố võng mạc, do đó thiếu vitamin A dẫn đến quáng gà và nặng hơn có thể dẫn đến khô loét giác mạc mắt và mù loà. Vitamin A còn giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Khi thiếu vitamin A làm giảm tốc độ tăng trưởng, trẻ em sẽ chậm lớn, gây suy dinh dưỡng. Vitamin A làm tăng sức đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật, việc thiếu vitamin A làm tăng nguy cơ đối với các bệnh nhiễm khuẩn và bệnh thường tiến triển nặng hơn.

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

Sắt là thành phần quan trọng trong cơ thể. Sắt cần thiết cho quá trình tạo máu, cụ thể hơn là tạo hồng cầu để vận chuyển oxy tới cung cấp cho các tổ chức trong cơ thể. Thiếu sắt dẫn đến thiếu máu làm cơ thể mệt mỏi, giảm khả năng lao động. Với trẻ em, thiếu máu làm giảm

trí nhớ, giảm khả năng tư duy và học tập.

Iốt là vi chất dinh dưỡng cần thiết để tạo nên hormone tuyến giáp là hormone chủ yếu đóng vai trò quan trọng trong việc điều hoà phát triển cơ thể. Thiếu iốt gây ra nhiều rối loạn khác nhau: bướu cổ, chậm phát triển trí tuệ, đần độn...

Vitamin D trong cơ thể (Ergocalciferon D2 và Cholecalciferon D3) là loại vitamin tan trong dầu mỡ có vai trò điều hoà chuyển hoá canxi và photpho giúp tăng hấp thu và sử dụng canxi của thức ăn nhờ tạo thành các liên kết canxi - photpho cần thiết. Khi thiếu vitamin D chỉ có khoảng 20% canxi ăn vào được hấp thu qua ống tiêu hoá, còn khi có đủ vitamin D khả năng hấp thụ lên tới 50-80%. Vitamin D rất cần thiết cho quá trình cốt hoá (tạo xương) do vậy khi thiếu vitamin D ảnh hưởng đến quá trình chuyển hoá canxi photpho trong cơ thể làm cho hệ xương và cơ thể trẻ chậm phát triển. Các biểu hiện của thiếu vitamin D: 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. Nếu thiếu vitamin D trẻ em sẽ bị còi xương; trẻ bị còi xương sẽ ảnh hưởng đến phát triển chiều cao và tầm vóc của trẻ sau này.

Vitamin D chỉ có ở thức ăn động vật như trứng, sữa, gan bò, gan lợn, cá, đặc biệt là cá thu. 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. Ta biết rằng vitamin D2 được tích lũy dưới da (đó là dạng chưa hoạt động), sau khi được ánh nắng chiếu vào sẽ chuyển thành D3 là dạng hoạt động.

Do vậy, để phòng chống còi xương cho trẻ ngoài chế độ ăn uống đủ vitamin D cho trẻ tắm nắng là rất quan trọng.

Kẽm: Kẽm được biết đến như một vi chất dinh dưỡng cần thiết trong khoảng 30 năm gần đây. Kẽm tham gia vào thành phần của trên 300 enzym kim loại. Kẽm có tác dụng làm tăng khả năng miễn dịch, giúp cơ thể phòng chống với các tác nhân gây bệnh, làm tăng cảm giác ngon miệng ở trẻ em SDD, trẻ biếng ăn. Tháng 5/2004, Tổ chức Y tế thế giới và UNICEF đã khuyến cáo sử dụng kẽm trong điều trị tiêu chảy cấp ở trẻ em. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh bổ sung kẽm cho trẻ SDD, cho trẻ bị tiêu chảy đã rút ngắn số ngày bị bệnh, giảm số lần tiêu chảy mỗi ngày. Kết quả là trẻ sớm bình phục về sức khỏe và cải thiện tình trạng dinh dưỡng.

Kẽm là một chất xúc tác không thể thiếu được của ARN-polymerase, có vai trò quan trọng trong quá trình nhân bản AND và tổng hợp protein. Đặc biệt kẽm còn tham gia vào sinh tổng hợp và điều hoà của Growth Hoocmon (hoocmon tăng trưởng), IGF-I. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy kẽm có vai trò thúc đẩy tăng trưởng thông qua hoocmon này. Kẽm kích thích sự tăng trưởng, giúp cho hệ tiêu hoá phát triển và tăng cường chuyển hoá nhất là khi trẻ bị suy dinh dưỡng. Cho đến nay đã có nhiều nghiên cứu về tác dụng của bổ sung kẽm đối với tăng trưởng của trẻ em đặc biệt là cải thiện chiều cao của những trẻ em thấp còi. Hiện nay kẽm là một thành phần của viên đa vi chất dinh dưỡng dùng để phòng chống thiếu vi chất cho phụ nữ trước khi mang thai, trong khi mang thai và trẻ nhỏ. Viên kẽm, siro kẽm cũng đã được sản xuất và lưu hành trên thị trường, tuy nhiên những trẻ bị tiêu chảy cấp, bị suy dinh dưỡng cần tư vấn bác sỹ để có thể sử dụng kẽm một cách có hiệu quả.

"Ngày vi chất dinh dưỡng" được Bộ Y tế chỉ đạo tổ chức vào mừng 1 và mừng 2 tháng 6 hàng năm trên phạm vi toàn quốc. Hơn mười năm nay (từ năm 1996) "Ngày vi chất dinh dưỡng" đã trở nên quen thuộc với mọi người dân và là một chiến dịch truyền thông có hiệu quả trong phòng chống thiếu vitamin A và các vi chất dinh dưỡng khác.

Hưởng ứng Ngày Vi chất dinh dưỡng (1-2/6/2007)

Thông điệp chính của "Ngày vi chất dinh dưỡng" năm nay là: **"Vi chất dinh dưỡng giúp tăng cường sức khỏe, trí tuệ, vẻ đẹp và nâng cao chất lượng cuộc sống".**

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng:

- Sử dụng đa dạng phối hợp 4 nhóm thực phẩm. Tăng cường sử dụng các thực phẩm có bổ sung sắt, vitamin A trong bữa ăn hàng ngày.
- Cho trẻ từ 6 đến 36 tháng tuổi uống Vitamin A một năm 2 lần, bà mẹ ngay sau khi sinh con cần được uống vitamin A.
- Bà mẹ trước, trong khi có thai cần ăn uống đầy đủ và uống thêm viên Sắt/ acid Folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.

Ngày 1 và 2 tháng 6, hãy đưa trẻ trong độ tuổi đi uống vitamin A tại các điểm uống ở xã, phường.

CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA DINH DƯỠNG
VIỆN DINH DƯỠNG – BỘ Y TẾ



PGS.TS Nguyễn Công Khẩn - Viện trưởng Viện Dinh dưỡng cho trẻ uống vitamin A trong ngày Vi chất dinh dưỡng (2/6/2006) tại Bắc Kạn

Vitamin A

với sự phát triển của trẻ

Vitamin A có nhiều chức năng quan trọng đối với cơ thể nhưng với người lớn tình trạng thiếu vitamin A gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe ít xảy ra do vitamin A được dự trữ tốt ở gan và có thể được huy động sử dụng trong một thời gian dài. Do vậy thường chỉ gặp thiếu vitamin A ở trẻ em. Vitamin A có vai trò quan trọng đối với quá trình phát triển của trẻ. Thiếu vitamin A làm giảm tăng trưởng, tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và tăng nguy cơ tử vong ở trẻ. Thiếu vitamin A dẫn đến bệnh khô mắt có thể để lại hậu quả mù lòa vĩnh viễn. Người mẹ nuôi con bú, nhất là trong 6 tháng đầu bị thiếu vitamin A dẫn tới sữa mẹ cung cấp không đủ vitamin A cho trẻ, ảnh hưởng không tốt tới quá trình lớn của bé.

TS. HOÀNG KIM THANH

Nguyên nhân bị thiếu vitamin A

- Do khẩu phần ăn bị thiếu hụt vitamin A: một chế độ ăn nghèo chất dinh dưỡng với nhiều chất bột, ít thức ăn động vật (những thức ăn có hàm lượng vitamin A cao) như thịt, cá, trứng, tôm..., thiếu dầu mỡ làm giảm hấp thu vitamin A (vitamin A hòa tan trong dầu, mỡ). Sự thiếu hụt này thường xảy ra trong giai đoạn trẻ ăn bổ sung. Sữa mẹ là nguồn vitamin A quan trọng của trẻ nhỏ. Trẻ không được bú mẹ có nguy cơ cao bị thiếu vitamin A.

- Tình trạng nhiễm khuẩn, nhiễm virus đặc biệt là khi trẻ lên sỏi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy là nguyên nhân quan trọng dẫn tới tình trạng thiếu vitamin A. Trẻ bị nhiễm giun, nhất là giun đũa cũng là nguyên nhân dẫn đến thiếu vitamin A

- Trẻ bị suy dinh dưỡng nặng thường kèm theo thiếu vitamin A. Ngoài ra thiếu các vi chất khác như kẽm cũng ảnh hưởng tới chuyển hóa vitamin A trong cơ thể.

Các biểu hiện khi trẻ bị thiếu vitamin A

Thiếu vitamin A nhẹ làm giảm phát triển cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh nhiễm khuẩn đặc biệt là nhiễm khuẩn đường tiêu hóa (tiêu chảy) và nhiễm khuẩn đường hô hấp (viêm đường hô hấp). Thiếu vitamin A nặng ngoài việc làm giảm sức đề kháng của cơ thể, trẻ kém phát triển còn gây nên các tổn thương ở mắt. Các tổn thương đó nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời có thể dẫn đến mù lòa vĩnh viễn. Triệu chứng lâm sàng của thiếu vitamin A tiến triển như sau (theo sự phân loại của Tổ chức Y tế thế giới):

1. Biểu hiện sớm nhất là quáng gà (Ký hiệu là XN): quáng gà là hiện tượng giảm thị lực trong điều kiện thiếu ánh sáng. Khi chiếu chớp choạng tối (lúc gà lên chuồng), trẻ mắc bệnh thường trở nên nhút nhát, chỉ ngồi yên tại chỗ, không dám đi lại hoặc chạy theo bạn đùa nghịch. Những đứa trẻ lớn hơn khi bị bệnh thường đi lại khó khăn vào buổi tối, hay vấp ngã, hay va vấp vào những đồ vật để trong nhà như nồi niêu, bàn ghế; đi lại trong nhà phải lần tường do nhìn không rõ. Những trẻ bé hơn chưa biết đi thì không biết tìm nhật đồ chơi vào buổi tối, không biết tìm và cầm đúng thức ăn khi mẹ đưa cho mà phải quờ quạng, tối đến trẻ có thể theo người khác tưởng nhầm là mẹ. Nếu trẻ được phát hiện sớm thiếu vitamin A ở giai đoạn quáng gà và được điều trị ngay bằng vitamin A liều cao thì bệnh sẽ khỏi nhanh chóng sau 2-3 ngày.

2. Vệt Bitot (ký hiệu là X1B): là những vệt trắng, bóng trên màng tiếp hợp, thường có hình tam giác, như đám bọt xà phòng nhỏ, hay gặp ở kết mạc chỗ sát rìa giác mạc, có thể có ở 1 mắt hoặc cả 2 mắt. Vệt Bitot chính là những đám tế bào biểu mô kết mạc bị khô, dày lên, sừng hóa và bong vảy. Vệt Bitot là triệu chứng đặc hiệu của tổn thương kết mạc do thiếu vitamin A.

3. Khô giác mạc (ký hiệu là X2): Giác mạc trở nên mất độ bóng, sáng, mờ đục như làn sương phủ, có thể sần sùi, giảm cảm giác của giác mạc. Khô giác mạc hay xảy ra ở nửa dưới giác mạc và thường có kèm theo cả khô kết mạc hoặc có vệt Bitot. Biểu hiện quan trọng nhất là trẻ sợ ánh sáng hay cụp mắt nhìn xuống, ra sáng thường nhắm mắt. Nếu được phát hiện và điều trị kịp thời ở giai đoạn này có thể phục hồi hoàn toàn mà không để lại di chứng. Nếu không được điều trị kịp thời có thể dẫn tới loét giác mạc gây biến chứng nặng nề.

4. Loét nhuyễn giác mạc (ký hiệu là X3A và X3B): Loét giác mạc là sự mất tổ chức một phần hay tất cả các lớp của giác mạc. Khi khô loét giác mạc chưa sâu, chưa bị bội nhiễm

nặng cần phải điều trị tích cực và kịp thời thì vết loét liền nhanh, sẹo để lại nhỏ và mỏng, thị lực sẽ giảm ít. Trường hợp loét sâu và rộng, giác mạc sẽ bị thủng gây phôi mắt, teo nhãn cầu và mù lòa vĩnh viễn.

5. Sẹo giác mạc do khô mắt (ký hiệu là XS): là di chứng sau khi bị loét giác mạc, tùy theo vị trí và mức độ sẹo (sẹo lồi, sẹo dóm) sẽ ảnh hưởng gây giảm thị lực hoặc gây mù lòa không hồi phục.

6. Tổn thương đáy mắt do khô mắt (ký hiệu là XF): là tổn thương của võng mạc do thiếu vitamin A, biểu hiện tình trạng thiếu vitamin A mãn tính. Tổn thương thường gặp ở trẻ tuổi đi học có thể kèm theo quáng gà. Soi đáy mắt thấy hình ảnh võng mạc xuất hiện các chấm nhỏ màu trắng hoặc vàng rải rác, dọc theo các mạch máu võng mạc. Điều trị bằng vitamin A sẽ hồi phục nhanh.

Các biện pháp phòng chống thiếu vitamin A

1. Cải thiện để nâng cao chất lượng bữa ăn: Chế độ ăn hàng ngày cần cung cấp đủ vitamin A và caroten. Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ vì sữa mẹ là nguồn cung cấp vitamin A tốt nhất đối với trẻ nhỏ. Chế độ ăn của trẻ cần được ưu tiên thức ăn động vật là loại thức ăn giàu vitamin A (trong 100 gam thịt gà có 120 mcg vitamin A; trong 100 gam lợn có 6000 mcg vitamin A; trong 100 gam cá trê có 93 mcg vitamin A; trong 100 gam lòng đỏ trứng gà có 960 mcg vitamin A...). Bữa ăn của trẻ cần có đủ dầu hoặc mỡ để giúp hấp thu tốt vitamin A. Một số rau, quả có màu vàng, đỏ, da cam chứa hàm lượng Beta caroten cao, đáng chú ý nhất là: cà rốt, rau dền, xoài, dưa hấu, đu đủ chín, cà chua, gấc... Caroten khi vào cơ thể sẽ được chuyển thành vitamin A. Nhưng theo các nghiên cứu gần đây không phải lúc nào caroten cũng chuyển được thành vitamin A và tỉ lệ chuyển đổi này không cao.

2. Bổ sung vitamin A liều cao cho trẻ: Trẻ từ 6-36 tháng được uống bổ sung viên nang vitamin A liều cao. Với trẻ trên 12 tháng đến 36 tháng uống bổ sung viên nang loại 200.000 đơn vị quốc tế (đvqt) mỗi năm 2 lần. Với trẻ từ 6 tháng đến dưới 12 tháng uống bổ sung viên nang loại 100.000 đvqt. Đối với bà mẹ sau đẻ trong vòng một tháng cần được bổ sung vitamin A liều cao một liều 200.000 đvqt. Trẻ dưới 5 tuổi khi bị tiêu chảy, viêm đường hô hấp, lên sởi cần được uống 1 liều vitamin A liều cao (200.000 đvqt).

3. Tăng cường vitamin A trong một số thực phẩm: Nhiều nước trên thế giới và trong khu vực Châu Á đã áp dụng tăng cường vitamin A vào một số thức ăn như mỡ Magarine, bột sữa gầy, đường, bột mì. Việt Nam cũng bắt tay tiến hành các nghiên cứu thử nghiệm tăng cường vitamin A vào một số thực phẩm (đường, dầu ăn...)

4. Phát hiện và điều trị trẻ khô mắt: Trẻ có biểu hiện khô mắt do thiếu vitamin A cần phải được phát hiện và điều trị nhanh chóng, kịp thời. Tất cả các trường hợp mắc bệnh từ quáng gà, khô kết mạc, vệt Bitot đến khô loét giác mạc đều được cấp tốc điều trị theo phác đồ của Tổ chức Y tế thế giới như sau:

- Ngay lập tức cho uống 200.000 đvqt

- Ngày hôm sau uống tiếp 200.000 đvqt

- Một tuần sau uống nốt 200.000 đvqt

Trẻ dưới 12 tháng dùng nửa liều trên (mỗi lần uống 100.000 đvqt)

Như vậy khi trẻ bị khô mắt cần được uống đủ 03 viên vitamin A liều cao trong phác đồ điều trị.

Cũng không nên tự ý mua và sử dụng vitamin A một cách tùy tiện. Vitamin A là loại vitamin tan trong chất béo khi thừa sẽ tích lũy và gây ngộ độc cho cơ thể với các biểu hiện đau đầu, mệt mỏi, buồn nôn, rụng tóc, rối loạn kinh nguyệt ở người lớn; mệt mỏi, chậm tăng cân, tăng áp lực sọ não (thóp phồng căng, não úng thủy), đau xương... ở trẻ em.

PHÁT HIỆN VAI TRÒ CỦA VI LƯỢNG TRONG PHÒNG CHỐNG UNG THƯ ĐƯỜNG TIÊU HOÁ

Ung thư các bộ phận của đường tiêu hoá như vòm miệng, thực quản, dạ dày, đại tràng... được chứng minh là có liên quan đến thói quen ăn uống. Những món ăn như thịt cá hun khói, thịt nướng, chả nướng... có mùi thơm quyến rũ do chất mỡ và đạm được đốt cháy trên ngọn lửa, than hồng là do sinh ra các hợp chất hoá học có vòng thơm (ví dụ N-Nitrosomethyl-benzylamine-NMBA), là thủ phạm gây ung thư đường tiêu hoá.

Một số nghiên cứu dịch tễ học cho thấy tỷ lệ ung thư đường tiêu hoá (miệng, thực quản, dạ dày...) ở Trung Quốc cũng như một số nước Châu Á cao hơn các châu lục khác là có liên quan đến thói quen ăn các món ăn kể trên. Gần đây một số vitamin và chất khoáng cũng như các chất chống oxy hoá trong thực phẩm được chứng minh là có vai trò phòng chống ung thư, làm chậm quá trình lão hoá ở người.

Kẽm là một vi khoáng đã được biết đến với vai trò kích thích tăng trưởng, tăng miễn dịch, phòng chống các bệnh nhiễm trùng ở người và động vật, đặc biệt là phòng chống bệnh nhiễm trùng hô hấp và tiêu chảy ở trẻ em. Từ năm 2001-2003 Tạp chí Nghiên cứu về Ung thư của Mỹ đã công bố nhiều nghiên cứu phát hiện ra vai trò của kẽm trong phòng chống ung thư thực quản ở chuột thực nghiệm.

Các tác giả cho chuột ăn một chế độ thiếu kẽm (0-3ppm, ZD) trong vòng 5 tuần, sau đó được bơm một liều NMBA (chất gây ung thư thực quản) với liều 2mg/kg cân nặng của chuột vào đường miệng, đây là một mô hình gây ung thư thực nghiệm đường tiêu hoá đã được áp dụng rộng rãi trong thập kỷ qua. Sau khi nhận chất gây ung thư NMBA, ngay lập tức một nhóm chuột được chuyển sang ăn chế độ phục hồi đủ kẽm (75ppm, ZR), một nhóm vẫn tiếp tục ăn chế độ thiếu kẽm như trước. Các theo dõi biến đổi về tế bào học của biểu mô thực quản được thực hiện sau 1 giờ, 24 giờ, 72 giờ và 432 giờ (18 ngày).

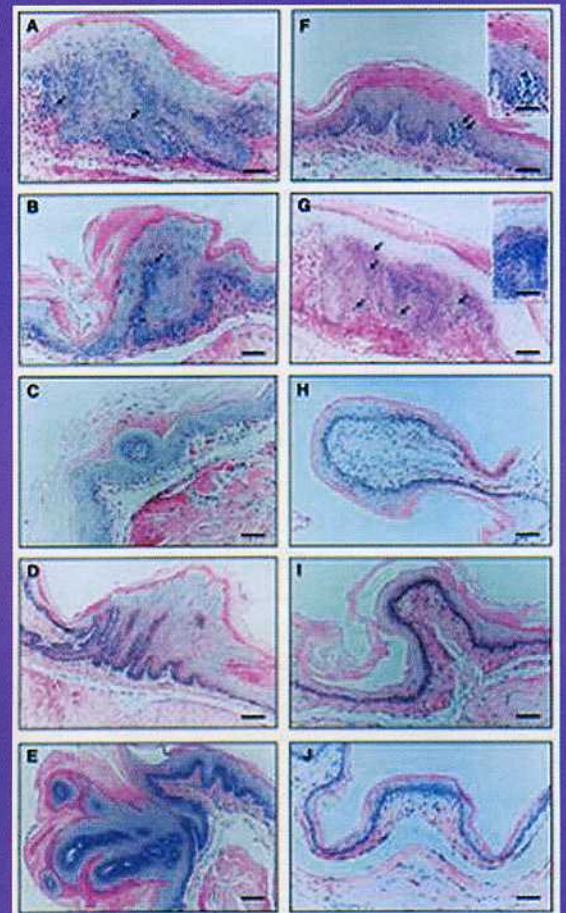
Thật là ngạc nhiên, kết quả cho thấy ở nhóm chuột được ăn chế độ phục hồi đủ kẽm có tỷ lệ xuất hiện khối u biểu mô thực quản là 8%, ít hơn hẳn so với nhóm chuột đối chứng (vẫn ăn chế độ thiếu kẽm) có tỷ lệ xuất hiện khối u là 93% tại thời điểm 15 tuần sau khi ăn chất gây ung thư NMBA.

Các tác giả đã chứng minh cơ chế tác dụng của kẽm trong phòng chống ung thư là liên quan tới sự lập trình chết (Apoptosis) của tế bào biểu mô thực quản khi tiếp xúc với chất gây ung thư.

Bằng theo dõi phát triển tế bào, nghiên cứu đã cho thấy quá trình Apoptosis được thiết lập rất sớm 5-30 phút ngay khi tiếp xúc với chất độc NMBA. Hình thái của tế bào bị nhiễm chất độc bị thay đổi, được tiếp tục tồn tại phát triển hoặc bị loại trừ khỏi biểu mô thực quản tùy thuộc một số điều kiện. Nếu ăn đủ kẽm sẽ giúp cho quá trình lập trình có lợi xảy ra, tức là loại trừ những tế bào bất thường bị nhiễm độc; ngược lại nếu chế độ ăn không đủ kẽm, hoặc cơ thể bị thiếu kẽm thì các tế bào bị nhiễm chất độc sẽ được lập trình để tiếp tục tồn tại và phát triển thành khối u hoặc ung thư (xem các ảnh minh hoạ hình 1).

KẼM

TS. NGUYỄN XUÂN NINH



Hình 1: Thay đổi hình thái tế bào biểu mô thực quản ở 2 nhóm chuột: ăn chế độ thiếu kẽm (ZD), cột bên trái; và đủ kẽm (ZR), cột bên phải, sau khi được ăn một liều chất gây ung thư NMBA.

Các tế bào biểu mô thực quản được kiểm tra sau 24 giờ (A, F), 30 giờ (B, G), 48 giờ (C, H), 1 tuần (D, I) và sau 15 tuần (E, J).

Ngay thời điểm 24 giờ, các tế bào bắt đầu tăng sinh và một số tế bào bất thường bắt đầu xuất hiện (chỗ có mũi tên chỉ).

Tuy nhiên ở nhóm thiếu kẽm các tế bào bất thường ngày càng phát triển và trở thành các khối u, trong khi ở nhóm chuột đủ kẽm các tế bào tăng sinh và bất thường bị chết nhiều hơn và biểu mô thực quản dần trở lại bình thường.

Tại thời điểm tuần 15, có 93% số chuột ở nhóm thiếu kẽm có khối u, trong khi nhóm đủ kẽm chỉ có 8% bị khối u biểu mô thực quản.

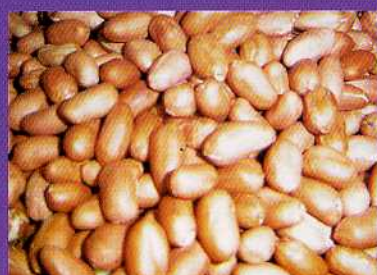
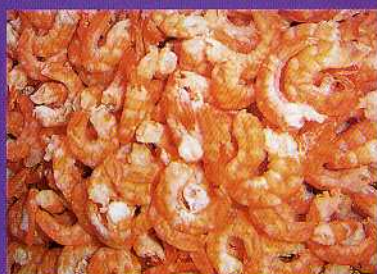
Về mặt thực tế, quá trình Apoptosis xảy ra nhanh, do vậy ít được chú ý với con người trong cuộc sống hàng ngày. Nhờ cơ chế này mà cơ thể con người có thể tự bảo vệ mình hoặc cũng có thể gây nên những biến đổi bất thường trong một số điều kiện không thuận lợi và gây nên hậu quả không tốt cho cơ thể (ví dụ ung thư thực quản dưới tác dụng của chất NMBA).

Từ nghiên cứu trên, chúng ta thấy rằng biện pháp phòng chống ung thư tốt nhất là tránh tiếp xúc với các chất độc hại. Tuy nhiên việc phát hiện để tránh các chất độc hại hàng ngày không phải lúc nào cũng làm được. Vậy biện pháp thực tế hơn là luôn chuẩn bị cho cơ thể đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là ăn những món ăn có nhiều các chất dinh dưỡng, các vitamin và chất khoáng, các chất chống oxy hoá như kẽm, selen, vitamin C, vitamin E, Beta-carotene, lycopene, flavonoids, chúng có nhiều trong rau quả tươi, có màu vàng, màu xanh, màu tím, màu đen, các chế phẩm từ đậu tương ... sẽ giúp cơ thể phòng chống được nhiều loại ung thư có thể xảy ra.

Bảng sau giới thiệu một số thực phẩm giàu kẽm (được trích từ bảng thành phần dinh dưỡng các thức ăn Việt Nam năm 2000) để bạn đọc tham khảo:

Bảng: Hàm lượng kẽm trong 100 g thực phẩm

TT	Tên thực phẩm	mg
1	Sò, hến	13 - 70
2	Thịt cóc xấy khô	65,0
3	Nhộng tằm khô	35,1
4	Thịt ếch xấy khô	15,3
5	Thịt bò xấy khô	12,2
6	Củ cải	11
7	Cùi dừa già	5,0
8	Đậu hạt Hà Lan	4,0
9	Đậu tương	3,8
10	Lòng đỏ trứng gà	3,7
11	Cá	3
12	Thịt cừu	2,9
13	Bột mỳ	2,5
14	Thịt lợn nạc	2,5
15	Quả ổi	2,4
16	Thịt bò loại 1	2,2
17	Gạo nếp cái	2,2
18	Khoai lang	2,0
19	Gạo tẻ già	1,9
20	Lạc hạt	1,9
21	Gạo tẻ máy	1,5
22	Hạt kê	1,5
23	Thịt gà ta	1,5
24	Rau ngổ	1,48
25	Hành tây	1,43
26	Ngô vàng hạt khô	1,4
27	Cua bể	1,4
28	Cà rốt	1,11
29	Đậu xanh	1,1
30	Măng chua	1,1
31	Rau răm	1,05
32	Rau ngót	0,94
33	Rau húng quế	0,91
34	Cải xanh	0,9
35	Tỏi ta	0,9
36	Trứng gà	0,9



CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO HỆ XƯƠNG

Các ông bố bà mẹ đang nuôi con nhỏ đều muốn con mình sau này sẽ cao lớn hơn bố mẹ nhưng phần lớn họ lại chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với phát triển hệ xương của bé. Vậy những dưỡng chất nào giúp trẻ phát triển tốt chiều cao và bộ xương chắc khỏe?

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng lớn tới sự phát triển về thể chất và trí tuệ của trẻ em khi trưởng thành. Để giúp trẻ phát triển tốt chiều cao và hệ xương có mật độ xương đậm đặc, chúng ta cần cung cấp cho trẻ đầy đủ các chất dinh dưỡng, trong đó có những chất quan trọng là canxi, protein, vitamin D và photpho...

1. Can xi:

Vai trò của can xi: canxi là yếu tố thiết yếu trong cấu tạo mô xương để hệ xương khỏe mạnh. Tăng lượng canxi trong khẩu phần ở trẻ nhỏ và thanh thiếu niên sẽ thúc đẩy sự tăng trưởng của xương. Bổ sung canxi ở giai đoạn trẻ nhỏ trước dậy thì (dưới 10 tuổi) có hiệu quả rõ rệt về tăng mức khoáng hóa xương hơn là bổ sung ở giai đoạn dậy thì.

Nhu cầu canxi: Các nhà khoa học đều thống nhất là canxi đặc biệt quan trọng ở trẻ nhỏ, đó là giai đoạn trọng điểm phát triển của hệ xương. Nhu cầu canxi khác nhau theo lứa tuổi và tình trạng sinh lý. Nhu cầu canxi cao ở trẻ nhỏ vì trẻ đang phát triển, đặc biệt có 2 giai đoạn trẻ tăng tốc về chiều cao là trẻ dưới 5 tuổi và thời kỳ tiền dậy thì.

Hiện nay có một số cô gái trẻ sợ béo, thực hiện chế độ ăn kiêng và ít dùng sữa và các sản phẩm của sữa, nhưng sữa là nguồn cung cấp canxi quan trọng. Khi ăn kiêng sẽ dẫn đến thiếu dinh dưỡng, làm giảm lượng estrogen có thể dẫn đến rối loạn kinh nguyệt. Estrogen là hormon cực kỳ quan trọng đến phát triển của hệ xương thời kỳ dậy thì của con gái. Vì vậy cần giáo dục thiếu niên có hiểu biết đúng đắn về dinh dưỡng và tự chăm sóc sức khỏe bản thân để giúp sự phát triển tối ưu về thể chất trong giai đoạn dậy thì.

Phụ nữ khi có thai, nuôi con nhỏ và người cao tuổi cũng có nhu cầu cao hơn người bình thường. Khi có thai người mẹ cần lượng canxi cao vì phải cung cấp canxi cho thai nhi. Thời kỳ nuôi con bú, người mẹ cũng cần nhiều canxi để cung cấp canxi cho con qua sữa mẹ. Người ta ước tính, người mẹ nuôi con bú 6 tháng có thể mất 4-6% lượng canxi của xương, vì vậy cần phải bù lượng canxi cho người mẹ bằng chế độ ăn nhiều canxi và các chất dinh dưỡng khác. Người cao

tuổi (ở cả nam và nữ) thì quá trình hủy xương mạnh hơn quá trình tạo xương và lượng canxi bị mất qua nước tiểu tăng lên, đặc biệt trong giai đoạn mãn kinh nên nhu cầu canxi trong khẩu phần cũng cao hơn. Việc cung cấp đầy đủ nhu cầu canxi cho những đối tượng trên là rất quan trọng để phòng tránh loãng xương.

Thực phẩm chứa nhiều canxi: Trong các loại thực phẩm giàu canxi thì sữa và các sản phẩm của sữa như pho mát, sữa chua, hay các món như tôm hấp, rang ăn cả vỏ, cá nhỏ kho nhừ ăn cả xương... là nguồn cung cấp canxi dồi dào nhất và cơ thể dễ hấp thu.

Để giúp các bạn dễ lựa chọn loại thực phẩm là nguồn cung cấp canxi cho khẩu phần ăn hàng ngày chúng ta sẽ xem bảng dưới đây để biết hàm lượng canxi trong một số thực phẩm thường sử dụng.

2. Vitamin D: là vi chất không thể thiếu cho sự phát triển xương và sức khỏe nói chung ở mọi lứa tuổi. Tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời hàng ngày là cần thiết để tiếp nhận đủ lượng vitamin D. Nếu trẻ em không được tiếp xúc đủ với ánh sáng mặt trời cần bổ sung khoảng 400 I.U (đơn vị) vitamin D mỗi ngày.

3. Protein: đóng vai trò then chốt trong việc hình thành hệ xương và tích lũy khối lượng xương. Trong giai đoạn tăng trưởng mà dinh dưỡng kém bao gồm thiếu cả protein và năng lượng thì sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến phát triển xương. Khi lượng protein ăn vào không đủ sẽ nguy hại tới sự rắn chắc của xương do cơ thể không sản xuất và kích hoạt đầy đủ một nhân tố tăng trưởng IGF1, là hoạt chất kích thích sự tạo xương. Đồng thời IGF1 còn có chức năng kích thích hấp thu canxi, photpho tại ruột và tăng cường chuyển hóa canxi, vitamin D tại thận.

Hiện nay người ta đã chứng minh được rõ mối quan hệ tích cực giữa hàm lượng protein ăn vào và khối lượng xương ở trẻ. Trong thời kỳ trẻ nhỏ và giai đoạn dậy thì, cơ thể cần có đủ protein để tạo và kích hoạt đầy đủ yếu tố tăng trưởng IGF1 để giúp hệ xương, hệ cơ, hệ thần kinh và toàn bộ cơ thể trẻ phát triển hết tiềm năng di truyền.

Một điểm cần lưu ý là người trưởng thành và người cao tuổi thì không nên sử dụng protein ở mức quá cao vì ăn quá nhiều protein sẽ làm tăng bài xuất canxi trong nước tiểu, do đó chỉ nên sử dụng protein ở mức vừa phải, đúng theo nhu cầu cần thiết, và tốt nhất là theo sự hướng dẫn của bác sĩ dinh dưỡng.

Bảng nhu cầu canxi theo tuổi
(Theo Bảng nhu cầu khuyến nghị về khẩu phần ăn cho người Châu Á - 2005)

Tên thực phẩm	Lượng canxi (mg/ngày)
Trẻ 0 - 5 tháng	300
Trẻ 6 - 11 tháng	400
Trẻ 1- 3 tuổi	500
Trẻ 4- 6 tuổi	600
Trẻ 7- 9 tuổi	700
Thiếu niên 10-18 tuổi	1000
Người trưởng thành 19 - 50 tuổi	700- 1000
Người > 50 tuổi	1000
Phụ nữ có thai	1000
Phụ nữ nuôi con bú	1000



Hàm lượng canxi trong một số loại thực phẩm (Theo Bảng thành phần dinh dưỡng thức ăn Việt nam 2000)

Thực phẩm	Lượng thực phẩm	Lượng canxi (mg/ngày)	Thực phẩm	Lượng thực phẩm	Lượng canxi (mg/ngày)
Pho mát	100g	800	Hạt đậu tương	100g	165
Sữa	500ml	663	Đậu phụ	100g	510
Sữa chua	125g	225	Nấm hương khô	100g	184
Cua đồng	100g	5040	Lòng đỏ trứng gà	100g	134
Tôm, tép khô	100g	2000	Lòng đỏ trứng vịt	100g	146
Ốc	100g	1500	Dọc củ cải	100g	220
Cá diếc (dầu)	100g	120	Rau đay	100g	182
Cá trạch	100g	109	Rau ngót	100g	169
Vùng	100g	1200			

SỮA MẸ

VỚI TRẺ THẤP CÂN VÀ TRẺ BỆNH



Nuôi con bằng sữa mẹ đặc biệt quan trọng khi trẻ bị thấp cân và trẻ bị bệnh. Không có nguồn dinh dưỡng nào thay thế mà tuyệt diệu như sữa mẹ, vì ngoài các thành phần dinh dưỡng có tỷ lệ hấp thu cao, lại còn có các kháng thể mẹ truyền cho bé để chống đỡ bệnh tật.

Đối với trẻ thấp cân

Thuật ngữ trẻ nhẹ cân dùng chỉ cân nặng của trẻ lúc mới sinh dưới 2500g do trẻ sinh ra trước ngày dự kiến (dưới 38 tuần) hoặc trẻ sinh ra đủ tháng hay già tháng (trên 42 tuần) mà cân nặng không tương xứng với tuổi thai. Ở nước ta, tỷ lệ trẻ nhẹ cân có nhiều nguy cơ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn và trẻ cần sữa mẹ nhiều hơn. Nhưng trẻ nhẹ cân nhiều khi lại khó bú mẹ do không có khả năng mút vú mạnh và bà mẹ có thể gặp khó khăn để vắt đủ sữa cho con mình. Sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo nhất, đặc biệt là sữa của bà mẹ để non chứa nhiều protein hơn. Phần lớn protein thêm vào là các protein chống nhiễm khuẩn bao gồm lactoferin (gắn với chất sắt, ngăn ngừa sự phát triển của các vi khuẩn cần chất sắt) và lysozym (tiêu diệt vi khuẩn) cũng như các kháng thể globulin miễn dịch (chủ yếu là IgA). Các yếu tố chống nhiễm khuẩn khác bao gồm yếu tố bifidus. Thúc đẩy sự phát triển của các trực trùng bifidus trong sữa rất lành tính, không gây bệnh do các trực trùng này ức chế sự phát triển của các vi khuẩn gây bệnh

và làm cho phân của trẻ có mùi chua. Lipit trong sữa mẹ ngoài các axit béo thiết yếu còn có men lipase giúp tiêu hóa mỡ. Lượng sắt trong sữa mẹ tuy số lượng bằng sắt trong sữa bò nhưng được hấp thụ cao tới 50% trong khi đó ở sữa bò chỉ hấp thu 10% nên giúp trẻ chống thiếu máu thiếu sắt đến 6 tháng tuổi mặc dù chỉ bú mẹ hoàn toàn. Đối với trẻ có cân nặng rất thấp khi sinh (từ 1000g tới 1500g) hoặc đặc biệt thấp (dưới 1000g) cơ thể trẻ cần tăng thêm chất dinh dưỡng ngoài sữa mẹ trong một thời gian. Một số trẻ cần tăng thêm canxi, một số trẻ cần thêm protein hay năng lượng. Quyết định này phụ thuộc vào ý kiến bác sỹ điều trị.

Cách nuôi dưỡng

Trong vài ngày đầu trẻ không có khả năng ăn bằng đường miệng thì cần được nuôi bằng đường tĩnh mạch. Khi trẻ bắt đầu nuôi được bằng đường miệng thì có thể dùng sữa mẹ vắt ra cho trẻ ăn bằng ống thông. Nếu có thể cho bà mẹ bế trẻ và tiếp xúc da kề da với trẻ hàng ngày. Với trẻ có tuổi thai 30 - 32 tuần có thể cho ăn bằng thìa hoặc vắt sữa vào miệng trẻ. Nếu trẻ có tuổi thai lớn hơn 32 tuần thì trẻ có thể bú mẹ, nếu trẻ chưa bú được đủ sữa thì vẫn kết hợp cho ăn bằng ống thông để đảm bảo đủ dinh dưỡng cho trẻ.

Phải chú ý bế trẻ ở tư thế bà mẹ đỡ trẻ thẳng đầu, lưng, mông trên cánh tay mình và áp sát bụng mẹ, một tay đỡ mông trẻ. Cho trẻ ngậm sâu vào quầng đen của vú mẹ thì trẻ sẽ bú mẹ dễ dàng hơn và có hiệu quả. Nếu phải vắt sữa cho ăn bằng cốc, thìa nhưng sữa mẹ không đủ thì có thể xin thêm sữa một bà mẹ khỏe mạnh không có HIV và HBsAg dương tính để cho trẻ ăn vẫn tốt hơn ăn thức ăn nhân tạo. Nếu bà mẹ có HBsAg dương tính thì con phải được tiêm ngay huyết thanh và vacxin phòng viêm gan, rồi vẫn có thể dùng sữa bà mẹ này nuôi con mình. Còn bà mẹ bị HIV dương tính nên cho trẻ ăn sữa thay thế khác hoặc dùng sữa mẹ

được đun sôi tiệt trùng, việc đun sôi có phá hủy nhiều yếu tố chống nhiễm khuẩn trong sữa mẹ nhưng các thành phần dinh dưỡng khác cũng đáp ứng được phần nào nhu cầu của trẻ, hoặc có thể cho bú mẹ 3 tháng đầu rồi chuyển sang thức ăn khác. Trong thời gian này cũng có ít nguy cơ lây nhiễm nên phải tránh xây xước vú mẹ và tránh viêm nhiễm miệng trẻ.

Đối với trẻ bệnh

Bệnh vàng da thường gặp và nặng hơn ở những trẻ không nhận đủ sữa mẹ. Uống thêm nước không giúp ích gì vì giảm sữa mẹ, những bữa bú sớm đặc biệt hữu ích vì nó cung cấp sữa non. Ngoài việc có lượng protein rất cao, sữa non lại có tác dụng tẩy nhẹ, giúp làm sạch phân xu, giúp cho Bilirulin được bài tiết theo phân. Do vậy, sữa non giúp cung cấp dinh dưỡng cho trẻ và phòng chống bệnh tốt (vì có nhiều protein kháng khuẩn) và làm cho vàng da hết đi nhanh chóng (do tác dụng tẩy).

Với trẻ bị các bệnh khác thì cũng rất cần sữa mẹ để nhận được nhiều chất dinh dưỡng phù hợp, dễ tiêu hóa hấp thu, trẻ không bị sụt cân nhanh chóng và phục hồi cũng nhanh hơn giúp bà mẹ tiếp tục tạo sữa và khi khỏi bệnh thì trẻ tiếp tục bú dễ dàng. Vì thế nếu trẻ còn bú tốt thì khuyến khích mẹ cho bú nhiều lần hơn, tăng số lần cho bú tới 12 lần hoặc hơn trong một ngày theo nhu cầu của trẻ. Khi cho trẻ bú, cần cho trẻ bú kiệt hết một bên rồi mới chuyển sang bên kia để trẻ tận dụng được nguồn sữa cuối để trẻ tận dụng được nguồn sữa cuối có nhiều chất béo hơn). Nếu trẻ không thể bú mẹ được hoặc bú không đủ thì bà mẹ nên vắt sữa ra cốc cho trẻ ăn bằng thìa. Nếu sữa bà mẹ vắt ra nhiều hơn nhu cầu của trẻ thì nên cho trẻ ăn trước lượng sữa cuối vừa vắt ra, có màu trắng đục hơn vì nhiều chất béo. Sau đó nếu trẻ ăn được nữa, ta cho trẻ ăn tiếp lượng sữa đầu vắt ra. Như vậy trẻ sẽ tăng trưởng tốt hơn vì nhận được nhiều năng lượng từ chất béo của sữa.



Thiếu máu thiếu sắt ở thanh nữ và giải pháp dự phòng

1. Tình hình thiếu máu thiếu sắt ở thanh nữ:

Cuộc tổng điều tra toàn quốc năm 1995 đã xác nhận thiếu máu thiếu sắt có tầm quan trọng hàng đầu trong các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng ở nước ta. Những nỗ lực phòng chống thiếu máu dinh dưỡng trong thời gian qua mới chỉ tập trung vào nhóm trẻ dưới 5 tuổi và bà mẹ có thai, trong khi trẻ lứa tuổi học đường và vị thành niên (là những nhóm cũng được coi là có nguy cơ cao bị thiếu vi chất dinh dưỡng nói chung và nhất là thiếu máu thiếu sắt) chưa được quan tâm đầy đủ. Các nghiên cứu gần đây cho thấy thiếu máu thiếu sắt của thanh nữ lứa tuổi học đường khoảng trên 20%. Gần đây Viện Dinh dưỡng có một nghiên cứu thí điểm bổ sung sắt/folat hàng tuần cho thanh nữ thông qua kênh trường học cho thấy có hiệu quả rất tốt.

2. Nguyên nhân của thiếu máu thiếu sắt ở lứa tuổi thanh nữ

Do nhu cầu sắt cao ở đối tượng kể trên:

Lứa tuổi trên hàng tháng có hành kinh nên mất một lượng sắt theo con đường này, do vậy nhu cầu sắt cần hấp thu hàng ngày là 2,4mg (gấp đôi nhu cầu sắt của 1 nam giới khoẻ mạnh là 1,1mg/ngày), điều này giải thích tại sao thanh nữ lại hay bị thiếu máu do thiếu sắt.

Khẩu phần ăn còn nghèo sắt: qua các nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng, khẩu phần ăn trung bình hiện nay mới đáp ứng được 50% nhu cầu sắt của lứa tuổi này. Bên cạnh đó khẩu phần ăn của người Việt Nam còn nhiều ngũ cốc, ít thức ăn động vật như vậy sẽ có nhiều các chất ức chế hấp thu sắt và ít các yếu tố hỗ trợ hấp thu sắt.

Thiếu vitamin A: ở nước ta hiện nay chưa có một công bố nào về tình trạng vitamin A cũng như ảnh hưởng của nó lên nhóm trẻ học đường, song chắc chắn thiếu vitamin A, thiếu sắt và có thể cả thiếu kẽm là các vấn đề thiếu vi chất dinh dưỡng rất cần quan tâm giải quyết ở đối tượng này. Tình trạng vitamin A thấp thường kèm theo tình trạng thiếu

máu do thiếu sắt, vì vitamin A hỗ trợ cho quá trình chuyển hoá sắt để tạo máu.

Nhiễm giun đường ruột:

Ở Việt Nam đã có nhiều công trình nghiên cứu điều tra tình hình nhiễm giun sán trong nhân dân nói chung và lứa tuổi học sinh nói riêng. Viện Dinh dưỡng phối hợp với Viện SRKSTCT đã tiến hành một cuộc điều tra trong 20 trường tiểu học ở Hà Nam cho thấy: Tỷ lệ nhiễm giun đũa là 76% và tỷ lệ nhiễm giun tóc 87%, tỷ lệ nhiễm bất kỳ một loại giun nào là 96% (dao động 89-100%). Trong đó, 65% trẻ nhiễm một trong 2 loại giun từ trung bình đến nặng. Những con số này đang chỉ ra: Tình trạng nhiễm giun học đường ở Việt Nam cần được giải quyết cấp bách trong thời gian tới, đòi hỏi các giải pháp đồng bộ, liên tục.

3. Hậu quả của thiếu máu do thiếu sắt ở thanh nữ:

Thiếu máu thiếu sắt trở thành một cản trở lớn cho sự tiến bộ trong học tập của trẻ học đường do giảm chức năng nhận thức, giảm năng lực và thành tích trong học tập, song hậu quả của nó chưa được cộng đồng nhận thức một cách đầy đủ. Người bị thiếu máu thiếu sắt thường hay buồn ngủ khi học, hoa mắt chóng mặt khi thay đổi tư thế đột ngột. Ngoài ra, thiếu máu còn làm giảm năng suất lao động.

4. Dự phòng thiếu máu thiếu sắt cho thanh nữ

Để dự phòng thiếu máu thiếu sắt cho thanh nữ bằng uống bổ sung viên sắt/ folic theo liều hàng tuần, mỗi tuần 1 viên có chứa 60mg sắt nguyên tố, uống 16 tuần trong một năm, sau đó dừng lại và năm sau sẽ uống tiếp (nên uống kèm theo viên sắt có acid folic càng tốt). Nếu có điều kiện dùng viên đa vi chất dinh dưỡng trong đó có sắt và acid folic. Việc triển khai uống sắt có thể tiến hành qua kênh trường học hoặc hệ thống y tế.

PGS.TS. NGUYỄN THỊ LÂM

VAI TRÒ MỘT SỐ DƯỠNG CHẤT ĐỐI VỚI QUÁ TRÌNH HOÀN THIỆN HỆ THẦN KINH TRẺ EM

PGS.TS. ĐỖ THỊ KIM LIÊN

Khi mới ra đời não của trẻ sơ sinh cũng có đến 14 tỷ tế bào thần kinh như người lớn nhưng phải đến 8 tuổi các tế bào mới được biệt hóa hoàn toàn. Trong những năm đầu của cuộc đời, hệ thần kinh của trẻ phát triển rất nhanh, trọng lượng não ở trẻ sơ sinh nặng khoảng 400g đến 1 tuổi nặng 900-1000g, đến 8 tuổi não nặng 1200-1300g, khi trưởng thành là 1400g.

Trọng lượng não tăng đó là kết quả của quá trình myelin hóa. Quá trình phát triển và hoàn thiện hệ thần kinh thì quan trọng nhất là sự myelin hóa các tổ chức thần kinh và biến đổi ở vỏ não.

Myelin hóa là quá trình chất béo bao bọc dẫn xung quanh dây thần kinh. Myelin hóa liên quan tới sự trưởng thành của hệ thần kinh. Sự myelin hóa được bắt đầu từ tháng thứ 4 của bào thai, tiếp tục sau khi ra đời và hoàn chỉnh khi trẻ 8 tuổi. Quá trình myelin hóa mạnh nhất ở giai đoạn trẻ từ sơ sinh đến 2 tuổi và trọng lượng của não tăng nhanh ở giai đoạn này. Tế bào thần kinh sẽ không hoạt động nếu không được myelin hóa hoàn toàn. Chậm myelin hóa sẽ làm trẻ chậm phát triển tinh thần và vận động như chậm biết đi, chậm biết nói và giảm khả năng nhận thức.

Chất béo đóng vai trò quan trọng trong việc myelin hóa tổ chức thần kinh. Trong những năm đầu đời, trẻ được nuôi bằng sữa mẹ thì hệ thần kinh phát triển tốt vì trong sữa mẹ chứa nhiều lipid, năng lượng do lipid cung cấp chiếm 50% tổng năng lượng của sữa. Thành phần lipid của sữa mẹ gồm nhiều loại acid béo, trong đó có các acid béo no như a.palmitic, a.stearic, a. myristic, a.butyric... các acid béo không no như a.oleic, a.linoleic, a. arachidonic (ARA),

a.linolenic, a.docosahexaenoic (DHA)... và đặc biệt có lipid ở dạng phức tạp khi kết hợp với phosphat tạo thành các phospholipids hay spingolipids như spingomyelin. Spingomyelin là một dạng lipid phức tạp có ưu thế và chiếm đến 40% tổng số lượng phospholipids trong sữa mẹ. Spingomyelin là thành phần cơ bản cấu tạo nên lớp vỏ myelin bao bọc quanh dây thần kinh, đóng vai trò dẫn truyền xung động thần kinh, dẫn truyền các tín hiệu qua màng tế bào vào bên trong tế bào. Như vậy spingomyelin có vai trò rất quan trọng đối với sự myelin hóa dây thần kinh giúp cho hệ thần kinh của trẻ phát triển tốt.

Trong quá trình tổng hợp spingomyelin phải cần có choline. Choline là một chất dinh dưỡng có tác dụng gần giống vitamin và cần thiết cho chức năng hoạt động của tất cả các tế bào trong cơ thể. Choline là tiền chất của acetylcholine - chất trung gian dẫn truyền xung động thần kinh và tham gia vào quá trình lưu trữ trí nhớ. Choline tham gia vào quá trình chuyển hóa chất béo, khi thiếu choline thì lipid bị tích trữ nhiều tại gan. Nhiều nghiên cứu cho thấy cần thiết phải bổ sung choline vào khẩu phần ăn cho phụ nữ khi mang thai để mẹ có đủ lượng choline cung cấp cho con qua máu của mình. Đồng thời để giúp trẻ tăng cường phát triển trí thông minh cũng cần bổ sung choline vào bữa ăn của trẻ qua thực phẩm.

Vai trò cần thiết của spingomyelin, choline đối với quá trình myelin hóa thần kinh - một yếu tố quan trọng đối với sự phát triển hệ thần kinh, phát triển trí tuệ trẻ em đã được chứng minh rõ ràng. Vì vậy hiện nay trong nhiều thực phẩm dành cho bà mẹ khi mang thai và trẻ nhỏ đã được tăng cường spingomyelin, choline - là những dưỡng chất quan trọng đối với sự phát triển trí não của trẻ em.



DẦU ĂN CÓ BỔ SUNG VITAMIN A: MỘT BIỆN PHÁP KINH TẾ, HIỆU QUẢ PHÒNG CHỐNG THIẾU VITAMIN A

BS.TS. CAO THỊ THU HƯƠNG

Vitamin A (axerophtol, retinol) thuộc nhóm các vitamin tan trong dầu. Trong tự nhiên, vitamin A chỉ có trong các thức ăn động vật như gan, trứng, sữa... Gan cá biển, nhất là cá thu chứa rất nhiều vitamin A. Thức ăn thực vật tuy không chứa vitamin A nhưng lại chứa các sắc tố carotenoid - gọi là tiền vitamin A (pro-vitamin A), khi được hấp thu vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A.

Trong những năm vừa qua, chương trình bổ sung vitamin A liều cao cho trẻ em dưới 5 tuổi đã đạt được những thành tựu đáng kể trong việc thanh toán bệnh thiếu vitamin A (tỷ lệ cao trẻ được uống vitamin A định kỳ rất cao). Tuy nhiên, chương trình này chưa nhằm vào hai yếu tố ban đầu dẫn đến thiếu hụt vi chất dinh dưỡng này, đó là chế độ ăn thiếu vitamin A trong thời gian dài và nhiễm khuẩn thường xuyên.

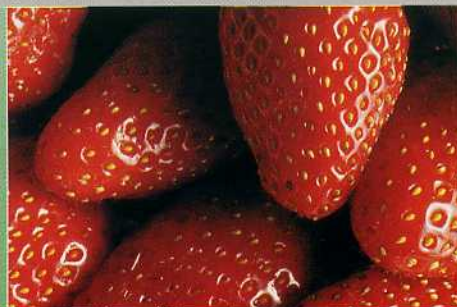
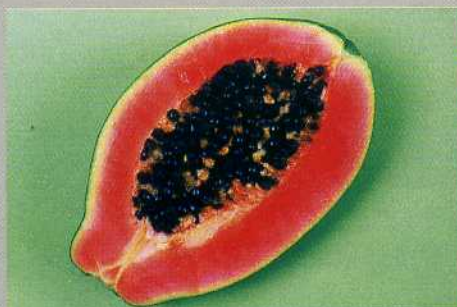
Có một biện pháp được chấp nhận rộng rãi, linh hoạt và giá rẻ để cải thiện khẩu phần dinh dưỡng cho nhóm quần thể có nguy cơ bị thiếu vitamin A đó là bổ sung vitamin A vào dầu ăn. Dầu ăn là môi trường hòa tan vitamin A, kỹ thuật bổ sung vitamin A vào dầu ăn cũng đơn giản do đó dễ dàng triển khai biện pháp này trên diện rộng.

Mặc dù mức tiêu thụ dầu ăn chưa cao nhưng có xu hướng tăng dần trong những năm gần đây. Để cung cấp thêm khoảng 30% -50% nhu cầu vitamin A của trẻ em bị thiếu trong khẩu phần ăn mỗi ngày, thì chỉ cần cung cấp khoảng 4-7 g dầu ăn được bổ sung vitamin A cho trẻ

(với hàm lượng là 30 g vitamin A/1 g dầu ăn) là có thể bù đắp lượng vitamin A thiếu hụt.

Nghiên cứu gần đây của Viện Dinh dưỡng cho 300 trẻ em mẫu giáo tại xã Tiên Phương, huyện Chương Mỹ, Hà Tây (150 trẻ hàng ngày sử dụng 5g dầu ăn có bổ sung vitamin A và 150 trẻ hàng ngày sử dụng 5g dầu ăn không bổ sung vitamin A). Dầu ăn được bổ sung vào bữa ăn sáng của trẻ (cháo, xôi, bánh đa...). Trước và sau khi trẻ sử dụng dầu ăn (6 tháng), trẻ em ở cả hai nhóm được cân, đo chiều cao, xét nghiệm vitamin A trong huyết thanh, định lượng hemoglobin huyết sắc tố. Theo dõi tình hình tiêu chảy trong 6 tháng... Kết quả cho thấy: Tình trạng dinh dưỡng của nhóm trẻ sử dụng dầu ăn được bổ sung vitamin A đã cải thiện, tình trạng vitamin A và huyết sắc tố của nhóm trẻ này cao hơn so với nhóm trẻ sử dụng dầu ăn không có vitamin A. Nhóm trẻ sử dụng dầu ăn có bổ sung vitamin A ít có nguy cơ bị tiêu chảy hơn nhóm trẻ sử dụng dầu ăn không có vitamin A.

Sản phẩm dầu ăn có bổ sung vitamin A do công ty dầu Tường An sản xuất theo đơn đặt hàng của Viện Dinh dưỡng. Giá của dầu ăn có bổ sung vitamin A chỉ cao hơn dầu bình thường 500 đ - 1000 đ/lít, đây là giá thành mà người dân chấp nhận được. Hy vọng rằng trong thời gian tới, công ty dầu Tường An sẽ sản xuất nhiều sản phẩm dầu ăn có bổ sung vitamin A để cải thiện tình trạng sức khỏe cho người dân Việt Nam nói chung và trẻ em nói riêng.



ẢNH HƯỞNG CỦA THIẾU CANXI VÀ CÁCH BỔ SUNG CHO NGƯỜI CAO TUỔI



Khi vào độ tuổi năm mươi, các tế bào não thoái hoá dần. Các trung tâm báo khát, báo đói cũng kém nhạy cảm. Do vậy cơ thể người cao tuổi thiếu nước và ít có cảm giác đói. Mặt khác hệ tiêu hoá của người cao tuổi cũng suy thoái toàn thể: tế bào trong lòng ống tiêu hoá teo đi, các men tụy và mật sản xuất ít hơn, nhu động ruột giảm kèm chế độ ít vận động khi tuổi xế chiều khiến cơ thể người cao tuổi thiếu nhiều vi khoáng chất.

Vi khoáng chất là chất xúc tác cho các loại phản ứng trong cơ thể con người, là yếu tố không thể thiếu trong hoạt động sinh trưởng và hoạt động của các cơ quan trong cơ thể. Tiến sĩ Walloc (Mỹ) người nhận giải Nobel Y học năm 1991 đã chỉ ra 147 bệnh thuộc 13 nhóm hệ trong cơ thể.

Canxi thúc đẩy sinh trưởng và tái sinh của xương, cơ và răng. Canxi còn tham gia quá trình chống dị ứng, tích tụ máu, duy trì nhịp đập của tim và hoạt động thần kinh. Lượng canxi trên trái đất khá nhiều nhưng con người chỉ hấp thu canxi qua đường ăn uống. Lượng canxi cần cho mỗi người khoảng 700 mg/ngày. Phụ nữ có thai, cho con bú, người cao tuổi cần 700- 1000mg canxi/ngày. Khi cơ thể không được cung cấp đủ lượng canxi thì lượng canxi trong máu tạm thời giảm xuống. Tuyến cận

giáp được lệnh của hệ thần kinh tiết hoocmon tuyến giáp chuyển canxi trong xương thành canxi ion bổ xung vào máu. Khi cao tuổi, tuyến cận giáp hoạt động kém không kiểm soát nổi canxi trong máu dẫn đến lượng canxi thừa di chuyển đến tổ chức gây gai xương, sỏi thận, sỏi mật, xơ cứng động mạch và thoái hoá các bộ phận.

Trước đây các bà mẹ sợ con còi xương thường ninh chân gà lấy nước quấy bột cho trẻ. Thực ra xương và chân gà chứa rất ít canxi ion. Nếu uống calcicarbonat để bổ xung canxi thì chẳng khác nào chúng ta lấy vữa tường của một ngôi nhà cũ đem ra trộn vữa để xây ngôi nhà mới. Các nhà dinh dưỡng học đã tìm ra canxi có nhiều trong fomat, sữa tươi, thịt và cá...

Người cao tuổi không quen ăn fomat (khá đắt, thường phải mua ở siêu thị). Sữa tươi trên thị trường hiện nay nếu được pha từ sữa bột thì hàm lượng canxi rất thấp. Một số người cao tuổi lại chọn giải pháp ăn chay (bỏ hẳn thịt, cá, trứng...) nên càng dễ bị thiếu canxi. Để hấp thu tốt canxi, cần có ánh nắng mặt trời (để tạo vitamin D), vận động hợp lý và tránh các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, cafe... các thực phẩm chứa nhiều chất bảo quản.

Thị trường hiện nay phổ biến có các chế phẩm chứa canxi dưới dạng: canxi gluconat, canxi carbonat, canxi photphat... trong đó canxi gluconat được hấp thu tốt hơn cả. Canxi nên được uống trong khoảng từ sáng đến trưa, sau ăn một giờ (vì canxi kết hợp với thức ăn hấp thu sẽ tốt hơn). Canxi dùng buổi tối dễ gây sỏi thận hoặc kích thích gây mất ngủ.

Để chuyển hoá canxi được tốt cần phải vận động hợp lý. Điều cốt yếu không được quên là phải có ánh nắng mặt trời để chuyển hoá vitamin D. Những tháng thiếu ánh nắng thì người cao tuổi nên bổ sung bằng việc chiếu đèn hồng ngoại ngày 2 lần, mỗi lần khoảng 10 phút.

NGÔ NGÀ

ĐẬU VÁN TRẮNG

thức ăn và vị thuốc quý

Cây bạch biến đậu, nhân dân ta quen gọi là đậu ván trắng, được trồng ở nhiều nơi trong nước ta để làm thức ăn và làm thuốc. Trước hết bạch biến đậu là một nguồn thức ăn quý, giàu chất dinh dưỡng. Quả bạch biến đậu non xào hoặc nấu ăn rất ngon. Hạt đậu rang vàng, ngâm nước sôi, bóc vỏ, lấy nhân nấu chè ăn thơm ngon và bổ.

Giá trị dinh dưỡng của đậu ván trắng rất cao. Qua phân tích người ta thấy trong hạt bạch biến đậu chứa một tỷ lệ protid cao tới 22,7%, nghĩa là nhiều hơn cả thịt lợn nạc (19%) và thịt bê nạc (20%). Lượng tinh bột có trong đậu ván trắng cũng nhiều tới 57%, tương đương với nhiều loại lương thực thường dùng. Ngoài ra đậu ván trắng còn là nguồn vitamin phong phú, cả những vitamin tan trong nước như vitamin C, vitamin B và những vitamin tan trong dầu như vitamin A. Cũng vì vậy đậu ván trắng được coi là loại thức ăn ngon, bổ, đồng thời cũng là vị thuốc quý, đặc biệt đối với trẻ em. Từ đậu ván trắng, bà con ta đã chế biến được nhiều món ăn ngon. Ngoài những món xào, nấu thường dùng, chúng ta có thể chế biến sữa đậu ván trắng, bột dinh dưỡng, kẹo bổ, tương và đậu phụ từ đậu ván trắng.

Sữa đậu ván trắng: Quả đậu ván trắng phơi khô, bóc hạt rang như rang lạc, xát, bóc vỏ, cho vào cối xay bột xay với nước sẽ thu được sữa đậu ván trắng. Đem sữa này đun sôi để nguội rồi lọc qua, trước khi ăn cho thêm đường. Sữa đậu ván trắng thơm ngon hơn sữa đậu nành, uống có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe, giải khát và giải nhiệt, chống mệt mỏi.

Bột dinh dưỡng: Tán hạt đậu ván trắng thành bột, bỏ vào lọ sạch dùng dần. Hàng ngày nấu bột cho trẻ em, cho thêm vài thìa bột đậu ván trắng để tăng thêm giá trị dinh dưỡng của bát bột.

Tương và đậu phụ: Có thể dùng đậu ván trắng làm tương và đậu phụ thay cho đỗ tương.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, đậu ván trắng còn là một vị thuốc quý được Đông y dùng từ lâu đời. Đối với những trẻ em gầy còm, suy nhược, tác dụng của thuốc càng rõ, nó làm tăng lực, tăng cường chuyển hóa, làm trẻ hay ăn chóng lớn, bồi dưỡng sức khỏe tốt.

Nhiều sách Đông y cổ đã nói đến dùng đậu ván trắng cho trẻ nhỏ sẽ làm cho trẻ tiêu cam, chóng lớn, da dẻ hồng hào... Những viên thuốc "phì nhi cam tích" dùng làm thuốc bổ cho trẻ em đều có thể chứa 12% bột đậu ván trắng.

Trong sách "Lĩnh Nam bản thảo" (quyển nhượng) của Hải Thượng Lãn Ông cũng ghi: Bạch biến đậu là đậu ván trắng; ngọt, mát, lạnh, điều hòa các tạng; có tác dụng thuận phong, giải nắng, mạnh tử kinh; chữa hắc loạn, thổ, tiêu độc... Dược điển Trung Quốc còn giới thiệu: "Bạch biến đậu tính vị ngọt ấm, có tác dụng bổ tỳ, trừ thấp, tiêu thủy và giải độc, dùng trong các trường hợp tỳ vị hư nhiệt, thủy thấp tích trệ bên trong, chữa nôn mửa, tiêu chảy, miệng khát, giải được say rượu, ngộ độc cá nóc..."

Đậu ván trắng không độc, trong điều trị thường dùng 9-12g. Có thể chế biến dùng trong thức ăn hàng ngày, vừa là thức ăn vừa là bài thuốc.

Như vậy, ngoài tác dụng bồi dưỡng cơ thể, đậu ván trắng còn có tác dụng giải nhiệt và giải độc thường để chữa cảm nắng. Hạt đậu ván trắng dùng làm thuốc phải là hạt già, mẩy, màu trắng ngà.

Đậu ván trắng vừa là một thức ăn ngon, bổ, vừa là vị thuốc quý. Nếu mỗi gia đình ở nông thôn đều có một giàn đậu ván trắng có thể cho thu hái được 30-40kg hạt. Cách trồng cũng đơn giản. Đào hố sâu 30-40cm, rộng 40-50cm, đổ phân tro đã ủ hoặc đất mùn vào. Gieo 2-3 hạt già mẩy rồi lấp đất mịn lên. Tưới nước thường xuyên để giữ độ ẩm cho hạt nảy mầm. Khi cây mọc cao 20-30cm làm giàn cho cây leo. Trồng khoảng 6-7 tháng cây có quả. Thời vụ trồng đậu ván trắng tốt nhất là mùa xuân, trong những đợt mưa phùn.

BS. HƯƠNG LIÊN



Nên sử dụng men tiêu hóa như thế nào?

BS. PHẠM THỊ THỰC

Men tiêu hóa là một hỗn hợp nhiều men khác nhau, có tác dụng chuyển hóa các thức ăn chủ yếu là các chất đạm, chất béo, chất bột đường thành các chất đơn giản, dễ hấp thu vào máu. Bình thường trong cơ thể các men tiêu hóa có trong nước bọt như amylase, ptyalin để phân giải tinh bột, có trong dạ dày như pepsin, men sữa, lipase và acid clohydric (HCL) có trong ruột non như trypsin, chymotrypsin, lipase tụy, amylase ngoài ra còn có dịch mật giúp hấp thu chất béo. Khi bị thiếu hụt các men này sẽ gây rối loạn tiêu hóa và hấp thu, trẻ sẽ bị tiêu chảy kéo dài, phân sống, kém ăn.

Vậy khi nào nên dùng men tiêu hóa?

Khi trẻ bị kém ăn sau một đợt ốm dài ngày gây suy dinh dưỡng, trẻ bị

bệnh xơ nang tuyến tụy bẩm sinh, teo mật, cắt đoạn ruột sau phẫu thuật.v.v... các tuyến tiêu hóa bị tổn thương nên giảm bài tiết men tiêu hóa. Song song với việc cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng thì cần cho thêm một số men tiêu hóa để hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa hấp thu thức ăn như các thuốc trypsin, neopectin. Thường dùng 1 đợt từ 7 đến 10 ngày, không nên kéo dài. Đa phần các cháu kém ăn không mắc các bệnh bẩm sinh như teo đường mật, xơ nang tuyến tụy mà chỉ là trẻ bị ốm do các nguyên nhân như nhiễm khuẩn, thay đổi thời tiết, thay đổi chế độ ăn và chăm sóc không hợp lý, nên chỉ dùng một thời gian ngắn hỗ trợ cho hệ tiêu hóa của trẻ. Nếu dùng kéo dài, các tuyến tiêu hóa sẽ bị ức chế, teo và giảm bài tiết. Cũng có thể dùng cho trẻ các thức ăn đã được thủy phân bằng các loại men được chiết xuất từ hạt nảy

mầm có dạng bột như bột malt, hoặc nước giá đỗ sống sẽ làm cho độ nhớt của dịch bột giảm rất nhiều mà vẫn đảm bảo dinh dưỡng, lại hấp thụ dễ dàng.

Hiện nay, ngoài các thuốc có men tiêu hóa thực sự, còn có một số loại chế phẩm sinh học như biolactyl, antibio... thực chất là các vi khuẩn có ích trong đường ruột, được dùng để lập lại cân bằng của vi khuẩn đường ruột do dùng kháng sinh quá dài nên diệt cả vi khuẩn lành tính có ích ở ruột. Các loại sinh phẩm này cũng hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa ở ruột nhưng không nên dùng kéo dài, để cho ruột tự lập lại cân bằng vi khuẩn một cách tự nhiên.

Đối với các cháu kém ăn cần phải tìm nguyên nhân như viêm miệng, mọc răng... để giải quyết. Các men tiêu hóa chỉ phần nào làm tăng sự thèm ăn của trẻ.



MEN TIÊU HÓA PEPSIN

THS. NGUYỄN THỊ HỒNG MINH

Protein giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong dinh dưỡng của con người. Nếu thiếu protein sẽ dẫn đến hậu quả xấu không chỉ đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể mà còn ảnh hưởng đến năng suất lao động chung của xã hội. Hiệu quả dinh dưỡng của protein phụ thuộc vào 2 yếu tố, đó là chất lượng protein được cung cấp và khả năng đồng hoá protein của cơ thể.

Một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em là do đặc điểm sinh lý của cơ thể trẻ. Hệ enzym tiêu hoá ở lứa tuổi này chưa được hoàn chỉnh, làm hạn chế khả năng tiêu hoá thức ăn nhất là thời kỳ thay đổi chế độ ăn từ sữa mẹ sang thức ăn thay thế khác. Vì vậy, trẻ dễ bị rối loạn tiêu hoá, chán ăn và đó còn là tiền đề của nhiều bệnh. Ngoài ra, trẻ đã bị suy dinh dưỡng lại càng dễ bị rối loạn tiêu hoá hơn khi được điều trị phục hồi bằng chế độ ăn tăng protein và năng lượng: vì lúc này trẻ khó có thể tiêu hoá và hấp thu một lượng lớn các chất dinh dưỡng vào cơ thể. Tình trạng trên cũng xảy ra với người già, người bị bệnh và người kém ăn gây nên gây yếu.

Để giải quyết vấn đề trên, Viện Dinh dưỡng đã có sản xuất men tiêu hóa Pepsin. Đây là sản phẩm nghiên cứu khoa học của Viện Dinh dưỡng đã

được Bộ Y tế cấp phép và cho lưu hành trên toàn quốc.

Men tiêu hóa Pepsin là chế phẩm protease được sản xuất từ màng dạ dày lợn. Sản phẩm được sản xuất hoàn toàn từ nguồn tự nhiên nên không có tác dụng phụ trong khi sử dụng.

Giá trị quan trọng của men tiêu hóa Pepsin là làm tăng khả năng dung nạp và tiêu hoá protein ở thực phẩm. Men tiêu hóa Pepsin có tác dụng kích thích tiêu hóa và hấp thụ thức ăn, nhất là thức ăn giàu đạm.

Pepsin ngoài tác dụng trực tiếp đến quá trình tiêu hóa, còn có tác dụng điều hòa pH của dịch vị. Do đó cũng có tác dụng tốt trong điều trị bệnh đau dạ dày và trường hợp cần phẫu thuật dạ dày.

Thực tế, nhiều người đã qua sử dụng sản phẩm này đều thấy tiêu hóa tốt, ăn ngon miệng, cơ thể tăng cân, chóng phục hồi sau khi ốm.

Men tiêu hóa Pepsin được trình bày ở dạng:

- Hộp 5 vỉ x10 viên nang 250mg
- Hộp 5 vỉ x 20 viên nén 150mg

Thành phần:

- Men Pepsin nguyên chất 150mg, 250mg

- Glucose, tinh bột, magie stearat, bột talc vừa đủ 1 viên.

Đối tượng sử dụng:

- Trẻ em kém ăn, suy dinh dưỡng, ỉa chảy do rối loạn tiêu hóa, phân sống.
- Phục hồi sức khỏe cho người ốm
- Người gầy yếu do kém ăn.

Liều dùng:

- Chia 2 lần trong 1 ngày
- Viên nang 250mg:

* Trẻ em

+ Dưới 2 tuổi: 1 viên

+ Trên 2 tuổi: 2 viên

* Người lớn: 2 – 4 viên

- Viên nén 150mg:

* Trẻ em:

+ Dưới 2 tuổi: 1- 2 viên

+ Trên 2 tuổi: 2 – 3 viên

* Người lớn: 4 – 6 viên

Cách dùng:

Uống với nước nguội, trước bữa ăn 30 phút

Bảo quản: Để nơi khô mát, tránh ánh nắng trực tiếp.

Và nên đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.

NGỘ ĐỘC THỨC ĂN DO KEM VÀ NƯỚC ĐÁ KHÔNG ĐẢM BẢO VỆ SINH

ĐỘ LẠNH CỦA NƯỚC ĐÁ KHÔNG LÀM CHẾT ĐƯỢC VI KHUẨN

Về mùa hè, khi uống các loại giải khát ta thường cho thêm nước đá. Còn gì dễ chịu bằng trong những ngày hè nóng bức, sau một chặng đường công tác hoặc du lịch, ta được uống một cốc chanh quả, cốc nước dừa hoặc cốc bột sắn đá. Quả thực nước đá đã làm tăng thêm cảm giác mát và ngon miệng của cốc nước giải khát lên rất nhiều. Song ít người nghĩ đến nước đá có thể chứa mầm bệnh nguy hiểm nếu nó được sản xuất từ nước đã bị nhiễm khuẩn.

Nhiều bạn cho rằng vi khuẩn không sống được trong độ lạnh của nước đá, do đó không quan tâm đến nguồn gốc của nó, miễn là có đá cho vào cốc giải khát là được. Các bạn đã nhầm, độ lạnh của nước đá không làm chết được vi khuẩn mà chỉ làm cho chúng phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Đến khi nhiệt độ tăng lên, đá tan và trở lại dạng nước thông thường, những vi khuẩn này sẽ "tỉnh táo" trở lại, hoạt động và sinh sản bình thường ngay. Đây là chưa kể những loại vi khuẩn ưa lạnh, vẫn hoạt động được ở nhiệt độ lạnh từ âm 15 đến 20 độ C, thậm chí một số vi khuẩn vẫn phát triển được ở nhiệt độ lạnh âm 10 độ C.

Mùa hè là mùa của những bệnh đường tiêu hóa mà những vi khuẩn gây các bệnh truyền nhiễm đường tiêu hóa thường gặp như tả, lỵ, trực khuẩn, thương hàn, nhiễm độc thức ăn... không hề bị chết trong độ lạnh của nước đá.

Qua nghiên cứu, người ta đã thấy ở nhiệt độ âm 18 độ C, vi khuẩn thương hàn vẫn sống được tới 6 tháng, tụ cầu vàng sống được 5 tháng. Còn ở nhiệt độ lạnh âm 6 độ C sau 90 ngày vi khuẩn tả, thương hàn, lỵ trực khuẩn, tụ cầu vàng, E coli... vẫn sống bình yên, tuy có gặp khó khăn.

Như vậy độ lạnh của nước đá đâu có giết được chúng!

Cũng vì vậy, để sản xuất nước đá người ta phải tiệt khuẩn nước bằng nhiều cách: dùng clo, tia cực tím, khí ozon... hoặc đun sôi. Tại các gia đình cách tiệt khuẩn nước đơn giản và chắc chắn nhất là đun sôi nước rồi để nguội trước khi làm đá. Nhưng ở các nhà máy sản xuất nước đá, không ai có thể đun sôi được một lượng nước quá lớn như vậy nên người ta thường tiệt khuẩn bằng tia cực tím hoặc bằng clo và các hợp chất hòa tan của clo nhưng phải tính toán sao

cho nồng độ clo đủ diệt được vi khuẩn và không thừa nhiều trong nước để đá sản xuất ra không có mùi vị khó chịu.

Đây là nguyên tắc, nhưng trong thực tế vì không hiểu biết hoặc vì chạy theo lợi nhuận, các tư thương thường sản xuất đá bằng nước lã không qua tiệt khuẩn. Nếu nước dùng để sản xuất đá đã bị nhiễm khuẩn chắc chắn nước đá cũng bị nhiễm khuẩn, và uống loại nước đá này cũng tai hại như uống nước lã. Chúng ta cần cảnh giác với những loại giải khát có đá bán ở dọc đường.

NGỘ ĐỘC KEM, CHUYỆN KHÔNG LẠ

Chuyện về nước đá như vậy, còn những que kem và cốc kem thì sao?

Mùa hè ăn kem quả thực dễ chịu, vì vừa mát vừa ngon miệng. Để sản xuất kem, tùy loại người ta dùng đường, sữa bột trứng, sôcôla, tinh bột, các chất thơm tạo mùi vị, chất màu, các loại quả, v.v... Giá trị dinh dưỡng của các loại kem khác nhau phụ thuộc vào công thức chế biến ra chúng.

Về mặt vệ sinh, dù loại kem gì cũng phải chú ý đến việc tiệt khuẩn vì trong nguyên liệu sản xuất kem có thể chứa vi khuẩn gây bệnh. Nếu không đảm bảo vệ sinh, tiệt khuẩn không đúng quy định, các vi khuẩn vẫn còn trong kem sẽ gây bệnh cho người tiêu dùng. Dẫn chứng là mùa hè năm 2005 ngay ở Hà Nội đã xảy ra một vụ ngộ độc kem làm nhiều người bị mắc, trong đó có một gia đình gồm 13 người ở quận Hai Bà Trưng, 4 người nặng nhất phải mang đến Trung tâm chống độc Bệnh viện Bạch Mai cấp cứu. Tại đây người ta tìm thấy vi khuẩn *Salmonella* trong phân của một trong 4 bệnh nhân trên.

Việc tìm ra vi khuẩn *Salmonella* trong phân người bệnh là một bằng chứng xác định nguyên nhân gây ngộ độc kem. Qua vụ trên chúng ta thấy, nếu việc tiệt khuẩn không đảm bảo, chỉ cần một sơ xuất nhỏ nào đó trong khâu sản xuất, có thể gây ngộ độc cho người tiêu dùng vì sự thực là độ lạnh của kem cũng như nước đá không thể giết chết được vi khuẩn. Do vậy, chỉ nên ăn kem ở những cơ sở đã đăng ký chất lượng và được kiểm định của các cơ quan có trách nhiệm.

BS. PHÙNG CHÚC PHONG



Với những ưu điểm tiện lợi như nhanh gọn, giá cả phù hợp và hình thức bắt mắt, cơm hộp đang là sự chọn lựa số 1 của những người làm văn phòng. Nhất là trong thời đại công nghiệp này, áp lực công việc khiến con người không có được những bữa trưa rảnh rỗi với gia đình. Nhưng một thực tế đáng giật mình là hầu hết các cơ sở chế biến cơm hộp đều không đảm bảo về chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm.

Hiện nay trên địa bàn Hà Nội, có vô số cơ sở kinh doanh cơm hộp với đủ các loại giá cả khác nhau cho khách hàng ở mọi tầng lớp. Thông thường, mức giá thấp nhất là 7.000 đồng/hộp, cao cấp hơn thì khoảng 12.000-15.000 đồng/suất. Những địa chỉ cung cấp cơm hộp gần các cao ốc văn phòng thì giá một suất cơm lại nhỉnh lên chút ít cho tương xứng với mức thu nhập của nhân viên làm tại nơi này, thông thường là 25.000 – 30.000 đồng/suất. Dĩ nhiên, chất lượng cơm khác hẳn với số lượng món không dưới

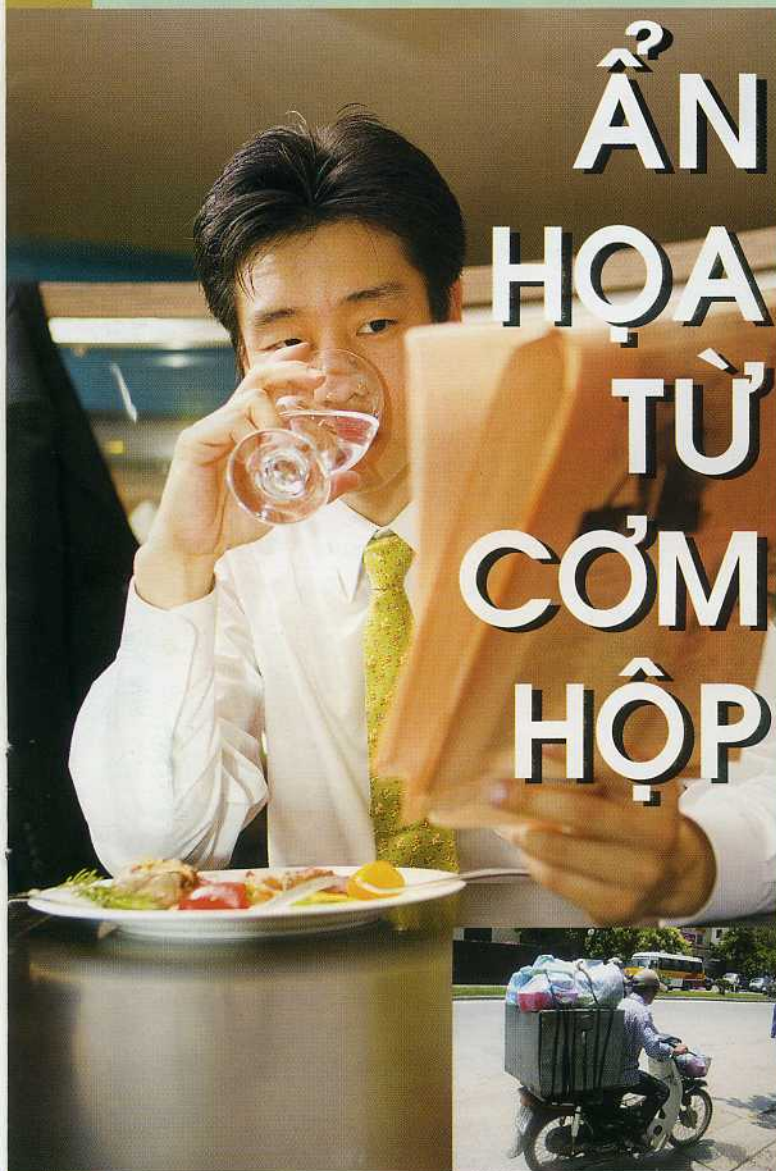
Năm bắt được tâm lý của người tiêu dùng vốn ngại đi lại và ít thời gian, nhất là vào những ngày mưa gió hay nắng nôi, nhiều người không muốn bước chân ra khỏi văn phòng để đi ăn trưa, các quán cơm bụi nào cũng mở thêm dịch vụ cơm hộp mang đến tận nơi. Và những vấn đề nảy sinh ở đây. Thông thường, nơi sản xuất cơm hộp chuyên nghiệp phải đảm bảo đồ ăn luôn nóng hổi, khu vực chế biến phải sạch sẽ. Tuy vậy, với cơm hộp của "lò" cơm bụi thì không thể. Thức ăn nguội, thậm chí là thức ăn ế. Khách hàng gọi sớm thì có nhiều đồ ăn ngon, còn nếu mãi làm việc đến quá trưa mới gọi thì kiểu gì cũng gặp những cọng rau xào xơ xác, những miếng thịt 3/4 là mỡ và những miếng chả nguội ngắt, ỉu xiu. Không ai có thể chắc chắn rằng liệu đồ ăn này có hết hạn sử dụng hay không... Thêm vào đó, hầu hết các quán cơm bụi đều dùng vỏ hộp xốp để đựng đồ ăn. Đây là loại vỏ hộp rất rẻ tiền, chỉ dùng một lần. Song, theo chị Đ.T.H - chủ một cửa hàng chuyên cung cấp loại vỏ hộp cơm trên phố Hàng Da cho biết: sản phẩm này được sản xuất gia công ở Hà Tây, nó rẻ vì được dùng từ nhựa tái chế. Nếu thực như vậy thì rất nguy hiểm. Vì giống như túi nilon tái chế, khi đựng các đồ nóng nó sẽ làm cho một số hoá chất độc hại có sẵn trong sản phẩm phân huỷ ra, nhiễm vào đồ ăn. Cách đây gần ba năm, trên báo chí cũng đã nói nhiều về những vụ ngộ độc do sinh viên ăn cơm bụi đựng trong túi nilon. Mặc dù chưa có sự kiểm định nào đối với vỏ hộp xong nguy cơ ngộ độc không phải không có.

Tuy thế, một số người lại cho rằng: ăn cơm hộp đựng trong hộp xốp còn an toàn hơn hộp nhựa cứng. Mai Văn – nhân viên hành chính ở một công ty xây dựng cho biết: *"Một lần, mình suýt ngất khi ăn xong đĩa cơm thì dưới đáy hộp là một con gián đã chết từ bao giờ. Khủng khiếp quá, từ lần đấy trở đi, tôi không bao giờ ăn cơm đựng trong cái hộp nhựa có vẻ đẹp đẽ, lịch sự ấy nữa."* Chuyện của Mai Văn có vẻ lạ nhưng không phải không thể xảy ra. Loại hộp đựng cơm này sau khi ăn xong lại được nhân viên của cửa hàng đến lấy mang về rửa và dùng lại. Song, không phải lúc nào những hộp cơm này cũng được dọn đi ngay. Minh Thắng – nhân viên công ty UNDC kể: *"Những bữa trưa cuối tuần, các hộp đồ ăn nhem nhuốc bị vất chỏng chơ dưới đất, sang tuần sau mới có người đến lấy đi. Chẳng biết bao nhiêu chuột bọ đã sục vào đó. Rồi biết đâu mình lại ăn chính hộp cơm ấy. Tôi không tin là cửa hàng người ta rửa sạch sẽ cho mình."* Trên thực tế, kể cả những loại hộp đựng cơm bằng nhựa cứng cũng là đồ gia công, không thể dùng được nhiều lần. Thêm nữa, khi lau rửa, các hàng quán bao giờ cũng qua loa nên không khó để nhận ra những kẽ hộp luôn bám đầy cặn đen lâu ngày, rất mất vệ sinh.

Hiện tại, cả Hà Nội không có nhiều dây chuyền sản xuất cơm hộp chuyên nghiệp. Cơ sở được cấp phép vệ sinh an toàn thực phẩm cũng chỉ có hơn 300 trong khi có đến 17.000 cơ sở đăng ký kinh doanh cơm hộp. Hầu hết thị trường cơm hộp vẫn rơi vào tay tư nhân, những cơ sở nhỏ lẻ không đảm bảo vệ sinh quy trình chế biến. Nguyên liệu lại là thịt cá, rau quả chợ chiều ế ẩm có giá chỉ rẻ bằng 1/3 bình thường. Hơn nữa không nhiều nơi biết giữ chữ tín cho sản phẩm của mình. Nhiều người phàn nàn rằng: cơm hộp họ gọi chỉ ngon được mấy ngày đầu, sau đó là chán, số lượng món giảm, cơm lúc nào cũng rời rạc, khô nhão thất thường. Vấn đề là tìm đâu ra một hương hiệu cơm hộp đảm bảo an toàn vệ sinh và chất lượng cho người tiêu dùng?

VÂN HỒNG

bốn món và hộp đựng cơm nhìn rất sang. Nhưng phổ biến nhất vẫn là loại cơm 10.000 đồng/suất, vỏ hộp xốp chỉ dùng một lần. Tuy nhiên, dù cao cấp hay bình dân, hầu hết các cơ sở cung cấp dịch vụ cơm hộp đều không bảo đảm yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm.



THƯỢNG HẠNG NƯỚC CHẤM TƯƠNG BẮN

Người xưa có câu: 'dưa La, húng Láng, nem Bàng, tương Bắn, nước mắm Vạn Vân, cá rô Đầm Sét, sâm cầm Hồ Tây'.

Tương Bắn - một món nước chấm bình dân giản dị lại lọt vào danh sách đặc sản qua sự bầu chọn khắt khe của dân Hà Thành vốn nổi tiếng sành ăn, khó tính hẳn phải có điều gì vô cùng đặc biệt.



Tương Bắn được làm ở làng Bắn Yên Nhân, huyện Mỹ Hào, tỉnh Hưng Yên, cách Hà Nội chừng 25km theo hướng quốc lộ 5. Đã từ lâu, tương Bắn trở thành một món chấm không thể thiếu trong mâm cơm của người dân đồng bằng Bắc Bộ, như thể một loại tương được tạo ra chỉ riêng miền Bắc mới có vậy! Tương Bắn được người sành ăn đánh giá cao bởi mùi thơm đặc trưng (không phải ai ngửi cũng thấy dễ chịu nhưng khi đã thích rồi thì lại thấy vô cùng quyến rũ), bởi nước tương sánh vàng hấp dẫn, bởi vị ngọt bùi đồng nội đầy bổ dưỡng của chất đạm có trong đậu tương. Làm được chai tương Bắn ngon là cả một sự công phu. Gạo làm tương nhất thiết phải là gạo nếp cái hoa vàng "ngọc thực, xạ thực". Khi chế biến, gạo chỉ cần xát nhẹ là vỏ bong ra nhưng mầm vẫn còn nguyên tạo nên vị ngọt của tương. Đỗ tương phải chọn đúng loại được trồng trên đất Hưng Yên, giống Việt Nam, các hạt tương nhỏ đều, mình chắc, vị đậm đà chứ không "to xác", đẹp mã mà nhạt như đỗ tương lai hay đỗ tương Trung Quốc. Muối phải là muối trắng tinh được chở về từ Thanh Hoá, Nghệ An. Nước ngâm đỗ kiêng kỵ dùng nước ao, nước máy, nhất định phải là nước mưa hoặc nước giếng đất, giếng đá tổ ong trong vắt.

Gạo sau khi ngâm được thổi thành xôi, rồi cho vào nong, xếp một lượt lá nhãn hoặc lá khoai phủ trên chõ cho xôi lên men vàng lên như hoa cải. Khó nhất là công đoạn rang đỗ tương. Đỗ phải rang với cát trắng, tay đảo đều, lửa nhỏ để hạt đỗ chín giòn, vàng đều mà không bị những vết nám cháy đen loang lổ trên mặt vỏ, hương thơm toả ra thơm lừng lôi cuốn đám trẻ con. Sau khi rang, cho đỗ vào ngâm nước đúng 7 ngày 7 đêm. Nếu ít hơn 7 ngày, tương sẽ chua mà nhiều hơn 7 ngày tương sẽ ứng. Trong thời gian ngâm, hạt đỗ phải 3 lần nổi 3 lần chìm thì khi thành tương, hạt đỗ mới nát ngấu, sọng sánh. Thứ nước đỗ đó lại được đem ủ với xôi lên men, bóp nhuyễn cho hai thứ quện vào nhau, thêm nước muối đã lọc sạch rồi bỏ vào chum phơi nắng. Sau một vài tháng, bay hết mùi, nước cạn, tương ngấu và toả hương thơm. Nhưng chờ vội bỏ tương ra ăn bởi còn phải chờ 6 tháng cho mặt nước

trên mặt chum tương lắng trong, khi ấy tương đã ngấu kỹ, để lâu bao nhiêu cũng không hỏng. Trong thời gian 6 tháng đó, người làm tương phải thường xuyên khuấy tương cho đều vào mỗi sáng, sau đó đẩy lại bằng nắp sành để tránh nắng nhưng vẫn giúp cho tương hấp thụ nhiệt. Chính vì thế, thời gian làm tương đẹp nhất trong năm chính là từ tháng 3 đến tháng 8, trời càng nóng, người dân Bắn càng thích vì có nắng, tương mới thêm ngon. Không gì sánh được với tương Bắn khi muốn có thứ nước chấm thương hạng cho rau muống luộc, rau lang luộc, cà muối hay món cá kho, thịt kho đặc biệt. Tương tương đến những ngon rau muống xanh cọng nhỏ vừa mềm vừa giòn nhúng ngập vào bát tương sánh vàng, thơm lạ lùng chỉ muốn được ra chợ ngay lập tức mua mớ rau về nấu cho gia đình một bữa cơm quê giản dị mà ngon không chê vào đâu được.

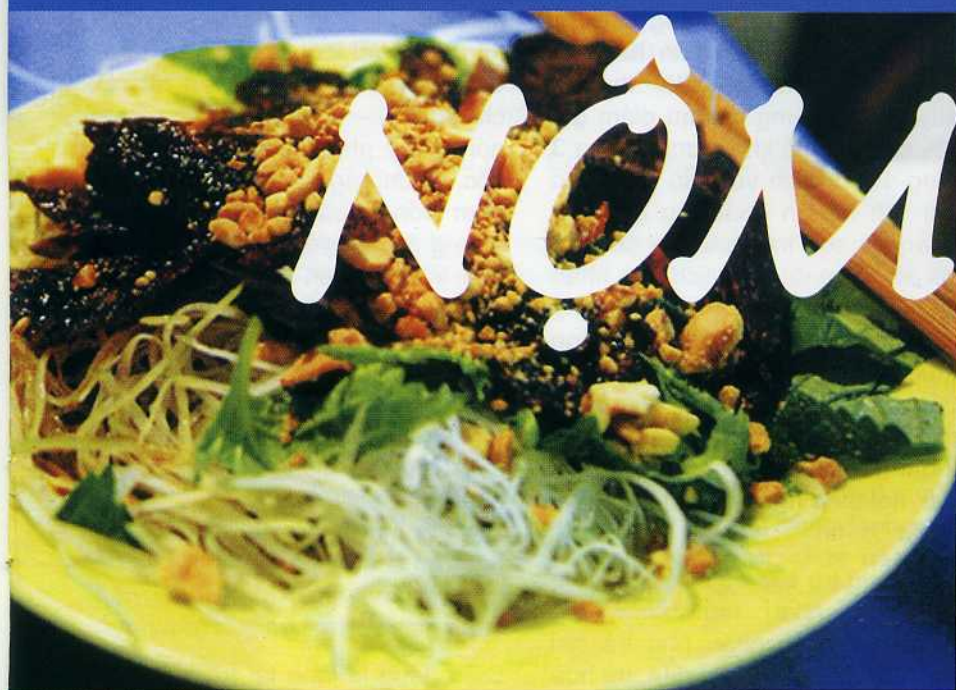
Làng Bắn ngày xưa giờ đã trở thành thị trấn, người xe nhộn nhịp lại qua. Tương Bắn không âm thầm lan từ mâm cơm nhà này sang mâm cơm nhà khác nữa mà đã xuất khẩu ra nước ngoài, đã được bảo hộ thương hiệu và nổi tiếng khắp đất Việt cũng như các nước Châu Á. Nếu đi dọc quốc lộ 5, khách bộ hành sẽ gặp những hàng quán bày la liệt thương hiệu tương Bắn nổi tiếng song thực khách lại rất vắng vẻ. Bởi có nhiều người than phiền rằng, tương Bắn bây giờ chất lượng kém quá. Không biết có còn tương bắn thật hay không. Nguyên nhân của việc tương Bắn mất tiếng lẫn mất giá là do người dân mãi chạy theo lợi nhuận, sản xuất tương không đúng quy trình, không đủ thời gian phơi nắng nên tương không ngấu, không thơm và để độ chua đầy tuần đã hỏng không ăn được. Trong làng Bắn hiện nay chỉ còn duy nhất gia đình bà Nguyễn Thị Minh Quất còn làm tương theo kiểu truyền thống, theo những đơn đặt hàng tận Nga, Bỉ, Đức, Tiệp Khắc... Gia đình bà làm không kịp bán song bà lão 70 tuổi vẫn kiên quyết không chịu làm ẩu chạy theo số lượng bởi: "Tôi không nỡ phụ lòng tin của khách hàng và phụ lòng người xưa đã truyền cho mình cái nghề quý giá này."

HIỀN HUỆ

**NỘM LÀ MỘT MÓN ĂN
RẤT ĐƯỢC ƯA
CHUỘNG VÀ THÂN
THIỆT VỚI NGƯỜI
VIỆT. NÓ HIỆN DIỆN
NƠI MÂM CAO CỔ
ĐÁY, NƠI VĨA HÈ BUI
BẠM VÀ TRONG CẢ
NHỮNG KHÁCH SẠN
HẠNG SANG. NỘM
TRONG PHƯƠNG NGỮ
MIỀN NAM GỌI LÀ
GỎI, LÀ TÊN CHUNG
CHO CÁC MÓN RAU
TRỘN CHUA, CAY,
NGỌT TRONG ẨM
THỰC VIỆT NAM.**

Nộm rất dễ làm, tốn ít thời gian và công sức. Nguyên liệu hầu như có sẵn trong vườn như: cây rau thơm, trái ớt, quả chanh... Đặc biệt trong nộm có đủ thứ vị ngọt, chua, cay. Có người còn nói vui rằng cuộc đời mỗi con người đều được hoá thân vào từng hương vị của nộm. Đúng vậy! Chẳng thế mà khi ngồi ăn, các bà, các chị đều xuýt xoa bởi vị cay của ớt, vị ngọt của đường quyện với vị bùi bùi, ngọt ngọt của lạc rang. Nộm là món "nghiện" của giới sinh viên và cũng là chốn dừng chân lý tưởng cho nhà văn nhà thơ ngồi nhâm nhi lấy cảm hứng sáng tác.

Cách làm một đĩa nộm rất đơn giản. Bạn chỉ cần trộn rau vào cùng gia vị đường, giấm, ớt, tỏi. Tùy từng loại nộm mà bạn có thể lựa chọn rau và gia vị khác nhau theo khẩu vị ăn của mỗi người. Có những loại nộm phải trộn thêm cả thịt, trứng. Song cũng có người thích cách làm nộm theo kiểu pha nước dùng trước: hoà đường, giấm, muối, chanh, vào bát nước sôi để nguội, sau đó mới đổ vào rau (củ) cho ngấm đều. Dù thực hiện theo cách nào thì bạn cũng có thể cho mình và người thân thưởng thức một đĩa nộm ngon.



MÓN ĂN ĐA PHONG CÁCH

ĐÌNH TRINH

Nói đến những món nộm không thể không nhắc tới nộm bò khô. Đây là món ăn đặc sản và rất được ưa chuộng trong ẩm thực của người Hà Thành. Qua giới thiệu của người sành ăn hay lui tới quán nộm nổi tiếng trên phố Bồ Hồ đã có truyền thống bấy lâu. Chị Dung chủ quán kể: "Trước kia cụ tôi là người Hoa bán nộm ở đất Hải

Phòng. Sau năm 1945 chuyển ra Hà Nội kiếm sống, khi cụ mất đã truyền lại cho ông nội tôi sau đó đến cha tôi. Tôi là thế hệ thứ tư trong gia đình theo nghề này". Theo chị kể thì nộm bò khô ngày xưa không có nhiều thứ như bây giờ mà chỉ có đu đủ xanh, thịt bò, rau thơm và nước trộn, mãi sau này thì thêm lạc rang, húng lủi, tương ớt, gan luộc (chị còn tâm sự thêm món tỏi chiên nhà tổ là đặc sản, chỉ khi nào khách yêu cầu thì mới mang ra).

Có lẽ công đoạn làm thịt bò khô là mất nhiều thời gian nhất. Phải chọn thịt bò mộng hay thăn thật tươi, đem ngâm kỹ với nước cho hết mùi hôi, tiếp đó cho vào máy xay, vừa xay vừa ướp các loại gia vị. Xay xong đem phơi khô, tiếp đến là cho vào chảo mỡ nóng già, lúc ăn mới dùng kéo cắt thịt ra thành từng lát. Thịt bò vừa đủ độ chín và không bỏ mỡ mới là ngon. Khi bày thịt bò lên đĩa, rưới thêm vào thịt ít gia vị chua, cay, ngọt, đu đủ xanh được nạo mỏng, vài sợi cà rốt rối rắc ít lạc rang vàng nuốt lên trên, cho thêm vài cọng rau thơm.

Người thưởng thức cũng đủ mọi thành phần, già, trung tuổi, nhưng phần lớn là giới trẻ vì rằng họ chắc khoẻ. Bởi vì đã không ít kẻ rằng yếu phải nhăn mặt, mỗi mồm khi ăn phải gân bò. Ăn nộm ngon nhất có lẽ là vào tầm chiều tối lúc ấy khách đến mới đông. Chị Dung vừa cười vừa nói: "Có nhiều người chỉ với đĩa nộm và chút rượu là họ ngồi nói đủ chuyện trên trời dưới bể cả buổi với nhau". Khách đến với món này nhiều nhất là sinh viên. Bạn Lê sinh viên năm thứ 3 ĐHBK vừa ăn vừa xuýt xoa nói: "Cứ cuối tuần là bọn em rủ nhau tập trung đến đây để thưởng thức món này. Tuần nào em không ăn là rất nhớ mùi vị của nó".

Ngoài quán này ra chị Dung còn một quán nữa ở số 107- Mã Mây. Ta cũng có thể đến nhiều quán thưởng thức cũng không kém hấp dẫn như quán ở Ngõ Hàm Long, Chợ Hôm, Chợ Nhà Bè. Đó là những quán bình dân nơi vỉa hè, còn nếu bạn muốn sang hơn thì gọi món này trong khách sạn. Không chỉ người Việt thích ăn mà rất nhiều vị khách ngoại quốc đã bị "ngây ngất" trước độ ngon và hương vị của món nộm đặc sản có một không hai này.

Mỗi vùng miền lại có những món nộm đặc trưng. Nộm Hà Nội khác với gỏi Miền Nam hay Miền Trung ở chỗ gỏi thường là quá ngọt hay quá cay. Còn nộm Hà Nội thường có vị ngọt chua dịu dịu, vị hơi cay cay của ớt của tương chỉ tê tê đầu lưỡi, mùi thơm của rau húng láng. Gỏi Miền Nam dùng rau răm còn nộm Hà Nội dùng rau thơm như kinh giới, húng láng. Chính sự khác nhau đó đã tạo cho món nộm có mùi vị rất riêng mà không ở đâu có - một món không thể thiếu trong ẩm thực của người Hà Thành.

TRÀ SỮA TRÂN CHÂU

MỘT ẨM THỰC CỦA GIỚI TEEN



HỒNG THÁI

Mới thế mà trà sữa trân châu đã có mặt được 3 năm. Những cửa hàng nhỏ nhắn, sang trọng mang thương hiệu Trà sữa trân châu với thứ đồ uống lạ tạo thành làn sóng "ăn trà sữa, ngủ trà sữa, uống trà sữa". Hình ảnh những nam thanh nữ tú đang cười nói vui vẻ với cốc trà sữa có ống hút trong tay tung tăng trên đường phố đã trở nên quen thuộc. Trà sữa trân châu nhanh chóng chen chân vào thị trường ẩm thực Hà thành và nhanh chóng khẳng định vị trí của mình trong giới teen.

Các thương hiệu trà sữa trân châu xuất hiện nhiều trên thị trường như: Feeling Tea, Sancom Tea, Happy Time, Happy Cup, Flamenco,... Các quán trà sữa mọc lên san sát tập trung chủ yếu quanh các khu nhiều trường đại học hay các phố lớn nhiều công sở như trên đường Cầu Giấy có 5 cửa hàng, đường Thanh Niên có 3 cửa hàng, phố Bà Triệu cũng có tới 4 cửa hàng.... Các chiêu khuyến mãi thường xuyên được tung ra như giảm giá 5% cho tuần lễ khai trương, mua 3 tặng 1 hay dịch vụ giao hàng tận nơi. Ích lợi lớn nhất cho các chủ quán trà sữa trân châu là chỉ cần có địa điểm đủ diện tích cho nhân viên chế biến và bán hàng, không cần diện tích cho khách. Bởi những thực khách của trà sữa trân châu đều là người trẻ, năng động. Họ thích cách thưởng thức đứng vừa thoải mái, vừa tự do, vừa rất hiện đại, nói theo ngôn ngữ của giới trẻ là rất "xì-tin".

Mỗi hàng trà sữa có một cách pha chế khác nhau, tạo nên những thực đơn khác nhau như trà rau câu, trà sữa trân châu đen, trà hoa quả, trà sữa nguyên chất... và dĩ nhiên là giá cả của mỗi loại ở mỗi cửa hàng cũng khác nhau. Trước đây, sinh viên vẫn ưa chuộng nhất hãng Feeling Tea, giá cả thuộc hàng trung bình, không rẻ (để đảm bảo chất lượng), nhưng cũng không quá đắt (để vừa túi tiền sinh viên). Feeling Tea có rất nhiều chi nhánh nhưng theo dân sành trà sữa đánh giá thì ngon nhất vẫn là Feeling Tea. Tuy nhiên, Feeling Tea đang "nâng cấp giá" khiến thực khách đã phải

ngậm ngùi chia tay với Feeling Tea để đến với các thương hiệu bình dân. SanCom Tea cũng là một thương hiệu khá chất lượng. Chủ cửa hàng này đã công phu sang tận Quảng Châu, Đài Loan để học cách pha chế của chính người Trung Quốc. Do đó hương vị của SanCom Tea rất đặc biệt và rất dễ nhận biết.

Ở Hà Nội hiện nay, công ty Trường Lạc là đơn vị chính cung cấp nguồn nguyên liệu trà sữa cho các cửa hàng. Tuy nhiên, tại chợ Đồng Xuân, người ta đang bán "vô tội vạ" những gói nguyên liệu này. Điều đáng chú ý là hầu hết các gói đều không ghi ngày sản xuất, hạn sử dụng, chữ Trung Quốc nên không rõ nguồn gốc. Một số gói hạt trân châu còn bị ướt, khi mở ra thì có mùi thiu, ỉm mốc rất khó chịu, phẩm màu từ hạt trân châu thôi đổ trên tay, rửa mãi không sạch. Vậy mà, khách hàng tìm đến mua vẫn rất đông đúc, tấp nập. Giá mỗi gói hạt trân châu rất rẻ, chỉ 30.000 - 35.000 đồng/kg, mỗi gói có thể pha chế được vài chục cốc. Những người bán hàng ở chợ đêm Đồng Xuân cũng mua chính những gói nguyên liệu này để pha chế trà sữa bán cho khách. Vân An, 22 tuổi - sinh viên Học viện Ngân Hàng - người đã từng thưởng thức món trà sữa ở đây cho biết: "Tôi không thể tưởng tượng được là mùi vị của nó lại khủng khiếp đến thế. Nước trà giống như nước hoa quả hồng ép mà lại giống như đồ uống có ga nhưng đã hết ga. Còn hạt trân châu thì nhão nhoét và có mùi rất khó chịu. Mọi người nên cảnh giác với loại trà sữa rởm này".

Điều đáng lo lắng là: trà sữa trân châu rất được các em nhỏ yêu thích và uống nhiều lần trong ngày. Mùa hè đến, trẻ nhỏ càng dễ bị ngộ độc thực phẩm nếu chẳng may uống phải thứ trà sữa trên. Các chuyên gia y tế cho biết: có tới 10 - 13% trẻ em ngộ độc là do ăn thức ăn đường phố trong đó có trà sữa trân châu. Vì thế người tiêu dùng hãy tránh xa những gói nguyên liệu pha chế trà sữa cũng như các loại trà sữa trân châu vỉa hè không có thương hiệu.

Về đâu hạt cốm làng Vòng?

VIỆT LÂM

Làng Vòng - nơi sản sinh ra thứ quà cốm nức tiếng cả nước ấy giờ đã đổi khác nhiều. Có lẽ điều khác đầu tiên là cái tên. Có nhiều thanh niên mới lớn trong làng ngỡ ngàng không hiểu làng Vòng ở đâu. Trong tâm trí họ, chỉ có những tên phố, tên đường, còn cái tên "quê mùa" kia dường như ở đâu đó xa lắm. Cuộc sống người dân làng Vòng cũng đổi thay theo tốc độ chóng mặt của nhịp sống đô thị hoá. Những ngôi nhà cao tầng, những khu chung cư san sát mọc lên ở nơi mới ngày nào còn là những cánh đồng lúa xanh thì con gái. Hàng quán đậu san sát, hầu như nhà nào cũng treo biển quảng cáo với đủ thứ dịch vụ, từ hàng quán ăn uống cho đến dịch vụ điện thoại, cửa hiệu làm đầu, internet...

Tìm hỏi những nhà làm cốm, mới biết nghề này giờ chẳng còn mấy ai theo. Đã từ lâu lắm rồi, làng không còn rộn rã tiếng chày giã cốm mỗi độ thu về. Cả xóm Hậu, nơi chuyên sản xuất cốm Vòng với hơn nghìn hộ dân mà nay chỉ có chưa đầy mười nhà vẫn còn giữ nếp nghề. Phải chăng vì làm cốm quá vất vả mà lãi chẳng đủ để bù đắp cho công sức bỏ ra nên mọi người từ bỏ nó? Chúng tôi gặp anh Tôn, người làm cốm gia truyền đã mấy đời được anh cho biết không phải vậy. Theo anh, mỗi vụ cốm có thể lãi được 30-40 triệu đồng nhỏ. Anh bảo, ngày xưa, mọi thu nhập của người dân trong làng đều trông vào mùa cốm. Tiền thu từ cốm được dùng vào những việc lớn trong nhà như xây nhà, lấy vợ, tậu trâu...

Xem ra thu nhập từ nghề cốm không hề ít ỏi, vậy mà sao số người làm cốm cứ ngày một vơi dần. Có nhiều lý do, ngẫm ra đều thật hợp lý. Cùng với tốc độ đô thị hoá ngày một gia tăng, những cánh đồng trồng lúa cứ ngày một thu hẹp dần. Làm cốm bây giờ phải đi thu mua nguyên liệu từ xa lắm. Trước kia, người làng Vòng có thể đi lấy lúa từ các làng lân cận như Nhỗn, Diễn, Phú Mỹ nhưng nay đất ruộng ở những nơi đó cũng trở nên khan hiếm. Hơn nữa, theo cơ cấu chuyển đổi, cuộc sống của người dân cũng ngày càng có thêm nhiều nguồn thu nhập vừa có vẻ an nhàn lại vẫn đảm bảo nên chẳng mấy ai còn mặn mà với nghề.

Chỉ tính riêng các dịch vụ phục vụ cho sinh viên các trường đại học xung quanh cũng đủ nuôi sống cả làng. Hầu như đi đâu cũng gặp những dãy nhà lợp tôn xi măng cho sinh viên thuê. Gia đình nào cũng tận dụng những khoảnh đất trống như khoảng sân, góc vườn, chái bếp, phá dỡ đi để xây phòng. Mỗi nhà ít ỏi nhất cũng có đến 4, 5 phòng cho thuê trọ. Nhiều nhà còn kinh doanh triệt để đến mức, cả gia đình 4 người dọn lại một căn phòng chục m², các phòng khác thì để cho thuê! Vì thế, thu nhập hàng tháng của thôn từ các dịch vụ cho sinh viên lên tới 600 triệu đồng hay nhận tiền đền bù giải phóng mặt bằng. Rồi những lớp thanh niên lớn lên, trưởng thành, mong muốn làm bác sĩ, kĩ sư, doanh nhân... chứ chẳng mấy ai nuôi ý định nối tiếp nghề cha ông, cái nghề vất vả mà chẳng "về vang" gì. Nghề làm cốm vì thế cứ mai một dần đi.

Hỏi những người từ bỏ nghề làm cốm, họ đều nói rằng thấy tiếc lắm. Nhắc tới nghề cốm, mắt người đàn ông trung niên đã có mấy chục năm theo nghề sáng lên đầy hào hứng. Ông say sưa kể cho chúng tôi nghe công phu của nghề này, từ công đoạn chọn lúa làm sao cho lúa vừa chín thành bông, không chắc quá mà cũng không non quá, rồi "cần" thời gian khi giã thật chuẩn xác để cốm không bị dính, nát, đảo cốm phải thật đều tay... Quy trình làm cốm bây giờ đỡ cực nhọc hơn xưa nhờ sự trợ giúp của máy móc trong công đoạn tuốt, giã. Cái cối đá ở góc sân cho thấy chủ nhân của nó vẫn còn tâm huyết với nghề lắm nên mới không nỡ bỏ đi. Nhưng biết làm sao khi ông đã có tuổi, không còn sức lực và sự dẻo dai như thời trẻ, trong khi con cái ông không ai muốn theo nghiệp gia đình.

Dẫu vậy, mỗi thu về, con phố Xuân Thủy, Cầu Giấy vẫn còn đó những hàng cốm xanh bán dọc vỉa hè. Nhưng không phải là những cô thiếu nữ trẻ trung với chiếc đòn gánh một đầu cong nhọn, mà là những cụ già đã ngoại thập tuần, tóc bạc trắng trong chiếc khăn nhung cuộn gọn trên đầu. Hạt cốm xanh vẫn gói trong tấm lá sen thơm phức, vẫn buộc bằng sợi rơm vàng óng ả, nhưng trong số ấy, có mấy thúng cốm đích thực là cốm của người làng Vòng? Và vì thế, bất kỳ ai yêu thứ quà kinh kỳ thanh tao ấy, mỗi khi muốn đồ xe lại để mua về một gói cốm, cũng phải mở lời bằng câu: "Cốm Vòng thật hay cốm Thanh Trì đấy cụ?"



Câu ca dao đó phần lớn người Việt Nam ta ai cũng thuộc vì sau Tết Nguyên Đán là Tết Thanh Minh rồi đến Tết Đoan Ngọ. Ngoài ý nghĩa tâm linh, Tết Đoan Ngọ ở nước ta được bắt nguồn từ sự tích thời Xuân Thu, một tướng tên Khuất Nguyên vì can ngăn vua Hoài Vương nước Sở không được đã buộc đá vào người và gieo mình xuống sông Mịch La tự vẫn đúng vào ngày 5 tháng 5. Để thương tiếc người trung nghĩa, hàng năm vào ngày mồng 5 tháng 5, nhân dân Trung Quốc lại làm bánh ngọt rồi quẩn chỉ ngũ sắc bên ngoài (làm cá sọ không đóp mắt) rồi bơi thuyền ra giữa sông ném bánh xuống để cúng Khuất Nguyên. Theo dòng giao thoa văn hóa, tục này nhập vào Việt Nam nhưng được nhân dân tiếp thu và Việt hóa dưới hình thức khác phù hợp với văn hóa và con người nơi đây.

Sở dĩ người Việt gọi tên ngày mồng 5 tháng 5 là Đoan Ngọ vì "Đoan" là mở đầu cũng là khí dương, "Ngọ" là lúc giữa trưa cũng là tháng 5. Người dân cho rằng vào lúc giao mùa hay sinh ra bệnh dịch nên phải làm lễ trừ bệnh dịch cho mùa màng cây cối bội thu và con người được khỏe mạnh. Vào lúc giữa trưa ngày mồng 5 tháng 5 thì khi ấy trời nắng to, khí dương đang thịnh nên làm lễ thì sẽ triệt tiêu được hết những sâu bọ, khí độc làm hại con người và cây cối. Người ta cho rằng ăn rượu nếp và hoa quả sẽ giết được chúng, ăn rượu nếp cả nước lẫn cái sẽ làm cho chúng say, ăn hoa quả để làm cho chúng chết hẳn. Tục lệ này xuất hiện ở nhiều địa phương nhưng chủ yếu tập trung ở Miền Bắc, trong dịp này mỗi người đều ăn ít nhất một bát rượu nếp, sau đó ăn một bát thạch rồi ăn các trái cây như mận, đào, sấu, roi, muỗm... Đối với trẻ con người ta bôi một ít dầu vào hai bên thái dương và bụng chúng hoặc có khi đem hòa nước cho chúng uống. Ngoài ra thì còn có tục lệ tắm nước lá mùi đun nóng làm cho mỗi hơi toát ra, cảm giác khoan khoái dễ chịu, thơm tho làm cho con người phấn chấn và có lẽ cũng trị được cảm mạo, bởi nước lá mùi là vị thuốc nam.

Tết Đoan Ngọ có những nghi thức tập tục độc đáo gắn với mảnh đất, con người xứ sở nhiệt đới phương Nam và là dịp tết có những thứ quả, hạt đầu mùa để con cháu không thể quên việc cúng dâng tổ tiên. Những quả mít, quả dưa hấu, đĩa mận, đĩa hồng... đều được đưa lên bàn thờ để cúng gia tiên và là những sản vật để "đi tết" các thầy học, thầy lang, thầy dạy nghề tỏ lòng đến đáp ơn nghĩa. Tết Đoan Ngọ được tiến hành giữa mùa nóng bức vừa biểu hiện sự nhu, tính âm khiến cho âm dương giao hòa, tình người gắn bó, làm tăng thêm ý nghĩa nhân văn cho một trong những ngày tết cổ truyền của dân tộc.

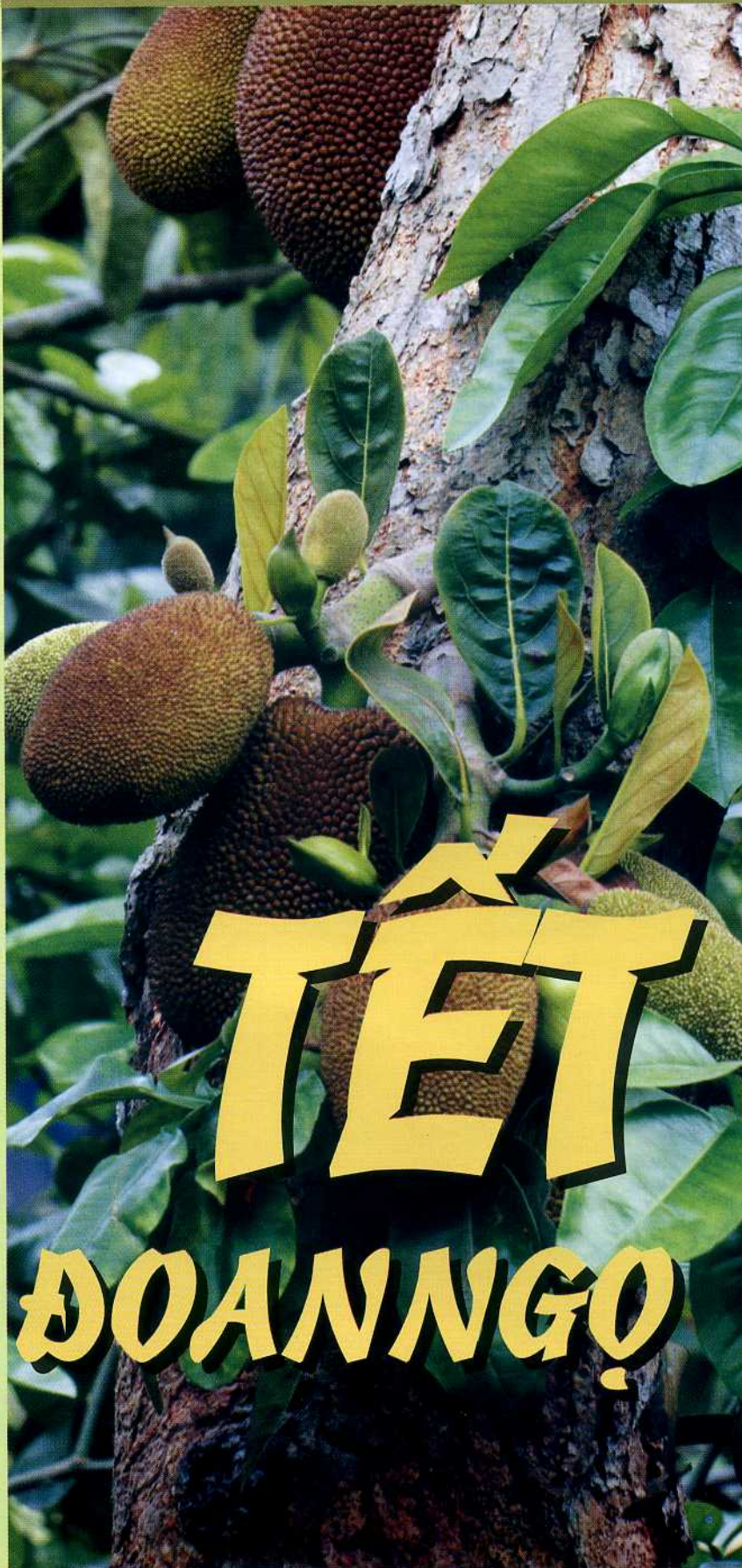
THANH DUYÊN

Tháng giêng là tháng ăn chơi

Tháng hai trồng đậu, tháng ba trồng cà

Tháng tư đóng đậu nấu chè

Ăn Tết Đoan Ngọ trở về tháng năm.





BÁNH ĐA CUA HẢI PHÒNG

THẬT THÀ NHƯ...

Đó là một món ăn giản dị, gần bó với người Hải Phòng, dù du nhập từ vùng này sang vùng khác vì theo chân những người con xa xứ, dù có thêm nhiều vị ngon, bổ, cầu kỳ hay ít nhiều phai nhạt cái đậm đà của đặc sản thú vị nhưng bánh đa cua đất cảng vẫn là món ăn khiến bất kỳ ai cũng phải tìm đến.

Nếu ai đã từng đến Hải Phòng sẽ thấy thật thú vị khi bất cứ con đường, ngõ phố nào mình đặt chân qua cũng đều có hàng bánh đa cua. Đó đã là một thức ăn không thể thiếu mỗi ngày trong cuộc sống thường nhật của họ, từ trẻ con đến người lớn, từ bữa điểm tâm cho tới bữa ăn đêm.

Bánh đa cua vốn là một món ăn dân dã, mộc mạc đúng như tên gọi của nó. Tuy nhiên, cũng thật cầu kỳ để có được một bát bánh đa cua ngon, để ăn mà nhớ mãi. Có người nói đùa rằng cũng cần phải có một "công nghệ chế biến". Gạo làm bánh phải trắng, dẻo và không được để quá 2 vụ gối nhau. Bí quyết để cho bánh ngon nằm ở khâu ngâm gạo. Ngâm bột gạo thế nào để cho sợi bánh giòn dẻo, lúc tạo bột người ta bỏ gấc đỏ làm màu và cũng chỉ pha đủ độ, nếu pha ít quá thì bánh đa sẽ trắng mà pha nhiều quá thì bánh đa biến màu thành màu đen trông không hấp dẫn. Tiếp đến còn phải chú ý công đoạn chế nước khi xay, pha bột và điều chỉnh lửa lò lúc tráng bánh. Sợi bánh đa phải mỏng tang, mềm và dai mới là sợi bánh

đạt tiêu chuẩn. Cái đặc trưng của bánh đa cua Hải Phòng, không lẫn vào đâu được không phải là rau muống, chả lá lốt hay hành phi mà chính là thứ bánh đa dẻo này, thứ nguyên liệu mà vận chuyển đi bất cứ đâu đều mất vị ngon. Bánh đa người Hải Phòng thường ăn là thứ bánh đa ướt, thứ bánh đa chỉ để được một ngày và khi ăn cũng chỉ trần qua, vị bánh giòn và đậm, không như thứ bánh đa đã được sấy khô, cuộn chặt để vận chuyển qua các tỉnh, giảm nhiều độ thơm ngon. Cua để chế biến nước dùng phải là cua đồng béo vàng, và để gạch mềm, nổi màu, không lật sật, phải giã bằng chày "hành", cối đá, lọc kỹ, đun sôi vừa tới. Muốn cho nổi nước dùng ngọt, khi ninh nước dùng, những bà chủ hàng khéo tay còn bỏ lẫn một ít xương ống lợn vào ninh cùng, chú ý là xương phải được lọc sạch thịt để cho nổi nước dùng không bị đục. Một nồi nước dùng ngon mát và dậy mùi chắc chắn không thể thiếu tôm khô bóc vỏ giã nhuyễn và một ít cánh nấm hương.

Về với Hải Phòng, ghé vào một quán nhỏ ven đường, gọi một bát bánh đa cua. Nổi phía trên nước dùng trong suốt là gạch cua nâu hồng, xôm xốp miếng chả lá lốt xanh đậm, hành khô vàng rộm, giòn tan, những cọng rau muống, hành tươi xanh nõn và sợi bánh đa nâu sậm. Nhìn đã thấy hấp dẫn rồi, và khi thưởng thức mới cảm nhận hết cái vị ngọt ngào, đậm đà, bùi béo, cay cay một chút của "chíu chương" (tương ớt), chần chắt, mộc mạc hương vị đồng quê, ăn một lần để rồi nhớ mãi. Và thực khách còn bị bất ngờ hơn khi mức giá chỉ có 3000đ/bát. Đám trẻ ồn ào thì thích tập trung ở những hàng bánh đa trên đường Trần Phú, nơi có thể ngắm nhìn không khí sôi động và rực rỡ của thành phố về đêm với Nhà Hát Lớn thăm nghiêm sang trọng. Những người sành ăn thì tìm đến những quán vắng và khuất, chẳng có thương hiệu gì nhưng ngon đến "có thể chết được rồi" ở góc đường Hàng Kênh dưới tán cây râm mát hay một quán cổ nơi góc phố Lý Thường Kiệt.

Hãy một lần về Hải Phòng ăn canh bánh đa, để thấy "người Hải Phòng thật thà như bánh đa cua" (Trần Tiến), để cảm nhận, để chia sẻ và để thấy tự hào hơn về phong vị ẩm thực của quê hương.

BUFFET

Kiểu Việt

Mỗi dân tộc đều có món ăn truyền thống của mình. Đi kèm với món ăn ấy là một cách thức riêng biệt để tạo nên ý nghĩa đích thực của từ "nghệ thuật ăn uống". Tuy nhiên, trong thời kỳ hội nhập toàn cầu này, nghệ thuật ăn thực của mỗi quốc gia đã bước ra khỏi ranh giới lãnh thổ để du nhập và hoà trộn vào các nền văn hoá khác. Đó chính là lí do cho sự hiện diện của tiệc đứng ở Việt Nam.

Tiệc đứng hay còn gọi là buffet vốn là kết quả của nền công nghiệp hiện đại hoá Âu Mỹ. Nó bắt đầu đặt chân đến Việt Nam từ khi có nhà hàng nổi của nước ngoài neo bến sông Sài Gòn, sau đó đổ bộ lên các khách sạn sang trọng. Cách ăn ngoại theo kiểu đặt cả một đùi bò sống trong tủ kính, người phục vụ đứng cạnh, khách muốn ăn chỗ nào thì cắt theo ý rồi đem đi chế biến như trước kia giờ đã không còn thích hợp nữa. Tiệc buffet ngày càng được nội địa hoá gồm đứng đi nhưng vẫn có bàn ngồi, có phục vụ gia vị, và nơi nào càng có nhiều món ăn dân dã đồng quê thì càng hấp dẫn. Nhận biết được tâm lý "chuộng ngoại" của dân Việt, nhiều nhà hàng đã dùng chiêu "buffet giá rẻ" để thu hút thực khách trong các dịp khai trương hay Noel, lễ tết... Nếu như trước đây, giá của một bữa tiệc đứng/người là 70 - 90 USD thì bây giờ, có nơi chỉ cần 100 ngàn đồng, bạn đã có cơ hội được tham gia vào kiểu ăn tiệc lịch sự và sang trọng này. Và vô tình, buffet đã được quảng bá ngày càng sâu rộng ở các đô thị Việt Nam. Ngày nay, đi đâu người ta cũng thấy tiệc buffet. Đám cưới tổ chức kiểu tiệc đứng cho gọn nhẹ, hội thảo tổ chức tiệc đứng cho nhanh gọn mà sang trọng. Thậm chí, các buổi lễ tổng kết nho nhỏ ở một cơ quan, công ty nào đó cũng kết thúc bằng buffet. Một số rạp chiếu phim còn thiết khách bằng teabreak - một kiểu tiệc trà đứng...

Sở dĩ tiệc đứng chiếm ưu thế hơn hẳn so với tiệc ngồi của người phương Đông là vì nó giải quyết được nhu cầu năng động, tiết kiệm thời gian của mỗi cá nhân thời hiện đại. Trong bữa tiệc, các khách mời có cơ hội tay bắt mặt mừng với nhau, quyền chủ động thuộc về cá nhân, muốn đến muốn đi bất cứ lúc nào và tất cả đều bình đẳng. Món ăn dùng trong các tiệc đứng phải đảm bảo 3 yêu cầu: gọn, bắt mắt, dễ ăn. Các gia vị nêm nếm phải hết sức đơn giản. Một bữa tiệc đứng cần có đủ 3 món hoàn chỉnh: món mặn, món nhạt và nước uống. Trung bình có khoảng 10 món với 7 món mặn, 3 món ngọt và khoảng từ 3-5 loại nước giải khát. Sang hơn

nữa có thể đến hơn 20 món với tỷ lệ các món mặn - ngọt phù hợp. Nếu tiệc ngồi chỉ chú trọng bày biện từng món ăn thì tiệc đứng lại rất cầu kỳ trong sắp đặt bàn tiệc và không gian phòng tiệc. Do đó, trong các buổi tiệc đứng thường có rất nhiều hoa, bàn đặt thức ăn được trang trí lộng lẫy với giả nến, đèn chùm, khăn trải bàn loại đẹp...

Ăn tiệc đứng là một kiểu ăn thanh lịch, ăn để lấy vui, ăn để tạo cơ hội giao tiếp, gặp gỡ, thế nên tiệc đứng có những quy tắc khắt khe mà nếu ai đó không hiểu sẽ dễ trở nên lố bịch què mùa trong mắt mọi người. Ví dụ như, khi ăn thì tay phải cầm dao, tay trái cầm đĩa, vừa cắt vừa ăn nhưng không được gây tiếng động của dao đĩa; lúc nói chuyện không được gõ dao, đĩa lên quò, nếu chẳng may dao đĩa bị rơi thì không được la to mà phải bình tĩnh nhặt lên và đổi cái khác; khi ăn bánh phải bẻ nhỏ thành từng miếng mới cho vào miệng; với các trái cây có hạt, không được cắn vào miếng mới nhè hạt ra mà phải dùng tay gẩy hạt ra trước; không được dùng khăn lau quẹt ngang miệng mà phải dùng bốn góc khăn lau thấm nhẹ nhàng... Thông thường, một buổi tiệc đứng có rất nhiều món ăn, bạn cũng cần phải biết ăn món nào trước, món nào sau. Nhớ chọn ăn đầu tiên các món khai vị, rồi đến xúp, món ăn chính, trái cây, cuối cùng là trà hay cà phê.

Tất nhiên, không phải lúc nào các món ăn trong tiệc đứng cũng phải là món ăn Tây. Hiện nay, rất nhiều nhà hàng tổ chức các buổi buffet sang trọng mà thực đơn lại dành 100%: dùng cháo gà đậm đà thơm nức thay cho món xúp, dùng chả giò các loại, nem tôm, gỏi cuốn, heo sữa quay, bánh ú nhân mặn - ngọt, xôi dừa, xôi đậu, chè long nhãn, chè sen... thay cho thịt bò, sườn cừu nướng, bánh sandwich... Đây là chưa kể tới trái cây Việt Nam hơn hẳn so với trái cây ướp lạnh của phương Tây như thanh long, dưa hấu, nhãn, vải... Tất cả tạo nên một bữa tiệc buffet đậm tính dân tộc, thú vị, hấp dẫn mà vẫn sang trọng, thân tình.



Nông nước mía siêu sạch quanh năm

Nước mía là một loại đồ uống quen thuộc và được nhiều người ưa thích trong những ngày hè. Người Hà Nội vẫn thường ghé vào những quán nước mía bên đường để thưởng thức cốc nước mía mát lạnh như một cách giải khát tuyệt vời. Chỉ cần trông thấy những cây mía dựng ở ven đường hay những biển quảng cáo nho nhỏ, giản dị "Mía đá, mía túi" là biết ngay ở đó có quán nước mía. Cách uống nước mía "truyền thống" này đã có từ nhiều năm nay nhưng nếu bạn muốn thưởng thức nước mía theo phong cách mới hay đến với "Nước mía siêu sạch SHAKE".

Cái tên "nước mía siêu sạch" khiến nhiều người tò mò. Quả thực những quán nước mía vỉa hè có phần "bụi bặm" và không ai dám chắc chuyện bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm. Vậy thì cũng nên thử xem "nước mía siêu sạch" là thế nào - một bạn trẻ tên Thu Trang (Trường Việt Đức) khẳng định như vậy. Bây giờ thì Trang và bạn bè vẫn thường lui tới cửa hàng nước mía siêu sạch số 48 Bà Triệu để nhâm nhi loại đồ uống "cũ mà mới" này. Điều đầu tiên có thể nói về hệ thống cửa hàng nước mía siêu sạch này là sự chuyên nghiệp trong phong cách phục vụ cũng như cách bài trí. Có lẽ tiêu chí "sạch" ở đây không chỉ có nghĩa là bảo đảm vệ sinh an toàn. Nó làm cho mọi người liên tưởng đến kiểu phục vụ đồ ăn theo phong cách fastfood đã lác đác xuất hiện ở Hà Nội. Tất nhiên, đây là một thương hiệu nước mía Việt Nam chính cống chứ không phải là Trà sữa trân châu (Đài Loan) hay Gà rán KFC (Mỹ). Hệ thống 8 cửa hàng tại Hà Nội và 9 cửa hàng tại thành phố Hồ Chí Minh đã phần nào nói nên cách kinh doanh khá chuyên nghiệp của những người khai sinh ra thương hiệu nước mía siêu sạch này.

Đến với "nước mía siêu sạch" bạn sẽ được thưởng thức hương vị ngọt mát của nước mía cùng với những loại nước mía khá độc đáo như: mía dâu tây, mía bạc hà, mía táo, mía lựu, mía chanh, mía vani, mía đào, mía tắc. Một nhân viên bán hàng cho biết: "Mía nguyên liệu được rửa sạch và cắt vào tủ lạnh. Cứ hai giờ là bọn em phải làm vệ sinh máy ép mía một lần". Máy ép mía sạch cũng là loại máy rất đặc biệt. Được biết chủ của hệ thống cửa hàng này đã nhập những chiếc máy này từ Mỹ với công nghệ ép một lần là mía sẽ thành nước ngay chứ không phải mất thời gian như cách làm truyền thống. Một trong những điều thú vị nhất từ khi "nước mía siêu sạch" xuất hiện là kể từ nay mọi người có thể thưởng thức nước mía quanh năm, kể cả mùa đông với "nước mía ấm".

MẠNH DUY

1. CÁC GIẢI PHÁP PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT CHO PHỤ NỮ HIỆN NAY?

Hiện nay có 4 biện pháp chính để phòng chống thiếu máu do thiếu sắt: cải thiện bữa ăn, bổ sung viên sắt, phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn và ký sinh trùng, tăng cường sắt vào một số thức ăn.

Biện pháp quan trọng hiện nay là cải thiện bữa ăn bằng các thức ăn giàu sắt như thịt, phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục, tiết), trứng, cá, thủy sản và đậu đỗ... Đồng thời cần tăng cường khả năng hấp thu sắt nhờ các thức ăn giàu vitamin C. Nên khuyến khích các cách chế biến như nấy mắm, lên men (giá đỗ, dưa chua) vì quá trình này làm tăng lượng vitamin C và giảm lượng tamin, axit phytic (những chất ức chế hấp thu sắt) trong thực phẩm.

Bổ sung viên sắt: ưu điểm của nó là cải thiện nhanh tình trạng thiếu máu của các đối tượng bị đe dọa. Phụ nữ tuổi sinh đẻ cần được uống bổ sung viên sắt theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Ở những nơi có chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng loại viên sắt có chứa 60 mg sunfat sắt kết hợp với axit folic đang được sử dụng.

Tích cực phòng chống nhiễm giun, nhất là giun móc. Giun móc hút máu và gây chảy máu đường ruột làm cơ thể bị mất máu. Theo định kỳ hàng năm, cứ 6 tháng tẩy giun 1 lần. Thực hiện vệ sinh môi trường, sử dụng hố xí hợp vệ sinh, không dùng phân tươi trong canh tác.

Tăng cường sắt vào một số thức ăn: sau nhiều năm nghiên cứu về việc bổ sung sắt vào nước mắm, một số doanh nghiệp đã cố gắng cải tiến quy trình sản xuất và nâng cao trang thiết bị để ứng dụng nghiên cứu vào tạo ra sản phẩm nhằm cải thiện sức khỏe nhân dân, đặc biệt sức khỏe bà mẹ trẻ em. Nước mắm bổ sung sắt đảm bảo các đặc tính về cảm quan, tính chất hoá học, vệ sinh an toàn thực phẩm và yếu tố quan trọng là được cộng đồng đón nhận. Từ năm 2006, sản phẩm nước mắm bổ sung sắt ra đời. Người phụ nữ ăn nước mắm bổ sung sắt hàng ngày (không ăn mặn) là đã đủ nhu cầu sắt của cơ thể, có thể ăn nước mắm ở dạng nguyên chất, pha gia vị hoặc xào nấu.



Hướng dẫn phụ nữ có thai uống viên sắt tại Văn Khúc - Phú Thọ



2. TẠI SAO TRẺ SUY DINH DƯỠNG HAY MẮC CÁC BỆNH NHIỄM KHUẨN?

giảm ngon miệng và hấp thu của trẻ.

Khi trẻ bị suy dinh dưỡng, mọi chức năng bảo vệ cơ thể đều giảm.

* Kháng thể IgA tham gia vào miễn dịch tại chỗ niêm mạc giảm. Độ toan dạ dày giảm nên trẻ hay mắc bệnh tiêu chảy.

* Lượng tế bào Lympho T và B lưu hành giảm nên trẻ suy dinh dưỡng dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt là viêm phổi và tiêu chảy.

* Thiếu vitamin A, vitamin C làm giảm chức năng bảo vệ da và niêm mạc.

Khi trẻ bị bệnh nhiễm khuẩn thường kém ăn, hay bị nôn trở nên lượng thức ăn đưa vào cơ thể không đáp ứng đủ nhu cầu làm cho tình trạng suy dinh dưỡng nặng thêm.

Suy dinh dưỡng hay còn gọi là thiếu dinh dưỡng protein-năng lượng là loại thiếu dinh dưỡng quan trọng nhất ở trẻ em. Thường biểu hiện bằng tình trạng chậm lớn và hay kèm theo các bệnh nhiễm khuẩn. Suy dinh dưỡng trẻ em thường do 2 nguyên nhân chính:

- Bữa ăn của trẻ thiếu cả về số lượng và chất lượng dẫn đến thiếu năng lượng, thiếu protein.

- Tình trạng nhiễm khuẩn, đặc biệt là các bệnh đường ruột, sỏi và viêm đường hô hấp. Các bệnh này gây tăng nhu cầu các chất dinh dưỡng,

Các thực phẩm giàu sắt (Hàm lượng sắt trong 100 g thực phẩm ăn được)

Thực phẩm	Sắt (mg)	Thực phẩm	Sắt (mg)
1. Mọc nhĩ	56.0	17. Ớt vàng to	3.60
2. Nấm hương	35.0	18. Cần ta	3.00
3. Củi dừa già	30.0	19. Củ cải	2.90
4. Đậu tương (đậu nành)	11.0	20. Rau mùi	4.50
5. Vừng (đen, trắng)	10.0	21. Rau mùi tàu	2.90
6. Cần tây	8.00	22. Rau khoai lang	2.70
7. Rau đay	7.70	23. Rau ngót	2.70
8. Đậu trắng hạt (đậu tây)	6.80	24. Đủ đủ chín	2.60
9. Đậu đũa hạt	6.50	25. Rau răm	2.20
10. Hạt sen khô	6.40	26. Rau bí	2.10
11. Đậu đen hạt	6.10	27. Tỏi tây (cả lá)	2.00
12. Rau dền trắng	6.10	28. Cải xanh	1.90
13. Rau dền đỏ	5.40	29. Cải xoong	1.60
14. Đậu xanh	4.80	30. Đậu đũa	1.60
15. Rau húng	4.80	31. Rau mồng tơi	1.60
16. Đậu Hà Lan (hạt)	4.40	32. Rau muống	1.40

Mỗi mùa có một cách chào con người riêng của mình. Mùa xuân với những giai điệu du dương của những hạt mưa phùn đánh thức những chồi non. Mùa đông mở đầu bằng tiếng gió len lỏi ngang qua bậc thềm nhà ai quên chốt cửa. Mùa thu hiện về trong tiếng thì thầm của những chiếc lá ổi khô rụng xuống vườn khuya. Và mùa hè có lẽ sẽ cất lời bằng ... Không phải bằng tiếng ve, không phải bằng màu đỏ phượng vĩ hay sắc tím bằng lăng. Mùa hè có cả trước tiếng ve kêu đầu tiên chọt rộn lên trên đường phố, có trước cả bông hoa phượng đầu tiên rực rỡ trên những vòm cây. Mùa hè bắt đầu bằng tiếng rao quạ sáng bắt chọt vang lên trong ngõ phố đường như sớm hơn ngày hôm qua. Và như thế, mùa hè đã đến, mang theo tất cả rộn ràng với âm thanh đủ sắc màu.

Mùa hè - đó là tiếng mảnh nắng vỡ tan qua những phiến lá xanh giòn căng mọng nhựa sống. Âm thanh nghe như tiếng cười con trẻ đang đùa giỡn trên cánh đồng mùa gặt, như tiếng sóng rào lên trắng xóa bọt biển trước khi khoá lấp vào triển cát mịn, như tiếng lách chích chim sẻ chuyển cánh giữa ban mai trong veo bên ô cửa sổ vẫn mở suốt đêm qua.

Mùa hè - Đó là tiếng côn trùng thổi saxophon trong đám cỏ còn ẩm sương, khi mà thành phố đã tan loãng tiếng còi xe chói gắt, khi tất cả các ô cửa đã tắt điện, khi những cây cột đèn đường vàng vọt đã gục đầu ngủ gật, khi những con sâu đã cuốn kén mơ màng. Bản saxophon côn trùng rền rĩ dành tặng riêng cho những ai đang trần trọc nỗi niềm, cho cô bé bán bánh mì trở về quán trọ nửa đêm hay dành cho chàng trai ôm ghi ta một mình bên ban công phòng ký túc xá lúc 0 giờ.

Mùa hè - đó là tiếng cơn mưa rào rơi trong giấc ngủ, cây cối thức giấc trút bỏ xiêm y, khúc khích tắm đêm, gọi rửa bụi bẩn, gọi rửa khét nồng trong mấy ngày oi bức. Con phố thả mình trôi trên biển nước, chơi trò bong bóng nổi, rũ cho hết những vẩn bánh xe chẳng chịt chống chất, xả bụi bám trên làn da láng bóng, sẫm mịn. Và những đôi chân quờ tìm chiếc chân mỏng trong vô thức, tiếp tục giấc mơ đang đến quãng ngọt ngào.

Mùa hè - đó là tiếng một cô bé thắm ước trên mái nhà phủ một bầu trời sao băng liên tục vút lên dải ánh sáng thiên thần và những lời thầm ước dường như thêm hồi hã, vội vàng, hấp tấp. Ước cho ngày mai em xinh đẹp, ước cho ngày mai bố mẹ không còn vất vả, ước cho người ăn mày sáng nay em gặp tìm được đường về nhà, ước cho bà ngoại không cô đơn nơi thế giới bên kia... Đó là âm thanh đẹp nhất mà mùa hè dành cho những đứa trẻ với tâm hồn trong trẻo. Nhưng bạn cũng sẽ có được ân huệ ấy, nếu đã một lần nào đó, trong bao nhiêu bề bộn của cuộc đời, bạn đã lắng tai nghe.

Âm thanh mùa hè

Hoàng Hồng

Nguyễn Mạnh Chu

Cây gạo làng tôi

Tháng ngày lân cận gần xa
Bóng sừng sờ tháng ba, hoa gạo đỏ
Và ngác ngơ, mảnh đời mơ mộng cũ
Trong trắng thơ ngây, bay bổng diệu kỳ.

Như thần thiêng giữ làng, cây sừng sững uy nghi
Mất rợp bóng che
rú rít chim ca
lộng gió trưa hè
ôi sáng đẹp tuổi thơ, bao trò chơi kì lạ
Ngả lưng ngắm mây trời
có đàn chim bay về nơi xa tắp...

Đêm chập chùng về côn trùng râm ran
đom đóm lập lòe, hoa mắt.
Những thực ảo pháp phồng
đầy được mất đam mê.
Gạo đơm bông, sáng đỏ góc trời quê
Hoa bay rơi ngang trời sao lửa
Cháy lòng người, ước mơ thắm đỏ
Bông trắng đầy trời, bay xa, bay xa...

Người ra đi giữa muôn trùng sóng bể
Bồng bàng hoàng
nhớ một miền trắng đỏ quê ta.

Nguyễn Thị Kim

Thuyền và biển

Ai làm cho biển mênh mông
Để thuyền phiêu dạt
giữa lòng biển khơi
Ai làm cho nước đầy vơi
Thủy triều lên xuống
nổi trôi cánh buồm
Sóng xô
muôn thuở chẳng ngừng
Cuốn bao đụn cát
còng lưng đã tràng
Triều lên
biển lại mênh mang
Trả bờ những hạt cát vàng xinh xinh
Bão giông
nhiều lúc vô tình
Đẩy thuyền
mãi mãi lênh đênh xa bờ...

Hè về

Từng giọt nắng vàng xuyên lá cây
Ve sầu xao xuyến hát như say
Phượng đỏ rắc đường từng bông thắm
Sen hồng mở cánh ngát hương bay.



Chuẩn bị:

- Rau cải chíp: 12 cây
- Đậu phụ: 200g
- Nấm hương: 4 tai
- Cà rốt: 1/4 củ
- Dầu thực vật
- Muối: 1/2 thìa cà phê
- Đường: 1/2 thìa cà phê
- Bột đao khô: 1 muối
- Xi dầu: 2 thìa to
- Một ít bột tiêu
- Nước: 1/2 bát con

Cách làm:

- Đậu phụ đánh nát, cho vào bát to, nấm hương ngâm mềm, bỏ chân, thái nhỏ, cà rốt gọt vỏ cũng thái nhỏ, cũng trộn với đậu phụ rồi đem tất cả trộn với muối và bột đao khô. Sau đó đem viên thành viên tròn, rán vàng, vớt ra.

- Để lại ít dầu trong chảo, đổ xi dầu, bột tiêu, đường, nước và thêm một thìa to bột đao vào, lại cho tiếp đậu phụ đã rán vàng vào đun cho ngấm gia vị.

- Rau cải chíp nhặt bỏ lá già, chần qua nước sôi, sau đó đem xào qua với 1 thìa to dầu rồi bày vào đĩa. Đậu phụ đun ngấm gia vị đem bày lên trên rau cải.

1. Rau cải chíp xào đậu phụ viên



Chuẩn bị:

- Dưa muối chua: 300g
- Măng tươi: 1 củ
- Nước: 3 bát
- Đường: 1 thìa cà phê
- Dầu thực vật

Cách làm:

- Dưa muối rửa sạch, thái khúc ngắn, măng thái miếng dày, luộc qua

- Dùng 3 thìa dầu to xào dưa, sau đó đổ tiếp măng vào xào cùng, cho gia vị và nước dùng vào đun nhỏ lửa khoảng 20 phút. Đợi cạn nước rồi bắc ra và bày lên đĩa (vì dưa muối đã có vị mặn nên khi đun ngấm vào măng không cần cho muối).

2. Măng xào dưa chua



Chuẩn bị:

- Ngồng cải: 1 cây
- Nấm hương: 10 tai
- Cà rốt: 1/2 củ
- Xi dầu : 2 thìa to
- Đường: 1 thìa to
- Nước: 1 bát
- Muối: 1 thìa cà phê
- gừng non: 2 lát
- Nước bột đao: 1 thìa to
- Dầu thực vật

Cách làm:

- Ngồng cải cắt từng lá, chần qua nước sôi rồi nhúng vào nước lạnh.
- Nấm hương ngâm mềm, bỏ chân, cà rốt thái mỏng hình chữ nhật. Dùng 1 thìa to dầu xào thơm, cho gia vị vào xào đến khi cạn nước.
- Cũng dùng thìa dầu to xào ngồng cải, đổ nấm hương vào, cho thêm chút gia vị vào rồi xào chín là được.

3. Nấm hương xào ngồng cải



Các món ăn chế biến từ rau

ANH TUẤN (ST)

Chuẩn bị:

- Rau cải xanh: 150g
- Hạt sen tươi: 150g
- Muối: 1/2 thìa cà phê
- Đường: 1/4 thìa cà phê
- Dầu vừng: 1/4 thìa cà phê
- Nước: 1/4 bát con
- Dầu thực vật

Cách làm:

- Rau cải xanh rửa sạch, cắt khúc ngắn, hạt sen luộc khoảng 10 phút vớt ra.
- Dùng 2 thìa to dầu ăn xào rau cải, sau đó cho hạt sen vào xào cùng, nêm muối, đường, rưới ít nước vào, đảo đều rồi rưới dầu vừng lên.

4. Rau cải xanh xào hạt sen



ĐỘNG TÁC 1:

Duỗi chân về phía sau: Hít vào đồng thời duỗi chân phải về phía sau càng xa càng tốt, rồi cong đầu gối phải để hạ xuống sàn. Hai bàn tay giữ nguyên vị trí trong khi thực hiện động tác.



ĐỘNG TÁC 2:

Tư thế đẩy lên: Nín thở. Kéo bàn chân trái về sau, đặt cạnh bàn chân phải. Giữ thẳng cột sống và không cúi đầu hay hạ hông.



BÀI TẬP YOGA THƯ GIẢN

Hãy cố gắng tập yoga thư giãn mỗi ngày một cách nhẹ nhàng, đừng bắt ép bản thân vì nếu muốn thật sự được thư giãn thì bạn phải trong trạng thái tinh thần vui vẻ. Bạn tập yoga vào buổi sáng sẽ giúp thả lỏng những khớp bị cứng sau giấc ngủ, còn tập buổi tối sẽ giúp giải tỏa căng thẳng trong ngày. Nhớ là bạn phải kiêng ăn trước khi tập ít nhất 2 tiếng.

Khánh Nguyên(st)

ĐỘNG TÁC 3:

Hạ ngực xuống sàn: Hít vào, hạ đầu gối xuống sàn và ngực áp xuống giữa hai bàn tay mà không làm chao đảo cơ thể. áp trán xuống sàn (người mới tập thì nên áp cằm xuống).



ĐỘNG TÁC 4:

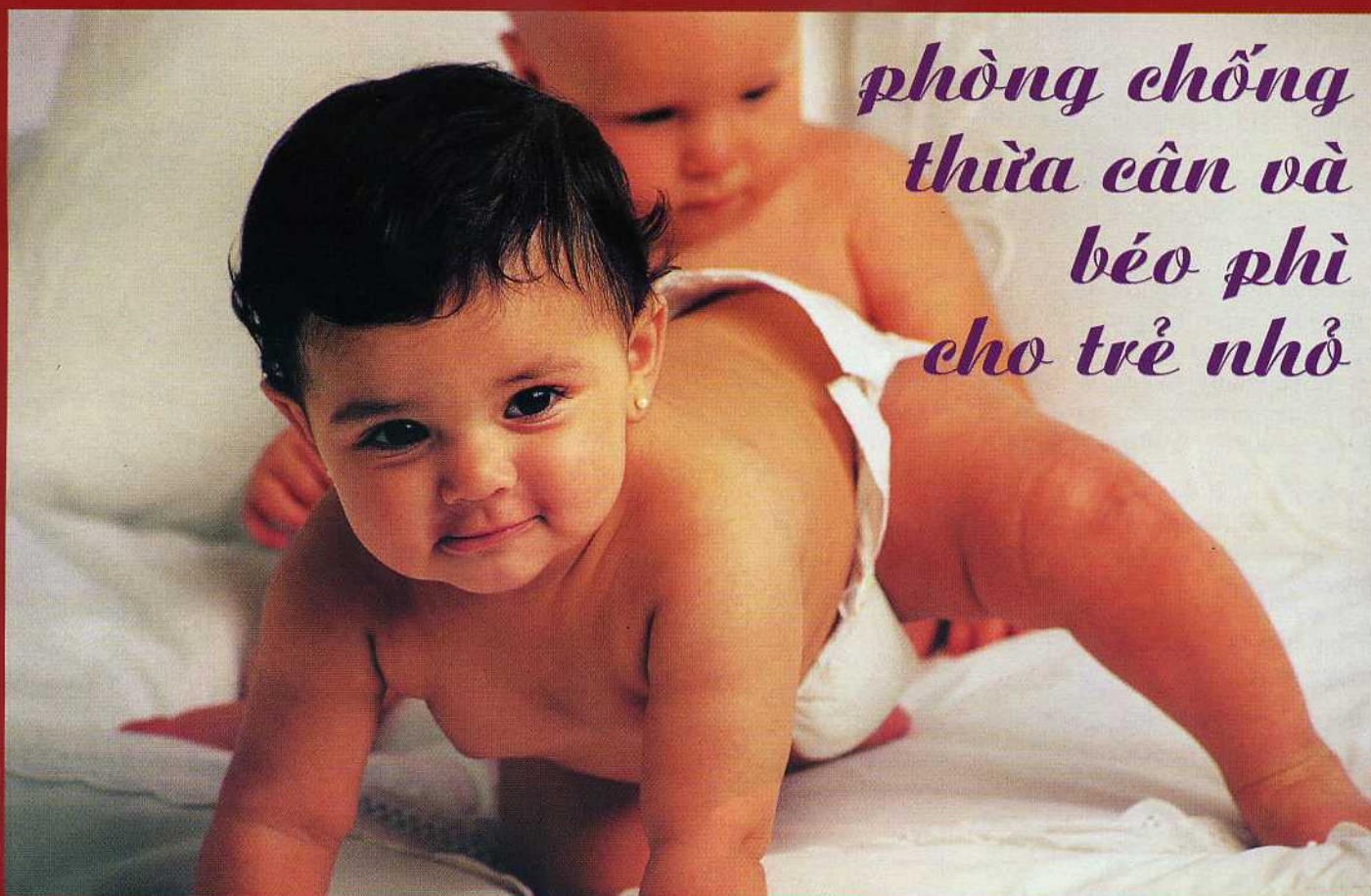
Căng ngực: Hít vào đồng thời trượt cơ thể về phía trước và hạ hông xuống sàn. Căng ngực về trước và hơi ngửa ra sau. Nhẹ áp hai cùi trỏ vào sát cơ thể.



ĐỘNG TÁC 5:

Vươn tới trước: Hít vào đồng thời đưa bàn chân phải lên đặt giữa hai bàn tay, hạ đầu gối trái xuống sàn. Ngẩng đầu nhìn lên trần.

MỘT LỢI ÍCH KHÁC CỦA SỮA MẸ:



*phòng chống
thừa cân và
béo phì
cho trẻ nhỏ*

Thừa cân và béo phì ở trẻ nhỏ hiện nay đang là vấn đề sức khỏe cộng đồng được chú ý trên toàn thế giới. Béo phì là nguyên nhân dẫn đến tiểu đường, bệnh tim mạch, đột quỵ và một số loại ung thư. Thừa cân và béo phì có thể phòng ngừa nhưng việc điều trị sẽ rất tốn kém và mất nhiều thời gian khi thừa cân và béo phì đã xảy ra. Học thuyết Barker cho rằng sức khỏe của trẻ em có thể ảnh hưởng sâu sắc tới sức khỏe khi trưởng thành. Chính vì vậy chăm sóc dinh dưỡng ngay từ trong bụng mẹ và trong những năm đầu tiên của cuộc đời là rất quan trọng, trong đó nuôi con bằng sữa mẹ là một trong những vấn đề dinh dưỡng trẻ nhỏ được đặt lên hàng đầu. Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết và cân đối mang lại cho trẻ sức khỏe tối ưu. Sữa mẹ cũng có các chất kháng thể giúp trẻ phòng chống nhiễm khuẩn và dị ứng. Tuy nhiên có rất nhiều bà mẹ đặt câu hỏi với các nhà tư vấn "con tôi được bú sữa mẹ, cháu khỏe mạnh nhưng sao không lên cân nhiều như những trẻ được bú sữa ngoài?". Các bà mẹ cần biết rất nhiều các nghiên cứu dịch tễ học đã cho thấy thừa dinh dưỡng ở trẻ nhỏ sẽ dẫn tới béo phì ở tuổi thiếu niên và khi trưởng thành. Do vậy tăng cân quá mức ở trẻ nhỏ ăn sữa ngoài có thể là dấu hiệu báo trước thừa cân và béo phì cùng với các hậu quả của nó sau này. Vậy tại sao trẻ bú mẹ lại tăng cân kịp theo nhu cầu phát triển nhưng không quá mức? Mới đây các nhà nghiên cứu

ở Trường đại học Balearic, Tây Ban nha đã chứng minh sữa mẹ có chứa nội tiết tố Leptin đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển thừa cân và béo phì. Leptin là nội tiết tố do các mô mỡ sản xuất tiết vào máu. Leptin có tác dụng điều hoà cân bằng năng lượng. Sau khi ăn lượng leptin tăng lên sẽ kích thích trung tâm no ở não báo hiệu cơ thể đã nạp đủ năng lượng. Do vậy, ở những người béo phì quá mức do thiếu leptin, người ta tiêm leptin để kích thích trung tâm no làm giảm lượng thực phẩm ăn vào. Sữa mẹ là nguồn cung cấp chính loại nội tiết tố này cho trẻ trong giai đoạn đầu của cuộc đời trong khi sữa hộp cho trẻ nhỏ không có chứa leptin. Các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu hiệu quả của leptin trong sữa mẹ đối với sự phát triển của trẻ trong 2 năm. Kết quả cho thấy hormone leptin trong sữa mẹ bảo vệ trẻ nhỏ không bị tăng cân quá mức trong hai năm đầu tiên của cuộc đời. Những trẻ không được bú mẹ phải ăn sữa ngoài sẽ không được cung cấp đủ leptin và có nguy cơ cao bị thừa cân và béo phì hơn các trẻ được bú mẹ. Nghiên cứu này đã cung cấp thêm một bằng chứng khoa học mới về lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ. Các bà mẹ nên thực hiện cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cho trẻ ăn thêm từ tháng thứ 7 và cho bú tới 2 năm để đảm bảo con mình được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng tốt nhất cần thiết cho sự phát triển.

THS. TRẦN KHÁNH VÂN

DỰ ÁN BỔ SUNG CHẤT SẮT VÀO NƯỚC MẮM

Dự án Bổ sung chất sắt vào nước tắm ở Việt Nam, do tổ chức GAIN tài trợ, được phê duyệt theo Quyết định số 947/TTg-QHQT của Văn phòng Chính phủ ngày 11/07/2005. Dự án có hiệu lực từ ngày 20/10/2005 và sẽ được triển khai trong 3 năm.

Mục tiêu chung của dự án là cung cấp nước tắm bổ sung sắt (liều bổ sung 0.4 mg sắt NaFeEDTA/1 mL nước tắm) với giá cả phù hợp tới người dân nhằm giảm tỷ lệ thiếu máu thiếu sắt trong cả nước.

Ngày 29/12/2006 mẻ nước tắm bổ sung sắt đầu tiên đã được khai trương ở Công ty cổ phần dịch vụ thủy sản Cát Hải, Hải Phòng và ngày 31/3/2007 tại Xí nghiệp nước tắm Cửa Hội - Công ty cổ phần thủy sản Nghệ An

Nhiều hoạt động đã được triển khai để hỗ trợ các công ty trước khi cho ra đời một loại sản phẩm mới "Nước tắm sắt dinh dưỡng" - có bổ sung chất sắt như: tập huấn cho

các nhà máy về Quy trình bổ sung chất sắt vào nước tắm, về GMP, ISO-22000; hoàn thiện các phương pháp phân tích để công ty có thể kiểm tra, phân tích sắt trong nước tắm; xác định tỷ lệ thiếu máu của một số xã thuộc địa bàn phân phối của các công ty để có số liệu ban đầu cho đánh giá hiệu quả chương trình sau này.

Sau khi có sản phẩm mới, các hoạt động giáo dục, truyền thông, tiếp thị xã hội đã được triển khai rầm rộ tại Hải Phòng và Nghệ An (đại hội khách hàng, tập huấn trực tiếp cho cán bộ chương trình các cấp tỉnh, huyện, xã, các đại lý, làm phóng sự, đưa tin trên truyền hình, đài địa phương, phát các tờ rơi, bài hát, các poster quảng cáo...) nhằm nâng cao nhận thức, hiểu biết của người dân để họ biết được cách tìm đến sản phẩm mới (qua Logo và tên sản phẩm mới), đồng thời giúp họ hiểu thêm về tầm quan trọng của sắt trong khẩu phần, lợi ích của việc sử dụng

nước tắm bổ sung sắt trong việc phòng chống thiếu máu thiếu sắt.

Cho đến nay Công ty cổ phần Cát Hải đã cung cấp được 60.000 lít và Công ty cổ phần Nghệ An đã cung cấp được 17.000 lít nước tắm bổ sung sắt trên thị trường. Mỗi lít nước tắm bổ sung sắt cao hơn nước tắm thường cùng loại khoảng 500-1000 đ/L (do thể tích đóng chai khác nhau), nhưng người tiêu dùng hoàn toàn có thể chấp nhận và mua được.

TS. PHẠM VĂN THỦY



Lễ khai trương mẻ nước tắm đầu tiên bổ sung sắt tại Công ty cổ phần thủy sản Nghệ An

BỔ SUNG VITAMIN VÀ CHẤT DINH DƯỠNG VÀO BỘT MỠ

Việt Nam được xem là một nền kinh tế phát triển nhanh trong những năm gần đây, điều này cũng giúp cho sự phát triển của ngành công nghiệp bột mì. Người Việt Nam có thể tiếp cận với những thực phẩm chất lượng tốt không chỉ bằng sản xuất tại mức độ hộ gia đình mà còn tiếp cận với các thực phẩm qua kênh phân phối sản phẩm dựa vào hệ thống thị trường tự do. Bột mì cũng là một trong các loại lương thực mà Việt Nam đang có xu hướng tiếp cận và sử dụng tăng lên. Viện Dinh dưỡng nhận thấy bổ sung vitamin và chất dinh dưỡng vào bột mì là một giải pháp thực tế để phòng chống thiếu vitamin và chất dinh dưỡng. Việt Nam đã tổ chức thành công 2 hội nghị khoa học và hợp tác liên ngành để khởi động cho việc bổ sung vitamin và chất dinh dưỡng vào bột mì. Các đại biểu (trong nước và quốc tế) đều quan tâm đến lĩnh vực bổ sung vitamin và chất vào

bột mì những lý do sau:

- Đặc điểm chế biến bột mì là tập trung (15 nhà máy ở Việt Nam), khác hẳn với chế biến gạo diễn ra ở mọi hộ gia đình, kỹ thuật pha trộn bổ sung vitamin và chất không khó khăn, giá thành khá rẻ (1 USD/tấn) và đã có nhiều nghiên cứu chứng minh khá đầy đủ ở nhiều nước trên thế giới. Việc bổ sung vitamin và chất vào bột mì đã thành công ở nhiều nước.

- Chúng ta rất cần nhiều giải pháp khác nhau để giải quyết một vấn đề cực kỳ khó khăn là thiếu máu thiếu sắt ở nước ta. Đặc biệt là vấn đề axit folic cũng đang được quan tâm ở nước ta.

- Có sự phối hợp trong công tác phòng chống thiếu vitamin và chất dinh dưỡng trong mạng lưới khu vực và thế giới. Có sự hỗ trợ của các tổ chức quốc tế và các tổ chức chuyên môn.

Thứ trưởng Bộ Y tế Trần Chí Liêm tiếp Giáo sư Glen Maberley - điều phối viên tổ chức sáng kiến bổ sung vitamin và chất vào bột mì của quốc tế

Hy vọng rằng trong năm 2007, người dân Việt Nam sẽ được sử dụng các sản phẩm có nguồn gốc từ bột mì có bổ sung vitamin và chất dinh dưỡng.

BS.TS. CAO THỊ THU HƯƠNG



Thứ trưởng Bộ Y tế Trần Chí Liêm tiếp Giáo sư Glen Maberley - điều phối viên tổ chức sáng kiến bổ sung vitamin và chất vào bột mì