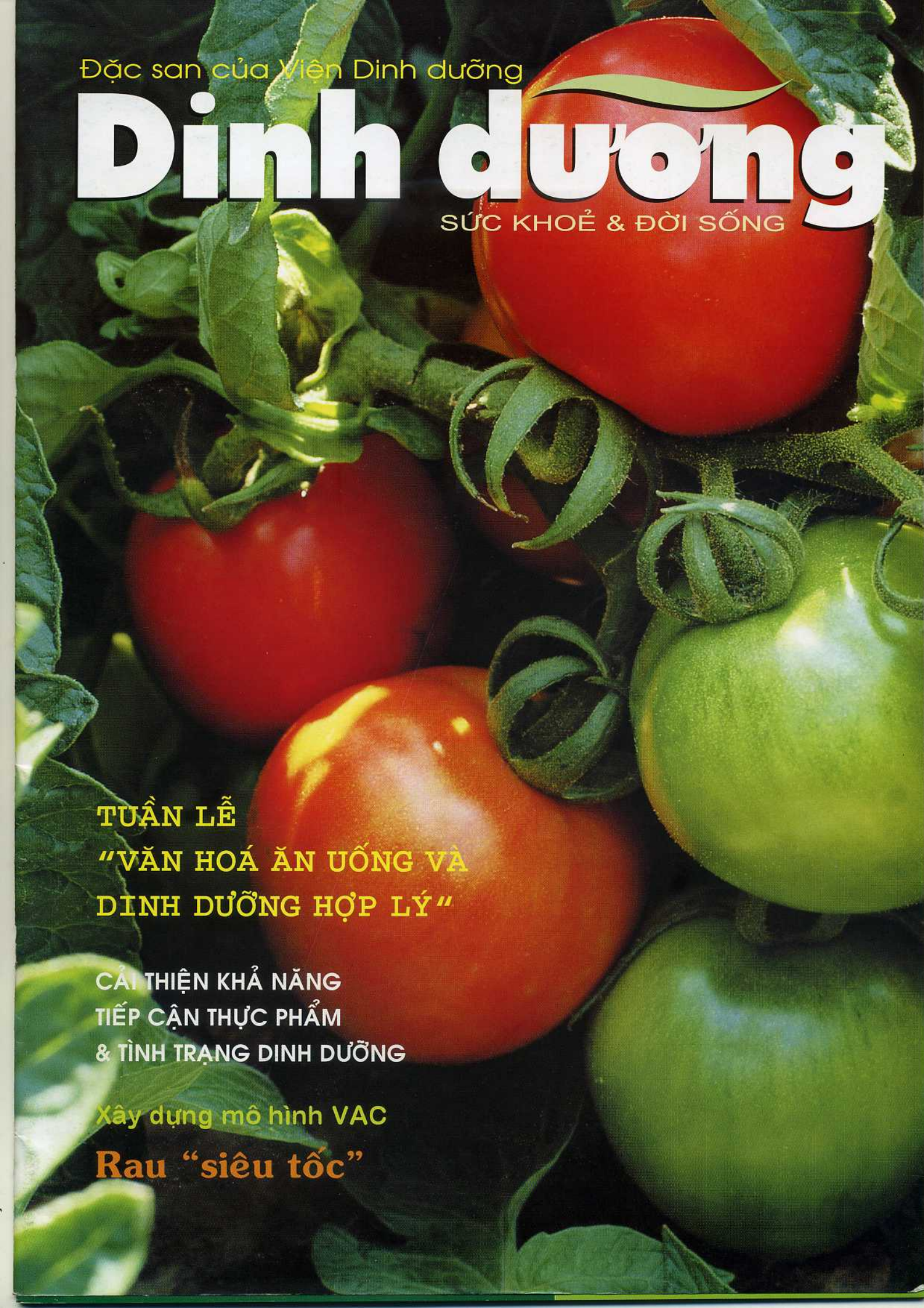


Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

TUẦN LỄ "VĂN HOÁ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG HỢP LÝ"

CẢI THIỆN KHẢ NĂNG TIẾP CẬN THỰC PHẨM & TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG

Xây dựng mô hình VAC

Rau "siêu tốc"

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 3/ 2007

Dinh dưỡng & phát triển

Tiếp cận dựa vào thực phẩm: một giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng hiệu quả 4

Cải thiện khả năng tiếp cận thực phẩm và tình trạng dinh dưỡng 6

An ninh thực phẩm

Xây dựng mô hình VAC 8

Làm giàu từ Biogas 10

Trồng cây thiên lý trong vườn nhà thế nào? 11

Nghề nuôi ong ở Hà Tây 12

Dinh dưỡng hợp lý

Đàn ông nói về bữa ăn gia đình 14

Thốt nốt - món ăn, nước giải khát và thuốc chữa bệnh 15

Nâng cao giá trị dinh dưỡng bánh Trung thu Bibica 16

Cua đồng - nguồn chất đạm quí 18

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Rau "siêu tốc" 19

Văn hóa ăn uống & Dinh dưỡng

Dẻo thơm bánh khúc 20

Đậu phụ Mơ 21

Ngọt mát trái Thanh Long 22

Nhãn lồng Hưng Yên 23

Cơm hến Nam Bộ - kỷ niệm khó quên 24

Cơm lam Tây Bắc 25

Chè ướp sen 26

Hương vị Hà Nội 27

Dấu ấn chợ quê 28

Phở cuốn - một cảm nhận khác về phở 29

Tư vấn Dinh dưỡng 30

Món ngon trong gia đình

Các món canh 32

Tản văn

Món quà thu 34

Thơ 35

Tin hoạt động 36

Khỏe đẹp

Bài tập cho cơ đùi 38

Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG
THƯ VIỆN
Số:..... Ngày:.....

Tổng biên tập PGS. TS. Lê Thị Hợp

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

Thư ký Ths. Nguyễn Quỳnh Như

Trị sự CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà soạn 48B Tăng Bạt Hổ - Hà Nội
Tel: 04.971 3090
Fax: 04.971 7885

Mỹ thuật Heart & Mind
Tel: 04.5118000
Fax: 04.5116410
In tại: Công ty Cổ phần Thương mại Bách Khuê

Giá 10.000đ

Xuất bản theo giấy phép số 42/GP-XBĐS của Cục Báo chí - Bộ Văn hoá Thông tin

Hưởng ứng Tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển 2007,
Tuần lễ Văn hoá ăn uống và dinh dưỡng hợp lý

TIẾP CẬN DỰA VÀO THỰC PHẨM: MỘT GIẢI PHÁP PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG HIỆU QUẢ

PGS.TS. LÊ THỊ HỢP

Theo thông báo của tổ chức An ninh thực phẩm thế giới năm 2006 tại Rome thì trên thế giới có khoảng 854 triệu người thiếu khả năng tiếp cận lương thực thực phẩm một cách có hiệu quả trong giai đoạn điều tra 2001-2003 và trong đó khoảng 820 triệu người sống ở các nước đang phát triển (61% sống ở Châu Á Thái Bình Dương). Có khoảng 1/3 dân số toàn cầu phải chịu nạn đói và hậu quả dẫn đến kém phát triển thể lực, suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng "Hidden hunger - đói tiềm ẩn".

Hiện nay, trên thế giới ước tính có hơn 2 tỷ người bị thiếu vi chất dinh dưỡng. Thiếu vitamin A, thiếu sắt- thiếu máu và rối loạn do thiếu iod là những dạng thường gặp của tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng. Tất cả mọi người thuộc các cộng đồng khác nhau ở mọi khu vực trên toàn thế giới đều có thể bị thiếu vi chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, thiếu vi chất dinh dưỡng nghiêm trọng thường gặp ở những nước nghèo, những nước đang phát triển. Theo thống kê, số người có nguy cơ bị thiếu và rối loạn iod ở Châu Phi là 181 triệu người, Đông Nam Á - 486 triệu người và ở Châu Âu khoảng 141 triệu người (WHO/UNICEF/ICCIDD- 1994). Số người bị thiếu máu ở Đông Nam Á rất cao: 206 triệu người trong khi đó ở Châu Âu khoảng 27 triệu người (WHO/UNICEF-1995).

Thiếu vitamin A (VAD) ảnh hưởng trước hết đến trẻ em; trên toàn thế giới ước tính có khoảng 250 triệu trẻ em đang có nguy cơ mắc căn bệnh này. Sự thiếu hụt vitamin A ảnh hưởng đến chức năng nhìn, gây nên quáng gà; thậm chí là gây khô mắt và mù vĩnh viễn. Nó cũng gây nên sự chậm phát triển về mặt thể chất và suy giảm miễn dịch đối với các bệnh lây nhiễm dẫn đến tỷ lệ bệnh tật và tử vong cao ở với trẻ nhỏ.

Thiếu vi chất dinh dưỡng là một trở ngại chính đối với sự phát triển kinh tế xã hội và là nguyên nhân gây nên vòng luẩn quẩn của sự nghèo đói, tác động xấu đến các cộng đồng đã vốn kém phát triển. Căn bệnh này để lại những tác động lâu dài đến sức khoẻ, khả năng học tập và lao động. Thiếu vi chất dinh dưỡng kéo theo các chi phí công cộng và xã hội tăng cao, làm giảm khả năng lao động trong cộng đồng do tỷ lệ bệnh tật cao nên thiếu hụt nguồn nhân sự. Khắc phục được vấn đề thiếu vi chất dinh dưỡng là điều kiện quan trọng để bảo đảm cho một sự phát triển xã hội nhanh và thích hợp.

Sự nghèo đói, thiếu hụt khả năng tiếp cận đối với các loại thực phẩm khác nhau, thiếu kiến thức, thực hành dinh dưỡng không hợp lý và tỷ lệ mắc các bệnh truyền nhiễm cao là những nhân tố gây nên thiếu vi chất dinh dưỡng. Các chính sách và chương trình cần phải được phát triển làm sao để bảo đảm cho tất cả mọi người trên thế giới có khả năng tiếp cận và sử dụng các loại thực phẩm chất lượng tốt, bảo đảm về độ an toàn và đa dạng.

Một số giải pháp phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

Có nhiều giải pháp đã được ứng dụng nhằm phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng và cải thiện tình trạng dinh dưỡng như:

- Giải pháp đa dạng thực phẩm và thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý,
- Bổ sung các vi chất dinh dưỡng (vitamin A liều cao, viên sắt-folic, viên đa vi chất dinh dưỡng…),
- Bổ sung vitamin A kết hợp với tẩy giun,
- Tăng cường vi chất vào thực phẩm…

Hiện nay, giải pháp tăng cường vi chất dinh dưỡng vào thực phẩm đang được cộng đồng quan tâm. Viện Dinh dưỡng cũng đã nghiên cứu và sử dụng một số sản phẩm dinh dưỡng trong chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em (bột dinh dưỡng tăng cường vi chất, bánh qui vi chất, gói đa vi chất cho vào cháo bột cho trẻ em…). Chương trình bổ sung sắt vào nước mắm, tăng cường vi chất (sắt và acid folic…) vào bột mì cũng đang được triển khai nhằm phòng chống thiếu máu của phụ nữ tuổi sinh đẻ cũng như thiếu các vi chất khác. Với mục đích học tập trao đổi kinh nghiệm với các nước trong khu vực và thế giới, đại diện của Viện Dinh dưỡng đã tham dự Hội thảo khu vực về "Tăng cường vi chất vào bột mì" và Hội nghị "Thực phẩm Châu Á lần thứ X" tổ chức tại Malaysia từ 18 -23 tháng 8 năm 2007. Cho đến nay, được sự ủng hộ của UNICEF và Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế, công ty bột mì Inter Flour Vietnam đã đi tiên phong thực hiện tăng cường vi chất dinh dưỡng vào bột mì (tháng 7/2007).

Kinh nghiệm của một số nước về phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng thông qua tiếp cận dựa vào thực phẩm

Kinh nghiệm của Thái lan, Indonesia và Bangladesh

Người ta đã tính chi phí hiệu quả cho phòng chống thiếu vitamin A tại các nước như sau: Dự án 3 năm nhằm thúc đẩy sản xuất và tiêu dùng các thực phẩm giàu vitamin A, được thực hiện ở khu vực phía Đông- Bắc của Thái Lan ước tính chi hết khoảng 0,42$/ người. Theo Pollard (1989), ước tính rằng chi phí để tăng việc tiêu thụ các loại rau lá xanh thẫm ở Indonesia cho mỗi cặp mẹ/con là 0,28$. Như vậy thì chi phí bình quân cho 1 đầu người thực hiện giải pháp tiếp cận thực phẩm phòng chống thiếu vitamin A là không đắt và có tính khả thi.

Cách tiếp cận dựa vào thực phẩm được thực hiện trên diện rộng thì chi phí tính trên một đầu người lại càng giảm đi. Chương trình Phòng chống mù dinh dưỡng của Tổ chức quốc tế Tầm nhìn thế giới ở Bangladesh cho đến bây giờ vẫn là một trong những chương trình dựa vào thực phẩm lớn nhất đã được thực hiện thành công. Chương trình này nhằm tăng cả việc sản xuất và tiêu thụ các thực phẩm giàu carotene ở quận Gaibandah (dân số 1,9 triệu người) chỉ tiêu hết 0,13$/người/năm và đã có ảnh hưởng tích cực lên chế độ ăn của trẻ nhỏ chỉ trong vòng 3 năm (Greiner and Miltra 1995).

Kinh nghiệm của Việt Nam

Việt Nam có rất nhiều mô hình phòng chống suy dinh dưỡng, phòng chống thiếu máu dinh dưỡng, thiếu vitamin A... Tuy nhiên, mô hình phòng chống thiếu vitamin A ở Thanh Miện là một điển hình. Khi nhắc đến Thanh Miện - Hải Dương là mọi người đều nghĩ đến "Mô hình màu vàng đu đủ, màu đỏ trứng gà" áp dụng trong phòng chống thiếu vitamin A rất hiệu quả trong thập kỷ 90. Khi nhắc đến Thanh Miện thì hình ảnh ông Giám đốc Trung tâm Y tế huyện - BS. Vũ Đức Cương được mọi người biết đến như là "một nhà dinh dưỡng tâm huyết" đã đóng góp rất lớn cho việc xây dung mô hình và cải thiện dinh dưỡng cho nhân dân Thanh Miện. Nhiều đoàn khách trong nước và quốc tế đã đến thăm quan và đánh giá cao mô hình này về cả mặt hiệu quả cải thiện khẩu phần ăn, cải thiện tình trạng thiếu vitamin A cũng như tính bền vững của mô hình.

Kinh nghiệm tăng cường vi chất vào thực phẩm

Việc tăng cường vi chất dinh dưỡng vào các loại thực phẩm chủ yếu như là bột mỳ, muối và dầu cũng là giải pháp hiệu quả. Theo ước tính của Lotfi và cộng sự (1996) thì việc tăng cường iod vào muối ở một vài nước chỉ chi hết khoảng từ 0,02$ đến 0,06$/người/năm. Chi cho việc bổ sung vitamin A vào đường ở Guatemala hết khoảng 0,29$/người và bổ sung sắt cho bột mỳ 0,02$/người.

Tuần lễ Dinh dưỡng và Phát triển 16-23 tháng 10 năm 2007 với tiêu chí là **"Tuần lễ Văn hoá ăn uống và Dinh dưỡng hợp lý"**

Chủ đề của Ngày lương thực thế giới 16/10 năm nay do tổ chức FAO đưa ra là "The Right to Food- Quyền được tiếp cận với thực phẩm".

Để hưởng ứng "Tuần lễ Văn hoá ăn uống và dinh dưỡng hợp lý" Viện Dinh dưỡng đưa ra chủ đề: "Tích cực tạo nguồn thực phẩm đa dạng, sẵn có ở địa phương và tăng thu nhập gia đình để đảm bảo đủ mọi người tiếp cận đầy đủ với thực phẩm". Với các thông điệp truyền thông:

1. Tăng cường sản xuất tạo nguồn thực phẩm gia đình để cung cấp cho bữa ăn và tăng thu nhập.

2. Sử dụng đa dạng mọi nguồn thực phẩm sạch và an toàn sẵn có ở địa phương.

3. Tổ chức tốt bữa ăn gia đình, phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân, béo phì.

4. Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú đến 18 - 24 tháng.

5. Thực hiện đầy đủ các lời khuyên dinh dưỡng hợp lý.

CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG
BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG

Hướng dẫn thực hành tô màu bát bột cho các bà mẹ có con nhỏ tại Văn Chấn - Yên Bái

Phổ biến kiến thức dinh dưỡng cho phụ nữ có thai tại trạm Y tế xã Hùng Đức, huyện Hàm Yên, tỉnh Tuyên Quang

CẢI THIỆN KHẢ NĂNG TIẾP CẬN THỰC PHẨM VÀ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG

Điều nêu trong Tuyên ngôn nhân quyền của Liên Hợp Quốc năm 1948 *"Mỗi người đều có quyền hưởng tiêu chuẩn sống đầy đủ về thể chất và phúc lợi của bản thân và gia đình, bao gồm lương thực và thực phẩm"* đến nay đã được cải thiện một phần. Tình trạng đói lương thực và thiếu các thực phẩm cần thiết hay gọi chung là mất an ninh thực phẩm đã và đang còn là thách thức lớn đối với toàn nhân loại. Hội nghị thượng đỉnh liên chính phủ về dinh dưỡng họp tại Roma tháng 12/1992 đã xác định nghèo khổ và thiếu kiến thức là các nguyên nhân hàng đầu của nạn đói và suy dinh dưỡng - một thảm họa của loài người. Bên cạnh đó, hàng trăm triệu người mắc các bệnh mạn tính không lây do thừa ăn và ăn không hợp lý, mất cân đối. Nguyên nhân chủ yếu của tình trạng này là do phân phối lương thực thực phẩm không đồng đều, hay quyền được tiếp cận lương thực thực phẩm không công bằng. Hội nghị đã ra lời kêu gọi toàn Thế giới tập trung nhân tài vật lực để cải thiện tình trạng an ninh thực phẩm (ANTP), thanh toán nạn đói và suy dinh dưỡng (SDD) - niềm hổ thẹn của Thế giới văn minh và phát triển. Tiếp sau đó, Hội nghị thượng đỉnh về Lương thực, thực phẩm (LTTP) thế giới, tổ chức ở Roma tháng 11/1996 với sự tham gia của hơn 100 người đứng đầu Nhà nước và Chính phủ đã thông qua Tuyên bố Roma và Kế hoạch hành động 7 điểm nhằm chống lại đói nghèo và suy dinh dưỡng.

Ở Việt Nam, ngay từ những năm đầu của thập kỷ 90, với sự hỗ trợ kỹ thuật của tổ chức nông nghiệp và thực phẩm của Liên hợp quốc (FAO), Bộ nông nghiệp và phát triển nông thôn đã phối hợp với các ngành liên quan xây dựng chương trình An ninh LTTP quốc gia. Sau hơn 20 năm đổi mới, sản xuất LTTP nói chung và lương thực nói riêng ở nước ta đã có những bước phát triển nhanh và đã trở thành nước xuất khẩu gạo mạnh thứ hai trên thế giới. Tuy nhiên, an ninh thực phẩm quốc gia đã đạt được những mục tiêu cơ bản, nhưng chưa ổn định, nổi bật nhất là sản xuất còn phụ thuộc nhiều vào thời tiết, khí hậu. Khi có thiên tai xảy ra, nhiều vùng, nhiều người vẫn lâm vào cảnh đói nghèo, nghĩa là chưa đảm bảo tiếp cận được thực phẩm bền vững cho mọi miền, mọi hộ gia đình và cá thể. Kế hoạch Hành động Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 1995 - 2000 và Chiến lược quốc gia về Dinh dưỡng 2001-2010 đều đặt mục tiêu hàng đầu là đảm bảo an ninh thực phẩm hộ gia đình, tiến tới đảm bảo an ninh dinh dưỡng, đã được các ngành có liên quan từ Trung ương đến địa phương triển khai thực hiện có hiệu quả. Trong những năm qua, cùng với mức tăng trưởng kinh tế cao và tương đối ổn định, Việt Nam đã có Chiến lược quốc gia về xóa đói giảm nghèo; Hàng loạt các chính sách xóa đói giảm nghèo được ban hành và triển khai đồng bộ ở tất cả các địa phương với nhiều nguồn kinh phí, đã cải thiện đáng kể tình trạng nghèo đói ở các vùng miền trong cả nước, đặc biệt là khu vực miền núi, hải đảo, vùng đồng bào dân tộc. Những nỗ lực trên đã góp phần giảm nhanh tỷ lệ nghèo đói của cả nước từ 30% (năm 1992) còn 8,3% (năm 2004) và còn dưới 7% vào năm 2005; Bình quân mỗi năm giảm được 34 vạn hộ. Chuẩn nghèo đã 3 lần được nâng lên, tiếp cận với chuẩn nghèo quốc tế. Việt Nam đã hoàn thành mục tiêu giảm nghèo trước 1 năm so với kế hoạch đề ra, tính đến cuối năm 2005, 12 tỉnh, thành phố cơ bản không còn hộ nghèo (tỷ lệ nghèo dưới 3%), 14 tỉnh tỷ lệ nghèo từ 3 - 5%, 25 tỉnh tỷ lệ hộ nghèo từ 5 - 10%, 12 tỉnh từ 10 - 15%, chỉ duy nhất có một tỉnh có tỷ lệ hộ nghèo trên 15% là Lai Châu (18,98%), nhưng thu nhập bình quân của 20% nhóm hộ nghèo nhất năm 2001 là 107.000 đồng/người/tháng, năm 2005 mới chỉ tăng khoảng 1,45 lần, tổng chi tiêu bình quân của 20% nhóm nghèo nhất năm 2001 là 121.000 đồng/người/tháng, giai đoạn 2002-2005 mới tăng 8- 9%/năm.

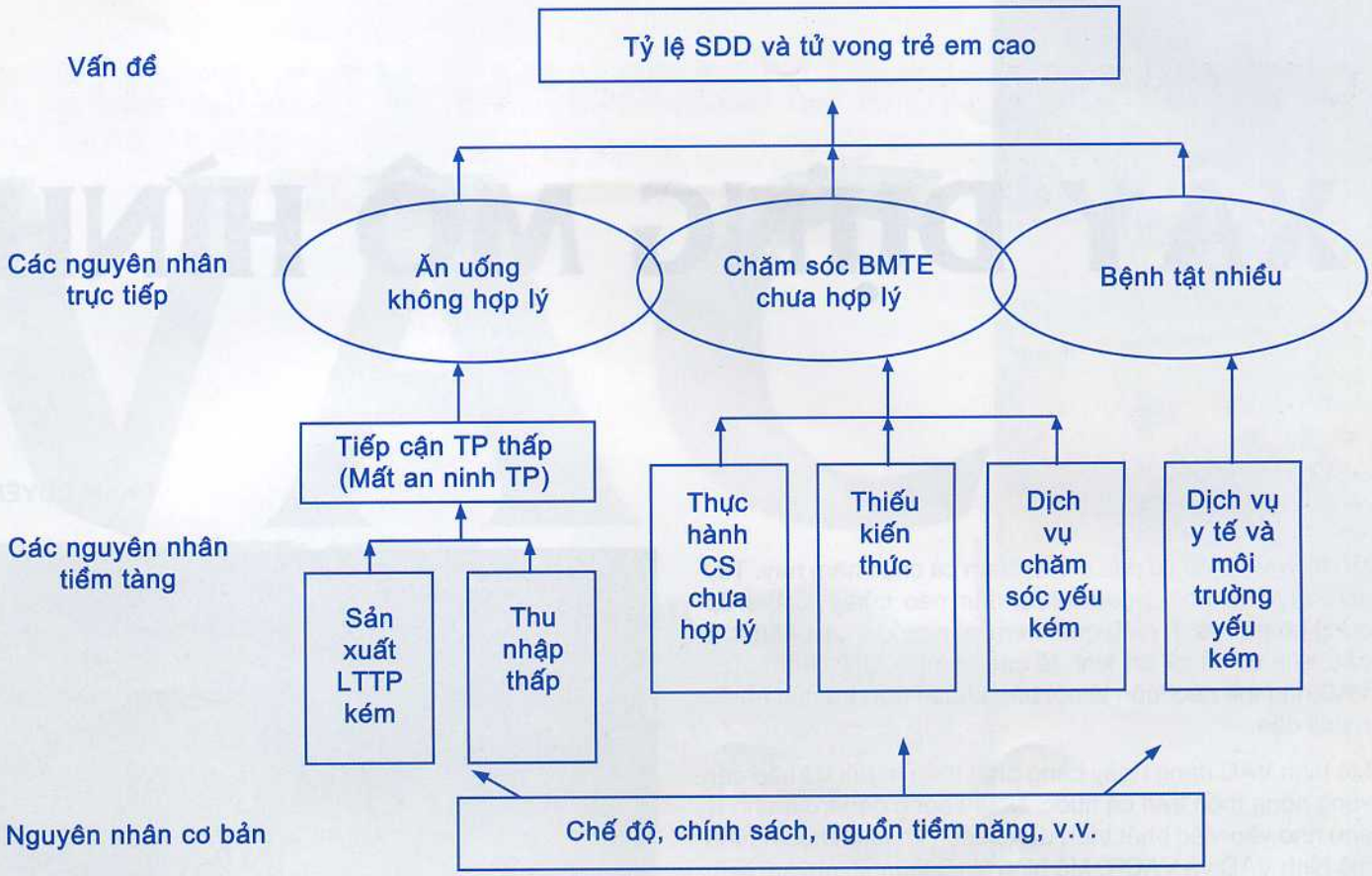
Chúng ta có 54 dân tộc cùng sinh sống trong đó có 53 dân tộc ít người. Phần lớn đồng bào dân tộc ít người sống ở miền núi, vùng cao, vùng xa xôi hẻo lánh có điều kiện địa lí, tự nhiên khắc nghiệt, kinh tế kém, có trình độ dân trí thấp nhất của cả nước, gây khó khăn cho phát triển kinh tế - xã hội nói chung trong đó có việc cung cấp các dịch vụ chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe hết sức khó khăn. Vì vậy vấn đề tiếp cận lương thực, thực phẩm và tình trạng dinh dưỡng của đồng bào dân tộc thiểu số trong đó đặc biệt là phụ nữ và trẻ em đang được các cấp, các ngành, các tổ chức quốc tế, các tổ chức phi chính phủ, các tổ chức chính trị - xã hội tập trung ưu tiên.

Để hạ thấp tỷ lệ suy dinh dưỡng và tử vong ở trẻ em, như trong hình dưới đây cần từng bước giải quyết các nguyên nhân dẫn đến mất an ninh thực phẩm, đặc biệt là đảm bảo tiếp cận bền vững với các thực phẩm cần thiết cho các vùng khó khăn, trước hết là trẻ em, phụ nữ có thai và các bà mẹ đang nuôi con nhỏ dưới 5 tuổi. Vì thế, các can thiệp về tiếp cận thực phẩm và dinh dưỡng cần nhằm trực tiếp vào các đối tượng này.

Trước hết cần đảm bảo quyền tiếp cận thực phẩm cho mọi người, trước hết là giải quyết nạn thiếu/ đói ăn. Chúng ta đều hiểu rằng tiếp cận thực phẩm thấp sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng (SDD) hay chậm phát triển và ngược lại. Có thể mô tả mối liên quan đó như một vòng luẩn quẩn sau đây:

Thiếu/ đói ăn → Suy dinh dưỡng → Giảm khả năng lao động → Sản xuất thực phẩm kém hiệu quả → Thiếu thực phẩm tại hộ gia đình/ sức mua TP thấp (hay tiếp cận thấp) → Thiếu/ đói ăn → SDD ...

Cần phải nhấn mạnh rằng trẻ em bị SDD kéo dài sẽ dẫn đến kém phát triển cả về thể lực và trí tuệ (thấp bé nhẹ cân và học kém) khả năng lao động thể lực và trí lực thấp và hậu quả là khả năng tiếp cận thực phẩm thấp. Như vậy suy dinh dưỡng vừa là hậu quả vừa là nguyên nhân của mất khả năng tiếp cận thực phẩm. Vì vậy, giải quyết vấn



để suy dinh dưỡng ở các nhóm nguy cơ cao trong một cộng đồng cũng chính là giải quyết một trong những nguyên nhân của tiếp cận thực phẩm thấp.

Áp dụng trong thực tiễn triển khai Chiến lược quốc gia dinh dưỡng và chương trình quốc gia phòng chống SDD trẻ em:

Để đảm bảo tiếp cận thực phẩm góp phần cải thiện dinh dưỡng và sức khỏe cho mọi người, mọi hộ gia đình và cộng đồng, cần thực hiện thường xuyên 10 lời khuyên về dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2006-2010, mà có thể tóm tắt thành hai điểm chính sau:

Thứ nhất, tuyên truyền và động viên mọi người, mọi hộ gia đình phấn đấu để được ăn uống no đủ không bị đói, nhất là ở các vùng khó khăn, đồng bào dân tộc, trước hết là để đảm bảo tiếp cận với lương thực, thực phẩm. Tuy nhiên, vì cơ thể chúng ta cần rất nhiều chất dinh dưỡng nên phải cố gắng phấn đấu ăn uống đa dạng để có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết như: Chất đạm (protein) là nguyên vật liệu xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể, thành phần chính của các kháng thể và máu, các men và các nội tiết (hormon); Chất bột đường (glucid) là nguồn cung cấp tới 70% năng lượng hàng ngày; Chất béo (lipid) vừa là nguồn cung cấp năng lượng vừa giúp hấp thu các vitamin tan trong dầu (A, D, E, K); Vitamin các loại như A, D, E, K, B_1, B_2, B_6, folate, B_{12} và C; Các chất khoáng và vi khoáng như Canxi (Ca), Phosphor (P), Sắt (Fe), Iod (I), Kẽm (Zn); Chất xơ (cellulose) và nước.

Thứ hai là hướng dẫn tổ chức bữa ăn khoa học: Trong điều kiện hiện nay, bữa ăn của người Việt Nam cần đa dạng, trên nguyên tắc cân đối năng lượng ăn vào và tiêu hao. Chú ý ưu tiên ăn uống cho phụ nữ có thai, trẻ em dưới 2 tuổi, trẻ em tuổi học đường và bà mẹ nuôi con bú.

Để giúp cộng đồng và hộ gia đình cũng như mọi người dân thực hiện tốt những điểm trên, cần đẩy mạnh các hoạt động thông tin giáo dục và truyền thông, trang bị kiến thức cơ bản về ăn uống hợp lý cho mọi cá thể, mọi gia đình và cộng đồng, nâng cao vai trò của phụ nữ, tạo cơ hội tiếp cận bình đẳng đối với các nguồn lực sản xuất như tín dụng, đất đai, thị trường, công nghệ.

Mô hình VAC tại xã Tiên Tiến, tỉnh Hưng Yên

XÂY DỰNG MÔ HÌNH

PHẠM QUYÊN

Mô hình VAC đã có mặt ở Việt Nam cả chục năm nay. Tuy nhiên không phải người nông dân nào cũng có thể áp dụng nó một cách hiệu quả, đem lại nguồn thực phẩm dồi dào, sẵn có và lợi ích kinh tế cao cho gia đình. Phát triển VAC như thế nào luôn là nỗi băn khoăn trăn trở của nhiều người dân.

Mô hình VAC đang ngày càng phát triển mạnh ở khắp các vùng nông thôn trên cả nước. Nhiều nông dân trở thành tỷ phú nhờ vào việc phát triển đúng cách và khoa học những mô hình VAC và VACR. Mô hình VAC là mô hình làm kinh tế tận dụng được tối đa nguồn dinh dưỡng. Với việc phát triển các sản phẩm, chế phẩm sinh học và được áp dụng vào mọi mặt của hoạt động nông nghiệp thì việc xây dựng các mô hình VAC càng mang lại những hiệu quả kinh tế cao, tạo ra sự sẵn có thực phẩm giàu chất dinh dưỡng một cách đa dạng. Sự đa dạng thực phẩm sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến đa dạng bữa ăn, đặc biệt là đối với khu vực mà năng lượng do gạo cung cấp chiếm hơn 80% tổng mức năng lượng của khẩu phần. Tuy nhiên còn rất nhiều khó khăn cụ thể mà mô hình VAC ở các hộ gia đình thường gặp như: chưa xác định được vị trí của các thành phần trong hệ thống và phân bố đất đai hợp lý, chưa chọn được giống cây và con để nuôi trồng, chưa có bản đồ thiết kế chi tiết về vườn cây chuồng nuôi, chưa xây dựng được hệ thống đường xá và hàng rào bảo vệ trong hệ thống VAC dẫn tới những khó khăn trong quá trình vận chuyển cây con cũng như vật nuôi, gây ra khó khăn trong quá trình chăm sóc. Bên cạnh đó, mỗi loại địa hình và quy mô cụ thể mà xây dựng một loại kiểu ao khác nhau. Có thể là ao đơn, ao song song hoặc ao xen. Nước trong ao không đáp ứng đủ tiêu chuẩn dễ mang lại bệnh dịch. Nhiều nông dân lại chưa biết cách vệ sinh chuồng trại nên vật nuôi dễ bị nhiễm bệnh hoặc phân chia cây cối trong hệ thống chưa phù hợp.

Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến việc làm VAC không hiệu quả là do việc quy hoạch sản xuất và những cơ chế khuyến khích hỗ trợ người làm vườn và phát triển kinh tế trang trại ở một số địa phương thiếu đồng bộ, chưa phù hợp, chậm đổi mới. Do đó, nên nghề làm vườn và kinh tế VAC ở một số nơi còn mang tính sản xuất nhỏ lẻ, phân tán. Không ít địa phương ngay cả những thôn, làng ven các thị xã, thị trấn còn nhiều mảnh vườn có diện tích vài trăm m^2 đến hàng nghìn m^2 còn bỏ hoang.

Sản lượng hàng hóa từ nghề làm vườn chưa nhiều, chưa có sản phẩm đặc biệt có khả năng cạnh tranh. Không những thế, nhiều gia đình còn chưa biết cách chọn giống vật nuôi cây trồng phù hợp với đất đai và điều kiện khí hậu ở địa phương mình, khiến cho gia súc dễ bị ốm bệnh còn cây trồng thì không cho thu hoạch cao, hiệu quả thấp. Để nghề làm vườn và kinh tế VAC phát triển nhằm khai thác tích cực những điều kiện thuận lợi trên cả 3 yếu tố: thiên thời, địa lợi, nhân hòa của địa phương, cần phải tập trung thực hiện một số nhiệm vụ và giải pháp sau: Có kế hoạch, quy hoạch vùng cụ thể, khai thác triệt để tiềm năng về đất và đất vườn, mặt nước tự nhiên; Chuyển một phần diện tích gieo trồng cây lương thực hiệu quả thấp sang làm vườn, trồng cây ăn quả, cây dược liệu, cây công nghiệp, cây thức ăn chăn nuôi, có thể kết hợp nuôi thả cá hoặc chuyển hẳn sang thâm canh nuôi trồng thủy sản (ở chân ruộng trũng cấy lúa bấp bênh). Tiếp đó, người dân phải xác định được giống cây, con phù hợp có năng suất chất lượng và hiệu quả cao cho từng vùng, từng địa phương từ

VAC

đó giúp tập trung đầu tư thâm canh. Ngoài ra, không thể thiếu sự hỗ trợ của chính quyền trong việc có cơ chế phù hợp nhằm khuyến khích nông dân tập trung đầu tư thâm canh và mở rộng phát triển nghề làm vườn và kinh tế trang trại, tăng cường đầu tư vốn, chuyển giao tiến bộ kỹ thuật và vận động nông dân tích cực ứng dụng các biện pháp kỹ thuật tiên tiến vào sản xuất.

Một điển hình của việc xây dựng mô hình VAC hợp lý, khoa học và đúng cách là anh Lê Văn Toản ở thôn Cáp Điền, xã Trung Kênh, Lương Tài, Bắc Ninh với mô hình kinh tế trang trại VAC ven đê.

Cuối năm 2002, xã Trung Kênh có chủ trương chuyển dịch khu bãi Tảo Hòa từ trồng lúa cho năng suất thấp sang nuôi trồng thủy sản. Anh Toản nhận đấu thầu 4 mẫu, quy hoạch làm trang trại. Anh tích cực tham gia vào các lớp tập huấn kỹ thuật trồng trọt chăn nuôi của xã, huyện. Nghiên cứu qua các phương tiện thông tin đại chúng, sách báo và thăm thực tế mô hình làm VAC có hiệu quả trong và ngoài tỉnh, lại có kiến thức về khoa học kỹ thuật, anh huy động nguồn vốn từ gia đình, người thân và vay mượn thêm ngân hàng được 70 triệu đồng, anh thuê người đắp bờ xây ao cá, chuồng trại, đến đầu năm 2003 thì cơ bản đã hoàn thành. Anh Toản cho biết: *"Khi mới đắp bờ xây chuồng trại xong, cây trồng chưa phát triển nhìn trang trại chỉ có một màu đất trắng tôi thấy cũng nản. Nhờ sự động viên giúp đỡ của gia đình, bạn bè tôi cố gắng học tập thêm kiến thức và kinh nghiệm. Đến giờ tôi đã có một cơ ngơi khá hoàn hảo"*. Trang trại của anh Toản nuôi 40 lợn thịt, 6 con lợn nái, trồng 3 sào gừng, 7 sào chuối, 70 gốc đu đủ. Diện tích mặt nước rộng 3 mẫu anh thả các loại cá. Nhờ áp dụng tiến bộ khoa học kỹ thuật nên cây trồng và vật nuôi của gia đình anh đều sinh trưởng và phát triển tốt, sản phẩm đều được tiêu thụ hết.

Cách làm khoa học của anh Toản chính là phương pháp điển hình cho những người nông dân muốn xây dựng mô hình VAC phù hợp với điều kiện tại địa phương mình.

LÀM GIÀU TỪ BIOGAS

Hầm biogas nhà anh Miền - Mỹ Hào, Hưng Yên

Hầm khí Biogas sinh học được dùng để xử lý chất thải chăn nuôi và tạo ra khí gas phục vụ cho sản xuất và sinh hoạt. Đây là một mô hình mới đang ngày càng phổ biến ở các vùng nông thôn vừa để xử lý ô nhiễm môi trường do nguồn chất thải chăn nuôi tạo ra, vừa đem lại hiệu quả kinh tế thiết thực cho người dân.

Lợi cả đôi đường

Hầm khí sinh học bền vững là một loại thiết bị Biogas kiểu mới được xây dựng bằng gạch có dạng cuốn vòm có thể tích chứa 5m^3 phân gia súc gồm bể phân hủy phân và nước thải, bộ phận tích khí và điều khí, bể điều áp. Hầm có khả năng cung cấp lượng khí liên tục cho 2 bếp đun nấu và 3 đèn đốt bằng khí gas từ chất thải của gia súc với quy mô chăn nuôi từ 10 đến 50 con lợn và có tuổi thọ hơn 20 năm.

Là một trong những người đi tiên phong trong việc xây dựng hầm Biogas ở Mỹ Hào, Hưng Yên, anh Miền- một nông dân tâm sự: *"Nhà có 5 nhân khẩu, nghề nghiệp chính là làm ruộng và chăn nuôi bò sữa. Lúc đầu nguồn phân thải ra từ chăn nuôi rất mất vệ sinh, thải ra mùi hôi hám, khó chịu xung quanh nhà. Khi sử dụng hầm Biogas cái thu được cụ thể về kinh tế là: tận dụng được nguồn khí gas sạch nên gia đình tôi không mất tiền mua chất đốt. Tiền điện nay chỉ mất có 30.000 đồng và tiết kiệm được hẳn số tiền mua phân bón bằng việc lấy nước tưới chảy ra từ hầm Biogas để tưới cho cỏ nuôi gia súc. Vì thế, giờ đây mỗi tháng nhà tôi đã tiết kiệm được cả trăm nghìn"*. Hơn nữa sử dụng hầm Biogas còn tiết kiệm được thời gian cho người phụ nữ trong nội trợ. Trước kia vợ anh đi làm về nấu một bữa cơm bằng củi mất khoảng 1 giờ nay nấu bằng gas chỉ mất nửa giờ, lại nhàn nhã, không vất vả như trước. Còn anh Hồng Quang, chủ trang trại chăn nuôi ở huyện Tiên Lữ đã thành công trong việc sử dụng khí Biogas từ chất thải chăn nuôi đưa vào chạy máy phát điện phục vụ chăn nuôi 100 con lợn, 1 trại nuôi gà trên diện tích 1 ha, không những chủ động hoàn toàn nguồn điện mà còn đem lại cho gia đình anh hiệu quả kinh tế cao. Anh cho biết: từ nguồn chất thải đàn gà, lợn được xử lý qua hầm ủ Biogas và dùng làm nhiên liệu chạy máy phát điện, gia đình anh đủ điện cho việc chiếu sáng, tạo gió, bơm nước cho lợn tắm, tưới cây trong trang trại.

Đất nhưng vẫn xây

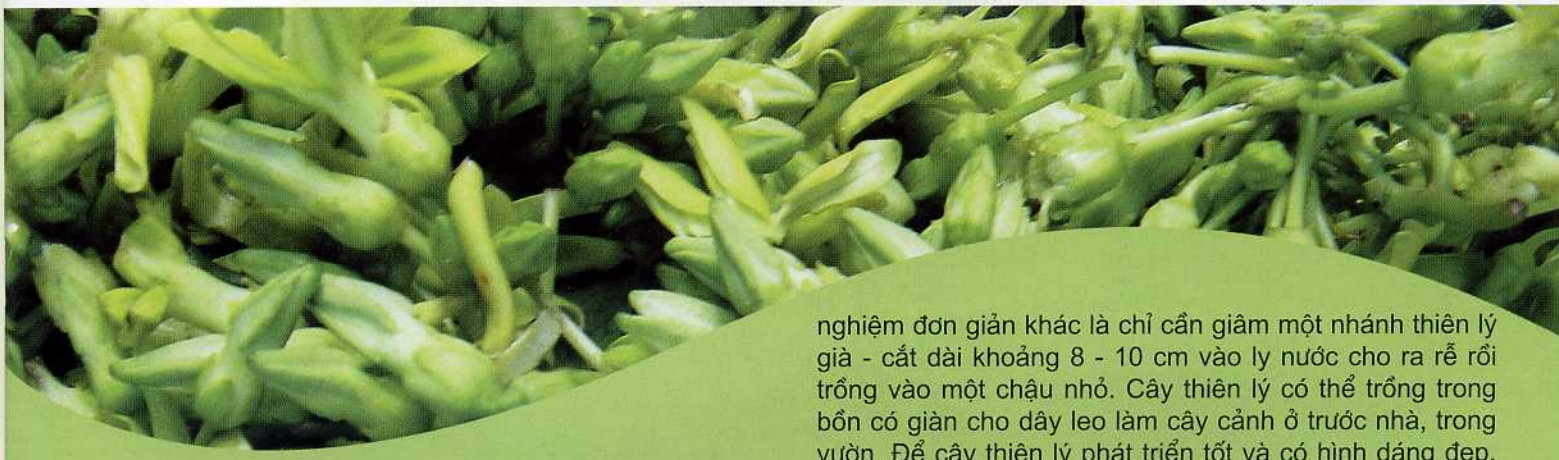
Cái được từ hầm Biogas người dân ở đây ai cũng nhìn thấy, ngoài những cái lợi chung như môi trường sạch sẽ, tận dụng nguồn chất đốt, thắp sáng, nguồn phân sạch để trồng trọt và làm thức ăn cho cá, việc sử dụng hầm Biogas còn tạo cho các gia đình một hướng phát triển kinh tế gia đình khép kín vì: muốn có nhiều chất đốt thì phải chăn nuôi, muốn chăn nuôi phát triển thì phải có thức ăn mà nguồn thức ăn này lại lấy từ hầm Biogas...

Hiện nay, để xây dựng một hầm Biogas trung bình mất khoảng 5-6 triệu đồng. Đây không phải khoản tiền nhỏ đối với người nông dân. Tuy nhiên, do thấy rõ được nguồn lợi từ hầm Biogas nên rất nhiều gia đình ở nông thôn đã tiến hành xây dựng. Đối với các hộ phát triển kinh tế gia đình từ chăn nuôi và trồng trọt thì sử dụng hầm Biogas là một hướng đi đúng, góp phần bảo vệ sức khỏe và vệ sinh môi trường.

Theo các chuyên gia, khi sử dụng hầm Biogas thì lượng vi khuẩn gây hại trong phân và chất thải chăn nuôi bị phân hủy thành khí gas và nước, năng suất gas đạt từ 0,5 - 0,6m^3/m^3 dịch phân hủy/1 ngày đêm. Khí gas từ hầm Biogas là hoàn toàn bình thường và không hề ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người. Nước thải của hệ thống đã được diệt hết 99% trứng giun sán, tận dụng làm phân vi sinh hoặc tưới sau sạch, mang lại nguồn phân bón an toàn cho canh tác, hạn chế côn trùng phát triển, qua đó giúp giảm dịch hại từ 70-80%, bảo vệ sức khỏe người nông dân. Hiện nay hầm Biogas đã được triển khai xây dựng rộng rãi ở các tỉnh thành trong cả nước. Tuy nhiên để hầm Biogas hoạt động hiệu quả nhất và bảo đảm các tiêu chuẩn kỹ thuật, các hộ gia đình cần phải được nhà chuyên môn tư vấn, hướng dẫn cụ thể và hầm Biogas cần được thi công bởi đội ngũ xây dựng chuyên nghiệp trong lĩnh vực này.

ĐÌNH TRINH

TRỒNG CÂY THIÊN LÝ TRONG VƯỜN NHÀ THẾ NÀO?



Thương chồng nấu cháo le le

Nấu canh hoa lý, nấu chè hạt sen

Cây thiên lý có tên khoa học là Telosma cordata (Burm.f) Merr, thuộc họ Asclepaadaceae, thường được trồng làm giàn dây leo làm cảnh cho bóng mát trong vườn hoặc trước sân nhà ở các nước như Thái lan, Inđônêxia, Malaixia, Trung Quốc, Việt Nam, một số nước Châu Âu, Châu Phi. Kiều bào ta ở Mỹ cũng rất thích thú khi gây được một giàn thiên lý lấy giống từ quê nhà.

Hoa thiên lý là thức ăn ngon và bổ dưỡng của người Việt Nam. Trước đây người ta thường dùng để nấu canh cua với bánh đa hay luộc lẫn với rau muống. Lá của nó dùng thứ bánh tẻ, vò nát rửa sạch nấu với giò sống ăn ngon như rau ngót. Các món ăn khác với thiên lý như: canh hoa thiên lý với thịt, canh cua thiên lý, thiên lý xào tép, hoa thiên lý chiên giòn…

Hoa thiên lý có nhiều dưỡng chất như 2,9g protein, 2,8g glucid, 3g chất xơ, 52mg canxi; 53mg phốt pho; 1,2mg sắt; 1,17mg tiền sinh tố A; 0,19g sinh tố B_1; 0,13mg B_2; 1,1mg PP; 48mg sinh tố C . Theo Y học cổ truyền, hoa thiên lý có tác dụng giải nhiệt, an thần, chữa mệt mỏi, đau lưng... Ngày nay, các nhà khoa học còn nhận thấy trong hoa thiên lý có chứa rất nhiều kẽm, là chất rất cần thiết đối với sự phát triển của trẻ em, với hệ miễn dịch và sức khoẻ tình dục của nam giới.

Cây có dạng hình thân thảo, dây leo; hoa mọc thành chùm ở nách lá, trổ hoa vào mùa hè, tỏa hương thơm vào ban đêm nên còn có tên Dạ lài hương, nước ngoài gọi là Queen of the night (Hoàng hậu của màn đêm).

Cây thiên lý thích ánh sáng, nhiệt độ thích hợp là 30-35^{0}C, sinh sản hữu tính và vô tính, có thể trồng quanh năm nhưng tốt nhất là vào mùa xuân.

Để trồng thiên lý người ta thường chọn hom dây có đường kính 5-10mm, cắt thành từng đoạn 30-80cm và xử lý thuốc trừ nấm bệnh rồi ươm trong bầu hoặc trong chậu. Một kinh nghiệm đơn giản khác là chỉ cần giâm một nhánh thiên lý già - cắt dài khoảng 8 - 10 cm vào ly nước cho ra rễ rồi trồng vào một chậu nhỏ. Cây thiên lý có thể trồng trong bồn có giàn cho dây leo làm cây cảnh ở trước nhà, trong vườn. Để cây thiên lý phát triển tốt và có hình dáng đẹp, người trồng phải thường xuyên chăm sóc như tưới nước đủ ẩm, tỉa bỏ dây nhỏ, lá già, cột dây tạo hình dạng dây leo theo ý thích. Chú ý phòng trừ các loài sâu bệnh như rệp, nấm muội, kiến đen. Giàn thiên lý thì nên làm cao khoảng hai thước và rộng tùy ý để cây mặc sức lan. Nên làm giàn bằng tre nứa vì nếu làm bằng dây kim loại thì thiên lý khó phát triển do bị nóng về mùa hè. Nếu thân cây cứ để lưu cữu trên giàn, thì tới mùa thu và mùa đông các cành nhánh nhỏ sẽ lụi dần và chết do rét. Cây lại mất nhiều sức lực để chống chọi với mùa đông do đó cây rất mau tàn. Trồng thiên lý tốt nhất là cứ sang đầu tháng tám âm lịch thì cắt bỏ cây đến sát gốc gỡ bỏ hết cành lá trên giàn. Sau đó bới gốc cây ra bón vào chung quanh mỗi khóm độ 40 - 50kg phân chuồng thật hoai, rồi lấp lại. Sang xuân từ gốc cây sẽ phát sinh nhiều chồi. Tỉa bỏ đi phần lớn, chỉ giữ lại mỗi gốc 2 - 3 chồi cho lên thành cây. Làm như vậy cây sẽ cho nhiều cành nhánh, mới có sức sống mạnh hơn và cho hoa nhiều hơn, sống lâu hơn.

Theo kinh nghiệm dân gian, lá thiên lý để trị giun kim rất hiệu quả bằng cách dùng 40 gam lá hoặc hoa nấu canh ăn hàng ngày (dùng 7 ngày trở lên là khỏi). Hoặc có thể dùng bài thuốc sau: hoa thiên lý: 30 gam, rau sam: 20 gam, lá đinh lăng: 25 gam, ba thứ này sắc lấy nước trong ngày, mỗi ngày chia làm 3 lần, uống liên tiếp trong 3 ngày.

Còn để chữa mất ngủ thì có thể dùng bài thuốc sau: hoa thiên lý 30 gam, hoa nhài 10 gam, tâm sen 15 gam. Ba thứ sắc chung lấy nước uống trong ngày (dùng từ 3 - 5 ngày).

Ngoài ra rễ cây thiên lý có thể chữa trứng đi giải buốt, hay nước tiểu có cặn, bằng cách dùng 10 - 20g rễ thiên lý sắc uống từ 5 - 7 ngày.

Canh hoa thiên lý nấu với rau khủ khởi và lá non mướp đắng có tác dụng mát, bổ và an thần, giúp dễ ngủ, ngủ ngon, bớt mệt mỏi, chữa sốt nhẹ, lao lực.

Hiện nay bệnh viện đa khoa tỉnh Thái Bình đã dùng lá thiên lý chữa các bệnh trĩ ngoại (lòi dom), sa dạ con và cho kết quả tốt.

THS. ĐỖ THUÝ ANH

Nghề nuôi Ong vò vẽ ở Hà Tây

Nếu ai có dịp về thăm thôn Phú Hữu, xã Phú Sơn, huyện miền núi Ba Vì, Hà Tây thì sẽ được biết ở đây có nghề nuôi ong vò vẽ. Không phải là ong mật như ta thường thấy, mà là ong vò vẽ, một loại ong rất dữ tợn, có nọc độc. Chúng thường làm tổ trong các bụi rậm, trên cành cây cao, hoặc các vách đá.

Để bắt được ong vò vẽ về nuôi, bà con phải đi vào những vùng rừng sâu, để tìm bắt chúng vào ban đêm. Nhờ có nghề nuôi ong vò vẽ, mà người người, nhà nhà đều thêm khỏe mạnh, tươi vui và các loại cây xanh đều không bị nhậy, bị sâu phá hoại. Khách các nơi tới đây, đều được bà con thôn Phú Hữu kể chuyện rằng người dân ở đây thường nấu cháo bằng ong non. Cứ vào các ngày rằm tháng bảy, rằm tháng tám hàng năm, ở đây có tục mọi người con hiếu thảo đem những bát cháo ong vò vẽ đến kính dâng cha mẹ. Vào những ngày đó, người ta bắt đầu đốt ong bằng một bó đuốc vào lúc nửa đêm, khi ong đang thiu thiu ngủ, ánh lửa bùng lên, ong bị cháy cánh trong lửa bập bùng, bà con lấy các tầng hương tủ ra hơ lên lửa đốt, làm các mũ bị cháy, mới đổ ong ra. Sau đó đem rang hành mỡ cho vào nồi cháo bột. Bát cháo sẽ có mùi vị thơm ngon đặc biệt. Đây là một trong những đặc sản ở vùng này.

Nghề truyền thống có từ xa xưa này đã giúp lớp trẻ nơi đây có thêm việc làm, để tận dụng hết thời gian nhàn rỗi. Ngoài cháo ong ra, một tổ ong còn có thể đem ngâm rượu. Nuôi ong vò vẽ vui và có lợi như thế, nên bà con ở đây từ xa xưa đã nuôi từ đời này đến đời sau. Nhiều gia đình ở thôn Phú Hữu, nuôi thường xuyên tới 20 tổ ong vò vẽ. Cha mẹ, anh chị, thầy cô giáo, chi đoàn thanh niên, cán bộ phụ trách thanh thiếu niên, học sinh thường quan tâm hướng dẫn nghề và động viên thanh thiếu niên, học sinh cần mẫn đi cắt tổ ong từ cuối tháng tư, đầu tháng năm âm lịch mang về nhà nuôi. Những người này thường đi vào ban đêm, theo đường vào tổ ong đã được thám hiểm từ trước.

Tôi thường có dịp đi nhiều vùng quê có nghề phụ nuôi nhiều loại như: ong mật, rắn, ba ba, chim cảnh, gấu, cá sấu.v.v... nhưng nuôi ong vò vẽ thì chỉ thấy có Phú Hữu. Ong được nuôi để dùng vào việc tăng thêm nguồn dinh dưỡng trong gia đình và giúp bà con có thêm thu nhập từ việc bán các sản phẩm từ ong. Quả là độc đáo. Nghề nuôi ong vò vẽ đã góp phần làm phong phú thêm hương vị quê nhà nơi đây.

NGUYỄN CẢNH

ĐÀN ÔNG NÓI VỀ BỮA ĂN GIA ĐÌNH

TS. HOÀNG KIM THANH

Dù chúng ta có đi ăn ở nhà hàng hay khách sạn, dự những bữa tiệc đầy "cao lương mỹ vị" và "của ngon vật lạ" nhưng làm sao quên được bữa cơm gia đình giản dị mà ấm cúng.

Anh Quang B- Giám đốc một công ty kinh doanh nói: *"Công việc của tôi luôn phải đi tiếp khách với những bữa ăn thịch soạn nhưng tôi luôn nhớ bữa cơm gia đình. Tại đó luôn tạo cho tôi sự ấm cúng và sum họp, nó chứa đựng tình cảm của vợ và các con tôi. Ăn những món ăn do vợ mình nấu tôi luôn cảm thấy đậm đà và ngon hơn ở những nơi khác".*

Giáo sư T.G, một vị giáo sư nổi tiếng trong ngành y tế, đã từng đi nhiều nước trên thế giới và được thưởng thức rất nhiều món ăn đặc sản ở cả trong nước và nước ngoài nhưng khi về nhà ăn bữa ăn do vợ mình nấu ông cũng đã thốt lên: *"Tôi đã được ăn rất nhiều món ăn Tây có, ta có nhưng tôi thấy chẳng đâu ngon bằng các món ăn bà nấu cho tôi ăn".*

Cho dù thời buổi cơ chế thị trường, mọi người đều bận rộn, cánh đàn ông chúng tôi luôn "gồng" mình phấn đấu cho sự nghiệp và phát triển kinh tế để phục vụ cuộc sống nhưng hầu hết các đức ông chồng vẫn coi trọng bữa cơm gia đình. Nếu có phải ăn cơm bụi chẳng qua là bất đắc dĩ, nếu phải ăn nhà hàng vì phải tiếp khách, vì trao đổi công việc chứ nhiều khi cũng chẳng thích thú gì.

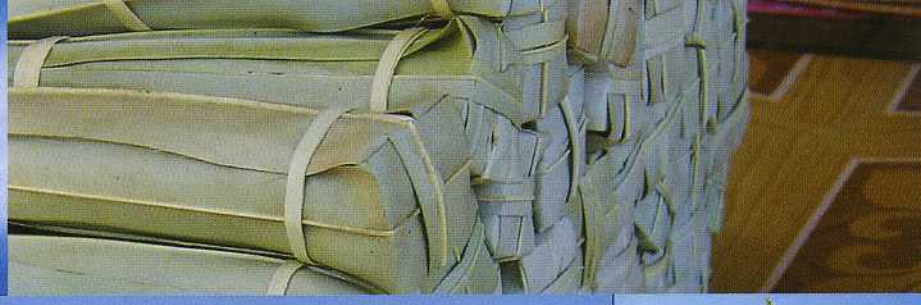
Anh H - một kỹ sư tâm sự: *"Đã nhiều năm trước đây tôi phải ăn cơm hàng, thời gian đó làm tôi quá buồn tẻ và chẳng mấy khi có cảm giác ăn ngon miệng. Chỉ đến lúc tôi lấy vợ, tôi mới thấy chấm dứt được cảm giác đó trong bữa ăn hàng ngày. Nhưng gần đây vợ tôi bỗng dưng tuyên bố không nấu nướng gì nữa mà cả nhà đi ăn cơm bụi. Các con tôi thì reo lên vì chúng sẽ không cần phải phụ giúp mẹ nấu nướng, chế biến thức ăn và dọn dẹp rửa bát sau khi ăn. Tôi thuyết phục thế nào vợ tôi cũng chưa nghe. Cực chẳng đã tôi thường ghé nhà người bạn thân ăn ké các bữa ăn nóng sốt do vợ cậu ta nấu".*

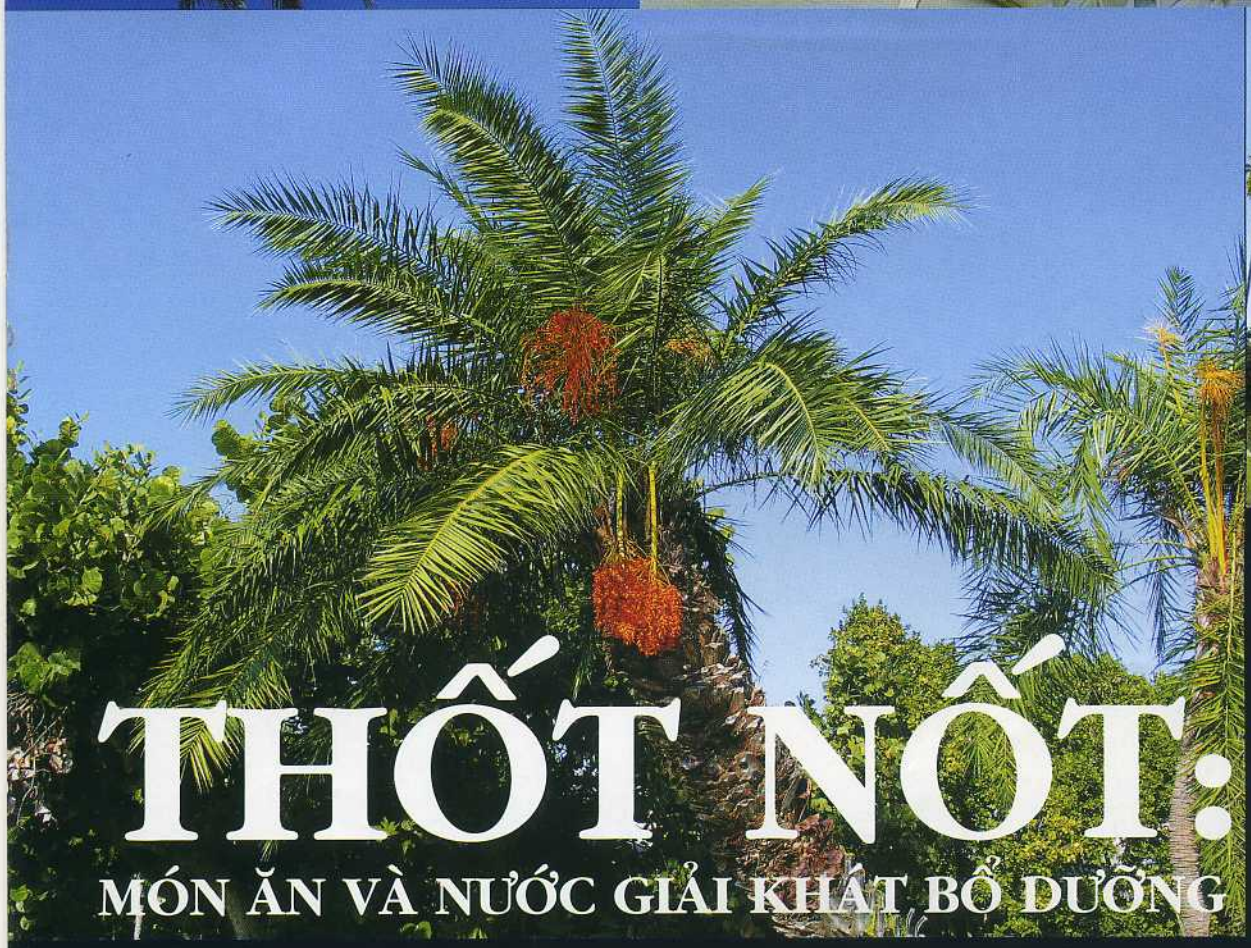
Còn cậu K một kiến trúc sư trẻ thì phàn nàn: *" Em mới lấy vợ được vài tháng, em tưởng lấy vợ rồi thì mình sẽ được chu đáo hơn, ai dè cô ấy lại chẳng quan tâm gì đến việc bếp núc và còn bảo nấu cơm ở nhà là lạc hậu, đi ăn ngoài là giải phóng cho phụ nữ. Em buồn quá và nghĩ "thế thì lấy vợ làm gì". Thỉnh thoảng em ghé qua nhà cô bạn gái học cùng từ hồi cấp 3, được cô ấy mời ăn cơm với đĩa đậu phụ rán vàng, bát canh cua nổi gạch, em ăn mà sao thấy ngon thế. Em ngẫm so sánh vợ mình với cô bạn gái và chợt nghĩ giá như em được chọn lại!".*

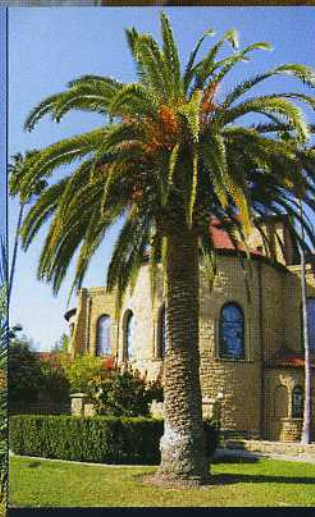
Bữa cơm gia đình rất quan trọng đối với người đàn ông và cũng là một bí quyết giữ gìn hạnh phúc gia đình vì *"con đường dẫn đến trái tim người đàn ông là đi qua dạ dày"*. Bữa ăn gia đình sẽ giúp giảm bớt các sức ép do công việc căng thẳng trong ngày gây nên, đồng thời sẽ tạo điều kiện để các thành viên trong gia đình gần gũi và quan tâm đến nhau.

Những người đàn ông nghĩ đến một mái ấm cũng là khi họ muốn chấm dứt cuộc sống tự do và khao khát có bàn tay ấm áp, khéo léo của một người phụ nữ. Ở đó họ không chỉ hy vọng có những đứa con khấu khỉnh mà còn có một người phụ nữ biết tạo ra cho gia đình có một nếp sống thật ấm cúng. Đâu phải chỉ có phụ nữ là khao khát hạnh phúc gia đình mà đàn ông cũng vậy và họ rất xét nét chú ý đến cuộc sống gia đình bao gồm cả việc dạy dỗ con cái và những bữa ăn do người phụ nữ tạo ra. Một người phụ nữ vụng về, thiếu sự khéo léo trong việc bếp núc cũng có thể làm tan nát một mái ấm, một người vợ lười thì càng khó tránh khỏi. Hiện nay nhiều chị em vì rất bận và mệt mỏi với những công việc xã hội, công việc cơ quan nên mới nghĩ đến giải pháp ăn cơm hàng nhưng người phụ nữ không thể thoái thác công việc gia đình và hiện đại hóa bữa cơm gia đình ở ngoài hàng quán được.

Bữa ăn gia đình ngon lành, đầm ấm là thế mạnh để thu hút lôi cuốn người đàn ông luôn nhớ tới tổ ấm của mình, là mạch nối liên hệ giữa các thành viên trong gia đình luôn nghĩ và nhớ về nhau. Vợ chồng có nghĩ đến nhau tìm về nhà cũng bởi nghĩ đến bữa cơm còn ấm hơi và ngát mùi thơm lại hợp khẩu vị mà vợ mình vất vả nấu nướng. Còn cơm bụi, cơm hàng chỉ là để lót dạ khi nhỡ nhàng hay tiếp khách lấy lệ thôi mà nhiều khi vừa xót tiền lại vừa lo không đảm bảo vệ sinh. Đàn ông chúng tôi mong được ăn cơm ở nhà để đảm bảo dinh dưỡng, đảm bảo sức khỏe, sự an toàn và chính là nền tảng của hạnh phúc gia đình.







THỐT NỐT:
MÓN ĂN VÀ NƯỚC GIẢI KHÁT BỔ DƯỠNG

Cây thốt nốt được trồng nhiều ở miền Nam nước ta, nhất là ở các tỉnh miền Tây Nam Bộ giáp Campuchia. Bà con trong vùng trồng thốt nốt khắp nơi, trong sân nhà, trước cổng đình, chùa, ven đường cái, bờ đê, trên các gò đất... đâu đâu cũng thấy những hàng thốt nốt vươn cao, dáng khỏe đẹp.

Thốt nốt do tiếng Khmer "Thnot" tức là cây dừa đường. Đây là một cây to (tên khoa học là Berassus flabellifer L.) thuộc họ Dừa (Palmaceae), thân cây có thể cao trên 20m, có nhiều khoanh, trên ngọn có một tán lá xòe rộng. Lá có cuống dài, từng tàu lá xanh thẫm bóng xòe ra như cái quạt, mũi lá nhọn. Quả thốt nốt to, tròn như quả dừa, ruột bên trong có một thứ cùi trắng như cùi dừa nước. Nạo cùi cho vào cốc nước thốt nốt, vừa uống, vừa ăn thấy vị bùi, béo, giòn, có hương vị thơm ngon độc đáo. Quả thốt nốt non ăn mát như thạch. Quả già có màu vàng, thơm như mùi mít chín, nếu giã ra sẽ được một thứ bột trắng như bột gạo nếp, đem làm bánh tôm, bánh ú, hoặc nấu chè rất ngon.

Hoa thốt nốt nở rộ về mùa xuân. Trên ngọn những cây thốt nốt cái có nhiều vòi hoa, có thể có tới 30-40 vòi hoa nhô ra dài 4-5cm. Để lấy nước thốt nốt, người ta cắt vòi hoa, dùng thanh tre kẹp lại, rồi buộc ống vào đầu cụm hoa hứng nước tiết ra từ chỗ cắt. Hứng như thế một đêm có thể thu được khoảng 1 lít nước thốt nốt. Nước này là một loại giải khát tuyệt vời, vị ngọt dịu, rất thơm, được mọi người ưa chuộng vì có chứa nhiều đường Saccharoza. Du khách trong và ngoài nước từ khắp nơi về thăm thắng cảnh miền Tây Nam Bộ đều rất thích thú loại nước giải khát thơm ngon, có hương vị đậm đà độc đáo mà khó có một thứ giải khát thiên nhiên nào sánh kịp. Ngoài ra trong nước thốt nốt còn có một loại men, uống nhiều cũng say như uống một loại rượu nhẹ. Từ nước thốt nốt bà con ta đã chế được một thứ rượu vang ngon.

Nhân dân ta trồng thốt nốt chủ yếu để lấy nước uống tươi giải khát, chế biến rượu vang và cô đặc sản xuất đường. Đường thốt nốt có hương vị thơm ngon đặc biệt, có thể ăn tươi hoặc nấu ăn. Thường thường thốt nốt được chế biến thành những miếng như đường phèn, bà con quen gọi là những tán đường thốt nốt, hình tròn, đường kính khoảng 4cm, dày 2cm, có loại màu ngà vàng, có loại trắng. Những người sành ăn thường chọn loại màu ngà vì vẫn giữ được hương vị tự nhiên hơn loại trắng đã qua tinh chế.

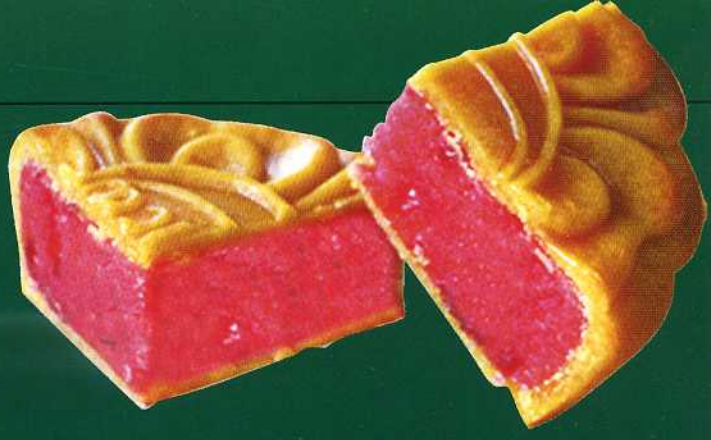
Ngoài giá trị ăn uống và giải khát, toàn cây thốt nốt còn được sử dụng vào nhiều việc: thân làm cột nhà, dầm cầu; lá cây dùng lợp nhà, làm nón; rất nhiều bộ phận của cây thốt nốt còn có thể dùng làm thuốc.

BS. HƯƠNG LIÊN

Nâng cao giá trị dinh dưỡng Bánh Trung thu Bibica:

Sử dụng đường Isomalt, bổ sung Lycopen, tinh chất trà xanh EGCG, và quả Cranberry

NGUYỄN BỈNH QUANG



Mùa Trung thu sắp tới, không thể thiếu sản phẩm bánh Trung thu đậm đà hương vị truyền thống để mọi người cùng ăn bánh và ngắm trăng, và cũng là dịp để tạo lập, giữ gìn và phát huy các mối quan hệ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, đối tác ngày một tốt hơn, bền chặt hơn. Nhưng bánh Trung thu truyền thống cũng có những nhược điểm đối với sức khoẻ người tiêu dùng: tiềm ẩn nguy cơ của bệnh béo phì, bệnh đái tháo đường, bệnh tim mạch... và có quá nhiều năng lượng: Mỗi bánh trung thu thập cẩm hai trứng có nhiều đường > 100g/ bánh, > 50g chất béo, năng lượng 850-1000kcalo, (Một bát phở = 500kcalo, 1 bữa cơm trưa gồm 600 - 700kcalo). Nhu cầu năng lượng trung bình hàng ngày của một người lớn cần 2000-2200kcalo. Một số người, trẻ em, có thói quen ăn bánh trung thu "nửa" hoặc "nguyên chiếc" không chỉ trong đêm rằm mà từ trước đó cả tuần lễ... Hậu quả sẽ tăng thêm bao nhiêu kg sau một mùa trung thu? Cứ mỗi ngày ăn thừa 500kcalo thì mỗi tuần sẽ thừa khoảng 3500kcalo, sẽ tăng cân nửa ký. Bánh trung thu truyền thống có nhiều cholesterol: Hai lòng đỏ trứng chứa khoảng 600mg cholesterol, và các nguyên liệu khác như mỡ, thịt... cũng chứa cholesterol và như vậy lượng cholesterol trong mỗi bánh trung thu thập cẩm hai trứng = 800-900mg. Mà một khẩu phần ăn hợp lý chỉ nên có khoảng dưới 300mg cholesterol/ ngày

Để cải thiện và nâng cao chất lượng bánh Trung thu Dinh dưỡng của của công ty Bibica, Viện Dinh dưỡng đã tư vấn về thay đổi thành phần và tiến hành các nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng, đã có những điểm mới sau để đảm bảo an toàn về dinh dưỡng cho người tiêu dùng trong mùa trung thu này:

1.Giảm béo động vật, sử dụng các dầu thực vật, các hạt có dầu thay cho chất mỡ động vật;

2.Sử dụng đường isomalt - thay thế đường saccarosse để tạo bánh thấp năng lượng; có chỉ số đường huyết rất thấp (chỉ số đường huyết của bánh dẻo: 33,9%, bánh nướng nhân thập cẩm 21%), không làm tăng glucose máu sau ăn.

3. Bổ sung các hoạt chất sinh học như: Lycopen, tinh chất trà xanh - EGCG, chất xơ thực phẩm FOS (Fructoseoligo- saccharid).

4. Bổ sung chế phẩm từ quả Cranberry: đây là sản phẩm mới năm 2007 của công ty Bibica, đã dùng mứt quả Cranberry đưa vào nhân bánh nướng cùng với đường isomalt đã tạo ra hương vị ngon đặc biệt của bánh có Cranberry, và có nhiều lợi ích sức khoẻ.

Quả Cranberry là một loại trái cây rất đặc biệt mà thiên nhiên đã ban tặng cho Bắc Mỹ. Cranberry là là một dạng cây leo thân thấp, quả có màu đỏ tươi tự nhiên, có vị chua, thịt quả chắc giòn. Quả Cranberry được chế biến bổ sung vào nhiều loại thực phẩm chức năng được yêu thích ở các nước phát triển như Mỹ, Nhật, Anh, Pháp...

Tác dụng của quả Cranberry đối với sức khoẻ:

Từ xa xưa quả Cranberry đã được các thổ dân Bắc Mỹ sử dụng như là loại thảo dược có tác dụng tốt cho sức khoẻ như: Giúp làm lành các vết thương, làm giảm các chứng sưng viêm, có tác dụng ngăn ngừa các bệnh lý về tim mạch, đau dạ dày... Trong những năm 90 đã có nhiều nghiên cứu khoa học trong phòng thí nghiệm, trên động vật và nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng trên người về lợi ích sức khoẻ của quả Cranberry. Quả Cranberry có nhiều lợi ích với sức khoẻ bằng 2 con đường: *1/ Có tác dụng chống bám dính của vi khuẩn; 2/ Có tác dụng chống oxy hoá mạnh.* Năm 1994, Đại học Harvard (Mỹ) đã công bố kết quả nghiên cứu trên Tạp chí Y khoa My: Việc uống 300ml nước quả Cranberry (chứa 27% nước ép quả Cranberry) giúp làm giảm lượng vi khuẩn E.Coli, loại thường gây nhiễm trùng đường tiết niệu. Nghiên cứu của của Weis và CS (2004) đã chứng minh dịch chiết quả Cranberry làm giảm khả năng bám dính của vi khuẩn trên răng và giảm tổng số vi khuẩn trong khoang miệng. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm của Burger và CS, 2000, Shmuely và CS, 2003 cho thấy nước quả Cranberry hạn chế sự kháng kháng sinh và chống lại sự bám dính của vi khuẩn Helicobacter Pylori vào các tế bào niêm mạc dạ dày (vi khuẩn Helicobacter Pylori là nguyên nhân gây 80-90% viêm loét dạ dày trên thế giới, và đây là yếu tố nguy cơ cao gây ung thư dạ dày). Chất chống oxy hoá Proanthocyanidins (PACs) của Cranberry được nghiên cứu xác định là thành phần có tác dụng chống bám dính độc đáo của quả Cranberry của Bắc Mỹ, làm cho các vi khuẩn gây bệnh không bám lên thành hệ tiết niệu, dạ dày, lợi quanh răng, ... các vi khuẩn này gây bệnh trở lên vô hại và bị bài tiết ra khỏi cơ thể.

Lợi ích chống oxy hóa của quả Cranberry:

Proanthocyanidins (PACs) của Cranberry được nghiên cứu xác định có tác dụng chống oxy hoá giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch như: Cranberry giúp tăng cường HDL - cholesterol (loại cholesterol tốt) và làm giảm cholesterol xấu LDL, do đó có tác dụng giảm vữa xơ động mạch, tăng cường sức khoẻ cho tim và tăng tuần hoàn máu. Quả Cranberry có tác dụng chống oxy hoá mạnh nhất trong số các loại trái cây thông thường Khả năng chống ôxy hoá cao gấp 20 lần vitamin C và 50 lần vitamin E. Các nghiên cứu còn cho thấy quả Cranberry có tác dụng giảm sản xuất histamin, do đó giúp ngăn ngừa dị ứng, có tác dụng bảo vệ não giúp tăng cường trí nhớ, ngừa đột quỵ, ức chế men cắt collagen, ngăn 15% tác dụng của tia cực tím. Do vậy nó có tác dụng chống lão hoá, nhăn da, và có tác dụng bảo vệ tế bào thần kinh thị giác, giúp cải thiện thị lực.

Hiện nay quả Cranberry và các thực phẩm chứa Cranberry được ưa chuộng và tin dùng ở rất nhiều nước trên thế giới. đặc biệt lần đầu tiên tại Việt Nam công ty Bibica nghiên cứu ứng dụng đưa Cranberry vào nhân bánh Trung thu, đây sẽ là sản phẩm mới lạ trong mùa Trung thu năm nay với hương vị thơm ngon, và đảm bảo được sức khoẻ cho người tiêu dùng.

Cua đồng nguồn chất đạm quí

Nguồn cung cấp chất đạm quan trọng trong bữa ăn hàng ngày ở nông thôn

Cua đồng là loại thực phẩm rất quen thuộc của nhân dân ta, nhất là bà con nông thôn. Chúng sinh sống chủ yếu ở ruộng lúa, cũng có ở hồ, ao... nhưng ít hơn. Từ cua đồng bà con ta chế biến được nhiều món ăn ngon, phổ biến nhất là món canh cua nấu với nhiều loại rau khác nhau. Sau canh cua, riêu cua cũng là món ăn rất phổ biến. Cua nấu riêu cũng được giã nát lọc lấy nước như nấu canh, nhưng không nấu với rau mà dùng một loại chất chua như khế, me, sấu,.v.v... tùy theo mùa và ý thích của từng gia đình. Món riêu cua chan cơm hoặc ăn với bún, với bánh đúc thái mỏng đều ngon miệng hợp với khẩu vị của nhiều người. Canh cua và riêu cua không chỉ là những món ăn dân dã của bà con nông thôn mà người dân thành phố cũng rất ưa chuộng. Ngay ở Hà Nội, phố nào cũng có hàng bún riêu ngon và rẻ, luôn luôn đông khách.

Về giá trị dinh dưỡng, trong 100g cua đồng đã bỏ mai và yếm có 74,4g nước, 12.3g protid, 3,3g lipid, 2g glucid, cung cấp được 89 calo. Lượng vitamin và muối khoáng, đặc biệt là canxi trong cua đồng rất cao: trong 100g cua có tới 5.040mg canxi, 430mg photpho, 4,7mg sắt, các loại vitamin B1, B2, PP...

Chất lượng protid trong cua cũng thuộc loại tốt, qua phân tích người ta thấy có 8 trên 10 axit amin cần thiết, gồm lysine, methionie, valine, leucin isoleucien, phenylalanine, threonine và tryptophane (chỉ thiếu arginine và histidine).

Rõ ràng cua đồng là nguồn chất đạm quan trọng trong bữa ăn hàng ngày của bà con nông thôn, một nguồn thực phẩm dễ kiếm, sẵn có ngay ở đồng ruộng. Cua có quanh năm, nhưng nhiều nhất vào mùa hè - thu, hằng năm chỉ sau mấy cơn mưa đầu hè lại thấy cua bò ra trên mặt ruộng, có nơi nhiều cua chỉ bắt một lúc được đầy giỏ.

Không nên ăn những món cua sống như gỏi cua và uống nước cua sống

Ngoài giá trị dinh dưỡng, cua đồng còn là một vị thuốc được nhân dân ta dùng dùng từ lâu đời với tên điền giải. Theo Đông y, điều giải (cua đồng) vị mặn, mùi tanh, tính lạnh, có tác dụng tán huyết, bổ gân cốt, khớp xương.

Sách "Lĩnh Nam bản thảo" của Hải Thượng Lãn ông ghi: "Điền giải ngọt lạnh, ít độc, hay sinh phong, có tác dụng nối gân, tiết xương, chữa phong nhiệt, trừ mụn độc..."

Do có tác dụng bồi bổ sức lực, tán huyết, bổ gân xương, nước cua đồng được nhân dân ta coi là một loại thuốc tăng lực, được các đô vật trước đây vẫn dùng trước khi vào trận đấu (uống một bát nước cua đặc) để tăng cường sức lực, vật khỏe và dai sức hơn. Những người đấu võ bị đòn đau, bị đánh, bị ngã có ứ huyết trước kia cũng là thường uống vài bát nước cua sống để trị chấn thương, chỗ đau chóng lành.

Đúng là trong nước cua có nhiều chất bổ dưỡng, nhưng nước cua đồng sống và gỏi cua đều là những món ăn sống có thể chứa nhiều mầm bệnh nguy hiểm gây ngộ độc thức ăn, đặc biệt là bệnh sán lá phổi. Trong tình hình ở nước ta vừa phát hiện được một số ổ bệnh sán lá phổi, việc ăn gỏi cua và uống nước cua sống có thể làm lây lan loài sán nguy hiểm này.

Cần chú ý, sán lá phổi (Paragonimus ringeri) tuy ký sinh trong phổi và đẻ trứng ở những phế quản nhưng vẫn là một bệnh lây theo đường tiêu hóa và có liên quan mật thiết với tập quán ăn cua, tôm chưa nấu chín hoặc ăn sống (gỏi cua, uống nước cua sống...). Trứng sán từ phổi bệnh nhân được bài xuất ra ngoài theo đờm, xuống nước và hình thành ấu trùng ở trong. Ấu trùng này ra khỏi vỏ trứng tìm đến một số loài ốc để ký sinh, sau đó bỏ ốc tìm các loài cua và tôm nước ngọt ký sinh dưới dạng nang trùng. Nếu chúng ta ăn phải những con cua có nang trùng sán nói trên do đun nấu chưa chín sẽ bị lây bệnh. Như vậy ăn gỏi cua và uống nước cua sống là đường lây truyền bệnh sán lá phổi rất thuận lợi nếu trong mớ cua chúng ra ăn gỏi hoặc giã lấy nước có một số con mang nang trùng sán này.

KIM MINH

Rau "siêu tốc"

Ở Hà Nội, người dân quanh năm được ăn rau xanh. Mùa nào thức ấy, thậm chí có rau ăn cả bốn mùa nhờ các chợ đầu mối lớn như chợ đêm Long Biên, chợ đêm Dịch Vọng, chợ Ngã Tư Sở... Nhưng ít ai biết rằng trong số những mớ rau xanh mơn mởn ngọn ấy hầu hết đều được trồng và thu hoạch bằng "công nghệ siêu tốc".

THU HẰNG

Mọc siêu tốc

Những loại rau xanh vốn không thể thiếu trong bữa ăn hằng ngày như rau muống, rau cải, rau dền, mồng tơi, rau đay, rau ngót, rau thơm... thông thường chỉ có mùa vụ. Đầu vụ non, ngọt, xanh; cuối vụ rau già, chát và xơ xác. Thế nhưng, dễ nhận thấy là các loại rau bày bán ở Hà Nội cứ xanh tươi, ngon ngọt từ đầu vụ đến cuối vụ. Thậm chí, giữa mùa hè oi bức vẫn có xà lách, rau mùi, bắp cải. Còn rau muống không chỉ dài ngọt, non tơ vào mùa mưa mà ngày nắng nóng vẫn mượt mà khác thường. Bí quyết của nhiều người trồng rau chính là thuốc tăng trưởng Trung Quốc. Anh Vy ở Tây Mỗ, Từ Liêm, Hà Nội cho biết: cứ 11 giờ đêm là cả nhà anh ra ruộng rau thu hoạch cho kịp bán tại các chợ đầu mối. Rau cắt đến đâu phải phun thuốc đến đó. Chỉ 2 hôm sau là đọt rau đã chồi lên, cọng vươn cao cả tấc, xanh mướt, non mơn mởn. Loại thuốc để phun có dạng bột hơi sền sệt, không có nhãn mác. Khi dùng thì pha một gói bột với 20 lít nước, khuấy đều rồi phun. Thứ bột này có mùi hôi nồng nặc hơn cả thuốc sâu nên gia đình anh và các hộ trồng rau lân cận chỉ dám phun đêm vì sợ ảnh hưởng đến hàng xóm láng giềng. Trước đây người trồng rau thường chỉ dùng phân bón Topunsu. Song Topunsu chỉ có tác dụng giữ cho gốc rau thêm chất dinh dưỡng ổn định. Để thu hoạch một lứa rau, người ta phải mất đến một tuần nếu trời mưa, còn trời nắng thì cũng ngót nghét 10 ngày. Thời gian đó được cho là quá lâu đối với người nông dân. Ngoài ra, nếu tính cả công thợ, tiền thuốc, tiền phân gio, rồi công lao động bỏ ra thì nông dân dễ bị lỗ. Thêm vào đó, nếu không phun thuốc tăng trưởng thì rau không xanh, mà rau không xanh thì thương lái không mua. Do vậy việc phải dùng đến công nghệ mọc "siêu tốc" trở nên tất yếu trong điều kiện nhu cầu về rau ở thành phố lúc nào cũng nóng sốt như hiện nay.

Cạm bẫy ngọt ngào

Theo chị Điệp bán rau tại chợ đêm Dịch Vọng thì rau không phun thuốc ăn không ngon, khi luộc để lâu thường bị đỏ, cọng lại già và mọc không đều nếu trời nắng. Còn rau có thuốc bao giờ nước luộc cũng trong veo, màu rau xanh rì, ăn mềm nhũn. Chính vì thế, thực khách bao giờ cũng chọn loại rau này mà không biết rằng rau càng xanh, càng mỡ màng thì càng nhiều khả năng độc hại. Bản thân những người trồng rau không bao giờ ăn rau phun thuốc. Chị Điệp nói: *"Nhà tôi bao giờ cũng trồng rau nhà ăn riêng một góc ao. Chỗ rau này không phun thuốc, chỉ tưới nước tiểu pha loãng với nước ao hoặc nước giếng. Bí lắm lúc rau ở khoảnh ao riêng đó chưa kịp lớn thì cũng ăn ở chỗ có thuốc nhưng cũng chỉ dám mon men hái rau dọc bờ chứ không ăn rau ở chỗ giữa bao giờ. Chỗ rau xanh tươi được phun thuốc chỉ để mang bán chứ nhà không ăn".*

Hiện nay, nhiều gia đình có điều kiện và quan tâm đến sức khoẻ thường tìm đến các cửa hàng rau sạch và siêu thị để mua rau. Tuy nhiên, không nhiều cửa hàng rau sạch đảm bảo tuyệt đối về chất lượng rau an toàn. Ngay cả rau trong siêu thị đôi khi cũng không có tem chứng nhận rau sạch. Một câu hỏi đặt ra là: rau xanh trong những nơi có vẻ sạch đó lấy nguồn gốc từ đâu, đã qua kiểm nghiệm chưa? Khi chưa có câu trả lời cho vấn đề này thì người tiêu dùng đành "ngậm ngùi" ngâm rửa rau cẩn thận nhiều lần hoặc rửa thật kỹ dưới vòi nước để đảm bảo an toàn phần nào cho bản thân và gia đình.

Dẻo thơm bánh khúc

Không ai trồng rau khúc mà nó cứ tự nhiên âm thầm mọc lên mơn mởn như có phần bẽn lẽn vì sự giản dị của mình. Nó lặng lẽ mang đến cho con người những ngọn lá xanh mướt, mang vị thơm, vị bùi rất đặc biệt trong một thứ quà quê được gọi tên bằng chính loại lá độc đáo làm ra nó: bánh khúc. Chẳng biết bánh khúc có từ bao giờ và ai là người đầu tiên làm được món bánh này nhưng bánh khúc đã quen thuộc từ lâu với rất nhiều người dân vùng đồng bằng Bắc Bộ, từ nông thôn đến thành thị.

Làm bánh khúc không khó, nhưng đòi hỏi sự cần cù tỉ mỉ và cả kinh nghiệm người xưa truyền dạy. Nguyên liệu chủ yếu để làm nên hương vị độc đáo của món bánh này là lá khúc. Lá khúc được hái từ buổi sớm, người ta chọn những lá đang độ tươi non mang về đem giã cho nhuyễn rồi trộn với bột gạo nếp làm vỏ bánh. Nhân bánh được làm từ đậu xanh đồ chín tới, giã thật mịn, viên lại bằng quả trứng gà ri cùng với thịt ba chỉ thái hạt lựu, rắc thêm chút hạt tiêu cho dậy mùi. Dàn mỏng lớp vỏ thật khéo bao kín nhân bánh, xếp từng lượt bánh vào nồi hấp đồ xôi, mỗi lớp bánh lại rắc một lượt gạo nếp ngon đã ngâm kỹ làm áo bánh. Theo kinh nghiệm dân gian thì từ khi nước sôi đến lúc bánh chín chừng tàn một que hương. Bánh được khoác lớp áo ngoài bằng xôi nếp, lót lá chuối, lá dong đưa đến tay người thưởng thức vậy là một "món ăn hương đồng gió nội" đã được bày ra trước mắt.

Bánh khúc là một thứ quà, trong những thứ quà dùng để ăn chơi nhưng cũng có thể giúp người ta đỡ đói lòng khi nhớ bữa. Thưởng thức bánh khúc khi còn nóng mới thấy hết được hương vị của bánh khúc, một thứ hương vị tổng hòa một cách khéo léo tài tình nhiều mùi vị tự nhiên của ruộng đồng gói trọn trong tấm bánh bé nhỏ mà không cần tới sự trợ giúp của

loại hương liệu nào hoặc bất cứ công nghệ thực phẩm hiện đại nào. Bánh khúc là một món quà quê nhưng cũng vẫn được người thành thị ưa thích. Nó cũng đầy đủ dinh dưỡng: có gạo nếp, có thịt, có mỡ, có đậu đỗ, rau khúc và ăn rất ngon miệng nữa. Người thành thị thích ăn bánh khúc bởi tính "lành" và hương vị rất riêng của loại lá làm ra nó. Món bánh cổ truyền này vẫn sống trong xã hội hiện đại bên cạnh những loại bánh khác được đóng gói trên dây chuyền công nghệ cao.

Người ta có thể thưởng thức bánh khúc bất cứ khi nào muốn ăn nhưng bánh khúc thường được rao bán cùng với vài loại quà bánh vào buổi tối. Những tiếng rao "Bánh khúc nóng ơ...Ai khúc nóng nào..." đã mang món quà quê bình dị nơi chốn quê len lỏi tới tận từng ngõ phố nhỏ. Bây giờ mỗi khi cầm chiếc bánh khúc nóng hổi, bốc khói nghi ngút, thơm mùi gạo nếp, mùi lá khúc quyện lẫn vị bùi, vị béo của thịt và đỗ thấy tiếc nhớ vì mùa rau khúc cùng những tiếng rao bán bánh khúc đang dần xa.

THANH DUYÊN

ĐẬU PHỤ MƠ

Đậu phụ ở Hà Nội nổi tiếng nhất là đậu Mơ ở đất Mai Động và đậu Kẻ ở đất Thượng Cát. Nhưng những người ngoại tỉnh về Hà thành lại chỉ biết đến đậu phụ Mơ và các bà nội trợ Hà Nội cũng thích dùng đậu Mơ hơn. thế mới biết từ lâu không rõ vì lẽ gì đậu Mơ đã có vị thế hơn hẳn đậu Kẻ.

Tương truyền, đậu phụ làng Mai Động là do Đô úy Tam Trinh truyền dạy cho dân làng vào đời nhà Trần. Do sự hình thành tự nhiên, mỗi làng đều có một nghề riêng độc đáo. Tên làng được gắn với đặc sản của địa phương: Làng Tương Mai chuyên nấu cơm bán cho khách trên đường thiên lý Bắc - Nam nên gọi Mơ Cơm; Làng Hoàng Mai chuyên nấu rượu nên được gọi là Mơ Rượu; làng Mai Động có nghề làm đậu phụ nên được gọi là Mơ Đậu. Nguyên liệu chính để làm đậu phụ là đậu nành, được trồng ngay trên đồng đất quê nhà. Xưa kia, đất đồng làng Mai Động khá rộng, chủ yếu trồng ngô xen đậu nành và được thu hoạch vào tháng 3, tháng 4. Chỉ những khi mất mùa, thiếu đậu, người Mai Động mới tới Bắc Ninh, Bắc Giang, Hưng Yên mua đậu về làm. Trước khi làm, đậu hạt được phơi khô giòn, bỏ hạt lép, hạt thối rồi cho vào cối đá xay vỡ đôi. Sau khi sàng sảy bỏ tấm, bỏ vỏ, nhân được ngâm vào nước độ một giờ rồi đem vo sạch và cho vào cối xay như bột nước. Nước đậu trắng đục như sữa. Sau đó, bột nước được cho vào túi vải phin để lọc. Lọc bỏ bã càng kỹ, đậu càng ngon. Nước đậu cho vào chảo gang đun sôi bằng than hoặc củi. Quan trọng nhất khâu pha nước chua cho vào nước đậu để đông thành óc đậu. Khi nước đậu sôi đủ độ, người ta múc ra một cái nồi đất nung miệng rộng rồi pha. Chỉ riêng việc pha nước chua cũng là một nghệ thuật. Nước chua pha vào sữa đậu rất từ từ, từng giọt, từng giọt một. Tay trái vừa pha nước chua, tay phải vừa nhẹ nhàng khuấy đều. Đến khi nước đậu kết thành những mảng nho nhỏ, trắng đẹp như những bông hoa chanh thì dừng lại năm đến mười phút, sau cùng theo thời tiết nóng lạnh, những hoa chanh ấy lắng xuống và kết thành óc đậu. Nếu pha nhiều nước chua quá, nước đậu kết tủa nhanh thì bìa đậu sẽ rắn và chua. "Pha non mất bữa quà, pha già mất bữa gạo" là kinh nghiệm đúc kết của làng nghề. Tiếp đó đặt vào giữa nồi một cái rổ nan tre miệng rộng 20 cm, cao 15 cm, lỗ rổ cỡ 2 - 3 ly để cho nước chua chảy dần vào rổ. Nước trong lòng rổ được múc ra một cái nồi khác, còn lại óc đậu đông đặc, dùng vải xô trắng gói thành đậu chiếc rồi cho vào khuôn ép thật chặt. Khi gói hết đậu, ở phần nước vừa gạn, lại tiếp tục cho nước chua để thành óc đậu và gói tiếp. Những cái đậu này gọi là đậu gạn. Phần nước đậu còn lại để tiếp tục lên men và dùng cho ngày hôm sau.

Từ năm 1982, Mai Động đã trở thành một phường của quận Hai Bà Trưng. Đất canh tác còn lại rất ít. Một số gia đình đã chuyển sang nghề khác. Nay ở làng còn trên dưới trăm nhà làm đậu phụ. Trong số này, có người làm ăn xô bồ, chạy theo số lượng, xay đậu cả vỏ nên chất lượng kém. Một số ít còn giữ được tinh túy của nghề, giữ đúng quy trình sản xuất truyền thống. Trong số đó có ông Khánh năm nay 63 tuổi và cụ Áo 77 tuổi. Cụ Áo chuyên làm đậu 800 đồng/cái bán ở chợ Mơ vào buổi chiều. Những tháng bị đau chân, không ngồi bán được, những người sành ăn vẫn tìm đến hàng đậu do cháu cụ bán thay. Còn bà Khánh bán ở ngã tư Trần Quốc Toản - Bà Triệu loại 500 đồng/cái và 1.000 đồng/cái vào 4 giờ chiều. Những người mua đậu của bà Khánh thường là khách quen. Đậu của ông bà làm ra trắng mịn, được xếp sẵn trên sảo không ngâm nước nên khi mua về rán đậu nở. Mỗi ngày ông chỉ làm 10 kg đậu hạt vì ông làm cầu kỳ, tốn thời gian nên không làm được nhiều. Tôi hỏi về sự cầu kỳ đó, ông Khánh nói: *"Tôi vẫn giữ nếp của các cụ ngày xưa, khi xay vỡ xong sàng xảy lọc vỏ, tấm cận thận rồi đem vo thật sạch và ngâm đậu vừa độ mềm. Khi xay bột ra nước, mẻ nào hết gọn mẻ ấy, không để bột ở cối dây sang mẻ sau sẽ làm đậu không ngon hoặc hỏng đậu. Ngay cả chảo đun, nồi đựng cũng phải giữ như vậy. Vào mùa nóng lại càng phải để ý đến chuyện này".*

Người Hà Nội có rất nhiều cách ăn đậu phụ. Óc đậu nấu cà chua thành canh đậu ăn cùng rau sống. Đậu rán chấm muối hoặc mắm tôm chanh ớt. Đậu phụ nấu chuối, thịt ba chỉ, ốc bươu, lá lốt bốc mùi rất hấp dẫn. Ốc hấp đậu phụ nay là món ăn đặc sản. Tại một số gia đình, có món đậu phụ nhồi thịt đem rán, cũng là món ăn ngon. Mấy năm gần đây, số đông người cao tuổi thích ăn đậu phụ, uống sữa đậu nành bởi đây là món ăn lành, tránh được nhiều bệnh của tuổi già. Từ đậu phụ nhà chùa còn chế ra mấy chục món trong các bữa cỗ chay được người trong và ngoài nước ưa chuộng. Vì thế, đậu phụ Mơ của làng Mai Động đã trở nên một thứ thực phẩm khó có thể thiếu được trong mâm cơm của các gia đình người Việt.

VÂN ANH

NGỌT MÁT TRÁI THANH LONG

Trên các bàn tiệc đơn giản hay tiệc buffet sang trọng, bên cạnh dưa hấu, táo, lê, bao giờ ta cũng thấy có sự xuất hiện đẹp mắt của trái thanh long. Tự bao giờ, những miếng thanh long có vẻ ngoài độc đáo này đã lôi cuốn thực khách Việt Nam bằng vị thơm ngon và sang trọng của nó.

Thanh long một loài cây được trồng làm cảnh hay lấy quả, là tên của một vài chi của họ xương rồng. Người ta cho rằng nó có nguồn gốc từ Trung và Nam Mỹ. Nó cũng được trồng ở các nước như Trung Quốc, Đài Loan và trong khu vực Đông Nam Á như Việt Nam, Malaysia, Thái Lan, Philippines. Nếu như trước đây Thanh Long chỉ có mặt trong miền Nam thì ngày nay nó được trồng ở cả miền Bắc, tại các khu vực trung du. Thanh long miền Bắc quả không to, chỉ nhỏ nhỏ, hồng hồng nhưng ăn rất ngọt, thơm và có nhiều chất dinh dưỡng, trong mỗi quả thanh long có 9,6% vitamin C, 87,7% nước, 1,3% protein, 8,7% glucid, rất tốt cho sức khỏe. Thanh long thực ra có ba loại: ruột trắng với vỏ hồng hay đỏ, ruột đỏ với vỏ hồng hay đỏ, ruột trắng với vỏ vàng. Nhưng ở Việt Nam hiện nay, thông dụng nhất vẫn là loại vỏ hồng, ruột trắng. Ruột thanh long đặc biệt ở chỗ có rất nhiều hạt giống như hạt vừng đen nằm lẫn trong ruột nhưng ăn vẫn ngon. Lớp cùi thịt trong ruột thường được ăn ở dạng quả tươi, có mùi vị thơm dịu, ngọt vừa phải. Hương vị của nó đôi khi giống như hương vị của quả kiwi. Quả có thể chế biến thành nước quả hay rượu vang; hoa có thể ăn được hay ngâm vào nước giống như chè. Tuy các hạt bé tí xíu của chúng được ăn cùng với thịt của ruột quả nhưng chúng không bị khó tiêu hóa.

Những người nội trợ khéo léo có thể dễ dàng nhận biết quả thanh long ngon hay dở chỉ bằng cách nhìn vỏ. Vỏ thanh long mà thưa mắt, có màu đỏ pha xanh thì đó đích thị là quả ngon. Sở dĩ có thể dựa vào màu sắc là vì quả thanh long bao giờ cũng chín tới... 3 lần. Từ lúc hình thành quả, trái thanh long có màu xanh. Đến khi chín trái thanh long có màu đỏ tươi. Lúc này trái thanh long sẽ rất chua. Sau một thời gian, trái thanh long sẽ chín lại một lần nữa gọi là chín lần 2. Lúc này trái thanh long có một màu đỏ pha xanh .Đây là lúc trái thanh long trở nên ngọt. Sau đó, tiếp tục một thời gian, trái thanh long sẽ chín một lần nữa. Lúc này trái thanh long sẽ có màu đỏ hồng, đây là lúc trái thanh long sẽ bị nứt quả và có thể thối do thu hoạch muộn, vị của nó cũng rất nhạt. Một cách phân biệt nữa đó là khi bổ đôi quả ra, thấy trái thanh long có rất nhiều hạt: trái thanh long sẽ chua, còn ngược lại, nếu ít hạt, trái thanh long sẽ rất ngọt .

Ăn thanh long cũng có nhiều cách cầu kỳ để tăng thêm phần lạ miệng. Thanh long xắt sợi, cuốn bánh tráng cùng thịt heo, tôm tươi là một món rất thú. Ở Phan Thiết, người ta dùng thanh long như là một loại rau ăn không kém phần độc đáo như dùng làm món ăn khai vị. Chọn loại thanh long đã chín đủ, gọt bỏ vỏ, thịt thanh long được xắt lát to. Đập hai hột gà, đem đánh nổi đậm đà. Phi tỏi băm qua dầu cho thật thơm, vớt tỏi ra, dùng đũa gắp các lát thanh long, ngâm chìm vào nước bột trứng, lăn trở đều mặt. Nhúng các lát thanh long vào chảo dầu sôi chiên phồng. Khi món ăn chín vàng, nổi lên, gắp thanh long vào đĩa. Khi làm món ăn cho các bữa tiệc, cũng chọn loại trái thanh long như trên. Đem xắt thanh long thành nhiều sợi dài, vuông vức. Cho nguyên liệu là thịt nạc heo xắt lát, tôm tươi luộc sơ, trứng gà rán, xắt chỉ, hành lá hoặc hẹ lá nhặt rửa sạch. Trải miếng bánh tráng mỏng lên thớt, cho thịt nạc heo, tôm, trứng gà vào giữa bánh tráng, trên cùng xếp một ít thanh long, lại gắn thêm ít cọng lá hẹ vào chính giữa cuộn tròn bánh tráng lại, làm thành món bánh cuốn thanh long. Để ăn món cuốn thanh long đúng gu, cần phải làm nước chấm phù hợp. Cà chua, chọn trái lớn, đem hấp chín, bóc sạch vỏ, nạy bỏ hạt, dầm thịt cà chua cho nát. Cho nước xốt cà chua này nấu chung với nước cốt trái thanh long chín, nêm gia vị muối, đường, tỏi ớt băm, một chút giấm. Nấu cho đến khi nước chấm sền sệt thì dừng, cho nước xốt này vào chén nhỏ, để nguội. Món cuốn thanh long này có tính giải nhiệt cao, thích hợp làm món ăn trong mùa hè cho mọi gia đình.

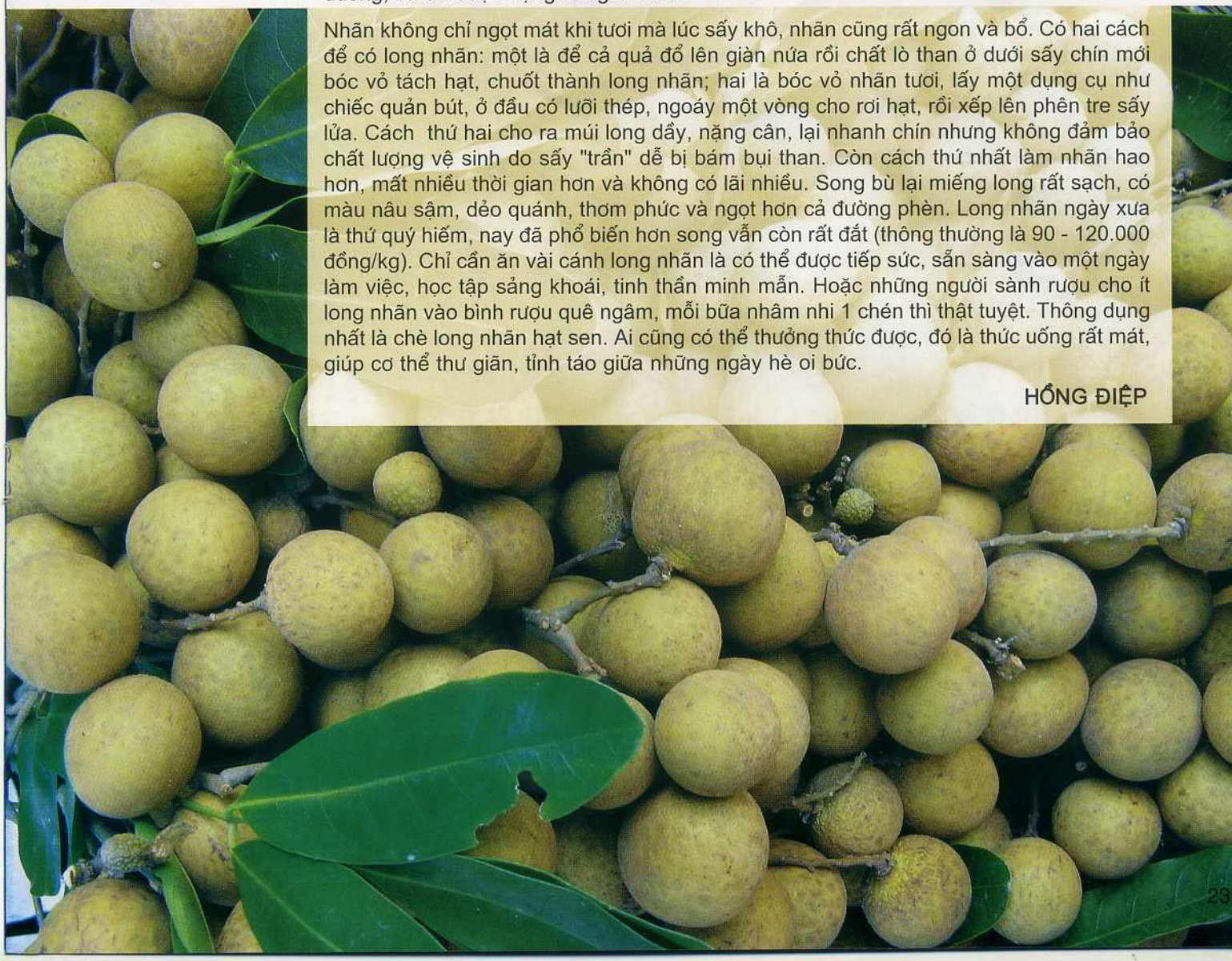
NGUYỄN HIỀN

Nhãn lồng Hưng Yên

Trong các thức quả ngon của đất Bắc không thể nào không kể đến nhãn lồng Hưng Yên. Câu ca dao có giọng điệu khuếch trương "Nhãn lồng bổ ngập dao phay" đã cho người ta thấy được hết cái gía trị ngon ngọt quý báu của loại trái đã từng được mang tiến vua này.

Tại sao lại gọi là "nhãn lồng"? Có rất nhiều câu giải thích, đại loại như sau: mùa nhãn chín, phải đan lồng để chống lại bọn dơi, chuột phá hoại hoặc nhãn mang đi xa, thì đan những lồng sọt, bỏ nhãn vào mà chuyên chở. Lại có một sự tích khác rất thú vị: để tiến vua, người ta buộc nhãn lên đầu ngựa cho khỏi mắc tội khi quân, rồi quất ngựa chạy suốt đêm ngày để tới kinh thành, thế là sinh ra chữ nhãn lồng. Nhãn là quà tặng của trời cho đất Phố Hiến. Hưng Yên nổi danh khắp nước cũng nhờ có nhãn. Kỳ lạ thay, cũng là đất bãi sông Hồng mà chỉ có nhãn Phố Hiến mới được coi là vua của loài nhãn. Nhà bác học Lê Quý Đôn đã từng mô tả: *"Mỗi lần bỏ vào miệng thì tận trong răng lưỡi đã nảy ra vị thơm tựa như nước thánh trời cho"*. Những yếu tố vi lượng nào đã làm cho nhãn có hương vị đặc biệt khác hẳn cây nhãn ở những vùng đất khác? Cùi nhãn trong như hổ phách, hạt nhỏ, nước ngọt mát và thơm lạ lùng.

Nhãn lồng có những đặc trưng không thể lẫn với nhãn thóc (hay còn gọi là nhãn nước) hoặc nhãn miền Nam. Nhãn lồng quả to, hạt nhỏ, vị ngọt. Cùi dừa lúc bóc vỏ ra vẫn khô rang, cắn vào thấy giòn sần sật, vị ngọt lự, ấy chính hiệu nhãn lồng. Hưng Yên ngày nay cả tỉnh đều trồng nhãn, nhưng danh tiếng nhất là nhãn ở vùng Phố Hiến, tức là khu trung tâm kinh tế thương mại của nền văn minh Phố Hiến xưa. Những cây nhãn xanh um lòa xòa bên những mái ngói cổ của một nền văn minh thuở trước, trổ ra những chùm nhãn trĩu cành, nâu óng... Ở đây có cây nhãn tổ, tuổi khoảng bốn trăm năm, cái gốc mấy người ôm đã mục, chỉ còn một nhánh con mọc lên, vậy mà nhãn tổ vẫn sai, vẫn ngon nổi tiếng một vùng. Đó là cây nhãn tiến vua ngày trước, nó được trồng ngay trong Đình Hiến, ven đường, và đã được dựng bia ghi danh.



Nhãn không chỉ ngọt mát khi tươi mà lúc sấy khô, nhãn cũng rất ngon và bổ. Có hai cách để có long nhãn: một là để cả quả đổ lên giàn nứa rồi chất lò than ở dưới sấy chín mới bóc vỏ tách hạt, chuốt thành long nhãn; hai là bóc vỏ nhãn tươi, lấy một dụng cụ như chiếc quản bút, ở đầu có lưỡi thép, ngoáy một vòng cho rơi hạt, rồi xếp lên phên tre sấy lửa. Cách thứ hai cho ra múi long dầy, nặng cân, lại nhanh chín nhưng không đảm bảo chất lượng vệ sinh do sấy "trần" dễ bị bám bụi than. Còn cách thứ nhất làm nhãn hao hơn, mất nhiều thời gian hơn và không có lãi nhiều. Song bù lại miếng long rất sạch, có màu nâu sậm, dẻo quánh, thơm phức và ngọt hơn cả đường phèn. Long nhãn ngày xưa là thứ quý hiếm, nay đã phổ biến hơn song vẫn còn rất đắt (thông thường là 90 - 120.000 đồng/kg). Chỉ cần ăn vài cánh long nhãn là có thể được tiếp sức, sẵn sàng vào một ngày làm việc, học tập sảng khoái, tinh thần minh mẫn. Hoặc những người sành rượu cho ít long nhãn vào bình rượu quê ngâm, mỗi bữa nhâm nhi 1 chén thì thật tuyệt. Thông dụng nhất là chè long nhãn hạt sen. Ai cũng có thể thưởng thức được, đó là thức uống rất mát, giúp cơ thể thư giãn, tỉnh táo giữa những ngày hè oi bức.

HỒNG ĐIỆP

NGUYỄN SANH PHÁT

CƠM HẾN NAM BỘ

Kỷ niệm khó quên

Vùng đồng bằng sông Cửu Long lắm mương nhiều rạch, thiên nhiên đã hào phóng ban tặng cho đồng bằng nơi đây một món quà quý mà hết sức bình dị. Đó là con hến.

Tan học về, buông cái cặp ra, việc của bọn trẻ nghĩ ngay đến là hò nhau đi mò hến. Mỗi đứa mang theo cái rổ và chiếc chậu nhựa... kéo nhau ra rạch. Các cậu nhảy ùm xuống con rạch. Chiếc rổ tre được bọn trẻ nhấn sâu xuống bùn, chúng xúc lưng rổ bùn rồi lật ngửa chiếc rổ, đãi bùn lấy... hến. Bùn tan vơi đi dần và cuối cùng, những con hến nhỏ nhắn hiện ra óng ánh dưới nắng mặt hè. Chúng đổ hến vào chiếc chậu nhựa. Cứ thế, đến khi hến đầy chiếc chậu nhựa, bọn trẻ hò nhau lên bờ rồi ba chân bốn cẳng đem về "dâng" chiến công lên mẹ.

Hến được rửa sạch sẽ. Mẹ đổ nước vào chiếc nồi to rồi bắc lên bếp. Lửa cháy bùng từ những thanh củi khô. Chẳng phải chờ lâu, nồi nước đã sôi sùng sục. Mẹ đổ hến vào nồi. Vỏ hến há ra, ruột hến nổi lên. Mẹ vớt ruột hến ra rổ đặt trên chiếc chậu hứng lấy nước. Ruột hến trắng phau thịt mềm. Vớt hết ruột hến, chờ đến lúc ráo nước, mẹ cho nước mắm ngon, thìa đường, bột ngọt vào bát ruột hến trộn đều. Mẹ đặt chiếc chảo lên bếp, chảo nóng mẹ đổ dầu ăn vào, dầu sôi, mẹ cho tỏi đã giã nhỏ vào, có tiếng xèo xèo trong chảo và từ lòng chảo tỏa ra mùi thơm lừng... Ruột hến được đổ vào chảo, tay mẹ đảo nhanh. Hến được xào đến lúc sền sệt, mẹ lại cho vào mấy cọng hành lá thái nhỏ. Bây giờ hến xào tỏa ra một mùi thơm thật hấp dẫn, thèm ăn đến cồn cào cái bụng. Cũng là lúc nồi cơm chín tới, chẳng phải mâm bát gì, cả nhà mỗi người chỉ việc xúc cơm vào bát rồi xúc hến xào rải lên. Ai muốn ngồi đâu thì ngồi, cứ việc xúc cơm hến mà ăn.

Cơm hến là thế đó. Đương nhiên, còn một món nữa. Ấy là nước luộc hến được mẹ cho rau dền vào nấu canh ăn thấy ngọt lừ. Gặp ngày mưa, không ra đồng được, mẹ làm bữa cải thiện cho cả nhà bằng bánh xèo nhân hến. Mẹ cặm cụi xay bột rồi làm bánh. Đi học về, bánh xèo mẹ đã làm xong, chỉ còn việc ăn thôi. Bánh xèo nhân hến ăn với rau thơm "cây nhà lá vườn" chấm nước mắm chanh ớt, ăn vào lại càng muốn ăn thêm, no căng bụng mà vẫn không thấy chán.

Cơm hến, bánh xèo nhân hến, chiếc rổ tre, cái chậu nhựa, con rạch trước nhà, mùi thơm hến xào...đã trở thành kỷ niệm tuổi thơ suốt đời. Cơm hến đã nuôi những lớp trẻ vùng đồng bằng sông Cửu Long khôn lớn, thành người.

Ôi! Cơm hến. Ký ức quê hương.

Cơm lam Tây Bắc

QUỲNH ANH

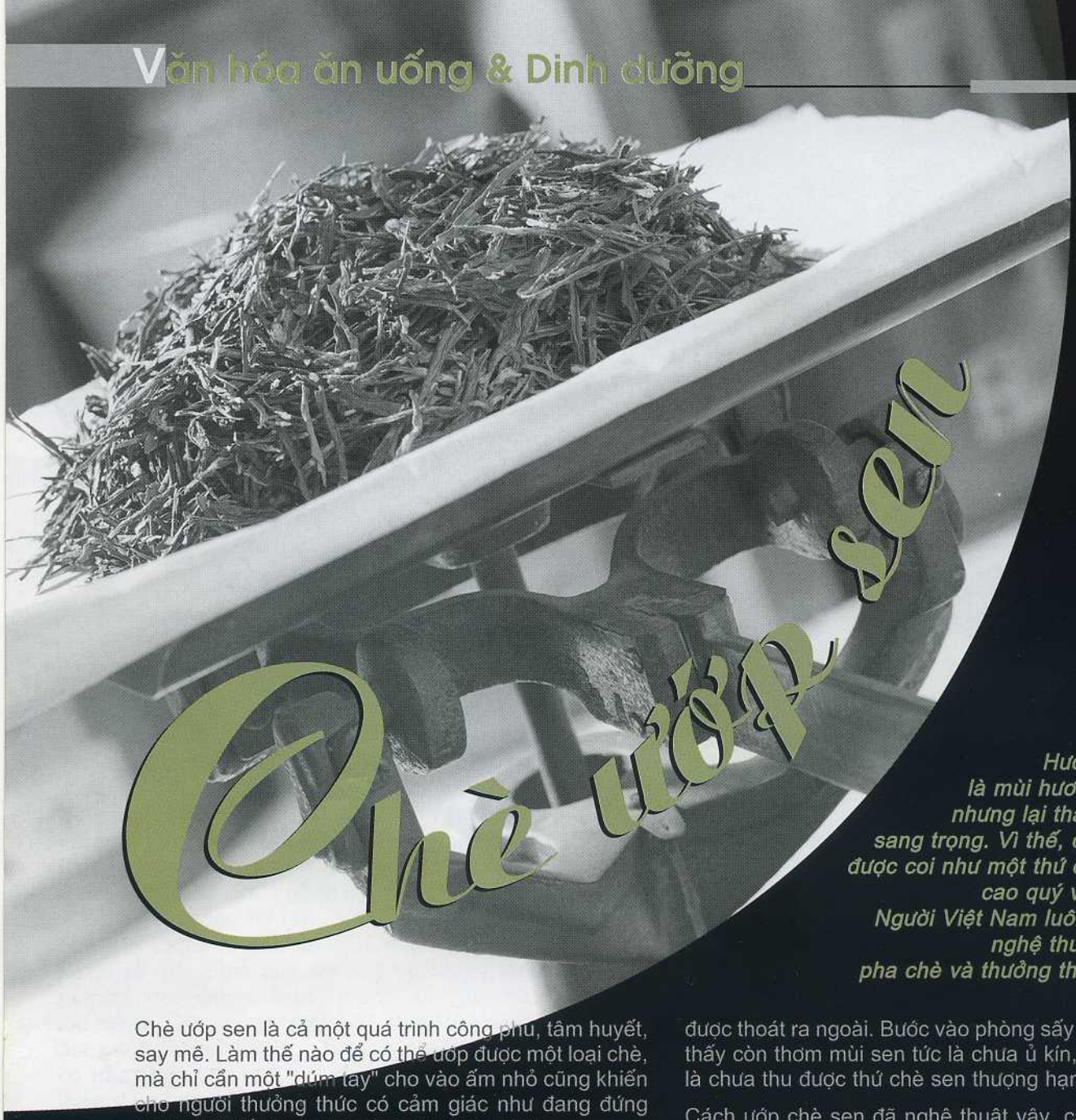
Xuất xứ của cơm lam bắt nguồn từ những chuyến đi rừng dài ngày, từ những chuyến đi săn và những đêm du canh xa xưa của những người dân vùng cao. Không nồi chảo, không cơm nắm, cơm vắt phiến toái, chỉ một cái ruột tượng đựng gạo vắt qua vai, một con dao quắm và một hòn đá, một ít bùi nhùi đánh lửa. Đói lúc nào, người ta dừng lại ở đó, sẵn dao chặt lấy vài ống nứa, sẵn gạo mang theo, sẵn nước dưới suối và lửa trong tay, thế là có thể có cơm lam.

Lam là cách dùng ống nứa thay nồi đun để tạo ra những miếng ăn, miếng uống khác với những đồ ăn được nấu trong nồi và đặc biệt là còn được coi là cách đun nấu rất "nghệ sĩ", dân dã khác thường và cũng phong lưu khác thường.

Từ những ống nứa non thon nhỏ dài như tấm mía đã được nướng sém lớp vỏ ngoài, được người làm cơm lam khéo léo róc đi lớp vỏ cật khét lửa, để lộ ra lớp vỏ ở giữa trắng trẻo thơm tho. Tước nhẹ từng dải như người bóc chuối chín, ở giữa lớp vỏ là phần lõi cơm. Lõi cơm được bao bọc bởi một lớp vỏ lụa mịn màng, mỏng mảnh có màu trắng ngà - thứ vỏ lụa chỉ có trong ruột ống nứa non, khiến cho cơm lam có một hình dáng rất đỗi thuần hậu.

Muốn có cơm lam ngon, đầu tiên phải có loại nếp ngon, thứ nếp trồng trên nương, hàng năm thu hoạch vào khoảng tháng 9, tháng 10. Mùa lạnh đến với một chút mưa rét, bên bếp lửa than cời, người ta dễ thèm cơm lam lắm. Thế là cả nhà lại quây quần, người tiện nứa, người vo gạo, người đi chặt lá chuối non về làm nút ống. Ở vùng Tam Kinh, Bắc Hợp thuộc huyện Nguyên Bình, tỉnh Cao Bằng có thứ gạo ngon nổi tiếng để làm cơm lam, đem loại gạo này ngâm trong nước vài giờ đồng hồ để cơm sẽ chín rền hơn. Người ta thường sử dụng nứa để làm cơm lam vì ống nứa nhỏ, thường có lớp giấy lụa mỏng, trong khi lớp lụa của tre thô dầy hơn. Loại ống nứa hoặc tre non mỗi cây chỉ chặt được khoảng từ ba đến bốn ống, mỗi ống dài độ 30 phân. Đem dồn gạo đã ngâm vào ống, cứ ba phần gạo thì hai phần nước, để lại khoảng 5 phân gần miệng ống (đến khi gạo nở sẽ kín đầy cả ống) rồi nút lại bằng thứ lá chuối non vừa chặt về đã hơ qua lửa cho mềm. Nhiều người còn nói, cơm làm mà có được thứ nước có sẵn trong ruột nứa, sẽ thơm ngon bội phần bởi hương vị của tự nhiên, của trời đất đọng lại. Nhưng thật hiếm khi có được thứ nước sẵn có đó, người làm cơm lam vẫn dùng thứ nước suối trong vắt đựng trong những ống vầu vác về. Khi đưa ống lam vào nướng trên bếp, vỏ nứa còn xanh mướt, khi cơm lam chín, vỏ nứa sẽ chuyển màu. Đống lửa to hay nhỏ sẽ khiến thời gian làm cơm lam chín nhanh hay chậm, tay người xoay trở ống cơm lam khéo léo sẽ giúp cơm lam chín đều.

Giờ đây cơm lam đã từ miền núi theo chân du khách xuống miền xuôi, ngự trong các nhà hàng ở thành phố. Tất nhiên, đã không ít thực khách sau khi ăn những ống cơm lam "sản xuất" trong nhà hàng đã gọi những ống cơm chín trong lò nướng công nghiệp đó là *"cơm lam miền xuôi"*. Vì thứ cơm lam mà họ khắc ghi trong trí nhớ, phải là thứ cơm lam nguyên bản, thứ cơm lam chỉ ở đất rừng mới có, hương vị trời đất hòa quyện trong từng hạt cơm thơm dẻo cùng với mùi vị dịu dàng của nứa non, tre non. Đó cũng là mùi hương của ban mai đọng trên lá rừng, của những giọt nước suối đầu nguồn mát lành và mùi của bếp lửa phập phồng trên nếp nhà sàn trong những ngày đông lạnh.



Chè ướp sen

Hương hoa sen là mùi hương đồng nội nhưng lại thanh khiết va sang trọng. Vì thế, chè ướp sen được coi như một thứ đặc sản vừa cao quý vừa tao nhã. Người Việt Nam luôn tự hào với nghệ thuật ướp chè, pha chè và thưởng thức chè sen.

Chè ướp sen là cả một quá trình công phu, tâm huyết, say mê. Làm thế nào để có thể ướp được một loại chè, mà chỉ cần một "dúm tay" cho vào ấm nhỏ cũng khiến cho người thưởng thức có cảm giác như đang đứng trước một đầm sen mênh mông thơm mát.

Trước hết là việc chọn sen. Sen ướp chè phải là sen ở đầm Đồng Trị, đầm Bảy, cạnh công viên nước hồ Tây. Sen ở đây nổi tiếng là loại sen trăm cánh, bông to, nhị và gạo thơm hơn hẳn sen trồng nơi khác. Hoa sen phải được hái trước lúc bình minh. Bông sen đẫm sương được tách lấy phần nhụy hay còn gọi là gạo sen (gạo sen nằm trên đầu nhị, có màu trắng đục). Để có được một cân gạo sen cần tới khoảng 1.300- 1.500 bông sen, nhưng số gạo sen ấy cũng chưa ướp được 1kg chè. Một cân chè sen phải ướp tới 6-7 lần, mỗi lần 2 lạng gạo sen, tức là cần tới gần 300 bông sen.

Chọn sen cẩn thận vậy, chọn chè cũng không kém. Chè dùng để ướp sen phải là chè Thái Nguyên và Shan Tuyết (Hà Giang). Chè mang về phải nhặt ra, rửa sạch, sấy thật khô rồi mới đem ướp. Chè được đựng trong liễn sành, đậy kín vung, cứ rải đều, một lớp chè, một lớp gạo sen mỏng hơn, sau cùng phủ một lớp giấy bản, ướp trong hai ngày rồi lấy ra sấy đủ một ngày. Hỗn hợp chè - sen sấy trong một ngày rồi mang ra sàng, bỏ hết gạo sen cũ và lại cho gạo sen mới vào, tiếp tục ướp cho gạo sen ngấm dần vào sâu trong búp chè. Bí quyết ở đây là hương sen không được thoát ra ngoài. Bước vào phòng sấy chè mà ngửi thấy còn thơm mùi sen tức là chưa ủ kín, và như vậy, là chưa thu được thứ chè sen thượng hạng.

Cách ướp chè sen đã nghệ thuật vậy, cách pha chè và thưởng chè còn tinh tế và công phu hơn. Nước pha chè phải là nước mưa hoặc nước giếng đá ong, bởi lẽ thứ nước này vừa thơm mát, vừa ít tạp chất. Nước pha chè chỉ đun nhỏ lửa, sôi lăn tăn, 70-80 độ C. Khi rót nước vào ấm bao giờ cũng rót từ thấp đến cao, rót từ từ rồi mạnh dần, có như vậy cánh chè mới ngấm đều. Khi chè đã ngấm, người ta rót ra chén chuyên rồi mới từ đó rót vào các chén nhỏ. Mà hợp nhất là dùng bộ ấm chén bằng đất nung để thưởng chè. Thưởng thức chè không chỉ bằng vị giác mà phải biết cảm nhận bằng mọi giác quan, hít hà mùi thơm nhẹ nhàng, nhâm nhi vị ngọt mát trong chén nước chè có màu xanh vàng đặc trưng, để mỗi lần thưởng thức xong đến chén cuối cùng, dư vị chè vẫn còn đọng mãi.

Trời mùa hè nóng nực, thưởng thức một chén chè sen, mọi mệt nhọc, căng thẳng dường như tan biến. Đó là lý do vì sao mặc dù giá chè sen trên thị trường không rẻ chút nào, từ 80-100.000đ/lạng nhưng rất được ưa chuộng, đặc biệt người ta mua làm quà biếu, gửi cho người thân ở nước ngoài, để mỗi người con xa quê không bao giờ quên hương vị quê hương.

HƯƠNG LAN

Hương vị Hà Nội xưa

Bánh Trung thu cổ truyền của Hà Nội bao giờ cũng có hương vị rất riêng, hương thơm ngát của nếp cái hoa vàng ướp hoa bưởi, vị quất Tứ Liên, vị bùi của đậu xanh đất bãi sông Hồng, không giống vị bánh của người Hoa, thơm nồng vị thuốc Bắc. Làm nên hương vị đã ăn sâu vào tiềm thức của mỗi người Hà Nội có phần đóng góp không nhỏ của những nghệ nhân làm bánh thôn Đông, Xuân Đỉnh, Hà Nội với những bí quyết nghề được truyền từ bao đời nay.

Đa dạng trong bản sắc

Những người làm bánh Trung thu Xuân Đỉnh tại thôn Đông, Xuân Đỉnh hiện vẫn giữ phong cách làm bánh theo hương vị truyền thống. Bánh Trung thu giống nhau ở công thức, chất liệu, nhưng nếu làm theo phong cách cổ truyền của Hà Nội thì "ăn thua" ở khâu chế biến, gia giảm nguyên liệu làm vỏ và nhân bánh. Quất dùng để chế biến phải là quất non, ngon nhất là quất trồng tại làng Quảng An, Nghi Tàm. Sau khi hái quất non, phải bổ đôi, vắt kiệt nước, sau đó đãi sạch, bỏ hết hạt rồi luộc qua, để nguội một ngày, bỏ đường, đun sôi sau đó xay nhỏ để trộn đều vào nhân bánh. Đơn giản là thế nhưng không phải ai cũng có được vị quất thơm đậm đà, đặc trưng. Một chiếc bánh nhân đậu xanh thật ngon nhất thiết phải "kén" được đúng loại đậu trồng ở vùng Tứ Liên, đất bãi ven sông Hồng, phù sa bồi đắp khiến đậu thơm bùi khó vùng nào có được. Ngay như khâu chế biến thịt cũng có bí quyết riêng, miếng thịt chế biến xong phải rắn chắc, mùi thơm đặc trưng, vị vừa phải, ngọt thịt. Hoa bưởi thì thu mua từ Hà Tây, Hòa Bình nhưng phải là hoa "được nắng" mới thơm. Từ khâu thu hoạch cho tới chế biến, bảo quản đều phải tuân thủ khắt khe theo quy trình. Sơ sểnh là khi ra bánh sẽ bị mốc hoặc bị mất mùi ngay. Thêm vào đó, mỗi cơ sở trong làng Xuân Đỉnh lại có bí quyết gia truyền riêng khiến cho cả làng làm bánh mà không nhà nào có một mùi bánh thơm giống nhà nào. Sự đa dạng trong bản sắc đó khiến cho bánh Trung thu Xuân Đỉnh luôn là sự lựa chọn đầu tiên của người tiêu dùng. Đó là phần thưởng cho cả một quá trình tìm tòi, chắt lọc từ kinh nghiệm nhà nghề để làm nên hương vị riêng.

Những nỗi lo vệ sinh

Trong điều kiện an toàn vệ sinh thực phẩm cần được chú trọng, khi nhiều người tiêu dùng đã nghi ngại về chất lượng vệ sinh của bánh trung thu gia công của Xuân Đỉnh mà tìm đến các loại bánh của các nhà sản xuất công nghiệp lớn, có thương hiệu nổi tiếng hay bánh ngoại như các loại bánh của Trung Quốc, Hồng Kông... Song có một thực tế là tuy bánh ngoại có phần lâu hỏng, có mùi thơm đặc biệt song rất có thể chứa quá nhiều chất bảo quản, vị thơm do hương liệu nhiều hơn là tự nhiên. Gần đây, đoàn kiểm tra liên ngành (Bộ Y tế, Sở Y tế Hà Nội...) đã xuống tận cơ sở sản xuất bánh Trung thu nổi tiếng của Hà Nội tại Xuân Đỉnh kiểm tra. Thông qua việc lấy mẫu lạp sườn, mứt sen, mứt bí để xét nghiệm tại chỗ. Kết quả cho thấy những phẩm màu được sử dụng để làm bánh đều là phẩm màu tự nhiên, hoặc phẩm màu thực phẩm chứ không sử dụng phẩm màu công nghiệp và các chất tẩy trắng. Hơn nữa, các sản phẩm đều đã đăng ký chất lượng. Tuy nhiên, cũng có những gia đình mải chạy theo lợi nhuận nên đã không trung thực trong việc ghi hạn sử dụng trên bao bì, song hiện tượng này chưa phải là phổ biến. Nhược điểm của bánh trung thu Xuân Đỉnh là không dùng được lâu, thông thường từ ngày sản xuất đến hạn cuối sử dụng an toàn chỉ là 15 ngày. Vì thế, các sơ sở sản xuất bánh Xuân Đỉnh nên có đòng lưu ý in đậm hơn cho khách hàng về thời hạn sử dụng này tránh tình trạng nhiều người khách không sành ăn cứ nghĩ có thể để lâu được như bánh ngoại nên ít để ý điều này.

Một đặc biệt là bánh của làng nghề Xuân Đỉnh không marketing, không khuếch trương, quảng cáo rầm rộ, cứ âm thầm mà vẫn chiếm được sự yêu mến trong văn hóa ẩm thực của người Hà Nội xưa và nay. Đó là vì vẫn còn những con người yêu quý và gắn bó với làng nghề, với đặc sản mà cha ông đã truyền lại. Mặc dù hiện nay trên thị trường có rất nhiều thương hiệu bánh Trung thu nổi tiếng của các công ty sản xuất lớn nhưng những người Hà Nội sành ăn vẫn lựa chọn bánh Xuân Đỉnh trong mâm cỗ Trung thu lúc gia đình sum họp, trẻ con quây quần chờ trăng lên vì họ vẫn muốn thưởng thức, níu giữ một nét riêng chỉ Hà Nội mới có. Hy vọng rằng dưới sức ép của cơ chế thị trường, những người thợ làm bánh làng Xuân Đỉnh vẫn luôn tâm niệm giữ chữ tín, cái tâm của mình trước khách hàng. Mặc dù vậy, cũng đã đến lúc cần có một quy hoạch tổng thể cho làng nghề này phát triển hơn, phù hợp với xu thế hội nhập của đất nước.

HOA HẠNH

Dấu ấn chợ quê

Trong mỗi con người sống trên dải đất Việt Nam mến yêu, dù ít hay nhiều, cũng có ghi dấu trong ký ức một miền quê với hình ảnh cây đa, giếng nước, con đò và một phiên...chợ quê. Và ai sinh ra ở miền quê nào đó mới hiểu hết cái thú đi chợ quê. Chợ quê không chỉ là nơi bán - mua mà còn là nơi mọi người thăm hỏi lẫn nhau do mối quen biết "tình làng nghĩa xóm".

PHƯƠNG ANH

Chợ quê thường họp rất sớm, đông nhất là lúc 6 -7h sáng. Cỡ độ 10 - 11h mà mới đi chợ thì sẽ chẳng mua được thứ cần mua, bởi chợ thường tan sớm lắm. Khi nắng đứng bóng là lúc chợ vãn người, chỉ còn vài hàng bán đồ khô. Buổi chiều chợ vắng hẳn hoặc gần như không họp bởi người ở quê ít có thói quen đi chợ ngày hai buổi như ở thành thị. Những thứ cần cho cả ngày thường được mua luôn vào buổi sáng. Toàn người làng với nhau nên người bán hàng không nói thách nhiều, người mua không mặc cả theo kiểu trả giá chỉ còn một nửa như ở các chợ lớn nơi đô thị. Hàng hóa của chợ quê cũng bình dị như chính con người nơi ấy. Mọi thứ hàng bày biện không chút hào nhoáng, giỏ cua, mớ ốc vẫn còn vương bùn non, mớ rau còn ứa nhựa, rổ trứng lơ thơ vài sợi rơm mới lót ổ...Đến bất cứ vùng quê nào, chỉ cần nhìn qua chợ, quan sát hàng hóa - thực phẩm bày bán và khung cảnh bán - mua là có thể biết được đời sống của người dân nơi đây. Cái sự no đủ hay thiếu thốn được bày ra hết! Đây đó vẫn còn những vùng quê nghèo mà chợ chỉ họp nháo nhào, bán - mua lèo tèo vài thứ mà giá rẻ như... cho. Đôi khi về những vùng quê xa, thấy cả sảo rau hay một thúng cà chua chỉ có giá vài ngàn mà cám cảnh cho công sức lao động của người nông dân quanh năm "bán mặt cho đất, bán lưng cho trời". Vào những dịp phiên, chợ đông vui hẳn. Không khí hồ hởi thấy rõ trên gương mặt những người đi chợ. Tiếng nói, tiếng cười ríu rít. Cứ ra chợ là gặp người quen, và dù bận rộn tới mức nào thì cũng phải đứng lại chào hỏi thân mật người này người kia cùng xóm cùng làng. Chợ phiên thường họp sớm và tan muộn hơn những buổi chợ ngày thường một chút, hàng hóa cũng phong phú hơn. Trước đây, có những thứ phải chờ đến phiên chợ mới mua được còn ngày thường thì chỉ có những thực phẩm thông thường. Bây giờ đến ngày chợ phiên vẫn đông hơn nhưng ngày thường thì hàng hóa cũng không phải khan hiếm. Không khí ở chợ quê vui nhất vào những ngày áp Tết âm lịch. Ra chợ vào thời điểm này, sẽ gặp những người con của làng đi học tập hay làm ăn xa về tụ họp ăn Tết với gia đình. Mỗi người con của đất Việt dù có "đi bốn phương trời" thì đến ngày Tết thiêng liêng của dân tộc cũng luôn về xum họp với gia đình với quê hương bản quán. Và phiên chợ quê vẫn là nơi những người con xa thấy rõ nhất sự biến đổi của đời sống quê mình.

Yêu da diết chợ quê nhỏ bé, thân thuộc! Dù ai đã rời quê lên thành phố, thường xuyên đi chợ phố, đi siêu thị hay các trung tâm thương mại lớn thì ở những khoảng lặng của tâm hồn, giữa cảnh đông đúc ồn ào nơi phố thị ta vẫn nhớ đến quay quắt hình ảnh chợ quê đơn sơ, bình dị mà đậm chất dân dã, mộc mạc của những miền quê Việt Nam.

PHỞ CUỐN

MỘT CẢM NHẬN KHÁC VỀ PHỞ

Nằm khiêm nhường giữa sự ồn ào, sôi động của một thành phố "không ngủ", nép mình bên Hồ Trúc Bạch, Ngũ Xá xuất hiện một món ăn bình dị mà thực sự có sức lôi cuốn rất nhiều thực khách đó là món phở cuốn. Một điều thật thú vị là chính nhờ có món ăn này mà Ngũ Xá rộn ràng hẳn lên và không biết từ bao giờ người ta đã đặt tên con phố là phố phở cuốn.

Nguyên liệu của món phở cuốn rất đơn giản, dễ kiếm như thịt bò, bánh phở, rau thơm… nhưng qua bàn tay khéo léo của người bán hàng biến thành chiếc phở cuốn vừa đẹp mắt lại vừa hấp dẫn. Nhìn cô chủ hàng nhẹ nhàng xếp từng lá bánh phở mỏng manh, trắng muốt lên một cái khay sáng bóng để chuẩn bị cuốn cho khách thì bạn sẽ có cảm nhận được sự hồi hộp thú vị khi chờ đợi để được thưởng thức một món ăn mới. Nhìn thấy những chiếc phở cuốn xinh xắn được xếp gọn trên đĩa thực khách sẽ phải thốt lên "Ôi! Hình như đây là một kiểu ăn phở mới lạ đây!". Từng lá bánh được trải ra, thịt bò đã được thái mỏng rồi cho lên chảo phi thơm cùng hành, tỏi và phải đảo thịt thật nhanh, đều tay thì thịt bò mới giòn để cuốn cùng với bánh phở còn nghi ngút nóng. Bở thêm vào đó một vài cọng rau mùi, xà lách rồi cuộn lại hệt như chiếc nến trắng tinh, sắp lên đĩa trông thật ngon mắt.

Hàng phở cuốn mà giới văn nghệ sĩ hay ghé nhất là quán của chị Bền, một phụ nữ gần 30 tuổi, người bán phở cuốn ở phố này gần như đầu tiên. Gia đình chồng chị cũng có nghề bán phở gánh ở làng Ngũ Xá xưa. Khi chị về làm dâu, chị đổi qua bán phở cuốn. Quán của chị thuở ban đầu chỉ có mỗi mình chị bán, sau này thuê thêm một người giúp việc. Giờ thì cả nhà chị cùng ra phụ luôn. Quán của chị mở cửa từ 3 giờ chiều, đến tận 11 giờ đêm. Có hôm đông khách, chị phải cuốn bánh phở tốc độ đến chóng mặt, đã có lần đạt kỷ lục 5 phút cuốn được 50 cái. Chị bật mí với khách rằng *"Muốn ăn phở cuốn ngon không chỉ phụ thuộc vào cách cuốn, thịt bò, gia vị tẩm ướp mà còn nhờ rất nhiều vào bát nước chấm. Nước mắm phải pha làm sao cho vị mặn,chua, ngọt vừa phải, không quá gắt để khi chấm nó tôn thêm vị dẻo của bánh phở, thơm mát của rau thơm, ngọt mềm của thịt bò".*

Và còn điều thật đặc biệt của phở cuốn là tuy món ăn làm sẵn nhưng khi thực khách thưởng thức vẫn cảm nhận được sự nóng hổi của món ăn. Chỉ với 1500 đồng một chiếc, bạn có thể thoải mái thưởng thức mà không có cảm giác sợ béo và cũng không ngại quá hao túi tiền.

Không chỉ có phở cuốn, ở đây còn có món phở rán cũng hợp khẩu vị khá nhiều người. Vị béo giòn tan của bánh phở tráng với trứng mỏng, cắt thành miếng nhỏ vừa miệng, thêm chút thịt bò xào ăn kèm khiến bạn "mê tít". Ngòai phở cuốn, phở rán còn có phở chiên, chả ngan nướng với giá khá mềm 15000 đồng một đĩa, bạn có thể chậm rãi thưởng thức để có một cảm nhận mới về phở. Bạn đã ăn phở cuốn lần nào chưa? Nếu chưa hãy mạnh dạn ăn một lần đảm bảo là bạn lại muốn ăn nữa. Chính vì lẽ đó, giờ đây phở cuốn đã trở thành một món ăn không thể thiếu và làm phong phú thêm kho tàng ẩm thực Việt Nam.

THANH DUYÊN

Chị Vương Hồng Anh ở TP.Hồ Chí Minh hỏi:
Tôi đang có thai cháu thứ 2, cháu đầu sinh ra thiếu sữa - nuôi cháu rất vất vả. Tôi sợ khi sinh cháu thứ 2 cũng thiếu sữa, vậy tôi cần ăn uống như thế nào để khi sinh con mẹ khoẻ, con khoẻ và có sữa nuôi con?

Tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trong quá trình mang thai được biểu hiện qua tăng cân trong thời kỳ có thai. Mức tăng cân của người mẹ có liên quan chặt chẽ với cân nặng của trẻ khi sinh và để tạo sữa sau khi sinh. Mẹ tăng cân ít có nguy cơ đẻ con cân nặng dưới 2500 gam (đẻ non hoặc là suy dinh dưỡng bào thai).

Mức tăng cân phụ thuộc rất lớn vào chế độ ăn uống, lao động nghỉ ngơi của bà mẹ và tình trạng dinh dưỡng của mẹ trước khi có thai. Phụ nữ khi có thai cần đạt mức tăng cân trong thời gian 9 tháng khoảng từ 10 - 12 kg. Trong đó: 3 tháng đầu tăng 1 kg, 3 tháng giữa tăng 4-5 kg và 3 tháng cuối tăng 5-6 kg. Nếu 3 tháng giữa tăng dưới 3 kg và 3 tháng cuối tăng dưới 4 kg thì người mẹ cần tăng cường bồi dưỡng và nghỉ ngơi. Ngược lại, nếu tăng cân quá mức đặc biệt là trong 3 tháng cuối nếu mỗi tháng tăng quá 2 kg hay mỗi tuần tăng trên 1 kg thì không tốt, thường là dấu hiệu bệnh lý như phù, cao huyết áp, bà mẹ phải đi khám để có những can thiệp kịp thời.

Vậy khi có thai người mẹ cần ăn uống như thế nào?

Người ta thấy rõ mối liên quan chặt chẽ giữa khẩu phần ăn của mẹ (đặc biệt là năng lượng khẩu phần) với mức tăng cân và cân nặng của con khi sinh, nếu khẩu phần ăn ít năng dẫn tới tăng cân thấp, nếu ăn đủ việc tăng cân sẽ tốt. Điều đó, có nghĩa là khi có thai, người mẹ cần phải chú ý ăn uống những thức ăn bổ dưỡng để đảm bảo tăng trung bình 10 -12 kg, để đẻ con trung bình nặng 3 kg và người mẹ có đủ mỡ dự trữ góp phần tạo sữa cho con bú. Năng lượng trong khẩu phần theo nhu cầu của phụ nữ có thai (2550 kcalo) nhiều hơn khi không có thai (2200 kcalo) là 350 kcalo. Tuỳ theo hoàn cảnh của mỗi gia đình bà mẹ có thể ăn thêm cơm (ăn thêm 1 bát cơm mỗi ngày là đã cung cấp cho cơ thể thêm 300 kcalo) hoặc thêm củ khoai, bắp ngô,... Ngoài việc ăn thêm năng lượng còn cần ăn thêm các thức ăn giàu đạm, đặc biệt là đạm động vật như: thịt, cá, trứng, sữa,... rất cần thiết cho hình thành và phát triển thai nhi.

Trong khi có thai nên kiêng uống bia rượu, thuốc lá, thức ăn quá mặn, giảm bớt gia vị như ớt, hạt tiêu,... Phụ nữ khi có thai thường hay bị thiếu máu. Để phòng thiếu máu ngoài ăn uống những thực phẩm nhiều sắt, bà mẹ cần uống thêm viên sắt/acid folic (viên hàm lượng 60 mg sắt nguyên tố và 0,4 mg acid folic) hoặc viên đa vi chất, liều lượng 1 viên/ngày, uống từ khi có thai cho tới 1 tháng sau đẻ.

Làm thế nào để mẹ có đủ sữa nuôi con?

Việc tăng tiết sữa của người mẹ phụ thuộc vào yếu tố ăn uống, nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái (ăn no, uống đủ, ngủ đẫy giấc) và đặc biệt là động tác bú của trẻ, nếu trẻ bú nhiều thì cơ thể mẹ sẽ tiết nhiều sữa, nếu trẻ không bú thì người mẹ sẽ mất sữa. Ngoài ra, sự tiết sữa còn chịu ảnh hưởng bởi yếu tốt tinh thần, nếu bà mẹ cảm thấy thoải mái và tin tưởng vào nguồn sữa của mình thì sẽ có nhiều sữa, nhưng nếu bà mẹ lo lắng buồn phiền sẽ ức chế phản xạ tiết sữa. Để có sữa bà mẹ cần cho trẻ bú thường xuyên và bú đúng cách.

Khi cho con bú, người mẹ cần ăn uống bồi dưỡng. Năng lượng trong khẩu phần cao hơn mức bình thường. Hàng ngày ăn thêm vài bát cơm, một ít thịt, cá, hoặc trứng, một ít rau đậu. Nên ăn thêm quả chín để có đủ vitamin. Các món ăn cổ truyền như cháo chân giò gạo nếp, ý dĩ thường có tác dụng kích thích bài tiết sữa. Nên hạn chế các thức ăn gia vị như ớt, hành, tỏi có thể qua sữa gây mùi khó chịu, trẻ dễ bỏ bú. Khi cho con bú, nên hạn chế dùng thuốc vì một số thuốc có thể qua sữa gây ngộ độc cho trẻ và làm giảm tiết sữa. Người mẹ cho con bú nên uống nhiều nước nhất là cháo, nước quả, sữa,... mỗi ngày khoảng 1,5 - 2 lít, vì 75% sữa mẹ là nước, ngay sau khi cho con bú bà mẹ cần uống nước.

Vì sữa được tiết theo cơ chế phản xạ, nên tinh thần của người mẹ cần thoải mái, tự tin tránh những lo âu căng thẳng, cảm xúc buồn phiền, mất ngủ. Việc đủ sữa để nuôi con sau khi sinh là hoàn toàn có thể và phụ thuộc vào yếu tố tinh thần, ăn uống, nghỉ ngơi của người mẹ.

Bs. Nguyễn Tiến Thành

Khám thai tại trạm Y tế xã Hùng Đức, Hàm Yên, Tuyên Quang

Giới thiệu bột dinh dưỡng Ridielac Alpha, với các hương vị thơm ngon Sữa - Ngũ cốc, Thịt heo - Rau củ, Thịt bò - Rau củ, Tôm - Ngũ cốc, rất phù hợp với khẩu vị em bé Việt Nam. Ridielac Alpha được đặc chế theo công thức độc quyền Alpha có bổ sung:

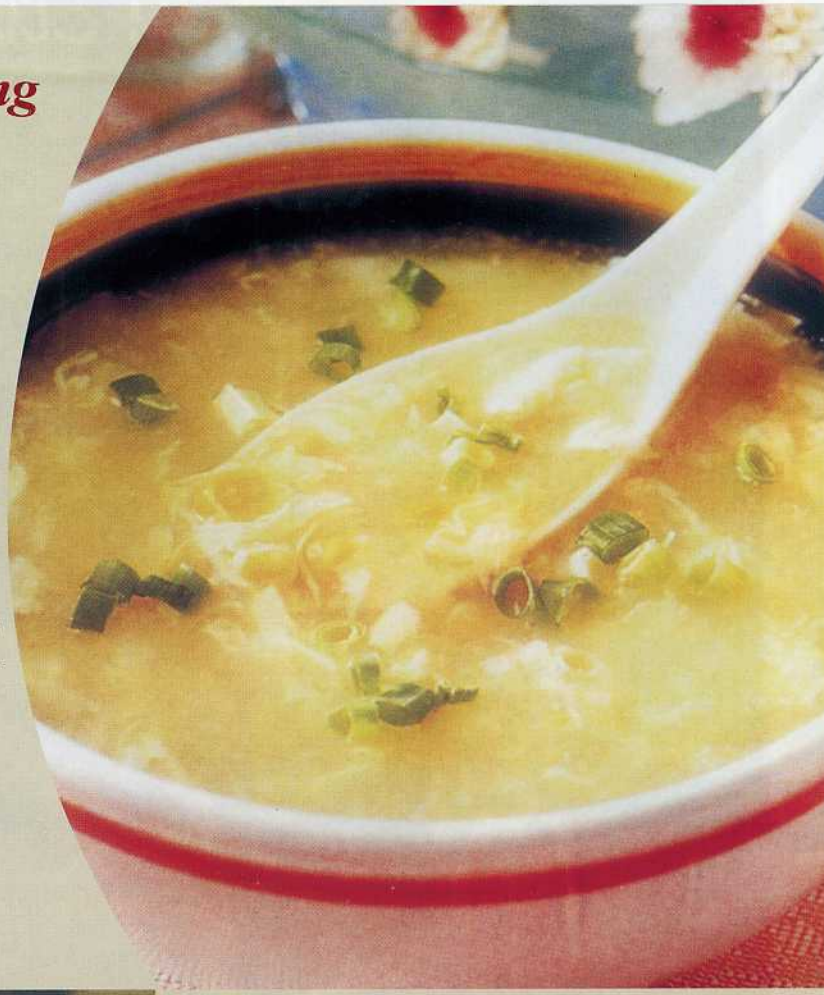
- Sữa non Colostrum: tăng sức đề kháng
- DHA: phát triển trí não
- Inulin: chất xơ hòa tan giúp hấp thu dưỡng chất
- 17 vitamin và khoáng chất thiết yếu hỗ trợ cho sự phát triển của bé

Ridielac Alpha lại không dùng chất bảo quản nên tuyệt đối an toàn cho bé. Bạn có thể tự tin mình đang cho con điều tốt nhất, giúp bé yêu ăn ngon miệng, hấp thu tối đa để phát triển toàn diện.

MẸ - VIỆN DINH DƯỠNG
THƯ VIỆN
Số:.....Ngày:.....

Tình yêu của mẹ

1. Canh ngô nấu trứng



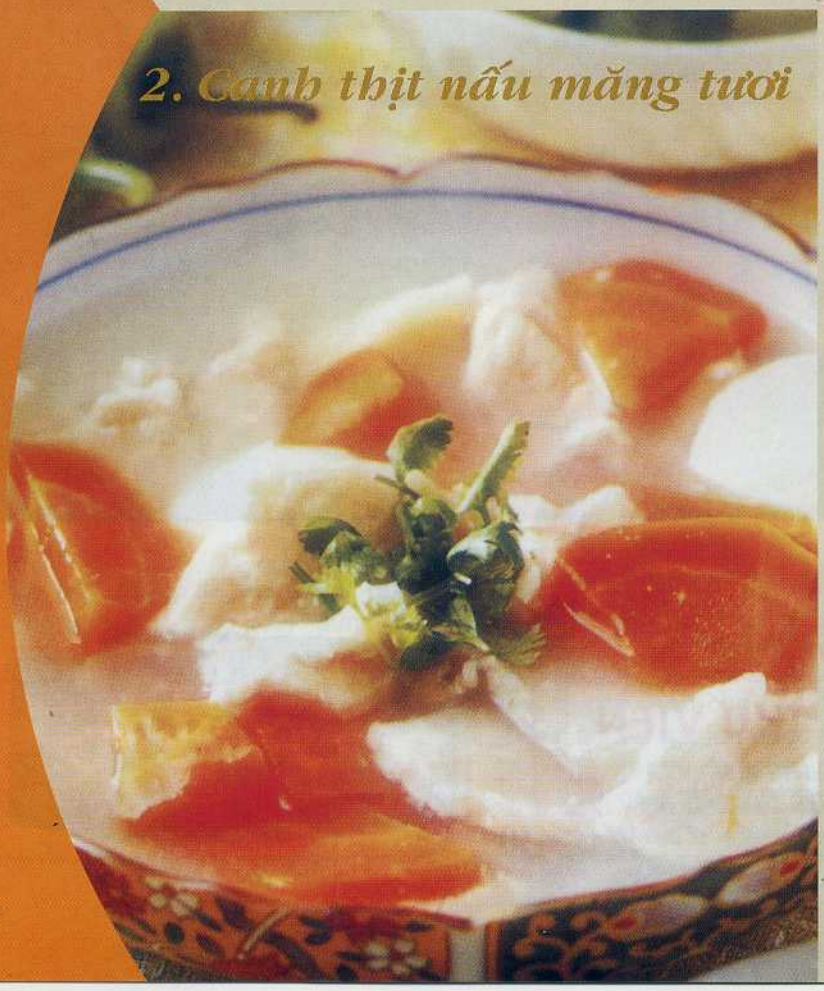
Chuẩn bị:

- *Ngô ngọt: 1 hộp*
- *Trứng gà: 1 qủa*
- *Hành hoa*
- *Muối: 1 thìa cà phê*
- *Nước bột đao: 4 thìa to*

Cách làm:

- *Đổ 4 bát nước vào nồi, trút ngô vào đun sôi*
- *Cho muối và nước bột đao vào cho có độ hơi sánh, trứng gà đánh tan, thêm 2 thìa nước vào đánh cùng rồi đổ từ từ vào nồi, đợi trứng chín nổi lên thì tắt bếp.*
- *Bắc ra, múc vào bát to rồi rắc hành lên trên.*

2. Canh thịt nấu măng tươi



Chuẩn bị:

- *Thịt lợn thăn: 200g*
- *Cà rốt: 1 củ*
- *Măng tươi: 1 củ*
- *Rau mùi: 1 cây*
- *Nước: 5 bát*
- *Muối: 1 thìa cà phê*
- *Rượu hoa hồng*
- *Bột đao*

Cách làm:

- *Cà rốt gọt vỏ, thái miếng dày. Măng bóc vỏ thái miếng dày, luộc qua, cùng cho vào nồi nước nấu, lúc đầu để lửa to, sôi xong chỉnh lửa nhỏ.*
- *Thịt thăn thái miếng mỏng, trộn với rượu và bột đao, đợi cà rốt và măng chín mềm, bắc ra khỏi bếp, thả từng miếng thịt vào nồi bắc lên bếp nấu tiếp.*
- *Nấu chín thịt nêm muối vào, sau đó tắt bếp, múc canh ra bát to, rắc rau mùi lên trên.*

Các món canh

LÊ MINH(ST)

3. Canh ngao nấu củ cải

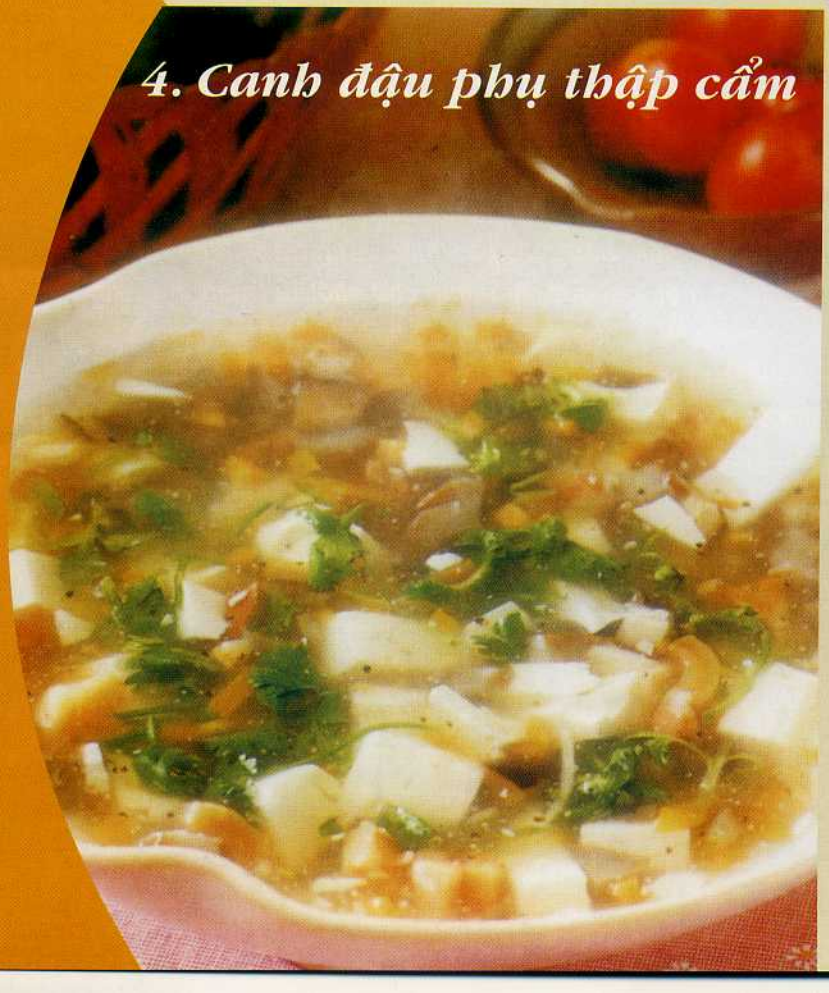
Chuẩn bị:

- *Ngao: 300g*
- *Củ cải: 1 củ*
- *Hành hoa: 1 cây*
- *Nước: 2 bát*
- *Muối: 1 thìa cà phê*
- *Dầu vừng*

Cách làm:

- *Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi. Ngao ngâm nước muối cho sạch cát; hành hoa thái nhỏ.*
- *Đổ nước vào nồi, cho thêm 2 bát nước nữa, đun sôi, chỉnh lửa nhỏ, trước tiên cho củ cải vào nấu mềm, khoảng 5 phút cho ngay vào.*
- *Khi ngao há hết miệng, nêm muối, tắt bếp. Sau đó mới cho hành hoa và dầu vừng vào.*

4. Canh đậu phụ thập cẩm

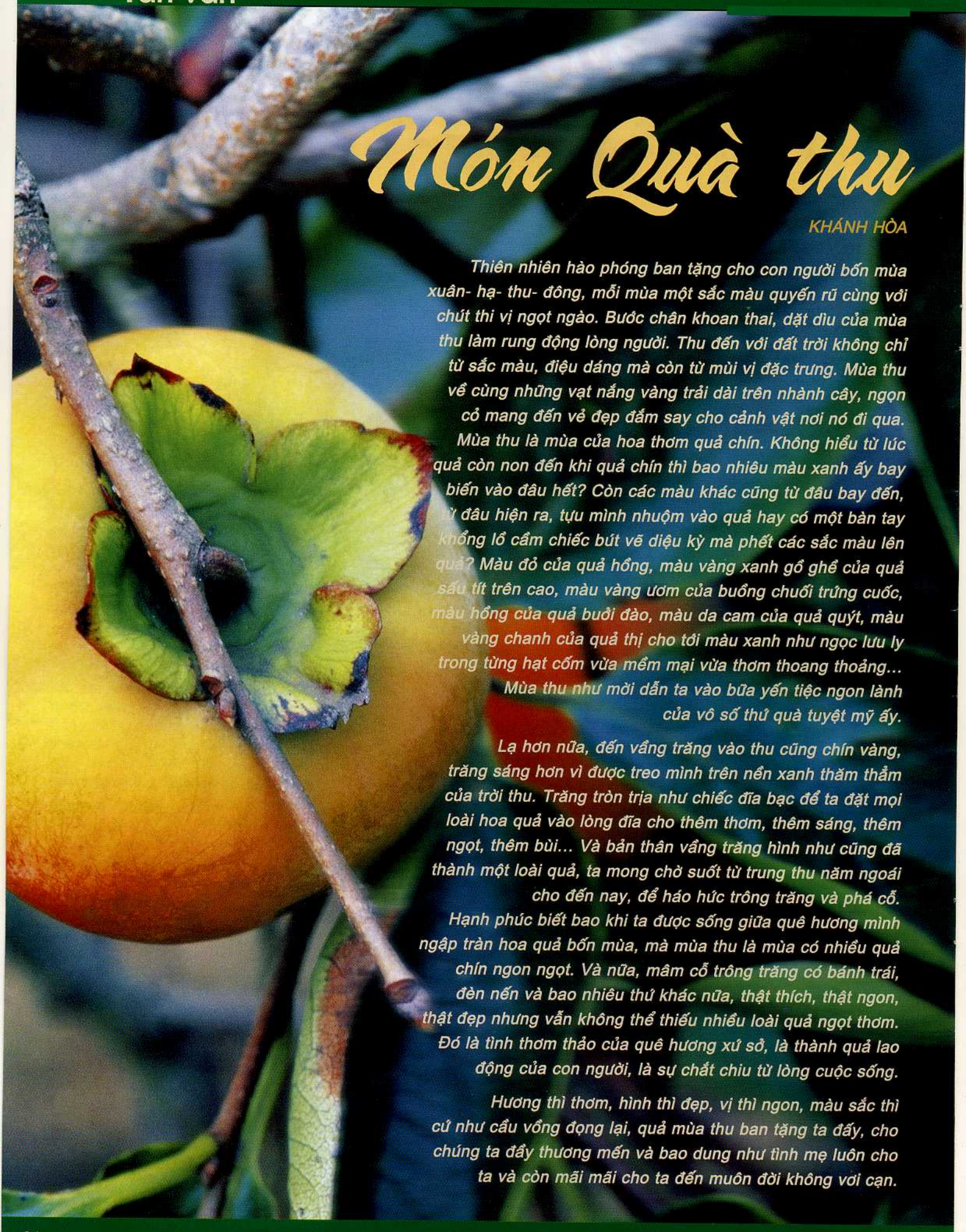


Chuẩn bị:

- *Đậu phụ: 150g*
- *Nấm hương: 4 tai*
- *Thịt sò khô: 1 thìa to*
- *Măng tươi: 1/2 củ*
- *Thịt lợn nạc: 100g*
- *Tôm nõn: 1 thìa to*
- *Rau mùi: 2 cây*
- *Nước: 6 bát*
- *Muối: 1 thìa cà phê*
- *Nước bột đao: 3 thìa to*
- *Bột tiêu*
- *Bột đao khô: 1/2 thìa cà phê*
- *Dầu ăn: 1/2 thìa canh*

Cách làm:

- *Nấm hương ngâm mềm, thái hạt lựu; măng luộc chín, thái hạt lựu; thịt nạc thái hạt lựu trộn với 1/2 thìa cà phê bột đao khô; tôm nõn ngâm mềm, rửa sạch; rau mùi rửa sạch thái nhỏ; thịt sò khô sau khi hấp chín mềm, thái nhỏ.*
- *Đun nóng dầu xào qua tôm nõn, cho tiếp nấm hương vào xào, sau đó đổ nước và cho các nguyên liệu khác vào nấu.*
- *Đậu phụ cắt miếng vuông nhỏ, thả vào nấu cùng, nêm muối và rưới từ từ nước bột đao để canh có độ hơi sánh.*
- *Tắt bếp, bắc canh ra, rắc hạt tiêu và rau mùi lên trên.*



Món Quà thu

KHÁNH HÒA

Thiên nhiên hào phóng ban tặng cho con người bốn mùa xuân- hạ- thu- đông, mỗi mùa một sắc màu quyến rũ cùng với chút thi vị ngọt ngào. Bước chân khoan thai, dặt dìu của mùa thu làm rung động lòng người. Thu đến với đất trời không chỉ từ sắc màu, điệu dáng mà còn từ mùi vị đặc trưng. Mùa thu về cùng những vạt nắng vàng trải dài trên nhành cây, ngọn cỏ mang đến vẻ đẹp đắm say cho cảnh vật nơi nó đi qua. Mùa thu là mùa của hoa thơm quả chín. Không hiểu từ lúc quả còn non đến khi quả chín thì bao nhiêu màu xanh ấy bay biến vào đâu hết? Còn các màu khác cũng từ đâu bay đến, từ đâu hiện ra, tựu mình nhuộm vào quả hay có một bàn tay khổng lồ cầm chiếc bút vẽ diệu kỳ mà phết các sắc màu lên quả? Màu đỏ của quả hồng, màu vàng xanh gồ ghề của quả sấu tít trên cao, màu vàng ươm của buồng chuối trứng cuốc, màu hồng của quả buởi đào, màu da cam của quả quýt, màu vàng chanh của quả thị cho tới màu xanh như ngọc lưu ly trong từng hạt cốm vừa mềm mại vừa thơm thoang thoảng... Mùa thu như mời dẫn ta vào bữa yến tiệc ngon lành của vô số thứ quà tuyệt mỹ ấy.

Lạ hơn nữa, đến vầng trăng vào thu cũng chín vàng, trăng sáng hơn vì được treo mình trên nền xanh thăm thẳm của trời thu. Trăng tròn trịa như chiếc đĩa bạc để ta đặt mọi loài hoa quả vào lòng đĩa cho thêm thơm, thêm sáng, thêm ngọt, thêm bùi... Và bản thân vầng trăng hình như cũng đã thành một loài quả, ta mong chờ suốt từ trung thu năm ngoái cho đến nay, để háo hức trông trăng và phá cỗ. Hạnh phúc biết bao khi ta được sống giữa quê hương mình ngập tràn hoa quả bốn mùa, mà mùa thu là mùa có nhiều quả chín ngon ngọt. Và nữa, mâm cỗ trông trăng có bánh trái, đèn nến và bao nhiêu thứ khác nữa, thật thích, thật ngon, thật đẹp nhưng vẫn không thể thiếu nhiều loài quả ngọt thơm. Đó là tình thơm thảo của quê hương xứ sở, là thành quả lao động của con người, là sự chắt chiu từ lòng cuộc sống.

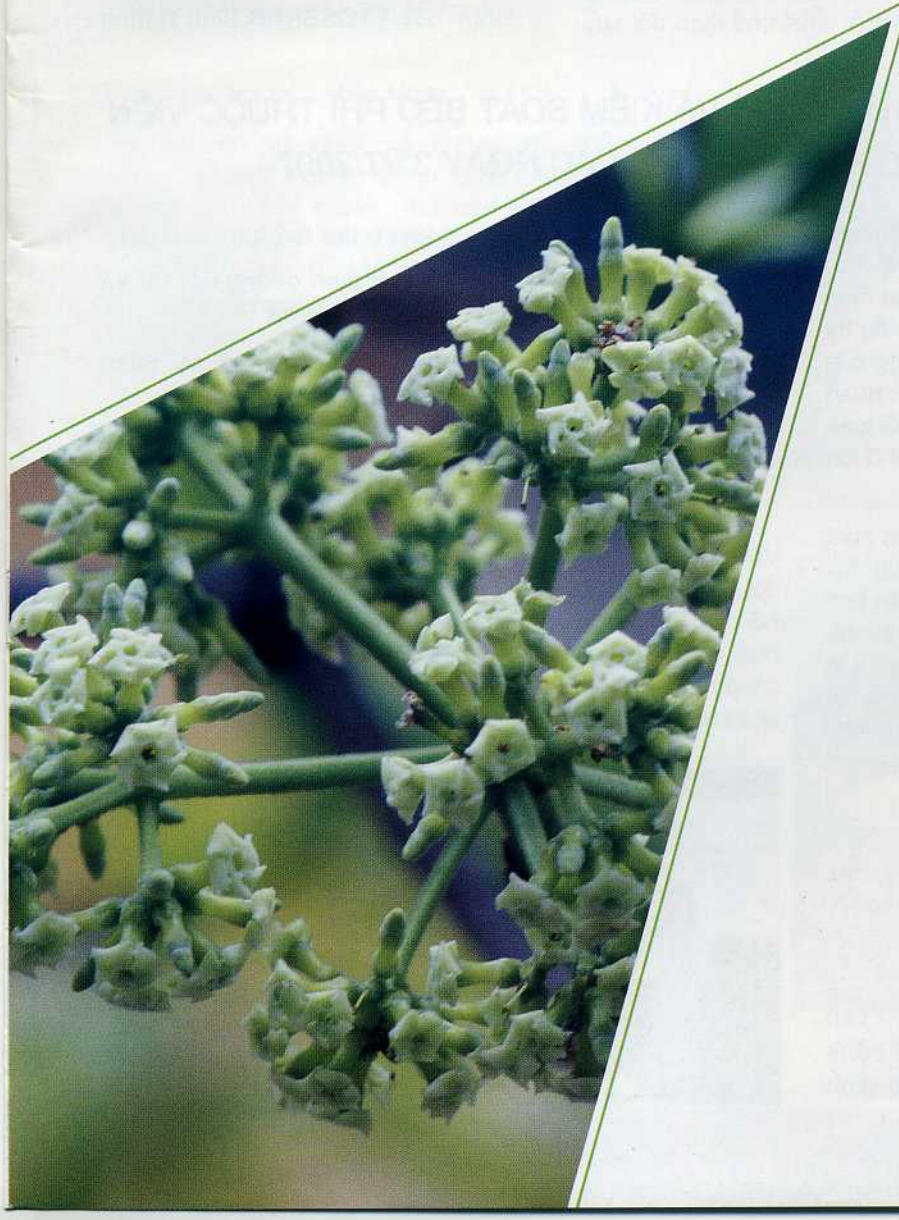
Hương thì thơm, hình thì đẹp, vị thì ngon, màu sắc thì cứ như cầu vồng đọng lại, quả mùa thu ban tặng ta đấy, cho chúng ta đầy thương mến và bao dung như tình mẹ luôn cho ta và còn mãi mãi cho ta đến muôn đời không vơi cạn.

Thu về rồi đó

Thu về rồi đó, em ơi
Trắng mây lãng đãng, xanh trời, thẳm xanh
Nắng vàng buông sợi long lanh
Heo may se gió, mong manh lạnh tràn
Đó đây xao xác lá vàng
Tháng năm để lại, đường sang ngả chiều.

Thu về rồi đó, em yêu
Sắc vàng gom được bao nhiêu, hỡi mình?
Gió sương phai bạc tóc xanh
Lặng tìm về với ân tình nơi em.
Màu thu kỳ lạ êm đềm
Nồng nàn, ngây ngất, dịu hiền, thiết tha
Cho anh xa trở lại nhà
Cho em dịu ngọt như là mùa thu...

Nguyễn Mạnh Chu



Cỗ Trung Thu

Đêm rằm tháng Tám
Vằng vặc trăng soi
Náo nức vui cười
Cùng nhau bày cỗ
Chục hồng chín đỏ
Nải chuối thơm lừng
Xanh đĩa cốm Vòng
Trái cam tròn trặn
Đĩa xôi đầy đặn
Bánh dẻo trắng phau
Chiếc đèn ông sao
Rung rinh ngọn nến
Chị Hằng yêu mến
Rọi sáng nơi nơi
Xuống đây chị ơi
Cùng em phá cỗ!

Nguyễn Thị Kim

SỔ THEO DÕI SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM TẠI GIA ĐÌNH: KINH NGHIỆM CỦA TRUNG TÂM CHĂM SÓC SỨC KHOẺ SINH SẢN BÌNH DƯƠNG

Bình Dương cách Tp. HCM khoảng 30km về phía Bắc, được xem là một trong những tỉnh có nhiều khu công nghiệp; sự phát triển nhanh về công nghiệp kèm theo là tình trạng tăng nhanh dân số do thu hút lao động từ nhiều tỉnh đổ về; vấn đề sức khoẻ, thực phẩm dinh dưỡng đã trở thành một thử thách của ngành y tế. Công tác phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em cũng gặp nhiều khó khăn do biến động số trẻ (con các gia đình là công nhân mới đến làm việc tại khu công nghiệp) và lực lượng cộng tác viên. Ngày 30 tháng 5 năm 2007 UBND tỉnh đã phê duyệt Kế hoạch triển khai thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2007-2010. Những năm qua, bình quân hàng năm tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em của tỉnh Bình Dương giảm 2% và hiện nay đang ở mức 18,1%. Tỉnh đã quan tâm đầu tư cho chương trình gần 1 tỉ đồng/ năm để thực hiện các hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng. Tại đây, ngành y tế đã có nhiều nỗ lực để thực hiện các hoạt động về dinh dưỡng một cách thiết thực hiệu quả. Nhằm thực hiện tốt công tác quản lý, giám sát và tiết kiệm kinh phí trong công tác theo dõi cân nặng và sức khoẻ của trẻ, một quyển sổ theo dõi suy dinh dưỡng trẻ em tại gia đình được xây dựng và đưa vào áp dụng. Tất cả trẻ em dưới 5 tuổi (khoảng 82.000 trẻ em) của tỉnh Bình Dương được trang bị 1 quyển sổ theo dõi suy dinh dưỡng tại gia đình và 1 quyển do cộng tác viên dinh dưỡng giữ.

Quyển sổ này được hộ gia đình lưu giữ và sử dụng trong 5 năm vì vậy đạt được các lợi ích như sau:

- Là tài liệu truyền thông về thực hành chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ;
- Gia đình và cộng tác viên cùng theo dõi cân nặng của trẻ và đánh giá tình trạng dinh dưỡng của con em trong gia đình mình;
- Là cơ sở để theo dõi, giám sát công tác cân trẻ của cộng tác viên;
- Đồng thời tiết kiệm kinh phí in ấn "Giấy cam kết gia đình không có trẻ suy dinh dưỡng" mà trước đây phải in và ký hàng năm.

Ths. Văn Quang Tân

Giám đốc TTCSSKSS Bình Dương

TRUNG TÂM TƯ VẤN, PHỤC HỒI DINH DƯỠNG VÀ KIỂM SOÁT BÉO PHÌ THUỘC VIỆN DINH DƯỠNG CHÍNH THỨC KHAI TRƯƠNG VÀO NGÀY 31/7/2007

Nước ta đang trong giai đoạn chuyển tiếp về dinh dưỡng, cùng một lúc phải đương đầu với "gánh nặng kép về dinh dưỡng", một bên là thiếu dinh dưỡng và một bên là thừa dinh dưỡng. Trong khi tình trạng suy dinh còn đang phổ biến thì đã có sự xuất hiện nhanh chóng và ngày càng gia tăng của bệnh béo phì và các bệnh mạn tính không lây có liên quan đến dinh dưỡng như: đái tháo đường, tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, bệnh goute, ung thư... nhất là ở các thành phố lớn như thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội...

Trung tâm khám tư vấn phục hồi dinh dưỡng và kiểm soát béo phì ra đời là nhu cầu cấp thiết, nhằm giải quyết kịp thời các vấn đề dinh dưỡng mới nảy sinh, góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng của nhân dân, đồng thời khẳng định chủ trương đúng đắn của chính phủ về xã hội hóa công tác y tế trong giai đoạn phát triển của đất nước. Sự ra đời của trung tâm sẽ tạo điều kiện cho nhân dân ở Hà nội và các tỉnh được hưởng lợi ích từ các dịch vụ tư vấn , phục hồi dinh dưỡng chất lượng cao.

Chức năng nhiệm vụ của trung tâm tư vấn phục hồi dinh dưỡng và kiểm soát béo phì là: Khám, tư vấn, hướng dẫn, chăm sóc, điều trị phục hồi dinh dưỡng và kiểm soát béo phì cho các đối tượng có nhu cầu:

- Thực hiện dịch vụ khám tư vấn dinh dưỡng cho các đối tượng bao gồm: khám lâm sàng, xét nghiệm cận lâm sàng, đánh giá tình trạng dinh dưỡng, các bệnh liên quan đến dinh dưỡng từ đó đưa ra chế độ dinh dưỡng hợp lý kết hợp với luyện tập thể lực
- Thực hiện chăm sóc, phục hồi dinh dưỡng nội trú và ngoại trú cho các đối tượng có nguy cơ
- Áp dụng chế độ ăn uống trong điều trị và cải thiện tình trạng dinh dưỡng, bệnh tật cho người bệnh
- Nghiên cứu, theo dõi giám sát tình trạng thừa cân béo phì trong cả nước, thử nghiệm các giải pháp can thiệp nhằm cải thiện tình trạng thừa cân - béo phì.

Với cơ sở vật chất đảm bảo, đội ngũ cán bộ nhiệt tình, có trình độ, trang thiết bị tương đối hiện đại, Trung tâm tư vấn, phục hồi dinh dưỡng và kiểm soát béo phì của Viện Dinh Dưỡng sẽ hoạt động tốt và hiệu quả trong việc chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng, hỗ trợ phát triển công tác đào tạo và nghiên cứu khoa học về chuyên ngành dinh dưỡng ở Việt Nam.

Ths. Lê Thị Hải

Lễ trao quyết định thành lập Trung tâm tư vấn, phục hồi dinh dưỡng và kiểm soát béo phì

HỘI NGHỊ THÀNH LẬP CHI HỘI DINH DƯỠNG TỈNH ĐẮK LẮK

Ngày 19 tháng 6 năm 2007, tại Hội trường Sở Y tế Đắk Lắk đã tiến hành Đại hội chi hội Dinh dưỡng tỉnh nhiệm kỳ I, giai đoạn 2007-2011. Bs. Nguyễn Phi Tiến, Giám đốc Sở Y tế phát biểu khai mạc đại hội. Tham dự đại hội có 45 hội viên tự nguyện tham gia Chi hội dinh dưỡng của tỉnh.

Nội dung đại hội gồm 4 phần:

- Trình bày dự thảo điều lệ Chi hội dinh dưỡng nhiệm kỳ 2007-2011.
- Trình bày phương hướng hoạt động của Chi hội,
- Góp ý cho bản dự thảo điều lệ
- Bầu ban chấp hành Chi hội nhiệm kỳ 2007-2011.

Đại hội đã bầu ban chấp hành Chi hội khoá I nhiệm kỳ 2007-2011 gồm 11 thành viên. Đại hội cũng đã bầu ban thường vụ gồm 5 đồng chí. Đại hội đã biểu quyết với 100% đại biểu nhất trí thông qua nghị quyết Đại hội.

Thay mặt đoàn Chủ tịch, Ông Nay Nguyên phát biểu bế mạc Đại hội. Đại hội bế mạc lúc 11 giờ 30 cùng ngày.

Ths. Đặng Oanh

Viện VSDT Tây Nguyên

Ban Chấp hành Chi hội Dinh dưỡng tỉnh Đắk Lắk nhiệm kỳ 2007-2011

HỘI THẢO: "CẢI THIỆN DINH DƯỠNG VÀ TĂNG TRƯỞNG TRẺ EM TẠI 10 TỈNH CỦA DỰ ÁN DINH DƯỠNG VIỆT NAM - HÀ LAN"

Chiến lược theo dõi tăng trưởng do WHO/UNICEF đưa ra chính là một hoạt động thiết thực nhằm đảm bảo việc thực hiện Công ước Quyền trẻ em đã được cộng đồng thế giới thông qua vào năm 1990. Theo dõi và trợ giúp cho quá trình tăng trưởng, vì vậy, có một vai trò hết sức quan trọng. Đó là tạo điều kiện cho trẻ em được tăng trưởng và phát triển.

WHO/UNICEF đã kêu gọi các quốc gia thành viên thực hiện cam kết về Quyền trẻ em như trên.

Ngày 8 tháng 8 năm 2007 Viện Dinh dưỡng, Ban quản lý dự án Dinh dưỡng Việt Nam - Hà Lan đã tổ chức hội thảo: "Cải thiện dinh dưỡng, tăng trưởng chiều cao tại 10 tỉnh khó khăn" nhằm mục đích thiết lập hệ thống theo dõi tăng trưởng tại 10 tỉnh khó khăn thuộc dự án Dinh dưỡng Việt Nam - Hà Lan. TS. Trần Chí Liêm, Thứ trưởng Bộ Y tế, Trưởng Ban Chỉ đạo dự án Dinh dưỡng Việt Nam - Hà Lan đã đến dự khai mạc và chỉ đạo hội thảo.

Tham dự hội thảo có đại diện các Bộ Ngành: Kế hoạch & đầu tư, Bộ Giáo dục, các Cục, Vụ thuộc Bộ Y tế: Vụ Sức khoẻ sinh sản, Viện Chiến lược và Chính sách Y tế, trường Đại học Y Hà Nội, Viện Nhi, Hội Dinh dưỡng, Hội Nhi Khoa, các tổ chức quốc tế: WHO, UNICEF, SCUS.

Phát biểu khai mạc Hội thảo, TS. Trần Chí Liêm, Thứ trưởng Bộ Y tế đã nêu: Trong giai đoạn vừa qua chúng ta đã đưa ra những giải pháp can thiệp dinh dưỡng mang tính chất tổng thể và phù hợp đã được triển khai đúng đối tượng đã khiến cho tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em theo chỉ tiêu cân nặng theo tuổi, tỷ lệ thiếu máu, thiếu Vitamin A, thiếu iốt đã giảm đáng kể. Bên cạnh đó, sự hỗ trợ của các Bộ Ngành và các tổ chức quốc tế đã đóng góp không nhỏ để đạt được các mục tiêu và chỉ tiêu dinh dưỡng đề ra. Hiện nay, đất nước đang chuyển sang một giai đoạn lịch sử khác, giai đoạn xây dựng Tổ quốc, con người cần phát triển tốt về tầm vóc và thể chất để để đáp ứng các nhiệm vụ xây dựng đất nước trong giai đoạn mới. Do vậy, cần quan tâm đến phát triển chiều cao của trẻ em, cần xem xét thời điểm ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể: Giai đoạn bào thai, trẻ em, hay tuổi vị thành niên, bên cạnh đó các đặc điểm đặc trưng của các vùng miền, vấn đề chăm sóc y tế và dinh dưỡng, các yếu tố văn hóa xã hội... cần được xem xét một cách phù hợp.

Các đại biểu tham dự đã đánh giá cao tầm quan trọng của Hội thảo "Cải thiện dinh dưỡng và tăng trưởng chiều cao" này.

Mô hình 2 biểu đồ theo dõi tăng trưởng (cân nặng/tuổi và chiều cao/tuổi) theo chuẩn mới của Tổ chức Y tế thế giới sẽ được áp dụng, trước hết sẽ được triển khai ở 10 tỉnh khó khăn của Việt Nam thuộc địa bàn triển khai của dự án Dinh dưỡng Việt Nam - Hà Lan để có bộ số liệu về tăng trưởng trẻ em dưới 5 tuổi.

Hoạt động theo dõi tăng trưởng dự kiến sẽ được đánh giá vào năm 2008 để có thể bổ sung các giải pháp can thiệp phù hợp vào chương trình dinh dưỡng quốc gia trong giai đoạn tới.

Ths. Trần Thị Lụa

TS. Trần Chí Liêm, Thứ trưởng Bộ Y tế phát biểu khai mạc Hội thảo

BÀI TẬP CHO CƠ ĐÙI

Thảo Nguyên(st)

ĐỘNG TÁC 1:

Đặt cái gối vào giữa hai đầu gối và giữ cho lưng bạn ép sát sàn, ép chặt hai đầu gối của bạn 10 lần thật nhanh và 10 lần thật chậm trong lúc vẫn kẹp chặt cái gối.

ĐỘNG TÁC 2:

Lặp lại tuần tự như vậy nhưng thay cái gối bằng trái banh tennis hoặc banh chơi gôn giữa hai đầu gối.

ĐỘNG TÁC 3:

Nằm ngửa trên sàn, chân thẳng ép sát xuống sàn. Đặt hai tay dọc theo hai bên, lòng bàn tay úp xuống sàn.

ĐỘNG TÁC 4:

Dang hai tay ra tạo thành góc vuông với cơ thể. Sau đó co hai chân lên và đưa đầu gối lên ép sát ngực.

ĐỘNG TÁC 5:

Giữa hai chân ép sát vào nhau, duỗi thẳng chân và đưa lên hướng trần nhà, giữ chân bạn thả lỏng.

ĐỘNG TÁC 6:

Từ từ mở rộng hai chân về mỗi bên, dang rộng hết mức mà bạn có thể tùy theo khả năng của bạn, sau đó khép chân lại. Lặp lại bài tập này từ bước 3 đến bước 6, lặp lại 4 lần.

Lúc mới lọt lòng, bé được nhận ngay sức đề kháng trong sữa non Colostrum từ mẹ truyền sang. Sữa non Colostrum quý báu này giờ đây đã có trong công thức độc quyền của Dielac Alpha, với những dưỡng chất thiết yếu khác như DHA, Choline, CanXi... không chỉ tăng sức đề kháng mà còn hỗ trợ phát triển trí não, thúc đẩy chiều cao, cho bé yêu của mẹ sự phát triển toàn diện. Dielac Alpha, nguồn dinh dưỡng quý báu từ tình yêu của mẹ!

tình yêu của mẹ