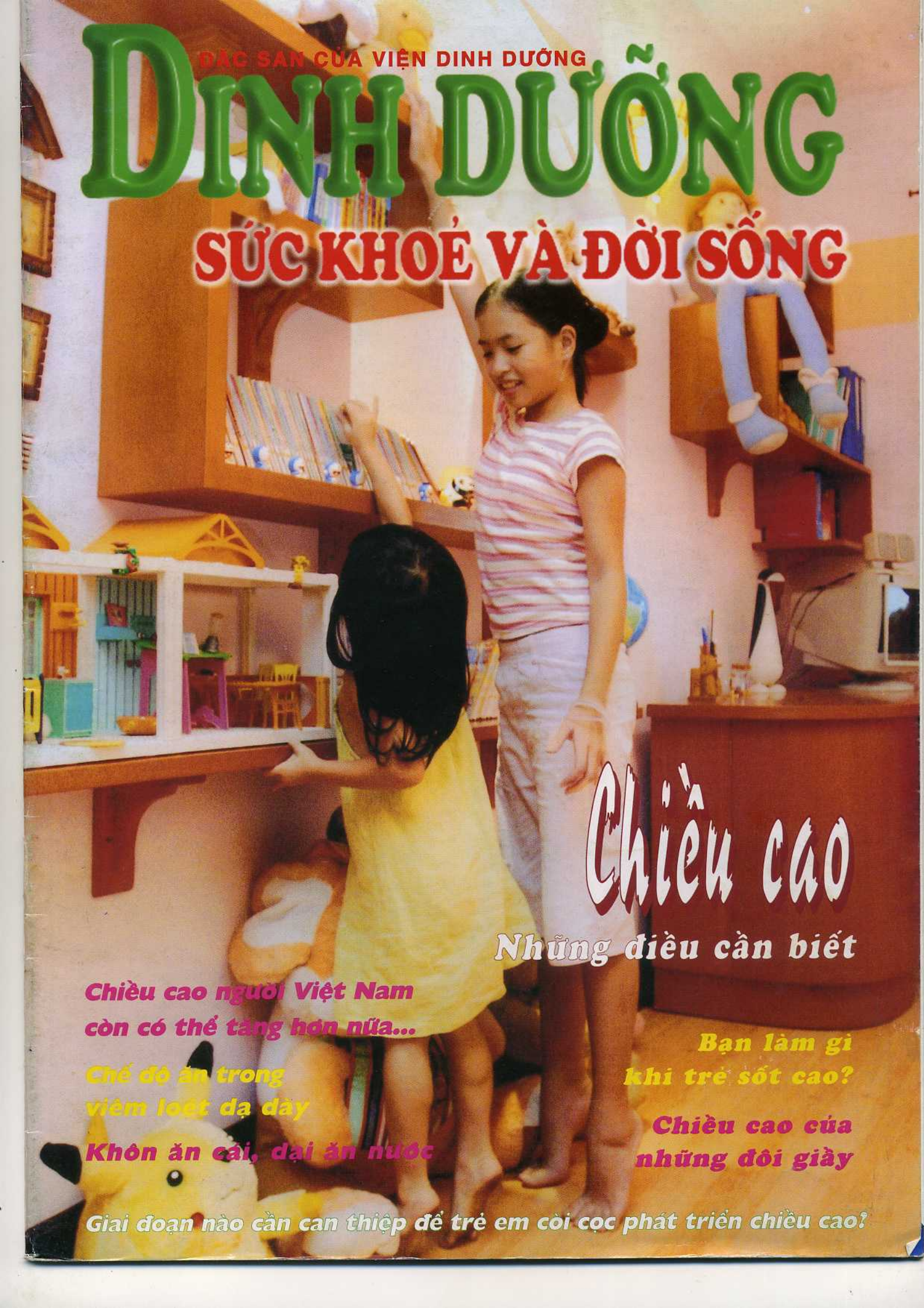




ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG

SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG

Chiều cao

Những điều cần biết

**Chiều cao người Việt Nam
còn có thể tăng hơn nữa...**

**Chế độ ăn trong
viêm loét dạ dày**

Khôn ăn cái, đại ăn nước

**Bạn làm gì
khi trẻ sốt cao?**

**Chiều cao của
những đôi giày**

Giai đoạn nào cần can thiệp để trẻ em còi cọc phát triển chiều cao?

DINH DƯỠNG

SỨC KHỎE VÀ ĐỜI SỐNG

ĐẶC SAN CỦA VIỆN DINH DƯỠNG - SỐ 03



Ảnh bìa: Hoàng Mạnh Thắng

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: Nhà in 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

DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN

- 02 Chiều cao của người Việt Nam còn có thể tăng hơn nữa
- 04 Nghiên cứu phát triển chiều cao của trẻ em Hà Nội
- 06 Những điều cần biết về phát triển chiều cao

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

- 8 Ai bảo ăn chay là khổ ?
- 10 Cốm vòng & chuối tiêu
- 11 Khôn ăn cái, đại ăn nước

DINH DƯỠNG BÀ MẸ TRẺ EM

- 12 Sữa mẹ yêu thương
- 13 Bạn làm gì khi bé bị sốt cao ?

DINH DƯỠNG VỚI CÁC BỆNH MẠN TÍNH

- 14 Có thể giảm được nguy cơ ung thư
- 15 Đường Aspartam là gì ?
- 16 Chế độ ăn trong viêm loét dạ dày

ĐỜI SỐNG

- 18 Nâng niu mầm xanh của mẹ
- 19 Ngọt ngào mật quý
- 22 Chiều cao của những đôi giày
- 28 Những nữ diễn viên nổi tiếng năm 2004
- 32 Thế giới đầy màu sắc của sữa chua
- 33 Nồi điện gia dụng

TÀN VẢN

- 24 Sắc thu Hà Nội

KHOẺ ĐẸP

- 26 Bài tập Yoga liên hoàn

TU VẤN DINH DƯỠNG

MÓN NGON TRONG GIA ĐÌNH



"Chiều cao của người Việt Nam còn có thể tăng hơn nữa..."

Giáo sư Hà Huy Khôi



Nhiều người Việt Nam hiện nay vẫn còn quan niệm rằng thấp bé, nhẹ cân hoàn toàn là do nòi giống quyết định và không thể thay đổi. Song điều đó cũng không làm giảm niềm ao ước của các cặp vợ chồng trẻ là có được những đứa con cao to, khoẻ mạnh, thông minh. Năm bắt được mong muốn đó, rất nhiều sản phẩm trợ giúp đã ra đời như các loại sữa tăng cường can xi và DHA, thuốc canxi...thậm chí nhiều người còn dùng những biện pháp không tự nhiên như phẫu thuật để tăng chiều cao.

Với chủ đề này, chúng tôi đã có buổi tiếp xúc, trò chuyện với Giáo sư Tiến sỹ khoa học Hà Huy Khôi, nguyên Viện trưởng Viện Dinh dưỡng là người đã có nhiều nghiên cứu và hoạt động nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người Việt Nam.



PHÒNG VIÊN (PV):

Thưa Giáo sư, nhiều tài liệu cho rằng yếu tố di truyền ảnh hưởng quyết định tới chiều cao, còn yếu tố hoàn cảnh sống, trong đó có dinh dưỡng, chiếm vai trò đặc biệt quan trọng, điều đó có đúng không? Giáo sư có nhận xét gì về tầm vóc của người Việt Nam hiện nay?

GS. HÀ HUY KHÔI:

Đúng, chiều cao là một trong những chỉ tiêu quan trọng nhất để đánh giá mức độ tăng trưởng và dinh dưỡng. Yếu tố di truyền quyết định tiềm năng tăng trưởng, nhưng các yếu tố môi trường và dinh dưỡng tạo các điều kiện để đạt được các tiềm năng đó.

Do đó khi điều kiện dinh dưỡng và môi trường sống được cải thiện thì chiều cao trung bình của nhiều dân tộc đã thay đổi. Ví dụ ở Nga, nam thiếu niên 15 tuổi năm 1882 cao 147cm, năm 1923 cao 157cm và 1982 là 170cm. Người Pháp vào cuối thế kỷ 18 có khẩu phần trung bình là 1846 Kcal, chiều cao trung bình chỉ 163cm nhưng vào giữa thế kỷ 20 là 172cm.

Hiện tượng gia tốc trong tăng trưởng được phát hiện vào đầu thế kỷ 20 đã cho người ta có căn cứ để tin rằng khi điều kiện môi trường đặc biệt là dinh dưỡng được cải thiện, chiều cao cân nặng ở người trưởng thành cũng tăng lên rõ rệt. Do nạn đói và chiến tranh thường xuất hiện trong lịch sử dân tộc ta nên chắc chắn có ảnh hưởng đến tầm vóc của con người Việt Nam. Chiều cao trung bình

của người Việt Nam trong vòng 50 năm (1938-1985) hầu như không thay đổi (nam: 160cm, nữ: 150cm). Khi điều kiện môi trường và dinh dưỡng được cải thiện, chiều cao và cân nặng trung bình của người Việt Nam nhất định sẽ tăng lên đúng với tiềm năng của nó.

PV:

Theo Giáo sư, lứa tuổi nào có thể tạo ra được những tác động tốt nhất với chiều cao?

GS. HÀ HUY KHÔI:

Tăng trưởng và phát triển là một quá trình liên tục từ trong bào thai đến tuổi trưởng thành nhưng với nhịp độ khác nhau. Thiếu dinh dưỡng trong bào thai dẫn đến cân nặng sơ sinh thấp. Trẻ sơ sinh có cân nặng thấp thường có tỷ lệ tử vong cao và có thể trở nên thấp nhỏ về sau. Ba năm đầu trẻ phát triển nhanh, hệ thần kinh gần như được hoàn thiện. Do đó dinh dưỡng người mẹ trong thời kỳ có thai và trẻ em có vai trò quan trọng hàng đầu. Tiếp đó là lứa tuổi thiếu niên, trong đó giai đoạn dậy thì là thời kỳ phát triển quan trọng. Nếu dinh dưỡng tốt, trẻ em có cơ hội tăng trưởng "bù", ngược lại, nếu thiếu dinh dưỡng, các hậu quả thường kéo dài đặc biệt ảnh hưởng đến chiều cao.

PV:

Trong thời kỳ mới, theo Giáo sư nên có hoạt động gì để cải thiện tầm vóc của người Việt Nam?

GS. HÀ HUY KHÔI:

Các kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy tầm vóc của người Việt Nam đã bước đầu được cải thiện, chiều cao trung bình người trưởng thành nam hiện nay là 163,7cm so với năm 1975 là 160cm. Theo tôi nghĩ, để nâng tầm vóc của người Việt Nam, trước hết cần phấn đấu hạ thấp bền vững tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em. Muốn phát triển chiều cao tốt cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý, trước hết cung cấp đủ protein và canxi. Hiện nay điều kiện dinh dưỡng bước đầu được cải thiện nên một số bà mẹ chỉ lo bồi dưỡng cho con nào thịt, giò, chả, trứng vịt lộn...mà chưa để ý rằng thịt không phải là nguồn canxi tốt. Đối với trẻ em, sữa và chế phẩm (chứ không phải thịt) mới là nguồn protein và canxi quý.

Sau chiến tranh thế giới thứ hai, chiều cao thanh niên Nhật Bản tăng lên rõ rệt và liên tục. Nhiều tác giả cho rằng đó là kết quả của các chương trình ăn trưa ở trường học (school lunch program). Ở Việt Nam, dự án sức khỏe học đường (PCD) do Viện Dinh dưỡng phối hợp với trường đại học Oxford (Vương quốc Anh) thực hiện dựa vào tẩy giun định kỳ và giáo dục dinh dưỡng đã có một số kết quả tốt. Trong thời kỳ trước mắt, một dự án sức khỏe và dinh dưỡng học đường có nội dung thiết thực, có sự phối hợp liên ngành với sự tham gia của cộng đồng là hết sức cần thiết.

PV:

Xin cảm ơn Giáo sư!

Để nâng cao chất lượng giống nòi, để người Việt nam chúng ta cũng có tầm vóc cao khoẻ sánh cùng các nước khác trong khu vực và trên thế giới thì việc nâng cao thể lực, trí lực và sức khoẻ cho mọi người hôm nay và những thế hệ mai sau là một việc rất quan trọng. Tầm vóc và chiều cao của mỗi người được xác định bởi tiềm năng di truyền và yếu tố môi trường bên ngoài (dinh dưỡng, môi trường sống...). Song kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy rằng cơ thể chỉ có thể phát triển tốt, đạt được tiềm năng đó khi môi trường sống đặc biệt là dinh dưỡng đáp ứng được nhu cầu của cơ thể.

NGHIÊN CỨU PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO CỦA TRẺ EM HÀ NỘI:

Giai đoạn nào cần can thiệp để trẻ em còi cọc có thể đuổi kịp phát triển chiều cao?

TS. Lê Thị Hợp

Nghiên cứu phát triển thể lực, tình trạng dinh dưỡng và tuổi dậy thì của trẻ em theo chiều dọc đã được Viện Dinh dưỡng triển khai tại 2 quận nội thành Hà nội (Hai Bà Trưng và Hoàn Kiếm). Với mục đích tìm hiểu về tình hình phát triển thể lực, tình trạng dinh dưỡng (TTDD) và tuổi dậy thì của những trẻ suy dinh dưỡng (SDD) thể còi trong năm thứ hai của cuộc sống, các tác giả đã theo dõi 300 trẻ sinh ra trong những năm đầu của thập kỷ 1980 (1981-1985) và theo dõi chiều dọc từ sơ sinh đến 17 tuổi. Những trẻ được chọn vào lô nghiên cứu là những trẻ sinh đủ tháng có cân nặng sơ sinh $\geq 2500g$, có sức khỏe bình thường và không có dị tật bẩm sinh. Trẻ được cân đo theo dõi sức khỏe tại nhà: đối với trẻ dưới 12 tháng tuổi mỗi tháng cân đo một lần, trẻ 12-36 tháng- 3 tháng cân đo 1 lần và sau đó cứ 6 tháng lại cân đo theo dõi phát triển chiều cao và cân

nặng của trẻ.

GIAI ĐOẠN NÀO TRẺ CÓ NGUY CƠ CAO BỊ SUY DINH DƯỠNG?

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong những năm đầu của thập kỷ 1980 khi điều kiện kinh tế còn rất nhiều khó khăn, chế độ dinh dưỡng chưa đáp ứng nhu cầu của bà mẹ khi mang thai, trẻ bị suy dinh dưỡng thể còi cọc rất sớm ngay từ tháng thứ nhất (6,3% nam và 4,8% nữ). Tuy nhiên, trong năm đầu tiên hầu hết trẻ được bú mẹ và tỷ lệ SDD thể còi cọc của trẻ cả nam và nữ tương đối thấp (dưới 20%), tỷ lệ suy dinh dưỡng này tăng dần khi tuổi của trẻ tăng lên và đặc biệt cao ở lứa tuổi từ 18 đến 24 tháng (59,4% nam và 58,3% nữ bị SDD thể còi ở tháng thứ 21).

Với mục đích tìm hiểu về sự thay đổi của tình trạng dinh dưỡng (TTDD) và gia tốc phát triển chiều cao của trẻ em Hà nội, Năm 1997-1999, Viện Dinh dưỡng lại



triển khai theo dõi phát triển chiều cao và TTDD của 400 trẻ từ sơ sinh đến 24 tháng tuổi tại hai quận Hoàn Kiếm và Hai Bà Trưng, những trẻ này được sinh ra trong những năm cuối của thập kỷ 1990, có điều kiện kinh tế và mức sống tốt hơn so với thập kỷ 1980. Kết quả nghiên cứu cho thấy trẻ em Hà Nội sinh ra trong cuối thập kỷ 1990, điều kiện kinh tế xã hội khá hơn và cách thức nuôi dưỡng trẻ hợp lý hơn, có TTDD tốt hơn hẳn nhóm trẻ trong nghiên cứu trước. Trẻ em bị suy dinh dưỡng muộn hơn, với tỷ lệ SDD thấp hơn so với nghiên cứu trước và đặc biệt là

phát triển chiều cao tốt hơn. Có gia tốc tăng trưởng về chiều cao (+) tức là sau gần 2 thập kỷ chiều cao của trẻ em Hà Nội tăng được khoảng 3-4 cm. Đây là những dấu hiệu rất khả quan, nếu được quan tâm chăm sóc dinh dưỡng tốt trẻ em của chúng ta sẽ phát triển chiều cao tốt hơn và tầm vóc người Việt Nam sẽ từng bước được cải thiện.

TRẺ BỊ SDD THỂ CÒI CỘC KHI NHỎ CÓ ĐUỐI KỊP PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO SO VỚI CÁC BẠN CÙNG LỨA TUỔI KHÔNG BỊ SDD KHÔNG?

Kết quả theo dõi phát triển thể lực theo chiều dọc cũng cho thấy những trẻ bị SDD thể còi ở tháng tuổi thứ 21, có chiều cao thấp hơn những trẻ có TTDD bình thường một cách có ý nghĩa trong cả giai đoạn từ sơ sinh đến 17 tuổi. Mức tăng chiều cao của những trẻ SDD trong 2 năm đầu thấp hơn những trẻ khác một cách có ý nghĩa, tuy nhiên sang năm thứ 3 và thứ 4 những trẻ SDD lại có mức tăng chiều cao cao hơn nhóm trẻ không bị SDD: đây là xu hướng tăng tốc để đuổi kịp phát triển về chiều cao của trẻ. Trong giai đoạn dậy thì và trước dậy thì (9-13 tuổi) nhóm trẻ không bị SDD phát triển chiều cao nhanh hơn và dậy thì sớm hơn, song giai đoạn sau đó (14-17 tuổi) những trẻ bị SDD khi nhỏ lại có xu hướng đuổi kịp phát triển chiều cao tức là tăng chiều cao nhanh hơn. Tuy nhiên kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng như một số nghiên cứu khác trên thế giới cho thấy những trẻ bị chậm phát triển về chiều cao trong 2 năm đầu của cuộc sống thường không đuổi kịp phát triển hoàn toàn (tức là chiều cao cuối cùng vẫn thấp hơn các bạn không bị suy dinh dưỡng).

TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG CÓ LIÊN QUAN ĐẾN TUỔI DẬY THÌ CỦA TRẺ?

Nhiều nghiên cứu cho thấy những trẻ vị thành niên có tình trạng dinh dưỡng tốt thường dậy thì sớm hơn. Kết quả nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng cũng cho thấy có mối liên quan giữa TTDD và tuổi dậy thì của trẻ, những trẻ SDD (cả nam và nữ) dậy thì muộn hơn so với những trẻ có TTDD tốt.

GIẢI PHÁP VÀ GIAI ĐOẠN NÀO CẦN CAN THIỆP DINH DƯỠNG ĐỂ CẢI THIỆN TẦM VÓC CỦA TRẺ EM VIỆT NAM?

Như vậy, chăm sóc dinh dưỡng sớm tức là chăm sóc phụ nữ từ trước khi mang thai, khi có thai và nuôi dưỡng trẻ tốt ngay sau sinh để trẻ không bị suy dinh



dưỡng là giải pháp tốt nhất để cải thiện chất lượng giống nòi và chiều cao của trẻ em Việt nam. Tuy nhiên, đối với những trẻ bị suy dinh dưỡng thể còi cộc khi nhỏ vẫn có thể can thiệp dinh dưỡng để trẻ phục hồi và tạo tiềm năng cho phát triển ở những giai đoạn tiếp theo. Còn đối với những trẻ bước vào tuổi vị thành niên vẫn có chiều cao khiêm tốn hơn các bạn cùng tuổi do bị suy dinh dưỡng khi nhỏ thì cơ hội vẫn chưa hết, đó là can thiệp vào giai đoạn dậy thì và giai đoạn tiếp tục phát triển chiều cao sau dậy thì tuy với tốc độ chậm hơn đến khoảng 23-25 tuổi đối với nam và 21-23 tuổi đối với nữ. Tuổi vị thành niên, giai đoạn dậy thì nếu được tác động/can thiệp dinh dưỡng kết hợp với luyện tập thể dục thể thao đều đặn là rất cần thiết để giúp cho trẻ có thể đuổi kịp phát triển chiều cao so với các bạn cùng tuổi.

Như vậy, muốn cải thiện chất lượng giống nòi, cải thiện tầm vóc của người Việt Nam, thì cần có một giải pháp đồng bộ về chăm sóc dinh dưỡng sớm, chăm sóc sức khỏe sinh sản cho phụ nữ từ trước khi mang thai, khi có thai và giai đoạn nuôi con nhỏ. Còn đối với trẻ em, chăm sóc để trẻ không bị suy dinh dưỡng trong những năm đầu cuộc sống là rất quan trọng. Đối với trẻ em tuổi học đường, tuổi vị thành niên chăm sóc dinh dưỡng tốt kết hợp với rèn luyện thể dục thể thao là những thành tố quan trọng giúp trẻ phát triển cả về thể lực và trí lực để có một thế hệ tương lai thông minh, khỏe mạnh. ■

Những điều cần biết về phát triển chiều cao



Sự phát triển chiều dài của thai nhi rất sớm ngay từ những tuần đầu của bào thai và chiều dài đạt cao nhất vào giai đoạn trước tuần thứ 15 của thai kỳ, trong khi đó cân nặng của bào thai đạt cao nhất vào tuần thứ 32 đến tuần thứ 34 của thai kỳ. Chiều dài của thai nhi có một ý nghĩa hết sức quan trọng đối với chiều cao đỉnh điểm có thể đạt tới lúc trưởng thành.



Sau khi ra đời, trong năm đầu tiên chiều cao trẻ phát triển rất nhanh, chiều cao trẻ 1 tuổi đã gấp rưỡi chiều cao lúc mới đẻ, ví dụ lúc mới sinh chiều dài của trẻ là 50cm, đến 1 tuổi chiều dài của trẻ sẽ là 75cm. Từ 1 tuổi đến 10 tuổi trẻ ở giai đoạn lớn đều mỗi năm tăng trung bình khoảng 5cm. Khi đến thời kỳ tiền dậy thì trẻ lớn rất nhanh.

Tuổi tiền dậy thì của trẻ em Việt Nam là 9-11 tuổi đối với nữ và 12-14 tuổi đối với nam. Lứa tuổi này chiều cao của trẻ nữ tăng mỗi năm khoảng 6cm và trẻ nam là 7cm. Khi đến tuổi dậy thì (12-13 đối với nữ và 15-16 đối với nam) thì sức lớn chậm lại, mỗi năm tăng khoảng 2cm. Giai đoạn tiếp theo cho đến 25 tuổi thì sức lớn rất chậm, chỉ tăng 1-2cm hoặc hầu như không tăng. Cơ thể con người hết tuổi lớn với nữ là khoảng 23 tuổi và nam là 25 tuổi.

Nhiều nghiên cứu cho thấy có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển chiều cao, nhưng có 3 yếu tố chính và có thể tác động được đó là:

1. YẾU TỐ VỀ DINH DƯỠNG:

♦ **Vai trò của protein (chất đạm):** chất đạm đóng vai trò thiết yếu trong cấu trúc cơ thể, đặc biệt là các chất đạm động vật với đầy đủ các axit amin cần thiết.

♦ **Vai trò của canxi:** canxi là chất dinh dưỡng chính tham gia vào cấu trúc hệ xương, thiếu canxi sẽ ảnh hưởng đến sức lớn và sự vững chắc của xương.

♦ **Vai trò của lipid (chất béo):** chất béo rất quan trọng trong sự phát triển các xương dài của trẻ khi còn nhỏ. Đồng thời chất béo còn giúp cho tăng cường hấp thu tốt các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D...giúp hệ xương phát triển tốt.

♦ **Vai trò của vi chất dinh dưỡng:** Các nghiên cứu tiến hành gần đây cho thấy ảnh hưởng của thiếu vi chất dinh dưỡng đến suy dinh dưỡng thể thấp còi, đặc biệt đáng chú ý là ảnh hưởng do thiếu kẽm, sắt, vitamin A và thiếu iốt.

2. YẾU TỐ VỀ MÔI TRƯỜNG- XÃ HỘI:

Yếu tố môi trường và xã hội có ảnh hưởng rất lớn đối với sự phát triển thể lực trẻ em, đặc biệt là phát triển chiều cao. Trẻ dễ bị suy dinh dưỡng thấp còi khi sống trong điều kiện kinh tế xã hội kém phát triển, môi trường thiếu vệ sinh, không đủ nước sạch, thực phẩm không đảm bảo an toàn vệ sinh và chất lượng chăm sóc kém.

3. LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO:

Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao có tác dụng rất tốt tới sự phát triển thể lực và tăng cường các phản xạ nhanh nhẹn, bền bỉ, dẻo dai. Nhiều môn thể thao hỗ trợ tốt cho phát triển chiều cao như bơi, nhảy cao, nhảy xa, chạy...

Như vậy, mọi can thiệp nhằm cải thiện chiều cao của con người cần phải thực hiện sớm, càng sớm càng tốt ngay từ những tuần đầu tiên của thai nhi. Quá trình chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cần được tiếp tục thực hiện đồng bộ trong suốt quá trình tiếp theo, từ khi trẻ ra đời, thời kỳ bú mẹ, tuổi nhà trẻ mẫu giáo, tuổi học sinh, tuổi vị thành niên. Chính vì vậy, gần đây người ta đã thừa nhận cách tiếp cận mới là cần thực hiện chăm sóc dinh dưỡng sớm, chăm sóc cho các bé gái từ học sinh, từ tuổi vị thành niên cho đến trước khi có thai.

Đồng thời trong quá trình chăm sóc nuôi dưỡng trẻ

cần đặc biệt quan tâm đến những giai đoạn trọng điểm của phát triển chiều cao, đó là thời kỳ bào thai, năm đầu tiên của cuộc đời và thời kỳ tiền dậy thì. Trong những giai đoạn này, tác động của yếu tố dinh dưỡng có ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển chiều cao. ■

PGS. TS. Đỗ Thị Kim Liên





Ai bảo ăn chay là khỏe?

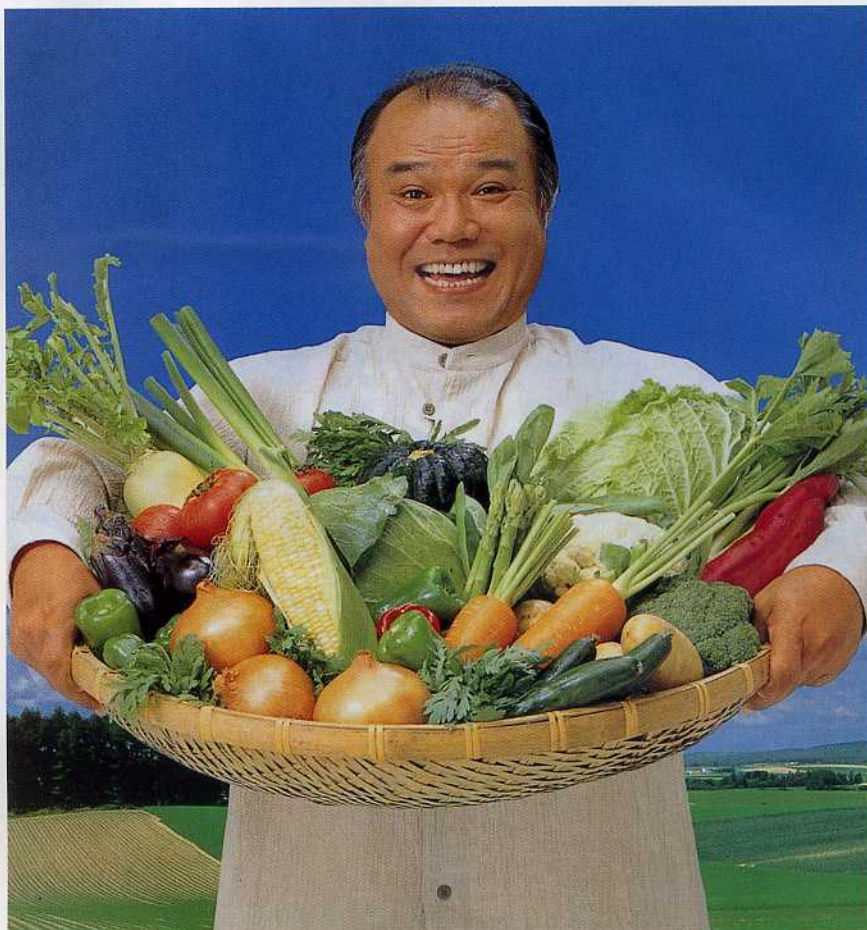
Ăn chay có nghĩa là không sử dụng tất cả các sản phẩm có nguồn gốc động vật bao gồm cả sữa, pho mát, trứng.. Một số người khác cho rằng ăn chay thực sự thì còn phải tránh xa những đồ dùng làm từ động vật như vải tơ tằm, da thuộc...Chìa khoá của chế độ ăn chay khoẻ mạnh cũng như mọi chế độ ăn khác là phải đa dạng các loại thực phẩm bao gồm rau, củ quả, ngũ cốc, vùng...

Ăn chay dễ dàng đạt được nhu cầu chất đạm qua chế độ ăn đa dạng, hơn nữa họ còn được cung cấp đủ lượng calori để duy trì cân nặng. Việc ăn chay đa dạng chất đạm thực vật trong ngày có thể sẽ

cung cấp đủ "các acid amin cần thiết" cho cơ thể. Nguồn đạm thực vật có nhiều ở đậu đỗ, đặc biệt là đỗ tương có hàm lượng là 34g trong 100g, vùng 20g/100g, lạc 27g/100g và các sản phẩm của nó như đậu phụ, sữa đậu nành cũng là nguồn đạm tốt. Chất béo trong bữa ăn chay thường dùng là các loại dầu thực vật như dầu lạc, đậu tương, vùng, ô liu, hướng dương...Giá trị dinh dưỡng chính và ưu điểm của dầu thực vật là chứa nhiều acid béo không no rất cần trong việc phòng tránh bệnh tim, mạch, cho người lớn tuổi và xây dựng màng myelin của tế bào thần kinh, tế bào não cho trẻ đặc biệt là từ sơ sinh đến 4 tuổi.



Hiện nay ở nước ta ăn chay có xu hướng tăng lên, chế độ ăn này không chỉ người tu hành mà rất nhiều người cũng đã đưa các bữa ăn chay vào trong cuộc sống hàng ngày của họ. Có người ăn chay trường, có người chỉ ăn chay vài ngày trong tuần, hoặc vài lần trong tháng. Song có thể nói rằng ăn chay đem lại nhiều điều lợi cho sức khoẻ đối với người trung niên, người cao tuổi và những người bị béo phì. Tuy nhiên ăn chay không phải là không có nhược điểm. Không nên áp dụng chế độ ăn chay cho đối tượng mà cơ thể đang ở giai đoạn phát triển như trẻ em hoặc những người hoạt động thể lực nhiều. Vậy nên ăn chay như thế nào cho đúng nhất?



Song lưu ý là dầu cần bảo quản tốt, để nơi mát, không bị ánh sáng mặt trời chiếu vào, nếu không chúng dễ bị ôxy hoá, phân huỷ thành một số chất có hại như acid, ceton, peroxyt...gây tổn thương cho tế bào.

Các loại ngũ cốc là nguồn cung cấp chủ yếu glucid trong bữa ăn của người Việt Nam nói chung và bữa ăn chay nói riêng. Ngũ cốc còn chứa một lượng vitamin nhóm B rất quý, song chúng lại dễ bị mất đi trong quá trình xay xát, chế biến (ngâm, luộc, vo nấu...). Các thức ăn từ thực vật cung cấp chủ yếu nguồn vitamin và khoáng cho bữa ăn, hầu hết các vitamin đều có trong rau củ quả như vitamin C, carotene (là tiền vitamin A), vitamin nhóm B (B₁, B₂, PP...) và các chất khoáng như sắt, canxi, kẽm...

Nguồn sắt tốt được lấy từ thức ăn chay như đậu tương, đậu đen, vừng đen, các lá rau có màu xanh sẫm, các loại quả chín khô. Các dụng cụ nấu ăn bằng kim loại cũng bổ sung thêm sắt cho khẩu phần và vitamin C cũng là chất giúp hấp thu sắt được tốt hơn. Tuy nhiên sắt trong thức ăn thực vật có giá trị sinh học thấp vì vậy phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ mà ăn chay thì phải lưu ý bổ

sung thêm sắt theo chỉ dẫn của bác sỹ. Chất xơ có nhiều trong các thức ăn thực vật, chế độ ăn chay cung cấp một lượng chất xơ lớn từ những sản phẩm như yến mạch, cà rốt, quả chín, đậu đỗ... chúng giúp cho lượng cholesterol máu thấp hơn. Song vấn đề cần quan tâm nhiều nhất với người ăn chay chính là khả năng cung cấp canxi từ những thức ăn này.

Canxi dễ đạt được nhu cầu nếu ăn chế độ thấp đạm vì vậy chế độ ăn chay sẽ có nhu cầu canxi thấp hơn chế độ ăn đạm cao hơn. Tuy vậy điều quan trọng của người ăn chay là cần ăn đầy đủ, đều các thực phẩm giàu canxi có trong thực vật như rau có màu xanh sẫm như củ cải, cải xanh... các loại đậu đỗ đặc biệt là đậu phụ được làm có phủ lớp canxi. Đặc biệt lưu ý là vitamin D₃ tạo điều kiện thuận lợi cho việc hấp thu canxi ở tá tràng, song chất này không có trong các thức ăn thực vật nên ăn chay dễ dẫn đến nguy cơ bị loãng xương. Để khắc phục hiện tượng này cần phơi nắng đều đặn để có được nguồn vitamin D₃ từ tự nhiên hoặc nên theo lời khuyên, chỉ dẫn của thầy thuốc uống bổ sung vitamin D để phòng chống loãng xương. ■

TS. Phạm Thuý Hoà





MỘT KẾT HỢP TÀI TÌNH TRONG NGHỆ THUẬT ĂN UỐNG CỦA DÂN TỘC TA

Cốm là một thức ăn ngon độc đáo của dân tộc ta.

Nhiều địa phương cũng có nghề làm cốm, nhưng để có những hạt cốm dẻo, thơm ngon và đẹp mắt thì không đâu bằng làng Vòng.

Cũng vì vậy mà cốm làng Vòng nổi tiếng trong cả nước.

Làng Vòng thuộc xã Dịch Vọng, huyện Từ Liêm cũ, nay là phường Dịch Vọng, quận Cầu Giấy, Hà Nội, có nghề làm cốm từ lâu đời, và cốm Vòng trở thành một món ăn độc đáo của người Hà Nội trong mùa cốm.

Đây là một thứ quà đặc biệt làm từ lúa nếp non. Một năm có hai vụ lúa nên cũng có hai mùa cốm: cốm chiêm (vào tháng năm âm lịch) và cốm mùa (vào những tháng thu) và đây mới là mùa cốm chính, kéo dài từ giữa tháng bảy đến cuối tháng chín âm lịch. Cách chế biến cốm, từ lúc còn là hạt lúa non đến khi trở thành những hạt cốm dẻo thơm là cả một nghệ thuật. Người ta tuốt những hạt lúa nếp non, đem luộc, sấy cho se vỏ rồi đem giã. Giã xong cốm được sàng sảy cho sạch hết trấu, rồi đem hồ. Cả một quá trình chế biến phức tạp trên đều có những kinh nghiệm quý, truyền qua nhiều đời của những gia đình làm cốm. Hạt cốm dẻo, thơm ngon là do khâu chế biến; còn màu cốm xanh đẹp, hấp dẫn là do tay nghề người đánh màu. Về màu xanh của cốm, nhiều người cho rằng cốm cũng được nhuộm phẩm màu như các loại thực phẩm khác, nhưng không phải vậy. Cốm là món quà tặng của lúa non, thì màu

xanh quển rữ của cốm là màu xanh tự nhiên của lá lúa. Để có màu xanh đẹp mắt và hoàn toàn vô hại, người ta đã lấy những lá mạ non nghiền nhỏ, pha thêm ít nước rồi trộn vào cốm.

Cốm thường được ăn nguyên chất hoặc ăn với chuối tiêu. Nhiều người lại thích ăn cốm xào, chả cốm, bánh cốm hoặc nấu chè cốm. Những người sành ăn cho rằng, muốn thưởng thức hết hương vị của cốm phải ăn cốm nguyên chất, ăn từng ít một, thong thả, không pha trộn thêm thứ gì. Nhưng phần đông thích ăn cốm với chuối tiêu. Còn gì ngon bằng ăn cốm Vòng với chuối tiêu trúng cuộc. Hai thứ này ăn với nhau rất hợp, bổ sung cho nhau thành một món ăn ngon, thơm, bổ và khá toàn diện.

Về giá trị dinh dưỡng, trong 100g cốm có 25g nước; 6,1g protid; 0,8g lipid; 66,3g glucid; 0,6g cellulose; cung cấp cho cơ thể được 297 calo. Ngoài ra trong cốm còn có nhiều muối khoáng: 24mg canxi, 1mg sắt, 143 mg photpho... Còn chuối tiêu chín là một loại quả ngọt, ngon, có nhiều chất bổ cần thiết cho cơ



thể. Trong 100g chuối tiêu có 74g nước; 1,5g protid; 0,4g a xít hữu cơ; 22,4g glucid; 0,8g xenluloza, cung cấp cho cơ thể 100 calo. Đây cũng là một loại quả có nhiều vitamin và muối khoáng (trong 100g chuối tiêu có 8mg canxi, 28mg photpho; 0,6mg sắt; 0,12mg caroten; 0,04mg vitamin B₁; 0,05mg vitamin B₂; 0,7mg vitamin PP; 6mg vitamin C...). Cũng vì vậy, người ta thường dùng chuối tiêu làm quà bồi dưỡng cho trẻ em và người ốm. Chuối tiêu rất thích hợp với những người mắc bệnh gan, vì bệnh nhân rất cần glucid, đặc biệt là loại glucid dễ hấp thu để tăng cường dự trữ glycogen trong gan, bảo vệ gan chống lại các yếu tố gây nhiễm độc gan và ngăn cản sự thâm nhiễm mỡ ở gan. Loại đường này rất sẵn trong chuối tiêu, trong 100g chuối chín có tới 22,4g glucid gồm chủ yếu là glucoza và saccaroza.

Sự phối hợp cơm và chuối tiêu đã tạo ra một món ăn thơm ngon, rất độc đáo, có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Đây quả là sự kết hợp tài tình trong nghệ thuật ẩm thực của dân tộc ta.■

BS. Phùng Chúc Phong

KHÔNG ĂN CÁI, ĐẠI ĂN NƯỚC

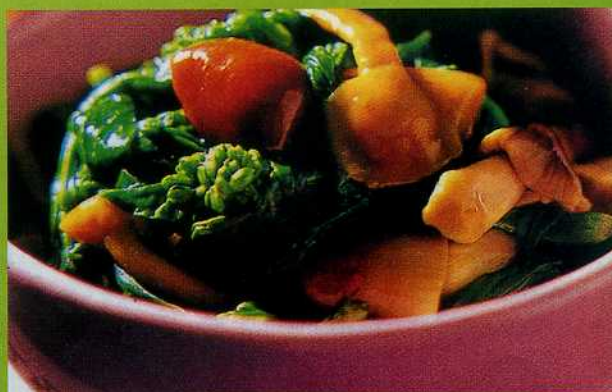
TS. Hoàng Kim Thanh

Tại Viện Dinh dưỡng, qua đường dây tư vấn dinh dưỡng điện thoại, nhiều bà mẹ nuôi con nhỏ bán khoán đưa ra các câu hỏi "Bác ơi, em ninh kỹ thịt rồi ép lấy nước nấu bột cho cháu ăn có đủ dinh dưỡng không?" hoặc "em luộc rau rồi lấy nước cho cháu ăn được không?". Còn tại phòng khám và tư vấn dinh dưỡng của Viện, nhiều bà mẹ béo tốt, bẽn lẽn đưa con nhỏ bé, gầy còm đến khám. Khi được bác sĩ hỏi về cách nuôi dưỡng trẻ, các bà mẹ đỏ hộc bạch: "Em hể lòng chăm sóc cháu, cố gắng cho cháu ăn đầy đủ chất dinh dưỡng. Em không tiếc tiền mua các loại thức ăn ngon như: chim bồ câu, gà mái tơ, thịt bò non, cá quả... về ninh kỹ rồi ép lấy nước nấu bột, nấu cháo cho cháu ăn. Em nghĩ phần nước cốt bỏ cho con ăn để dễ hấp thu, còn phần cái bỏ đi thì tiếc quá nên em cố ăn nốt. Thế mà không hiểu sao cháu cứ gầy còm, không tăng cân, đầu thì to ra, cơ thì nhẽo,... còn em thì ngày càng đầy dà, tăng cân và phát triển chiều ngang".

Nhiều bà mẹ cho rằng nước thịt, nước xương hầm, nước cá, nước rau luộc có nhiều chất bổ giúp trẻ dễ tiêu hóa và cứng xương là không đúng. Thực ra trong nước thịt, nước xương ninh hầm có nhiều chất có Nitơ làm cho nước đó có mùi thơm, ngon, kích thích thèm ăn nhưng có rất ít chất đạm (0,6g/100ml) và rất ít canxi (33g/100ml), ngoài ra, còn chứa nhiều axit béo no gây đầy bụng, khó tiêu. Nước luộc rau, luộc cá chỉ có một ít vitamin hoà tan trong nước (vitamin C, vitamin B₁) nhưng lượng đó không đáng kể.

Trong những năm đầu của cuộc đời, tốc độ phát triển về cân nặng và chiều cao của trẻ rất nhanh. Do vậy, nhu cầu dinh dưỡng tính theo cân nặng của trẻ cao hơn hẳn người lớn. Từ 6-12 tháng, nhu cầu về chất đạm là 23-25g/ngày, canxi là 500mg/ngày, sắt là 11mg/ngày. Từ 1-3 tuổi, nhu cầu về chất đạm là 28-30g/ngày, canxi là 500mg/ngày, sắt là 6mg/ngày. Do vậy nếu chỉ luộc hoặc ninh thức ăn rồi lấy nước nấu cho trẻ thì không đảm bảo đủ dinh dưỡng. Cần cho trẻ ăn cả phần cái của thức ăn dưới các hình thức nghiền, xay hoặc băm nhỏ. Tất cả các thành phần dinh dưỡng như chất đạm, chất béo, canxi, photpho, sắt, kẽm... giúp xây dựng nên cấu trúc tế bào của các tổ chức và tham gia vào nhiều hoạt động chức năng của cơ thể (hô hấp, tiêu hoá, hấp thu, bài tiết...) đều nằm trong phần cái thức ăn. Đã từ lâu các cụ ta có câu "không ăn cái, đại ăn nước" quả là không sai!

Bữa ăn của trẻ nếu có đủ các thành phần dinh dưỡng sẽ giúp trẻ phát triển tốt cả về cân nặng và chiều cao, làm tiền đề tốt cho giai đoạn "tăng tốc" của sự phát triển thể lực- giai đoạn dậy thì.■



Sữa mẹ yêu thương



Từ ngàn đời nay, các bà mẹ Việt Nam đều mong muốn nuôi con bằng chính dòng sữa của mình, đó là điều phù hợp với tập quán nuôi con và đúng khoa học.

Vì sao chúng ta lại nói sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ em nhất là trẻ trong năm đầu của cuộc đời? Sữa mẹ là thức ăn hoàn chỉnh nhất, thích hợp nhất đối với trẻ, vì trong đó có đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết như đạm, đường, mỡ, vitamin và muối khoáng với tỷ lệ thích hợp cho sự hấp thu và phát triển cơ thể trẻ. Bú mẹ, trẻ sẽ lớn nhanh, phòng được suy dinh dưỡng. Sữa mẹ chứa nhiều chất kháng khuẩn, tăng cường sức đề kháng cho trẻ, chống các bệnh đường ruột và bệnh nhiễm khuẩn nên trẻ được bú sữa mẹ sẽ ít mắc bệnh. Cho con bú sữa mẹ sẽ rất thuận lợi vì không phụ thuộc vào giờ giấc, không cần phải đun nấu, dụng cụ pha chế. Trẻ bú sữa mẹ sẽ kinh tế hơn nhiều, vì sữa mẹ không mất tiền mua. Khi người mẹ ăn uống đầy đủ, tinh thần thoải mái sẽ có đủ sữa cho con bú. Nuôi con

bằng sữa mẹ có điều kiện gần bó mẹ con, người mẹ có nhiều thời gian gần gũi tự nhiên, đó là yếu tố tâm lý quan trọng giúp cho việc phát triển hài hoà của đứa trẻ. Ngoài ra, cho con bú còn góp phần hạn chế sinh đẻ, làm giảm tỷ lệ ung thư vú.

CÁCH CHO BÚ

Nhiều bà mẹ sau khi sinh chỉ thường cho con bú khi căng sữa, người ta thường quen gọi là xuống sữa, như vậy là không đúng, càng làm sữa xuống chậm và càng dễ bị mất sữa. Tốt nhất, ngay sau khi sinh trong vòng nửa giờ đầu, người mẹ nên cho trẻ bú. Bú càng sớm càng tốt. Vì sữa mẹ tiết ra theo phản xạ, bú sớm có tác dụng kích thích bài tiết sữa sớm, hơn nữa trẻ được bú sữa non sẽ phòng bệnh được tốt. Động tác bú có tác dụng co hồi tử cung và cầm máu cho người mẹ sau khi đẻ.

Số lần trẻ bú không gò bó theo giờ giấc mà tùy thuộc vào trẻ. Ban đêm vẫn có thể cho trẻ bú nếu trẻ khóc đòi ăn. Ở những bà mẹ ít sữa, nên cho trẻ bú nhiều để kích thích bài tiết sữa tốt hơn. Khi cho trẻ bú, người mẹ ở tư thế thoải mái, có thể nằm hoặc ngồi cho bú, để toàn thân trẻ sát vào người mẹ: miệng trẻ ngậm sâu vào quầng vú để động tác bú được tốt hơn. Thời gian cho bú tùy theo từng trẻ. Cho trẻ bú đến khi trẻ no, tự rời vú mẹ. Sau khi bú xong một bên, nếu trẻ chưa đủ no thì chuyển sang vú bên kia.

Cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Khi trẻ bị bệnh, ngay cả khi trẻ bị tiêu chảy, vẫn tiếp tục cho trẻ bú. Trẻ đẻ non yếu không mút được vú mẹ, hoặc trường hợp mẹ bị ốm nặng, bị mắc một số bệnh không cho trẻ bú được, cần vắt sữa cho trẻ ăn bằng thìa. Nên cho trẻ bú kéo dài 24 tháng hoặc có thể lâu hơn, không nên cai sữa cho trẻ trước 12 tháng. ■

TS. Cao Thị Hậu

Làm thế nào để bà mẹ biết có đủ sữa nuôi con? CON BẠN NHẬN ĐỦ LƯỢNG SỮA MẸ KHI CÓ 2 DẤU HIỆU CHẮC CHẴN SAU:

- ◆ Trẻ tăng cân: trong 6 tháng đầu, mỗi tháng trẻ phải tăng ít nhất 500g hoặc 125g mỗi tuần
- ◆ Trẻ đi tiểu nhiều lần, nước tiểu loãng

CON BẠN CÓ THỂ KHÔNG NHẬN ĐỦ LƯỢNG SỮA MẸ KHI CÓ NHỮNG DẤU HIỆU:

Dấu hiệu chắc chắn:

- ◆ Tăng cân kém: dưới 500g/tháng
- ◆ Nhẹ hơn cân nặng lúc sinh ra sau 2 tuần
- ◆ Đi tiểu ít: dưới 6 lần/ngày, nước tiểu cô đặc, màu vàng và nặng mùi

Dấu hiệu có thể:

- ◆ Trẻ không hài lòng sau các bữa bú
- ◆ Trẻ khóc thường xuyên
- ◆ Các bữa bú quá ngắn hoặc quá dài
- ◆ Trẻ đi ngoài phân rắn
- ◆ Không có sữa khi bà mẹ vắt sữa
- ◆ Sữa không xuống

Để có đủ sữa nuôi con, các bà mẹ hãy thực hiện ăn uống hợp lý, đủ chất, tinh thần thoải mái, cho con bú thường xuyên đúng cách và tin tưởng vào việc nuôi con của chính mình thì sẽ có đủ sữa.



Bạn làm gì khi bé bị sốt cao?

Khi trẻ bị bệnh nhiễm khuẩn, ngoài việc điều trị bằng thuốc nếu cần, thì việc chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ đúng rất quan trọng, sẽ giúp trẻ mau khỏi bệnh và mau chóng hồi phục. Những bệnh nhiễm khuẩn thường gặp ở trẻ nhỏ là viêm nhiễm đường hô hấp, viêm tai giữa, tiêu chảy... Các bệnh nhiễm khuẩn thường làm phức tạp hơn các vấn đề của suy dinh dưỡng.

Sốt là dấu hiệu thường gặp nhất khi trẻ bị bệnh nhiễm khuẩn. Khi trẻ sốt cần tìm nguyên nhân để điều trị, cho trẻ nằm nơi thoáng mát, cởi bớt quần áo, đắp khăn ướt ở trán. Tuyệt đối không được ủ kín trẻ. Trẻ sốt cao có thể bị co giật, bạn nên dùng khăn nhúng vào nước mát lau nhẹ khắp người trẻ, đặc biệt ở nách, bẹn, trán; dùng thuốc hạ nhiệt loại viên đặt hậu môn, đồng thời cho trẻ uống nhiều nước, và nên đưa ngay đến các cơ sở y tế.

Nhiệt độ cơ thể cứ tăng lên 1°C thì chuyển hoá cơ bản tăng lên hơn 10%. Do vậy khi sốt nhu cầu về năng lượng tăng lên rất nhiều. Chế độ ăn trong thời gian sốt này phải đảm bảo đầy đủ thành phần cung cấp năng lượng (chủ yếu là dầu, mỡ) và đạm. Khi sốt cơ thể cũng mất rất nhiều nước và chất điện giải qua da, đường thở, mất vitamin qua phân, nước tiểu vì vậy nhu cầu về nước, vitamin và chất khoáng cũng tăng lên rất nhiều. Tuy nhiên khi sốt cao các men tiêu hoá bị ức chế, trẻ thường chán ăn, vì vậy phải cho trẻ ăn những loại thức ăn vừa dễ tiêu hoá vừa đảm bảo cung cấp đủ những nhu cầu đặc biệt của giai đoạn này.

Với trẻ nhỏ còn bú mẹ: cho trẻ bú nhiều lần hơn và thời gian mỗi lần bú lâu hơn bình thường.

Nếu trẻ không ngậm bú được, người mẹ cần vắt sữa vào cốc rồi dùng thìa cho trẻ uống.

Trẻ lớn hơn đã ăn bổ sung cho trẻ ăn tăng thêm số bữa trong ngày với các loại thức ăn mềm, đa dạng, dễ tiêu hoá và chia thành bữa nhỏ. Cần thay đổi thức ăn, cho trẻ ăn những loại thức ăn trẻ thích để khuyến khích trẻ ăn được nhiều, kích thích sự thèm ăn. Nếu trẻ bị tiêu chảy có thể dùng nước giá đỗ xanh tươi để quấy bột, cháo giúp hoá lỏng bữa ăn vẫn đảm bảo cung cấp nhiều đạm, bột mà vẫn loãng và dễ ăn cho trẻ. Đặc biệt chú ý để phòng cho trẻ bị suy dinh dưỡng vì ở trẻ này khi sốt nhiễm khuẩn thường nặng và kéo dài. Cho trẻ uống nhiều nước, nước hoa quả tươi và ăn thêm hoa quả để bù lại lượng nước bị mất do trẻ bị sốt và cung cấp vitamin A, vitamin C cho trẻ. Các bệnh nhiễm khuẩn có thể gây mất vitamin A qua phân, nước tiểu làm tăng nguy cơ thiếu vitamin A ở trẻ bệnh, đặc biệt đối với trẻ suy dinh dưỡng. Do vậy những trẻ bị mắc bệnh viêm phổi nặng cần bổ sung viên nang vitamin A liều cao theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Nên cho trẻ ăn cả mỡ lẫn dầu đặc biệt là mỡ gà (vì có chứa tới 18% acid béo chưa no rất tốt cho sự hấp thu của trẻ. Các loại thực phẩm giàu chất đạm: sữa mẹ, sữa bò, sữa đậu tương, trứng, thịt, cá ... cần được tăng cường.

Giai đoạn ăn bổ sung cơ thể trẻ cũng bắt đầu thay đổi cách chống đỡ với các yếu tố gây bệnh. Các yếu tố miễn dịch được mẹ truyền từ thời kỳ mang thai không còn nữa, trẻ bắt đầu hình thành khả năng miễn dịch riêng của chúng khi tiếp xúc với các yếu tố gây bệnh ngoài môi trường, vì vậy trẻ đặc biệt hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn. Do đó bất kỳ một thức ăn bổ sung nào cho trẻ cũng phải được bảo quản và chế biến vệ sinh sạch

sẽ, nếu không giai đoạn ăn bổ sung sẽ trở thành giai đoạn nguy hiểm đối với trẻ. Mùa hè là nhiệt độ lý tưởng cho sự phát triển của vi khuẩn, chú ý bảo quản thực phẩm cho trẻ và cho cả gia đình theo đúng yêu cầu vệ sinh thực phẩm.

Các bà mẹ hay mắc phải sai lầm trong chế độ ăn của trẻ bị sốt nhiễm khuẩn như không tăng cường số bữa ăn cho trẻ mặc dù mỗi bữa trẻ chỉ ăn rất ít hoặc bỏ ăn; Nấu loãng hơn bình thường khiến cho trẻ đã ăn ít hơn về lượng lại càng bị thiệt thòi về chất; Không cho dầu mỡ vào bát bột, cháo của trẻ khi trẻ bị sốt tiêu chảy; Không cho trẻ ăn thịt gà khi có ho sốt vì sợ trẻ ho nặng thêm- điều lo sợ này hoàn toàn không có cơ sở khoa học, và thực tế cho thấy thịt gà không gây ho ở trẻ; Không cho trẻ ăn cá tôm cua khi trẻ có nhiễm khuẩn ho hay tiêu chảy: chỉ trong những trường hợp cá tôm cua là nguyên nhân gây tiêu chảy như một biểu hiện của bệnh dị ứng ở một số cơ địa dị ứng đồ tanh với tỷ lệ rất thấp (những trường hợp này chỉ cần một lượng nhỏ cá tôm cua có thể gây tiêu chảy hoặc nổi mẩn đỏ, ngứa ngoài da). Còn trong các trường hợp không phải cơ địa dị ứng đồ tanh thì những thực phẩm này rất nên cho trẻ ăn khi đang có bệnh nhiễm khuẩn; Không dùng thuốc hạ sốt cho trẻ kịp thời (khi trẻ bắt đầu sốt từ 39°C) khiến cho nhiều trường hợp trẻ bị co giật dẫn đến những tổn thương ở não bộ gây nên chứng động kinh sau này.

Ở Việt Nam hay có những đợt sốt dịch do virus, đặc biệt vào mùa hè, do vậy chỉ nên dùng kháng sinh theo chỉ định của bác sĩ trong những trường hợp có bội nhiễm vi khuẩn chứ không dùng kháng sinh khi chỉ sốt do virus đơn thuần. ■

Bác sĩ, Thạc sĩ Phan Bích Nga
Dinh dưỡng - Sức khỏe - Đời sống 13



Có thể giảm được nguy cơ ung thư

BẰNG MỘT CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG HỢP LÝ

Cho đến nay ung thư vẫn là nguyên nhân gây tử vong lớn nhất ở các nước kinh tế phát triển sau các bệnh tim mạch. Đối với nam giới thì ung thư dạ dày và ung thư thực quản chiếm ưu thế ở những người nghiện rượu, ung thư phổi có nhiều ở những vùng công nghiệp lớn và những người nghiện thuốc lá nặng. Đối với phụ nữ thì ung thư vú nhiều nhất, sau đến ung thư cổ tử cung.

Nguyên nhân gây ung thư có nhiều và phức tạp. Nhiều nguyên nhân đã được đề cập đến nhưng chưa thuyết phục được mọi người nên chưa đi đến nhất trí. Trong các nguyên nhân gây ung thư, gần đây người ta chú ý nhiều đến chế độ ăn uống. Mới đây Hiệp hội ung thư Mỹ vừa công bố một kết quả nghiên cứu cho biết người ta có thể tránh được nhiều loại ung thư bằng một chế độ ăn uống hợp lý. Các nhà nghiên cứu ước tính khoảng 35% trường hợp ung thư có nguyên nhân từ chế độ ăn uống hàng ngày.

Điều rõ ràng là ung thư phát triển mạnh ở các nước công nghiệp giàu hơn là các nước nghèo. Thí dụ ung thư vú, toàn thế giới có 500.000 bệnh nhân thì tới hơn 60% nằm ở các nước

14 Dinh dưỡng - Sức khỏe - Đời sống

công nghiệp. Nước Mỹ có 150.000 người bệnh và nguy cơ mắc bệnh ngày một tăng. Số người mắc ung thư vú ở các nước Tây Âu cũng cao hơn hẳn các vùng khác trên thế giới. Từ thực tế trên, các nhà khoa học đã đi sâu nghiên cứu lối sống, sinh hoạt và chế độ ăn uống của bệnh nhân và qui tội cho chế độ ăn uống nhiều lipid ở các nước kinh tế phát triển là nguyên nhân quan trọng gây ra bệnh.

Theo tài liệu nghiên cứu của giáo sư Boyd thuộc Viện ung thư học Toronto (Canada) trình bày tại Hội nghị ung thư học thế giới ở Budapest thì có mối liên hệ rõ rệt giữa lượng mỡ tiêu thụ và một số loại ung thư. Qua các số liệu thống kê từng vùng nhiều tác giả khác cũng đã xác lập được mối tương quan giữa lượng lipid tiêu thụ với một số loại ung thư, như ung thư vú, ung thư tuyến tiền

liệt, ung thư ruột kết... Những bệnh này xảy ra nhiều ở các nước kinh tế phát triển phương Tây có chế độ ăn uống chứa khoảng 40-50% lipid.

Để biết chắc chắn nhân chủng học không liên quan gì đến vấn đề này, các nhà nghiên cứu đã so sánh số người mắc ung thư trong số những người Nhật sống ở nước họ vẫn giữ lối sống và chế độ ăn uống cổ truyền với những người Nhật có chế độ ăn uống nhiều lipid ở Mỹ. Kết quả cho thấy số người sống ở Mỹ mắc ung thư cao hơn nhiều. Chỉ sau hai thế hệ, tỷ lệ mắc ung thư của những người Nhật này cũng tương đương như người Mỹ do lối sống và chế độ ăn uống của họ cũng giống người Mỹ. Do những kết quả trên, các nhà nghiên cứu đã xác nhận giả thuyết cho rằng nguyên nhân gây ung thư là do chế độ ăn uống chứ không phải do chủng tộc.



Những khám phá hiện nay cho thấy một số thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày như các chất béo (lipid) có thể làm tăng nguy cơ mắc một số loại ung thư, trong khi những thực phẩm chứa nhiều chất xơ có tác dụng ngược lại.

Hiệp hội ung thư Mỹ đã cho xuất bản quyển sách "Cookbook" hướng dẫn mọi người cách ăn uống, hợp lý nhằm tránh một số bệnh ung thư, trong đó có nhiều vấn đề đáng chú ý:

◆ Giữ gìn không để cơ thể quá béo, nguy cơ mắc ung thư tăng lên 40% hoặc hơn nữa ở những người béo phì. Cần giữ cơ thể ở mức độ vừa phải bằng chế độ ăn uống hợp lý và thường xuyên tập thể dục. Nếu thấy cơ thể đã bắt đầu "nặng nề", nên ăn ít hơn, không nên uống rượu và hạn chế các thực phẩm có đường để cơ thể giảm bớt cân nặng.

◆ Hạn chế tối đa những thức ăn chứa nhiều lipid. Nên ăn những thức ăn luộc, hấp, thay cho những món rán, xào, đồng thời cũng không nên dùng những thức ăn được làm chín bằng cách hun khói, như món cá hun khói, xúc xích.

◆ Ăn nhiều trái cây và rau tươi. Tăng cường cung cấp vitamin C cho cơ thể bằng những trái cây giàu vitamin C như cam, quýt, bưởi... và uống nhiều nước trái cây tươi. Chú ý đến những rau quả có nhiều vitamin A vì vitamin này rất cần thiết cho cơ thể. Cả hai loại vitamin C và A đều có tác dụng bảo vệ cơ thể chống ung thư.

Nói chung, các loại rau tươi như bắp cải, su hào, cà rốt... đều là những thức ăn tốt có nhiều vitamin và muối khoáng rất có lợi cho sức khoẻ, đồng thời chống nhiều loại ung thư.■

BS. Hương Liên

Đường Aspartam là gì?

Thức ăn cung cấp cho cơ thể năng lượng, vitamin và muối khoáng. Nếu 1g glucid và 1g protid đều cho 4,1Kcalo thì 1g lipid cho ta 9,3Kcalo. Nếu thừa hoặc thiếu các chất dinh dưỡng nói trên đều có thể gây ra bệnh hoặc có ảnh hưởng bất lợi đến sức khoẻ. Trong khẩu phần hàng ngày của chúng ta thì glucid là chất chính sinh năng lượng vì bình thường nó chiếm tới 60-70% năng lượng của khẩu phần. Nhưng một số người bị bệnh tiểu đường và béo phì cần một chế độ ăn kiêng giảm năng lượng, hạn chế đường. Vị ngọt của đường giúp người ta ăn ngon miệng. Vậy dùng loại nào thay thế đường mía, loại đường mà ta ăn hàng ngày? Đó chính là đường Aspartam.

Aspartam là tên gọi thông thường của một chất ngọt tên là Nutrasweet. Nó làm cho các sản phẩm thực phẩm có vị ngọt của đường nhưng không cung cấp năng lượng. Nó là một chất đặc biệt có độ ngọt cao nhưng ngay sau khi được tiêu hoá, nó hoàn toàn được chuyển hoá nhờ một số men trong hệ thống tiêu hoá thành các chất tự nhiên có trong khẩu phần ăn hàng ngày, bao gồm acid Aspartic, Phenylalanin (một thành phần của protein bình thường) và Methyl ester tạo thành một lượng nhỏ Methanol (không khác với Methanol được tạo ra từ các Methyl ester có nhiều trong rau quả).

Qua nhiều nghiên cứu trên mọi đối tượng từ người trưởng

thành, trẻ em, phụ nữ cho con bú đến người bị bệnh tiểu đường, béo phì, kết quả cho thấy Aspartam là chất ngọt đặc biệt an toàn, có vị ngọt giống đường nhưng không làm tăng nồng độ đường trong máu. Trên thực tế, Aspartam là chất ngọt nhân tạo có độ ngọt cao (1g Aspartam thay thế cho 200g đường nhưng chỉ có 4 Kcalo trong khi đó 200g đường cho 800 Kcalo). Vì vậy, nó có khả năng giúp kiểm soát trọng lượng cơ thể, không gây béo vì cung cấp rất ít năng lượng.

NGOÀI RA SỬ DỤNG ASPARTAM TRONG THỰC PHẨM CÒN CÓ NHIỀU ĐIỂM RẤT TỐT.

◆ Cung cấp độ ngọt cao với hàm lượng chất tạo ngọt thấp, độ ngọt thuần khiết nên không làm ảnh hưởng đến hương vị của sản phẩm, đặc biệt là các hương vị của acid hoa quả như cam, chanh, nho...

◆ Không gây sâu răng. Người bệnh tiểu đường dễ chấp nhận

◆ Kéo dài được thời gian tạo ngọt

◆ Có thể tạo sản phẩm bột đáng và làm giảm kích thước bao bì.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Tổ chức Nông lương Thế giới (FAO) chấp nhận khẩu phần an toàn hàng ngày là 40mg/kg/24h, trong thực tế ta chỉ sử dụng 5-10% liều sử dụng hàng ngày cho phép.■

BS. Phạm Thị Thục

Chế độ ăn trong

Dạ dày là bộ phận quan trọng nhất trong toàn thể bộ máy tiêu hoá, hình giống như một cái túi để đựng thức ăn, có lỗ mở ở 2 đầu; phần trên nối với thực quản gọi là tâm vị và phần dưới nối với ruột nên gọi là môn vị. Cấu tạo của dạ dày gồm 4 lớp màng:

- ◆ Màng bao bọc bên ngoài.
- ◆ Lớp cơ gồm 3 thể: thể dài, thể vòng, thể chéo.
- ◆ Lớp màng trơn.
- ◆ Lớp màng nhớt (niêm mạc) bao bọc toàn thể phía trong của dạ dày. Màng này gồm những tế bào tiết ra những chất nhớt để bảo vệ dạ dày khỏi bị acid làm hư hại.

Nhưng tại màng nhớt này có loại tế bào tiết ra acid clohidric, là loại acid mạnh có độ PH = 0,8. Cơ chế sinh bệnh viêm loét dạ dày là do các tế bào này tăng tiết acid. Đa số các bệnh của dạ dày là đều do acid làm lở loét niêm mạc dạ dày. Những chất acid làm viêm loét dạ dày có thể do dạ dày tăng tiết và do bên ngoài đưa vào.

Đau dạ dày có thể do viêm dạ dày hoặc loét dạ dày. Viêm dạ dày cấp tính thường do dùng thuốc giảm đau như Aspirin và các loại thuốc giảm đau chống viêm trong bệnh xương khớp; ngoài thuốc còn do các loại thực phẩm gây kích thích niêm mạc dạ dày như: rượu, cà phê, ớt, hạt tiêu. Thêm nữa, còn do các yếu tố tâm lý thần kinh bị căng thẳng, xúc động mạnh, lo âu, stress, làm cho hệ thống thần kinh bị kích thích; dẫn tới tiết nhiều acid.

Khi bị viêm loét dạ dày, ngoài việc dùng thuốc, chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng, có tác động làm giảm tiết acid, làm giảm tác động của acid tiết ra trên niêm mạc dạ dày.

Trọng tâm của dinh dưỡng trong viêm loét dạ dày là dùng những thức ăn giảm tiết dịch vị, giảm tác dụng của axit tiết ra lên niêm mạc dạ dày:

- ◆ Chất ngọt, chất béo ít gây tiết dịch vị, dùng những thức ăn có tính chất bọc niêm mạc dạ dày, thấm dịch vị như gạo nếp, bột sắn, bánh mỳ, bánh quy, sữa,



lòng trắng trứng.

- ◆ Dùng thức ăn mềm ít có tác dụng cơ giới.
- ◆ Không để đói, không ăn quá no.
- ◆ Cần ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa cách nhau từ 2-3 giờ.
- ◆ Khi chế biến thức ăn cần nghiền, xay băm nhỏ; nấu nhừ; tăng cường hấp, luộc, hạn chế xào rán.

Người viêm loét dạ dày nên ăn những loại thức ăn nào?

- ◆ Cháo, cơm nát, bánh mì, bánh quy, cơm nếp, bánh chưng. . .

- ◆ Các loại khoai: khoai tây, khoai sọ luộc chín hoặc hầm nhừ dưới dạng súp.

- ◆ Thịt cá nghiền nát, hấp hoặc om.
- ◆ Sữa bò hộp, sữa bò tươi, sữa bột, bơ, pho mát.
- ◆ Đường, bánh, mứt keo, mật ong, kem, thạch, chè.
- ◆ Nước uống: nước lọc, nước khoáng. . .

Những loại thức ăn nào người viêm loét dạ dày không nên ăn?

- ◆ Các loại thực phẩm có độ acid cao; các loại quả chua như chanh, cam, bưởi

viêm loét dạ dày

chua; dưa, cà muối, dấm, mè, tương ớt..

♦ Các loại thực phẩm tạo hơi trong dạ dày: các loại đậu đỗ, các loại dưa cà muối, hành...

♦ Các loại thực phẩm làm hư hại niêm mạc dạ dày: như rượu, bia, ớt, tỏi, cà phê, chè...

♦ Các loại thức ăn tăng tiết acid: các loại nước sốt thịt cá đậm đặc...

♦ Không nên ăn các loại hoa quả như: chuối tiêu, đu đủ, táo...và các loại thức ăn chế biến sẵn như giăm bông, lạp sườn, xúc xích... không ăn sữa chua, các loại nước ngọt có ga.

Trong trường hợp viêm dạ dày cấp tính cần có thời gian cho dạ dày lành vết thương, vì vậy có thể nhịn ăn trong vòng 24-48 giờ vì thức ăn vào dạ dày sẽ kích thích tiết acid càng làm loét vết thương:

Chỉ nên uống nước khoáng với số lượng vừa phải để khỏi khát và mất nước. Sau thời gian nhịn ăn nên ăn súp nấu với rau thịt nghiền; uống sữa hoặc ăn kem với năng lượng từ 1200-1300 Kcal. Mỗi lần ăn với số lượng ít và ăn nhiều lần cách nhau 1 giờ. Sau đó dần dần tăng số lượng cho đến khi không còn triệu chứng: đau bụng, đầy hơi, ợ hơi, ợ chua thì ăn uống gần như bình thường.

Trong trường hợp viêm dạ dày mãn tính, người bệnh thường bị thiếu dinh dưỡng do sự tiêu hoá hấp thu kém, không hấp thu được các loại vitamin cần thiết, đặc biệt là vitamin B₁₂ và sắt, chất đạm, dẫn tới thiếu máu. Chế độ ăn cần phải cung cấp đầy đủ năng lượng và chất đạm, đặc biệt cần bổ sung thêm các loại vitamin và muối khoáng như: Acid folic, vitamin A, D, K, canxi, Fe, Zn, Mg.

Trong trường hợp loét dạ dày chế độ ăn nên được chia làm 3 giai đoạn:

♦ Giai đoạn 1: bắt đầu điều trị cho người loét dạ dày. Chỉ nên ăn sữa, cứ 1-2 giờ uống sữa một lần, mỗi lần chỉ khoảng 1/3-1/2 cốc (khoảng 100ml/lần). Tổng năng lượng chỉ cần khoảng 1200 kcal. 2 đến 3 ngày sau dạ dày không thấy đau thì trộn thêm kem vào sữa để tăng thêm năng lượng.

♦ Giai đoạn 2: khi dạ dày hết đau thì ăn những đồ mềm nhuyễn như cháo, súp, mỗi lần 100ml sau đó tăng dần lên, nên ăn 6 bữa/ngày, sau đó ăn các loại thức ăn như: cơm nếp, bánh mỳ, bánh quy, thịt cá nghiền nát. Khi ăn nên nhai kỹ để đồ ăn thấm nước bọt trước khi nuốt.

♦ Giai đoạn 3: vẫn tiếp tục ăn 5-6 bữa/ngày; ăn thức ăn mềm, nấu chín nhừ. ■

Thạc sĩ Lê Thị Hải

Thực đơn cụ thể cho người viêm loét dạ dày - tá tràng

Giờ ăn	Thứ 2+5	Thứ 3+6+ CN	Thứ 4 + thứ 7
7h	- Bánh mỳ : 1/2 chiếc - Sữa đặc có đường 50ml - Trứng gà luộc : 1 quả	- Cháo thịt nạc : 300ml - Gạo : 50g - Thịt nạc : 30g - Dầu : 10g	- Bánh chưng : 1 cái (1000đ) - Sữa tươi : 200ml
11h	- Cơm nát : 2 lưng bát - Thịt viên hấp : 50g - Bắp cải luộc như : 200g - Xoài ngọt : 100g (1miếng)	- Cơm nát : 2 lưng bát - Đậu phụ viên hấp : + Đậu phụ : 100g + Thịt nạc vai : 30g - Canh cua nấu rau mùng tơi - Nhãn (vải) : 100g	- Cơm nát : 2 lưng bát - Cá biển kho nấu như 100g - Rau muống luộc như :200g - Hồng xiêm : 1 quả 100g
14h	- Sữa tươi hoặc sữa bột pha : 200ml - Bánh qui : 50g	- Sữa 200ml - Bánh qui : 50g	- Sữa 200ml - Bánh qui : 50g
18h	- Súp thịt bò khoai tây 300ml + Khoai tây : 150g + Thịt bò : 50g + Dầu ăn : 5g - Chuối tây : 1 quả	- Cơm nếp : 1 bát con - Sữa : 150ml - Xoài ngọt : 100g	- Cơm nát : 2 lưng bát - Thịt viên hấp : 50g - Xu hào luộc như : 200g - Nhãn (vải) : 200g
21h	- Sữa 200ml - Bánh mỳ : 1/2 chiếc	- Súp thịt rau thập cẩm : 300ml + Thịt lợn (gà) (xay nhỏ) :50g + Rau củ : xu hào, khoai tây, bắp cải : 150g	- Cháo cá hoặc thịt : 300ml + Gạo : 50g + Thịt (cá) : 30g + Dầu ăn : 10g

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA THỰC ĐƠN:

Năng lượng : 1700 - 1800 Kcalo

Chất béo : 30-35g (18-20% năng lượng khẩu phần)

Chất đạm : 65-70g (15-16% năng lượng khẩu phần)

Chất bột đường : 300-320g (64-67% năng lượng khẩu phần)

Dinh dưỡng - Sức khỏe - Đời sống 17



Với mỗi cặp vợ chồng thì con cái luôn là khởi nguồn của mọi niềm hy vọng và tự hào. Ai cũng mong con mình lớn lên khoẻ mạnh, xinh đẹp, cao ráo như những người mẫu và thông minh như những giáo sư, bác sỹ. Vì vậy, tất cả đều dồn lại để chăm sóc mầm non này. Mỗi người một cách chăm sóc, nuôi dưỡng và bổ sung dưỡng chất khác nhau nhưng đó đã thực sự là cách nuôi con khoa học chưa? Chúng ta hãy cùng xem tâm sự của họ.

Mai, một cô giáo mầm non: "Tôi đã có chế độ ăn rất đặc biệt cho con trai".

Cả hai vợ chồng Mai đều là những người có chiều cao rất khiêm tốn, song khi bé trai đầu tiên của họ ra đời, mẹ chồng cô không hiểu vô tình hay không hài lòng gì mà luôn chê thằng bé này ngắn quá. Từ đó cô đã tự mình dành hết thời gian nghỉ để chăm sóc con với những thực đơn luôn thay đổi. Một tuần cô cho bé ăn 2 bữa cua đồng, 2 bữa tôm, còn lại là các sản phẩm khác như thịt gà, bò, lợn, trai... Ngoài ra cô thường cho bé ăn thêm các sản phẩm từ sữa mà theo cô là rất tốt cho bé như phô mai, bơ, sữa chua và kem caramen mỗi ngày. Bản thân Mai cũng tích cực dùng những món ăn nhiều canxi để có thể giúp con bổ sung thêm lượng canxi trong thời gian bú mẹ. Sau 9 tháng bé nặng 12,9kg và dài 70cm, Mai luôn tự hào vì bé khá bụ bẫm và dài rộng. Cô cho biết cô sẽ duy trì thực đơn này cho tới lúc bé 5 tuổi vì đây là thời gian bé cần được cung cấp các thức ăn giàu canxi dưới dạng cân đối, để hấp thu để phát triển khung xương nhiều nhất.

Bé Nguyễn Minh Ngọc cũng là con gái đầu của chị Trà. Thời gian đầu do kinh nghiệm ít, công việc quá bận bịu nên con chị đã 7-8 tháng mà ngồi vẫn chưa vững và đây luôn là đề tài khiến vợ chồng chị phải tranh luận, chị cũng cảm thấy lo lắng thực sự. Song cũng nhờ vậy mà chị đã bắt đầu tìm hiểu

cách nuôi con khoa học qua sách báo và xây dựng cho con gái một thực đơn mới giàu dưỡng chất. Do bé Ngọc rất thích uống sữa nên chị lựa chọn những loại sữa tốt cho con uống hàng ngày coi đây là một cách hữu hiệu để bổ sung canxi cho con. Ngoài ra chị thường xuyên cho con ăn cua, tôm, chim, sò... bằng cách xay nhỏ hoặc hầm nhừ cùng cháo. Tất nhiên là trong cháo luôn có rất nhiều rau, củ tươi và dầu (hoặc mỡ). Khi bé được 18 tháng bắt đầu nhai tốt ngoài nấu cháo chị thường luộc chín rau củ tươi rồi cho bé ăn vữa. Sau một thời gian, kết quả rất khả quan, con chị giờ đã trở thành một cô bé dễ thương và nghịch luôn chân tay. Bé vẫn thường xuyên uống sữa bột và uống thêm sữa tươi mỗi ngày. Còn chị Trà giờ đã đọc thêm rất nhiều loại sách báo mới để có thêm nhiều thông tin hơn khi chăm sóc con yêu.

Bé Trúc Anh được may mắn hơn nhiều bé khác là được bà ngoại chăm sóc nên ngoài những kiến thức mới về dưỡng chất của mẹ thu được để áp dụng nuôi dưỡng bé, bé còn được nuôi theo những kiểu dân dã của "các cụ". Cũng như nhiều trẻ em khác Trúc Anh ăn nhiều bơ, sữa, phô mai, sữa chua, thực đơn ăn mặn theo tuần luôn có cua, cá, lợn, thịt bò, và chim bồ câu, riêng món tôm bé không thích nên một tuần bà chỉ cho ăn một bữa. Một món ăn của bà mà bé rất thích đó là rước cóc do chính tay bà rang. Không biết có phải nhờ có rước cóc hay nhờ ông thường xuyên cho bé phơi

nắng vào lúc sáng sớm mà Trúc Anh rất linh hoạt, vận động luôn chân tay, 5 tháng hơn bé đã biết bò và chững đứng khi được tròn 9 tháng. Giờ đây Trúc Anh đã 14 tháng tuổi, bé mới được hơn 10kg nhưng đi lại rất vững vàng, thậm chí còn đánh đu trên thành cũi khi bà không để mắt tới.

Khác hẳn với gia đình bé Trúc Anh, chị Thanh Tâm, một chuyên gia nghiên cứu thị trường lại có cách nuôi con hoàn toàn khác hẳn, mọi thứ dùng cho con luôn phải tiết trùng tuyệt đối. Bé trai của chị khi 3-4 tháng tuổi vẫn tắm rửa bằng nước đun sôi để nguội. "Có lần tôi thử cho cháu tắm bằng nước chưa đun pha cùng nước nóng thế là cháu khật khừ ngay" - Mẹ cháu nói. Kể từ khi đưa cháu từ nhà hộ sinh về tới khi 6 tháng Hiếu chưa từng đi ra khỏi nhà lần nào, kể cả việc tiêm phòng hàng tháng chị cũng mời người về tận nhà vì sợ "gió máy". Hiếu bụ bẫm và trắng trẻo song chị Tâm cũng bắt đầu hơi lo vì bé mới chỉ biết lật mà chưa lẫy lên được. Khi đi khám bác sĩ bé Hiếu được chẩn đoán là còi xương do thiếu vitamin D và canxi vì ít tiếp xúc với nắng mặt trời. Và từ hôm đó mỗi sáng sớm chị Tâm thường dành ra 30 phút buổi sớm đẩy cu Hiếu đi phơi nắng quanh bờ hồ Trúc Bạch.

Còn rất nhiều chuyện kể chỉ xoay quanh việc chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ. Các cặp vợ chồng trẻ nên lắng nghe và tiếp thu những kiến thức khoa học để giúp bé những bước đi đầu đời thật vững vàng. ■

Hà Trang

Từ xa xưa con người đã biết sử dụng mật ong để chữa trị một số bệnh và bồi bổ sức khoẻ kéo dài tuổi thọ. Theo Đông y, mật ong vị ngọt, tính bình, có tác dụng bồi bổ cơ thể, chống đau, giải độc, chữa trị cảm sốt, có tính kháng khuẩn, chống viêm, nâng cao thể lực trong nhiều bệnh mạn tính như tiểu đường, viêm phế quản mãn, viêm thần kinh da, viêm gan, xơ gan, bệnh viêm loét dạ dày tá tràng, mất ngủ suy nhược thần kinh. Ngoài các công dụng trên, mật ong còn được sử dụng như một chất tá dược, chế biến phối hợp của rất nhiều loại thuốc khác nhau dùng cho người và động vật.



Ngọt ngào mật quý

Mật ong thường ở thể lỏng, dạng keo, tỷ trọng 1,401-1,443, hàm lượng nước dưới 20%, có tính acid yếu. Mật ong từ các nguồn hoa khác nhau sẽ có màu sắc và hương thơm khác nhau. Thường màu nhạt sẽ có mùi thơm nhẹ, màu thẫm có mùi thơm nồng, màu thẫm có lượng muối khoáng cao hơn màu nhạt. Thành phần dưỡng chất của mật ong rất phong phú: Lượng nước trong mật ong từ 16-25%, loại tốt dưới 18%. Hàm lượng nước càng thấp chứng tỏ chất lượng càng tốt. Lượng đường: 70-80%. Chủ yếu là đường đơn glucoza, dễ hấp thu. Lượng đường kép như đường mía, mạch nha, không được vượt quá 5%. Hai loại này thường được các nhà sản xuất cố tình hoà lẫn vào mật ong nguyên chất. Do lượng đường cao, dễ hấp thu nên năng lượng của mật ong khá lớn, sử dụng tốt cho những người kém ăn, đang ốm như người già, trẻ em. Tổng lượng khoáng (tro) khoảng 0,04-0,06%, gồm nhiều loại khác nhau như sắt, đồng, kali, natri, calci, kẽm, magiê... rất cần thiết cho tái tạo máu, tổng hợp các men cần thiết cho chuyển hoá và các hoạt động sống của cơ thể. Có trên 16 loại vitamin với hàm lượng cao trong mật ong. Ví dụ trong 100g mật có, B₁: 2,1-9,1mg; B₂: 34-145mg; B₆: 210-480mg; C: 500-6500mg; E: 5000mg, PP: 110-940mg; K: 25mg; H: P 66mg. Các vitamin này rất cần cho các quá trình tiêu hoá, phát triển, chống ôxy hoá và chống lão hoá của cơ thể. Trong mật ong hàm lượng

protein và acid amin chỉ chiếm dưới 1% trọng lượng; tuy nhiên có đủ các acid amin cần thiết. Có nhiều loại men sinh học khác nhau, các men này tham gia vào quá trình chuyển hoá đường trong mật ong, một số acid gây vị chua như phosphoric, clohydric. Chất thơm, hương vị tự nhiên, chất keo dính của mật ong gây cảm giác thích thú ngon miệng, hay được dùng trong công nghiệp Dược và Đông y để chế biến thuốc.

Nên dùng trực tiếp mật ong tươi nguyên chất, hoặc hoà loãng trong nước ấm, nước nguội, sữa, nước hoa quả ... không nên pha trong nước sôi hoặc đun kỹ trong nước sôi, do nhiều chất dinh dưỡng như vitamin, chất khoáng, hoặc men sẽ bị phân huỷ ở nhiệt độ cao. Không nên pha mật ong cùng rượu có độ cồn cao, làm lắng tủa và biến tính nhiều thành phần hữu cơ của mật ong.

MỘT SỐ BAI THUỐC HAY CÓ MẬT ONG

Chữa bong: lấy bông gạc vô trùng thấm mật ong, bôi vào vết bong, chờ khô lại bôi tiếp, bôi khoảng 6-7 lần.

Chữa da khô nẻ: mật ong 80g mỡ lợn 20g chế hỗn hợp thành kem xoa vào vết nẻ 2-3 lần/ngày.

Chữa viêm da, mẩn ngứa, nổi mề đay: mật ong 100ml, kẽm oxyte 10g, bột 20g, chế thành kem mềm bôi 1-2

lần/ngày lên chỗ da bị viêm.

Chữa viêm loét dạ dày, tá tràng: mật ong 60g hâm nóng uống vào buổi sáng, 1 lần/ngày, uống liên tục trong vòng 2-3 tuần; hoặc mật ong 60g, cam thảo tươi 10g, trần bì 6g. Nấu cam thảo, trần bì trước, sau đó bỏ vỏ, bỏ bã, hoà thêm mật ong. Ngày uống 1-3 lần.

Chữa chứng mất tiếng: sau khi ăn vài giờ, dùng nước ấm uống với một thìa mật ong, ngày 2-3 lần, uống vài ngày sẽ khỏi bệnh.

Chữa tua lưỡi trẻ em: lá rau ngót 8g, giã nhỏ lấy nước cốt, hoà thêm mật ong. Dùng vải, gạc sạch thấm nước này và sát nhẹ nhàng vài lần vào chỗ tua.

Chữa thừa cân, béo phì: hoà mật ong trong một cốc nước ấm, uống trước bữa ăn khoảng 5-10 phút sẽ giảm cảm giác ngon miệng và ăn ít đi trong bữa chính. Làm giảm nếp nhăn ở da mặt: hàng ngày buổi tối trước khi đi ngủ, rửa mặt bằng nước ấm, xoa mật ong 1-2 lần lên mặt, để khoảng 10 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.

Mật ong nên để nơi khô mát, nhiệt độ tốt nhất 5-10°C trong chai lọ có nút kín để tránh hút hơi nước từ môi trường bên ngoài, làm giảm quá trình lên men, ôxy hoá, chuyển màu xẫm của mật.■

TS. Nguyễn Xuân Ninh

Linh chi & Nha đam

Hương vị mới ngọt ngào của bánh Bibica



Linh chi

à một trong những loại thảo dược quý có nhiều công dụng, đã được các nhà khoa học phân tích thành phần hoá



học, kết quả tóm tắt các thành phần chính bao gồm các terpenoid đáng, các acid ganoderic, Steroid: Erogosterol (tiền vitamin D), các Polysaccharide, chống ung thư (1-3) D-glucan, Garmanium và các hợp chất đơn khác. Nấm linh chi có tác dụng tốt đối với hệ miễn dịch, viêm gan virus, nâng cao chức năng sản xuất kháng thể inter-

feron trong cơ thể, nâng cao hoạt tính của đại thực bào và lympho bào. Tác dụng phòng chống ung thư nhờ Polysaccharide, beta(1-3 D glucan), chống dị ứng nhờ các acid genoderic, tác dụng như một chất chống oxy hoá, khử các gốc tự do trong cơ thể, bảo vệ và chống ảnh hưởng của các tia chiếu xạ...Linh chi có khả năng điều hoà và ổn định huyết áp, chống nhiễm mỡ, xơ mạch và các biến chứng, giảm cholesterol. Với hệ tiêu hoá linh chi có vai trò hạn chế loét dạ dày, tá tràng, ăn không ngon, tiêu hoá kém. Ngoài ra nó còn tác dụng trong bệnh tiểu đường, suy nhược thần kinh kéo dài, mất ngủ, các stress gây căng thẳng... mọi hiệu lực của linh chi đều thông qua tác dụng điều hoà củng cố, động viên sức đề kháng của cơ thể, nâng thể trạng trong những tình huống mất ổn định, bị tác hại như nhiễm độc, nhiễm khuẩn...



Nha đam

Là cây ít được biết đến so với linh chi, tuy nhiên nó cũng có nhiều công dụng rất tốt đối với sức khoẻ con người. Các thành phần trong cây nha đam gồm: Hợp chất Anthraquinon-Aloe Emodin, Barbalion, Aloinosid A, Aloinosid B, Anthranol, Glycosid, Aloezin, Aloenin, chất nhựa esther của acid Cinnamic, chất hữu cơ: Monosaccharide,

Polysacchiride, Cellulose, Mannose, L-Rhamnose. Các vitamin gồm: B1, B2, B6 và các acidefolic, các enzym: oxydase, Lypase, Amylase, Catalase,...Các nguyên tố khoáng vi lượng: kẽm, Magiê, Canxi...

Nha đam có công dụng như: Gây tê, thanh nhiệt, thông tiểu, làm êm dịu các vết thương khi bị phỏng nhẹ, khi bị côn trùng châm chích, trị da bị chai cứng khi bị rám nắng, tăng vi tuần hoàn, làm mau kéo da non ở vết thương, trị mụn nhọt chốc lở.

Tác dụng xổ, nhuận trường, nhuận gan, điều kinh, kiện tỳ, sát trùng, đường ruột.... Loại thảo dược này có những tác dụng tuyệt vời trị viêm loét dạ dày, trị bệnh ngoài da, phòng ngừa sỏi niệu, (các Anthraquinon sẽ kết hợp các ion Calcium động trong đường tiểu thành hợp chất tan được để tổng ra ngoài theo nước tiểu). Nha đam còn là nguyên liệu tuyệt vời dùng làm mỹ

phẩm như điều hoà độ acid của da, dưỡng da, giúp da tươi tắn, làm tóc óng, mượt... Đặc biệt hơn cả là nha đam còn có thể chiết xuất dầu khử mùi hôi và chất chống ẩm mốc.

Mới đây công ty Bibica đã mạnh dạn đưa ra thị trường trung thu hai loại bánh được chế biến có thành phần của hai loại thảo dược trên. Với bánh trung thu Linh chi sử dụng dịch chiết suất lấy từ Linh chi được ngâm trong rượu ở một môi trường đặc biệt phối hợp với các phụ gia và trộn đều trong nhân bánh. Với sản phẩm bánh trung thu Nha đam, bằng những công nghệ sản xuất hiện đại với quy trình khép kín, nha đam vẫn giữ được trạng thái tươi sau khi chế biến, nhờ vậy sẽ phát huy được nhiều tác dụng hơn và bánh cũng có thời hạn sử dụng lâu hơn.





Có một nhà thơ đã than rằng: cấu trúc hình thể, di truyền không dành ballet cho người Châu Á không cao, ballet là nghệ thuật của những cô gái chân dài. Có lẽ đó cũng chỉ là một trong nhiều điều thiết thời khi tầm vóc nhỏ hơn những người bạn khác. Tuy nhiên ngày nay tiêu chuẩn về chiều cao của con người cũng đã nâng dần lên theo thời gian. Từ những thập niên đầu thế kỷ 20 khi chiếc váy ngắn được ưa chuộng thì ta mới chú ý đến đôi chân và chăm sóc nó. Ngày nay chân dài trở thành tiêu chuẩn của người đẹp.

Chiều cao của những đôi giày

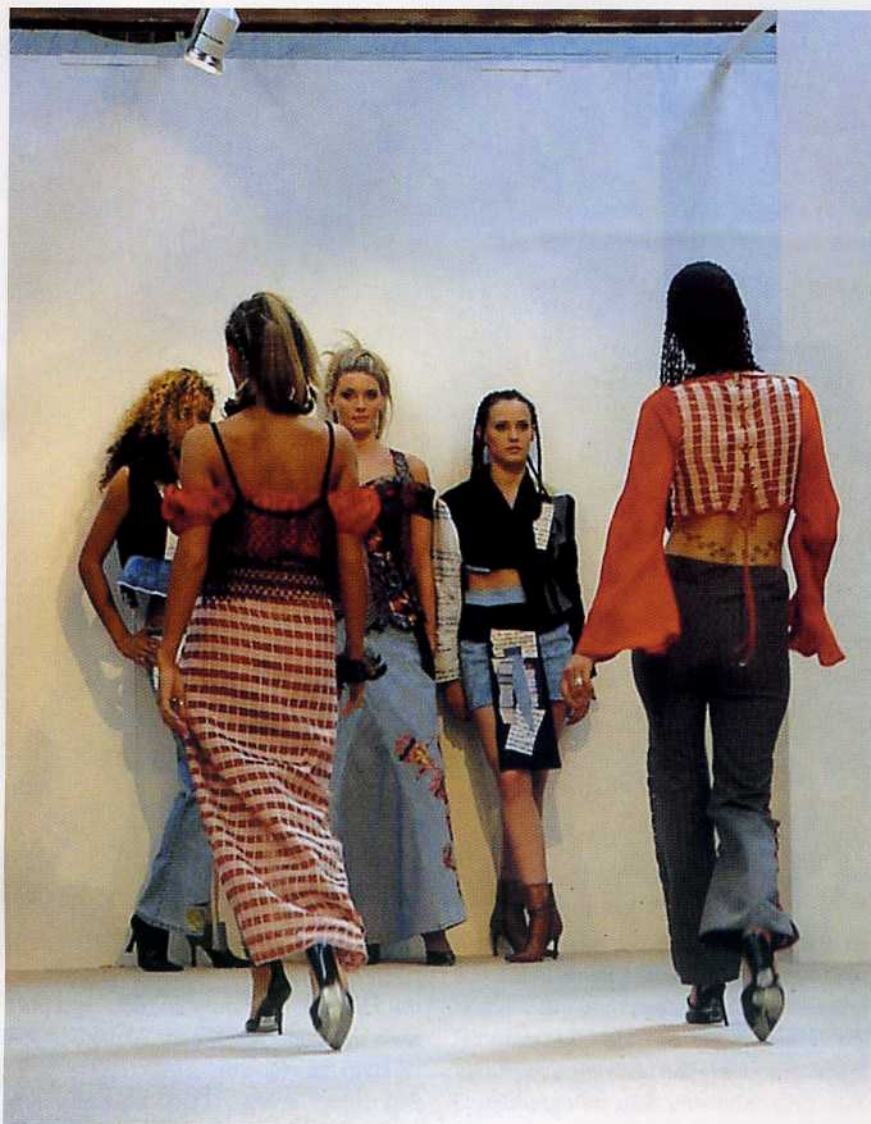
T rước đây tôi cũng như bao đứa trẻ chẳng may có chiều cao lớn hơn các bạn cùng trang lứa khác luôn mong giá mình nhỏ hơn một chút sẽ không phải đứng cuối cùng khi xếp hàng, không phải vào làm trong trò nhảy dây chun và bị coi là cẩu sếu.. ngay cả nhạc sĩ Trần Tiến cũng đã thốt lên trong một ca khúc của mình *anh thấy em nhỏ bé anh thương...* Song chỉ hơn hai chục năm sau lớp trẻ lại ngưỡng mộ nhìn về những cô người mẫu cao ngều, dáng mảnh mai như những con mèo sải bước trên sàn

diễn thời trang như Elle Macpherson: 1m83, Kate Moss: 1m70...hay những diễn viên có cái cằm sếu như Julia Robert 1m75... Có người bảo rằng sở dĩ như vậy vì khi váy càng ngắn lên thì chân càng cần dài hơn song chưa hẳn như vậy, sở dĩ có sự thay đổi này lý do đầu tiên là bản thân mỗi người cũng đã cao hơn.

Người đẹp và tiêu chuẩn để chọn lựa cũng có nhiều thay đổi qua thời gian, nếu trong cuộc thi hoa hậu báo Tiền Phong ở

những năm 80 của thế kỷ 20 Bùi Bích Phương, Diệu Hoa, Hà Kiều Anh đăng quang với chiều cao chỉ trên dưới 1m60 sau đó chiều cao tiêu chuẩn của những người đẹp đã có những bước vượt bậc đáng kể như người đẹp Ngọc Khánh cao 1m72....

Các hãng xe hơi nổi tiếng như General Motors, Renault đã có những cuộc nghiên cứu lại cơ thể con người để có thể đưa ra những cải cách hợp lý với vóc dáng mỗi ngày một dài rộng hơn của



khách hàng. Các sản phẩm xe ô tô đời mới của Renault xuất xưởng có chiều cao hơn 13cm so với trước, thậm chí hình nộm dùng để thử nghiệm cũng nâng chiều cao từ 1m83 lên 1m88 để phù hợp hơn với thực tế.

Vấn đề tăng trưởng chiều cao cũng có tác động trực tiếp tới cuộc sống hàng ngày trong mỗi gia đình như tủ bếp quá thấp dễ gây thương tích, giường hơi ngắn, thành chần ban công trở nên lùn tịt đối với trẻ con.

Bước sải dài hơn, thời gian tiếp cận đích gần cũng giúp các vận động viên có những thành tích thể thao cao hơn. Chỉ cần điểm qua cũng thấy các danh thủ bóng đá đương thời hầu hết đều rơi vào những chàng trai có chiều cao lý tưởng. Tuy biết rằng với thể thao kỹ năng và sự kiên trì luyện tập sẽ thu lại được kết quả tốt song nếu cùng những nhân tố đó rơi vào một người có tầm vóc cao lớn thì hiệu quả được tăng lên rõ rệt.

Trong cuộc sống hiện đại chiều cao

không chỉ có tác động lớn về mặt thẩm mỹ như giúp con người ta cao ráo, thanh thoát hơn, mà còn có ảnh hưởng nhiều tới sinh hoạt thường ngày, tới con đường sự nghiệp đặc biệt là của những con người được coi là dành cho công chúng như người mẫu, ca sĩ, diễn viên... Có lẽ chính vì vậy hàng trăm cách để tăng chiều cao được phổ biến, áp dụng, như bổ sung nhiều chất canxi ngay từ khi còn trong bụng mẹ, luyện tập thể thao và hơn nữa là chiều cao của những gót giày ngày một lớn hơn... nhiều người còn lợi dụng khoa học để tăng chiều cao một cách không tự nhiên như phẫu thuật kéo dài chi, tiêm hormone kích thích tăng trưởng...

Cải thiện tầm vóc giờ đây không còn là một việc quá khó song không phải đó là thước đo căn bản nhất đối với con người. Vì vậy nếu ai có một thân hình khiêm tốn thì cũng không nên lấy đấy làm buồn vì tầm cao của mỗi con người chính là ở cái đầu của bạn. ■

Thu Hà

Kỷ lục thế giới

1. Người đàn ông cao nhất thế giới là Robert Wadlow ở Alton, bang Illinois, Mỹ. Năm 13 tuổi Wadlow đã cao 2,18m và khi mất lúc 22 tuổi (năm 1940), cao 2,72m và nặng 199kg. Nguyên nhân là Wadlow bị bệnh u tuyến yên, tiết ra quá nhiều hormone tăng trưởng (GH) gây bệnh khổng lồ. Anh Leonid Stadnik, 33 tuổi, công dân Ukraina trở thành người cao nhất thế giới với chiều cao 253 cm, cao hơn 17 cm so với anh Radhouane Charbib (Tunidi), được coi là người cao nhất thế giới hiện nay trong sách kỷ lục Guinness.

2. Người phụ nữ cao nhất thế giới là chị Zeng Jinlia ở tỉnh Hồ Nam, Trung Quốc, ở tuổi 13 đã cao 2,17m và khi chết ở tuổi 17 (năm 1982) cao 2,48m. Nguyên nhân cũng do bị u tuyến yên gây bệnh khổng lồ.

3. Người đàn ông lùn nhất thế giới là anh Calvin Phillips ở Bridgewater, bang Massachusetts, Mỹ, ở tuổi 19, anh chỉ cao 67,3cm và nặng 5,4 kg. Anh mất khi mới 22 tuổi (năm 1812). Nguyên nhân là do bị bệnh Progeria (bệnh lão hóa trẻ em), với đặc điểm là lùn và lão hóa sớm.

4. Người phụ nữ lùn nhất thế giới là chị Pauline Muster ở Hà Lan. Khi mất ở tuổi 19 (năm 1895), chị cao 59cm và nặng 4,1kg. Tỷ lệ giữa các phần cơ thể của bệnh nhân là bình thường nên được cho là do mắc bệnh suy tuyến yên, mặc dù vào năm 1895 người ta vẫn chưa thể đo được GH.

5. Người phát triển chiều cao bất thường nhất là anh Adam Rainer ở Áo. Khi 21 tuổi, anh chỉ cao 1,18m nhưng đến khi 32 tuổi (năm 1931) anh đã cao tới 2,17m.

6. Bộ lạc cao nhất ở châu Phi và cũng là cao nhất thế giới là bộ lạc Watusi (hoặc Tutshi) sống ở Sudan, Rwanda, Burundi và Cộng hòa Trung Phi. Trong bộ lạc này, nam giới cao trung bình 1,84m, nữ cao trung bình 1,78m. Người ta cho rằng, số dĩ dân cư bộ lạc này có chiều cao như vậy là do gen di truyền.

7. Bộ lạc thấp nhất thế giới là bộ lạc Mbuti ở Zaire và Cộng hòa Trung Phi. Nam cao trung bình 1,37m, còn nữ cao trung bình 1,35m. Lý do là dân cư bộ lạc này có bệnh di truyền kháng tác dụng của hormone tăng trưởng, cụ thể là thiếu hụt các Receptor tiếp nhận hormone tăng trưởng.

8. Người nặng nhất thế giới là anh Jon Brower Minnoch ở Bainbridge, bang Washington, Mỹ. Năm 37 tuổi, anh cao 1,85m, nặng 630kg (1.400 pound) và phải vào viện do suy tim xung huyết. Minnoch đã nằm viện 2 năm, được điều trị bằng chế độ ăn cung cấp 1.200 calo/ngày và khi ra viện trọng lượng còn 214kg. Tuy nhiên Minnoch đã qua đời khi 42 tuổi (năm 1983), trước khi mất anh nặng 359kg. Vợ của anh ta chỉ nặng 49,5kg.

9. Người phụ nữ nặng nhất thế giới là bà Percy Pearl Washington ở Milwaukee, bang Wisconsin, Mỹ, cao 1,83m và nặng tới 396kg. Bà đã mất năm 1972.

Sắc thu Hà Nội

Thăng long-Đông Đô- Hà Nội- Kinh thành của chúng ta kể từ độ vua Lý xuống chiều dài đô đã gần trọn một ngàn năm tuổi. Ký ức của không gian và thời gian một ngàn năm ấy luôn in đậm hương sắc mùa thu của kinh thành trong tâm hồn dân tộc.

Mùa thu dường như là tặng vật riêng của đất của trời dành cho Hà Nội. Trong trẻo mà ấm áp, dịu dàng mà đông đầy cảm xúc.

Trong biết bao hương sắc tinh hoa của kinh thành không thể không nhớ mãi về một sắc hương đậm đà bản sắc văn hoá dân tộc chỉ mùa thu mới có, và không biết có từ bao giờ trong ngôn ngữ dân gian một tiếng gọi nôm na: Cốm. Ở Hà Nội thì gọi là cốm Vòng. Có nhà văn đã kể: Cốm là thức quà riêng của đất nước, là thức dâng của những cánh đồng lúa bát ngát xanh mang trong hương vị tất cả sự mộc mạc, giản dị và thanh khiết của hương đồng, gió nội Việt nam. Cánh cốm mỏng tang, mát rượi, dưới ánh nắng rất nhạt của những ngày đầu thu cái sắc xanh rất mỏng ấy dường như mềm mại hơn, chúng tan chảy trong không gian để tạo nên một mùi hương rất ngọt.

Rất nhiều món quà được làm từ cốm, ở đây chỉ xin giành cho cốm một vị trí hương sắc của mùa thu Hà Nội để thấy màu xanh của trời, màu xanh của lúa, màu của hồ lục thủy (Hoàn Kiếm), màu của lá sen Tây Hồ mà người Việt dù ở bất



cứ nơi đâu trên trái đất này nếu nhìn thấy, nghe thấy đều nhớ đến nao lòng về một mảnh đất êm đềm, thanh lịch.

Trong hương sắc của mùa thu sẽ là rất thiếu nếu không kể về hồng đỏ. Những trái hồng mừm mừm căng mọng như làn da của thiếu nữ tuổi trăng tròn. Nếu cốm mới ngọt ngào và ý nhị như cô gái mới về nhà chồng thì hồng lại mang sức hăm hở, không tư lự của tuổi ô mai- kẹo bột. Chính độ tương phản về màu sắc (cốm xanh- hồng đỏ) theo tư duy triết học phương Đông (xanh- âm, đỏ - dương) âm dương ngũ hành hài hoà trọn vẹn. Màu sắc,

hình ảnh và hương vị của hồng- cốm đó là sự kết hợp hài hoà trong bức tranh về mùa thu Hà Nội- mùa thu của hôn ước, mùa uyên ương làm tổ. Hương và sắc ấy hời hợt sánh được?

Mùa thu Hà Nội còn có một sắc hồng mênh mang và chảy dài vô tận là màu của dòng chảy Hồng Hà. Như Hoàng Cầm từng mô tả

Sông Lô chảy xuống sông Hồng
Sông Hồng trôi xuống Biển Đông xa vời
Biển Đông cuộn sóng ngang trời
Hát vang bốn bể những lời sông Lô...

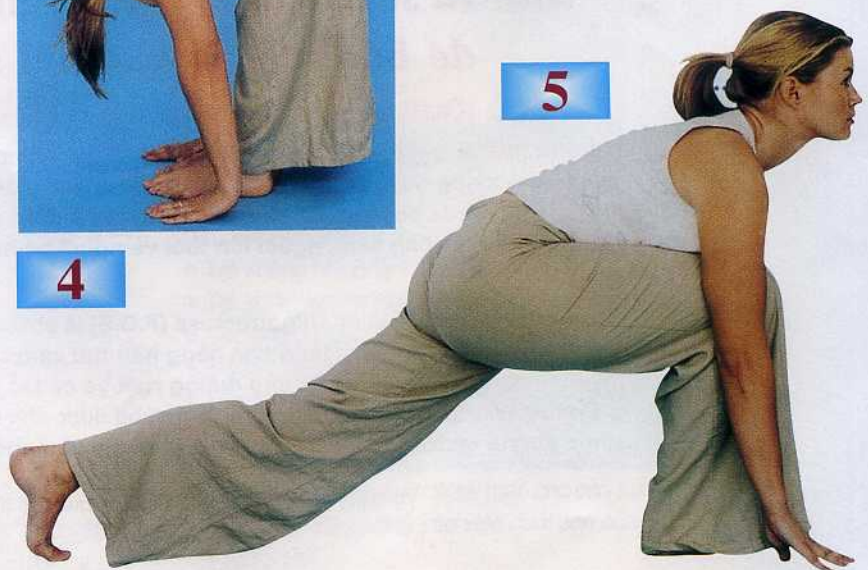
Sắc của dòng chảy Hồng Hà chỉ vào mùa thu mới cho ta hết sức huyền thoại Sơn Tinh- Thủy Tinh và nền văn minh lúa sông Hồng. Giờ đây những con đê đất thừa trước đã được bê tông hoá, chúng uốn lượn quanh dòng nước như một dải lụa cong mềm ôm ấp đôi bờ nước. Từ trên đê nhìn ra xa hơn một chút là bãi giữa với ngút ngàn ngô xanh tươi tốt.

Mùa thu thường đi và đến theo chu kỳ của thời gian, của vòng đời nhưng sắc và hương của mùa thu thường luôn tạo nên những dấu ấn lạ kỳ nhất. Thoang thoang đâu đây, trên con đường trải vàng những lá sấu mới lìa cành ban sớm, một hương thơm rất đời quen thuộc - hương lúa mới, chúng mong manh như khói sương nhưng vậy thôi cũng đủ làm xao động tâm hồn của một người con Hà Nội.

Hồ Thu



Bài tập Yoga



liên hoàn

Ngoài tác dụng tăng cường sức khỏe, giảm stress, bài tập còn giúp người tập biết lắng nghe cơ thể và tập trung cao độ khi thực hiện từng động tác. Bạn có thể thực hiện bài tập ngay trong chính ngôi nhà thân yêu của mình.

1. Chân đứng thẳng, hai tay đặt xuôi theo cơ thể
2. Lòng bàn tay úp vào nhau, nâng cao cánh tay sao cho đầu mũi tay chạm cằm, hai cẳng tay nâng cao kéo thẳng bằng sang 2 bên.
3. Hai tay vẫn giữ nguyên ở tư thế trước đưa thẳng tay lên trên đầu, mắt nhìn theo tay.
4. Chân vẫn đứng thẳng, cúi gập người xuống cố gắng sao cho hai lòng bàn tay chạm đất.
5. Bước ngược chân trái về phía sau, đầu mũi chân chống thẳng. Trọng lực dồn về chân phải, mắt hướng về phía trước.
6. Bước nốt chân phải về sau, 2 tay chống thẳng. Vai, hông, gót chân cùng nằm trên một đường thẳng.
7. Gập hạ thấp cánh tay, đầu gối chạm đất, dồn lực vào hai tay đẩy thân trước vươn lên cao.
8. Cúi tiếp tục vừa vươn cao, vừa uốn thân cong thân trước cho tới lúc phần thân dưới nằm tiếp xúc hoàn toàn trên mặt đất.
9. Dồn lực vào bàn chân và tay, đẩy hông lên cao cơ thể tạo thành một hình parabol úp ngược.
10. Bước chân phải lên trước, mắt hướng lên trên.
11. Rút nốt chân trái về, 2 chân đứng thẳng, sát cạnh nhau, phần trên cúi gập sao cho tay vẫn chạm đất. Rồi tiếp tục đứng thẳng lên trở về tư thế ban đầu.

Hà Tú (st)



6

7



8



9



10



11



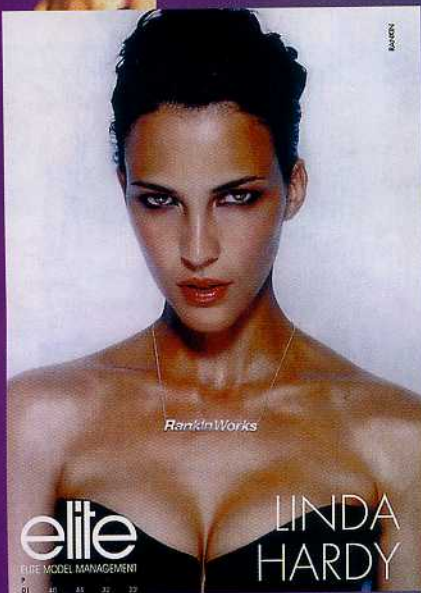
Những nữ diễn viên



MONICA BELLUCCI



CÉCIL DE FRANCE



LINDA HARDY



NICOLE KIDMAN

MONICA BELLUCCI: Với cô, năm 2004 sẽ là một năm đầy thành công. Từ tháng 3 cô đã vào vai chính trong bộ phim "Agents secrets" một vai diễn đầy kịch tính. Chắc chắn đây sẽ là một bước tiến dài của cô trong nghệ thuật. Trong năm qua những vai diễn của cô đã thực sự để lại dấu ấn tốt trong lòng khán giả với "La passion du Christ" của Mel Gibson. "Frères Grimm" của Terry Gilliam.

UMA THURMAN: Sau phần 1 bộ phim Kill Bill, những người yêu điện ảnh sẽ thấy "Nữ cố vấn Tarantino" xuất hiện trong vai một phụ nữ có mối thù luôn canh cánh bên lòng. Năm 2004 là một năm thật đáng nhớ của nữ diễn viên tài hoa này.

LINDA HARDY: Cánh cửa điện ảnh đã thực sự mở ra với cô hoa khôi của nước Pháp năm 1992. Cô sẽ cùng xuất hiện với Charlotte Rampling, Thomas Krétschmann trong vai nữ chính của bộ phim "Immortel". Sau 4 năm trong sự nghiệp điện ảnh, vai diễn trong phim lần này là một thách thức đầy hưng phấn của Linda Hardy. Bộ phim dự định được trình chiếu vào cuối năm.

KEIRA KNIGHTLEY: Tất cả mọi thứ đều diễn ra rất tốt đẹp với K.K, cô gái đã làm khuấy phục trái tim của Johnny Depp và Orlando Bloom trong phim Pirates des Caraïbes. Trong khi chờ đợi cô xuất hiện trong bộ phim "King Arthur" chúng ta sẽ cùng nhìn lại những vai diễn của cô trong các phim "Les larmes du soleil", "Love is the Devil" và cuối cùng thì cô đã đồng ý tham gia vào phần tiếp theo của bộ phim "Pirates des Caraïbes"

RENÉE ZELLWEGER: Cô có một tình yêu say mê đối với môn nghệ thuật thứ 7, chính vì vậy cô cảm thấy thật hạnh phúc khi vào vai trong bộ phim "Chicago", một vai diễn khó nhưng thật nhiều đất diễn. Cô

đã phải mặc những chiếc váy bông bành diêm dăng ten trong khi diễn cùng Nicole Kidman, Jude Law trong phim "Retour à Cold Mountain" của Anthony Minghella. Cô cũng đã từng phải ép mình tăng cân để hoàn thành tốt vai tiểu thư Jone trong bộ phim "Nhật ký tiểu thư Jone"...

CÉCIL DE FRANCE: Với bộ phim "L'auberge espagnol" cô đã bộc lộ khả năng diễn xuất của mình và mang lại nhiều điều bất ngờ cho giới điện ảnh năm 2004. Chúng ta còn gặp cô trong bộ phim lớn hợp tác cùng nam diễn viên điện ảnh Châu Á tài ba Jackie Chan.

VANESSA PARADIS: Cô ca sĩ tài danh với những bài hát làm say mê lòng người "Joe Taxi" tỏ ra có nhiều duyên nợ với điện ảnh. Giờ đây cô đã là mẹ của hai đứa trẻ, sau 5 năm vắng bóng sự trở lại của cô với điện ảnh sẽ hứa hẹn nhiều bất ngờ thú vị.

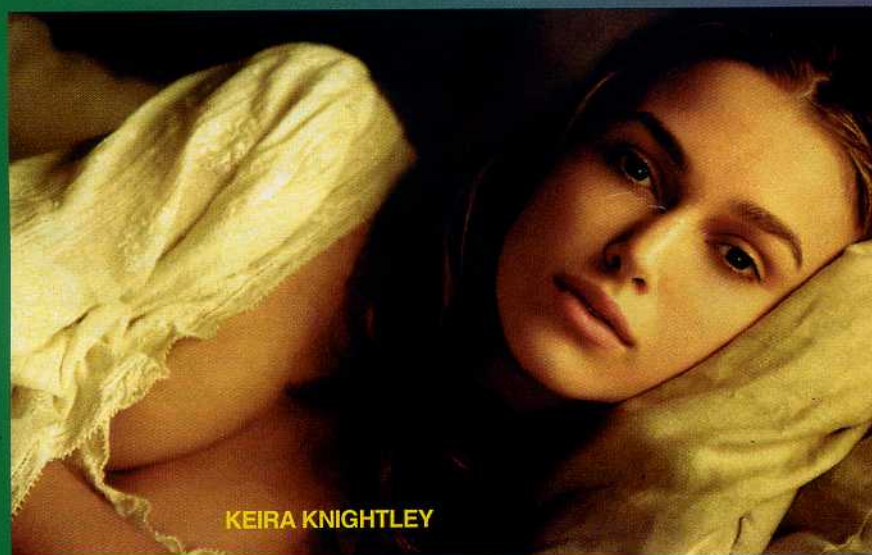
AUDREY TAUTOU: Vào ngày 27/10 tới cô sẽ là tâm điểm của đoàn làm phim "Un long dimanche de fiançailles" của đạo diễn Jean- Pierre Jeuner.

HALLE BERRY: Nữ diễn viên chính của bộ phim Gothika chắc chắn sẽ còn mang lại cho chúng ta những cảm xúc "mạnh". Bộ phim đầu tiên của năm nay cô sẽ xuất hiện cùng Sharon Stone, Lambert Wilson trong phim Cat Woman và sau đó là vai Jinx, cô gái của James Bond trong phim "Die another day" trong những cuộc phụ lưu đầy lý thú.

NICOLE KIDMAN: Mặc dù đã vượt xa Julia Robert trong top 10 nữ nghệ sỹ giàu có nhất Hollywood nhưng tài năng của cô cũng không ngừng tỏa sáng. Năm 2004 là năm Nicole Kidman sẽ mang lại cho khán giả rất nhiều ngạc nhiên. Hiện tại mức thù lao của cô đã lên tới 15 triệu USD.

nổi tiếng năm 2004

Quyến rũ, gợi cảm, thành đạt là những điều người ta thường nhắc đến ở những cô gái này. Dưới đây là một bức tranh tổng thể về những nữ diễn viên được tạp chí Studio xếp hàng cùng những bộ phim được mong đợi nhất của họ như Juliet Lewis, Cate Blanchett, Diane Kruger, Linda Hardy, Keira Knightley, Géraldine Pailhas, Renée Zellweger, Emmanuelle Seigner, Virginie Ledoyen... Ngoài tài năng trời phú, những người đẹp này đều có một dáng người cao ráo, thanh thoát. Có lẽ cặp chân dài, chiều cao và dáng người cân đối là những yếu tố quan trọng tạo nên vẻ đẹp ngoại hình, góp phần cho những thành công rực rỡ trong sự nghiệp môn nghệ thuật thứ 7 của họ. Không tin, bạn cứ thử chiêm ngưỡng họ mà xem?





1. CÓ NÊN CHO TRẺ ĂN NHIỀU BÁNH KEO KHÔNG?

Trẻ em thường thích ngọt, trong bánh kẹo có nhiều đường và đường dễ hấp thu vào máu. Cơ thể con người rất cần đường, trong máu lúc nào cũng có một lượng đường

glucoza nhất định. Lượng đường trong máu hạ thấp sẽ gây cảm giác đói, rất muốn ăn nếu không ăn sẽ rất mệt mỏi. Tuy nhiên nếu ăn nhiều bánh kẹo nhất là trước bữa ăn thì có hại vì chất ngọt làm cho trẻ có cảm giác no nhanh nên chán ăn các thức ăn khác gây mất cân bằng năng lượng.

Trẻ có cảm giác no nhưng không đủ dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể và thường dẫn đến suy dinh dưỡng. Chất ngọt còn dễ tạo điều kiện làm hỏng răng của trẻ do ứ lại ở miệng và chuyển thành acid ăn mòn răng nhất là nếu ăn ngọt xong trẻ không uống nước súc miệng (đặc biệt trước khi ngủ). Bởi vậy các bà mẹ nên cho trẻ ăn bánh kẹo vào các bữa phụ hoặc sau khi ăn bữa chính.

2. TRẺ THẤP BÉ NHẹ CÂN HƠN CÁC TRẺ CÙNG LỨA TUỔI THÌ CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE KHÔNG?

Quá trình phát triển của trẻ là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố dinh

dưỡng có vai trò rất quan trọng, thậm chí giữ vai trò quyết định trong sự lớn lên của trẻ nhất là trong những năm đầu.

♦ Trẻ nhẹ cân hơn các trẻ cùng tuổi có nghĩa là cân nặng theo tuổi của trẻ thấp.

♦ Trẻ thấp hơn các trẻ cùng tuổi có nghĩa là chiều cao của trẻ thấp so với tuổi.

♦ Trẻ gầy còm so với các trẻ cùng tuổi có nghĩa là cân nặng theo chiều cao của trẻ thấp.

Nguyên nhân do thiếu dinh dưỡng gần đây hoặc kéo dài làm cho trẻ chậm lớn.

Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn so với trẻ cùng tuổi thì sức khỏe của trẻ cũng kém hơn trẻ bình thường và dễ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đồng thời ít nhiều có ảnh hưởng đến khả năng học tập và trí thông minh của trẻ.



VỢ VỤNG QUÁ

Ngồi vào mâm cơm, anh chồng cần nhàn với vợ:

- Đáng lẽ những việc bếp núc như thế này thì em phải học từ trước khi về nhà chồng mới phải chứ
- Vâng, anh nói đúng, lần sau em sẽ làm như vậy.

CƠ HỘI

Một bà to béo tự nhiên bị ngắt xỉu, ông chồng gọi điện thoại mời bác sĩ. Khám xong, bác sĩ bảo

- Không có gì nguy hiểm, chỉ do xúc động quá thôi. Để tôi tát mạnh mấy cái là bà nhà sẽ tỉnh ngay thôi.

Ông chồng cản lại và năn nỉ:

- Xin bác sĩ để việc đó cho tôi. Tôi chờ đợi cơ hội này đã... hơn mười năm nay rồi!

Thông tin khoa học

TRẺ BÚ MẸ NHIỀU SẼ THÔNG MINH HƠN

Số trẻ được bú mẹ đến 9 tháng tuổi có cân nặng phát triển tốt, thông minh hơn số trẻ được bú mẹ đến 1 tháng tuổi. Đó là kết quả một nghiên cứu được công bố trên tạp chí của Hội Y học Hoa kỳ

Được sự tài trợ của Viện Y tế quốc gia Đan Mạch, một nghiên cứu tiến hành trên 3000 nam nữ thanh niên ở Copenhagen cho thấy sữa mẹ làm tăng trí thông minh: những người có chỉ số thông minh thấp nhất thuộc nhóm những người khi nhỏ chỉ được bú mẹ đến một tháng tuổi hoặc ít hơn.

Có thể giải thích 3 khả năng liên quan giữa sữa mẹ và chỉ số thông minh là: Hai axit béo (docosahexaenoic và arachidonic) liên quan đến sự phát triển của tế bào thần kinh và não chỉ có trong sữa mẹ mà không có trong sữa hộp và sữa bò. Hai axit này cũng cho thấy khả năng làm tăng thị giác và phát triển vận động ở trẻ dưới một tuổi và trẻ nhỏ. Sự gắn bó mẹ- con sâu sắc trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ có thể có tác động tích cực đến sự phát triển trí thông minh của trẻ.

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ TRÁNH NGUY CƠ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Thời gian được bú sữa mẹ kéo dài là một yếu tố bảo vệ trẻ chống lại bệnh đái đường typ 1 ở trẻ em. Tại Thụy Điển, một nghiên cứu được tiến hành đã chứng minh chế độ dinh dưỡng trong những năm tháng đầu đời của trẻ là một yếu tố ảnh hưởng đến việc mắc bệnh đái tháo đường. Phân tích các dữ kiện ở 517 trẻ (268 trai và 249 gái) cho thấy các yếu tố: nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn kéo dài sau 5 tháng tuổi, nuôi con bằng sữa mẹ đến 7-8 tháng tuổi, cho trẻ ăn sữa hộp sau 7 tháng tuổi là các yếu tố bảo vệ trẻ chống lại bệnh đái tháo đường. Ăn bổ sung sớm hoặc ăn sữa hộp, sữa bò sớm có nguy cơ gia tăng mắc bệnh đái đường typ 1 sau này.

BS. Nguyễn Hồng Ngự

Thơ



Sa Pa

Trần Mưu

Đường vào Cát Cát chồn chân

Lối lên Thác Bạc mây vần, suối reo

Ta lượn qua dốc, qua đèo

Đường đi thẳng đứng, thông reo bên sườn.

Rừng đào, vườn cúc, vườn hồng

Vườn lan, cẩm tú, Hàm Rồng- Sân Mây

Cổng Trời một, Cổng Trời hai

Hiên ngang cột đá, tạc trời bình yên.

Vườn đá ở giữa thiên nhiên

Non xanh, nước biếc, mây viền trời cao.

Trở về Cốc Lếu- Lào Cai

Được ôm cột mốc, tự hào Việt Nam.

Tháng 7- 2004

Nhân đầu mùa

Nguyễn Thị Kim

*Mang đến cho anh túm nhân lồng
Đầu mùa trái ngọt gửi nhớ mong
Cùi trắng ngọt lành mùa quả chín
Hạt huyền e ấp dưới mi cong.*

*Rạng rỡ anh cười lại đón em
Vội vàng chân rảo bước nhanh nhanh
Tay nắm bàn tay truyền hơi ấm
Líu ríu anh khoe bệnh sắp lành.*

*Em vội cúi đầu má đỏ hây
Tay khẽ vâng vâng vạt áo đầy
Cảnh vật quanh ta đường e lệ
Đầu mùa nhân ngọt trĩu cành cây.*

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, dạ 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, cháo cho trẻ vào các buổi chiều thứ 5 hàng tuần.

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

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

Thế giới đầy màu sắc của sữa chua

SỮA CHUA GIẢM BÉO

Có dạng đặc, chứa 1 - 2% hàm lượng chất béo và chúng được dùng như sữa chua béo nguyên chất.

SỮA CHUA DÀNH CHO NGƯỜI ĂN KIỀNG

Có dưới 0.2% chất béo, hàm lượng calories thấp, thường có vị ngọt ảo. Sữa chua loại này không đặc mà chỉ sền sệt.

SỮA CHUA KIỂU HY LẠP

Hàm lượng chất béo khoảng 8 - 10%, dạng kiểu kem đặc, dùng như sữa chua béo nguyên chất.

SỮA CHUA ĐẬU NÀNH

Làm từ hạt đậu nành, có vị đường, sữa tự nhiên, có chứa estrogens giúp bạn giảm những ảnh hưởng sau chu kỳ kinh nguyệt. Sữa chua đậu nành chứa 4% chất béo, hương liệu.

SỮA CHUA NƯỚC

Hàm lượng bơ sữa tự nhiên thấp, sữa chua được trộn với sinh tố hoa quả tươi. Sữa có chứa những vi sinh vật có lợi cho đường tiêu hoá và sức khoẻ của bạn. Có thể dùng với bột hoặc hạt ngũ cốc, trộn vào sữa rồi lắc đều trước khi dùng.

SỮA CHUA LÊN MEN

Chứa nhiều vi sinh có lợi, giúp cho hệ thống tiêu hoá của bạn hoạt động tốt hơn. Để giúp cho những vi sinh vật có ích này luôn hoạt động tốt trong cơ thể, bạn nhớ dùng sữa chua hàng ngày nhé.

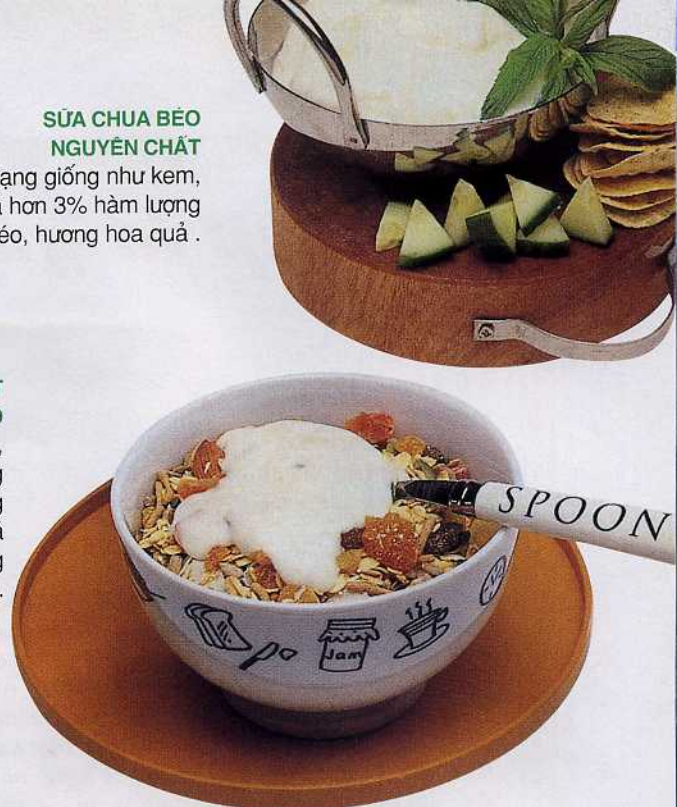
Nhiều người chỉ biết tới những loại sữa chua đơn giản thông thường được bảo quản lạnh và rất tốt cho đường tiêu hoá song không chỉ có vậy. Sữa chua được chế biến từ sữa tươi giúp bạn tăng cường canxi cho cơ thể, giúp bạn gái có một làn da mịn màng và đặc biệt sữa chua làm từ đậu nành còn là món đồ ăn kiêng giàu dưỡng chất. Bạn hãy cùng tìm hiểu thế giới rất đa dạng của sữa chua nhé.

SỮA CHUA BÉO NGUYÊN CHẤT

Có dạng giống như kem, có chứa hơn 3% hàm lượng chất béo, hương hoa quả.

SỮA CHUA CÓ ÍT CHẤT BÉO

Làm từ váng sữa, thường gọi là váng sữa chua, hàm lượng chất béo không quá 0.5%, sữa không đặc quánh.



Nồi điện gia dụng

Bộ nồi nấu bếp của các bà nội trợ ngày nay rất phong phú về kích cỡ cũng như chủng loại, đặc biệt là nồi điện gia dụng. Ngoài nồi cơm điện quá quen thuộc với nhiều gia đình còn có nồi hầm, nồi tiêm, nồi hấp, chảo điện, nồi lẩu... Mỗi loại đều có chức năng riêng biệt khiến việc nấu nướng trở nên đơn giản và món ăn được chế biến cũng ngon hơn.

Trước tiên phải kể đến chảo điện. Chiếc chảo điện có thể kiêm nhiều chức năng như rán, nấu, hay làm nồi lẩu. Chảo điện thông thường được tráng một lớp chống dính, với nắp đáy thuỷ tinh trong suốt, có đường kính rộng, dung tích phổ biến từ 3-4lít, dễ dàng cho việc nấu các món ăn hay cùng cả nhà ngồi quây quần quanh nồi lẩu. Các bộ phận điều chỉnh nhiệt nằm bên ngoài lớp vỏ nhựa của phần bếp nấu nên chảo có thể tháo rời để nấu trên bếp gas, bếp điện, bếp từ mà không ảnh hưởng đến hệ thống điện. Chảo điện có hai loại gồm 1 chảo nấu và hai chảo: 1 chảo để nấu, rán, 1 chảo để làm các món nướng (còn gọi là chảo 2 lòng). Chảo điện Tiger (Nhật) giá khoảng 950.000đ; chảo 2 lòng giá 1,2 triệu đồng. Chảo Weili hàng Quảng Châu giá 250.000đ, chảo Trung Quốc giá 200.000đ. Chảo Ichiban

(Singapore) giá khoảng 450.000đ, chảo 2 lòng giá 600.000đ. Hãng Ichiban còn có loại chảo chống dính đa năng thích hợp cho hâm nóng, chiên, hầm và xào. Chảo có dung tích 3.8l, công suất lớn từ 1.500-1.730W.

Bên cạnh việc dùng chảo điện làm nồi lẩu còn có loại nồi lẩu chuyên dụng. Đường kính của nồi lẩu nhỏ gọn hơn từ 30-40cm, có nhiều chất liệu nồi để lựa chọn là thép không gỉ, nồi tráng men, inox, hay nồi chống dính. Nồi lẩu có nồi đi liền với bộ phận bếp nấu tạo thành chân kiềng đỡ lấy nồi, cũng có loại phần chân bếp nấu bằng điện tách rời để dễ cọ rửa mà không sợ nước vào làm hoen ố điện. Loại nồi lẩu tráng men của Trung Quốc giá 180.000đ/c, nồi thép không gỉ giá 200.000đ. Nồi lẩu chống dính Supor chân liền giá 430.000đ, chân rời giá 490.000đ. Lẩu Ichiban chân rời có nhiều dung tích khác nhau, giá từ 300.000-700.000đ. Ngoài lẩu điện còn có lẩu cồn (đốt nóng bằng cồn nước hoặc cồn khô) vừa sạch sẽ, vừa có thể mang đi du lịch. Lẩu cồn Kim Hằng chất liệu nhôm, giá 50.000đ, lẩu cồn của Thái lan chất liệu inox, giá từ 170.000-240.000đ.



Nồi tiêm, một loại

nồi điện gia dụng lý tưởng để nấu các món vịt tiêm, gà tần, các món hầm, ninh. Nồi tiêm làm từ sứ chịu nhiệt, cũng như chảo có

thể tháo rời phần nồi nấu để nấu trên bếp ga. Nồi tiêm có hình dáng gọn, thành bếp cao trông giống như một chiếc nồi cơm điện để giữ nhiệt. Nồi có chế độ nhiệt tự động, giữ ấm thực phẩm khi đạt đến độ chín cần thiết. Nồi tiêm điện của Trung Quốc có nhiều kích cỡ phong phú nhất từ 1,5-3,5lít và giá khá rẻ, chỉ 70-80 nghìn đồng là có thể mua được một chiếc nồi tiêm xinh xắn. Nồi tiêm nhãn hiệu Weillong giá từ 150-180.000đ. Nồi tiêm sứ của Ichiban từ 480-550.000đ chiếc tùy theo dung tích.

Nồi hấp điện 2 tầng, 3 tầng, nồi áp suất, ấm sắc thuốc điện...Cùng nhiều đồ điện gia dụng nữa và hiện đại hơn là các loại nồi điện gia dụng điện tử sẽ luôn là mối quan tâm thú vị của những người làm bếp.■

Huyền Trang

Ốc hấp lá gừng

Nguyên liệu:

- * Ốc nhồi: 1 kg
- * Thịt nạc vai: 200g
- * Giò sống: 100g
- * Hành khô: 5 củ
- * Nấm hương + mộc nhĩ: 50g
- * Lá gừng tươi: 30 chiếc
- * Chanh, ớt, nước mắm, gia vị, hạt tiêu.

Cách làm:

Ốc ngâm nước gạo trong khoảng 9-10 tiếng cho nhả hết đất, rửa ốc thật sạch. Cạy miệng khều lấy ruột ốc. Phần ruột tách bỏ đường phân bóp muối rửa sạch, để ráo nước băm nhỏ. Phần vỏ ốc rửa lại thật sạch cả bên trong lẫn bên ngoài, luộc qua nước sôi, để ráo nước. Hành khô bóc bỏ vỏ băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ. Thịt nạc thái miếng mỏng băm nhỏ. Trộn thịt với giò sống, ốc băm, nấm hương, mộc nhĩ rắc gia vị, hạt tiêu, nước mắm rồi trộn cho thật kỹ, dẻo.

Lá gừng rửa sạch, lót lá gừng vào trong con ốc rồi nhồi chặt nhân vào trong. Nếu lá gừng nhỏ có thể để chéo hai lá hình chữ thập rồi nhét vào trong con ốc. Xếp ốc vào đĩa hấp cách thủy khoảng 20-25 phút là chín, ốc hấp ăn nóng, chấm với nước mắm pha dấm, gừng, tỏi, ớt.



Rạm tấm bột chiên

Nguyên liệu:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| * Rạm tươi: 500g | * Bột chiên: 100g |
| * Trứng tươi: 2 quả | * Hành khô: 5 củ |
| * Dưa chuột | * Cà chua: 2 quả |
| * Cam vàng: 1 quả | * Gia vị, dầu rán, đường |

Cách làm:

Rạm tươi rửa sạch, cắt bỏ diềm ở mai và phần chân nhiều lông, bóc bỏ yếm. Hành khô bóc bỏ vỏ, băm nhỏ. Ướp rạm với một chút gia vị, đường, hành khô để khoảng 15 phút. Trứng đánh kỹ với một chút gia vị. Cà chua, dưa chuột, cam rửa sạch, thái khoảng mỏng bày quanh đĩa.

Cho nhiều dầu vào chảo. Khi dầu nóng già, nhúng rạm qua trứng, lăn qua bột chiên để bột bao phủ kín rồi bỏ vào chảo rán. Lăn lượt làm như vậy cho tới lúc hết, khi rạm thật vàng và giòn là đã chín. Khi ăn mới bày rạm lên đĩa có xếp cà chua, dưa chuột, cam vì nếu để rạm lên từ trước rạm sẽ kém giòn.

Món này nên ăn nóng, kèm với những món bày trên đĩa, chấm với nước chấm pha từ gia vị, chanh tươi, ớt tương quấy thật kỹ. Nếu không có rạm có thể thay bằng cua đồng loại nhỏ.



Mực cuộn rau củ hấp với sốt chanh leo



Nguyên liệu:

- * Mực lá: 500g * Cà rốt: 1 củ
- * Đậu đũa: 100g * Chanh leo: 2 quả
- * Bột đao: 1 thìa * gừng tươi: 1 củ
- * Dầu ăn, gia vị, ớt tương, đường, hành khô

Cách làm:

Mực rửa sạch, dùng dao khía những đường xiên hình quả trám nhưng chú ý không làm rách mặt phía trong của mực. Gừng rửa sạch, gọt vỏ, đập dập cho vào nước đun sôi. Bỏ mực vào nồi chần qua cho mực ra nước và nổi gai. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái kiểu chân hương. Đậu đũa rửa sạch, ngắt thành từng khúc dài tương đương miếng mực. Trái úp mặt khía của mực xuống, xếp cà rốt, đậu đũa vào trong cuộn thật tròn lại rồi dùng dây chỉ buộc chặt.

Chanh leo nạo lấy ruột, đánh cho thật kỹ với một bát con nước lọc. Đặt chảo lên bếp, cho một chút dầu vào chảo để phi hành cho thơm tiếp đó trút nước chanh leo vào đun sôi. Nêm gia vị, tương ớt, cho vừa ăn rồi xuống một chút bột đao cho sốt sánh sánh. Cho mực vào chảo sốt om nhỏ lửa khoảng 10 phút.

Khi ăn bỏ dây buộc xắt mực thành những khoanh vừa ăn, rưới nước sốt chanh leo vào ăn nóng.

Canh hời sần nấu cay



Nguyên liệu:

- * Tôm tươi: 300g * Mực tươi: 300g
- * Ngao hoa: 400g * Nấm tươi: 200g
- * Hành khô: 2 củ * Gia vị, dầu ăn.
- * Quất tươi: 10 quả
- * Sả: 2 củ; ớt tươi: 2 quả

Cách làm:

Tôm tươi rửa sạch bóc bỏ vỏ. Nấm rửa sạch với một chút nước pha muối loãng rồi dùng tay bóp nhẹ. Sả bóc bớt vỏ ngoài thái lát chéo. Mực sơ chế sạch thái miếng vừa ăn. Ngao hoa rửa sạch vỏ. Hành khô bóc bỏ vỏ băm nhỏ, ớt tươi tách bỏ hạt băm nhỏ. Xương rửa sạch, ninh kỹ lấy nước ngọt làm nước dùng. Quất vắt lấy nước.

Cho một chút dầu vào chảo, khi dầu nóng già cho hành vào phi thơm tiếp đó cho sả, ớt vào đảo đều cho tới lúc nổi màu. Cho tiếp tôm, mực, ngao hoa vào đảo kỹ với một chút gia vị. Đun sôi nước dùng trút tôm, mực, ngao vào. Khi nồi canh sôi lại khoảng 2 phút cho nấm vào đun tiếp 5 phút nữa. Trước khi bắc xuống rót nước cốt quất vào, nêm gia vị cho vừa ăn là được. Món này đặc biệt ăn nóng.

Trẻ biếng ăn?

Người tiêu hóa kém?

Đã có MEN TIÊU HOÁ PEPSIN



Công dụng:

- ☺ Kích thích tiêu hoá và hấp thu thức ăn, nhất là thức ăn giàu đạm.
- ☺ Rất tốt cho việc phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em
- ☺ Phục hồi sức khỏe nhanh cho người ốm.

Men Pepsin không có tác dụng phụ. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng

Sản xuất tại: **Trung tâm Thực phẩm Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng**
48 B Tăng Bạt Hổ - Hà Nội; ĐT: (04) 971 62 93 Fax: (04) 971 78 85