

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

**Phòng chống
thiếu vi chất
dinh dưỡng**

góp phần nâng cao tầm vóc
của người Việt Nam



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

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

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

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

KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

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

KHÁM TƯ VẤN THỪA CÂN – BÉO PHÌ

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

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

Ngày khám: các ngày trong tuần trừ ngày lễ

Sáng 7h30 – 11h30; Chiều 13h30 – 19h30;

Ngày thứ bảy: 8h00 – 12h00;

Ngày chủ nhật: 8h00 – 12h00

Địa chỉ: 02 Y-Ec-Xanh – Hà Nội /

48B Tăng Bạt Hổ. ĐT: 04.9720554

Phòng khám tư vấn dinh dưỡng – Cơ sở 2:

Địa chỉ: 72 Trúc Khê - Láng Hạ - Đống Đa -

Hà Nội; Điện thoại: (84-4) 66525898.



(Nguồn ảnh: Viện Dinh dưỡng.)

TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

A. Xét nghiệm máu

- Glucose
- Dung nạp Glucose
- Ure
- Creatinin
- Uric acid
- Phosphatasa kiềm
- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- Albumin
- Protein toàn phần
- HbsAg
- HbeAg
- HbsAg
- HbeAb
- HbA1c
- Micro albumin
- Canxi
- α Amylase
- Bilirubin toàn phần
- Bilirubin trực tiếp
- Triglycerid

- Cholesterol TP
- HDL - Cholesterol
- LDL - Cholesterol
- Hemoglobin
- Sắt
- Kẽm
- Ferritin (ELISA)
- Transferin Receptor
- CRP
- Nhóm máu
- Insulin
- C - Peptit
- Progesteron, Oestradiol
- Acid Folic máu
- Vitamin A trong sữa
- β - caroten/Vitamin E/ Vitamin A trong huyết thanh
- Hormon tuyến cận giáp PTH
- Vitamin B1 (HPLC)
- Vitamin D huyết thanh
- Axits Folat

B. Xét nghiệm nước tiểu

- Tổng phân tích nước tiểu (10 chỉ tiêu)
- Điện giải đồ (K, Na, Ca, Cl, pH)
- Creatinin nước tiểu

C. Xét nghiệm huyết học

- Máu lắng
- Tổng phân tích tế bào máu bằng máy đếm tự động 18 thông số

D. Xét nghiệm phân

- Tìm hồng cầu, bạch cầu trong phân
- Xác định mỡ trong phân
- Nhuộm soi ký sinh trùng đường ruột, nấm
- Vi khuẩn chí
- PH phân



CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

TS. Lê Danh Tuyên

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Lê Thị Hợp

TS. Hoàng Kim Thanh

GS.TS. Hà Huy Khôi

GS.TS. Nguyễn Công Khanh

PGS. Đào Ngọc Diễn

TS. Phạm Thị Thúy Hòa

THƯ KÍ

BS. Ngô Thị Hà Phương

TRỊ SỰ

CN. Nguyễn Thị Tuyết Lê

TÒA SOẠN

48 B - Tầng Bạt Hổ - Hà Nội

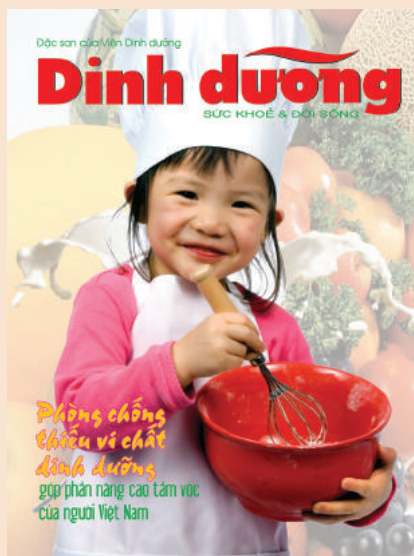
Tel: 043 971 3090; Fax: 043 971 7885

THIẾT KẾ

Công ty Cổ phần Xuất bản Trẻ

Số 4, ngõ 250, Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043 557 5568; Fax: 043 557 5569



(Ảnh sưu tầm)



DINH DƯỠNG & PHÁT TRIỂN

4. Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng
Góp phần nâng cao tầm vóc của người Việt Nam

TS. Hoàng Kim Thanh

7. Kết quả chủ yếu của tổng điều tra dinh dưỡng
năm 2009 - 2010 và khuyến nghị

TS. Lê Danh Tuyên

SỨC KHỎE

10. Vai trò của vi chất kẽm đối với sự phát triển thể chất
và tinh thần của trẻ

Ths. Lê Thị Hải

13. I-ốt là nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể trẻ

BS. Nguyễn Thị Huyền

16. Khi nào trẻ cần bổ sung vitamin và khoáng chất bằng thuốc?

Ths. Lê Thị Hải

19. TƯ VẤN DINH DƯỠNG

BS. Ngô Thị Hà Phương

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

22. Bảo đảm An toàn vệ sinh thực phẩm tại hộ gia đình

ThS. Đào Tố Quyên

25. Probiotic và triển vọng ứng dụng trong sản xuất bánh kẹo

TS. BS. Trương Tuyết Mai

VĂN HÓA ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

29. Thực phẩm chức năng trên thế giới và ở Việt Nam

BS. Công Vũ

TẢN VĂN

32. Nguồn gốc bánh Trung thu

Thùy Trang

MÓN NGON GIA ĐÌNH

34. 2 món rau xào nhanh, ngon cho ngày mát trời

- Rau bí xào tỏi

- Món ngồng cải xào nấm đông cô sốt dầu hào

35. Mì lạnh kiểu Nhật làm cả nhà bất ngờ

Diễm Kiều

KHỎE ĐẸP

36. Bài tập cho vóc dáng thon gọn

Thanh Thảo

37. 15 phút cho vóc dáng thon gọn

THƠ

38. Tiết thu, Thu Hà Nội, Sông quê

Anh Tuấn

PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG

Góp phần nâng cao tầm vóc của người Việt Nam

TS. HOÀNG KIM THANH
Viện Dinh dưỡng



Nâng cao tầm vóc của người Việt Nam đang là vấn đề cần được 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 kì 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 (đơn vị tính là microgam) nhưng có vai trò rất lớn đối với sự tồn tại và phát triển của cơ thể, nếu thiếu vi chất dinh dưỡng sẽ dẫn đến một số bệnh lý đặc thù.

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 vi chất trên còn có nhiều vi chất quan trọng khác như kẽm (Zn), vitamin D...

Một số vi chất dinh dưỡng quan trọng ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ em

Vitamin A (Retinol) 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 lòa. 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, khi thiếu làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và nếu đã mắc thì bệnh thường tiến triển nặng hơn.

Vitamin A (Retinol) chỉ có trong các thức ăn nguồn gốc động vật như thịt, 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, quả, củ có màu vàng đỏ, da cam như gấc, đu đủ chín, xoài, mơ... Vitamin A là loại vitamin hòa 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.

Thức ăn nguồn gốc động vật nói chung (thịt, trứng, gan...) giàu chất sắt và có tỉ lệ hấp thu cao (hấp thu 30%); các loại đậu đỗ có nhiều chất sắt và tỉ lệ hấp thu tương đối cao (hấp thu 20%); các loại ngũ cốc, lương thực đều nghèo chất sắt và tỉ lệ hấp thu thấp (hấp thu 5%). Các loại rau, quả chứa ít chất sắt nhưng rất giàu vitamin C vừa giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể vừa hỗ trợ hấp thu sắt tốt.

Iốt: Trong cơ thể, iốt là một khoáng chất vi lượng, ít hơn lượng sắt 100 lần nhưng là vi chất dinh dưỡng

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

Trong cơ thể, trên 75% iốt được tập trung ở tuyến giáp để tổng hợp hoóc môn giáp trạng. Phần còn lại được phân bố trong các mô khác như nước bọt, tuyến vú, dịch tiêu hóa và thận.

Hoóc môn tuyến giáp T3 (tri-iodothyronin) và T4 (thyroxin) đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa phát triển cơ thể. Nó kích thích tăng quá trình chuyển hóa tới 30%, tăng sử dụng oxy của tế bào và làm tăng nhịp tim.

Khi nồng độ iốt trong máu thấp, tuyến yên được kích thích bài tiết một hoóc môn kích giáp trạng là TSH. Chất này được đưa tới tuyến giáp để "bắt" nó làm việc nhiều hơn nhằm tổng hợp thêm hoóc môn giáp trạng. Hậu quả là tuyến giáp to lên, gây ra bướu cổ. Đó là loại bướu cổ đơn thuần.

Việc thiếu iốt trong thời kì thiếu





niên không chỉ gây ra bướu cổ mà còn dẫn đến đần độn, chậm lớn, nói ngọng, nghễnh ngãng. Phụ nữ mang thai nếu thiếu iốt có thể bị sảy thai, thai chết lưu, đẻ non. Khi thiếu iốt nặng, trẻ sinh ra có thể bị các khuyết tật bẩm sinh như điếc, câm, lác. Các loại tảo biển và thủy sản ở biển có hàm lượng iốt tương đối tốt, các loại thực phẩm khác hàm lượng iốt thường thấp và phụ thuộc vào từng vùng đất trồng

Vitamin D: Trong cơ thể (Ergo-canxiferon D2 và Cholecanxiferon D3) là loại vitamin tan trong dầu mỡ có vai trò điều hòa chuyển hóa 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 hóa, còn khi có đủ vitamin D khả năng hấp thụ lên tới 50-80%. Vitamin D rất cần thiết cho quá trình cốt hóa (tạo xương) do vậy **khi thiếu vitamin D ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa 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 tâm 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 gan cá thu. Vitamin D cũng là loại vitamin tan trong chất béo, do vậy để giúp trẻ hấp thu và sử dụng tốt vitamin này cần có đủ dầu, mỡ trong bữa ăn của trẻ. 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 các thành phần dinh dưỡng và vitamin D thì 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 hòa của GH, IGF-I là các hormon liên quan tới quá trình tăng trưởng. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy kẽm có vai trò thúc đẩy tăng trưởng thông qua các hormon này. Kẽm kích thích sự tăng trưởng, giúp cho hệ tiêu hóa phát triển và tăng cường chuyển hóa 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.**

Kẽm có nhiều trong thức ăn động vật như thịt, cá, cua-tôm biển, hải sản, trai, sò... Để tăng lượng kẽm trong khẩu phần ăn hàng ngày cần thực hiện:

1. **Hạn chế rượu và cà phê:** Cả 2 chất này đều khiến kẽm bị bài tiết nhanh qua đường tiểu.
2. **Không nấu quá nhừ:** Hấp, luộc, nướng quá kỹ đều làm lượng kẽm trong thực phẩm giảm tới 1 nửa.
3. **Ăn các thực phẩm không chế biến sẵn:** trên 75% lượng kẽm trong bột mì bị mất đi khi qua chế biến. Hạn chế ăn bánh mì trắng và các thực phẩm qua chế biến công nghiệp.

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 sĩ để có thể sử dụng kẽm một cách có hiệu quả.

KẾT QUẢ CỦA TỔNG ĐIỀU TRA DINH DƯỠNG NĂM 2009 - 2010 VÀ KHUYẾN NGHỊ

TS. LÊ DANH TUYỀN - Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng



1. Năm 2010, tỉ lệ suy dinh dưỡng (SDD) trẻ em nước ta là 17,5% (chỉ tiêu cân nặng/tuổi), trong đó SDD vừa (độ I) là 15,4%, SDD nặng (độ II) là 1,8% và SDD rất nặng (độ III) là 0,3%. Trên toàn quốc có 20/63 tỉnh, thành có mức SDD trẻ em trên 20% (xếp ở mức cao theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới).

Tỉ lệ trẻ em SDD theo chỉ tiêu chiều cao/tuổi (SDD thể thấp còi) năm 2010 toàn quốc là 29,3%. Trong đó có 31 tỉnh tỉ lệ trên 30% (mức cao), 2 tỉnh trên 40% (mức rất cao xếp theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới). Mức giảm trung bình SDD thấp còi trong 15 năm qua (1995-

2010) là 1,3%/năm. Tỉ lệ SDD thể gầy còm (cân/cao) là 7,1%.

Ước tính đến năm 2010, nước ta còn gần 1,3 triệu trẻ em dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng nhẹ cân, khoảng 2,1 triệu trẻ em SDD thấp còi và khoảng 520 ngàn trẻ em SDD gầy còm. Phân bố SDD không đồng đều ở các vùng



sinh thái khác nhau.

Tỉ lệ thừa cân, béo phì ở trẻ dưới 5 tuổi là 5,6% (ở thành phố 6,5% và ở nông thôn là 4,2%). Tỉ lệ này đang có xu hướng gia tăng. So với năm 2000, tỉ lệ thừa cân-béo phì ở trẻ dưới 5 tuổi hiện cao hơn 6 lần.

2. Tỉ lệ trẻ ở trẻ em dưới 5 tuổi bị thiếu máu dinh dưỡng (TMDD) là 29,2%, ở phụ nữ là có thai là 36,5% và ở phụ nữ tuổi sinh đẻ chung là 28,8% - (Điều tra năm 2008).

Thiếu vitamin A ở nước ta chủ yếu là thể tiến lâm sàng với tỉ lệ còn cao (14,2% ở trẻ em và vào khoảng 35% ở bà mẹ đang cho con bú) (Điều tra năm 2008).

Tỉ lệ bao phủ viên nang vitamin A trong nhóm đối tượng trẻ em được uống là 79,5%. Tỉ lệ bà mẹ sau khi sinh con được uống vitamin A là 51,4%.

3. Chiều cao của thanh niên Việt Nam ở nhóm 22-26 tuổi cho cả nam và nữ, với mức đạt được trung bình của nam là 1,64 m (tương đương 5 ft 5 in), nữ là 1,54 m (tương đương 5 ft 1/2 in).

4. Khẩu phần ăn hàng ngày tại hộ gia đình cho thấy có biến đổi

đáng kể so với trước đây. Mức năng lượng khẩu phần từ năm 1985 đến nay không thay đổi đáng kể (năm 1981 tiêu thụ 1925 ± 230 kcal, năm 2010 tiêu thụ $1925,4 \pm 587$ kcal) nhưng cơ cấu sinh năng lượng trong khẩu phần ăn thay đổi. Năm 1985, năng lượng tính theo tỉ lệ % so với tổng năng lượng khẩu phần từ nguồn glucid, từ protein và chất béo theo thứ tự G: P: L= 82,6: 11,2: 6,2 thì hiện nay (năm 2010) G:P:L=66,3: 15,9: 17,8.

Lượng Protid và Lipid trong khẩu phần tăng làm cho khẩu phần ăn hiện nay cân đối hơn. Các thực phẩm ăn vào hàng ngày đa dạng hơn so với bữa ăn đơn điệu trước đây. Có sự khác biệt đáng kể trong cơ cấu khẩu phần ăn nhân dân ở các vùng sinh thái khác nhau và giữa nông thôn với thành thị.

Khẩu phần ăn trẻ em 2 - 5 tuổi có mức năng lượng trung bình đáp ứng được 97% nhu cầu khuyến nghị (NCKN) của Viện Dinh dưỡng. Lượng Protid tổng số là 49 g/ngày chiếm 17% năng lượng của khẩu phần, đã đáp ứng được nhu cầu khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng.

Về các vi chất dinh dưỡng từ khẩu phần thì lưu ý mức đáp ứng nhu cầu sắt của khẩu phần trẻ 24-35 tháng chỉ đạt 56% NCKN.

5. Tỉ lệ phụ nữ tuổi sinh đẻ (18-49 tuổi) có chỉ số khối cơ thể (BMI) < 18,5 là 18,0%. Trong khi đó, có 8,2% phụ nữ độ tuổi sinh đẻ có BMI ≥ 25 (thừa cân và béo phì).

6. Về kiến thức hiểu biết về sinh thực phẩm (VSTP) thì trên cả nước có 82,1% người tiêu dùng từng được xem/nghe/tuyên truyền kiến thức VSATTP, tỉ lệ này là tương đương nhau ở các vùng: đồng bằng sông Hồng, Bắc Trung bộ và Duyên hải miền Trung, Tây Nam và Đông Nam bộ. Nhưng thấp nhất ở hai vùng Trung du, miền núi phía Bắc, đồng bằng sông Cửu Long (75,1% và 75,6% tương ứng). Tỉ lệ người dân

hiểu biết về các biểu hiện của ngộ độc thực phẩm cũng khá cao, trung bình là 69,7% và 73,6% đối với hai triệu chứng điển hình của ngộ độc thực phẩm là nôn và tiêu chảy.

7. Ngày 22/2/2012 Thủ tướng Chính phủ nước CHXHCN Việt Nam đã ký Quyết định số 226/QĐ-Ttg phê duyệt Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 và tầm nhìn năm 2030 – Chiến lược khẳng định nhiệm vụ cải thiện dinh dưỡng là trách nhiệm của các ngành, các cấp và mọi người dân. Cần phải đảm bảo đảm dinh dưỡng cân đối, hợp lí là yếu tố quan trọng nhằm hướng tới phát triển toàn diện về tầm vóc, thể chất, trí tuệ của người Việt Nam và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Nội dung Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng bao gồm 6 mục tiêu:

Thứ nhất: tiếp tục cải thiện về số lượng, nâng cao chất lượng bữa ăn của người dân.

Thứ hai: cải thiện tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ và trẻ em.

Thứ ba: cải thiện tình trạng vi chất dinh dưỡng.

Thứ tư: từng bước kiểm soát có hiệu quả tình trạng thừa cân - béo phì và yếu tố nguy cơ của một số bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng người trưởng thành.

Thứ năm: Nâng cao hiểu biết và tăng cường thực hành dinh dưỡng hợp lí.

Thứ sáu: nâng cao năng lực, hiệu quả hoạt động mạng lưới dinh dưỡng cộng đồng và cơ sở y tế.

KHUYẾN NGHỊ

1. Tổ chức giám sát chặt chẽ nhằm đánh giá nghiêm túc hiệu quả của dự án phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em ở các cấp. Đẩy mạnh các hoạt động phòng chống SDD thấp còi trong 2 năm đầu đời cũng như thời kì mang thai.



Cần hướng các chương trình can thiệp phòng chống thấp còi đến người nghèo và những bà mẹ có những chỉ số kém của tình trạng dinh dưỡng (tầm vóc và BMI thấp), trình độ học vấn bà mẹ thấp. Định hướng về địa lý cho chương trình tới những vùng sinh thái có tỉ lệ thấp còi cao nhất là vùng núi và trung du phía Bắc, Bắc Trung bộ và ven biển miền Trung, Tây Nguyên cũng rất quan trọng. Chương trình phòng chống thấp còi cần đảm bảo truyền thông đưa được các thông điệp hiệu quả đến những phụ nữ có trình độ văn hóa thấp.

Tỉ lệ thấp còi cao ở trẻ em dưới 6 tháng tuổi (khoảng 11%), cho thấy cần thiết phải có chương trình can thiệp dự phòng bắt đầu từ thời kì mang thai.

Cần thiết có chương trình tư vấn cho cha mẹ nhằm cải thiện sự đa dạng bữa ăn bổ sung cho trẻ khi trẻ được 6 tháng tuổi trở lên.

2. Đẩy mạnh hoạt động phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu sắt và vitamin A thông qua nhiều giải pháp khác nhau - trong đó tăng cường vi chất vào thực phẩm nhằm đa dạng hóa thực phẩm phải được coi là một giải pháp then chốt nhằm bổ sung vi chất cho bữa ăn hàng ngày của toàn dân đặc biệt là trẻ em.

3. Cần chú ý theo dõi đến hiện tượng tăng trưởng chiều cao đang diễn ra mạnh hiện nay. Hiện tượng "tăng trưởng bù" (catch-up) xảy ra sau nhiều năm chiến tranh và khủng hoảng kinh tế ở trên thế giới đang xảy ra tại nước ta và cần được theo dõi. Đồng thời đẩy mạnh tư vấn tăng trưởng cho phụ nữ tiền thai, phụ nữ mang thai và nuôi con nhỏ dưới 2

tuổi về vai trò sữa mẹ và vi chất dinh dưỡng trong khẩu phần.

4. Cơ cấu sinh năng lượng khẩu phần từ nguồn protein (chất đạm), chất béo (lipid) và glucid (chất đường bột) (P: L: G) hiện nay là 15,9: 17,8: 66,3. Đây là mức cơ cấu sinh năng lượng được coi là tương đối lí tưởng. Điều này cho thấy mức tiêu thụ LTTP của nhân dân ta được cải thiện theo chiều hướng tốt lên rõ rệt nhưng cũng cần có những hướng dẫn dinh dưỡng hợp lí kịp thời để tránh những biến đổi nhanh quá mức không có lợi cho sức khỏe. Mặt khác, cần lưu ý đến sự khác biệt về mức tiêu thụ LTTP ở nhóm đối tượng khác nhau và các vùng khác nhau để định hướng các loại hình can thiệp theo vùng miền và đối tượng khác nhau cho phù hợp.

5. Cần tổ chức hệ thống giám sát điểm ở cấp địa phương để rút kinh nghiệm cho việc triển khai đồng bộ trên phạm vi rộng. Đồng thời nâng cao năng lực của các địa phương trong việc quản lý thực hiện cũng như đánh giá dự án.



Vai trò của vi chất kẽm đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của trẻ

Ths. LÊ THỊ HẢI

Kẽm đóng một vai trò sinh học không thể thiếu đối với sức khỏe con người cho dù kẽm chỉ chiếm khoảng vài phần triệu trọng lượng khô của cơ thể. Kẽm tham gia vào thành phần của trên 300 enzym khác nhau, được xem như chất xúc tác không thể thiếu của ARN-polymerase trong quá trình nhân bản AND.



Đây là chức năng quan trọng giúp kích thích tăng trưởng ở trẻ em. Kẽm vừa là cấu trúc vừa tham gia vào duy trì chức năng của hàng loạt các cơ quan quan trọng. Kẽm có độ tập trung cao trong não, nếu thiếu kẽm ở các cấu trúc thần kinh có thể dẫn đến nhiều rối loạn thần kinh.

Vai trò hết sức quan trọng nữa của kẽm là tham gia điều hòa chức năng của hệ thống nội tiết và có trong thành phần các hormon (tuyến yên, tuyến thượng thận, tuyến sinh dục...). Hệ thống này có vai trò quan trọng trong việc phối hợp với hệ thống thần kinh trung ương, điều hòa hoạt động sống trong và ngoài cơ thể. Kẽm còn là chất chống oxy hóa, chống lại các tổn thương do nhiễm khuẩn và nhiễm các độc tố, làm mau lành vết thương bảo vệ làn da, phòng chống ung thư và chống lão hóa, duy trì hoạt động bình thường của chức năng tình dục.

Kẽm giúp tăng cảm giác ngon miệng nên rất quan trọng đối với trẻ em. Nhiều nghiên cứu cho thấy việc bổ sung kẽm giúp cải thiện chiều cao đối với trẻ thấp lùn

và tăng cân nhanh ở trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân. Thiếu kẽm ở phụ nữ mang thai sẽ làm giảm cân nặng & chiều cao trẻ sơ sinh. Điều đó cho thấy vai trò mật thiết giữa tình trạng trẻ chán ăn, chậm lớn, còi xương và suy dinh dưỡng với việc thiếu kẽm.

Kẽm cần thiết cho sự phát triển và thực hiện chức năng của hệ miễn dịch. Hệ thống miễn dịch đặc biệt nhạy cảm với tình trạng kẽm của cơ thể. Thiếu kẽm sẽ ảnh hưởng xấu đến sự phát triển & chức năng của hầu hết các tế bào miễn dịch (tế bào T, tế bào B, & đại thực bào). Gần đây, các thầy thuốc đặc biệt quan tâm đến việc bổ sung kẽm cho các bệnh nhân bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn nhằm tăng sức đề kháng cho cơ thể. Đặc biệt WHO đã đưa kẽm vào phác đồ điều trị tiêu chảy bên cạnh Oresol.

Trẻ em được bổ sung đầy đủ kẽm sẽ có khả năng tư duy và trí nhớ tốt. Thiếu kẽm, trẻ em chậm dậy thì và suy giảm chức năng sinh dục...

Kẽm tập trung nhiều ở hệ thần kinh, chiếm khoảng 1,5% tổng lượng kẽm trong toàn bộ cơ thể, giúp ổn định hoạt động của tế bào thần kinh, duy trì phát triển trí não, trí lực, trí nhớ và giảm lo âu căng thẳng (giảm stress). Nếu cơ thể được bổ sung đầy đủ kẽm, đặc biệt là ở trẻ em, sẽ giúp cho trẻ có khả năng tư duy, trí nhớ tốt.

Kẽm giúp bình thường hóa hoạt động của thị lực và tính toàn vẹn ở da. Kẽm là vi chất cần thiết để tổng hợp enzym giúp chuyển retinol thành retinaldehyd trong ruột & các tổ chức khác (kể cả võng mạc mắt). Kẽm còn tham gia vào quá trình tổng hợp và điều hòa protein vận chuyển vitamin A (RBP: Retinol Binding Protein). Thiếu kẽm sẽ làm giảm RBP huyết thanh & vitamin A bị

ứ đọng tại gan mà không được đưa đến cơ quan đích dẫn đến biểu hiện thiếu vitamin A trên lâm sàng dù nguồn dự trữ vitamin A ở gan vẫn còn cao. Gần đây các bác sĩ da liễu đã sử dụng kẽm rộng rãi trong các bệnh lý về da, đặc biệt là trứng cá và các viêm nhiễm ngoài da giúp nhanh lành sẹo.

Kẽm còn giúp tăng cường tổng hợp testosterol, tăng chuyển hóa glucose của insulin. Thiếu kẽm, trẻ em chậm dậy thì và giảm chức năng sinh dục, rối loạn kinh nguyệt và tinh trùng giảm.

Vậy, làm thế nào để phòng thiếu kẽm cho cộng đồng đặc biệt là phụ nữ có thai, cho con bú và trẻ nhỏ là điều tổ chức Y tế thế giới (WHO) và tổ chức nông lương thế giới (FAO) đang rất quan tâm. Các chuyên gia dinh dưỡng có một số lời khuyên cho phụ nữ trong giai đoạn này nên quan tâm đến chế độ ăn đủ dinh dưỡng và kẽm, cần ăn các bữa ăn đầy đủ và đa dạng các loại thực phẩm, nhất là thức ăn có nguồn gốc động vật (thịt, cá, trứng, sữa, hải sản, nhộng tằm, thịt bò).

Phòng chống thiếu kẽm cho trẻ phải được quan tâm cùng với phòng chống thiếu kẽm cho các bà mẹ từ lúc mang thai (khi có các biểu hiện nghén, biếng ăn, giảm ăn, bào thai chậm tăng trưởng). Nuôi con bằng sữa mẹ (không cai sữa sớm trước 24 tháng). Sau 6 tháng do bé phát triển nhanh và nhu cầu kẽm tăng, nếu thiếu sữa mẹ, phải cho bú sữa ngoài theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Cần đưa thêm kẽm qua thức ăn

dặm hay bổ sung kẽm bằng đường uống theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

Sau đây là những thực phẩm giàu kẽm mà chúng ta cần biết để chọn cho trẻ ăn hàng ngày:

Tên thực phẩm	Hàm lượng kẽm (mg%)
Con hào	25
Sò, ngao	13,4
Gan bò, lợn, gà	4,5 - 9
Lòng đỏ trứng gà	3,5
Lươn	2,7
Thịt lợn nạc	2,5
Thịt bò loại I	2,7
Thịt gà ta	1,5
Đậu nành	3,8
Gạo tẻ, nếp	1,3 - 2,2
Khoai lang	2,0
Ngô	1,4
Quả ổi	2,4
Trái cây nói chung	0,1 - 0,6

Hàm lượng kẽm trong 100g thực phẩm

Như vậy, các loại thực phẩm giàu kẽm nhất đó là các loài thủy hải sản, gan động vật, trứng, thịt nạc... Kẽm từ các thực phẩm này có giá trị sinh học cao hơn so với kẽm có nguồn gốc thực vật và khả năng hấp thu cũng cao hơn.





Dielac Pedia- Giúp bé ăn ngon hơn, vui hơn!

Dielac Pedia là công trình hợp tác quốc tế giữa Vinamilk với các nhà khoa học Đan Mạch giúp bé dần khắc phục chứng biếng ăn:

- Vitamin nhóm B, Kẽm và Lysine-Kích thích ngon miệng
- **Chủng lợi khuẩn BB-12™, LGG™ với Inulin và FOS** - Hỗ trợ sức khỏe hệ tiêu hóa
- **Đạm đậu nành và chất béo MCT** - Dưỡng chất dễ hấp thu

Sản phẩm phù hợp cho 2 nhóm trẻ em:

Dielac Pedia 1+ cho trẻ từ 1-3 tuổi • **Dielac Pedia 3+** cho trẻ từ 3-6 tuổi

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ.





Trong cơ thể chỉ có khoảng 15 - 23mg I-ốt, lượng này ít hơn 100 lần so với trọng lượng của sắt trong cơ thể. Đây là một nguyên tố vi lượng quan trọng mà cơ thể chỉ cần với một lượng rất nhỏ nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều bệnh lý nguy hiểm.

I-ỐT

LÀ NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG cần thiết cho cơ thể trẻ

BS. NGUYỄN THỊ HUYỀN

Tầm quan trọng của I-ốt

Vai trò của I-ốt là rất quan trọng đối với sự phát triển cơ thể trẻ. Nhu cầu I-ốt của cơ thể được tính bằng microgam (mcg) nhưng nếu thiếu nó, nhiều biểu hiện bệnh lý quan trọng sẽ xuất hiện, đặc biệt là bệnh lý tuyến giáp.

I-ốt là vi chất quan trọng để tuyến giáp tổng hợp các hormon điều chỉnh quá trình phát triển của hệ thần kinh trung ương, phát triển hệ sinh dục và các bộ phận trong cơ thể như tim mạch, tiêu hóa, da - lông - tóc - móng, duy trì năng lượng cho cơ thể hoạt động...

I-ốt tham gia tạo hormon tuyến giáp trạng T3 (tri-iodothyronin) và

T4 (thyroxin) bằng các liên kết đồng hóa trị. Các hormon này đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa phát triển cơ thể, kích thích tăng quá trình chuyển hóa tới 30%, tăng sử dụng oxy và làm tăng nhịp tim.

Hoạt động của hormon tuyến giáp trạng là tối cần thiết cho phát triển bình thường của não bộ. Chúng làm tăng quá trình biệt hóa của tế bào não và tham gia vào chức năng của não bộ. Nếu thiếu I-ốt dẫn đến suy giáp do không đủ hormon giáp trạng và gây khuyết tật não, rối loạn chức năng của não.

Trên 75% lượng I-ốt tập trung ở tuyến giáp và được sử dụng cho tổng hợp hormon giáp trạng, phần còn lại phân bố ở các mô khác như

thận, tuyến vú, dịch tiêu hóa hay nước bọt...

Ngoài ra, I-ốt còn có vai trò trong việc chuyển hóa beta - caroten thành vitamin A, tổng hợp protein hay hấp thụ đường trong ruột non.

Khi trẻ thiếu I-ốt

Thiếu I-ốt thường xuyên, tương tự với kẽm sẽ có những ảnh hưởng khó lường:

- Thiếu I-ốt sẽ dẫn tới giảm hoạt động tuyến giáp, được đặc trưng bởi rụng lông, táo bón, vàng da, sợ lạnh, tăng cholesterol... Ở trẻ em, nếu được cung cấp bổ sung I-ốt kịp thời sẽ cải thiện được hoạt động trí tuệ và không có dấu hiệu của giảm hoạt động giáp.



Những thực phẩm chứa iốt cao (hàm lượng iốt/100g TP)

1. Tảo bẹ: 1mg (1.000 µg)
2. Tảo tía (khô): 1800 µg
3. Rau chân vịt: 164µg
4. Rau cần: 160µg
5. Cá biển: 80µg
6. Muối biển: 2µg
7. Củ mài: 14µg
8. Muối ăn có iốt: 7600µg
9. Cải thảo: 9.8µg
10. Trứng gà: 9.7µg

- Trẻ thời kì thiếu niên bị thiếu I-ốt thì sự phát triển thể chất cũng như trí não không bình thường, có thể bị thiếu năng trí tuệ, chậm lớn...

- Bướu cổ và đần độn là hai biểu hiện hay gặp nhất liên quan đến thiếu I-ốt. Bướu cổ có thể xuất hiện ở bất kì giai đoạn nào trong cuộc đời.

- Phụ nữ mang thai thiếu I-ốt, sự phát triển bào thai bị ảnh hưởng nghiêm trọng, đặc biệt là bộ não của đứa trẻ. Người ta đã chứng minh, thiếu I-ốt ở mẹ từ mức trung bình đến nặng có thể gây chậm phát triển não của thai nhi và sinh ra đứa trẻ chậm phát triển trí tuệ, thậm trí đần độn hoặc mang khuyết tật.

Phòng ngừa thiếu I-ốt cho trẻ

- Với trẻ từ 0 - 6 tháng tuổi bú mẹ hoàn toàn thì mẹ nên ăn nhiều hải sản và dùng muối I-ốt hoặc nước mắm có I-ốt để nguồn dưỡng chất quan trọng này tiết qua sữa bổ sung cho bé.

- Với trẻ đã ăn dặm thì cần bổ sung I ốt qua ăn uống hàng ngày. I-ốt có nhiều trong hải sản: cá, tôm, cua và có nhiều trong các loại rau như rong, tảo biển, rau câu, rau xanh, ...

- Trứng và các thực phẩm từ sữa cũng là một nguồn cung cấp I-ốt khá tốt. Vì vậy các bà mẹ chú ý thêm vào thực đơn cho bé từ nguồn thức ăn giàu I-ốt này.

- Nhu cầu I-ốt của trẻ trên ngày là: Trẻ còn bú từ 0 đến 6 tháng cần 40 mcg, trẻ còn bú từ 6 đến 12 tháng cần 50mcg, trẻ từ 1 đến 3 tuổi

cần 70mcg, trẻ từ 4 đến 9 tuổi cần 120 mcg, trẻ từ 10 đến 12 tuổi cần 140 mcg. Từ 14 tuổi đến khi trưởng thành là 150µg/ngày, phụ nữ có thai và đang cho con bú nên tăng thêm 50µg/ngày.

Nếu lượng I-ốt được cung cấp quá nhiều do cung nhiều hơn nhu cầu hoặc uống thuốc chứa I-ốt thường xuyên... sẽ gây nên hội chứng cường giáp (bệnh Basedow), ngoài ra còn có thể bị u độc tuyến giáp (Toxic Adenoma), viêm tuyến giáp (Thyroiditis).

- Sử dụng muối I-ốt thay cho muối thường trong ăn uống và chế biến thức ăn hàng ngày là đủ nhu cầu I-ốt cho cơ thể trẻ và phòng được các rối loạn do thiếu I-ốt.

Những thực phẩm có iốt

Các thực phẩm trên cạn như trứng, sữa chứa hàm lượng iốt cao (4-90µg/kg), sau đó là các loại thịt. Cá nước ngọt có hàm lượng iốt tương đương hoặc thấp hơn so với



các loại thịt. Thức ăn thực vật (ngũ cốc, rau quả) có hàm lượng iốt thấp nhất. Lượng iốt có trong thực phẩm còn phụ thuộc vào lượng iốt có trong đất và nước của từng vùng.

Ngoài ra, trong muối có hàm lượng iốt lớn. Càng là muối tinh chế, hàm lượng iốt càng ít. Hàm lượng iốt trong muối biển khoảng 20µg/kg. Nếu mỗi người mỗi ngày nạp 10g muối vào cơ thể, chỉ có thể được 2µg iốt, chắc chắn không thể đáp ứng nhu cầu phòng tránh việc thiếu iốt.

Một số thực phẩm như sắn củ, bắp cải, sữa đậu nành trong thành phần có chứa những chất góp phần gây ra bệnh bướu cổ

Nói đến bướu cổ, nguyên nhân hàng đầu liên quan đến chế độ dinh dưỡng chính là tình trạng thiếu hoặc thừa iốt trong khẩu phần ăn hàng ngày. Thiếu iốt, ngoài việc gây ra bướu cổ còn gây nên tình trạng dẫn độn ở trẻ em. Tuy nhiên nếu cung cấp quá nhiều iốt trong khẩu phần ăn trong một thời gian dài cũng đưa đến tình trạng gia tăng bướu cổ (bướu độc).

Chính vì vậy ở các thành phố lớn, các vùng ven biển... nơi mà

trong bữa ăn hàng ngày của người dân đã có hàm lượng iốt đủ cho hoạt động sinh tổng hợp hormon của tuyến giáp thì không cần cho thêm iốt vào muối ăn nữa vì lợi bất cập hại. Kinh nghiệm này đã được chứng minh từ các vùng dân chài của Nhật Bản.

Trong một số loại thức ăn như sắn củ (khoai mì), hạt kê, các loại rau họ cải như bắp cải, sữa đậu nành và các chế phẩm từ đậu nành luôn có tồn tại các tác nhân gây bệnh bướu cổ như các chất Thiocynates (SCN), Isothiocyanates (ITC), Oxazolidinethiones làm cản trở hấp thu iốt hay ức chế hoạt động của tuyến giáp trạng, nhưng chúng tồn tại với nồng độ quá nhỏ nên chúng ta phải ăn lượng thật nhiều và ăn thường xuyên các thực phẩm trên mới có thể bị bệnh. Với lượng ăn thông thường chưa thấy ai mắc bệnh cả, nấu chín sẽ góp phần làm mất tác dụng của phần lớn các tác nhân giúp giảm bớt nguy cơ gây bướu cổ. Cây cải xoong có nhiều chất dinh dưỡng, vitamin và đặc biệt là hoạt chất senevol-iốt góp phần phòng chống bướu cổ. Iốt trong rau cải xoong rất cao 20 -

30mg/100g rau cải xoong phần ăn được.

Các loại rong tảo biển, mặc dù nằm trong nhóm thực phẩm có iốt nhưng do chứa quá nhiều nên khi sử dụng nhiều cũng gây nên tình trạng quá tải iốt và cũng làm cho bệnh nhân bị bướu cổ.

Ở một số vùng do người dân sử dụng nước ở các mạch nước ngầm có chứa nhiều chất disulfure để uống cũng có thể bị bệnh bướu cổ, do chất disulfure ức chế sự hữu cơ hoá trong quá trình tổng hợp hormon tuyến giáp và làm tăng thể tích tuyến giáp.

Ngoài ra, tình trạng suy dinh dưỡng trầm trọng, đặc biệt thiếu vitamin A cũng gây ra hiện tượng rối loạn sinh tổng hợp hormon tuyến giáp và cũng là một trong những nguyên nhân gây ra bướu cổ.

Thiếu iốt có thể hại cho thai phụ và thai nhi

Những phụ nữ có thai có thể đặt con họ trước nguy cơ thiếu năng trí tuệ, chết khi sinh ra, hoặc bản thân họ bị sẩy thai, nếu tiêu thụ quá ít iốt. Đó là kết luận của một nghiên cứu trên 400 phụ nữ, do Viện Sức khỏe trẻ em Tayside (Anh) tiến hành.

Giáo sư Hume, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết, chất iốt cực kì quan trọng đối với sự phát triển của bào thai. Nhiều cuộc nghiên cứu khác đã chứng minh rằng trẻ thiếu iốt có chỉ số thông minh thấp và phát triển trí tuệ chậm hơn so với những trẻ khác.

Cá, rong biển, sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp iốt rất tốt. Ở Việt Nam, iốt cũng được bổ sung vào muối, bột nêm góp phần hạn chế tình trạng thiếu iốt của người dân.

Khi nào trẻ cần bổ sung vitamin và khoáng chất bằng thuốc?

Ths. LÊ THỊ HẢI

Vitamin và các chất khoáng là một trong những yếu tố cần thiết cho sự phát triển cơ thể trẻ em. Trẻ có sức khỏe bình thường, được bú mẹ và ăn uống đầy đủ sẽ không bị thiếu vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên, trong một số trường hợp như trẻ sinh non, sinh đôi, trẻ lớn quá nhanh, chất lượng bữa ăn không bảo đảm, không được bú sữa mẹ, bị suy dinh dưỡng, tiêu chảy kéo dài, rối loạn hấp thu, mắc các bệnh về gan, mật... sẽ bị thiếu vitamin và khoáng chất.



Khi cơ thể bị thiếu vitamin và khoáng chất, trẻ sẽ chậm lớn, mắc một số bệnh, chẳng hạn: thiếu vitamin A có thể gây bệnh ở mắt, nhiễm khuẩn đường hô hấp và đường tiêu hóa; thiếu vitamin B1 dễ bị phù, viêm các dây thần kinh, suy tim; thiếu vitamin C dễ gây chảy máu dưới da và niêm mạc, làm giảm sức đề kháng của cơ thể với bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nhiễm khuẩn; thiếu vitamin K dễ bị xuất huyết, đặc biệt xuất huyết não, màng não; thiếu vitamin D và canxi sẽ bị còi xương; thiếu kẽm dễ mắc các bệnh ngoài da; thiếu fluor dễ mắc bệnh răng miệng, thiếu sắt dẫn đến thiếu máu...

Nếu con bạn không may rơi vào nhóm trẻ có nguy cơ bị thiếu vitamin và khoáng chất, thì bổ sung các chất này cho trẻ là việc làm cần thiết. Ngoài ra, nếu bạn nghi ngờ chế độ ăn không cung cấp đầy đủ thì ngay cả những trẻ khỏe mạnh cũng nên bổ sung vitamin và khoáng chất. Nhưng, việc bổ sung vitamin và khoáng chất cho trẻ phải hết sức thận trọng, vì chúng cũng có nhiều tác dụng phụ không mong muốn như bất kỳ thuốc chữa bệnh nào.

Những nguyên nhân nào dẫn đến thiếu vitamin và khoáng chất?

Do cung cấp thiếu:

- Gặp ở các trẻ sống trong những gia đình kinh tế khó khăn nên bữa ăn cho trẻ không bảo đảm chất lượng.

- Do ăn phải gạo bị mốc hoặc để lâu ngày thiếu Vitamin B1. Rau quả để bị héo hoặc bảo quản lạnh quá lâu. Do chế biến thức ăn không đúng như: đun đi đun lại nhiều lần. Do các tục lệ ăn uống kiêng khem quá mức hoặc trẻ không được bú sữa mẹ...

Do mắc một số bệnh lý:

Những trẻ bị suy dinh dưỡng, tiêu chảy kéo dài, rối loạn hấp thu, các bệnh về gan, mật... là những trẻ hay bị thiếu Vitamin và chất khoáng. Trẻ bị bệnh sốt rét có thể gây thiếu Vitamin B1 và tình trạng thiếu Vitamin B1 có thể làm phức tạp thêm bệnh sốt rét.

Các nguyên nhân khác:

Gặp ở những trẻ đẻ non, sinh đôi, các trẻ lớn quá nhanh do nhu cầu Vitamin quá cao so với sự cung cấp của chúng ta hàng ngày

Bổ sung vitamin và khoáng chất cho trẻ ở liều lượng như thế nào là phù hợp?

- Liều bổ sung bao giờ cũng

phải thấp hơn nhu cầu hàng ngày, trừ trường hợp trẻ đang bị mắc bệnh do thiếu các vitamin và khoáng chất đó thì có thể phải dùng liều cao hơn, trường hợp này phải uống theo sự chỉ dẫn của bác sĩ nhi khoa. Vì vậy các bậc phụ huynh cần phải biết nhu cầu hàng ngày các vitamin và khoáng chất này là bao nhiêu

- Các chế phẩm Vitamin và vi chất dinh dưỡng đơn lẻ thường có hàm lượng rất cao, như Vitamin B12 loại 5.000-10.000mcg (cao gấp 800 - 1.600% nhu cầu hằng ngày), Vitamin C 1.000mg, nguyên tố kẽm 100mg (cao gấp 330 - 660% nhu cầu hằng ngày)... khi sử dụng cần tham khảo và tuân thủ tuyệt đối chỉ định của thầy thuốc.

- Các bậc phụ huynh khi sử dụng vitamin và khoáng chất dưới dạng phối hợp (đa Vitamin, đa khoáng chất...) phải phân biệt rõ ràng công thức cho trẻ em dưới 1 tuổi và dưới 4 tuổi.

- Vitamin là những yếu tố luôn có sẵn trong thực phẩm (rau, quả, ngũ cốc, thịt, cá...), nên nếu sử dụng thực phẩm đảm bảo chất lượng, không ăn kiêng, không rối loạn hấp thu ở đường tiêu hóa thì không thiếu, không cần bổ sung.

- Tuy nhiên, việc quảng cáo quá mức về thuốc bổ, vitamin và khoáng chất đang làm tình trạng lạm dụng thuốc lan tràn, phổ biến hơn, gây những tai biến khó lường do thừa vitamin và khoáng chất.

Những nguy hiểm nào dẫn đến bổ sung vitamin và khoáng chất quá liều?

Thừa Vitamin cũng có thể gây nguy hiểm cho cơ thể trẻ, chẳng hạn như:

- Thừa Vitamin A có thể gây ngộ độc, làm tăng áp lực nội sọ dẫn





đến trẻ bị nôn nhiều, đau đầu, ảnh hưởng đến sự phát triển xương, có thể làm trẻ chậm lớn, rối loạn thần kinh. Vitamin A cũng có thể gây quái thai, vì vậy không nên dùng cho mẹ ngay trước thời kỳ mang thai và đặc biệt không nên dùng cho phụ nữ có thai trong 3 tháng đầu.

- Thừa Vitamin B6 có thể dẫn tới viêm đa dây thần kinh, giảm trí nhớ, giảm tiết prolactin.

- Do không có hiện tượng tích lũy nên hầu như không gặp thừa Vitamin C, nhưng nếu dùng liều cao theo đường uống có thể gây viêm loét dạ dày tá tràng, tiêu chảy. Dùng đường tiêm với liều cao có thể gây tan máu, đặc biệt ở những người thiếu men G6PD.

- Thừa Vitamin D có thể làm cho trẻ chán ăn, mệt mỏi, nôn, dày màng xương, có trường hợp có thể bị thiếu năng, kém trí tuệ. Có trường hợp bổ sung Vitamin D

quá nhiều có thể gây suy thận và tử vong rất nhanh.

- Thừa Vitamin K thường chỉ gặp khi dùng đường tiêm kéo dài có thể gây tan máu và vàng da.

- Thừa canxi gây mệt mỏi, chán ăn, sỏi thận, tăng huyết áp, xương cốt hóa sớm có thể bị thấp chiều cao.

- Thừa sắt dẫn đến gan nhiễm sắt, tim nhiễm sắt kéo dài sẽ dẫn đến suy tim.

- Thừa kẽm gây biếng ăn, nôn, rối loạn tiêu hóa...

Ngoài ra một số bậc phụ huynh có thói quen sử dụng tùy tiện các loại thuốc cũng có thể vô tình làm cho trẻ bị thiếu Vitamin và các vi chất dinh dưỡng do tương tác thuốc. Sulfamid, Methotrexat... làm giảm hấp thụ các Vitamin nhóm B; Vitamin E liều cao làm cạn kiệt dự trữ Vitamin A; Vitamin C liều cao làm phá hủy Vitamin B12; thừa kẽm làm cản trở hấp thu sắt...

Khi bổ sung vitamin và khoáng chất cho trẻ bằng thuốc cần chú ý những điều gì?

Cho trẻ dùng thuốc đúng chỉ định của bác sĩ để tránh các biến chứng xấu do dùng quá liều. Điều này là vô cùng quan trọng. Thiếu vitamin và khoáng chất đã không tốt cho sức khỏe, nhưng nếu thừa thì nguy hiểm không kém. Trong trường hợp trẻ phải dùng thuốc dài ngày, dùng liều cao hoặc dùng các chế phẩm có quá nhiều thành phần vitamin và chất khoáng trong một viên thuốc, cần tham khảo ý kiến của thầy thuốc chuyên khoa nhi.

- Nên cho trẻ dùng dạng lỏng như dung dịch uống vì vừa dễ uống vừa dễ hấp thu.

- Sử dụng thuốc bổ sung vitamin không thay thế được thức ăn, mà vẫn phải ăn uống đầy đủ, cân bằng các nhóm thực phẩm.

1. Có nên sử dụng thực phẩm chế biến sẵn hay không?

Tốt nhất là nên sử dụng thực phẩm tươi, hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn vì trong quá trình bảo quản, người sản xuất đã phải sử dụng một số chất phụ gia mà sử dụng lâu dài sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe.

Chất bảo quản

Chất bảo quản là một loại phụ gia được sử dụng để giúp thực phẩm không bị hư hỏng. Nitrat và nitrit được sử dụng để bảo quản các loại thịt như jambon và thịt xông khói, nhưng chúng cũng được biết đến với khả năng gây ra bệnh hen suyễn, buồn nôn, nôn, và đau đầu ở một số người. Ngoài ra nhiều người cũng bị dị ứng, đối với sulfite (sulfur dioxide, metabisulfites), nhóm chất thường được sử dụng để ngăn nấm hay rau hư hỏng. Sodium nitrite trong một số thực phẩm có khả năng được chuyển đổi thành axit nitrous khi vào cơ thể người. Thí nghiệm trên động vật cho thấy rằng axit này khiến tỉ lệ ung thư gia tăng.

Benzoic axit hay còn gọi là sodium benzoate được thêm vào bơ thực vật, các loại nước ép trái cây, và các đồ uống có ga. Nó có thể tạo ra phản ứng dị ứng nặng và tử vong ngay lập tức ở một số người.

Chất chống oxy hóa

Chất chống oxy hóa ngăn chặn các loại thực phẩm giàu chất béo bị hư khi tiếp xúc với oxy. BHT (butylated hydroxytoluene) và BHA (butylated hydroxyanisole) là hai trong số các chất được sử dụng rộng rãi nhất trong thực phẩm chế biến sẵn, nhưng cũng gây tranh cãi quyết liệt nhất. Một số người gặp khó khăn trong quá trình chuyển hóa các hóa chất này, dẫn đến suy sụp sức khỏe và các vấn đề hành vi. Chúng cũng dễ gây dị ứng, phát triển khối u và ung thư.

Màu thực phẩm

Mỗi năm, ngành công nghiệp thực phẩm Mỹ sử dụng 3.000 tấn màu thực phẩm. Nhiều màu có nguồn gốc từ nhựa than đá, và gần như tất cả là màu tổng hợp. Na Uy đã ban hành một lệnh cấm trên tất cả các sản phẩm có chứa nhựa than đá. Mặc dù ở một số nước, một số thuốc nhuộm màu thực phẩm nhân tạo đã bị cấm bởi vì chúng được cho là gây ra ung thư, hầu hết các màu thực phẩm ngày nay đều là nhân tạo và độc cho cơ thể nhưng chúng vẫn được sử dụng.

Chất làm ngọt

Hầu hết các thực phẩm chế biến có chứa chất làm ngọt, trong đó có nhiều sản phẩm thay thế đường tự nhiên, chẳng hạn như đường hoá học và aspartame. Chất làm ngọt nhân tạo có liên quan tới các vấn đề hành vi, hiệu động thái quá, và dị ứng. Bởi vì saccharin làm gia tăng tỷ lệ mắc ung thư bàng quang ở động vật được thử nghiệm, tất cả các loại thực phẩm có chứa đường thay thế saccharin được yêu cầu phải có nhãn cảnh báo.

Chất nhũ hoá, ổn định, làm đặc

Những phụ gia này làm thay đổi kết cấu của thực phẩm.

Một chất quen thuộc trong

ngành công nghiệp thực phẩm là propylene glycol, một dung môi tổng hợp được sử dụng như là một chất chuyển thể sữa trong thực phẩm. Mặc dù nó được công nhận là độc hại cho da và các giác quan khác, và được coi là một độc tố thần kinh, người ta vẫn sử dụng nó hàng ngày khi chế biến thực phẩm.

2. Cách chọn một số thực phẩm tươi sống

Thịt lợn: chọn loại bì mỏng, mỡ dày trắng trong, thớ nhỏ mịn, màu hồng tươi. Loại thịt có mỡ màu hơi vàng là lợn bệnh, có những hạt đốm trắng là bào nang sán. Riêng thịt có chất siêu nạc thì thớ ngắn, trơn láng, độ săn chắc kém do mô mỡ biến thành mô nạc, thịt ít mỡ, nạc sát da, mặt cắt trên thớ thịt không được mịn, đồ đậm".

Sườn:

- Sườn nạc dùng để làm món nướng, xào chua ngọt, kho. Nên chọn các miếng có dính nhiều nạc và sụn.

- Sườn nấu canh: chọn miếng nhiều thịt, nạc lẫn mỡ. Để sườn nhỏ vừa phải, không quá to.

- Sườn cốt lết: dùng để quay, rán, nướng, cần chọn miếng có quả thần dày, lẫn ít mỡ mới ngon và mềm.

Chân giò: nên mua chân sau,



nhỏ xương nhiều thịt, bì lại mỏng. Chọn những chân thịt chắc không bèo nhèo nặng khoảng 500-600 gr là chân giò lợn còn non. Khi cần làm chân giò nhồi lại phải chọn chân trước mới dễ rút xương.

Thịt bò:



Trong thịt bò và thịt trâu có nguy cơ nhiễm kén sán nhiều hơn thịt lợn. Vì vậy, khi mua thịt trâu, thịt bò, người tiêu dùng nên tránh những miếng thịt có các bọc nhỏ trắng xen giữa các thớ thịt, bắp thịt. Khi thái, bằng mắt thường nếu thấy những đốm trắng to bằng đầu kim là miếng thịt đã bị nhiễm giun xoắn. Còn nếu miếng thịt nhiễm sán thì sẽ có những hình sợi hoặc hình bầu dục to bằng hạt đậu có màu trắng nằm dọc theo các thớ thịt. Nếu thịt ướp urê hoặc hàn the thì khi cầm vào miếng thịt thấy cứng hơn, không còn cảm giác mềm mại và độ dẻo dính như thịt tươi khi ngửi mùi không thơm.

Chọn thứ thịt đỏ tươi, thớ thịt nhỏ, mỡ vàng tươi, cầm miếng thịt khô ráo và chắc là thịt mới mổ. Không nên mua thịt có mỡ vàng xám, thớ thịt to màu đỏ sẫm là bò già.

Thịt trâu bò màu đỏ nhạt đến đỏ sẫm, mỡ màu kem đến vàng

nhạt. Thịt chắc, đàn hồi khi ấn ngón tay. Nước luộc thịt trong, mùi và vị thơm đặc trưng. Thịt không an toàn khi có chất nhầy rỉ ra và không có độ đàn hồi. Thịt có mùi, có những điểm chuyển sang màu xanh là dấu hiệu thịt đã ôi thiu.

Gà:

Với thịt gà làm sẵn, nên lựa chọn những con có màu sắc tự nhiên, thớ thịt mịn, có độ đàn hồi cao. Da gà phải kín và lành lặn, không có vết bẩn, mốc hoặc vết lạ gì khác. Tốt nhất là nên mua ở nơi quen biết có nguồn gốc rõ ràng. Nếu thịt gà bị chết (gà toi) trước khi mổ, thịt gà sẽ có màu đen xám hơn do máu bị đông lại, chảy ra không hết trong khi làm thịt. Trong trường hợp mua gà vẫn còn sống, nên tránh những con gà bị xù lông, chảy dãi, mào tím tái, mắt lơ lơ hoặc nhắm tịt lại như buồn ngủ vì những biểu hiện này cho thấy gà không được khoẻ mạnh. Gà ngon, khoẻ mạnh là những con có bộ lông óng mượt, mắt tinh nhanh, mào đỏ tươi, chân bé, lườn căng, bóp vào cánh gà kêu to.

- Gà mái tơ, gà giò: chọn những con mào đỏ tươi, chân vàng, lông mượt là gà khỏe, ức đầy, bấm nhẹ phía dưới ức thấy xương mềm là gà non.

- Gà trống: gà trống thiếu béo, nhỏ xương, nhiều thịt, mềm, chế biến món gì cũng ngon. Cần chọn những con chân nhỏ, cựa ngắn, ức và bụng đầy.



- Gà công nghiệp: chọn con có trọng lượng 2 kg trở lên mới béo. Không nên mua gà mào tím, lông xù, điều này hơi là gà rù. Nếu mua

gà làm sẵn nên chọn con có màu vàng nhạt bởi nếu vàng đậm là do người bán ngâm vào nước có pha bột sắt rất độc, chọn con gà da lành không bị lở, nứt, sáng màu, ngửi có mùi thịt mới thơm.

Chọn mua cá tươi

Với kỹ thuật tẩm ướp hiện nay, một số người bán cá đã biết cách làm cho mang cá đỏ tươi mặc dù cá không còn tươi. Cá sông hay biển còn tươi, khi nhấn vào mình cá sẽ cảm giác được sự đàn hồi. Mắt cá hơi lồi, thủy tinh thể còn trong suốt.

Mẹo nhỏ nhưng rất hữu hiệu được nhiều đầu bếp và các bà nội trợ áp dụng để lựa chọn cá tươi là cách quan sát lỗ nhỏ nằm phía dưới bụng cá (hậu môn của cá). Cá còn tươi, hậu môn của cá sẽ rất nhỏ. Ngược lại, khi hậu môn đã nở to là cá đã bị phân hủy, không còn tươi và có nguy cơ đã bị tẩm ướp chất bảo quản.

Cách phân biệt cá đồng và cá nuôi phổ biến nhất vẫn là cá nuôi trông lớn hơn cá đồng. Cá lóc đồng có màu đen sẫm, da hơi nhám, đầu to hơn mình, khi cắt ra phần ruột nhỏ và không có mỡ. Cũng như cá lóc, lươn đồng đầu to, đuôi dài, vùng da trên lưng thường có màu vàng đất, da dưới bụng vàng bóng hoặc vàng đốm hoa. Ngược lại, lươn nuôi đầu nhỏ, đuôi ngắn. Để tránh các loại hóa chất trong cá, nhiều người chọn mua cá đồng với quan niệm cá đồng sẽ "sạch" vì không ăn "hóa chất". Tuy nhiên quan niệm này hiện nay cũng không còn đúng. Cá nuôi ở những cơ sở có uy tín vẫn đảm bảo an toàn do phải tuân theo quy trình kiểm tra chặt chẽ. Trong khi đó, nguồn cá đồng, cá sông ở nhiều nơi có thể vẫn bị nhiễm hóa chất độc hại từ nguồn nước ô nhiễm, nước thải... Ngoài ra, để đánh lừa người mua, một số người bán hàng cũng giới thiệu cá nuôi còn nhỏ là cá đồng, đây cũng là điều cần lưu



tâm khi đi chợ.

Tôm cũng là món ăn bổ dưỡng, dễ chế biến và thích hợp với nhiều lứa tuổi. Cách lựa chọn tốt nhất vẫn là chọn mua tôm sống. Nhưng ở nhiều khu chợ, nhiều người vẫn thường bán tôm đã chết với lời giải thích là tôm ngộp hoặc tôm mới chết. Các loại tôm này có giá rẻ hơn so với tôm sống. “Tôm ngộp và tôm tươi có đầu dính liền vào thân. Thân tôm chắc, đầu và vỏ tôm có màu xanh bóng. Lưu ý, tôm càng tươi càng khó lột vỏ. Tuyệt

đối không nên mua tôm mà đầu đã bị đen hay không dính vào thân vì đây là dấu hiệu tôm đã cũ, phần gạch tôm đã phân hủy, biến màu”

Tương tự, mực tươi thì thịt trắng và trong bóng, có sự đàn hồi. Mực tẩm ướp khi cầm cũng có cảm giác tươi vì thịt cứng nhưng khi rửa sạch, mực sẽ ngả sang màu vàng, thân mềm nhũn. Đây là loại mực đã chết quá lâu và được tẩm ướp rất nhiều hóa chất để đánh lừa người mua. Tuyệt đối không nên ăn loại mực này để tránh ngộ độc hoặc tích tụ

thêm hóa chất độc hại trong cơ thể.

Rau xanh ăn kèm rất quan trọng và giúp những bữa ăn ngon miệng hơn. Tuy vậy, lời khuyến cáo chung là nên hạn chế ăn rau sống. Các máy rửa rau bằng tia cực tím cũng không hẳn tuyệt đối an toàn 100%. Việc ngâm nước vo gạo trước 20 phút rồi rửa rau dưới vòi nước chảy mạnh liên tục có thể làm sạch bớt lượng phân bón, trứng giun và dư lượng thuốc trừ sâu còn bám trên lá hiệu quả hơn. Nếu rửa không sạch rau rồi ngâm trong nước muối thì việc loại bỏ trứng giun hoặc hóa chất trừ sâu kích thích tăng trưởng cũng không có hiệu quả nhiều. Các loại vi khuẩn như tả lỵ, E.coli có thể chịu được nước muối với nồng độ đến 20%. Các loại rau gia vị (hành ngò, rau om, ngò gai...) cũng cần thực hiện quy trình ngâm trước rồi rửa dưới vòi nước như rửa rau xanh trước khi nêm vào các món ăn.

Trong tình hình hiện nay, tốt nhất nên chọn mua thực phẩm ở các siêu thị, cửa hàng có thương hiệu, có uy tín. Nếu đi chợ truyền thống, các bà nội trợ nên đi sớm để chọn được thực phẩm tươi ngon. Chọn mua thịt ở những sạp có uy tín ở chợ, không nên mua thịt buổi chiều vì dễ mua phải thịt để từ sáng tẩm ướp chất bảo quản. Tuyệt đối không mua hàng rẻ, trôi nổi để tránh nguồn thực phẩm bệnh hoặc tẩm ướp nhiều hóa chất bảo quản.

BS. NGÔ THỊ HÀ PHƯƠNG





Bảo đảm An toàn vệ sinh thực phẩm tại hộ gia đình

Ths. ĐÀO TỔ QUYÊN

Hàng năm có rất nhiều người bị mắc bệnh do ăn thực phẩm không an toàn các biểu hiện thường là tiêu chảy. Họ có thể bị tiêu chảy, nôn, đầy bụng, sốt hoặc co cứng cơ. Người bệnh thường nghĩ là do bị cảm cúm nhưng nguyên nhân thực sự là do vi khuẩn có trong thực phẩm mà họ đã ăn trước đó ít giờ hoặc vài ngày.

Hàng năm có rất nhiều người bị mắc bệnh do ăn thực phẩm không an toàn các biểu hiện thường là tiêu chảy. Họ có thể bị tiêu chảy, nôn, đầy bụng, sốt hoặc co cứng cơ. Người bệnh thường nghĩ là do bị cảm cúm nhưng nguyên nhân thực sự là do vi khuẩn có trong thực phẩm mà họ đã ăn trước đó ít giờ hoặc vài ngày. Thậm chí nước Mỹ là một trong những nơi cung cấp thực phẩm an toàn nhất trên thế giới nhưng hàng năm vẫn còn hơn 2 triệu ca ngộ độc thực phẩm.

Hầu hết các bệnh truyền qua TP có thể tránh được nếu thực phẩm được lựa chọn chế biến đúng cách. Theo thống kê của Trung tâm kiểm soát bệnh dịch Mỹ thì trong giai đoạn từ 1988-1992, hầu hết các bệnh truyền qua thực phẩm xảy ra đều liên quan tới thực hành chế biến thực phẩm như: nhiệt độ chế biến chưa thích hợp, thiếu vệ sinh cá nhân, nấu chưa kỹ, dụng cụ ô nhiễm, nguồn gốc thực phẩm không an toàn...

Bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm là gì?

Thế nào là thực phẩm sạch?

- Không có mầm gây bệnh (vi sinh vật gây bệnh).
- Không có chất hóa học tồn dư quá mức cho phép.
- Thực phẩm không có tác nhân cơ học: bụi bẩn, sạn, mảnh thủy tinh...

• Là thực hành vệ sinh tốt trong bếp mỗi hộ gia đình từ khi đi mua thực phẩm tới lúc bày thực phẩm lên bàn ăn.

• Tuân thủ các quy trình thực hành vệ sinh trong suốt quá trình từ sản xuất, vận chuyển, chế biến, lưu thông phân phối để đảm bảo có thực phẩm sạch cung cấp cho người tiêu dùng.

Các bệnh truyền qua thực phẩm là gì?

• Bệnh truyền qua thực phẩm là bệnh được truyền qua người do ăn thực phẩm.

• Chẩn đoán và theo dõi các bệnh truyền qua thực phẩm phổ biến tại cộng đồng cho biết bệnh truyền qua thực phẩm là bệnh có liên quan tới thực phẩm đã ăn trước khi bị bệnh.

• Dịch vụ sức khỏe cộng đồng của Mỹ đã xác định thực phẩm có độ ẩm cao, giàu đạm hoặc độ axit thấp được coi như thực phẩm có mối nguy tiềm ẩn. Thực phẩm giàu đạm bao gồm: sữa và sản phẩm sữa, trứng, thịt gia súc gia cầm, cá, hải sản (tôm, cua, sò...), khoai tây luộc, nướng, đậu phụ và các loại đậu đỗ...

• Những thực phẩm này có thể hỗ trợ cho nhiễm khuẩn và phát triển nhanh các bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn.

AI là đối tượng nguy cơ?

• Hệ thống miễn dịch sẽ giúp chúng ta chống lại nhiễm khuẩn, nhưng hệ thống miễn dịch của trẻ nhỏ, bà mẹ mang thai, người già &

người bị bệnh mạn tính có nguy cơ cao nhất bị mắc bệnh truyền qua thực phẩm. Trẻ nhỏ do axit trong dạ dày chưa đầy đủ. Những người mắc bệnh mạn tính như tiểu đường, viêm cầu thận, ung thư, HIV... giảm miễn dịch nên dễ mắc bệnh truyền qua thực phẩm.

Do đâu mà thực phẩm lại trở nên nguy hiểm?

Thực phẩm trở thành mối nguy hiểm do bị ô nhiễm. Sự ô nhiễm là sự có mặt không dự tính trước của các chất hóa học hoặc vi sinh vật có hại trong thực phẩm. Nguồn ô nhiễm thực phẩm là các tác nhân hóa học, cơ học và sinh vật.

• **Mối nguy hóa học:** dư lượng HCBTV, thuốc thú y bao gồm cả các dung dịch tẩy rửa và tiệt trùng.

• **Mối nguy cơ học:** Là những tạp chất bên ngoài như: mảnh thủy tinh, hạt sạn, ...

• **Mối nguy sinh học:** Chủ yếu do các vi sinh vật.

Ô nhiễm chéo là gì?

Ô nhiễm chéo là sự truyền những chất có hại từ thực phẩm qua:

• Bàn tay khi xử lý thực phẩm tươi sống như: gà, cá... rồi lại sờ vào các thực phẩm ăn liền như: trộn nộm, hoa quả...

• Bề mặt của thớt hoặc khăn lau khi tiếp xúc với thực phẩm sống rồi lại dùng cho thực phẩm đã nấu chín/ăn liền hoặc bát đĩa sạch.

• Thực phẩm sống hoặc thực phẩm đã bị ô nhiễm khi tiếp xúc/dây dót chất lỏng vào thực phẩm chín, thức ăn ăn liền.

Tại sao vi sinh vật lại quan trọng?

• Vi sinh vật có mặt ở mọi nơi. Bạn có thể không nhìn thấy, sờ thấy, không ngửi thấy nhưng chúng trốn trong cơ thể, trong không khí, tủ bếp và các dụng cụ nhà bếp và trong thực phẩm. Vi sinh vật chính là các virus, kí sinh trùng, nấm và vi khuẩn. Các virus là dạng sống nhỏ nhất, đơn giản nhất. Chúng không thể sinh sản ngoài tế bào sống.

Một khi chúng vào tế bào chúng có thể phát triển, sinh sôi rất nhanh. Một vài virus chịu được nóng và lạnh. Chúng không cần thực phẩm phải giàu protein để sống. Chúng không nhân đôi khi ở trong thực phẩm. Thực phẩm chỉ là vật thể trung gian để virus truyền từ vật chủ này sang vật chủ khác.

• Kí sinh trùng cần sống trên/ trong vật chủ. Các ví dụ về kí sinh trùng mà thực phẩm bị nhiễm là: *Trichinella spiralis* (trichinosis) sống ở lợn, và *Anisakis* giun tròn sống trong cá.

Cái gì đe dọa nhất cho an toàn thực phẩm?

• Trong các vi sinh vật, vi khuẩn là nguồn đe dọa lớn nhất đối với an toàn thực phẩm. Vi khuẩn là cơ thể sống, đơn bào có khả năng phát triển nhanh ở nhiệt độ thích hợp. Có vài vi khuẩn có ích được sử dụng để làm ra một số thực phẩm như: fo-mat, dưa muối và sữa chua. Các vi khuẩn khác là tác nhân gây bệnh nhiễm khuẩn được gọi là mầm bệnh (vi khuẩn, ly, tả, thương hàn). Chúng sử dụng các chất dinh dưỡng trong thực phẩm giàu protein để sinh sôi bằng cách nhân đôi.

• Các thao tác xử lý thực phẩm là mối nguy đe dọa an toàn thực phẩm khi các thao tác này tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn xâm nhập và phát triển trong thực phẩm. Nếu bạn chế biến, xử lý các thực phẩm bị nhiễm bẩn, không an toàn, bạn có thể chuyển hàng ngàn vi khuẩn lên bề mặt xử lý thực phẩm đó như: dao, thớt, bàn bếp, khăn lau... từ đó có thể là nguồn truyền bệnh.

Điều kiện nào thuận lợi cho vi khuẩn phát triển?

• Vi khuẩn có thể sống ở nhiệt độ nóng và lạnh hơn con người, nhưng chúng sống và phát triển tốt nhất ở điều kiện ấm, ẩm và môi trường giàu protein (pH trung tính hoặc kiềm). Có một vài ngoại lệ

như một số vi khuẩn có thể phát triển nhanh ở nhiệt độ cực nóng hoặc cực lạnh. Một số khác có thể sống sót trong điều kiện axit hoặc rất mặn. Vi khuẩn phát triển nhanh nhất ở trong dải nhiệt độ từ 4°C (40°F) đến 60°C (140°F).

• Dải nhiệt độ từ 4°C (40°F) đến 60°C (140°F) được gọi là **Vùng nguy hiểm**.

“Vùng nguy hiểm”: là thời điểm tối ưu cho các vi sinh vật phát triển mạnh. Đó là:

- **Nhiệt độ: từ 4° đến 60°C**
- **Thời gian: trong vòng 2 giờ ở nhiệt độ 4° đến 60°C vi khuẩn có thể được sinh sôi theo cách nhân đôi lên hàng triệu lần.**

Điểm kiểm soát người tiêu dùng
Quy trình thực phẩm tại hộ gia đình:

- Đi chợ mua thực phẩm
- Bảo quản
- Xử lý, chế biến
- Nấu thực phẩm
- Bày/dọn bàn ăn
- Xử lý thức ăn còn thừa

a. Mua hàng

• Đi chợ, mua thực phẩm tươi sống (lợn, bò, cá, hải sản...), thịt gia cầm và các sản phẩm của thịt cuối cùng, nhưng về nhà phải ưu tiên xử lý trước.

• Để thực phẩm tươi sống, thịt gia cầm trong các túi riêng biệt với các thực phẩm khác (đặc biệt là các thức ăn sẵn, hoa quả).

• Cần nhắc sử dụng các túi Nilon để đựng thực phẩm tươi sống, thịt gia cầm. Khi về nhà mở ra ngay, rửa sạch và bảo quản trong hộp nhựa thực phẩm hoặc thủy tinh.

• Bảo đảm chắc chắn thực phẩm tươi sống, thịt gia cầm được bảo quản ngay khi về tới nhà.

• Thực phẩm đồ hộp nên chọn loại không bị bẹp méo, phồng, hở... và còn hạn sử dụng.

b. Bảo quản

• Về nhà, rửa sạch, làm lạnh hoặc gói lại thực phẩm tươi sống, thịt gia cầm và cấp đông ngay (để vào ngăn đá tủ lạnh).

• Tránh để nước từ thịt, cá tươi sống nhỏ vào các thực phẩm khác trong tủ lạnh, bảo quản thịt, cá, hải sản vào các hộp kín.

• Rửa tay bằng nước xà phòng đúng cách trước và sau khi xử lý chế biến thịt, cá, hải sản tươi sống.

• Các thực phẩm đồ hộp được đặt nơi khô, mát, sạch sẽ tránh để nơi quá nóng hoặc quá lạnh.

c. Chế biến

• Rửa tay trước và sau khi chế biến thực phẩm là quan trọng.

• Không để nước thực phẩm tươi sống nhỏ/rơi vào thực phẩm đã chín hoặc ăn liền như: hoa quả, các thành phần trộn nộm

• Rửa tay, rửa cọ khuấy bếp, các dụng cụ chế biến như: dao, thớt bằng xà phòng và nước ngay lập tức sau khi dùng xong. Nơi chế biến thực phẩm cần cao ráo sạch sẽ.

• Rã đông thực phẩm trong tủ lạnh, không bao giờ rã đông ở nhiệt độ phòng. Khi sử dụng lò vi sóng để rã đông thịt, cá nên nấu ngay lập tức sau rã đông.

• Luôn rửa sạch bằng xà phòng/tráng nước sôi, để khô dụng cụ làm bếp, đặc biệt là dao thớt sau khi thái thịt, cá sống. Tốt nhất nên sử dụng dao thớt riêng cho thái thịt, cá sống.

d. Nấu

• Nấu chín kỹ thực phẩm. Nếu có vi khuẩn gây bệnh thì nấu chín kỹ cũng sẽ tiêu diệt được chúng.

• Phải nấu kỹ thịt gà, lợn, bò, cá... không để thịt còn đỏ ở bên trong.

• Nấu liên tục cho đến chín, không nấu nửa chừng hoặc từng phần và khi nấu xong không để nổi thức ăn trên bếp.

• Khi sử dụng lò vi sóng, nên sử dụng các đồ chứa an toàn cho lò vi sóng. Các hộp nhựa chuyên dùng cho lò vi sóng, có nắp đậy đưa vào lò chính nhiệt độ để bảo đảm thức ăn chín kỹ.

e. Bày mâm

• Rửa tay trước khi bày mâm và trước khi ăn.

• Bày thức ăn trong các dụng cụ sạch và để nơi cao ráo sạch sẽ tránh bụi, chó mèo...

• Không bao giờ để thức ăn/ thực phẩm có mối nguy tiềm ẩn (bao gồm cả sống và chín) quá 2 giờ ở nhiệt độ phòng.

• Bảo quản thực phẩm/thức ăn nóng ở nhiệt độ trên 60°C và thực phẩm/thức ăn lạnh ở nhiệt độ dưới 4°C.

f. Xử lý thức ăn thừa

• Rửa tay trước và sau khi xử lý thức ăn thừa

• Sử dụng các dụng cụ: bát đĩa... sạch

• Chia thức ăn thừa thành từng phần nhỏ và cho vào các hộp đựng thực phẩm để làm lạnh nhanh.

• Làm lạnh ngay thức ăn trong vòng 2 giờ sau khi nấu.

• Trước khi ăn phải đun nóng lại thức ăn ở nhiệt độ trên 80°C. Với súp, nước sốt và nước thịt phải đun sôi.

Sai sót phổ biến nhất là làm lạnh thức ăn thừa quá muộn.

Điều ghi nhớ

Từ lúc mua thực phẩm tới khi chế biến xử lý tại nhà nên ghi nhớ:

• Bảo quản thịt tươi sống: lợn, gà, bò, cá hải sản... riêng, tránh tiếp xúc với hoa quả tươi.

• Đặt thịt, hải sản tươi sống ở nơi thấp nhất trong rổ đi chợ, tủ lạnh... để tránh nhỏ nước, tiếp xúc với các thực phẩm khác.

• Bảo đảm thực phẩm được giữ lạnh từ cửa hàng về nhà. Nên tính toán thời gian đi chợ để bảo đảm thực phẩm đã mua không vào “Vùng nguy hiểm”.

• Kiểm tra bao gói, thời hạn sử dụng để bảo đảm thực phẩm còn tốt.

• Bảo đảm chắc chắn bạn có đủ chỗ bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh. Thức ăn nên để ở nơi cao, khô ráo, sạch sẽ bảo đảm tránh bụi, súc vật: chó mèo, chuột... Cần ăn ngay sau khi nấu tránh để thức ăn đã nấu chín lâu quá 2 giờ ở nhiệt độ phòng.

Probiotic

và triển vọng ứng dụng trong sản xuất bánh kẹo

TS. BS. TRƯƠNG TUYẾT MAI

Trung tâm Ứng dụng Dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia

Probiotics và việc ứng dụng trong thực phẩm

Trong khái niệm thực phẩm chức năng, có một nhóm thực phẩm được cho là tốt đối với sức khỏe mà được sản xuất từ vi sinh vật hoặc có chứa vi sinh vật trong thành phần. Những thực phẩm này được gọi là probiotics. Định nghĩa lúc đầu của probiotics rất hạn chế và chỉ được áp dụng đặc biệt đối với động vật. Khi quá trình chuyển hóa của vi sinh vật được xác định rõ ràng hơn, cùng với ngày càng nhiều những nghiên cứu tập trung vào vai trò của vi sinh vật đối với sức khỏe con người và khả năng kháng bệnh, và ngày càng nhiều vi sinh vật được nhận biết là có thể đưa vào trong các sản phẩm probiotic, thì cần mở rộng hơn khái niệm về probiotic. Định nghĩa mới đây của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về probiotic bao hàm cả cách dùng

để hiểu rằng các đường dùng khác đường miệng có thể được sử dụng đối với probiotics.

Khi các nhà nghiên cứu và nhà sản xuất thực phẩm bắt đầu hiểu rõ được khả năng đưa vi sinh vật vào thực phẩm, nhiều tiêu chuẩn khác nhau đã được đề xuất để sàng lọc lấy những vi sinh vật thích hợp - vừa thỏa mãn những quy định của thực phẩm vừa đảm bảo sự chấp nhận của khách hàng (xem bảng 1). Vi khuẩn probiotic lí tưởng khi đáp ứng được tất cả các tiêu chuẩn nêu ra. Tuy nhiên, trên thực tế, các vi khuẩn đáp ứng được một vài tiêu chuẩn cụ thể, mà có các bằng chứng khoa học về hiệu lực và đã được đưa vào trong thực phẩm là không nhiều. Để có hiệu quả, vi khuẩn probiotic di chuyển tới vị trí tác dụng với số lượng đủ lớn. Để đạt được tiêu chuẩn này, các vi khuẩn phải có sức

đề kháng cao hoặc đưa vào một số lượng lớn vi khuẩn sống để bù lại những vi khuẩn bị chết trong quá trình di chuyển qua đường tiêu hóa trên. Một số nhà sản xuất cũng đang sử dụng các nang bao ruột không bị hòa tan trong môi trường pH thấp của dạ dày để bảo vệ vi khuẩn.

Bảng 1. Tiêu chuẩn đề xuất cho các vi sinh vật có trong thực phẩm và đồ uống Probiotics

- 1. Vi sinh vật có nguồn gốc từ người**
- 2. Chịu được điều kiện axit trong dạ dày, mật, và các enzyme tiêu hóa thông thường trong hệ đường ruột của người**
- 3. Có khả năng định cư trong ruột người**
- 4. An toàn đối với sự tiêu thụ của con người**
- 5. Có bằng chứng chứng minh khoa học**

Ngày nay, những người tiêu dùng hiểu biết, quan tâm đến sức khỏe đang tìm những sản phẩm có chứa vi sinh vật sống. Trong khi đó, nhà sản xuất lại phải chú tâm nhiều hơn tới việc cung cấp những thông tin chính xác về mức độ cũng như chủng loại vi sinh vật trong sản phẩm của họ. Việc thiết lập một số lượng tối thiểu những vi sinh vật có thể tồn tại trong một sản phẩm thực phẩm mà vẫn đảm bảo hiệu quả probiotic là một quyết định quan trọng. Hiệp hội các sản phẩm Sữa lên men và Đồ uống vi khuẩn Axit axetic Nhật Bản đã đưa ra được con số tối thiểu là 107 tế bào bifidobacteria/g hoặc ml. Một số tổ chức khác đã đề xuất con số thấp hơn (105). Tuy nhiên, các bằng chứng thực tiễn trong đó nhiều mức độ khác nhau của vi khuẩn đưa vào trong cơ thể và số lượng vi khuẩn sống đếm được sau khi đi qua dạ dày đã cho thấy các sản phẩm probiotic phải có mức vi sinh vật cao hơn (> 1010 đến 1011) mới đảm bảo được khả năng sống sót của chúng dưới điều kiện môi trường trong hệ thống tiêu hóa. Việc thiết lập một mức độ giống nhau cho tất cả các loài vi sinh vật là rất khó có thể thực hiện được vì số lượng vi sinh vật được quy định để tạo ra một sự thay đổi về mặt trao đổi chất nào đó sẽ khác nhau tùy theo hiệu quả cần đạt được.

Các sản phẩm Probiotic trên thị trường

Ở Nhật Bản, có một truyền thống lâu đời là luôn tin tưởng rằng sức khỏe phụ thuộc vào thực phẩm và sự giữ gìn quần thể vi sinh vật đường ruột có vai trò quan trọng đối với sức khỏe của cả cơ thể. Năm 1981, nước Nhật đã thành lập tổ chức Quỹ bảo trợ Bifidus Nhật Bản (Japan Bifidus Foundation) để khuyến khích nghiên cứu về bifidobacteria. Nhờ vậy mà một phần nào đó có thể giải thích tại



sao 52 sản phẩm probiotic có chứa bifidobacteria được phép lưu hành ở Nhật Bản năm 1993. Nhật Bản thường được ca ngợi là một tấm gương điển hình về phương pháp phối hợp thành công giữa sản xuất/doanh nghiệp và các tổ chức y tế nhà nước để có thể đưa ra một hệ thống chứng nhận và ghi nhãn những thực phẩm là tốt cho sức khỏe. Hệ thống "các thực phẩm cho mục đích sức khỏe đặc biệt" (foods for specific health uses – FOSHU) cung cấp cho khách hàng những sản phẩm có biểu tượng (logo) khác biệt để biểu thị rằng sản phẩm (hoặc các thành phần của sản phẩm) đã được chứng nhận là tốt cho sức khỏe. Có 11 loại thành phần chức năng được nêu rõ dưới hệ thống FOSHU. Ba trong số những loại này, cụ thể là chất xơ thực phẩm, oligosaccharit, và vi khuẩn axit lactic, có liên quan đặc biệt tới chức năng đường ruột.

Thị trường chế phẩm sinh học (chủng probiotic) cung cấp cơ hội dồi dào cho các nhà cung cấp thực phẩm chức năng và các nhà sản xuất. Đối mới sản phẩm được dự kiến sẽ đóng một vai trò quan trọng trong việc tăng cổ phần của các cầu thủ thị trường. Các nhà phát triển hàng đầu thế giới và các nhà cung cấp của các chủng probiotic bao gồm Danisco, Morinaga, và BioGaia.

Các sản phẩm của các công ty này được sử dụng bởi các công ty hàng tiêu dùng nhanh như Nestle và Attune. Châu Âu hiện là nơi cung cấp chế phẩm sinh học lớn nhất thị trường thế giới, do các nhà khoa học và người tiêu dùng nhận thức cao về những lợi ích của sữa chua probiotic và sữa lên men. Thị trường Mỹ cũng đang phát triển nhanh chóng đối với chế độ ăn uống bổ sung probiotic.

Sữa chua

Sữa chua (Yogurt) được định nghĩa là sữa lên men thu được từ sự lên men axit lactic đặc biệt, nhờ *Lb. bulgaricus* và *S. thermophilus*. Vi khuẩn khác có thể được thêm vào để nâng cao tính chất cảm quan hoặc, gần đây hơn là để tăng tính chất probiotic. Hiện nay, sữa chua trên thị trường có chứa các vi khuẩn *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, và *Bifidobacterium*. Sữa chua và các sản phẩm tương đương có thể được tìm thấy ở nhiều quốc gia.

Số lượng nghiên cứu về sữa chua vượt trội so với các sản phẩm probiotic khác. Sữa chua đã được nghiên cứu để xác định những tác động của nó lên sự thiếu hụt enzyme lactase, sự chuyển hóa cholesterol, sự miễn dịch, bệnh tiêu chảy ở trẻ và đôi khi là cả ung thư với mức độ thành



công khác nhau. Tính phổ dụng của sữa chua đã thúc đẩy một vài nghiên cứu khám phá tỉ mỉ tính khả thi làm tá dược lỏng của sữa chua cho những chất dinh dưỡng quan trọng khác mà thông thường sữa chua không có. Mới đây, các nhà khoa học đã chỉ ra rằng có thể bổ sung chất xơ của yến mạch vào sữa chua để tăng độ mịn trong khi vẫn duy trì được những đặc tính cảm quan chấp nhận được về mặt thương mại. Các sterol thực vật được đưa vào sữa chua để tạo ra một sản phẩm có khả năng giảm đáng kể cholesterol huyết thanh chỉ sau 3 tuần sử dụng. Ngoài ra, người ta cũng thấy rằng sữa chua có thể làm tăng hoạt tính sinh học của kẽm trong cơ thể những người có chế độ ăn giàu muối phytate thực vật mà không ảnh hưởng tới hoạt tính sinh học của sắt.

Kefir

Kefir là một sản phẩm sữa lên men uống được cho là có nguồn gốc từ vùng núi Caucasus thuộc Liên bang Xô Viết cũ. Theo truyền thống, nó được làm từ sữa bò hoặc dê được ủ trong túi bằng da động vật. Theo thời gian, sinh khối vi khuẩn, nấm men, protein và cacbonhydrat kết tụ khỏi dịch lỏng và được sử dụng để cấy vào sữa mới. Khối kết tụ này được gọi là hạt kefir, và những hạt này làm cho kefir có được cấu trúc,

mùi vị đặc trưng cũng như khả hữu những lợi ích về mặt sức khỏe. Ở Châu Âu, từ lâu đời kefir vẫn được truyền miệng là có tác dụng tăng cường sức khỏe và chỉ gần đây mới được sản xuất tại khu vực Bắc Mỹ với quy mô thương mại. Sản phẩm của quá trình lên men là khí CO₂ vẫn tiếp tục được tạo ra trong sản phẩm sau khi đóng gói giúp gây nên cảm giác “bọt” khi ăn. Khác với sữa chua chỉ cần 2 loài vi khuẩn để sản xuất thì hệ vi sinh vật để sản xuất kefir phức tạp hơn rất nhiều và có thể khác nhau tùy từng nơi sản xuất, và do đó việc so sánh những tính chất của nó là rất khó khăn.

Yakult

Những thực phẩm probiotic đã biết và thông dụng trong các nước công nghiệp hầu hết có nguồn gốc từ sữa. Yakult, một sản phẩm sữa chứa các vi khuẩn probiotic là *L. casei* Shirota, được cho là sản phẩm probiotic thương mại lớn nhất thế giới.

Nhiều loại thực phẩm khác nhau đã được thử nghiệm như những chất mang vi khuẩn probiotic. Nhưng tới bây giờ, việc xác minh hiệu lực của những sản phẩm này hay đúng hơn là việc nghiên cứu vi khuẩn có sống sót được trong thực phẩm và trong quá trình chế biến và bảo quản hay không, vẫn chưa được

chú trọng nhiều. Pho mát Cheddar có chứa *Enterococcus faecium*, *B. longum* trong sữa chua đông lạnh, và *B. longum*, *B. infantis*, *B. brevis*, *L. acidophilus* và *B. bifidum* trong kem là những ví dụ về các thực phẩm có vai trò như chất mang vi khuẩn probiotic.

Rất nhiều nhà khoa học đã dự đoán rằng sữa probiotic, thực phẩm cho trẻ, nước trái cây lên men, các sản phẩm nước tương lên men, các sản phẩm nguồn gốc ngũ cốc cũng như các sản phẩm đặc hiệu chữa bệnh có chứa probiotic đều có thể là các sản phẩm được sản xuất ưa chuộng trong tương lai.

Tương lai của các sản phẩm Probiotic

Thị trường các sản phẩm probiotic sẽ phát triển theo các hiểu biết của chúng ta về hệ vi sinh vật đường ruột của mình cũng như vai trò của nó trong việc duy trì sức khỏe và cải thiện khả năng phòng trị bệnh. Nhà sản xuất thực phẩm sẽ phải thương mại hóa những sản phẩm duy trì được những vi khuẩn sống trong thời gian tiêu thụ, và trong nhiều trường hợp, cũng sẽ phải đưa ra cách bao bọc hoặc các cơ chế bảo vệ khác cho những vi sinh vật sống trong sản phẩm của họ để có thể đưa vi sinh vật tới đúng vị trí hoạt động trong hệ đường ruột.

Probiotic và triển vọng ứng dụng đối với thực phẩm bánh kẹo

Theo một báo cáo gần đây, trong năm 2008 các sản phẩm probiotic đã tạo ra 15,9 tỉ USD trên thị trường toàn cầu. Hơn 500 sản phẩm probiotic đã được giới thiệu trong thập kỉ qua. Những sản phẩm này đã nhận được mức độ thành công khác nhau, chủ yếu là lợi ích sức khỏe tổng thể của các sản phẩm này mang lại. Ví dụ, sô-cô-la probiotic giành được thị phần nhiều hơn so với bơ và pho mát probiotic, vì nó cung cấp nhiều

lợi ích cho sức khỏe mà không có sản phẩm nào có được. Bên cạnh đó, hương vị và tiện lợi của sô-cô-la probiotic cũng sẽ là yếu tố quan trọng để đảm bảo thị phần.

Các sản phẩm bánh probiotic trên thị trường hiện nay đã xuất hiện ngày càng nhiều. Công ty Flowers Foods, Thomasville, đã tung ra sản phẩm bánh SnackAway với thành phần có chất xơ và chứa probiotic vi khuẩn *Lactobacillus rhamnosus*. Tại hội chợ thương mại Châu Âu 2007, London, nhà sản xuất sô-cô-la Barry Callebaut lần đầu tiên đã phát động thế giới sô-cô-la probiotic sản xuất trên quy mô công nghiệp. Sự thay đổi về nhiệt độ cao và áp suất trong chế biến trong sô cô la có thể ảnh hưởng tiêu cực trên probiotic. Công ty đã sử dụng một sự kết hợp của hai chủng probiotic cụ thể, và sử dụng một quy trình công nghệ đặc biệt để tăng cường sự sống còn của khuẩn chủng. Thời gian gần đây, Barilla, một công ty Ý, giới thiệu sản phẩm mới - bánh quy probiotic với sô-cô-la. Một nhà sản xuất ngũ cốc của Canada đã giới thiệu sản phẩm Yog- một probiotic ngũ cốc với *Lactobacillus acidophilus*. Công ty Attune Foods cũng đã giới thiệu bánh Bar Wellness Probiotic mà có chứa một lượng khuẩn cao hơn năm lần so với sữa chua, bánh này có chứa 3 chủng *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* và *Bifidobacterium lactis*. Bar Wellness Probiotic không bắt buộc phải bảo quản lạnh. Trong công nghệ của Bar Wellness Probiotic, việc thêm bột sữa chua, kết hợp bột sữa chua với một lớp phủ sữa chua có thể là một chiến lược tốt cho các thợ làm bánh, cải thiện đáng kể chất lượng bánh probiotic.

Đối với ngành bánh kẹo, việc ứng dụng chế phẩm sinh học probiotic để phát triển các sản phẩm mới - bánh kẹo probiotic là một hướng đi mới, được các công ty bánh kẹo

quan tâm. Để phù hợp với đặc thù công nghệ sản xuất bánh kẹo, đòi hỏi các vi khuẩn sống ứng dụng phải chịu được nhiệt độ cao, sống ở điều kiện linh hoạt (cả điều kiện yếm khí và hiếu khí), chịu được tác động cơ học. Bên cạnh đó, để hoàn thiện một sản phẩm bánh probiotic thì các nhà sản xuất bánh kẹo cũng phải sử dụng công nghệ tinh vi, phù hợp, và có thể cải tiến một số khâu trong quá trình sản xuất.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và tìm ra một số chủng khuẩn dạng bào tử (probiotic thể hệ mới) với ưu điểm vượt trội so với một số probiotic thông thường khác. Probiotic thể hệ mới tồn tại ở dưới dạng bào tử có khả năng chống chịu tốt trước môi trường khắc nghiệt (nhiệt độ cao, môi trường acid, tác động cơ học...), khi gặp điều kiện thuận lợi nảy mầm thành vi sinh vật. Mỗi chủng khuẩn dạng bào tử lại có một hiệu quả đặc thù đối với sức khỏe, ví dụ như chủng *Bacillus subtilis* có tác dụng chính là hỗ trợ phòng ngừa táo bón, tiêu chảy do kháng sinh, trong khi đó chủng *Bacillus coagulans* lại có tác dụng phòng ngừa rối loạn tiêu hóa, biếng ăn, *Bacillus clausii* có tác dụng hỗ trợ điều trị rối loạn tiêu hóa sau khi dùng kháng sinh kéo dài ... Một ưu điểm khi ứng dụng các dòng probiotic thể hệ mới vào sản xuất các sản phẩm tiêu dùng như bánh kẹo (thực phẩm gia nhiệt - thực

phẩm xử lý qua nhiệt độ cao) là các chủng khuẩn bào tử này có thể chịu được yếu tố lý hóa (gia nhiệt, thay đổi pH, quay trộn...). Chính vì thế, việc phát triển các sản phẩm bánh ngọt, bánh biscuits, ... có chứa chủng khuẩn probiotic là một triển vọng ứng dụng mới, tạo ra các sản phẩm bánh kẹo có tác dụng hỗ trợ chăm sóc sức khỏe, đặc biệt là tác dụng phòng ngừa tiêu chảy, tăng cường miễn dịch.

Bánh kẹo là một trong những đồ ăn ưa thích của người tiêu dùng, đặc biệt là trẻ em. Tại Việt Nam, các công ty bánh kẹo đã liên tục cải tiến công nghệ, chất lượng và kiểu bánh kẹo mới để đáp ứng nhu cầu và thị hiếu đa dạng của người dân. Xuất phát từ nhu cầu bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật thông qua sử dụng các thực phẩm có lợi cho sức khỏe, việc các công ty bánh kẹo Việt Nam ứng dụng sản xuất các sản phẩm bánh probiotic sẽ góp phần đa dạng hóa sản phẩm probiotic và nâng cao sức khỏe cho người dân Việt Nam.

Triển vọng về ứng dụng probiotic vào trong thực phẩm bánh kẹo còn đang là con đường rộng mở tại Việt Nam. Các công ty bánh kẹo tại Việt Nam hiện đang áp dụng công nghệ phù hợp sử dụng probiotic thể hệ mới vào sản xuất bánh probiotic, cung cấp cho thị trường các sản phẩm tốt nhất, đáp ứng nhu cầu bảo vệ sức khỏe của người dân Việt Nam.



**Trong
những năm gần đây,
nhiều thực phẩm nâng cao sức
khỏe được giới thiệu trên thị trường,
được người tiêu dùng quan tâm. Tăng trưởng
hàng năm của các chế phẩm được cho là nâng
cao sức khỏe này khoảng 10% trên toàn thế
giới và trở thành ngành sản xuất nhiều hứa
hẹn. Gần đây, ở Việt Nam cũng như ở một
số nước gọi các sản phẩm như vậy là
“Thực phẩm chức năng”.**

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG TRÊN THẾ GIỚI VÀ Ở VIỆT NAM

BS. CÔNG VŨ

Theo Luật An toàn thực phẩm, thực phẩm chức năng (TPCN) là thực phẩm dùng để hỗ trợ chức năng của cơ thể con người, tạo cho cơ thể tình trạng thoải mái, tăng sức đề kháng, giảm bớt nguy cơ mắc bệnh, bao gồm: thực phẩm bổ sung, thực phẩm bảo vệ sức khỏe, thực phẩm dinh dưỡng y học.

Hiện nay, nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là các nước phát triển, đã và đang thành công trong nghiên cứu, ứng dụng khoa học kỹ thuật, đưa ra các sản phẩm thực phẩm nâng cao sức khỏe cho con người góp phần kéo dài tuổi thọ, mau phục hồi khi mắc bệnh, và có đóng góp cho việc giảm gánh nặng bệnh tật.

Việt Nam là nước có tốc độ tăng trưởng kinh tế nhanh, đời sống, dân trí ngày một nâng cao, đồng thời nhu cầu bảo vệ và nâng cao sức khỏe được người dân ngày càng

chú trọng. Theo thống kê của ngành y tế, lượng TPCN đưa vào lưu thông trên thị trường có xu hướng tăng lên rõ rệt, cả về nhập khẩu cũng như sản xuất trong nước. Trong khi đó các nghiên cứu về thực phẩm chức năng cũng như phát triển ngành sản xuất này ở Việt Nam còn rất khiêm tốn.

Thực phẩm chức năng trên thế giới

Thực phẩm chức năng ngày càng phát triển mạnh mẽ trên thế giới. Ngay sau khi Nhật Bản đưa các khái niệm về thực phẩm chức năng vào năm 1980 và đưa vào thị trường sản phẩm phát minh mới “Fiber Mini” vào năm 1988, đã tạo ra một làn sóng thực phẩm chức năng đầu tiên lan tỏa nhanh chóng sang Mỹ và các nước châu Âu và cho đến nay đã bao phủ hầu khắp thế giới. Nhu cầu sử dụng TPCN ngày càng tăng, cho đến nay có tới hơn 70% người

dân Mỹ hiện nay đang sử dụng TPCN. Doanh thu về thị trường TPCN tăng lên nhanh chóng tại mỗi nước. Thị trường thế giới đạt khoảng 28 tỉ USD năm 2000, tăng lên 70 tỉ USD vào năm 2007, dự kiến sẽ đạt 167 tỉ USD vào năm 2010. Mức tăng bình quân của thế giới là 10-14%, trong đó khối các nước châu Âu tăng bình quân là 16%/năm.

Cùng với sự không ngừng phát triển doanh số kinh tế từ TPCN, việc nghiên cứu khoa học về TPCN cũng là một “thị trường” cạnh tranh liên tục của các nhà khoa học trên thế giới. Thế giới khoa học đòi hỏi ngày càng khắt khe hơn về quy chuẩn trong nghiên cứu, về đánh giá kết quả nghiên cứu đối với TPCN. Cùng với việc đầu tư phát triển các nhà máy chế biến, sản xuất sản phẩm thì các Viện, Trường, Trung tâm nghiên cứu về TPCN cũng đang được đầu tư phát triển một cách mạnh mẽ.

Ở Mỹ người ta ước tính có tới hàng ngàn các Labo, trung tâm nghiên cứu liên quan đến thực phẩm chức năng. Kèm theo đó, đào tạo và đầu tư cho đội ngũ nghiên cứu, đặc biệt là các chuyên gia nghiên cứu hàng đầu về mọi lĩnh vực liên quan đến TPCN. Đã có rất nhiều các trung tâm nghiên cứu và các nhà khoa học đã hoạt động tích cực trong việc hình thành các nội dung khoa học cơ bản để hỗ trợ các yêu cầu sức khỏe (health claims) đối với thành phần chức năng và các thực phẩm chứa hoạt tính sinh học. Điều này đã giúp cho các nhà quản lý đưa ra được các khung quy định để có thể bảo vệ người tiêu dùng và để thỏa mãn các nhu cầu của ngành sản xuất kinh doanh TPCN đối với việc đổi mới, đột phá phát triển các sản phẩm, mở rộng thị trường hiện nay.

Tại một số nước như Nhật và Mỹ, việc công bố về thực phẩm có lợi cho sức khỏe chia thành 2 loại cơ bản: thực phẩm dùng cho mục đích đặc biệt (thực phẩm y học) và thực phẩm bổ sung. Đối với thực phẩm y học, điều kiện để chứng nhận là TPCN đòi hỏi sản phẩm phải có rất nhiều các bằng chứng khoa học về

tính an toàn, tính hiệu quả trên cơ thể người một cách rõ ràng, đảm bảo phương pháp kiểm soát kỹ thuật của sản phẩm, thành phần. Đối với thực phẩm bổ sung, công bố sản phẩm dựa trên các thành phần và liều lượng vi khoáng cho phép tại nước sở tại.

Chính vì vậy, hiện nay các nhà khoa học trên thế giới tập trung chính cho các nghiên cứu về thành phần hoạt tính sinh học có tác dụng hỗ trợ phòng và điều trị bệnh, nâng cao sức khỏe. Thành phần hoạt tính sinh học được nghiên cứu từ 3 nguồn: thực vật, động vật và vi sinh vật, cùng với việc chia các nhóm cơ chế tác dụng khác nhau, ví dụ như chống ung thư, chống oxy hóa, chống viêm, bảo vệ xương, có lợi cho lipid máu...

Một thành phần hoạt tính sinh học mới hoặc một sản phẩm có chứa thành phần hoạt tính sinh học mới được chứng minh đầy đủ từ tính an toàn, hấp thu, chuyển hóa, bài tiết, đến các nghiên cứu hiệu quả trên động vật, cho đến hiệu quả trên người (bao gồm cả 4 phase nghiên cứu trên người), trung bình phải tiêu tốn khoảng 800 triệu USD

trong 10 năm hoặc trên 10 năm.

Các thành phần từ nguyên liệu Đông y và các nguyên liệu dựa vào các kinh nghiệm dân gian được các nhà khoa học đặt trong 2 trạng thái có lợi và có hại. Một nghiên cứu trong 5 năm trên hơn 1000 trường hợp cho thấy chắc chắn có mối quan hệ giữa việc sử dụng sản phẩm dạng Đông y với độc tính trên gần 61% trường hợp. Chính vì vậy, đối với sản phẩm đông y cần phải có hệ thống quy định trong đó yêu cầu xác định tính an toàn của sản phẩm.

Tại mỗi nước, các khái niệm, định nghĩa về thực phẩm chức năng đến các chính sách, luật lệ, quy định trong công tác quản lý TPCN là khác nhau. Tại Nhật Bản, lần đầu tiên các quy định về TPCN được ban hành vào năm 1991, sau đó được sửa đổi và bổ sung vào năm 2005. Tại Mỹ luật về TPCN ban hành từ năm 1993 dưới sự quản lý của Cục Thuốc và Thực phẩm Mỹ. Tại Nhật Bản, thủ tục chứng nhận FOSHU (Food for Specific Health Use - Thực phẩm dùng cho mục đích đặc biệt) được thông qua các hội đồng chuyên gia đánh giá rất nghiêm ngặt (Hội đồng về Dược phẩm, Vệ sinh, An toàn, Hiệu quả). Bộ Y tế - Lao động và Phúc lợi là nơi phê chuẩn sản phẩm. Con số TPCN được chứng nhận FOSHU ở Nhật Bản hiện nay chưa đến 1.000 sản phẩm.

Cho đến nay, trên thế giới đã tổ chức rất nhiều các hội thảo, hội nghị về thực phẩm chức năng nhằm thống nhất, hòa hợp từ định nghĩa, nghiên cứu, quản lý thực phẩm chức năng. Tuy nhiên, cho đến nay cũng chưa có một thống nhất cơ bản nào về các vấn đề này. Hiện nay, có 3 điểm lưu ý mà các nhà quản lý TPCN trên thế giới đưa ra:

1. Xây dựng và ban hành các quy định và các hướng dẫn đối với ngành TPCN về việc cung cấp các



chứng cứ cần thiết cho đến các tài liệu về tính an toàn của các thành phần thực phẩm mới trong thực phẩm bổ sung.

2. Xây dựng và ban hành các quy định và hướng dẫn đối với ngành TPCN về các thông tin liên quan đến tính an toàn được ghi trên nhãn đối với thực phẩm bổ sung và thực phẩm chức năng.

3. Xây dựng và phát triển hệ thống báo cáo phân tích và ghi chép về các vấn đề sức khỏe liên quan đến thực phẩm chức năng và thực phẩm bổ sung.

Thực phẩm chức năng tại Việt Nam

Ngành TPCN ở Việt Nam tuy được quan tâm nhiều hơn trong khoảng 10 năm trở lại đây, nhưng trên thực tế nó đã có nguồn gốc từ xa xưa và phát triển trên nền y học cổ truyền. Số lượng TPCN được công bố và mức tiêu thụ TPCN của người tiêu dùng đã tăng lên nhanh chóng. Từ con số mấy trăm, đến nay đã có tới gần 15.000 sản phẩm, nhưng số sản phẩm nhập khẩu chiếm đến gần 50%. Số lượng công ty tham gia sản xuất và phân phối TPCN cũng tăng lên đáng kể, hiện nay đã có hàng trăm cơ sở khác nhau. Một số cơ sở nghiên cứu TPCN cũng đã được thành lập, tuy còn hạn chế về cơ sở vật chất, trình độ chuyên môn. Một số sản phẩm TPCN cũng đã có được nghiên cứu tương đối bài bản từ trong phòng thí nghiệm, đến trên động vật và trên lâm sàng.

TPCN lưu hành trên thị trường Việt Nam với các kênh phân phối rất đa dạng, việc giá cả của các TPCN gần như không được kiểm soát. Người dân đang bị chi trả số tiền để mua TPCN không đúng với giá trị thực của nó. Một số công ty lợi dụng sự kém hiểu biết của người dân thổi phồng các thông tin, dẫn đến tình trạng làm người dân hiểu sai và mất lòng tin vào TPCN.



Việt Nam là nước có nhiều nguồn nguyên liệu phong phú, có chứa các thành phần hoạt tính sinh học với nhiều tác dụng có lợi cho sức khỏe. Các nguyên liệu thực vật và động vật có thể trồng và nuôi một cách phổ biến. Nhưng hiện nay, từ việc nghiên cứu, phân tích các thành phần hoạt tính, cho đến phát triển công nghệ quy mô công nghiệp để chiết tách các thành phần này còn rất thiếu. Việt Nam phải nhập ngoại một số lượng rất lớn các thành phần hoạt tính chiết tách, tinh chế để tạo ra các sản phẩm TPCN. Bên cạnh đó, các nghiên cứu, tìm kiếm các hoạt chất mới trên các nguyên liệu sẵn có ở Việt Nam còn chưa được đẩy mạnh. Công nghệ (sản xuất, đóng gói, mẫu mã, chất lượng) tạo sản phẩm có tính đột phá mới, có sức cạnh tranh với hàng ngoại nhập và có thể xuất khẩu sang nước ngoài còn rất hạn chế.

Một thực tế đặt ra là thực phẩm chức năng được đăng ký lưu hành tại Việt Nam rất đa dạng, nhiều chủng loại, có nhiều chức năng tác dụng, thành phần hoạt tính sinh học và

thành phần dinh dưỡng khác nhau, trong khi đó các tiêu chuẩn, quy chuẩn, và nhãn mác đối với TPCN còn chưa đầy đủ. Việc quản lý TPCN ở Việt Nam cũng đã được chính phủ, bộ ngành quan tâm nhưng các quy chuẩn, tiêu chuẩn, cán bộ chuyên môn, điều kiện cơ sở vật chất còn thiếu và hạn chế. Việc tuyên truyền giáo dục cho người dân về “hiểu đúng, làm đúng và dùng đúng” về TPCN còn chưa được sâu rộng. Các nhà chuyên môn, nhà khoa học ở Việt Nam chưa thể hiện vai trò trong việc xây dựng và đưa ra các tiêu chuẩn về các bằng chứng khoa học của sản phẩm trong quá trình thẩm định các sản phẩm TPCN mới.

Những khó khăn bước đầu của ngành TPCN ở Việt Nam là không tránh khỏi, từ khâu nghiên cứu khoa học, ứng dụng, thị trường đến việc quản lý. Các cấp các ngành cũng đang quan tâm nhằm thay đổi phù hợp các khâu liên quan, để TPCN luôn thực sự đáp ứng được nhu cầu của con người về phòng ngừa bệnh tật, nâng cao sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.



Nguồn gốc BÁNH TRUNG THU

THÙY TRANG

Ở nước ta, từ lâu, tết Trung Thu đã trở thành ngày Tết của thiếu nhi. Trẻ em được ăn bánh ngọt và vui chơi trong đêm với nhiều loại lồng đèn có hình dáng, màu sắc sặc sỡ khác nhau. Lễ vật cúng trăng gồm có trà, bánh, hương hoa, không có bưởi hay khoai môn và đậu phộng như lễ vật của người Hoa.

Tết Trung Thu là cái Tết lớn thứ ba trong năm. Từ hình ảnh tròn của vầng trăng, con người thuở xưa đã kí thác tư tưởng của mình thành một biểu tượng: đó là chiếc bánh tròn mà người ta gọi nó là Nguyệt

Bính hay Bánh Vầng Trăng. Ngắm trăng thu mà không ăn Nguyệt Bính sẽ là vô nghĩa.

Về mặt ngôn ngữ, người ta lại liên kết cái ý niệm “Tròn” (viên) của Trăng với cảnh quây quần đoàn tụ của gia đình, quy tụ ăn mừng để thưởng Trăng. Rồi từ ý niệm này, lại nảy sinh ra huyền thoại ông già dưới trăng “Nguyệt lão” chấp mỗi tơ hồng để cho đôi trai gái.

Vầng trăng dịu dàng tượng trưng cho nguyên lý Âm, thuộc về người phụ nữ, nên vào đêm rằm Trung Thu, phụ nữ Trung Quốc thường bày tiệc cúng Trăng với hương đèn và mâm

ngũ quả cùng Nguyệt Bính, đặc biệt nếu cúng dưa hấu thì không nên bỏ đôi mà phải lấy dao tía thành hình hoa sen (vì kiêng cử ý niệm “phân qua” tức là chia rẽ phân ly). Tục lệ này được truyền qua Việt Nam, ngoài Bắc trở thành tục bày cỗ thưởng nguyệt với bánh mặt trăng và dùng nhiều thứ bánh trái hoa quả trong mùa, đặc biệt phụ nữ trong nhà có dịp trở tài khéo léo bằng cách gọt đu đủ thành các thứ hoa nhuộm phẩm sặc sỡ hay nặn bột thành những con giống như tôm, cua, cá.

Một điểm đặc biệt là trên nắp các hộp bánh Trung Thu bán ở thị trường

thường vẽ những bức hoạ như Hằng Nga bay lên Quảng Hàn cung hay Đường Minh Hoàng du Nguyệt Điện để thể hiện những huyền thoại liên quan đến mặt trăng.

Ở Việt Nam từ xưa đến nay, bánh Trung Thu gồm hai loại: dẻo và nướng.

Bánh dẻo làm bằng bột nếp trắng tinh nhồi với đường với nước hoa bưởi thơm lừng, đúc trong khuôn gỗ thường hình tròn, nhân làm bằng hạt sen hay đậu xanh tán nhuyễn. Bánh dẻo mang sắc thái Việt Nam hơn bánh nướng. Theo khẩu vị Hà Nội, bánh dẻo thường ngọt sắc hơn so với trong Nam. Đường kính của bánh rất lớn, có thể gần bằng chiếc mâm, để thể hiện hình dáng của vầng trăng thu lớn, có màu trắng ngà và là biểu tượng của ý nghĩa “gia đình đoàn viên” và nhất là tình yêu khăng khít vợ chồng.

Cách làm Bánh nướng Trung Thu hầu như vẫn là bí quyết chế biến của người Việt gốc Hoa. Hình dáng bánh nướng thường vuông hay tròn, đựng vừa khít bốn chiếc trong một chiếc hộp giấy vuông. Vỏ bánh làm bằng bột mì dậy men trộn với trứng gà và chút rượu, nhân thì có thể làm bằng đậu xanh, khoai môn, hay hạt sen tán nhuyễn bao bọc lấy một hay hai lòng đỏ trứng vịt muối có mùi vani hay sầu riêng hoặc có nhân thập cẩm gồm đủ thứ như dăm bông, thịt quay, vi yến, dưa, hạt dưa, vỏ quýt, ngó sen, bí đao.

Những chiếc bánh nướng Trung Quốc mà chúng ta quen ăn ở Việt Nam hay mua tại những tiệm Hoa ở nước ngoài chính là thừa hưởng từ hình dáng và khẩu vị của vùng Quảng Đông bên Trung Quốc với những đặc điểm sau: vỏ bánh có vị ngọt, bánh đúc từ khuôn gỗ, còn về nhân thì thập cẩm bao gồm đến 200 loại vô cùng phong phú.

Khi thưởng thức, bánh nướng mới ra lò ăn không ngon vì vỏ khô cứng mà phải chờ ba ngày sau, mỡ trong lớp nhân mới mềm ra làm

bánh ăn mềm và thơm ngon. Mặc dù người ta quảng cáo bánh có thể bảo quản lâu đến một tháng nhưng với điều kiện khí hậu bình thường thì bánh chỉ nên ăn trong vòng hai tuần là tối đa nếu không thì bánh sẽ hỏng và làm đầy bụng.

Hiện nay bên cạnh các mặt hàng bánh Trung thu truyền thống trên thị trường còn xuất hiện nhiều loại bánh Trung thu xa xỉ có giá từ vài trăm đến vài triệu, thậm chí là hàng chục triệu đồng.

Điều đáng lưu ý là một số cơ sở sản xuất bánh không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Nhân bánh đều được làm bằng nguyên liệu tồn dư từ trung thu năm ngoái (lạp sườn, mứt bí, trái tắc, bột dẻo...). Cục vệ sinh an toàn thực phẩm Bộ Y tế đã có đợt thanh kiểm tra an toàn thực phẩm dịp tết Trung thu năm 2012 đã phát hiện gần 27.000 cơ sở sản xuất không đảm bảo tiêu chuẩn trong vệ sinh sản xuất bánh Trung thu. Các loại nguyên liệu: đậu nhân, mỡ, mứt bí, bột khảo, trứng, đào hộp, cherry hộp, sữa hộp, thịt gà, mỡ lợn... dùng sản xuất bánh đều kém chất lượng. Ngoài các nội dung vi phạm như trên, tại nhiều địa phương trong dịp tết trung thu 2012 vẫn còn nhiều mặt hàng không nhãn mác, không rõ nguồn

gốc xuất xứ. Một số cơ sở sản xuất sử dụng nguyên liệu, phụ gia quá hạn sử dụng như hàn the, phẩm màu hoặc sử dụng chất phụ gia trong danh mục nhưng vượt quá giới hạn cho phép. Một số chỉ tiêu về vệ sinh không đạt: nhiều nấm mốc, vi khuẩn (tổng số vi khuẩn Coliform, E.coli và vi khuẩn hiếm khí vượt quá tiêu chuẩn cho phép).

Để bảo quản bánh Trung thu được lâu (có thể 6 tháng 1 năm không hỏng), nhà sản xuất có thể thêm chất bảo quản. Chất này ở liều lượng Bộ Y tế quy định thì yên tâm, nhưng nếu vượt ngưỡng cho phép khi ăn sẽ gây đầy bụng, khó tiêu.

Với người dân Việt Nam, đặc biệt là trẻ em, tết Trung thu luôn gắn với trăng sao, có chị Hằng chú Cuội, hoa quả, đèn ông sao, quần áo mới và bánh Trung thu. Nhưng hiện nay với sự thay đổi của nền kinh tế thị trường bánh Trung thu đã bị thương mại hóa ở nhiều nơi người sản xuất không quan tâm đến sức khỏe của người tiêu dùng. Do vậy, khi mua bánh Trung thu, mọi người cần tìm mua ở những cửa hàng có uy tín, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, kiểm tra kì hạn sử dụng và bánh có hạn sử dụng ngắn (7 ngày - 10 ngày) để ăn cũng như biểu tượng là lựa chọn tốt nhất.



2 món rau xào nhanh, ngon cho ngày mát trời

RAU BÍ XÀO TỎI



Nguyên liệu:

200g ớt rau bí
Tỏi, hạt nêm.

Bước 1:

Rau bí tước bỏ xơ, rửa sạch, để ráo.

Bước 2:

Tỏi đập dập.

Bước 3:

Phi tỏi với 2 thìa cà phê mỡ rồi thêm rau bí vào xào trên lửa to, rắc 1 - 2 thìa cà phê hạt nêm. Xào rau bí trên lửa to giúp rau chín giòn mà không bị ra nước.

Bước 4:

Khi rau gần chín, nêm lại với nước mắm, hạt nêm và cho nốt 1/2 chỗ tỏi còn lại vào đảo đều đến khi rau chín cho thêm 2 thìa cà phê dầu ăn trộn đều rồi cho ra đĩa là xong!

Rau bí xào tỏi là một món ăn được rất nhiều người yêu thích mặc dù vô cùng đơn giản và dễ làm.



MÓN NGỒNG CẢI XÀO NẤM ĐÔNG CÔ XỐT DẦU HÀO

Nguyên liệu:

Đọt cải ngồng
50g nấm đông cô khô
1 miếng đậu hũ
Tàu hũ ky (phủ trúc)
Tỏi, dầu hào, nước tương, hạt nêm.

Bước 1:

200g đọt cải ngồng rửa sạch, để ráo.

Tỏi băm nhỏ, chia làm 2 phần.

Nấm đông cô khô ngâm mềm, cắt sợi, đậu hũ cắt sợi.

Tàu hũ ky ngâm mềm, cắt khúc ngắn bằng 2 đốt ngón tay.



Bước 2:

Phi tỏi với 2 thìa cà phê mỡ rồi thêm nấm, đậu hũ, tàu hũ ky vào xào rồi trút ra đĩa.



Bước 3:

Phi thơm chỗ tỏi còn lại, cho đọt cải vào xào, khi rau gần chín cho nấm, đậu hũ và tàu hũ ky vào xào chung.



Bước 4:

Nêm dầu hào, nước tương và hạt nêm vừa ăn, trút ra đĩa và trang trí.



Món ngồng cải xào nấm đông cô sốt dầu hào ăn rất thú vị bởi mùi thơm của nấm cùng vị bùi bùi dễ chịu của tàu hũ ky; không những thế nó còn hợp với những người ăn chay hay giảm cân.

Mì lạnh kiểu Nhật làm cả nhà bất ngờ



Món mì với đầy đủ thành phần dinh dưỡng vừa có rau vừa có tôm, thịt giúp bạn dễ ăn mà có sức khỏe chống chọi lại thời tiết những ngày chuyển mùa khó chịu.

Nguyên liệu cho phần mì gồm có:

- 400g mì vàng
- 50g thịt thăn heo muối
- 6 con tôm,
- 1 trái dưa leo,
- 1 trái cà chua,
- 1 quả trứng, 1/2 trái chanh,
- Một ít cải mầm.



Nguyên liệu cho nước chấm gồm có: giấm, xì dầu, dầu mè, bột nêm, đường, nước sôi, tỏi xay, nước cốt chanh.



Cách làm nước chấm:

Cho 100ml nước sôi vào chén, thêm 1 muỗng cà phê tỏi xay, 1 muỗng canh hạt nêm và 1 muỗng canh đường, quậy cho tan rồi thêm 1 muỗng canh giấm, 2 muỗng canh nước tương và 1 muỗng nước cốt chanh vào quậy đều, để riêng.



Mì luộc chín, ngâm với nước đá cho lạnh để chống dính.

Cách làm phần mì:

Đánh trứng vào bát, nêm tí muối và tiêu rồi tráng mỏng, cắt sợi nhỏ.



Vớt mì ra rổ cho ráo nước rồi trộn với tí dầu mè và cải mầm đã rửa sạch.

Thịt cắt sợi giống như trứng.



Dưa leo rửa sạch, thái sợi.



Xếp các nguyên liệu đã được chuẩn bị sẵn ra đĩa.

Cà chua cắt múi cau vừa ăn.



Tôm rửa sạch, luộc chín, lột vỏ.



Khi ăn cho mì ra đĩa và xếp các nguyên liệu đã chuẩn bị sẵn lên trên, chan với nước chấm.

Bạn đã quá quen thuộc với các món mì nước truyền thống, giờ bạn có thể thử nghiệm một loại mì nữa ăn lạnh cũng rất lạ và ngon! Món mì với đầy đủ thành phần dinh dưỡng vừa có rau vừa có tôm, thịt giúp bạn dễ ăn mà có sức khỏe chống chọi lại thời tiết những ngày chuyển mùa khó chịu.

DIỄM KIỀU

Bài 1: BÀI TẬP CHO VÓC DÁNG THON GỌN

4 động tác dưới đây sẽ giúp mang lại cơ thể và vòng eo săn chắc cho chị em phụ nữ.



Động tác giúp thon bụng.

Nằm trên thảm, dùng tay nâng đầu vào cơ chân kéo về phía ngực (A). Hạ đầu và tay xuống, chân duỗi ra để cách mặt sàn tạo thành góc 45 độ (B). Lặp lại động tác 8 lần.



Động tác cho cơ chân, mông và lưng

Nằm trên thảm, hai tay đặt song song người. Một chân giơ vuông góc với mặt sàn, một chân gấp lại (A). Dùng lực nâng cơ lưng lên, giữ trong vài giây (B) và hạ về vị trí (A). Đổi chân, thực hiện mỗi bên 4 lần.



Động tác cho mông

Đặt hai tay song song nằm sát cơ thể, tay úp xuống. Hai chân giơ thẳng vuông góc với sàn, gác một chân lên chân còn lại (A). Từ từ đẩy 2 chân xuống thành một góc 45 độ (B). Sau đó trở về vị trí đầu, đổi bên, mỗi bên thực hiện 8 lần.



Động tác cho vai, ngực

Chống hai tay song song trước sàn như hình (A), chân đặt giống tư thế chống đẩy. Giữ nguyên hay tay và nâng phần hông lên (B). Trở về (A) và lặp lại 8 lần.



Bài 2: 15 PHÚT CHO VÓC DÁNG THON GỌN

Với 6 động tác các bạn sẽ tìm được bí quyết cho thân hình mong ước.

Động tác 1:

Nằm nghiêng người về bên trái, chống tay trên sàn như hình A. Sau đó nhấc chân bên phải lên một góc 30 độ. Hạ xuống và lặp lại động tác với bên phải.



Động tác 2:

Đứng thẳng, gập đầu gối chân phải về phía sau, dồn lực lên chân trái (A). Cúi xuống và đưa tay phải về phía chân trái như hình B, giữ lưng càng thẳng càng tốt. Sau đó đổi bên và lặp lại động tác.



Động tác 3:

Thực hiện động tác chống đẩy, lưu ý để hai bàn tay rộng hơn vai và giữ lưng thẳng (A). Giữ cổ và hạ thấp thân xuống gần sát sàn trong vòng 1 giây (B). Sau đó chống thẳng tay về vị trí C và dừng lại vài giây. Lặp lại động tác 8 lần.



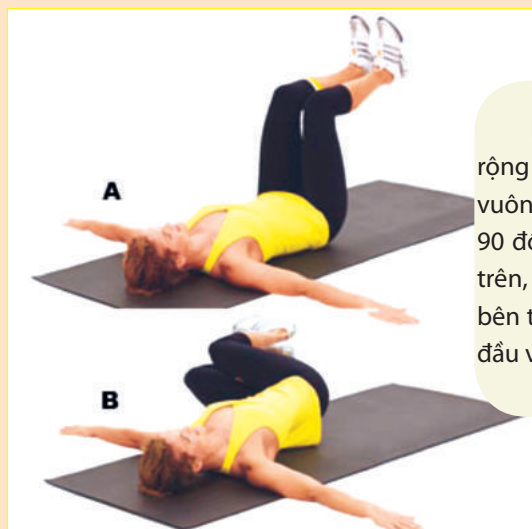
Động tác 4:

Tư thế chuẩn bị tương tự tư thế C của động tác 3, sau đó nhấc động thời chân phải và tay trái lên (B). Về vị trí ban đầu, đổi bên



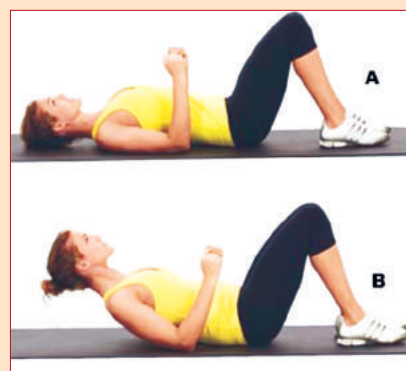
Động tác 5:

Nằm trên sàn, dang rộng hai tay, hai chân đặt vuông góc với sàn một góc 90 độ (A). Giữ nguyên thân trên, sau đó hạ hai chân về bên trái (B). Trở về vị trí ban đầu và đổi bên.



Động tác 6:

Nằm ngửa trên sàn, đầu gối gập lại, hai tay giơ vuông góc với sàn như hình A. Dùng lực nâng phần vai và đầu lên (B) sau đó thả lỏng cơ và hạ xuống.



Chùm thơ của tác giả Anh Tuấn

Tiết thu

Thu đã về trong nỗi nhớ ai?
Tiết thu mang cả những hình hài
Lá vàng và giọt sương ban sớm
Là Ánh trăng, mâm cỗ tuổi thơ

Là vầng mây, với những cơn mưa
Là lũ cuốn phăng theo bờ bãi
Dòng nước sông đêm ngày mê mải
Chảy xuôi dòng nặng hạt phù sa.

Là tiềm thức đọng mãi trong ta
Ngày mẹ đưa ta vào lớp một
Thầy đọc tên em vui trước lớp
Bước chân vào cứ ngỡ là mơ.

Kỉ niệm tuổi thơ - mùa đáng nhớ
Giờ thu về lại thấy băng khuâng.
Mái trường xưa với mặt trời hồng
Có bóng người con gái tôi yêu...

Thu Hà Nội

Tôi nhớ về Hà Nội!
Nhớ cả chiều thu vàng
Nhớ áng mây lang thang
Bồng bềnh theo cơn gió.

Tôi nhớ về Hà Nội!
Nhớ những chùm hoa sữa,
Và chiều thu lá rơi
Nhớ ai đang đón đợi.

Tôi nhớ về Hà Nội!
Khi con tàu vào ga.
Nhớ mặt hồ la đà
Cánh lá rơi theo gió.

Tôi nhớ về Hà Nội!
Nhớ lắm cầu Long Biên
Khi còn tuổi thiếu niên
Ai đùa vui cồn cát.

Tôi nhớ về Hà Nội!
Mùa hoa sữa trong tôi,
Ai nhặt cánh hoa rơi
Đem ép vào trang sách.

Hà Nội mùa thu về
Trời sao trong xanh thế.
Kỉ niệm từ tấm bé
Giờ ai vẫn mang theo.

Sông quê

Sông quê chảy mãi ngàn năm
Nhớ xưa tôi vớt ánh trăng đêm hè.
Bãi bồi chạy dọc chân đê
Dấu chân xưa đã đi về... còn đâu?

Quê mình xanh mướt nương dâu,
Lời ca văng vẳng qua cầu gió bay.
Giọng hò ai thả mà say,
Sông quê niếm khúc tình này khó quên !

Tình quê máu chảy ruột mềm,
Com khoai, áo vá nỗi niềm mẹ tôi.
Lo cho con học thành người
Ra đi xây đắp cuộc đời ấm no.

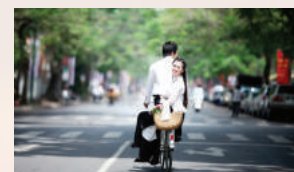
Sông quê nước vỗ đôi bờ,
Lở bồi năm tháng, tuổi thơ xa rồi.
Trở về lòng dạ bồi hồi
Cây đa, bến nước làm tôi hững hờ.

Giật mình cứ tưởng mình mơ
Người xưa hẹn ước bây giờ còn không?
Thật tình sáo đã sang sông
Để lại nỗi nhớ bèo trôi.

Sông quê bồi hồi bồi hồi
Có ai thấu được mảnh đời gió trăng!
Nửa đời túi hận riêng mang
Tình xưa lỗi hẹn, mơ màng bến sông!

Hoàng hôn buông mỗi chiều,
Với cơn gió dịu hiu
Hồ Tây nghiêng sóng chiều.
Dải lụa mềm trong mắt.

Hà Nội ở trong anh
Hà Nội ở trong em
Những phút giây êm đêm
với khoảng trời bất tận.



KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

Cơ sở 72 Trúc Khê

Khoa Khám tư vấn dinh dưỡng số 2 được thành lập theo quyết định số 420/QĐ-VDD ngày 30/6/2011. Khoa Khám tư vấn dinh dưỡng số 2 với đội ngũ chuyên gia, bác sĩ, kỹ thuật viên chuyên ngành Dinh dưỡng, Nhi khoa, Nội khoa đảm nhiệm khám tư vấn dinh dưỡng cho các đối tượng:

Đối tượng Trẻ em: Biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng, nôn trớ, táo bón, tiêu chảy cấp và kéo dài, hội chứng kém hấp thu, còi xương, thiếu máu, thừa cân - béo phì, các bệnh thận, gan...



THỜI GIAN LÀM VIỆC:

Từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần

Sáng: Mùa hè: từ 7h30 đến 11h30

Mùa đông: từ 8h00 đến 11h30

Chiều: từ 13h30 đến 16h30

Thứ 7 và chủ nhật: từ 8h00 đến 12h00

Nghỉ ngày lễ, Tết



Lãnh đạo Bộ y tế và lãnh đạo Viện Dinh dưỡng cắt băng khánh thành khoa Khám tư vấn dinh dưỡng số 2



Đối tượng người lớn: Người gầy yếu, béo phì, phụ nữ có thai, đái tháo đường, gout, mỡ máu cao, tăng huyết áp, loãng xương, các bệnh thận, tim mạch, viêm/ loét dạ dày tá tràng, viêm đại tràng, các bệnh gan, ung thư... Phục hồi dinh dưỡng trước và sau phẫu thuật. Hướng dẫn thực hành chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ em, các chế độ ăn bệnh lý.

Địa chỉ: 72 Trúc Khê, Láng Hạ, Hà Nội

Điện thoại: (84-4) 66525898



Dinh dưỡng mỗi ngày cho người cao tuổi

GIẢM CHOLESTEROL HIỆU QUẢ VỚI PLANT STEROLS

Theo khuyến nghị của Cơ quan quản lý thuốc và thực phẩm Hoa Kỳ FDA, thực phẩm chứa ít nhất **0.65g Plant Sterols** - chất béo tự nhiên chiết xuất từ thực vật, trên một khẩu phần với liều dùng 2 lần mỗi ngày cùng chế độ ăn ít chất béo và ít cholesterol giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Vinamilk Sure Prevent là sản phẩm dinh dưỡng dành cho người cao tuổi Việt Nam bổ sung **Plant Sterols** giúp giảm cholesterol và hỗ trợ ngăn ngừa các bệnh tim mạch.

Bên cạnh đó, **Vinamilk Sure Prevent** còn bổ sung các dưỡng chất thiết yếu hàng ngày cho người cao tuổi:

- Canxi, Photpho và Vitamin D: Giúp giảm nguy cơ loãng xương.
- Kẽm và Vitamin nhóm B: Giúp ăn ngon, ngủ ngon và tăng cường sức đề kháng.

VINAMILK SURE PREVENT - TUỔI CAO, SỨC TRẺ