

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG

SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

Mùa hè

Ăn rau quả thế nào
cho an toàn?

Ăn uống mùa thi

Biếng ăn ở trẻ em

Quả ngọt nhưng chưa ngon

Đi chợ mua rau sạch

Người bị cholesterol máu cao nên ăn như thế nào?

DINH DƯỠNG

SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG - SỐ 02

Tổng biên tập
TS. Lê Thị Hợp
Phó tổng biên tập
TS. Cao Thị Hậu

Hội đồng biên tập
GS.TSKH. Hà Huy Khôi
GS. Từ Giấy
PGS. TS. Nguyễn Công Khanh
PGS. Đào Ngọc Diễn
TS. Lê Thị Hợp; TS. Cao Thị Hậu
TS. Nguyễn Thị Lâm; TS. Hà Anh Đào
TS. Phạm Văn Hoan
TS. Trần Đình Toán
BS. Nhà báo Tô Hồng Ngọc
Nhà báo Nguyễn Thị Tịnh

Thư ký
Nguyễn Quỳnh Như
Trần Thu Hà

Trị sự
CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Tòa soạn
48B Tầng Bạt Hồ- Hà Nội
Tel: 04.9713090 Fax: 04.9717885
Website: www.nutrition.org.vn

Mỹ thuật
Vietnam Economic Times
Tel: 04.755 2053/Fax: 04.755 2046

Tổng đại lý Quảng cáo
Thời báo Kinh tế Việt Nam
96 Hoàng Quốc Việt, Hà Nội
Tel: 04.755 2053/Fax: 04.755 2046
Liên hệ: Lê Quốc Bình/ 091320 8610
1/1 Hoàng Việt, Q. Tân Bình, Tp.HCM
Tel: 08.811 8706/ Fax: 08.811 7408
Liên hệ: Mai Phương/ 090381 3040

In tại Công ty in Tạp chí Cộng sản

Xuất bản theo giấy phép số 74/GP-XBDS của
Cục Báo chí- Bộ Văn hóa thông tin.

Không khai thác nội dung nếu chưa có sự
chấp thuận bằng văn bản của
Viện Dinh dưỡng

Giá 8.500đ

VỀ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- 02 Mùa hè ăn rau quả thế nào cho an toàn?
- 03 Đi chợ mua rau sạch
- 04 Rau quả - nguồn dinh dưỡng lý tưởng
- 05 Xử trí ngộ độc thức ăn trong mùa hè



THÔNG TIN KHOA HỌC

- 06 Vitamin và chất khoáng có thể thay đổi thể giới như thế nào

ĐỜI SỐNG

- 08 Quả ngọt nhưng chua ngon
- 09 Hương vị mới của măng tây



DINH DƯỠNG HỢP LÝ

- 10 Ăn uống trong mùa thi
- 12 Nên ăn bao nhiêu loại thực phẩm một ngày?

DINH DƯỠNG TRẺ EM

- 14 Biếng ăn ở trẻ em

VI CHẤT DINH DƯỠNG

- 16 Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ
- 17 Thiếu iốt và bệnh bướu cổ
- 18 Vai trò của Canxi đối với sức khỏe
- 19 Thiếu hụt dinh dưỡng khi bà mẹ mang thai



DINH DƯỠNG VỚI CÁC BỆNH MÀN HÌNH

- 20 Người bị cholesterol máu cao nên ăn như thế nào?
- 22 Ăn uống và ung thư



TÀN VẢN

- 24 Tiếng ếch đêm mưa



- 28 Tư vấn dinh dưỡng
- 32 Cơ thể con người, những điều huyền diệu
- 34 Món ngon trong gia đình
- 36 Bạn đã biết sử dụng lò vi sóng chưa?

Mùa hè Ăn rau quả thế nào cho an toàn?



MÙA HÈ NÓNG NỤC, NHÀ NÀO TRONG BỮA ĂN CŨNG CÓ MỘT ĐĨA RAU HOẶC BÁT CANH RAU THẬT MÁT MÁT. NHƯNG LIỆU NHỮNG LOẠI RAU, QUẢ ĐÓ CÓ THẬT SỰ AN TOÀN?

Để đạt được năng suất cao hoặc để diệt các loại sâu rầy, đặc biệt là đối với một số loại rau quả dễ bị sâu phá hại, một số nông dân đã sử dụng quá nhiều phân bón hoá học hoặc phun thuốc trừ sâu đến sát ngày thu hoạch, không tuân thủ thời gian cấm phun thuốc trừ sâu trước khi thu hoạch như qui định. Mặt khác, một số loại rau quả được trồng ở vùng đất bị ô nhiễm, tưới phân tươi hay nước thải bẩn cũng là một mối đe dọa nghiêm trọng đối với sức khoẻ của người tiêu dùng.

Ngoài ra ở chợ còn phổ biến tình trạng một số tiểu thương để giữ vẻ hấp dẫn, trắng, giòn cho một số loại rau tươi sống thái sẵn như bắp chuối bào, chuối cây bào, ngó sen...đã trộn một số hoá chất độc hại (thuốc tẩy, hàn the) vào nước ngâm.

BẠN NÊN THẬN TRỌNG NHẤT ĐỐI VỚI NHỮNG LOẠI RAU, QUẢ NÀO?

Đó là những loại rau lá hoặc rau trái không phải gọt vỏ như: rau muống, cải soong, xà lách, tần ô, cải bẹ xanh, cải ngọt, cải dồng để làm dưa, rau má, đậu dũa, khổ qua, dưa leo, cà chua, nho, táo, mận...

VẬY THẾ NÀO LÀ RAU QUẢ AN TOÀN?

Rau quả được coi là an toàn khi có dư lượng nitrate, kim loại nặng và thuốc bảo vệ thực vật và mức độ nhiễm vi sinh vật dưới ngưỡng qui định do Bộ Nông nghiệp và phát triển nông thôn ban hành đối với từng loại rau quả.

NGUYÊN TẮC CHUNG ĐỂ CHỌN RAU AN TOÀN

- Vào mùa khô, dư lượng thuốc trừ sâu còn sót lại trên rau quả thường cao hơn trong mùa mưa vì nước mưa sẽ làm trôi bớt lượng thuốc còn sót lại trên rau, quả.
- Các loại rau, củ phải gọt vỏ khi ăn

thường an toàn hơn: bí, bầu, mướp...

Khi lựa chọn rau, quả nên chọn:

- Rau quả còn tươi, toàn vẹn, không bị trầy xước, có hình dạng bình thường, có màu sắc tự nhiên, giòn chắc, cầm nặng tay.
- Rau quả không bị héo úa, dập nát, hoặc dính các chất lạ
- Không có mùi vị lạ

BẠN CẦN CHÚ Ý:

- Một số loại quả bên trong đã bị hỏng nhưng bên ngoài vẫn còn tươi do sử dụng hoá chất bảo quản, do đó phải xem kỹ trước khi mua
- Tránh mua rau quả gọt vỏ và xắt sẵn, ngâm nước ở chợ vì ngoài việc nguồn nước ngâm không đảm bảo vệ sinh hay có hoà lẫn các hoá chất độc hại để giữ vẻ trắng, dòn các sinh tố vốn có trong rau tươi như sinh tố C, dễ bị hoà tan và mất đi trong nước ngâm.

ĐỂ PHÒNG TRÁNH NGỘ ĐỘC DO ĂN PHẢI RAU QUẢ NHIỄM THUỐC BẢO VỆ THỰC VẬT, NGƯỜI TIÊU DÙNG NÊN:

- Ngâm kỹ, rửa sạch, rửa từng lá, nhất là ở các kẽ lá cho thật sạch, gọt vỏ các loại quả ăn tươi. Riêng đối với các loại rau lá nhỏ như xà lách soong, rau giền, bông cải thì nên pha vào nước rửa 1-2 muỗng cà phê muối để sâu bọ và côn trùng bò ra khỏi các kẽ lá. Đối với các loại rau củ, trái cây, để nguyên củ, rửa sạch trước khi gọt vỏ.
- Rau quả phải ngâm ngập trong nước sạch 15-20 phút, rửa nhiều lần (ít nhất 3-4 lần) trong chậu nước đầy để loại trừ phần lớn các thuốc bảo vệ thực vật tồn dư, tức là loại trừ phần lớn nguy cơ ô nhiễm qua con đường rửa trôi.
- Nấu chín và mở vung khi nấu cũng là cách tốt để loại trừ phần lớn dư lượng thuốc bảo vệ thực vật còn sót lại qua đường bay hơi.■

TS. Cao Thị Hậu

ĐI CHỢ MUA RAU SẠCH

RAU SẠCH CÓ THỂ CÓ THƯƠNG HIỆU?

Rau sạch hiện nay đã thực sự đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người dân. Giá cả, chất lượng và chủng loại rau sạch có trong các chợ, siêu thị vô cùng phong phú. Nhiều giống rau, củ quả được nhập từ nước ngoài và gieo trồng theo tiêu chuẩn sạch được người tiêu dùng chấp nhận. Rau sạch tuy chỉ là một món trong bữa ăn nhưng nó sẽ không nhỏ chút nào nếu ảnh hưởng đến sức khỏe của rất nhiều người, hàng ngày đều cần đến nó.

Rau an toàn được Chi cục Bảo vệ thực vật thí điểm sản xuất theo mô hình khép kín từ giữa năm 2002, có sự giám sát chặt chẽ khâu xử lý thuốc bảo vệ thực vật, chủ yếu sử dụng các chế phẩm vi sinh, hạn chế sử dụng thuốc hoá học, đảm bảo thời gian cách ly. Mô hình được quản lý chặt từ khâu gieo trồng, chuyên chở và tiêu thụ trên thị trường, cung cấp cho các trường học, các cơ quan trên địa bàn Hà Nội mang thương hiệu của Chi cục BVTV đã được nhiều người tin tưởng.

Ngày 27/6/2003, Chi cục Bảo vệ thực vật Hà Nội phối hợp với Công ty cổ phần triển khai công nghệ và dịch vụ tiêu dùng công bố thương hiệu rau an toàn 5 sao được sản xuất thí điểm tại 2 HTX Đạo Đức (Vân Nội- Đông Anh) và Lĩnh Nam (Thanh Trì). Quy trình sản xuất rau an toàn do thành phố quy định trên cơ sở kết quả 5 năm nghiên cứu khoa học về sản xuất rau an toàn của chi cục BVTV và chương trình quản lý dịch hại tổng hợp (IPM) do tổ chức Nông lương thế giới (FAO) hướng dẫn. Tiêu chí để xây dựng thương hiệu rau an toàn 5 sao được căn cứ trên 5 yếu tố cơ bản, đó là: sản phẩm được hình thành và bảo đảm bởi 3 bên: cơ quan chỉ đạo giám sát, người sản xuất và nhà phân phối; người tiêu dùng có nhiều quyền lợi do sử dụng sản phẩm bảo đảm chất lượng, an toàn; trên mỗi bao bì sản phẩm đều có dán tem bảo đảm; khi mua rau người tiêu dùng cắt và

giữ tem trong 2 ngày để nếu có sự cố xảy ra thì được hưởng bảo hiểm tối đa là 10 triệu đồng/người/vụ; rau ăn lá chỉ nên sử dụng trong ngày, các loại khác có thể sử dụng tối đa 3 ngày nếu được bảo quản lạnh; người tiêu dùng chỉ nên sử dụng những sản phẩm bao gói còn nguyên vẹn và có đầy đủ thông tin về số lô, ngày sản xuất...

ĐI CHỢ MUA RAU SẠCH?

Nhiều loại rau sạch bán tại cửa hàng chỉ chênh vài nghìn đồng một kilôgam so với rau được bán ở chợ và của các gánh hàng rong.

Rau bắp cải vào mùa giá 2.500đ/kg, bí xanh 3.500đ/kg, susu 3000đ/kg, rau muống 3.000đ/kg, dưa chuột 3.000/kg, cà chua 4000đ/kg... Rau sạch không chỉ dùng lại ở các loại rau quen thuộc như cải bắp, cải mơi, rau muống, mồng tơi, rau đay, cà pháo, các loại rau gia vị... Tại các cửa hàng bán rau sạch có khá nhiều giống rau mới của nước ngoài được trồng tại Việt Nam, một số loại rau cũng được các chị hàng gánh rong mang đi bán khắp phố phường. Giá của mỗi loại rau sạch do các HTX, cơ sở sản xuất có sự chênh lệch đến vài nghìn đồng một kilôgam. Giải thích lý do này HTX rau sạch xã Lĩnh Nam cho biết: "Giống rau sạch nhập khẩu được gieo trồng tùy theo từng "cơ địa", sự chăm bón khác nhau của mỗi vùng nên có khối lượng (to, nhỏ) và chất lượng khác nhau đôi chút." Giá cả cũng còn tùy thuộc vào chi phí sản xuất và chưa có thang giá cụ thể nào cho rau sạch từ các cấp ngành liên quan.

Giá tham khảo một số loại rau sạch: Bí ngòi 4.000đ/kg; cải chíp 3.500đ/kg; cà tím 3.000đ/kg; đỗ bắp 4.000đ/kg; cà chua tươi 7.000đ/kg ; lơ xanh 10.000đ/kg; cải bó xôi 8.000đ/kg, củ cải đỏ 8.000đ/kg.

CHẾ BIẾN RAU SẠCH GIỐNG MỚI?

Vì là các giống rau nhập ngoại mới có mặt trên thị trường nên nhiều người tự hỏi có nên mua hay không vì họ chưa từng chế biến bao giờ và liệu món ăn có ngon, có hợp khẩu vị hay không. Tuy nhiên nếu mua ở các cửa hàng rau sạch người bán hàng sẽ hướng dẫn cụ thể cách sơ chế và chế biến món ăn của mỗi loại rau đi kèm với thực phẩm nào thì thích hợp. Nhiều người còn cho rằng, rau sạch giống nhập khẩu có chất lượng và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hơn do các loại rau này có phạm vi sản xuất nhất định, chưa được phổ biến rộng rãi tới các hộ nuôi trồng cá thể việc tạo ra các loại rau sạch rởm đã bị hạn chế. Chỉ lý do này thôi cũng đủ để bạn hãy thử một lần mua rau sạch giống mới về chế biến thức ăn cho gia đình.

XIN GIỚI THIỆU CÁCH CHẾ BIẾN MỘT SỐ LOẠI RAU SẠCH.

Cây cần tây giống Mỹ cọng dài và to gấp 5-7 lần với cây cần tây mà chúng ta thường dùng. Loại cần này được dùng trong các món ăn cần dậy mùi vị thơm, trộn sa lát và làm các món xào với tỏi tây, hành tây thông thường. Điểm khác biệt là vì cọng cần to nên lúc sơ chế nên cắt khúc ngắn và thái mỏng.

Bí ngòi (zucchini) có hình thù giống quả dưa leo của ta, vỏ ngoài xanh, trong ruột cứng và không có hạt. Bí ngòi cạo qua lớp vỏ lông bề ngoài, cắt bỏ cọng là có thể đem chế biến món ăn: bí ngòi xào thịt bò hoặc tim, gan; bí ngòi trộn dầu

giấm làm sa lát và bí ngòi xay nhỏ nấu cháo, súp.

Củ cải đỏ làm món súp củ cải theo kiểu Nga hoặc nấu cháo cho trẻ em rất mát.

Cải bó xôi khi mua nên

chọn cây có thân càng to càng ngon, tước bỏ lớp vỏ ngoài đem xào với thịt bò, tim, cật hay xào không với tỏi cũng ngon.

Giống cà chua tươi quả nhỏ hơn quả cà pháo ăn rất mát, có thể ăn sống, trộn salad hoặc xay sinh tố. ■

Vũ Huyền

RAU QUẢ AN TOÀN

Nguồn dinh dưỡng lý tưởng



Rau quả thuộc loại thực phẩm không thể thiếu được trong bữa ăn hàng ngày và chúng có vai trò dinh dưỡng đặc biệt quan trọng. Về lượng protein và lipit rau quả không thể so sánh với các thực phẩm nguồn gốc động vật nhưng giá trị chính của rau quả là ở chỗ chúng cung cấp cho cơ thể nhiều chất có hoạt tính sinh học. Một số chất sinh học quan trọng có trong rau quả như caroten, phức chất polyphenol (chất màu, hương vị...) chứa các bionavonoit đang là đối tượng nghiên cứu về vai trò chống ô xy hóa cũng như tác dụng làm giảm nguy cơ đối với bệnh tim mạch và phòng ngừa ung thư.



Vitamin C có nhiều ở các loại rau xanh và quả họ cam quýt. Một số quả có màu vàng như bí đỏ, gấc hoặc các loại rau lá màu xanh thẫm như rau ngót, rau khoai lang chứa nhiều beta-caroten. Lượng vitamin nhóm B trong rau quả không cao nhưng các loại đậu lại chứa lượng vitamin B lớn, kích thích chức năng tiết dịch và nhu động của ruột, bài xuất cholesterol ra khỏi cơ thể.

Các loại vitamin, chất khoáng có trong rau quả là các yếu tố vi lượng rất cần cho sự phát triển của trẻ em, góp phần phòng chống các bệnh nhiễm trùng, tim mạch và ức chế sự phát triển khối u ác tính. Một số loại rau quả có chứa các cấu tử kháng đột biến, chống ô xy hóa, chức năng hoại tử tế bào ung

thư, kích thích và tăng cường việc sản xuất kháng thể. Rau quả là nguồn dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe, song nó cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ khi bị ô nhiễm hóa học.

Thuốc bảo vệ thực vật với lượng tồn dư quá cao trong rau quả là tác nhân thường gặp trong các vụ ngộ độc gây rối loạn thần kinh trung ương, nhức đầu, nôn mửa, mất ngủ, giảm trí nhớ, ở mức độ nặng hơn có thể tổn thương thần kinh ngoại biên dẫn đến liệt, trường hợp nặng có thể dẫn tới tử vong cao.

Theo các báo cáo khảo sát tại một số tỉnh thành đã phát hiện diazinon và cypermethrin phổ biến trong các loại rau, đậu, đỗ. Thuốc bảo vệ thực vật đã bị cấm dùng như monitor

(methamidophos) vẫn còn tìm thấy lượng tồn dư đáng kể trong rau quả.

Trong số các rau quả thông dụng thì rau cải, đậu đũa, súp lơ, cà chua và rau muống là các loại rau quả có tỷ lệ mẫu phát hiện cao hơn các loại khác. Dimethoat và Diazinon là 2 loại thuốc trừ sâu sử dụng khá phổ biến và có trong danh mục các thuốc bảo vệ thực vật được phép sử dụng trong sản xuất rau an toàn, tuy nhiên mức độ phát hiện ở hầu hết các mẫu rau cải xanh đã gần với giới hạn tối đa cho phép, người trồng rau cần phải đảm bảo thời gian cách ly đủ để giảm đến mức thấp nhất lượng tồn dư hóa chất trên rau.

Người tiêu dùng nên mua các loại rau ăn củ, thân, lá, hoa, quả có chất lượng đúng như đặc tính giống của nó, hàm lượng các hóa chất độc và mức độ nhiễm các sinh vật gây hại ở dưới mức tiêu chuẩn cho phép, tại các "Cửa hàng rau an toàn", các cơ sở cung cấp rau theo hợp đồng hoặc các nơi bán rau có định có cam kết đảm bảo an toàn.

Tất cả các loại rau quả cần được rửa sạch trực tiếp dưới vòi nước chảy hoặc rửa trong chậu nhưng phải thay nước nhiều lần tới khi sạch trước khi chế biến. Nếu có phát hiện thấy màu sắc, mùi vị lạ thì tuyệt đối không được dùng làm thức ăn cho người hoặc gia súc. ■



XỬ TRÍ NGỘ ĐỘC THỨC ĂN TRONG MÙA HÈ

Gần đây, ngộ độc thức ăn có xu hướng phổ biến, số vụ ngộ độc thức ăn phải vào viện tăng lên. Mùa hè đến, do ảnh hưởng của khí hậu, ngộ độc thức ăn và các bệnh đường tiêu hoá sẽ tăng lên.

Ngộ độc thức ăn có thể do nhiều nguyên nhân gây ra như: do vi khuẩn và độc tố vi khuẩn có trong thức ăn thường gây tiêu chảy cấp, đau bụng, sốt, phân lỏng (thường do thức ăn ôi thiu, đun chưa chín, rửa chưa sạch thức ăn, tay...). Do nhiễm hoá chất trừ sâu, diệt muỗi, côn trùng, diệt nấm, cỏ tồn đọng trong thức ăn rau, quả, cà chua, nguy hiểm nhất là hoá chất diệt chuột gây co giật. Do thức ăn có độc như: nấm độc, cá nóc, thịt cóc, mật cá trắm, măng tươi, vỏ sắn. Do thức ăn có hoá chất bảo quản: hàn the, focmôn, kháng sinh, phẩm màu, phẩm thơm...

Thường từ 30 phút đến 3,4 giờ sau khi ăn, bệnh nhân xuất hiện đau bụng ỉa ỉm hay từng cơn, nôn và có thể tiếp tục nôn sau khi đã hết thức ăn trong dạ dày, đi ngoài, đi lỏng hay có máu, vã mồ hôi, mệt, nếu ăn cá nóc thì thấy tê miệng, lưỡi, môi, bàn tay, bàn chân và sau đó

nặng lên vì liệt cơ. Nếu ăn thức ăn có lẫn hóa chất diệt chuột, diệt muỗi có thể xuất hiện co giật và dẫn đến nặng, có thể tử vong. Ngộ độc thức ăn có nôn, đau bụng, tiêu chảy và sốt thường là do vi khuẩn, nguy hiểm là vi khuẩn tả.

Bệnh nhân có một trong những dấu hiệu như: nôn hơn 10 lần/ngày, đi ngoài hơn 10 lần/ngày, Co giật toàn thân, cơn kéo dài trên 1 giây và xuất hiện co giật trong khoảng 5 phút/1 cơn. Tê môi, lưỡi, bàn tay, bàn chân. Mệt mỏi, chân tay lạnh, vã mồ hôi... là rất nặng dễ gây tử vong cần cấp cứu kịp thời.

Sơ cứu và cấp cứu một bệnh nhân ngộ độc cấp thức ăn là việc rất cần thiết song trước hết cần xác định tác nhân gây ngộ độc bằng cách giữ lại thức ăn nghi ngờ, giữ lại chất nôn, phân, gửi đi làm xét nghiệm độc chất.

Nếu biết chắc chắn thức ăn là độc hại thì có thể móc họng, gây nôn ngay nếu bệnh nhân còn tỉnh táo và không có co giật, sẽ không được gây nôn nếu bệnh nhân hôn mê, li bì hay có co giật. Uống ngay 30 - 50g than hoạt (1g/kg cân nặng) hoà với 250ml nước + đường (trẻ

1-12 tuổi: 15-20g pha với 200ml nước uống), sau đó dùng nhuận tràng bằng sorbitol 30g (1g/kg cân nặng) không dùng cho trẻ dưới 1 tuổi vì gây rối loạn nước điện giải nhiều. Gọi điện cho bác sĩ để được tư vấn hay đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

Nếu bệnh nhân có dấu hiệu co giật để bệnh nhân nằm nghiêng đầu thấp, để thức ăn được tống ra ngoài không sặc. Tiêm bắp hay tĩnh mạch Seduxen 10mg, có thể nhắc lại sau 5 phút, nếu không thực hiện được phải mời bác sĩ đến nhà hoặc đưa tới cơ sở y tế gần nhất càng nhanh càng tốt để có thuốc điều trị co giật và đảm bảo thông khí.

Nếu bệnh nhân có dấu hiệu tê mồm, lưỡi, bàn tay, chân sau ăn cá nóc, uống than hoạt và sorbitol nhuận tràng như liều trên.

Nếu bệnh nhân nôn nhiều, ỉa lỏng, có sốt cho uống 2 viên Biseptol hay 1 viên Cipro 500mg/ngày. Uống orezol: 1 gói + 1 lít nước. Có thể trì hoãn việc đưa đến bệnh viện và hỏi ý kiến bác sĩ để tiếp tục điều trị. ■

PGS.TS. Nguyễn Thị Dự

VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT CÓ THỂ THAY ĐỔI THỂ GIỚI NHƯ THẾ NÀO

Một báo cáo mới đây (21/1/2004) của UNICEF và Hiệp hội sáng kiến vi chất dinh dưỡng (Micronutrient Initiative) cho thấy rằng sự thiếu hụt các loại vitamin và các khoáng chất cơ bản trong chế độ ăn đang làm tổn hại đến sức khỏe của 1/3 dân số thế giới và thực sự kìm hãm sự phát triển của các nước ở vùng nam bán cầu. Các chuyên gia đã chỉ ra rằng thiếu một số vitamin và muối khoáng cơ bản là nguyên nhân gây kém phát triển về trí tuệ, làm rối loạn hệ thống miễn dịch, gây dị tật bẩm sinh và làm hạn chế phát triển về thể lực và tinh thần cho khoảng 2 tỷ người.

Báo cáo này là kết quả nghiên cứu của 80 nước, cho biết rằng khó có thể nhận biết được các mức độ thiếu vitamin và khoáng chất ở các đất nước này nếu không có sự hỗ trợ của xét nghiệm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU CHO THẤY:

Thiếu sắt làm yếu sự phát triển tinh thần ở trẻ em và làm giảm chỉ số IQ ở mức quốc gia. Thiếu sắt cũng làm giảm khả năng làm việc ở người lớn với ước tính là giảm khoảng 2% GDP ở các nước bị ảnh hưởng nặng.

Thiếu vitamin A làm suy giảm hệ thống miễn dịch của 40% trẻ dưới 5 tuổi ở các nước đang phát triển, và gây tử vong cho 1 triệu trẻ mỗi năm.

Thiếu iốt trong thời gian mang thai gây chậm phát triển tinh thần cho khoảng 20 triệu trẻ mới sinh mỗi năm.

Thiếu máu thiếu sắt nặng gây tử vong cho khoảng 50.000

phụ nữ khi sinh đẻ hàng năm. Thiếu axit folic gây ra khoảng 200.000 dị tật bẩm sinh nặng ở trẻ sơ sinh hàng năm và liên quan đến 10% số người lớn chết vì bệnh tim.

Bản báo cáo chỉ ra rằng thiếu vitamin và khoáng chất ở người lớn đặc biệt là ở phụ nữ thường âm ỉ, khó phát hiện được. Các ảnh hưởng ở tầm quốc gia, lên sự phát triển về kinh tế đã bắt đầu được đánh giá. Tuy nhiên cốt lõi của vấn đề thiếu vitamin và khoáng chất là ảnh hưởng đến tính mạng, gây bệnh tật cho trẻ em trong những năm tháng đầu tiên của cuộc đời do ảnh hưởng nặng nề của thiếu dinh dưỡng.

Bà Carol Bellamy, giám đốc UNICEF đã phát biểu rằng "Việc chỉ đơn thuần phát hiện các dấu hiệu thiếu vi chất và điều trị cho những cá thể đó là không thể chấp nhận được nữa, mà chúng ta phải phòng và bảo vệ cho toàn thể cộng đồng không phải chịu các hậu quả của vấn đề thiếu vitamin và khoáng chất, đặc biệt là cho trẻ em. Chúng ta đã làm được như vậy cho các nước đã phát triển trong nhiều năm nay. Một việc làm đơn giản như

vậy để cứu sống sinh mạng cho con người thì không có lý do gì mà chúng ta không làm chỉ vì là không thể tiếp cận đến được với mọi người. Chúng ta phải biết những việc gì cần phải làm và phải làm ngay".

CÓ THỂ PHÒNG TRÁNH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI KHÔNG BỊ THIẾU VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT BẰNG

CÁC GIẢI PHÁP SAU:

Tăng cường thực phẩm:

Bổ sung các vitamin và khoáng chất cần thiết vào thực phẩm (như bột mì, đường, muối, dầu, bơ thực vật). Điều này chỉ tiêu tốn vài đồng (cent) cho một người một năm.

Cung cấp thêm vitamin và khoáng chất:

Dùng viên nén, viên nang hoặc siro có chứa vitamin và khoáng chất cho các đối tượng dễ bị thiếu (đặc biệt là trẻ em và phụ nữ ở tuổi sinh đẻ). Chi phí cũng chỉ vài đồng (cent) cho một người một năm.

Truyền thông, giáo dục:

Hướng dẫn cho cộng đồng biết về các loại thực phẩm có thể làm tăng số lượng và khả năng hấp thu các vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể.

Khống chế bệnh tật:

Khống chế được các bệnh như sốt rét, sởi, tiêu chảy, và



nhễm ký sinh trùng có thể giúp cơ thể hấp thu và giữ lại được các vitamin và khoáng chất cần thiết.

Đó là những phương pháp đã được áp dụng thành công ở các nước đã phát triển trong vài thập kỷ trước nhưng còn là mục tiêu mà các nước đang phát triển chưa đạt tới được. Với sự cam kết rõ ràng chắc chắn là "áp dụng những giải pháp có hiệu quả cho những nơi còn có vấn đề" hy vọng sẽ không chế được vấn đề thiếu vitamin và khoáng chất cho các nước đang phát triển để đáp ứng được mục tiêu của Liên hợp quốc. ■

Thạc sĩ Đinh Phương Hoa

Lược dịch từ [Http://www.micronutrient.or](http://www.micronutrient.or)

HỘI NGHỊ PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM TẠI HÀ NỘI

Tháng 6/2004 vừa qua, hội nghị Ban chỉ đạo phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em được tổ chức tại Hà Nội với sự tham dự của đại diện Văn phòng chính phủ, Văn phòng quốc hội, Bộ y tế, Hội liên hiệp phụ nữ Việt nam, Trung ương Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, Bộ Giáo dục, Ủy ban dân số - Gia đình - Trẻ em, Hội nông dân và một số tổ chức quốc tế.

Viện Dinh dưỡng, đơn vị thường trực của chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em đã báo cáo sơ kết các hoạt động triển khai trong thời gian qua. Các hoạt động chăm sóc cho trẻ em dưới 5 tuổi và bà mẹ mang thai đã được triển khai rộng khắp ở tất cả các thôn bản trên cả nước. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân đã giảm 1,7 % trong năm 2003, đây là một thành tích đã

được các tổ chức quốc tế đánh giá cao. Hội nghị cũng ghi nhận những nỗ lực của chính quyền các địa phương, ngành y tế và các ban ngành đoàn thể đã vượt qua nhiều khó khăn triển khai có hiệu quả chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em.

Bên cạnh những thành tích đáng ghi nhận, tỷ lệ suy dinh dưỡng vẫn còn ở mức cao (28,4%), ước tính còn có tới hơn 2 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng trong cả nước. Một số vùng như Tây bắc, Tây nguyên và Bắc miền trung tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em còn ở mức rất cao. Nhằm giải quyết những vấn đề đó, bên cạnh việc đề nghị Chính phủ và Bộ Y tế tiếp tục hỗ trợ mạnh mẽ hơn cho chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trong thời gian tới, hội nghị cũng đã đưa ra một số định hướng

can thiệp chiến lược nhằm giảm nhanh tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em. Các định hướng bao gồm tập trung ưu tiên cho vùng khó khăn, ưu tiên cho những tỉnh có tỷ lệ suy dinh dưỡng ở mức cao, nâng cao chất lượng hoạt động chăm sóc bà mẹ mang thai và từng bước triển khai các can thiệp sớm cho nữ thanh niên nhằm giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em một cách nhanh chóng và bền vững. Hội nghị cũng nhấn mạnh việc đẩy mạnh sự quan tâm của chính quyền các địa phương và phối hợp liên ngành trong triển khai hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em nhằm đạt được những mục tiêu của nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IX về phát triển kinh tế - xã hội 2001 - 2010.

Trương Hồng Sơn



QUẢ NGỌT NHƯNG CHƯA NGON

CÚ SỐC ĐẦU TIÊN

Chợ Long Biên là một trong những đầu mối trung chuyển hoa quả lớn của miền Bắc. Từ đây, hoa quả "chạy" xuống phố trên những gánh hàng rong, qua những người bán lẻ, chúng được chuyển lên xe tải toả về nhiều tỉnh như Thái Nguyên, Phú Thọ, Thanh Hoá, Nghệ An,... hầu hết chúng đều là trái cây Trung Quốc, từ những quả quýt, táo, lê, có giá trị không cao cho tới nho, hồng, cam.

Cũng chính tại khu chợ này, một phần lớn hoa quả được phân loại và dán tem, dán nhãn thay tên đổi họ. Bằng một động tác đơn giản, dùng tem mang nhãn hiệu Mỹ, New Zealand, Australia... dán lên những hoa quả nhập khẩu từ Trung Quốc là có ngay trái cây ngoại "xịn" kèm với giá bán cao trong nhiều siêu thị, cửa hàng lớn với cái mác nhập khẩu vô tình được thừa nhận. Nhờ có sự kiện siêu thị Seiyu, hoa quả đã được trả lại tên cho mình như táo giống New Zealand nhập khẩu từ Trung Quốc hay táo xanh, táo đỏ theo cách mô tả màu sắc. Lúc này người tiêu dùng mới chỉ quy kết hiện tượng đó là sự vi phạm nhãn mác, đánh lộn con đen và nhờ đó giá hoa quả "nhập khẩu" cũng có dấu hiệu của sự hạ nhiệt.

Người dân quay trở lại nhiều hơn với những sạp bán hoa quả ở chợ, với những người bán hàng quen để hy vọng mua được những trái cây tươi với đúng giá trị của chúng.

CÚ SỐC THỨ HAI...

Người dân Hà Nội đã quay mặt lại với hoa quả nhập lậu.

Nếu dịch cúm gà làm bao thương nhân điêu đứng, làm thay đổi bữa ăn trong gia đình thì nay vụ hoa quả nhập lậu có ngấm tẩm hoá chất độc hại lại làm cho người tiêu dùng cảm thấy bị "sốc". Họ không thể ngờ rằng những quả cam ngọt lịm, những quả lê, quả táo giòn sật ấy lại có thể gây ngộ độc thực phẩm nếu sử dụng các chất bảo quản một cách bừa

bãi. Không chỉ người mua mà cả người bán cũng giật mình cảnh giác vì phải tiếp xúc với những chất bảo quản trong thời gian dài.

Nhiều siêu thị, trung tâm thương mại lớn của Hà Nội cũng bị sốc với những thông tin về lượng tồn dư hoá chất độc hại trong việc bảo quản hoa quả đã có những dấu hiệu "quay lưng" với hoa quả nhập khẩu. Tuy nhiên một thực tế được đặt ra là ngay cả với hoa quả trong nước phần lớn chưa có chứng nhận nguồn gốc, chất lượng đảm bảo do vậy thay vì rất nhiều loại hoa quả được phục vụ cho người tiêu dùng, các siêu thị chỉ tập trung bày bán một số sản phẩm như bưởi Long cổ cò (Tiền Giang), bưởi Canh Diễn, thanh long, chuối, đu đủ...

ĐI TÌM GIẢI PHÁP

Người tiêu dùng đã cảnh giác nhiều hơn với hoa quả ngoại tuy nhiên hoa quả trong nước cũng không hẳn đã đảm bảo không sử dụng chất bảo quản độc hại vì giá bán sản phẩm này rất rẻ, thời gian bảo quản cao. Vì vậy người tiêu dùng vẫn phải biết cách bảo vệ mình một cách tích cực như chọn những loại quả tươi, ngon, chính vụ. Một số kinh nghiệm được phổ biến rộng rãi như:

Táo Trung Quốc được bọc trong lưới xốp, khi bóc bỏ lưới quả vẫn còn nhiều hạt trắng mịn đọng trên vỏ quả. Táo Mỹ, New Zealand cao thành, hình dáng hơi vuông, có góc cạnh. Nho Việt Nam cũng có hai màu đỏ và xanh song quả thường nhỏ, chùm ngắn, cuống tươi đặc biệt loại nho màu xanh thường hay ngả sắc vàng, chính vụ từ tháng 7 đến tháng 10 dương lịch. Cam to, màu vàng thường được quảng cáo là cam Mỹ, New Zealand, Australia nhưng thực tế đó hoàn toàn là sản phẩm của Trung Quốc. Quýt nhiều nhất vào mùa đông theo kinh nghiệm của những người bán hàng thì quýt ta vỏ mỏng, hay bị rám, cao thành, nhiều nước. Hồng đỏ của Trung Quốc vỏ đẹp đậm, bóng và có thể bày bán nhiều ngày

Nước ta có rất nhiều loại hoa quả. Mùa nào thức nấy, hoa quả cung cấp cho cơ thể rất nhiều vitamin, muối khoáng là những thành phần rất cần thiết cho sự phát triển và bảo vệ cơ thể. Ngoài ra hoa quả còn cung cấp cho cơ thể chất pectin giúp kích thích tiêu hoá, chất xơ giúp chống táo bón và tăng đào thải cholesterol và các chất cặn bã ra khỏi cơ thể.

Quả nho no tròn, căng mọng, trái quýt mọng ước, quả hồng, quả táo bóng bẩy đỏ rực... trước đây người tiêu dùng mới chỉ nhìn liếc qua cũng cảm thấy đủ để kích thích con tỳ, con vị hoạt động song giờ đây họ đã phải thận trọng hơn đối với những thứ hoa quả đẹp dễ đó.

không sợ nhũn nát, hồng ta quả thường không đều, mã xấu, nùm quả có nhiều đốm đen.

Khi lựa chọn, người tiêu dùng phải sử dụng nhiều tới cảm quan, trái cây phải có màu sắc tự nhiên, không bấm dập, cuống quả tươi. Những chỗ có dán tem cũng cần lưu ý vì người bán thường dùng để che dấu những nốt bấm dập. Trước khi sử dụng phải ngâm quả trong nước ít nhất 15

phút sau đó rửa lại dưới vòi nước cho thật sạch. Khi dùng phải gọt vỏ sâu, nếu phát hiện chỗ hư nát thì cần vứt bỏ ngay. Và cần rất thận trọng với những hoa quả nhập ngoại. Ưu tiên dùng những hoa quả đúng thời vụ như chuối, xoài, mận, nhãn, vải. Đối với nhà vườn thì công nghệ bảo quản bằng ô-zôn hiện nay được coi như một giải pháp tình thế do độ an toàn cao, giá thành rẻ. ■

Trúc Anh

Ẩm thực Việt Nam rất phong phú và đa dạng với nhiều loại rau xanh, rau thơm và gia vị theo mùa. Nếu như những món ăn truyền thống như phở bò, nem rán, nộm đu đủ thịt bò khô, bún chả Hà Nội, gà nướng lá chanh v.v. ... mang cái duyên thâm của cô gái kinh Bắc nón thúng quai thao, thì đôi khi cũng có thể tạo cho cô gái ấy những gương mặt mới, những bộ cánh mới gần gũi hơn với cuộc sống hiện tại.

Có cái gì thật mới lạ và hấp dẫn trong những món ăn như nộm thân chuối non với hải sản, cua nhồi gừng và nấm đen, súp cá hồi với me và dưa Mè Kông, mỳ trứng xào với tôm bẻ bẻ và tiêu đen, cá bọc lá sen bỏ lò với sốt nghệ, tôm hùm



Từ hàng thế kỷ nay, măng tây vẫn được coi là món ăn sang trọng dành cho các bậc vua chúa tuy nhiên, không ai biết chắc chắn về nguồn gốc của măng tây, mặc dù có một số người tin rằng măng tây có họ hàng với một loài cây dại mọc trên vùng đất cát ở Bắc Âu và Anh từ cách đây hàng nghìn năm. Ngày nay, măng tây không còn là một cao

lượng mỹ vị của giới thượng lưu, món ăn này đã được phục vụ trong các nhà hàng và thậm chí các bà nội trợ đảm đang có thể chế biến món măng tây tại nhà. Măng có sẵn quanh năm nhưng cứ đến mùa xuân, nó mọc nhiều và thơm ngon nhất. Mùa hái măng bắt đầu từ cuối tháng 2 đến tháng 6 với đỉnh điểm là tháng 4. Măng tây chia ra làm mấy loại như măng xanh, rất phổ biến ở vùng

HƯƠNG VỊ MỚI CỦA MĂNG TÂY

xốt cam thảo và hoa hồi với bánh bí ngô, lợn nướng ống tre vị dưa và mật ong rừng v.v. ... Vẫn là tôm cá của biển Đông, vẫn là những loại rau xanh, gia vị, hoa quả trong vườn nhà nhưng được kết hợp khác đi một chút khiến cho những món ăn bình dị trở nên độc đáo, mang nhiều hương vị mới. Không chỉ thực khách nước ngoài mà chính người Việt Nam chúng ta cũng cảm thấy háo hức trước một mâm cỗ đầy những món ăn lạ. Một trong nguyên liệu mới được lựa chọn cho thực đơn xuân hè năm nay là măng tây.

châu Mỹ, măng trắng, được người châu Âu đặc biệt ưa chuộng, măng tía hoặc tím, mọc chủ yếu ở Anh và Ý. Tuy nhiên, dù là măng trắng, măng xanh, măng tía hay măng dại thì hương vị của nó cũng chẳng có gì thay đổi và có thể thay thế lẫn nhau trong quá trình chế biến. Một trong những điều cấm kị trong khi nấu món ăn này là không được để quá lửa, nếu bạn muốn giữ nguyên chất bổ, hương vị và độ giòn. Các cách chế biến măng tây bao gồm hấp chín, rắc dầu ăn rồi nướng trong lò, nấu bằng lò vi-ba hoặc rán chảo. ■

Đức Nam

ĂN UỐNG TRONG

Thạc sĩ Lê Thị Hải

Nên chế biến thức ăn như thế nào?

Mùa hè nóng nực vì vậy nên chế biến thức ăn dưới dạng nhiều nước, dễ tiêu hoá để hấp thu, hạn chế các món rán xào hoặc kho khô, mặn. Phân chia bữa ăn trong ngày thành nhiều bữa hơn bình thường, nên có bữa ăn phụ vào buổi tối, bữa ăn sáng nên là bữa ăn chính trong ngày, vì bữa ăn từ chiều hôm trước cách xa, nếu nhịn ăn hoặc ăn ít có thể gây hạ đường huyết.

Vấn đề lựa chọn thực phẩm cũng rất quan trọng : Chọn thức ăn tươi sạch để tránh ngộ độc thức ăn, nhất là trong những ngày đi thi không nên ăn thức ăn ngoài hàng quán hoặc thức ăn chế biến sẵn như : batê, xúc xích, Lạp sườn vì thức ăn này dễ có nguy cơ bị ngộ độc do chế biến lâu ngày.

Nên xóa bỏ những quan niệm không đúng như : ăn chuối sẽ bị trượt (trượt vỏ chuối), hoặc ăn trứng bị điểm 0, ăn đậu đen không gặp may ...những quan niệm này hoàn toàn sai lầm vì chuối là thức ăn bổ, sạch an toàn, chứa nhiều vitamin và muối khoáng, trứng là thức ăn giàu chất đạm quý rất tốt trong lúc học và thi, dù đậu đen, đậu xanh hay đậu đỏ cũng đều chứa nhiều chất đạm như nhau.

Nên uống mỗi ngày từ 1 - 2 ly sữa để cung cấp thêm chất đạm và các vi chất dinh dưỡng cần thiết. Ngoài ra, các em cần uống thêm các loại nước rau và hoa quả để cung cấp thêm cho cơ thể vitamin và muối khoáng. Tổng lượng nước uống hàng ngày nên đạt 1,5-2 lít.

Các em cũng không nên uống trà đậm đặc hoặc cà phê vào buổi tối để thức khuya, vì các loại đồ uống này dễ gây mất ngủ, ngày hôm sau sẽ rất mệt mỏi không học được, nói chung dù phải học thi cũng không nên thức quá 12 giờ đêm, vì giấc ngủ ban đêm rất cần thiết cho lứa tuổi của các em.

Để đạt kết quả cao trong kì thi, ngoài yếu tố chính là do sức học của mình thì vấn đề sức khoẻ cũng đóng vai trò quan trọng. Để có sức khoẻ tốt thì việc ăn uống và ngủ hợp lý cũng rất quan trọng. Trong những ngày đi thi nếu chẳng may bị ốm đau, nhất là lại bị ngộ độc thức ăn bị tiêu chảy trong lúc đang làm bài thi thì thật là tai hoạ. Chúc các em khoẻ mạnh đạt được kết quả cao nhất trong các kì thi.

10 Dinh dưỡng - Sức khoẻ - Đời sống



NHU CẦU VỀ CHẤT ĐẠM VÀ NĂNG LƯỢNG TRONG MỘT NGÀY

TUỔI	NĂNG LƯỢNG (KCALO)	CHẤT ĐẠM(G)
Học sinh nữ		
13 - 15 tuổi	2200	55 - 60
16 - 18 tuổi	2300	60 - 65
Học sinh nam		
13 - 15 tuổi	2500	60 - 65
16 - 18 tuổi	2700	65 - 70

LƯỢNG THỰC PHẨM CẦN THIẾT TRONG MỘT NGÀY

Tên thực phẩm	Học sinh nam	Học sinh nữ
1. Gạo	400 - 500g	350 - 400g
2. Thịt (cá)	150g	100g
3. Trứng gà	1 quả	1 quả
4. Đậu phụ	200g	150g
5. Dầu (mỡ)	30g	25g
6. Đường	30g	30g
7. Rau xanh	300 - 400g	300 - 400g
8. Quả chín	400g	400g
9. Sữa	250 - 500ml	250 - 500ml

Có thể thay thế các loại thực phẩm cùng nhóm cho nhau như sau:

100g gạo thay bằng 300g bún hoặc bánh phở, hoặc 300g khoai tây, khoai sọ
100g thịt nạc thay bằng 100g cá, tôm

MÙA THI

Mùa thi đến thường gắn liền với mùa hè nóng nực, cái nóng oi bức của mùa hè đã làm giảm sự ăn ngon miệng cộng với việc thiếu ngủ do phải thức khuya học bài càng làm cho các em học sinh biếng ăn hơn, dẫn tới sức khoẻ giảm sút ảnh hưởng không tốt đến kết quả của cuộc thi. Vậy trong lúc học thi các em nên ăn uống thế nào để đủ sức học thi?

THỰC ĐƠN CHO LỨA TUỔI 16 - 18 TUỔI

Giờ	THỨ 2 + 5	THỨ 3 + 6 + CN	THỨ 4 + 7
7h	Mỳ tôm nấu thịt nạc Mỳ tôm : 80g Thịt nạc : 50 Rau cải: 100g Dầu ăn: 7g Chuối tiêu : 1 quả	Bánh phở thịt bò Bánh phở: 170g Thịt bò: 50g Xương lợn : 100g Hành, mùi : 5g Quýt ngọt : 1quả	Súp khoai tây thịt gà Khoai tây: 150g Thịt gà: 50g Củ cải: 50g Dầu ăn: 7g Bánh mỳ: 1 chiếc (100g) Vải 200g
12h	Cơm 3 bát (200g gạo) Thịt bò xào giá Thịt bò: 50g Giá đậu xanh: 200g Dầu ăn: 10g Canh chua nấu sấu sườn: Sườn thăn : 100g, Sấu: 50g, hành 5g Vải : 200g	Cơm 3 bát (200g gạo) Đậu phụ viên thịt hấp Đậu phụ: 200g Thịt nạc vai: 50g Canh cua mồng tơi Cua: 50g Mồng tơi: 200g Lê: 200g	Cơm 3 bát (200g gạo) Cá nấu canh chua: Cá quả : 100g Cà chua : 50g Me (sấu) : 50g Măng chua : 100g Dứa tây : 1/4 quả Hành, thì là : 10g Dầu ăn : 10g Rau sà lách + dưa chuột+ giá đỗ : 200g
14h	Sữa tươi có đường: 250ml	Sữa tươi có đường: 250ml	Đu đủ chín: 200g
18h	Cơm 2 bát đầy (140g gạo) Trứng vịt đúc thịt rắn : 1 quả trứng + 30g thịt nạc vai Dầu ăn: 7g Rau muống luộc : 200g Dưa hấu: 200g Sữa tươi : 200ml	Cơm 2 bát đầy (140g gạo) Thịt sốt cà chua Thịt lợn nạc: 70g Cà chua: 50g Rau bắp cải luộc: 200g Cam: 200g Cháo thịt gà : 300ml Gạo tẻ : 50g	Sữa tươi có đường: 250ml Cơm 2 bát đầy (140g gạo) Thịt gà rang: 100g Canh bí nấu tôm Bí xanh: 100g Tôm: 10g Dầu ăn: 5g Chuối tiêu: 1 quả (100g)
22h	Bánh qui : 50g	Thịt gà : 70g Dầu ăn : 5g Hành mùi : 5g	Sữa tươi : 200ml Bánh qui : 50g

NÊN ĂN BAO NHIÊU LOẠI THỰC PHẨM MỘT NGÀY ?

Mỗi ngày cũng nên ăn đủ 15 đến 20 loại thực phẩm khác nhau, càng đa dạng càng có lợi cho sức khỏe. Như vậy, chế biến món ăn hỗn hợp vừa cung cấp được nhiều chất dinh dưỡng, lại vừa bảo toàn được các chất dinh dưỡng trong thực phẩm, tiết kiệm chất đốt và đem tới cho chúng ta một món ăn ngon miệng.

Chúng ta ai cũng biết "có thực mới vực được đạo". Kể từ khi có loài người, con người ta phải ăn để mà tồn tại. Nhưng ăn thế nào để tồn tại với một cơ thể khỏe mạnh, trạng thái tinh thần thoải mái thì tồn tại mới có ý nghĩa.

Người Việt Nam chúng ta có một điểm nổi bật trong các món ăn là ăn nhiều loại thức ăn. Đúng về góc độ dinh dưỡng, đây là một cách ăn hợp lý, cung cấp cho cơ thể con người nhiều chất dinh dưỡng nhất. Mỗi ngày, cơ thể con người cần cung cấp khoảng 60 chất dinh dưỡng. Chúng được lấy từ thức ăn trong bữa ăn hàng ngày. Mỗi thực phẩm đều cung cấp một hay nhiều chất dinh dưỡng hoặc các chất chức năng, tuy nhiên, dù có hoàn thiện đến đâu thì thực phẩm đó cũng không thể chứa đủ các chất dinh dưỡng. Chính vì vậy, việc phối hợp các thực phẩm là điều rất cần

thiết. Cũng cần lưu ý là mỗi bữa ăn muốn cung cấp đủ năng lượng, các acid amin, vitamin và các chất khoáng thì nên ăn đủ cả 4 nhóm thức ăn mỗi bữa. Các nhóm đó như sau: nhóm chất bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho bữa ăn (được lấy chủ yếu từ ngũ cốc); nhóm chất đạm cung cấp các nguyên liệu để xây dựng cơ thể và có vai trò quan trọng trong chuyển hoá; nhóm dầu, mỡ hay bơ giúp cơ thể hoà tan được một số vitamin như A, D, E và K và cuối cùng là nhóm cung cấp vitamin và khoáng (từ rau, củ và quả chín). Có ăn đủ 4 nhóm mới có thể giúp cơ thể vừa được đưa chất dinh dưỡng vào, vừa hấp thu, sử dụng và đào thải tốt nhất các chất không cần thiết ra khỏi cơ thể.

Có rất nhiều món ăn kết hợp các loại thực phẩm truyền thống mà vẫn mang tính khoa học. Ví dụ như: món xôi lúa

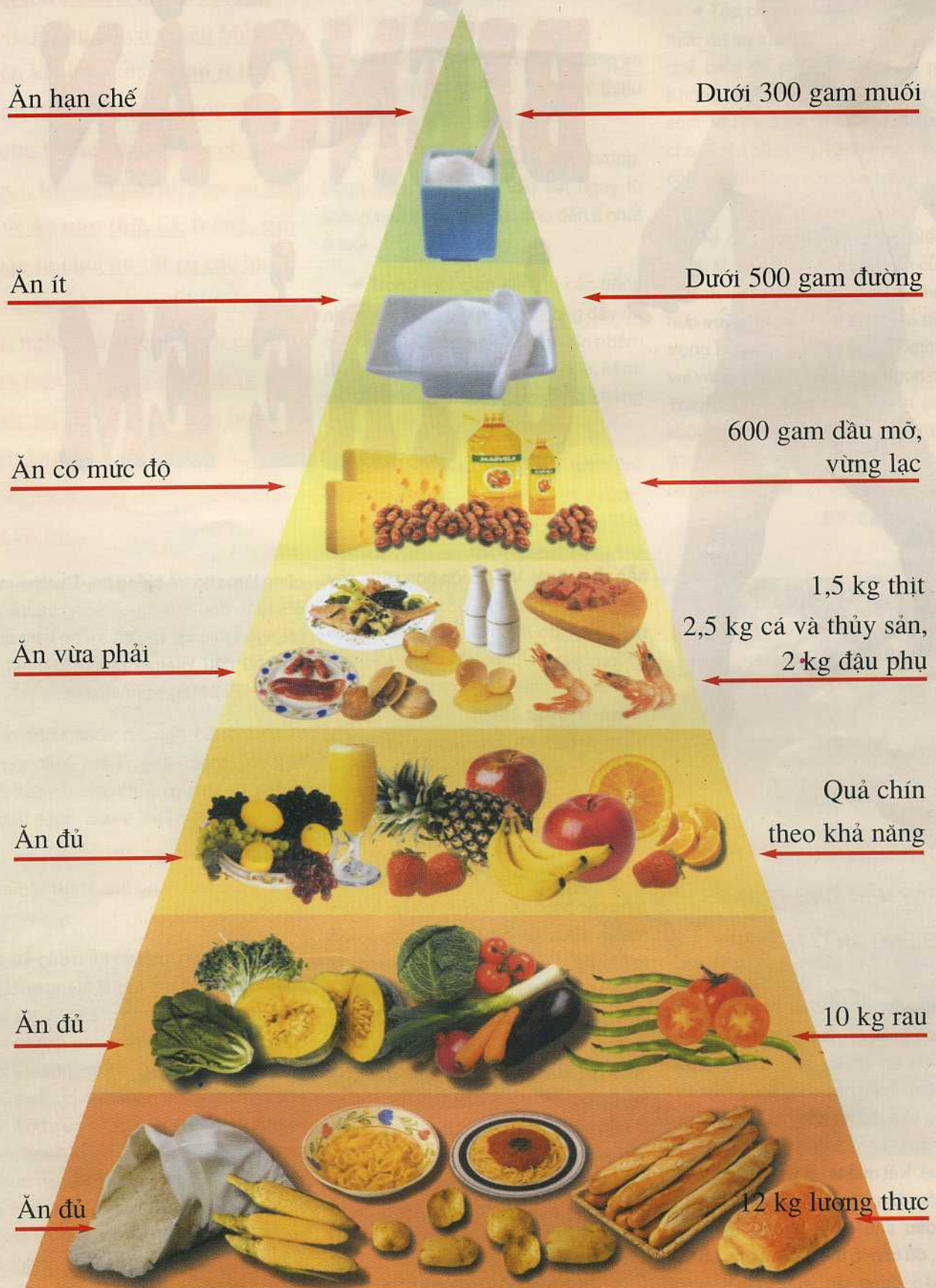
bao gồm gạo nếp, ngô, đỗ xanh, hành phi và đôi khi có rắc vừng lạc. Trong đó gạo và ngô là 2 loại ngũ cốc cung cấp nhiều tinh bột (là nguồn cung cấp năng lượng cơ bản của người Việt Nam trong bữa ăn), chúng còn là nguồn cung cấp đạm thực vật đáng kể.

Tuy nhiên, trong gạo còn thiếu nhiều lysin là 1 loại acid amin cần thiết cho sự tăng trưởng, ngô còn thiếu tryptophan cũng là 1 acid amin cần thiết cho cơ thể thì trong đỗ xanh lại giàu lysin và tryptophan, vừng cũng có nhiều tryptophan để bổ sung sự thiếu hụt của ngô và gạo, làm tăng giá trị dinh dưỡng của món ăn. Mỡ làm hoà tan và giúp tiêu hoá caroten (là tiền vitamin A), đồng thời mùi thơm của hành phi kích thích tiêu hoá, tăng tiết dịch vị để tiêu hoá được hạt ngô bung. Món nem rán (chả giò) tính ra cũng có tới 15 loại thực phẩm: từ nhân nem đến mỡ rán và nước chấm. Nhiều món ăn hỗn hợp khác cũng cho ta một cảm giác vừa ngon miệng lại giàu chất dinh dưỡng như món canh cua nấu với rau rút, khoai sọ vừa cung cấp tinh bột (từ khoai sọ) lại vừa cung cấp chất đạm động vật (từ cua) và vitamin với khoáng (từ rau). ■

TS. Phạm Thị Thuý Hoà

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

Trung bình cho một người một tháng 2001-2005



Hoạt động thể lực đều đặn, hợp lý



BIẾNG ĂN Ở TRẺ EM

CÓ NHIỀU NGUYÊN NHÂN GÂY NÊN TÌNH TRẠNG BIẾNG ĂN Ở TRẺ EM.

- Nguyên nhân đầu tiên phải nói đến là do thiếu ăn. Người mẹ khi mang thai thiếu ăn (thiếu sắt, thiếu canxi, thiếu kẽm, thiếu các vitamin...) Dẫn tới trẻ cũng bị thiếu ăn ngay từ trong bụng mẹ và suy dinh dưỡng ngay từ trong bụng mẹ. Kết quả là trẻ sinh non tháng, thiếu cân dẫn đến lười bú mẹ ngay từ tháng đầu sau sinh. Những trẻ sinh thường, đủ cân có thể lười bú mẹ, bỏ bú mẹ hoặc đang ăn sữa ngoài bình thường tự nhiên giảm lượng ăn hoặc bỏ

hẳn sữa ngoài. Với trẻ lớn hơn cũng xảy ra tình trạng như vậy. Dẫn tới tình trạng này cũng do thiếu ăn (khẩu phần ăn không cân đối, thiếu chất) dẫn tới thiếu vitamin D, thiếu vitamin C, vitamin nhóm B, thiếu Magiê, đặc biệt là tình trạng thiếu kẽm làm cho trẻ rất biếng ăn... Khi cho trẻ ăn bổ sung quá sớm, khẩu phần ăn không cân đối có nhiều tinh bột cũng làm cho trẻ biếng ăn.

- Nguyên nhân thứ hai là trẻ ốm, mắc các bệnh cấp tính do nhiễm khuẩn, nhiễm virus hệ hô hấp, hệ tiêu hoá (viêm dạ dày, viêm ruột...). Khi trẻ bị nhiễm khuẩn thì hàm lượng các vitamin và các chất khoáng bị mất đi rất lớn, nhất là vitamin A, vitamin C, vitamin nhóm B, Magiê, B₆, sắt, kẽm làm cho trẻ biếng ăn. Hơn nữa, trẻ bị nhiễm khuẩn thường dùng kháng sinh dễ dẫn đến loạn khuẩn ruột cùng với các tổn thương thực thể tại hệ tiêu hoá, nên trẻ bị chướng bụng, khó tiêu, càng dễ bị biếng ăn.

- Cho trẻ ăn bổ sung quá sớm, khẩu phần ăn không cân đối có nhiều tinh bột

cũng làm cho trẻ biếng ăn. Thường một đôi tuần đầu mới ăn bổ sung thì trẻ ăn rất ngon miệng, sau đó trẻ ăn kém dần do nhu cầu vitamin nhóm B (nhất là vitamin B₁), Magiê bị thiếu hụt.

- Một số nguyên nhân khác nữa như trẻ mọc răng, viêm loét vùng miệng, ăn không có giờ giấc, ăn quà vặt hoặc ăn bánh kẹo, nước ngọt trước bữa ăn.

- Thức ăn không hợp khẩu vị cũng làm cho trẻ biếng ăn.

- Cuối cùng, một số trẻ biếng ăn do nguyên nhân tâm lý (gọi là biếng ăn tâm lý). Khi trẻ bị ốm, mọc răng ... thì trẻ biếng ăn. Chưa kịp ăn ngon miệng trở lại thì bị người lớn thúc ép ăn, hoặc là trẻ mãi chơi trong khi người lớn bị câu thúc về thời gian cho nên trong các bữa ăn trẻ bị quát mắng, thậm chí bị đánh làm cho các cháu sợ bữa ăn, chỉ cần nghe thấy hoặc nhìn thấy bát bột, bát cơm là trẻ đã quay mặt đi, trẻ lớn hơn thì chạy trốn, nhiều cháu cứ hề thấy bát bột là khóc, đã buồn nôn. Một số cháu không ăn để "chống đối" cha mẹ.

Biếng ăn là tình trạng rất hay gặp ở trẻ em, ở tất cả các lứa tuổi. Biếng ăn có nhiều biểu hiện khác nhau: trẻ ăn ít hơn bình thường, ngậm thức ăn trong miệng lâu không chịu nuốt, không chịu ăn một số loại thức ăn như thịt, cá, trứng, sữa hoặc từ chối ăn tất cả các loại thức ăn, chạy trốn khi tới bữa ăn, nghe thấy tiếng lanh canh của thìa, bát hay nhìn thấy thức ăn đã có phản ứng buồn nôn hoặc bố, mẹ cho ăn không chịu ăn nhưng người khác cho ăn lại ăn...

- Để giúp cho trẻ ăn ngon miệng trở lại, cha mẹ các cháu cần phải kiên nhẫn và phối hợp với các bác sĩ Dinh dưỡng, bác sĩ Nhi loại bỏ các nguyên nhân gây biếng ăn.

- Nên có một chế độ dinh dưỡng và thuốc dành riêng cho trẻ sinh thiếu tháng, thiếu cân.

- Phòng chống bệnh còi xương, bệnh thiếu máu do thiếu sắt ngay từ tháng tuổi thứ 2, liên tục cho đến ít nhất 5 tuổi.

- Trong thời gian điều trị các bệnh nhiễm khuẩn, cần phải bổ sung đầy đủ các vitamin A, vitamin C, vitamin nhóm B và các chất khoáng như Magiê, kẽm. Đặc biệt không được lạm dụng kháng sinh.

- Giảm đau trong quá trình trẻ mọc răng hoặc viêm loét vùng miệng. Thường thường người lớn ít quan tâm đến vấn đề đau khi trẻ mọc răng mà

cho đó là điều bình thường nhưng thực ra khi mọc răng trẻ rất đau, đau phát sốt và không dám ăn vì sợ đau.

- Tập cho trẻ ăn đa dạng nhiều loại thức ăn và luôn thay đổi món ăn, cách chế biến để cho trẻ ăn ngon miệng. Không nên cho trẻ ăn bổ sung quá sớm. Khi trẻ được 6 tháng tuổi mới nên cho trẻ ăn bổ sung. Không nên vì mong con nhanh tăng cân mà ép trẻ ăn quá nhiều.

Để giải quyết tình trạng biếng ăn bệnh lý, cần phải có sự tư vấn của bác sĩ dinh dưỡng về chế độ ăn cụ thể, phù hợp với từng trẻ, và điều quan trọng là trong bữa ăn phải tạo ra một không khí vui vẻ thoải mái giúp trẻ ăn ngon miệng. Tránh không nên "đe" trẻ ra bắt ăn, không nên mắng mỏ, dọa dẫm mà phải tìm hiểu nguyên nhân biếng ăn của trẻ để khắc phục.■

BS. Lê Quang Hào



PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG

TS. Lê Thị Hợp

Cơ thể người cần rất nhiều loại vi chất dinh dưỡng nhưng vitamin A, sắt, kẽm, iốt là những vi chất thiết yếu đặc biệt đối với phát triển trẻ em và cần thiết cho nhiều chức phận quan trọng của cơ thể. Ví dụ vitamin A cần thiết cho quá trình nhìn, sinh sản, sự phân bào và chức năng miễn dịch. Do vậy khi trẻ bị thiếu vitamin A thường có biểu hiện tổn thương ở mắt và suy giảm miễn dịch, tăng mắc các bệnh nhiễm khuẩn.

Sắt có trong mọi tế bào, nhiều nhất trong máu. Sắt giữ vai trò quan trọng trong tạo tế bào hồng cầu, vận chuyển ôxy và chuyển hoá. Bệnh phổ biến khi thiếu sắt là gây thiếu máu dinh dưỡng. Kẽm cũng rất cần cho phát triển của trẻ- kích thích sự tăng trưởng, tham gia vào nhiều thành phần



Rất nhiều nguyên nhân dẫn tới hiện tượng thiếu vi chất ở trẻ nhỏ: có thể do sinh thiếu tháng hoặc tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trong thời kỳ mang thai không tốt, không có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng. Do vậy, những trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai thường phát triển chậm hơn và có nguy cơ thiếu vi chất cao hơn.

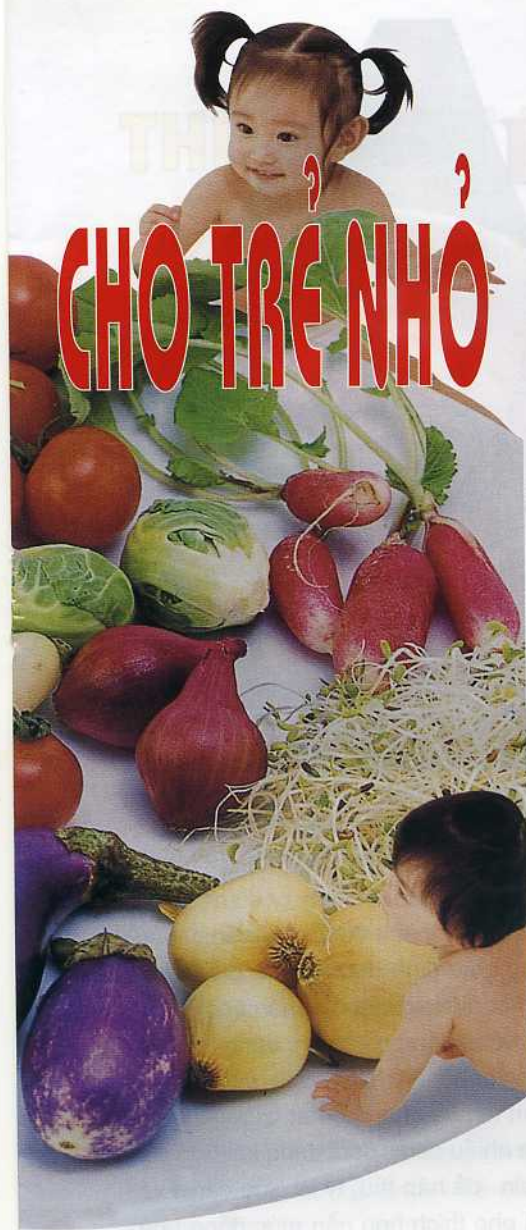
Trẻ sinh thiếu tháng cũng có nguy cơ thiếu vi chất vì nguồn dự trữ sắt và vitamin A không đáp ứng nhu cầu của trẻ trong 6 tháng đầu. Những người mẹ khi mang thai có tình trạng dinh dưỡng không tốt, không có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng thì thường sinh con nhỏ, nhẹ cân; và sau khi sinh không đủ sữa nuôi con. Mặt khác, tốc độ phát triển

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

Để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ trước tiên cần quan tâm đến "Dinh dưỡng sớm" tức là chăm sóc dinh dưỡng cho bà mẹ trước khi có thai (ngay từ tuổi vị thành niên) để cơ thể thanh nữ phát triển tốt, có tình trạng dinh dưỡng tốt trước khi làm mẹ. Dinh dưỡng trong thời gian mang thai cũng rất quan

trọng để giúp thai nhi phát triển tốt và bà mẹ có đủ dự trữ các chất dinh dưỡng nuôi con sau khi sinh. Mặt khác, bổ sung viên sắt trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh là rất cần thiết để phòng chống thiếu máu cho cả mẹ và con. Bà mẹ trong vòng 1 tháng đầu sau đẻ cần được uống vitamin A liều cao (200.000 đơn vị) để phòng chống thiếu vitamin A cho trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi. Đối với trẻ em trên 6 tháng tuổi, phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy, viêm đường hô hấp là rất quan trọng vì nó liên quan đến tình trạng thiếu vi chất của trẻ nhỏ.

Trong những năm qua, nước ta đã thu được nhiều thành tựu trong công tác phòng chống thiếu vitamin



A, thiếu máu, thiếu iốt, song nhìn chung các bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng hiện nay vẫn còn là những vấn đề quan trọng có ý nghĩa sức khoẻ cộng đồng, đặc biệt đối với trẻ nhỏ dưới 24 tháng tuổi. Trong "Ngày vi chất dinh dưỡng" tổ chức hàng năm, trẻ từ 6 đến 36 tháng tuổi được uống vitamin A liều cao. Bên cạnh việc bổ sung vitamin A cho trẻ em, viên sắt/folic cho phụ nữ có thai thì việc sử dụng các thực phẩm bổ sung vi chất như sắt kẽm, vitamin A cũng là biện pháp có hiệu quả để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng và một điều quan trọng là việc thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và chế độ ăn bổ sung hợp lý.■

THIẾU IỐT VÀ BỆNH BƯỚU CỔ

Iốt là một yếu tố vi lượng, tuy nồng độ thấp, nhu cầu tính bằng microgam, nhưng rất cần thiết cho cơ thể. Iốt tham gia tích cực vào chức phận tuyến giáp, nếu thiếu iốt gây rối loạn chức phận tuyến này, gây tăng sản và phát sinh bướu cổ. Theo nghiên cứu của Bệnh viện Nội tiết năm 1993-1995 ở 30 trường học trong toàn quốc thì có 84% số trường hợp bị thiếu iốt (mức iốt niệu dưới 10mcg/dl) trong đó 16% là thiếu iốt nặng và 68% là thiếu iốt trung bình và nhẹ. Tuy có 16% không thiếu iốt nhưng trong số này thì 10% nằm trong vùng thiếu iốt đã được phòng bệnh bằng muối iốt hoặc dầu iốt từ nhiều năm nay nên thực sự nước ta chỉ có 6% là không thiếu iốt. Đến năm 1995 tiếp tục điều tra trên toàn quốc thì tỷ lệ bướu cổ ở vùng núi là 27,1%; đồng bằng sông Cửu Long là 18%; vùng đồng bằng sông Hồng trong đó có cả Hà Nội là 9,9% mà chủ yếu là do chưa được chú ý phòng bệnh. Nguyên nhân chính của tình trạng thiếu iốt do hai yếu tố trong và ngoài gây ra.

YẾU TỐ BÊN NGOÀI:

Thiếu iốt trong thức ăn nước uống: nhu cầu tối thiểu về iốt là 100mcg/ngày ở người lớn và 150mcg/ngày ở trẻ em. Nếu chỉ đạt dưới 100mcg/ngày dễ sinh bướu cổ.

Nước có độ cứng cao: ở vùng núi đá vôi, trong nước có nhiều Canxi, Fluor, Magiê sẽ làm giảm hoặc chậm quá trình hấp thu iốt và ô xy hóa iốt ở tuyến giáp, cản trở việc sử dụng iốt của cơ thể.

Điều kiện sinh hoạt: chật chội, vệ sinh kém, ăn uống thiếu thốn cũng là nguyên nhân gây thiếu iốt. Dường nước mưa thì nồng độ iốt là 5-10mcg/l so với nước thường là 25mcg/l.

YẾU TỐ BÊN TRONG:

Tuổi: trẻ con hay bị hơn người lớn, nhất là lứa tuổi dậy thì do cơ thể tăng nhu cầu hóc môn ở ngoại vi hoặc tăng chức phận tuyến yên. Có thể còn mất iốt do giảm tái hấp thu ở ống thận và tăng đào thải qua thận.

Các chất gây bướu cổ: ăn lâu ngày một số thức ăn như bắp cải, củ cải, đậu nành... thì dễ bị bướu cổ vì trong các thức ăn này có chứa chất Thyocyanat làm giảm hấp thu iốt vào tuyến giáp. Các loại thuốc như PAS, Coban, Xyanua...có tác dụng ức chế bắt giữ iốt và tổng hợp hóc môn giáp trạng.

Với các yếu tố trên đã làm cho hóc môn giáp trạng (T3-T4) giảm, gây kích thích tuyến yên bài tiết nhiều TSH và làm tuyến giáp to lên. Xuất hiện bướu cổ ở nhiều mức độ to, nhỏ khác nhau tùy người. Tuy vậy, các xét nghiệm thăm dò chức năng tuyến giáp đều bình thường, riêng định lượng iốt niệu thì giảm (bình thường từ 10mcg/dl trở lên).

Nguồn iốt lấy trong thức ăn rất phong phú, đặc biệt là cá biển và hải sản: Cá tươi: 7-240mcg/100g; Bắp dục: 36,7mcg/100g; Thịt ba chỉ: 7,6mcg/100g; Nước mắm: 950mcg/100g; Rau dền: 50mcg/100g; Rau cải soong: 45mcg/100g; Đỗ các loại: 6,4mcg/100g; Dưa chuột: 6,0mcg/100g; Muối ăn 555mcg/100g; Chanh: 1,5-14mcg/100g; Cam 2,0mcg/100g; Khoai tây: 3,0mcg/100g

Để giữ được iốt thì khi nấu chín rồi cho muối vào và bắc ra ngay. Còn thực phẩm nào ăn tươi sống được thì sử dụng ngay. Nhưng không phải lúc nào ta cũng ăn đủ các loại thực phẩm này vì còn phụ thuộc vào mùa vụ rau quả, và điều kiện kinh tế và sức khỏe từng người. Hiện nay chương trình phòng chống bướu cổ do thiếu iốt đã đề nghị trộn 40mcg KI (Kali Iodua) trong 1g muối. Trừ hao hụt trong quá trình vận chuyển, bảo quản đến khi mở ra dùng, lượng iốt phải đảm bảo ở mức 20mcg/1g. Dùng muối iốt đại trà cho tất cả mọi người với cùng hàm lượng trên là an toàn. Nếu có lượng dư iốt sẽ được đào thải theo nước tiểu.

Muối iốt nên đựng trong túi nhựa nhỏ, hàn kín để nơi khô ráo, không phơi nắng, không rang nóng hay để gác bếp. Không dự trữ quá 6 tháng.■

BS. Phạm Thị Thục

Dinh dưỡng - Sức khỏe - Đời sống 17

VAI TRÒ CỦA CANXI ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ

PGS.TS. Đỗ Thị Kim Liên

Trong cơ thể canxi chiếm khoảng 1,5-2% trong lượng cơ thể nhưng hầu hết lượng canxi tập trung tại xương và răng, lượng nhỏ còn lại ở trong máu và các mô. Khi vào cơ thể canxi được tập trung tại xương để thực hiện quá trình cốt hoá xương và thay thế lượng canxi thường xuyên bị mất đi qua nước tiểu và mồ hôi. Ngoài ra canxi còn có chức năng tham gia vào điều hoà quá trình đông máu và giảm tính kích thích thần kinh cơ.

Lượng canxi cần thiết trong khẩu phần ăn của mỗi người khác nhau tùy thuộc vào lứa tuổi, tình trạng sinh lý và khả năng hấp thu canxi tại ruột của từng người.

Trong giai đoạn bào thai và trẻ nhỏ dưới 1 tuổi thì canxi rất cần thiết cho sự hình thành và phát triển của xương. Vì vậy nhu cầu canxi ở phụ nữ có thai, phụ nữ nuôi con bú và ở trẻ nhỏ cao. Với khẩu phần đầy đủ canxi thì xương chắc, khoẻ còn khi thiếu canxi xương trở nên xốp, mô liên kết biến đổi, xương không đủ độ cứng cần thiết và bị biến dạng. Những biến đổi này càng nghiêm trọng hơn nếu kèm theo thiếu vitamin D vì đây là một vitamin tan trong dầu có tác dụng trong chuyển hoá canxi, đưa canxi từ máu vào xương.

Lứa tuổi từ 1 đến 25 tuổi cơ thể còn đang phát triển, đặc biệt là bộ xương nên khẩu phần ăn cần có đủ canxi, lượng canxi ăn vào cần nhiều hơn lượng canxi bài tiết ra ngoài để có đủ canxi cung cấp cho quá trình hình thành và phát triển bộ xương. Khi đến tuổi 25 -30 quá trình cốt hoá đã hoàn tất và mật độ canxi của xương sẽ được duy trì trong 10-20 năm tiếp theo. Ở lứa tuổi này do cấu trúc xương và sự hấp thu canxi ở ruột đã ổn định nên lượng canxi của khẩu phần cần khoảng 800mg/người/ngày. Nhưng



khi đến 40-45 tuổi thì lượng canxi trong cơ thể bị mất mỗi ngày là 0,3-0,5%/năm ở cả nam và nữ. Phụ nữ trong giai đoạn trước và sau thời kỳ mãn kinh (khoảng 10 năm) lượng canxi bị mất cao hơn nam giới (2-5%/năm), nhưng khi đã mãn kinh thì lượng canxi bị mất giảm đi. Vì vậy phụ nữ ở tuổi tiền mãn kinh và mãn kinh thì nhu cầu canxi cao, lượng canxi cần thiết cho cơ thể ít nhất phải đạt 1000 -1500mg. Với người cao tuổi từ 45 tuổi trở lên ở cả nam và nữ thì lượng canxi trong khẩu phần cũng cần là 1000-1500mg/ngày.

Thực phẩm giàu canxi gồm sữa, phomát, các sản phẩm của sữa, tôm, tép, cua, cá nhỏ ăn cả xương, các loại rau lá có màu xanh đậm như rau ngót,



rau muống, rau cải..., các sản phẩm của đậu tương như sữa đậu nành, đậu phụ, tàu phớ, tương.

Sữa đậu nành được chế biến từ đậu tương giàu dinh dưỡng mà giá lại rẻ. Chất béo trong sữa đậu nành có nhiều acid béo không no có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch. Sữa và các sản phẩm từ sữa như phomát, sữa chua có chứa nhiều canxi dưới dạng kết hợp với casein dễ hấp thu, tỷ lệ giữa canxi và photpho thích hợp nên mức đồng hoá và hấp thu cao. Trong xương cá cũng chứa nhiều canxi vì vậy nên dùng các loại cá nhỏ rán giòn hay kho như để ăn được cả xương. Mùa hè nên ăn canh cua, tôm, tép giã nhỏ nấu với rau xanh, với bát canh như vậy sẽ cung cấp cho cơ thể cả đạm, canxi và vitamin.

Để cơ thể phát triển tốt, có bộ xương rắn chắc và răng cứng khoẻ bữa ăn hàng ngày cần ăn đủ lượng canxi cần thiết bằng cách thực hiện bữa ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm và sử dụng các thực phẩm chứa nhiều canxi. Đồng thời tăng cường các hoạt động thể lực, tập thể dục thể thao ngoài trời để tiếp xúc với ánh sáng mặt trời giúp tăng chuyển hoá vitamin D và canxi. Đối với trẻ nhỏ, để phòng còi xương ngoài bú sữa mẹ, cần cho tắm nắng sớm khoảng 1 tháng sau khi sinh. ■

THIẾU HỤT DINH DƯỠNG KHI BÀ MẸ MANG THAI



Riêng với canxi, sắt và axit folic nhu cầu người mẹ mang thai cao hơn nhiều so với bình thường (thường cao gấp đôi). Do vậy một chế độ ăn uống bình thường sẽ không cung cấp đủ các thành phần dinh dưỡng nêu trên nên dễ dẫn đến sự thiếu hụt.

- Cơ thể người mẹ có khoảng 1,2 kg canxi trong đó 99% tập trung ở xương và răng chỉ có 1% ở trong máu và các tổ chức khác. Khi mang thai, bào thai trong bụng mẹ cần nhiều canxi để phát triển hệ thống xương. Nếu mẹ không hấp thu đủ canxi qua đường ăn uống, canxi từ cơ thể mẹ sẽ được huy động di chuyển sang thai nhi dẫn đến hậu quả sau:

- Giảm lượng canxi trong máu người mẹ: Khi nồng độ canxi ion trong máu hạ thấp có thể xuất hiện chuột rút, co giật (cơn tetani).

- Nếu quá trình huy động canxi từ mẹ sang con diễn ra liên tục sẽ dẫn đến người mẹ bị loãng xương.

Một chế độ ăn cân đối hợp lý, giàu canxi sẽ giúp thai nhi phát triển tốt, người mẹ không bị thiếu canxi. Nhu cầu canxi của bà mẹ khi mang thai là 1.000-1.200 mg/ngày (cao gấp 2 lần so với người bình thường). Canxi có nhiều trong một số thực phẩm: sữa và các chế phẩm của sữa. Tôm, cua, cá là nguồn thực phẩm giàu canxi với giá thành rẻ; đặc biệt là tôm, cua cá nhỏ kho như ăn cả xương là nguồn canxi hữu cơ rất tốt có tỉ lệ hấp thu cao. Những bà mẹ mang thai nếu có biểu hiện chuột rút cần hỏi ý kiến bác sĩ để dùng bổ sung thêm canxi dưới các dạng chế phẩm thuốc và thực phẩm có tăng cường canxi.

Khi mang thai người mẹ dễ bị thiếu máu. Qua số liệu điều tra của Viện Dinh dưỡng có trên 30% bà mẹ bị thiếu máu trong thời kỳ thai nghén. Quá trình tạo máu đòi hỏi sự tham gia

Khi mang thai, nhu cầu về năng lượng, các chất dinh dưỡng đòi hỏi cao hơn ở mức bình thường vì nhu cầu này ngoài đảm bảo cung cấp cho các hoạt động của cơ thể, sự thay đổi về sinh lý của người mẹ (tăng chuyển hóa, tăng tích lũy mỡ, tăng cân, tăng khối lượng tử cung, tăng lượng máu tuần hoàn...) còn cần thiết cho sự phát triển của thai nhi.

của nhiều chất dinh dưỡng như chất đạm, sắt, axit folic, vitamin B₆, vitamin B₁₂.... Khi mang thai nhu cầu chất sắt và axit folic cần nhiều thêm để tăng tạo máu giúp tăng thể tích máu của người mẹ và thai nhi phát triển. Axit folic ngoài việc tham gia cấu tạo hồng cầu còn giúp cho quá trình phân chia các loại tế bào xảy ra bình thường. Thiếu máu ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe của cả mẹ và thai nhi, làm tăng các nguy cơ sản khoa khi thai phụ sinh nở (xảy thai, băng huyết). Chất sắt phân bố không đều trong thực phẩm và tỉ lệ hấp thu, sử dụng trong cơ thể rất khác nhau. Thức ăn nguồn gốc động vật nói chung (thịt, trứng, gan...) giàu chất sắt và có tỉ lệ hấp thu cao; các loại đậu, đỗ có nhiều chất sắt và tỉ lệ hấp thu tương đối cao; các loại ngũ cốc, lương thực đều nghèo chất sắt cho nên biện pháp phòng thiếu máu thiếu sắt cho bà mẹ mang thai là tăng thêm các thực phẩm giàu sắt: thịt, trứng, gan, bầu dục, đậu đỗ đồng thời chú ý ăn thêm rau quả để có đủ vitamin C hỗ trợ hấp thu sắt được tốt.

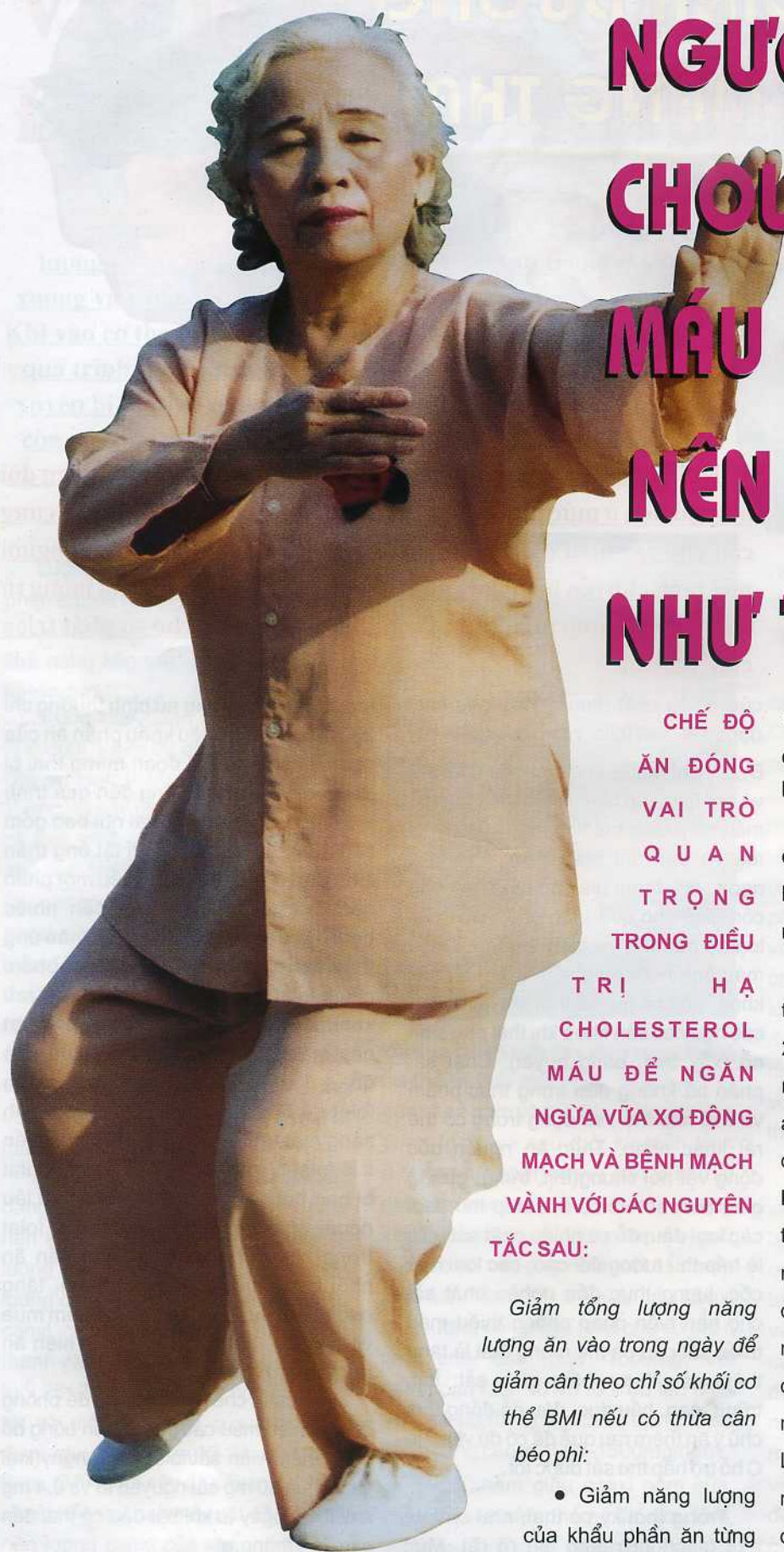
Trong thời kỳ có thai, nhu cầu về axit folic (folat) tăng lên rõ rệt. Mức khuyến nghị với phụ nữ có thai là 600

mcg folat/ngày (phụ nữ bình thường chỉ 280 mcg/ngày). Nếu khẩu phần ăn của người mẹ trong giai đoạn mang thai bị thiếu folat sẽ ảnh hưởng đến quá trình tạo máu và phát triển thai nhi bao gồm cân nặng sơ sinh thấp, dị tật ống thần kinh (nút ống thần kinh, thiếu một phần não, hở cột sống...) dẫn đến nhiều bệnh lý của cơ thể như bại liệt, não úng thủy, thai chết lưu...). Nguồn thực phẩm chứa folat rất đa dạng: các loại rau xanh, đậu quả, nước quả, gan, các hạt nảy mầm (mầm lúa mì, mầm lúa, giá đỗ...) đều giàu folat. Trong thực phẩm folat dễ bị phân hủy bởi nhiệt độ, ánh sáng mặt trời. Trong quá trình chế biến tỉ lệ folat bị mất từ 50-90%. Lượng folat bị hao hụt đáng kể nếu thức ăn để lâu ngoài ánh sáng. Để giúp có đủ folat trong khẩu phần, các bà mẹ cần ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm, tăng cường ăn rau, quả tươi, thực phẩm mua về cần chế biến ngay và thực hiện ăn ngay sau khi nấu.

Bên cạnh chế độ ăn uống, để phòng chống thiếu máu các bà mẹ cần uống bổ sung thêm viên sắt/folat hàng ngày (loại viên chứa 60 mg sắt nguyên tố và 0,4 mg axit folic) ngay từ khi bắt đầu có thai đến sau đẻ 1 tháng. ■

TS. Hoàng Kim Thanh

NGƯỜI BỊ CHOLESTEROL MÁU CAO NÊN ĂN NHƯ THẾ NÀO ?



**CHẾ ĐỘ
ĂN ĐÓNG
VAI TRÒ
QUAN
TRỌNG
TRONG ĐIỀU**

**TRỊ HẠ
CHOLESTEROL
MÁU ĐỂ NGĂN
NGỪA VỮA XƠ ĐỘNG
MẠCH VÀ BỆNH MẠCH
VÀNH VỚI CÁC NGUYÊN
TẮC SAU:**

Giảm tổng lượng năng lượng ăn vào trong ngày để giảm cân theo chỉ số khối cơ thể BMI nếu có thừa cân béo phì:

- Giảm năng lượng của khẩu phần ăn từng bước một, mỗi tuần giảm

khoảng 300kcal so với khẩu phần ăn của bệnh nhân cho đến khi đạt năng lượng tương ứng với mức BMI

Cần theo dõi cân nặng và BMI để điều chỉnh tổng lượng calo hàng tháng hoặc hàng quý để phòng giảm cân quá nhanh hoặc quá nhiều.

- Giảm lượng chất béo (lipid): Tuỳ theo BMI chất béo chỉ nên chiếm 15-20% tổng năng lượng. Với tỷ lệ chất béo no chiếm $= 1/3$ tổng số chất béo, $1/3$ là acid béo chưa no nhiều nối đôi và $1/3$ còn lại là acid béo chưa no một nối đôi. Dùng dầu lạc, dầu olive, dầu đậu tương thay cho mỡ và nên ăn các hạt có dầu như: vừng, lạc, hạt dẻ, hạt bí ngô để cung cấp các acid béo không no có nhiều nối đôi omega 3, omega 6. Nếu có điều kiện nên bổ sung dầu cá thiên nhiên vì chứa nhiều acid béo không no. Loại bỏ các thức ăn nhiều acid béo no như mỡ, bơ, nước luộc thịt. Giảm lượng cholesterol ăn vào xuống dưới 250 mg/ngày, bằng cách không ăn các thực

phẩm có nhiều cholesterol như : óc (2500mg%), bầu dục lợn (375mg%), trứng gà toàn phần (600mg%), gan lợn (300mg%), gan gà (440mg%). Lòng đỏ trứng có nhiều cholesterol, nhưng lại có nhiều lecithin là một chất điều hoà chuyển hoá cholesterol trong cơ thể. Do đó, ở những người có cholesterol máu cao, không nhất thiết kiêng hẳn trứng mà chỉ nên ăn trứng 1-2 lần/tuần.

- Tăng lượng đạm (protein): Sử dụng thịt ít béo như thịt bò nạc, thịt gà nạc bỏ da, thịt lợn thăn, nên dùng cá, đậu đỗ. Nên ăn các sản phẩm được chế biến từ đậu tương: sữa đậu nành, đậu phụ, tào phớ, bột đậu tương, sữa chua đậu tương... thực phẩm làm từ đậu tương chứa nhiều estrogen thực vật, và isoflavon làm giảm đáng kể nồng độ cholesterol toàn phần, cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL) và triglycerid. Năm 1999 cơ quan quản lý Thuốc và Thực phẩm của Mỹ đã đưa ra khuyến cáo: Để giảm các nguy cơ của bệnh tim mạch nên tiêu thụ ít nhất 25g đậu tương/ngày dưới bất cứ hình thức chế biến nào.

Bột lượng đạm giàu mỡ như thịt nửa nạc nửa mỡ, thịt chân giò... Lượng protein nên chiếm khoảng 12-20% tổng năng lượng, bao gồm cả đạm động vật và thực vật.

- Hạn chế đường, mật, tối đa chỉ nên 10-20g/ngày

- Sử dụng ngũ cốc kết hợp với khoai củ. Nên ăn gạo lứt, hoặc gạo giã dối để cung cấp thêm chất xơ góp phần đào thải cholesterol nội sinh ra ngoài.

- Ăn nhiều rau quả: 500g/ngày để cung cấp đủ các vitamin, chất khoáng và chất xơ. Nên sử dụng các thực phẩm giàu chất chống oxy hoá. Nhiều nghiên

cứu cho thấy chế độ ăn giàu các chất chống oxy hoá có thể giảm tới 20-40% nguy cơ bệnh mạch vành. Các thực phẩm chính để lựa chọn đưa vào khẩu phần ăn nhằm chống tác dụng oxy hoá độc hại của các gốc tự do như thức ăn giàu vitamin E: Giá đỗ, dầu thực vật, dầu gấc, các sản phẩm chế biến từ gấc; thức ăn giàu beta-caroten: Cà rốt, bí đỏ, gấc, đu đủ chín, xoài, các loại rau có màu xanh thẫm như: rau ngót,

rau muống, rau giền, rau mồng tơi, rau cải soong...Thức ăn giàu vitamin C:

các loại rau quả nói chung; Thức ăn giàu se.en: rau ngót, rau muống, cải bắp...

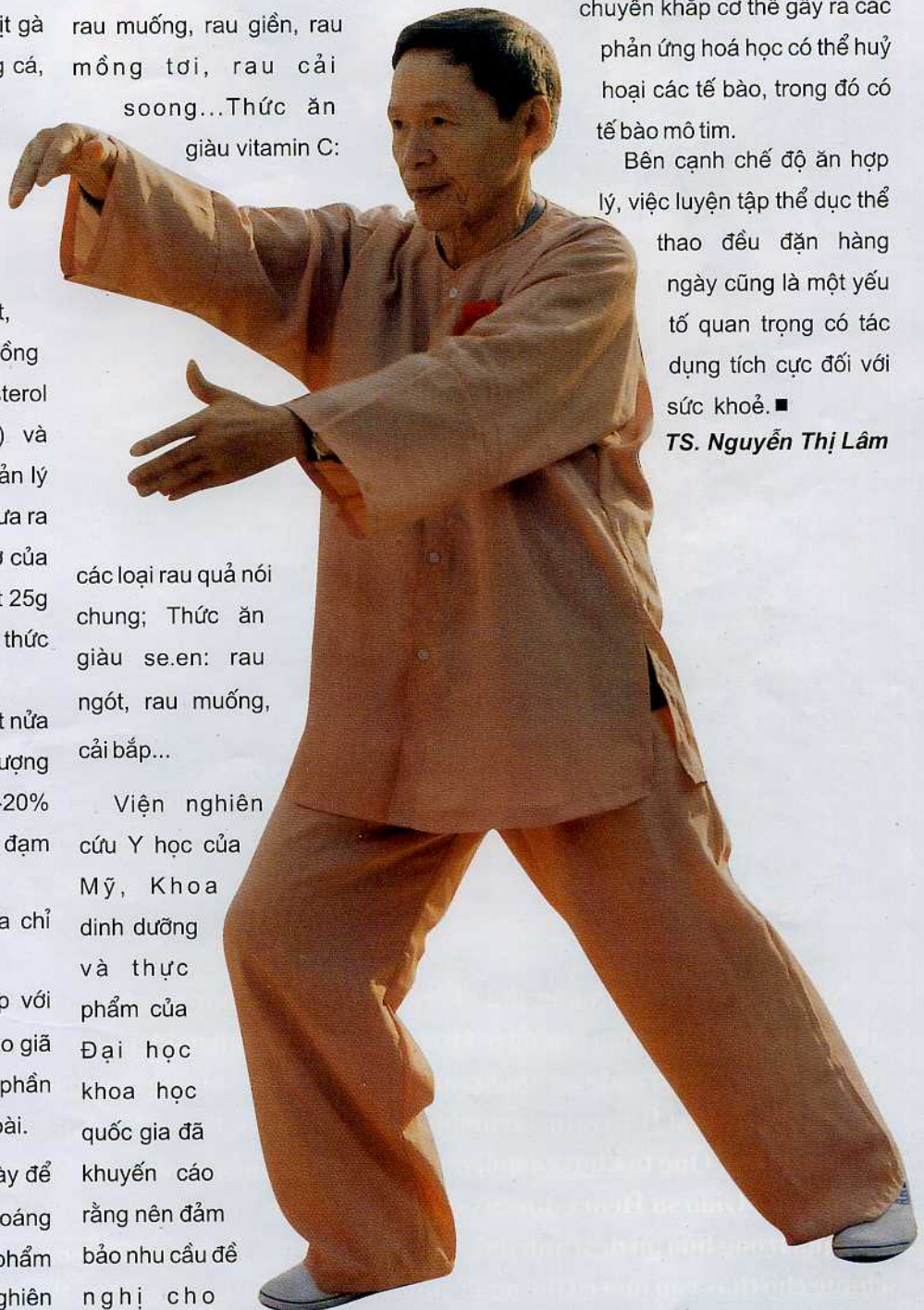
Viện nghiên cứu Y học của Mỹ, Khoa dinh dưỡng và thực phẩm của Đại học khoa học quốc gia đã khuyến cáo rằng nên đảm bảo nhu cầu dinh

người trưởng thành là: 400mcg folat, 2,4g B₁₂ mcg và 1,7 mg B₆.

Một số thành phần đặc biệt của thức ăn cũng có tác dụng chống oxy hoá như uống nước chè xanh hàng ngày có thể giảm được 44-58% nguy cơ bệnh mạch vành tim. Tác dụng có lợi cho sức khoẻ là do flavonoid, một loại chất chống oxy hoá có trong tất cả các loại chè. Flavonoid làm mất tác dụng của các gốc tự do- phân tử có hoạt tính mạnh di chuyển khắp cơ thể gây ra các phản ứng hoá học có thể huỷ hoại các tế bào, trong đó có tế bào mô tim.

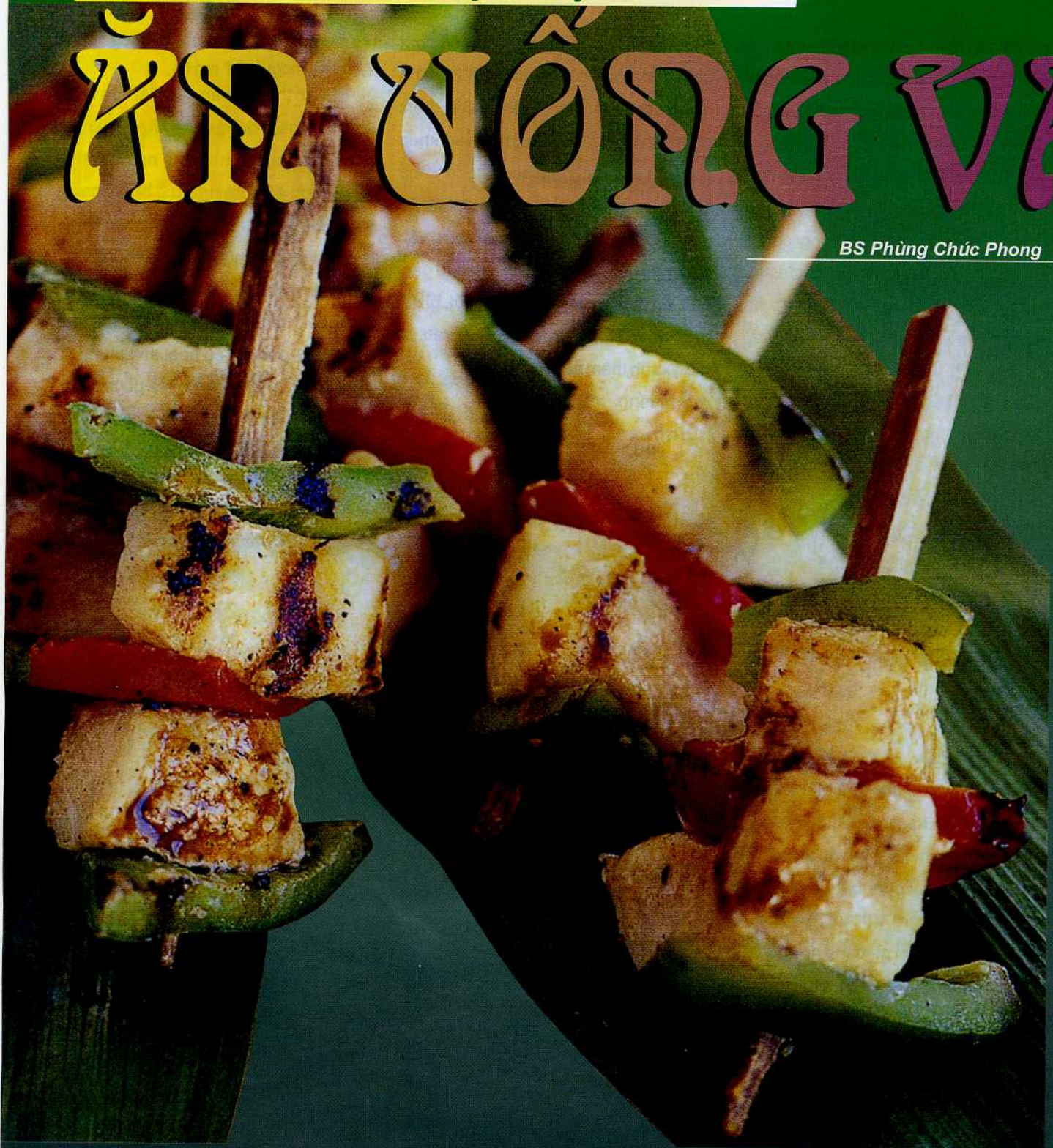
Bên cạnh chế độ ăn hợp lý, việc luyện tập thể dục thể thao đều đặn hàng ngày cũng là một yếu tố quan trọng có tác dụng tích cực đối với sức khoẻ. ■

TS. Nguyễn Thị Lâm



ĂN UỐNG VÀ

BS Phùng Chúc Phong



Nói đến "Ăn uống và ung thư" là nói đến những thức ăn có khả năng gây ung thư. Những thức ăn này có trong thiên nhiên không ít. Qua nhiều công trình nghiên cứu, cho đến nay các nhà khoa học trên thế giới đều nhất trí rằng ăn nhiều rau quả có tác dụng phòng chống ung thư tốt. Trong số các nhà khoa học có ông Takesi Hirayama, trưởng khoa dịch tễ học thuộc Viện nghiên cứu trung tâm ung thư quốc gia Nhật Bản. Ông ta khuyên mọi người hàng ngày nên ăn đều các loại rau xanh sẽ giảm được nguy cơ bị ung thư. Giáo sư Henry Joyeux trong cuốn sách "Ăn uống và ung thư" cũng khuyên nên ăn nhiều rau quả trong bữa ăn để tránh ung thư. Kết luận này ngày càng được xác nhận là đúng. Rất nhiều bằng chứng cho thấy rau quả có thể ngăn chặn tác động của chất gây ung thư ngay ở cấp tế bào.

UNG THƯ

NHỮNG THỨC ĂN BỊ KẾT TỘI GÂY UNG THƯ

Trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều công trình nghiên cứu về liên quan giữa ăn uống và ung thư. Những thức ăn bị kết án gây ung thư ngày càng nhiều.

Trước hết là những thức ăn được cho thêm muối nitrat, nitrit vào để bảo quản được lâu. Một số thức ăn ở nước ta có cho thêm diêm tiêu (như thịt muối, lạp xường...) cũng thuộc loại này vì diêm tiêu chính là muối natri nitrat.

Các nhà khoa học đã chứng minh nitrat và những sản phẩm phân huỷ của nó có khả năng kết hợp với một số chất trong cơ thể tạo ra nitrozamin là chất đã bị kết án có thể gây ung thư.

Lượng nitrat có nhiều trong nguồn nước tự nhiên ở một số nơi cũng là mầm mống gây tai hoạ. Cách đây không lâu, ở vùng Szabolcs Szatmar của Hungary người ta thấy số người chết vì ung thư dạ dày quá cao. Sau khi điều tra kỹ, thấy nguồn nước tự nhiên ở đây có hàm lượng nitrat rất lớn, tới hơn 100mg/1lít (tiêu chuẩn cho phép 1à 6mg/1lít). Để đề phòng bệnh, các nhà khoa học Hungary đã phải tìm mọi biện pháp hạ thấp tỷ lệ nitrat trong nguồn nước.

Các thức ăn mốc, đặc biệt lạp mốc đã bị kết tội nặng nề. Có một số loài mốc tiết ra độc tố, đặc biệt là mốc *Aspergillus flavus* sinh ra độc tố aflatoxin rất độc. Ngoài tác hại gây ngộ độc cấp tính, aflatoxin còn là một trong những chất gây ung thư rất nguy hiểm. Chỉ cần hấp thụ một tổng lượng 2,5mg aflatoxin trong 3 tháng có thể dẫn đến ung thư gan chết người.

Chủng mốc *Aspergillus flavus* gặp ở nhiều loại lương thực, thực phẩm, đặc biệt nó rất ưa thích lạp. Trong lạp mốc bao giờ cũng có chủng mốc này.

Độc tố aflatoxin rất bền ở nhiệt độ cao. Khi rang lạp mốc, các bào tử mốc

đều bị diệt nhưng độc tố aflatoxin vẫn không bị phá huỷ hoàn toàn. Qua nghiên cứu người ta thấy lạp rang ở nhiệt độ 150 độ C trong 30 phút, độc tố này chỉ giảm từ 60 đến 80%. Như vậy lạp mốc dù có rang hoặc luộc kỹ ăn vẫn nguy hiểm.

Ngoài mốc *Aspergillus flavus*, chúng ta cần cảnh giác với chủng mốc *Penicillium islandicum* là nguyên nhân chủ yếu gây mốc gạo. Ăn gạo mốc rất dễ bị nhiễm độc mạn tính, có thể dẫn đến xơ gan và ung thư gan. Thức ăn nhuộm màu bữa bãi không chỉ gây ngộ độc mà có thể cả ung thư. Để tạo màu thực phẩm, ở các nước người ta qui định rất chặt chẽ, chỉ được dùng những phẩm màu thực phẩm cho phép.



Nhưng ở nước ta hiện nay việc nhuộm màu thực phẩm rất tùy tiện. Nhiều người sản xuất, nhà hàng dùng cả phẩm nhuộm, phẩm vẽ, hoặc những hoá chất tạo màu mà chính họ cũng không biết có độc hay không, độc nhiều hay ít để nhuộm màu thức ăn, nước uống, miễn là tạo được màu hấp dẫn khách hàng. Các loại phẩm màu linh tinh này đều có hại cho người dùng, loại độc nhiều có thể gây ngộ độc cấp tính ngay sau bữa ăn, loại độc ít tuy không thấy ngay tác hại, nhưng nay ăn một ít, mai ăn một ít, cơ thể sẽ tích lũy chất độc, lâu dần sẽ

gây ra những hậu quả xấu rất nan giải như ngộ độc mạn tính, ung thư, để con có dị tật...

... VÀ NHỮNG THỨC ĂN CẦN CẢNH GIÁC

Nhiều nghiên cứu khoa học đã cho biết, dầu mỡ đun nấu lâu sẽ tạo ra những chất có khả năng gây ung thư vì vậy, người ta khuyên không nên ăn dầu mỡ rán đi rán lại quá nhiều lần. Xong chảo xào rán xong phải đánh cọ sạch, nếu không dầu mỡ còn đọng lại ở dụng cụ qua lần đun nấu sau. Các món ăn rán như bánh tôm, bánh rán, nem rán, v.v. . . cần được rán với lượng dầu mỡ lớn, mỗi lần rán xong phải lọc bỏ hết các vụn thực phẩm cháy.

Đối với thịt quay, thịt nướng hiện nay cũng có vấn đề. Giáo sư Henry (người được giải thưởng về ung thư học năm 1985) cho biết: Khi quay thịt ở nhiệt độ cao, ướp dầu mỡ bôi trên thịt rơi xuống lửa sẽ bị đốt cháy tạo ra chất benzopyren bám trên bề mặt của nó, là chất có khả năng gây ung thư. Ông ta khuyên nên tìm cách quay theo phương pháp cho lửa đối diện với thịt, không cháy, không biến thành benzopyren

Các nhà khoa học cũng đã nghiên cứu về món thịt nướng cháy cạnh và cho biết phần thịt cháy dễ tạo ra chất gây ung thư.

Nước ta có khá nhiều món ăn thuộc loại này, đòi hỏi phải được nhìn nhận trên cơ sở khoa học để tìm ra cách quay, nướng bảo đảm hơn.

Trên đây là những thức ăn có khả năng gây ung thư được các nhà khoa học chú ý, có những thứ đã bị kết án, có những thứ chưa đủ yếu tố kết tội vì còn những nghi vấn cần nghiên cứu thêm, nhưng vẫn phải đề cao cảnh giác. ■

Tiếng ếch đêm mưa

*Đêm nghe tiếng ếch bên tai
Giật mình còn tưởng tiếng ai gọi dò
(Tú Xương)*



Hà Nội những đêm mưa tâm tã, nghe đã với đi những âm thanh xe máy, tiếng loa điện tử chỉ còn mờ hồ chìm trong tiếng mưa rào đầu hạ. Người ta bỗng nhớ tiếng ếch kêu đêm mỗi mồn gọi bạn. Hình ảnh một cánh đồng quê hương xanh mướt gọi lên trong tâm trí những người bỏ làng lên thành phố kiếm ăn lâu lắm không về. Những kỷ niệm xa xưa lúc ấu thơ theo chú theo cha đi soi ếch trong mùa mưa vừa rét vừa sợ bóng đêm vắng vẻ giữa đồng không mông quạnh nhưng rồi cái thú vô được chú ếch lôi ra khỏi miệng hang bỏ vào giỏ thì lại sướng vui vô ngần, quên hết tất cả.

Tháng ba âm, những trận mưa đầu mùa trút nước xuống những mảnh ruộng cây lúa đang "ngậm sữa", các chú ếch nhảy ra khỏi hang ngồi chồm chồm trên bờ ruộng cổ ướt, mình tròn trĩnh trục béo núc ních, cặp đùi nần nần những thịt, nạc ơi là nạc. Các chú ếch ngồi đợi ai dưới trời mưa không ngại ướt? Một cuộc hẹn hò thú vị đấy nhưng đầy nguy hiểm. Có khi chưa gặp mặt nhau đã bị tóm mất rồi. Kể cũng "tàn nhẫn" nhưng vì cuộc sống con người, không còn cách nào khác nên mới phải tiêu diệt lẫn nhau.

Tiếng ếch kêu ồm ộp lan toả tới sát ao chuôm trong làng ẩm ấp nước mướt. Con đom đóm lập loè không biết có phải tìm nhau mà cứ soi mãi trên những luống cà hoa tím. Trời có lúc oi nồng vì hơi nước bốc lên trong nắng. Những trận mưa rào lại nối tiếp nhau dòng đã trút nước, sấm vang chớp vạch ngang trời. Tiếng ếch trong hang càng thiết tha hình như chưa tìm thấy bạn tình nên cứ từng đợt từng đợt thả tiếng kêu đống dả như van thương làm cho ai đó mộng du cũng chạnh lòng.

Riêng tôi lại nhớ những ngày tháng tám ở quê, một mình cầm cần câu đi câu ếch bằng môi hoa mướp. Mặt ao mênh mông phủ đầy bèo cái. Mùa mưa đã hết rồi, ếch cũng thôi không gào xé da diết như tiết tháng ba nên chỉ còn một cách là đi câu mới có ếch ăn vì thịt ếch ngon bổ cực kỳ, quê tôi gọi ếch là "gà đồng" cũng đúng.

Mướp non nấu với gà đồng

Mời ăn một bữa xem chồng về ai

Quả thật, ếch nấu với mướp non chỉ nghe đã thấy

ngọt thấy ngậy béo rồi. Ếch xào với dưa với khế với miến, dưa và khế đều chua khử bớt mùi tanh làm cho món xào thêm vị lạ. Ếch xào với mướp nhất là với giống mướp hương Quỳnh Lôi thì ời thôi đĩa xào dù có vụng tay nấu nướng cũng cứ ngon thơm. Nếu là ở nhà hàng đặc sản đĩa xào mướp với thịt ếch có lẽ đứng đầu bảng những món ngon Hà Nội không món nào địch nổi.

Một buổi chiều tạnh ráo, đường khô gió mát, bữa cơm cuối ngày ở gia đình trên mâm có đĩa mướp xào thịt ếch sẽ thấy nổi bật lên màu hành lá xanh ngắt, màu ngọc thạch da mướp, màu trắng nõn nà thịt ếch lẫn lộn trong nước sốt sánh đặc ngát mùi mướp hương. Một đĩa xào như vậy thật dân dã nhưng cũng cao sang ám cúng biết chừng nào.

Lại còn phải kể thêm món ếch xào chua ngọt, ếch tẩm bột rán, ếch bọc mỡ chài nướng, ếch hấp gan gà, ếch nấu cari là những món ếch đặc sản cầu kỳ trong khách sạn, khách phương tây cũng phải mê vì cái chất ếch ngon bổ, giá trị dinh dưỡng lại cao nổi trội trong bộ ba sinh vật quý hiếm là rùa rùa, thịt ếch, ba ba.

Ếch sinh sản nhanh nhiều nên bắt mãi mà không tuyệt diệt nhưng cũng phải tạo môi trường cho ếch sinh sống phát triển, cân bằng sinh thái trong thiên nhiên. Nhiều nước nông nghiệp tiên tiến cấm con người không được đụng chạm đến điều kiện sinh tồn của loài ếch nên thấy ếch không bắt, bắt rồi lại thả cho ếch trở về đồng ruộng, để chúng diệt sâu bọ và côn trùng hại lúa. Ở ta, ngành sinh vật học đã hướng dẫn quy trình nuôi ếch đại trà để cho lượng ếch không cạn kiệt. Tiếc thay nhiều cánh đồng chiêm trũng ở nông thôn không còn nữa. Nhiều hồ ao mương lạch bị san lấp lấy đất canh tác và xây nhà làm cho điều kiện sinh tồn của loài ếch trong tự nhiên bị thu hẹp lại. Dân số ngày một đông thêm, con người cần mọi loại thịt thực phẩm trong đó có ếch. Ếch đang có giá trị kinh tế cao nên trong thiên nhiên ếch bị săn lùng dữ dội để ăn để bán nhưng luật môi trường vẫn chưa hề can thiệp.■

Mai Khôi

THẾ GIỚI



CÀ CHUA LEO

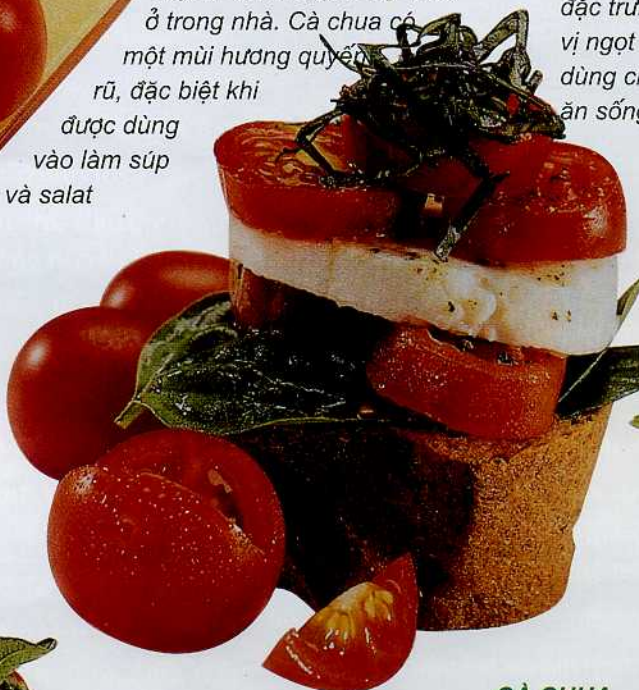
Trông tương tự như cà chua thông thường nhưng kích thước nhỏ hơn và ít hạt hơn, đặc biệt loại cà chua này có thể trồng trong chậu ở trong nhà. Cà chua có một mùi hương quyến rũ, đặc biệt khi được dùng vào làm súp và salat

CÀ CHUA CHERRY

Hình thức và màu sắc giống như quả serry chín mọng, với hương thơm đặc trưng của cà chua và vị ngọt đặc biệt, có thể dùng cho món salat hoặc ăn sống.

CÀ CHUA TRỨNG

Với hương thơm độc đáo như mặt của Ý, có thể dùng vào làm nước sốt hoặc sấy làm cà chua khô.



CÀ CHUA THÔNG THƯỜNG

Bỏ hạt cho vào máy say sinh tố cùng một chút đường, bạn sẽ có một cốc nước cà chua tươi tuyệt ngon. Ngoài ra, cà chua cũng có thể dùng vào làm nước sốt, nấu hoặc làm salat.

CÀ CHUA VÀNG

Cà chua có màu vàng, vị ngọt với hương thơm nhẹ nhàng. Cà chua này chứa rất nhiều Vitamin A thậm chí còn nhiều hơn cà chua đỏ, có thể dùng vào các món như salat rau và salat hoa quả.

CÀ CHUA "GIỌT LỆ VÀNG"

Trông hình thức tựa như trái lê nhỏ với màu sắc tương tự nhưng nhỏ hơn. Chứa một chút Acid thực phẩm cùng hương thơm ngọt nhẹ nhàng.



CÀ CHUA

Với nhiều người thì cà chua chỉ tồn tại có hai loại đơn giản là cà chua chín và xanh, một số khác yêu thích bếp núc hơn nữa thì biết thêm loại cà chua bi, nhỏ xíu song thực chất cà chua được những nhà chuyên môn chia thành nhiều loại. Dưới đây là một số loại cà chua được yêu thích nhất.

CÀ CHUA XANH

Có chứa một lượng acid thực phẩm nhỏ, với vỏ có màu xanh nhạt trông giống như chưa chín, nhưng đó chính là sự khác biệt của loại cà chua này. Khi dùng, ngon nhất là xắt lát mỏng, nướng qua lò vi sóng và quét bơ lên khi cà chua còn nóng.



RAU DỀN VỪA LÀ THỨC ĂN, VỪA LÀ THUỐC

Nước ta có nhiều loại rau dền, có loại có lá lớn màu đỏ dân ta quen gọi là dền tía hay dền đỏ, có loại lá nhỏ màu xanh được gọi là dền com, ngoài ra còn có loại rau dền mọc hoang, thân có gai gọi là dền gai. Cách chế biến rau dền phổ biến nhất là luộc hoặc nấu canh với tôm, cua, thịt nạc...ăn ngon và bổ.

Về thành phần hoá học cứ trong 100g rau dền có từ 86-92g nước; 3,2-3,4g chất đạm (protid); 6,2-6,3g chất đường (gluxit); 1,6-2,4g xenluloza (chất xơ); 241-288mg canxi; 27-63mg vitamin C; 2800-5300mcg caroten, ngoài ra còn một số vitamin khác như B1, B2, PP...

So với nhiều loại rau ăn, tỷ lệ chất đạm trong rau dền tương đối cao và điều đáng quý là nó có gần đầy đủ các axit amin cần thiết như Lysin, Phenylalanin, Valin, Loxin, Acginin...Hàm lượng canxi trong rau dền cao nhưng chúng ở dưới dạng khó hấp thu (Oxalat canxi) do vậy lượng canxi được cơ thể hấp thu từ rau dền không lớn. Hàm lượng caroten trong rau dền khá cao, khi ăn vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A giúp trẻ phát triển tốt, giúp tăng sức đề kháng của cơ thể và giữ cho sự trong sáng của đôi mắt. Lượng xenluloza (chất xơ) trong rau dền khá tốt, chất xơ của rau dền có cấu trúc mịn màng nên dễ dàng chuyển sang các dạng hoà tan ở trong ruột có tác dụng kích thích mạnh làm tăng nhu động ruột chống táo bón; kích thích bài tiết dịch ruột giúp quá trình tiêu hoá tốt và ăn ngon miệng. Ngoài ra xenluloza của rau dền còn có khả năng bài xuất cholesterol và chất độc hại. Theo Đông y, rau giền vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, trừ thấp, trị kiết lỵ, táo bón, giải độc nọc ong khá hiệu nghiệm.

Cây rau dền gai được nhân dân ta dùng cả thân, lá, rễ, hạt để làm thuốc. Toàn cây dền gai chứa nhiều muối Kali nên có tác dụng lợi tiểu và tốt cho hoạt động của tim mạch. Người ta còn dùng rễ (củ) dền gai phối hợp với một số vị thuốc khác để chữa đi lỵ ra máu, khí hư ở phụ nữ.

Tuy nhiên, với trẻ dưới 6 tháng tuổi chưa nên cho uống nước rau dền hay củ dền vì trong 6 tháng đầu, trẻ cần được bú mẹ hoàn toàn không cần cho ăn, uống thêm thức ăn hay nước uống gì nếu mẹ đủ sữa. Uống nước rau dền có tính lạnh mà hệ thống tiêu hoá của trẻ còn non yếu chưa phát triển hoàn thiện dễ dẫn đến rối loạn tiêu hoá ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Vì lượng Oxalat canxi trong rau dền cao nên những người có tiền sử sỏi đường tiết niệu, đường gan mật nên hạn chế sử dụng. Trẻ em và người bình thường chỉ nên ăn tuần 2-3 lần. ■

Đức Châu



KHI TRẺ BỊ TƯA MIỆNG THÌ PHẢI LÀM GÌ?

Tưa lưỡi do một loại nấm có tên là *Candida albicans* gây ra. Nấm này có thể lây từ tay người chăm sóc, chai sữa, đầu vú. Biểu hiện lúc đầu là những chấm trắng nhỏ giống như cặn sữa, sau đó lan rộng thành mảng trắng trên mặt lưỡi, vòm miệng, trong má. Những mảng này dần dần ngả màu vàng dính vào niêm mạc miệng. Nếu nấm mọc dày có thể lan xuống họng, khí quản, thực quản, dạ dày, ruột gây viêm phổi, tiêu chảy... Tưa làm cho trẻ đau miệng, khó bú, trẻ bỏ bú và quấy khóc. Do vậy cần vắt sữa mẹ cho ăn bằng thìa. Trong dân gian có thể đánh tưa miệng bằng mật ong lau vào lưỡi, khoang miệng ngày 3-4 lần hoặc dùng nước rau ngót giã nhỏ lau ngày 3-4 lần trong

2-3 ngày cũng có kết quả tốt. Nếu không khỏi, cần đưa trẻ đi khám để sử dụng thuốc theo hướng dẫn của y tế.

CÓ PHẢI ĂN CÁ TỐT HƠN ẨM THỰC?

Thịt cung cấp cho cơ thể các axit amin cần thiết giúp cho sự phát triển của nhiều tổ chức, cơ quan trong cơ thể. Ngoài ra thịt còn có các chất khoáng, vitamin và là nguồn các yếu tố vi lượng tốt như sắt, kẽm, đồng, coban... Nhưng trong quá trình tiêu hóa thịt tạo ra nhiều sản phẩm trung gian có độc đối với cơ thể, trong thịt lại có nhiều mỡ, nhiều axit béo no, nếu ăn nhiều sẽ tăng nguy cơ bị các bệnh về tim mạch, cao huyết áp.

Cá và các chế phẩm là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao. Trước hết đó là nguồn protid quý, có đủ các axit amin cần thiết, mỡ cá có nhiều vitamin A, D và axit béo chưa no các loại. Cá, nhất là cá biển có nhiều chất khoáng quan trọng như canxi, photpho, clo, natri, fluo và các yếu tố vi lượng (đồng, asen, coban, kẽm, Iod...) rất đáng chú ý. Lượng Iod ở một số loại cá biển rất cao, ví dụ cá thu có từ 1,7-6,2mg/kg.

Thịt của cá dễ tiêu và dễ hấp thu, tổ chức liên kết phân phối đều nên khi nấu chín, mềm dễ tiêu hóa và hấp thu. Cá, thịt đều có giá trị dinh dưỡng cao, vì vậy nên ăn cả cá lẫn thịt và phối hợp với các thức ăn khác bổ sung đầy đủ thành phần các chất dinh dưỡng và tạo cảm giác ngon miệng.

GIA ĐÌNH TÔI THƯỜNG UỐNG NƯỚC CHÈ XANH HÀNG NGÀY, VẬY XIN CHO BIẾT TÁC DỤNG CỦA NƯỚC CHÈ XANH NHƯ THẾ NÀO?

Chè là một loại nước uống có giá trị dinh dưỡng, thành phần cơ bản của chè là tanin (15-30%), nhờ tanin mà chè có vị chát đặc hiệu, tanin có tác dụng tốt đối với niêm mạc ống tiêu hóa,



tạo điều kiện cho hoạt động của các vi khuẩn có ích ở ruột. Trong chè xanh có chứa ca fein (2,5-4%), có tác dụng kích thích hưng phấn đối với hệ thần kinh trung ương, hoạt động của tim mạch, chức phận của thận và ống tiêu hóa. Trong chè xanh còn chứa flavonoids, catechins, protid, vitamin PP, vitamin C.

Những chất có trong lá chè tươi hoặc đã phơi khô, dưới dạng uống có khả năng kích thích tế bào sản sinh ra nhiều Interferon trong máu, nên có tác dụng để phòng các bệnh do vi rút và ngăn ngừa ung thư.

Một số tác giả cho rằng chỉ cần uống 4 tách chè mỗi ngày đã có thể ngừa được nguy cơ bệnh tim mạch và ung thư. Trong nước chè có các chất flavonoids là chất chống ôxy hóa có tác dụng phòng ngừa ung thư. Hợp chất tự nhiên của thảo mộc trong chè có thể phòng ngừa tăng cholesterol máu, không cho máu đông làm nghẽn mạch. Nếu hấp thu các hợp chất này với số lượng lớn đều đặn hàng ngày sẽ làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Chè xanh có nhiều tác dụng tốt, nhất là tác dụng giảm xơ vữa động mạch, giảm thành phần cholesterol trong máu là những bệnh thường xảy ra ở người cao huyết áp. Vì vậy người bị cao huyết áp uống nước chè xanh rất tốt. Nhưng nên uống chè xanh vào buổi sáng, vì uống buổi tối sẽ gây khó ngủ. ■



VUI CƯỜI

Quá say

- Mỗi lần về nhà trong trạng thái say khướt, bạn trẻ chẳng đứa nào nhận ra tớ
- Còn khi cậu tỉnh táo?
- Đó là lúc tớ hiểu rằng mình đã rơi vào một ngôi nhà xa lạ.

Sợ mất vệ sinh thêm lần nữa

Khách hàng bảo bồi bản:

- Anh dùng tay giữ miếng bít tết như vậy trông rất mất vệ sinh
- Thưa ngài, nếu không giữ nhờ nó rơi lần nữa thì càng bẩn hơn ạ!

Bánh quá cứng

Chồng ném một miếng bánh gatô do vợ nướng lấy, rồi bảo:

- Em yêu, em có muốn chia sẻ kinh nghiệm làm bánh với ai không?
- Sao anh lại nói thế?
- Anh nghĩ phương pháp của em sẽ gây một cuộc cách mạng trong công nghiệp xi măng đấy!

Chỉ đang thử thôi

Thang máy chen chúc, một ông đứng trước một phụ nữ béo phì. Thấy mình cứ bị xô đẩy tới lui thật khó chịu, ông ta bèn quay lại nói với bà kia:

- Xin bà đừng đẩy tôi nữa có được không ạ?
- Tôi có đẩy ông đâu- bà béo bực dọc đáp
- Tôi chỉ đang thử thôi mà!



Lòng mẹ

Trãi bao dằng dặc đêm dài
 Nắng hè đỏ lửa, sương mai lạnh lùng
 Chăm con mẹ chẳng quản công
 Đồi bầu sữa ngọt chảy cùng thời gian
 Lớn lên trong cánh tay êm
 Mênh mang lòng mẹ êm đêm tình quê
 Lời ru dịu dặt trưa hè
 Vỗng đưa kéo kệt con nghe sớm chiều
 Cắn con tăng được bao nhiêu
 Đo con, con có cao nhiều hay chăng?
 Lớn mau con nhé nghe không
 Mai ngày con nhớ đèn công xóm làng
 Con là tài sản thế gian!

Thơ

Nguyễn Thị Kim

Phiên chợ đêm

Trời đêm mát dịu
 Đèn tựa sao sa
 Chợ rau đường Láng
 Màu xanh mượt mà

Bao ngày chăm bón
 Rau tụt về đây
 Vào từng mái ấm
 Xanh bát canh đầy

Thơm nồng rau húng
 Mỡ màng cải xanh
 Cà chua khoe chín
 Cay cay gánh hành

Ôn ào kẻ bán
 Tấp nập người mua
 Gánh rau trĩu nặng
 Chông con trông chờ

Hoa lơ trắng nõn
 Xu hào tròn xoay
 Cải bắp cuộn chặt
 Cuộn cả trời mây...

Bình minh báo sáng
 Ngày mới rạng ngời
 Màu xanh của chợ
 Nhường cho bầu trời

PHÒNG KHÁM-TƯ VẤN
DINH DƯỠNG
VIỆN DINH DƯỠNG
48B Tầng Bạt Hồ- Hà Nội



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

• Khám và tư vấn Dinh dưỡng vào giờ hành chính các ngày trong tuần và sáng thứ 7 (trừ Chủ nhật, ngày lễ).

• Đặc biệt: Nói chuyện theo chủ đề và hướng dẫn trực tiếp cho các bà mẹ cách nấu bột cho trẻ vào các buổi chiều thứ 5 hàng tuần.

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

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

CƠ THỂ CON NGƯỜI NHỮNG ĐIỀU HUYỀN DIỆU

Cơ thể chúng ta là những cỗ máy phức tạp, là những tác phẩm hết sức tinh tế. Bạn càng biết nhiều về cơ thể của mình thì bạn lại càng ngạc nhiên về sự kỳ diệu của nó. Hãy thử kiểm tra kiến thức của mình về cơ thể con người để tự mình yêu quý bản thân mình hơn bạn nhé.

Mẹo vặt

Chữa ngạt mũi bằng hành tươi

Nếu bị cảm cúm, thường có triệu chứng ngạt mũi, khó thở và khứu giác cũng trở nên yếu ớt, người cảm thấy bất tiện khó chịu. Lúc này, bạn lấy cây hành tươi, cắt lấy chỗ cuống trắng đưa lên mũi hít mạnh vào chỗ vết cắt, chỉ vài phút sau triệu chứng ngạt mũi sẽ không còn nữa.

Trong trường hợp bị ngạt mũi nặng, hãy cắt cuống hành, lấy miếng hành mỏng còn ướt dán dưới lỗ mũi, khoảng 5-10 phút sau sẽ thấy thở bình thường, lúc này bỏ miếng hành đi.

Thường xuyên uống nước quả tươi hoặc rau tươi giúp cơ thể thải độc

Nước quả tươi và rau tươi là chất "tẩy sạch" của cơ thể. Chúng có thể thải bỏ độc tố và chất thải trong cơ thể con người vì lượng nước quả tươi hoặc rau tươi đi vào hệ thống tiêu hoá sẽ làm cho máu mang tính kiềm và hoà tan độc tố tích lũy trong tế bào, sau đó được thải ra theo hệ thống tiêu hoá.





CÂU HỎI

1. TRONG CƠ THỂ CON NGƯỜI XƯƠNG NÀO LÀ CỨNG NHẤT?

- a. Xương sọ
- b. Xương hàm
- c. Xương khuỷu tay.

2. ĐÚNG HAY SAI: Khi ta cười có nhiều cơ phải hoạt động hơn là khi ta giận dữ?

3. CÁI NÀO MỌC NHANH HƠN: móng tay hay móng chân?

4. THỜI GIAN BAO LÂU ĐỂ MỘT NGƯỜI BÌNH THƯỜNG CÓ THỂ ĐI VÀO GIẤC NGỦ?

- a. 12 phút
- b. 20 phút
- c. 7 phút

5. MỘT NGƯỜI BÌNH THƯỜNG TRONG VÒNG ĐỜI CỦA MÌNH UỐNG HẾT BAO NHIÊU NƯỚC?

- a. 45.369 lít
- b. 30.240 lít
- c. 60.480 lít

6. ĐÚNG HAY SAI:

Đầu của một người bình thường nặng khoảng 4,5kg

7. ĐÚNG HAY SAI:

Một cái hắt hơi có thể tạo ra một tốc độ 100 m/phút

8. RUỘT NON CỦA BẠN DÀI BAO NHIÊU?

- a. 6 m.
- b. 7.5m.
- c. 9 m.

9. VÌ SAO LÁ PHỔI BÊN TRÁI CỦA BẠN LẠI NHỎ HƠN LÁ PHỔI BÊN PHẢI?

- a. Tất cả các phần của cơ thể ví dụ như mặt, tay và chân, đều có một bên lớn hơn bên kia và phổi cũng vậy.
- b. Nó chỉ nhỏ hơn đối với người thuận tay phải. Đối với người thuận tay trái thì lá phổi bên phải sẽ nhỏ hơn
- c. Để tạo khoảng trống cho trái tim của bạn

10. CƠ THỂ BẠN CÓ BAO NHIÊU MÁU?

- a. 2.8 lít
- b. 4.2 lít
- c. 3.7 lít

11. ĐÚNG HAY SAI: Đến năm 60 tuổi, phần lớn người ta sẽ mất đi một nửa số hạt vị giác nằm trên lưỡi của mình.

12. AI LÀ NGƯỜI HAY CHỚP MẮT HƠN: Phụ nữ hay nam giới

13. ĐÚNG HAY SAI:

Một người bình thường sẽ ăn khoảng 227kg thức ăn trong 1 năm



ĐÁP ÁN

- 1.b) Xương hàm
- 2.Sai. Thường khi cười thì có 17 cơ làm việc và khi giận dữ thì có tới 43 cơ
- 3.Móng tay mọc gần như gấp 4 lần móng chân. Móng tay cái mọc chậm nhất. Móng của ngón tay giữa mọc nhanh nhất.
- 4.c) Một người bình thường sẽ đi vào

- giấc ngủ trong vòng 7 phút
- 5.c) Khoảng 60.480 lít nước trong một vòng đời
- 6.Đúng, nhưng chỉ có khoảng 1.36kg là nằm trong não.
- 7. Đúng
- 8.b) Ruột non dài khoảng 7,5 mét
- 9.c) Để tạo khoảng trống cho tim

- 10.c) Có thể bạn có khoảng 3,7 lít máu.
- 11.Đúng
- 12.Phụ nữ nháy mắt nhiều gấp 2 lần nam giới.
- 13.Sai. Bạn thực sự ăn hết khoảng 499 kg thức ăn trong một năm... nặng khoảng gần bằng một chiếc xe con

Vai với nắng



Mùa hè, mùa của những chuyến đi du lịch, leo núi, xuống biển hay chỉ đơn giản là nghỉ ngơi thăm quan một địa điểm lạ. Đây là thời gian để thư giãn, trưng diện và nghỉ xả hơi. Vì vậy những trang phục tươi trẻ, gọn gàng như áo pull, quần buộc dây...luôn được ưu tiên lựa chọn. Với chúng bạn cảm thấy như được sống với chính mình và tự nhiên vui đùa trong nắng hạ.



hè



Nguyên liệu:

- Cua đồng: 500g
- Mỡ nước: 30g
- Cà chua: 200g
- Quả dứa: 100g
- Đậu phụ: 2 bìa
- Chanh tươi, gia vị, muối
- Rau sống, hành hoa, hành khô, ớt tươi

Cách làm:

• Cua đồng rửa sạch đất, xé bỏ mai, yếm, giã nhỏ hoà vào nước lã cùng một chút muối, bóp mạnh, quậy thật đều, lọc lấy nước. Làm như vậy từ 2-3 lần để lấy được lượng nước đủ dùng. Khều lấy gạch cua. Cà chua rửa sạch, cắt bỏ núm, bổ miếng cau. Dứa nướng chín, bóc bỏ vỏ. Đậu phụ rửa sạch, xắt miếng nhỏ rán thật vàng.

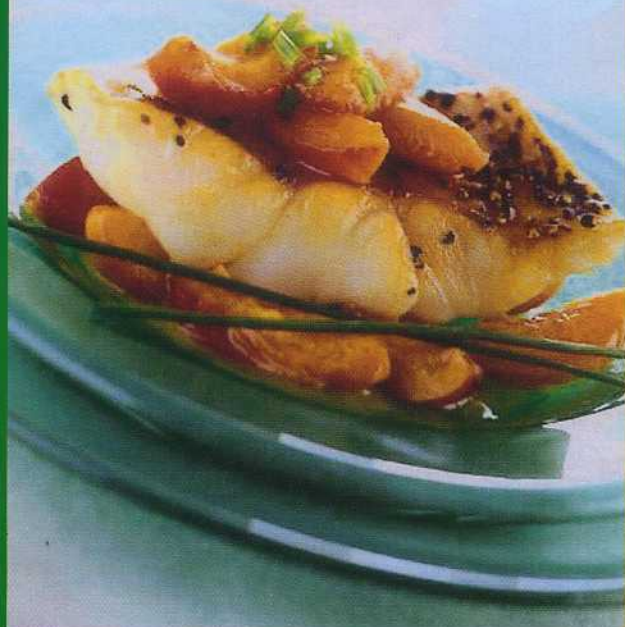
• Rau sống nhặt rửa sạch, ngâm trong nước muối pha loãng. Vẩy ráo nước bày vào đĩa. Hành khô bóc bỏ vỏ, xắt lát. Hành tươi nhặt rửa sạch, thái khúc. Phi thơm hành, đổ gạch cua vào chưng lấy mầu rồi xúc riêng ra. Cho tiếp dầu vào chảo, khừ hành cho thơm mới bỏ cà chua vào xào qua rồi trút vào nồi canh. Đun sôi nước cua, khi thịt cua nổi thì vớt nhẹ rồi mới cho quả dứa, cà chua, gia vị, giữ lửa nhỏ. Dầm nát dứa, nêm gia vị cho vừa ăn, trút gạch, thịt cua, hành vào.

• Riêu cua ăn nóng cùng cơm. Nếu ăn với bún cho thêm đậu phụ rán ăn kèm.



Canh riêu cua

Cá thu rim tiêu



Nguyên liệu:

- Cá thu: 1 con(500g)
- Chanh tươi: 1 quả
- Dầu rán: 3 muỗng canh
- Đường kính: 2 thìa cà phê
- Nước mắm, hạt tiêu, hành hoa

Cách làm:

Cá thu mổ bỏ ruột, bóc bỏ mang, rửa sạch bằng nước lã sau đó tráng qua cá với nước pha chanh loãng cho cá bớt tanh, để ráo nước. Nếu khúc cá to có thể tách làm hai phần theo chiều dọc, lọc bỏ phần xương sống. Hành hoa nhặt bỏ rễ rửa sạch. Phần cọng trắng chẻ sợi, phần cọng xanh thái nhỏ.

Cho nhiều dầu vào chảo, khi dầu nóng già bỏ cá vào rán vàng đều hai mặt thì vớt ra để ráo.

Cho dầu láng chảo, phi cọng hành trắng thật thơm xếp cá vào, rưới nước mắm, đường, hạt tiêu cùng hai muỗng nước nóng vào. Rim cá nhỏ lửa cho tới lúc nước mắm gần cạn hết, thơm mùi cá và tiêu thì rắc chút hành hoa lên trên. Nếu cá rim dùng ăn nhiều bữa thì không nên cho hành hoa cá dễ bị thiu.

Sinh tố dưa-ổi

Nguyên liệu: (cho 4 ly):

- 1 quả dưa, 2 quả ổi lớn (hoặc 4 quả vừa).

Cách làm:

- Dưa gọt vỏ, bỏ mắt cho thật sạch, thái miếng nhỏ. Ổi chọn quả ổi nhiều thịt quả, bỏ làm tư, lạng bỏ ruột quả rồi thái miếng nhỏ.
- Cho dưa và ổi vào tủ lạnh, trước khi uống lấy ra cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn. Uống nước sinh tố dưa ổi lạnh sẽ nổi vị thơm, mát tạo cảm giác rất sảng khoái.
- Loại nước sinh tố này giúp cho hệ miễn dịch được hồi phục nhanh chóng sau một chuyến đi dài mệt mỏi hay những chuyến đi máy bay dài, căng thẳng. Ổi có chứa hàm lượng vitamin C rất cao; trong dưa cũng chứa vitamin C, và chất enzym rất có lợi cho tiêu hóa. Bạn có thể thay thế ổi bằng quả kiwi cũng có hàm lượng vitamin C tương tự.



Sinh tố Kiwi-táo-nho

Nguyên liệu (cho 4 ly):

- 4 quả kiwi, 4 quả táo nhỏ, 800g nho ngọt.

Cách làm:

- Kiwi là loại quả nhập ngoại, có bán rất nhiều trong siêu thị. Kiwi gọt bỏ vỏ, thái nhỏ. Táo gọt vỏ, bỏ phần ruột và hạt, thái nhỏ. Nho bóc vỏ, bỏ đôi, tách bỏ hạt.
- Cho tất cả các nguyên liệu vào máy xay sinh tố xay nhuyễn để uống.
- Uống sinh tố kiwi-táo-nho có chất đường tự nhiên chứa trong 3 loại quả giúp cho cơ thể bổ sung năng lượng vào những buổi chiều làm việc mệt mỏi. Trong quả kiwi chứa rất nhiều vitamin C, enzym; táo chứa pectin (chất tương tự đường lấy từ quả ngọt), vitamin C và acid ellagic (chất chống ung thư); nho cung cấp pectin và flavonoid (chất chống ôxy hóa).





BẠN ĐÃ BIẾT SỬ DỤNG LÒ VI SÓNG CHƯA ?

Thật tiện lợi khi có lò vi sóng trong nhà. Nhờ nó, bạn có thể nấu ăn nhanh hơn, tiết kiệm được thời gian và sức lực trong cuộc sống công nghiệp hiện đại gấp gáp này. Tuy vậy, để lò vi sóng thực sự trở thành người bạn hữu ích giúp bạn làm bếp hiệu quả, thì chính bạn cũng cần phải biết cách sử dụng khoa học lò vi sóng.

NHỮNG DỤNG CỤ NÀO DÙNG ĐƯỢC TRONG LÒ VI SÓNG?

Sóng viba không thể xuyên qua được kim loại, chúng sẽ phản hồi khi gặp bất kỳ một đồ đựng thức ăn bằng kim loại nào trong lò và chúng sẽ gây ra hiện tượng đánh lửa. Vì thế những dụng cụ nào không phải làm từ kim loại thì trên nguyên tắc đều có thể cho vào lò vi sóng được. Nhưng cũng có những dụng cụ chứa thực phẩm không hấp thụ sóng viba. Bạn có thể thử chúng bằng cách đổ một ít nước lã chứa vào dụng cụ đó, rồi đặt vào trong lò. Để chế độ nhiệt lượng cao, bật lò trong khoảng 1 phút. Nếu sau đó bạn thấy nước trong lò nóng lên thì dụng cụ đó có thể sử dụng được. Còn nếu nước vẫn lạnh mà sờ vào dụng cụ đó thấy nóng, nghĩa là dụng cụ đó không cho sóng viba đi qua, không nên tiếp tục sử dụng để đựng thực phẩm đưa vào lò vi sóng.

Nói chung đồ gốm, sứ là những dụng cụ dùng trong lò vi sóng tương đối an toàn. Ngoài ra dụng cụ bằng thủy tinh cũng có thể dùng được nhưng cần lưu ý là những ly, cốc bằng thủy tinh mỏng sẽ dễ bị nứt, vỡ khi nhiệt độ cao.

SỬ DỤNG LÒ VI SÓNG THẾ NÀO CHO AN TOÀN, HIỆU QUẢ ?

Nếu nhà bạn có trẻ con thì tốt nhất là nên đặt lò vi sóng ở vị trí mà con bạn

không với tới được. Cần thận hơn, bạn có thể đặt sẵn một bát nước lã ở trong lò để phòng trong nhà có người quên không ngắt điện nguồn hoặc vô tình bật máy thì đã có bát nước đó hấp thụ sóng viba.

Bạn không nên cho cả quả trứng vào nấu trong lò vì áp suất trong quả trứng tăng sẽ làm trứng nổ tung khi bật điện. Đối với những thức ăn có dầu hoặc mỡ, trước khi đưa vào nấu trong lò, bạn nên bọc ni lông (loại để bọc thực phẩm, thường được bán trong các siêu thị) lên trên bề



mặt thức ăn, tránh cho khi nấu, mỡ, dầu sôi lên và bắn lung tung trong lò.

Sóng viba có thể xuyên qua thực phẩm với độ dày 2cm. Phần thực phẩm bên trong sẽ chín do nhiệt truyền từ ngoài vào. Vì thế bạn nên cắt thực phẩm thành những lát mỏng 2-3cm để thực phẩm nhanh chín. Tránh cắt thành miếng vuông, dầy, vì khi đó các cạnh của thực phẩm có thể bị cháy trong khi phần bên trong thì lại chưa kịp chín. Trong khi nấu, bạn cũng nên lật đi, lật lại thực phẩm để cho các miếng được chín đều.

Do nhiệt lượng sinh ra trong lò vi sóng rất cao, bạn nên hạn chế đun nấu rau quả bằng lò vi sóng vì nhiệt độ cao có thể phá hủy vitamin trong rau, quả. Nếu đun nấu rau, quả trong lò thì bạn cần lưu ý điều chỉnh thời gian và nhiệt độ của lò

theo trọng lượng của thực phẩm sao cho rau, quả chỉ vừa chín tới.

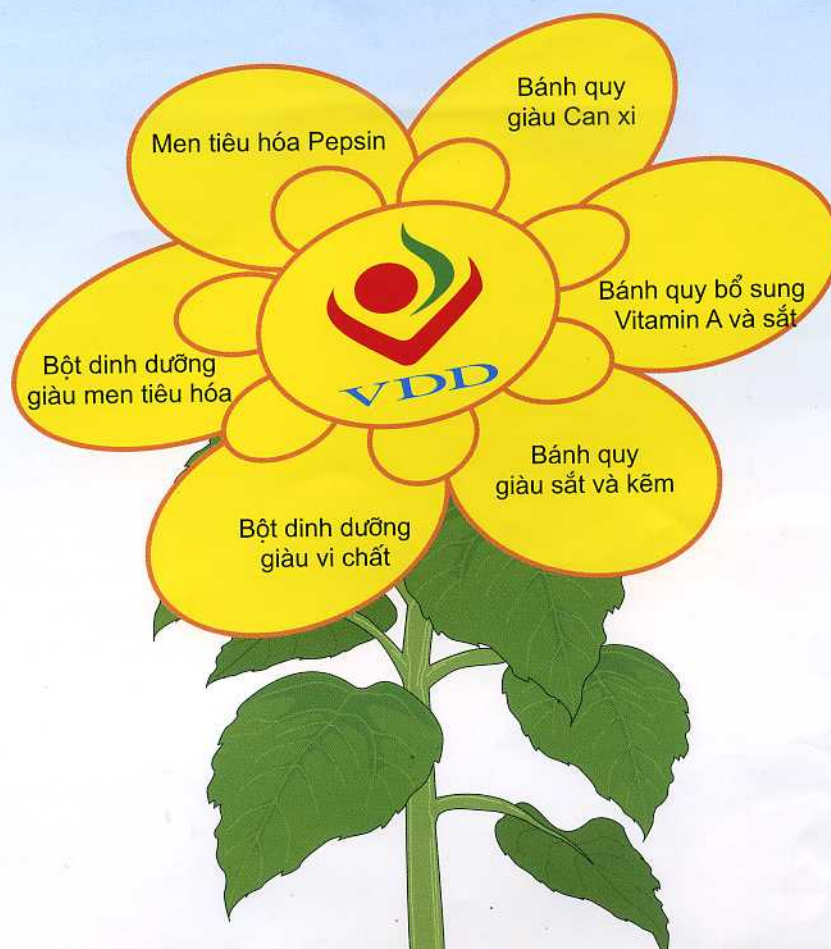
Bạn cũng có thể đặt chế độ Defrost khi cần rã đông cho thực phẩm đông lạnh. Chức năng này rất thuận tiện cho bạn, trong khi bình thường bạn phải lấy thực phẩm ra ngoài, để có khi một vài giờ đồng hồ thực phẩm mới rã đông được. Nếu sử dụng lò vi sóng thì chỉ mất nhiều nhất khoảng 15 phút. Để rã đông nhanh chóng, đỡ tốn nhiệt lượng, bạn cần nhớ trước khi cho thực phẩm vào lò phải gỡ bỏ giấy gói ngoài, nếu bạn để thực phẩm trong hộp hay trong bát ở ngăn đông lạnh thì cũng nên chuyển sang dụng cụ chứa khác không lạnh.

VỆ SINH, BẢO QUẢN LÒ

Để giữ độ bền cho lò vi sóng, bạn nên thường xuyên vệ sinh lò sau mỗi lần dùng. Ở những chỗ có mỡ, dầu dính vào, bạn dùng giẻ thấm nước xà phòng để lau, rồi lau lại bằng một cái giẻ mềm, sạch khác. Việc lau sạch sẽ bên trong lò là rất quan trọng vì sau khi nấu xong, sẽ có nhiều vụn thức ăn vương vãi trong lò, làm cho lò tổn nhiều nhiệt lượng hơn. Hơn nữa, các vụn thức ăn dính vào mép lò dễ làm cho cửa lò đóng không kín, nên việc đun nấu sẽ kém hiệu quả.

Mâm quay bằng thủy tinh trong lò bạn cũng nên tháo ra rửa sạch bằng nước rửa bát. Nhưng nhớ là không được rửa ngay sau khi vừa đun nấu xong, lúc mâm quay hãy còn nóng. Khi vận hành, nhiệt độ trong lò vi sóng lên rất cao nên mỗi lần nấu xong bạn hãy mở nắp lò để lò chóng nguội. Và bạn cũng không nên đặt đồ vật gì lên trên hoặc đằng sau lò, giúp cho lò được thông thoáng, dễ tỏa nhiệt, có thể mới giữ được độ bền của lò vi sóng. ■

Quỳnh Như



CÁC SẢN PHẨM DINH DƯỠNG



Địa chỉ liên hệ:
Trung tâm Thực phẩm Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng
 48 B Tầng Bạt Hồ, Hai Bà Trưng, Hà Nội,
 ĐT: (04) 971 30 88 FAX: (04) 971 78 85