

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

LÀM THẾ NÀO
ĐỂ NGƯỜI CAO TUỔI
CÓ SỨC KHOẺ TỐT

**Phát triển VAC
tạo nguồn thực phẩm đa dạng,
an toàn và cải thiện kinh tế**

***Tổ chức bữa ăn
Dinh dưỡng hợp lý***

KHÁM TƯ VẤN TRẺ EM

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

KHÁM TƯ VẤN NGƯỜI LỚN

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

KHÁM TƯ VẤN THỪA CÂN – BÉO PHÌ

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

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

Ngày khám: các ngày trong tuần trừ ngày lễ
Sáng 7h30 – 11h30; Chiều 13h30 – 19h30;

Ngày thứ bảy: 8h00 – 12h00;

Ngày chủ nhật: 8h00 – 12h00

Địa chỉ: 02 Y-Ec-Xanh – Hà Nội /
48B Tăng Bạt Hổ. ĐT: 04.9720554

Phòng khám tư vấn dinh dưỡng - Cơ sở 2:
Địa chỉ: 72 Trúc Khê - Láng Hạ - Đống Đa -
Hà Nội; Điện thoại: (84-4) 66525898.



(Nguồn ảnh: Viện Dinh dưỡng.)

TRUNG TÂM CÓ XÉT NGHIỆM

A. Xét nghiệm máu

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

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

B. Xét nghiệm nước tiểu

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

C. Xét nghiệm huyết học

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

D. Xét nghiệm phân

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



Dinh dưỡng và phát triển

Phát triển VAC tạo nguồn thực phẩm đa dạng, an toàn và cải thiện kinh tế	Trang 4
Trẻ bị bầm cũng dễ bị Còi xương	7
Tổ chức bữa ăn Dinh dưỡng hợp lý	8
Mối nguy cơ về sức khỏe của việc giảm cân không đúng cách	10

Sức khỏe

Làm thế nào để người cao tuổi có sức khỏe tốt	13
Vitamin nhóm B và sức khỏe người cao tuổi	14
Hãy tạo điều kiện để các bà mẹ nuôi con bằng sữa của mình	17
Dinh dưỡng hợp lý trong phòng bệnh hô hấp mùa đông	19
Hội thảo khoa học về thực trạng dinh dưỡng trẻ em đô thị Việt Nam	21

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Lựa chọn và sử dụng bánh trung thu bảo đảm an toàn thực phẩm	22
Rượu, bia: lợi ích và những tác hại	24
Lưu trữ thực phẩm an toàn cho ngày tết gia đình thêm đầm ấm hạnh phúc.	28
Muối ảo kẻ thù giấu mặt	30

Tư vấn dinh dưỡng

1. Bà mẹ mang thai có phải bổ sung thêm Canxi không?	32
2. Vì sao cần cho trẻ bú sữa non?	32
3. Những dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ không bú đủ sữa mẹ?	32
4. Làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa nuôi con?	32
5. Vì sao không nên dùng giấy sách báo gói thực phẩm?	33

Tản văn

Cốm làng Vòng món ăn tao nhã dịp Thu về	34
---	----

Thơ

	35
--	----

Khỏe đẹp

	36
--	----

Món ngon trong gia đình

	38
--	----

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

PGS. TS. Lê Danh Tuyên

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

GS.TS. Lê Thị Hợp
TS. Hoàng Kim Thanh
GS.TSKH. Hà Huy Khôi
GS.TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. Đào Ngọc Diễn
TS. Phạm Thị Thúy Hòa

THƯ KÝ

BS. Ngô Thị Hà Phương

TRỊ SỰ

CN. Nguyễn Thị Tuyết Lê

TÒA SOẠN

48B - Tầng Bạt Hổ - Hà Nội
Tel: 043 971 3090; Fax: 043 971 7885

THIẾT KẾ & IN TẠI

Công ty TNHH Sản Xuất in Quang Minh
Tel: 04 6276 6081 Fax: 04 6275 4470
Mobile: 090. 227.9198



Phát triển VAC tạo nguồn thực phẩm đa dạng, an toàn và cải thiện kinh tế

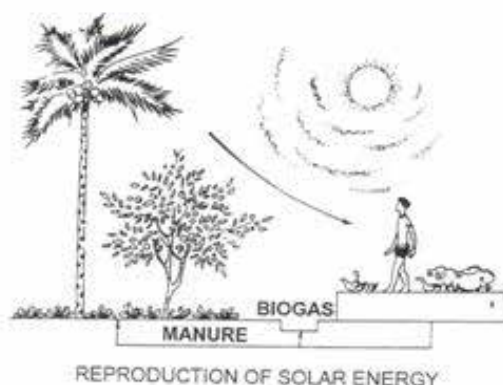
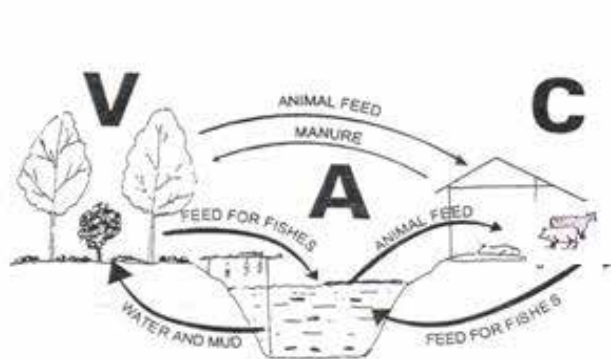
KS. Nguyễn Thành An
Hội Làm vườn Việt nam

VAC là gì ?

VAC là cụm từ viết tắt của 3 chữ cái đầu của 3 từ 'Vườn', 'Ao' và 'Chuồng'. Trong khái niệm chung : "Vườn" là yếu tố phản ánh các hoạt động trồng trọt trong vườn, "Ao" là chỉ các hoạt động nuôi cá, thủy sản trong ao và 'Chuồng' chỉ các hoạt động chăn nuôi gia súc, gia cầm... VAC là một mô hình thâm canh sinh học cao, trong đó các hoạt động trồng trọt, nuôi trồng thủy sản và chăn nuôi gia súc gia cầm là các hoạt động chính. Các hoạt động này có những mối quan hệ mật thiết và khăng khít nhau, tạo nên một Hệ thống canh tác tổng thể, giúp sử dụng hợp lý và tốt hơn nguồn đất đai, nguồn nước và năng lượng mặt trời để đạt tới hiệu quả kinh tế cao với mức đầu tư thấp trên cơ sở bảo vệ môi trường .

VAC và các mối quan hệ tương hỗ thúc đẩy phát triển:

Như chúng ta có thể thấy: "Vườn" cung cấp các thức ăn cho chăn nuôi (rau, cỏ, thân cây đậu, ngô, rau lang, lá sắn...), ngược lại "chuồng" cung cấp phân bón được chế biến từ chất thải gia súc, gia cầm cho cây trồng trong vườn; "Ao" cung cấp nước tưới và bùn làm tăng chất lượng đất cho cây trồng trong "Vườn", ngược lại nhiều cây thực vật từ "Vườn" có thể làm thức ăn cho cá trong "Ao"; Rất nhiều sản phẩm và phụ phẩm từ "Ao" là nguồn thức ăn bổ sung có chất lượng cho chăn nuôi gia cầm (ruột, xương và đầu tôm, cá các loại...) làm thức ăn bổ sung với lượng đậm cao cho gia cầm. Nước từ "ao" rất cần để rửa sạch và vệ sinh hệ thống chuồng trại chăn nuôi và sau đó có thể xử lý để quay trở lại "Ao" với nguồn dinh dưỡng tốt cho cá... Chất thải gia súc sau khi phân hủy để tạo khí sinh học thay thế chất đốt truyền thống (củi, than đá, rơm rạ...) thì bã thải của nó trở thành nguồn thức ăn có giá trị để nuôi cá, hoặc nuôi giun làm thức ăn cho cá hoặc cho gia cầm... Vì vậy, mô hình VAC có thể được quản lý và phát triển như một mô hình sản xuất tổng hợp, khép kín phi chất thải.



Vai trò của con người thúc đẩy các mối quan hệ tương hỗ trong VAC:

Hệ thống VAC được vận hành bởi một nhân tố quan trọng, đó chính là con người. Con người ở vị

trí trung tâm tiêu thụ các sản phẩm VAC để tồn tại và phát triển và ngược lại, con người tác động và điều chỉnh các mối quan hệ tương hỗ giữa các thành phần của hệ thống bằng các yếu tố bổ sung từ bên ngoài như: phân bón sinh học, thức ăn cho chăn nuôi, v.v.. và kiểm soát quá trình xử lý chất thải của VAC, nhằm đạt được hiệu quả cao nhất cho hệ thống và bảo vệ môi trường.

VAC dựa trên Cơ sở khoa học để phát triển bền vững:

- VAC gắn liền các yếu tố “truyền thống” và “hiện đại”: Các yếu tố truyền thống về giống cây, con bản địa được hỗ trợ để phát triển bằng các công nghệ sinh học tiên tiến và hiện đại.

- Kỹ thuật áp dụng trong VAC là: Kỹ thuật Thâm canh sinh học cao - Trong vườn trồng nhiều loại cây cao thấp khác nhau để tận dụng tối đa sự quang hợp từ ánh nắng mặt trời; dưới ao nuôi nhiều loại cá, tôm để tận dụng nguồn thức ăn ở nhiều tầng theo độ sâu của nước...

- Kỹ thuật trong VAC dựa trên cơ sở của chiến lược tái tạo: Ánh nắng mặt trời được tái tạo quá trình quang hợp của lá cây để tạo ra nguồn thực phẩm cho nhu cầu của con người, cung cấp nguồn nguyên liệu cho công nghiệp chế biến; Phế thải và các phần dư thừa từ các hoạt động chăn nuôi và trồng trọt được tái tạo để thành nguồn nguyên liệu đầu vào (biogas, phân vi sinh) cho các chu trình sản xuất tiếp theo và để giữ gìn môi trường trong sạch.

VAC và Nông nghiệp bền vững:

Ở các vùng sinh thái khác nhau của Việt Nam, các hệ thống VAC có thể đáp ứng các yêu cầu của nông nghiệp bền vững với các khía cạnh cơ bản về kinh tế, xã hội và môi trường. Cụ thể là:

- * VAC bảo đảm cân bằng sinh học và cải thiện đất trồng để đảm bảo hiệu quả kinh tế cao, ổn định và lâu dài.

- * VAC góp phần xóa đói và giảm nghèo: tăng thu nhập và tạo ra công ăn việc làm tại chỗ, nâng cao mức sống cho các hộ nông dân.

- * VAC khai thác nguồn tài nguyên thiên nhiên để tạo ra nguồn thực phẩm đa dạng mà không

làm cạn kiệt nguồn lực này, ngược lại VAC góp phần tạo ra môi trường sạch, đẹp hơn.

Lợi ích của phát triển VAC

Mô hình kinh tế VAC là một hệ thống canh tác tổng hợp, kết hợp truyền thống và hiện đại, trong đó việc cung cấp thực phẩm đa dạng, an toàn, đảm bảo thu nhập kinh tế ổn định cho các hộ gia đình. Kết quả của VAC đã được đánh giá và ghi nhận về lợi ích các mặt: Dinh dưỡng, kinh tế, xã hội và môi trường.

1. VAC: tăng cường Dinh dưỡng và tăng cường Lợi ích sức khỏe:

- VAC cải thiện tiêu chuẩn dinh dưỡng theo các chế độ ăn uống trong các gia đình bằng cung cấp các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, rau, hoa quả...có giá trị dinh dưỡng cao, đặc biệt sản phẩm từ VAC có thể đóng góp hiệu quả để giảm tỷ lệ trẻ em suy dinh dưỡng.

- VAC trong vườn xung quanh nhà có thể giải quyết vấn đề thiếu đói trong các thời kỳ “giáp hạt” giữa các vụ thu hoạch và đặc biệt là các loại rau, củ có thể nhanh chóng phục hồi sau các thảm họa thiên tai.

- Thực hành mô hình VAC tạo ra cơ hội làm việc trong một môi trường lành mạnh và tiếp cận với thực phẩm tươi sống và an toàn, góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng và điều kiện sức khỏe của con người. Nhiều người già và người mắc bệnh mãn tính khi làm vườn VAC có điều kiện cải thiện sức khỏe vì họ có thể có một “nghỉ ngơi tích cực” kết hợp với giải trí tốt hơn, thư giãn tinh thần và tình yêu sâu sắc hơn với thiên nhiên.

2. VAC và Phát triển kinh tế:

“Kinh tế VAC” là một thành phần chính của sản xuất nông nghiệp và là một bộ phận quan trọng của thu nhập hộ gia đình nông dân Việt Nam.

Các Nghiên cứu đã cho thấy: ở nhiều xã của vùng đồng bằng sông Hồng, thu nhập từ các hoạt động VAC của nhiều gia đình nông dân đã đạt tới 70% tổng thu nhập và từ 3-5 lần cao hơn (và đôi khi mười lần cao hơn mười lần) so với sản xuất từ trồng lúa 2 vụ/ năm trong cùng một diện tích.

Nhiều gia đình nông dân trở nên giàu có bằng thực hành VAC. Kinh tế VAC có một tiềm năng rất lớn, cần được kết hợp vào các chiến lược phát triển kinh tế- xã hội tại các địa phương. VAC phát triển sẽ góp phần chuyển dịch cơ cấu sản xuất nông nghiệp thâm canh, đa dạng và bền vững. Nó sẽ cung cấp sản phẩm nhiều hơn cho tiêu thụ, xuất khẩu và cho sự phát triển của các ngành công nghiệp chế biến liên quan.

3. VAC và các Vấn đề xã hội:

VAC ngày càng đóng một vai trò quan trọng trong việc giải quyết các vấn đề xã hội liên quan tới đói nghèo. Thực hành VAC giúp đảm bảo an ninh dinh dưỡng, tăng thu nhập và cải thiện các tiêu chuẩn của đời sống.

Thực hành VAC sẽ tạo việc làm và công việc sản xuất tốt hơn cho những gia đình đồng người trước tình trạng nông nhàn hiện nay (tình trạng thất nghiệp hiện nay cao trong các khu vực nông thôn), qua đó giảm bớt áp lực di cư của người dân nông thôn vào các thành phố. VAC cũng cung cấp các sản phẩm và tăng thêm thu nhập cho người cao tuổi khi về hưu với đồng lương hưu thấp.

Những nông dân phụ nữ Việt Nam thường phải làm việc trên đồng ruộng và xa nhà. Thực hành VAC cho phép phụ nữ làm việc trong môi trường lành mạnh, gần nhà và có thêm nhiều thời gian chăm sóc con cái của họ.

“VAC tình nghĩa” là mô hình đã được thiết lập cho các gia đình thương binh, liệt sĩ sau chiến tranh.

Nhiều mô hình VAC cũng được thiết kế cho các lớp mẫu giáo và trường học, cho đồng bào người dân tộc thiểu số để cải thiện dinh dưỡng của trẻ em và học sinh.

VAC trong các trường học có thể được sử dụng như là trung tâm trình diễn để giới thiệu các kỹ thuật VAC cho học sinh và người nông dân.

VAC tại các bản làng có thể cho phép trẻ mồ côi, người tàn tật... có thể làm việc cùng nhau tạo ra nguồn thực phẩm dồi dào và tăng thu nhập.

4. VAC và Tu bổ, Cải tạo môi trường:

Cũng như thực tế đã xảy ra ở các nước phát triển, Việt Nam đang trong tình trạng bị ô nhiễm từ khu vực nông nghiệp và công nghiệp. Nguồn không khí, nước, đất bị ô nhiễm nặng nề đã gây nhiều tác động tiêu cực tới nguồn lương thực và thực phẩm, gây hậu quả nặng nề tới đời sống con người. Sự phát triển của hệ thống VAC có thể góp phần hạn chế ô nhiễm và cải thiện môi trường. Bên cạnh yếu tố quan trọng do VAC giúp sử dụng tối ưu nguồn tài nguyên đất, nước và năng lượng mặt trời, tất cả các chất thải qua chu trình sản xuất khép kín (khí sinh học, phân sinh học) được thu gom, xử lý bằng các công nghệ sinh học sẽ giúp cho chất lượng môi trường nước, đất và không khí được cải thiện theo thời gian khi hệ thống VAC phát triển rộng rãi.

VAC là một trong những hệ sinh thái bền vững - tiềm năng để đảm bảo an ninh dinh dưỡng, nâng cao sức khỏe, phát triển kinh tế và có khả năng đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng cuộc sống của con người bởi sử dụng các nguồn năng lượng an toàn, tiết kiệm và tái chế. VAC đã trở thành một mô hình quan trọng và hiệu quả để xóa đói nghèo.



Trẻ bú sữa cũng dễ bị còi xương

Ths. Nguyễn Thị Yến

Bệnh viện Nhi Trung ương

Bệnh còi xương do thiếu Vitamin D là một bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ dưới 3 tuổi là lứa tuổi mà hệ xương phát triển rất mạnh. Bệnh còi xương cấp ảnh hưởng rất lớn và lâu dài đến sự phát triển thể chất, vận động và có thể gây biến dạng xương của trẻ, đặc biệt với các em gái còn ảnh hưởng tới quá trình sinh đẻ sau này. Nguyên nhân chính dẫn đến còi xương là thiếu Vitamin D trong khẩu phần ăn (thực phẩm nói chung thường nghèo Vitamin này) và thiếu sự chiếu nắng mặt trời. Cơ thể trẻ được nhận Vitamin D từ 2 nguồn: từ thức ăn (sữa mẹ, gan, trứng, sữa bò...), phần lớn Vitamin D được cơ thể tổng hợp từ chất 7 – dehydro- cholesterol sẵn có ở da thành Vitamin D nhờ tác dụng của ánh nắng mặt trời. Trong cơ thể Vitamin D có vai trò điều hòa, chuyển hóa can xi – photpho cần thiết. Khi thiếu Vitamin D chỉ có khoảng 20% can xi ăn vào được hấp thu qua đường tiêu hóa, còn khi có đủ Vitamin D khả năng hấp thu can xi lên tới 50-80%.

Khi thiếu Vitamin D sẽ ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa can xi – photpho trong cơ thể làm cho hệ xương và cơ thể trẻ chậm phát triển với các biểu hiện: ngủ không yên giấc, hay giật mình, rụng tóc phía sau đầu, thóp rộng, chậm mọc răng, chậm biết lẫy, bò, đứng, đi, các bắp thịt nhẽo... Nếu không được phát hiện còi xương sớm có hướng điều trị và chăm sóc kịp thời sẽ có các biểu hiện: lồng ngực có chuốt hạt sườn, ngực nhô ra phía trước như ngực gà, cột sống có thể gù, vẹo, xương chậu biến dạng làm cho khung chậu hẹp, các đầu xương dài bè ra tạo nên vòng cổ tay và cổ chân, xương chi dưới cong nên chân vòng kiềng có chữ O hoặc chân chữ bát có hình chữ X. Ngoài ra trẻ còn bị xanh xao, thiếu máu và hay mắc bệnh viêm phổi.

Bệnh còi xương hay gặp ở những trẻ không được bú sữa mẹ (trong sữa mẹ có Vitamin D, có tỷ lệ Canxi/ Photpho thích hợp giúp trẻ dễ hấp thụ), trẻ đẻ non, trẻ mắc bệnh nhiễm khuẩn đường tiêu hóa và rối loạn tiêu hóa kéo dài (làm giảm khả năng hấp thụ các Vitamin và chất khoáng), trẻ không được hoặc ít được tiếp xúc



với ánh sáng mặt trời do tập quán kiêng cử (giữ trẻ trong nhà hay trong buồng tối thiếu ánh sáng mặt trời).

Ở những trẻ bú sữa cũng dễ bị thiếu Vitamin D do cơ thể trẻ phát triển nhanh nên nhu cầu Vitamin D, can xi, photpho cao hơn so với những trẻ bình thường mà việc cung cấp Vitamin D qua con đường ăn uống lại không đủ do vậy dẫn đến còi xương. Ở những đứa trẻ này biểu hiện của còi xương thường không rõ ràng.

Để đề phòng còi xương, những trẻ có nguy cơ cao như đã nói ở trên cần được bổ sung thêm Vitamin D hàng ngày với liều 400 đơn vị /ngày, uống liên tục trong năm đầu. Chế độ ăn cần đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các thực phẩm giàu Vitamin D như: Trứng, gan, thịt, sữa... Các loại ngũ cốc rau quả nghèo Vitamin D. Vitamin D là loại Vitamin tan trong chất béo, do vậy bữa ăn của trẻ cần đủ dầu, mỡ giúp trẻ hấp thụ và sử dụng tốt Vitamin này.

Thường xuyên cho trẻ tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên, tốt nhất là cho trẻ làm quen với ánh sáng dịu buổi sáng tầm 9 giờ để đảm bảo trẻ có đủ Vitamin D. Khi tắm nắng cần để chân tay, bụng trẻ lộ ra ngoài tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời. Khi thấy trẻ có những dấu hiệu bị còi xương nên cho trẻ đi khám để thầy thuốc hướng dẫn và chỉ định cách điều trị cụ thể.

Tổ chức bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

Ts. Hoàng Kim Thanh
Viện Dinh Dưỡng

Con người ta từ xa xưa đã quan tâm đến mối quan hệ giữa thức ăn và sức khỏe.

Hypocrate (460-377 trước công nguyên) đã từng viết: "Mong cho thức ăn của anh là thuốc và loại thuốc duy nhất của anh là thức ăn".

Dinh dưỡng không hợp lý ảnh hưởng rõ rệt đến sức khỏe, ảnh hưởng nhiều tới sự phát sinh và phát triển một số bệnh: vữa xơ động mạch, tăng huyết áp, tiểu đường, goutte ... và giảm sức đề kháng trong chống đỡ bệnh tật.

Cơ thể chúng ta hàng ngày cần rất nhiều chất dinh dưỡng (hơn 50 chất dinh dưỡng). Những chất dinh dưỡng chính được chia làm 4 nhóm:

Nhóm chất đường bột (Gluxit): là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể. Nhóm này gồm ngũ cốc (gạo, mì, ngô, các sản phẩm chế biến) và khoai củ. Đường ngọt cũng thuộc nhóm này.

Nhóm chất đạm (Protit): là nguyên vật liệu để xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể, là thành phần chính của kháng thể, là thành phần của các men và các nội tiết tố (hormon). Chất đạm có nhiều ở thịt, cá, trứng sữa, tôm, cua, đậu đỗ.... Chất đạm nguồn gốc động vật quý vì có đủ các axit amin cần thiết và ở tỉ lệ cân đối. Chất đạm nguồn gốc thực vật (đậu đỗ, vừng lạc...) lượng axit amin cần thiết không cân đối bằng đạm động vật nhưng có ít cholesterol. Nếu phối hợp đạm thực vật với đạm động vật một cách thích hợp sẽ tạo nên khẩu phần hợp lý.

Nhóm chất béo (Lipit): là nguồn cung cấp năng lượng rất tốt, là dung môi của các vitamin

tan trong dầu mỡ như vitamin A, D, E, K. Chất béo còn giúp tạo cảm giác ngon miệng. Thức ăn giàu chất béo gồm có dầu, mỡ, bơ và một số hạt có dầu như vừng lạc....

Nhóm vitamin, muối khoáng và chất xơ: gồm có rau xanh và quả chín, là nguồn cung cấp các vitamin, chất khoáng rất cần cho chuyển hoá bình thường của cơ thể, góp phần tạo ra các chất chống oxy hoá. Nhóm này còn cung cấp chất xơ giúp đào thải chole-sterol và các chất độc hại ra khỏi cơ thể.

Để đảm bảo bữa ăn dinh dưỡng hợp lý cần:
Về năng lượng khẩu phần của người trưởng thành cần đạt 2.100 Kcal/ngày/người.

Nên ăn làm 3 bữa: sáng, trưa, tối với tỉ lệ năng lượng là 30% ; 40% ; 30%. Nên ăn bữa sáng đều đặn, Bữa tối không nên ăn quá no

Tỉ lệ cân đối giữa các thành phần sinh năng lượng cần đạt:

P : L : G = 12-14% : 18-20% : 66-70%.



Rửa sạch thực phẩm trước khi chế biến món ăn

Về vệ sinh: Phải đảm bảo an toàn, các thức ăn phải lành, sạch, không gây bệnh.

Nên hạn chế muối: có sự liên quan giữa muối ăn trong khẩu phần với bệnh cao huyết áp. Càng ăn mặn tỉ lệ mắc cao huyết áp càng tăng. Cần hạn chế muối dưới 10 gam/ngày/người

Nên ăn ít đường: (dưới 500mg/người/ tháng) vì ăn nhiều đường sẽ làm tăng đường huyết, làm tuyến tụy là tuyến bài tiết ra chất Insulin để chuyển hoá đường phải làm việc quá tải dễ dẫn đến suy giảm chức năng và dẫn đến tiểu đường.

Nên hạn chế bia rượu: chỉ nên uống một lượng nhỏ rượu vang (100-150 ml/ngày) hoặc bia (200-300 ml/ngày), uống đều đặn có tác dụng kích thích tiêu hoá. Nếu uống nhiều năng lượng dư thừa (1 g rượu bia cho 7 Kcal) sẽ chuyển thành mỡ tích lũy dưới da bụng, mông và gây nhiễm mỡ các cơ quan nội tạng: não, tim, thận, gan... đồng thời làm ngộ độc gan, và tế bào thần kinh. Uống nhiều bia rượu cùng với ăn nhiều thức ăn động vật làm tăng nguy cơ bị bệnh Goute.

Bữa ăn cần có thực đơn: Dựa vào 4 nhóm thực phẩm bữa ăn nên có 5 món:

- Món cơm cung cấp năng lượng (thỉnh thoảng nên ăn thêm khoai củ)
- Món rau cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ
- Món giàu đạm béo: Thịt, cá, trứng, đậu phụ, vừng lạc... Cung cấp chất đạm, béo, các vi chất dinh dưỡng.
- Món canh: Cung cấp nước và một phần chất dinh dưỡng.
- Món tráng miệng: Cung cấp vitamin, chất khoáng.

Nên thực hiện đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm trong từng món ăn, thay đổi cách chế biến để có bữa ăn ngon, đa dạng và cân đối các chất dinh dưỡng. Để thực hiện nguyên tắc này,

bữa ăn hàng ngày nên có tối thiểu 15 loại thực phẩm khác nhau.

Thí dụ:

- Món cơm: Không chỉ ăn cơm còn ăn thêm củ khoai, bắp ngô
- Món canh: Nên nấu hỗn hợp như canh cua, mướp, mồng tơi, rau đay
- Món giàu đạm béo: thịt kho với trứng hay củ cải; cá kho thịt hay om dưa; đậu phụ nhồi thịt và nấm hương...
- Món rau: Món nộm phối hợp nhiều rau, củ, quả vừng, lạc, chanh, ớt, tỏi, rau thơm....



Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý là bữa ăn đảm bảo đủ dinh dưỡng với giá cả phải chăng và tiết kiệm.

Ngoài ăn, việc uống đủ nước cũng rất quan trọng vì mọi phản ứng trong cơ thể đều xảy ra trong môi trường nước; nước còn giúp bài xuất các chất cặn và độc hại ra khỏi cơ thể. Mỗi người mỗi ngày cần uống từ 1,5-2,0 lít nước. Tốt nhất nên uống các loại nước rau, quả, chè tự nhiên (chè xanh, nư vối, chè atiso, rau má...) ; nếu không thì dùng nước đun sôi để nguội. Rất hạn chế việc uống bia rượu

Để đảm bảo ăn ngon miệng, giúp cho quá trình tiêu hoá và hấp thu tốt, cần tạo không khí ấm cúng, vui vẻ khi vào bữa ăn.

Mối nguy cơ về sức khỏe của việc giảm cân không đúng cách

Bác sỹ, Tiến sỹ Phan Bích Nga

Phó trưởng Khoa Khám tư vấn Trẻ em

Viện Dinh Dưỡng

Vì trẻ em và người trưởng thành có nhu cầu dinh dưỡng rất khác nhau để đáp ứng những yêu cầu khác nhau của lứa tuổi nên cần phân biệt chế độ ăn kiêng khi bị thừa cân riêng cho 2 loại đối tượng này để không bị ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe:

Đối với trẻ em đang tuổi lớn bị thừa cân cũng áp dụng về nguyên tắc ăn kiêng trên nhưng có lưu ý khác biệt sau:



+ **Chất đạm:** Vì trẻ đang tuổi lớn nên nhu cầu chất đạm cao hơn người đã trưởng thành: bình thường trẻ từ 1-3 tuổi nhu cầu đạm là 35gr/ngày, trẻ lớn hơn 45-65gr/ngày. Nếu trẻ vẫn uống khoảng 500ml sữa/ngày sẽ cung cấp 12-13gr đạm/ngày, trừ đi lượng đạm cung cấp từ gạo, thì thực phẩm cung cấp đạm từ động vật. Trẻ nhỏ

hơn 3 tuổi một ngày cần khoảng 100g thịt, 150g cá, tôm, cua. Với trẻ lớn hơn một ngày cần 150g thịt, 200 g cá, tôm, cua.



Tăng cường ăn tôm, cua, cá

Cần lưu ý rằng với trẻ < 10 tuổi thì nhu cầu protid (đạm) động vật luôn luôn cao hơn protid thực vật. Đạm thực vật nên ăn đậu phụ (200g/ngày), sữa đậu nành (200ml/ ngày), đậu xanh, đậu đen (30-50g/ngày).

+ **Chất béo:** tiêu thụ lipid quá thấp trong bữa ăn hàng ngày ảnh hưởng đến chức phận nhiều cơ quan tổ chức trong cơ thể, đặc biệt là não bộ và thần kinh ở trẻ em và trẻ nhỏ. Các acid béo trong chất béo đồng thời là vật mang của các chất dinh dưỡng cần thiết tan trong dung môi dầu mỡ (như các vitamin A, D, E, K). Hậu quả của chế độ ăn quá nghèo nàn chất béo ở trẻ nhỏ là chậm tăng trưởng và thiếu dinh dưỡng do không chuyển hóa được các vitamin tan trong dầu mỡ. Còn nếu tiêu thụ quá thừa thì chúng ta đều biết sẽ dẫn đến và làm nặng thêm tình trạng thừa cân béo phì có liên quan đến các bệnh mạn tính không lây và hội chứng rối loạn chuyển hóa.

Trẻ nhỏ nhu cầu cung cấp năng lượng từ chất béo rất cao so với người trưởng thành, tới 35-40% ở trẻ từ 1-3 tuổi, trẻ trên 3 tuổi khuyến cáo là 25-30%. Trong khi người trưởng thành khuyến không nên quá 25%. Đặc biệt về cơ cấu lipid trong khẩu phần trẻ em do cơ thể trẻ đang phát triển nhanh, rất cần acid arachidonic (là một acid béo không no có nhiều trong mỡ động vật) do đó tỷ lệ cân đối giữa lipid động vật và lipid thực vật được khuyến nghị là 70% và 30%. Vì vậy mặc dù thức ăn bổ sung của trẻ thường có thịt trứng tôm cá (vốn đã có một lượng nhất định lipid động vật) nhưng vẫn chưa đáp ứng đủ nhu cầu về lipid cho lứa tuổi này, vì thế vẫn cần phải cho thêm vào khẩu phần của trẻ theo tỷ lệ một bữa dầu, một bữa mỡ xen kẽ.

Để đảm bảo nhu cầu về chất béo cho sự phát triển của trẻ cần đảm bảo ở cả trẻ đang thừa cân béo phì vẫn nên ăn dầu thực vật, mỡ động vật: tối thiểu 3 thìa cà phê/ ngày (1 thìa cà phê = 5ml), ăn giảm chứ không bỏ hẳn những món xào rán.

+ Chất xơ và vitamin: Rau và hoa quả (ít ngọt: dưa chuột, dưa gang, củ đậu): trẻ nên ăn nhiều: 200-500g/ngày, tùy độ tuổi.

+ Nước: Trẻ nên uống nhiều nước 1,5 l/ngày trong đó cần lưu ý vẫn cần ăn cả sữa tươi, sữa chua (tốt nhất là sữa không đường) 300-500ml/ngày:

Sữa có nhiều canxi dưới dạng kết hợp với casein, tỷ lệ canxi/phốt pho của sữa thích hợp nên mức đồng hóa và hấp thu cao, còn là nguồn vitamin B1 và B2 rất cần thiết.

Nguyên tắc chế độ ăn giảm cân:

Theo những nghiên cứu mới nhất hiện nay một chế độ ăn kiêng đúng đắn có hiệu quả giảm cân cao khi phối hợp chế độ ăn **vừa giảm chất bột (cơm, mỳ) vừa giảm chất béo khẩu phần.**



Có thể ăn khoai để giảm lượng cơm

Sau đây là 2 chế độ ăn kiêng cho hiệu quả giảm cân cao trên thực tế điều trị:

Chế độ ăn thấp năng lượng: năng lượng tiêu hao - năng lượng ăn vào = 500-1000kcal/ ngày. Điều này sẽ dẫn tới giảm 10% trọng lượng cơ thể trong 6 tháng. Phương pháp cần chú ý giảm năng lượng của khẩu phần ăn từng bước một, mỗi tuần giảm khoảng 300 kcal so với khẩu phần ăn hiện tại cho đến khi đạt năng lượng tương ứng với mức BMI

Chế độ ăn rất thấp năng lượng: (Helen et al 2001, 1993)

- Khi một khẩu phần có sự giảm năng lượng giữa tiêu hao và ăn vào > 1000 Kcal được gọi là chế độ ăn rất thấp năng lượng.

- Chế độ ăn này phải cung cấp đủ cho cơ thể các chất dinh dưỡng cần thiết: Vitamin, chất khoáng, đủ các acid amin và các acid béo thiết yếu. Cần cung cấp đủ 0,8 – 1,5g đạm/ kg cân nặng lý tưởng/ ngày, đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng của đối tượng để duy trì sức khỏe và khả năng lao động.

Việc thực hiện chế độ ăn năng lượng rất thấp

chỉ nên kéo dài 12 – 16 tuần để đạt hiệu quả giảm cân tốt, sau đó tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe, mức độ béo phì cần khám tư vấn bác sỹ dinh dưỡng để có hướng điều trị tiếp.

Chế độ ăn năng lượng rất thấp có hiệu quả giảm cân rất nhanh. Tốc độ giảm trung bình trong 12 – 16 tuần khoảng 20kg, người càng béo thì sẽ giảm cân càng nhiều.

Tuy nhiên việc thực hiện chế độ ăn năng lượng rất thấp có những mặt hạn chế:

Khó thực hiện, cần có ý chí cao, trong giai đoạn ăn kiêng này không phải chịu áp lực công việc cao.

Có thể có các tác dụng phụ của giảm cân nhanh: tăng uric máu, bệnh Gout, sỏi bàng quang và các biến chứng ở tim mạch.

Do vậy chỉ dùng chế độ ăn rất thấp năng lượng cho bệnh nhân béo phì (BMI >30), và đặc biệt những người có các bệnh rối loạn chuyển hóa kèm theo như: đái tháo đường typ 2, có cơn ngưng thở khi ngủ, có sự theo dõi của các bác sỹ.

6. Lưu ý những biến chứng có thể xảy ra khi giảm cân quá nhanh:

Giảm cân có chủ ý và có kiểm soát của y tế, thì chỉ có 2 nguy cơ:

Bệnh sỏi mật. Một phụ nữ khi giảm 4 – 10 kg thể trọng thì tăng 44% nguy cơ bệnh sỏi mật biểu hiện lâm sàng rõ, và càng giảm cân thì càng tăng mỗi nguy cơ này. Phụ nữ tiền mãn kinh có nhiều nguy cơ hơn vì giảm nội tiết tố nữ làm tăng tiết dịch mật có cholesterol.

Giảm mật độ xương. Mật độ xương tăng ở bệnh nhân béo phì và giảm sau khi giảm cân.

THÔNG điệp TUẦN LỄ DINH DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN

Năm 2013

Đảm bảo an ninh dinh dưỡng và an toàn thực phẩm để mọi người đều khỏe mạnh.

- Tích cực tạo nguồn thực phẩm an toàn thông qua phát triển ô dinh dưỡng tại hộ gia đình.
- Phát triển VAC trên cơ sở bảo vệ môi trường để tạo ra nguồn thực phẩm dồi dào tại địa phương.
- Lựa chọn, chế biến, sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm an toàn, sẵn có ở địa phương trong bữa ăn gia đình.
- Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng và an toàn để phòng chống suy dinh dưỡng thấp còi và thừa cân béo phì.
- Sử dụng nguồn nước sạch trong chế biến thức ăn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NGƯỜI CAO TUỔI CÓ SỨC KHOẺ TỐT

BS. Trần Thị Dung

Hội người Cao tuổi Trung ương

Người cao tuổi hoạt động ít hơn so với thời trẻ. Các cơ quan bộ phận trong cơ thể đặc biệt là hệ thống tiêu hoá hoạt động kém hơn trước. Hàm răng yếu nên nhai cắn thức ăn khó khăn, tuyến nước bọt bị teo, thiếu nước bọt nên khó nuốt. Niêm mạc dạ dày và ruột cũng teo đi nên dịch vị, dịch ruột giảm, lượng men tiêu hoá cũng giảm. Hoạt động của gan, thận yếu đi nên khả năng đào thải các chất độc cũng giảm. Do giảm men tiêu hoá, giảm nhu động ruột nên người già ăn khó tiêu, dễ gây táo bón.

Nhu cầu năng lượng của người 60 tuổi giảm đi 20%, người từ 70 tuổi trở lên giảm đi 30% so với người 25 tuổi. Do vậy người cao tuổi cần chú ý giảm mức ăn so với thời trẻ. Nếu không giảm, vẫn ăn như trước sẽ dẫn đến ăn thừa và năng lượng thừa sẽ chuyển thành mỡ nằm trong lòng mạch máu, bao bọc các cơ quan nội tạng (tim, gan, ruột, não...) dẫn đến các bệnh tim mạch, thiếu máu não, thoái hoá mỡ gan.... Nếu trước đây các cụ ăn 3-4 bát cơm thì nay chỉ nên ăn 1-2 bát hoặc 1 bát cơm và 1-2 bát khoai (khoai lang, khoai sọ hoặc khoai tây). Khoai củ có năng lượng thấp (1 bát cơm có năng lượng bằng 3 bát khoai) và lại giúp giữ được cảm giác no, ngoài ra còn cung cấp thêm một số thành phần dinh dưỡng khác mà cơm gạo thiếu. Ngoài giảm cơm các cụ cần chú ý tự giảm mức ăn thịt vì ăn thịt nhiều sẽ khó tiêu, các sản phẩm chuyển hoá

của thịt không tốt thậm chí còn có hại cho sức khoẻ. Nên thay thế thịt bằng cá và thủy sản (tôm cua...) nhất là cá nhỏ hầm nhừ ăn cả xương, vì chất đậm của cá dễ tiêu hơn, ít cholesterol và là nguồn canxi tốt giúp hạn chế bệnh xốp xương ở người già. Trong cá nhất là cá biển có 2 loại vi chất dinh dưỡng quý đó là EDA có tác dụng tốt trong phòng ngừa bệnh tim mạch (xơ vữa động mạch, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim...) và DHA có vai trò quan trọng đối với hệ thần kinh, giúp làm chậm quá trình lão hoá của bộ não và tránh lú lẫn lúc về già. Trong chế biến, người cao tuổi cần giảm các món ăn có nhiều chất béo, nên ăn các món luộc, hầm, hấp và hạn chế các món xào, rán. Rất hạn chế ăn đường và các loại bánh kẹo ngọt, uống các loại nước uống ngọt vì ở người cao tuổi tuyến tụy (là tuyến tiết ra hormon Insulin để chuyển hoá đường) không còn hoạt động tốt như lúc còn trẻ, nên nếu ăn hoặc uống nhiều đường ngọt sẽ làm đường huyết trong máu tăng nhanh buộc tuyến tụy phải làm việc gắng sức để dẫn đến suy giảm chức năng của tuyến gây bệnh tiểu đường.

Người cao tuổi nên ăn thêm các sản phẩm chế biến từ đậu tương như: đậu phụ, tào phớ, sữa đậu nành và vùng lạc vì những thức ăn này vừa là nguồn chất béo vừa là nguồn chất đạm tốt với người cao tuổi và còn giúp phòng chống các bệnh tim mạch và ung thư.

Người cao tuổi cần ăn nhiều rau tươi, quả chín vì đây là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng giúp tăng sức đề kháng và sức bền của thành mạch, giúp chống lại quá trình oxy hoá tại các tổ chức của cơ thể. Ngoài ra ở người cao tuổi nhu động ruột giảm, dễ dẫn đến táo bón, khi táo bón sẽ giữ lại các chất độc hại trong cơ thể và gây cảm giác khó chịu.

....xem tiếp trang 39

Vitamin nhóm B

và sức khỏe người cao tuổi

BS. Thu Giang

Trường Đại học Y Hà Nội

Theo độ tuổi và do quá trình lão hóa, chức năng của các cơ quan trong cơ thể đều giảm dần dẫn đến giảm cường độ trao đổi chất trong cơ thể. Vấn đề dinh dưỡng cho người cao tuổi hiện nay đang rất được quan tâm chú ý nhằm giúp cho họ có một cuộc sống khỏe mạnh, giúp tăng tuổi thọ và giảm bớt những căng thẳng trong cuộc sống (do bệnh tật, tâm lý thay đổi).

Ngoài 70 tuổi, chuyển hóa cơ bản giảm từ 10- 15% so với thời trẻ, do đó năng lượng của khẩu phần ăn cũng không nhiều như trước nữa. Ngoài các chất dinh dưỡng cần thiết để cơ thể hoạt động như chất đạm, chất bột và chất béo thì ở tuổi này, việc tăng cường sức khỏe bằng các loại vitamin cần được coi trọng hơn nữa. Chức năng của hệ thần kinh và hệ tim mạch được chú ý bởi vì nó ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và cuộc sống của họ. Trong số các loại vitamin thì vitamin nhóm B là những loại vi chất cần thiết, tham gia vào việc cấu tạo và chức năng của hệ thần kinh và hệ tim mạch.

Ở người cao tuổi, sự hấp thu và chuyển hóa một số loại vitamin giảm đi do suy giảm các hoạt động liên quan đến quá trình lên men ở ruột dẫn đến giảm khả năng tổng hợp một số loại vitamin của chúng (ví dụ như vitamin B12) đã dẫn đến thiếu hụt một số loại vitamin trong cơ thể. Nhiều điều tra về dinh dưỡng đã chứng minh rằng những người trên 60 tuổi, dù có vẻ khỏe

mạnh nhưng cơ thể thường thiếu các vitamin và khoáng chất (sự thiếu hụt này không đặc hiệu trên lâm sàng).

Có nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh tác dụng của vitamin B6, B9 (acid folic) và B12 đối với chức năng thần kinh có tác dụng giảm hội chứng trầm cảm ở người già bởi vì đây là những vitamin tham gia vào các quá trình chuyển hóa ở hệ thần kinh. Về cơ chế, bộ ba vitamin này có tác dụng ngăn tích tụ homocystein- một sản phẩm được tạo ra từ sự chuyển hóa các protein có thể gây độc cho tế bào thần kinh và còn là một chất chỉ điểm có liên quan đến một số bệnh về tim mạch (tăng huyết áp, tai biến mạch máu não).

Vitamin B1: có vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa chất bột đường (glucid) để sinh năng lượng cho cơ thể hoạt động. Ngoài ra, nó còn tham gia vào quá trình tổng hợp NADP- cần thiết cho việc tổng hợp các acid béo- là yếu tố liên quan đến các tổ chức thần kinh; do đó giúp hỗ trợ và bảo vệ hệ thống thần kinh trước những nguy cơ bị tổn thương và thoái hóa. Vitamin B1 giúp làm giảm tê phù (thiếu vitamin B1 dẫn đến bệnh tê phù beriberi), viêm đa thần kinh và đau xương khớp. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị về vitamin B1 trong 1 ngày ở người cao tuổi là 16mg. Nguồn thực phẩm giàu vitamin B1 có thể tìm thấy trong các loại ngũ cốc, da, thịt nạc (thịt lợn), lòng đỏ trứng.

Vitamin B3: còn gọi là vitamin PP, bao gồm

hai thành phần là nicotinamide và niacin. Nó có chức năng quan trọng đối với hệ tim mạch và hệ thần kinh. Thành phần niacin có tác dụng làm tăng HDL cholesterol (cholesterol tốt) và làm giảm LDL cholesterol- một loại cholesterol xấu- liên quan đến các bệnh tim mạch, đặc biệt là bệnh mạch vành. Đối với hệ thần kinh, vitamin B3 được chứng minh giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer- một bệnh mất trí liên quan đến tuổi già.

Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị về vitamin B3 trong 1 ngày ở người cao tuổi vào khoảng 14-16 (mg), có thể tìm thấy nguồn vitamin B3 từ các loại thực phẩm như thịt nạc, ngũ cốc nguyên hạt (chưa qua chế biến), men bia, pho mát, cá, trứng. Tuy nhiên, cần lưu ý nếu thực phẩm bảo quản lâu ngày hoặc nấu quá chín thì hàm lượng niacin sẽ bị giảm đáng kể.

Vitamin B6: Hoạt động như một loại coenzyme giúp chuyển hóa tryptophan thành niacin và đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa chất đạm, chất béo và chất bột. Ngoài ra vitamin B6 còn có tác dụng hỗ trợ rất tốt đối với hệ thần kinh- người ta thường dùng B6 để tăng cường năng lượng hoặc chống lại stress. B6 cũng cần thiết cho phản ứng lên men tạo glucose từ glycogen, góp phần duy trì ổn định đường máu; giúp tăng cường hệ miễn dịch và còn tham gia vào quá trình tổng

hợp hemoglobin, tái tạo các tế bào máu.

Nguồn vitamin B6 có thể tìm thấy ở trong các thực phẩm như gà tây, thịt gia cầm, cá thu, gan bò, khoai tây, đậu lăng, chuối, hạt lanh, ngũ cốc với nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị về vitamin B6 trong 1 ngày ở người cao tuổi là 1,5-1,7 mg.

Acid folic: Acid folic hay vitamin B9 hoặc folate được biết đến như là một nguồn dưỡng chất rất cần cho phụ nữ giai đoạn mang thai tuy nhiên tác dụng của nó đối với tuổi già cũng rất được chú ý hiện nay. Nó là cơ sở chính của nhiều coenzym

tham gia vào quá trình trưởng thành và phân chia tế bào. Acid

folic tham gia vào việc tạo tế bào

máu; tổng

hợp

nhiều

các

chất

dẫn

truyền

thần

kinh như

dopamin,

adrenalin,

noradrenalin. Một

số nghiên cứu cho thấy

thiếu folat sẽ dẫn đến các rối loạn về hành vi, thái độ và tinh thần chậm chạp; do đó mà nó rất cần thiết cho quá trình phát triển bình thường cũng như hoạt động nhịp nhàng của hệ thần kinh, nhất là đối với tuổi già.

Nguồn acid folic có nhiều trong rau xanh dạng lá, quả chua, quả mọng, các loại hạt và dầu ôliu với nhu cầu khuyến nghị hàng ngày là 400mg/ ngày.



Vitamin B12: Cũng như các vitamin K2 và D- là những vitamin tổng hợp nội sinh, ở người khỏe mạnh thì lượng vitamin B12 cũng được sản sinh ra nhờ hệ vi khuẩn ruột đáp ứng đủ cho nhu cầu của cơ thể.



Cá kho nhừ tốt cho người cao tuổi

Tuy nhiên, ở người già hoạt động lên men ở ruột giảm nên thường dẫn tới sự giảm hoặc thiếu hụt về lượng vitamin này. Bên cạnh đó, do biểu hiện lâm sàng không đặc hiệu nên dễ dàng bị bỏ sót. Vitamin B12 phối hợp cùng với vitamin B6 và acid folic làm giảm hàm lượng homocysteine trong cơ thể, qua đó giúp phòng chống hội

chứng mất trí nhớ ở người già. Bên cạnh đó nó còn tham gia vào quá trình myelin hóa sợi thần kinh, khi thiếu thì sẽ gây rối loạn quá trình này, đặc biệt là rối loạn đầu tận cùng các nơ ron thần kinh gây ra nhiều triệu chứng về thần kinh như trầm cảm, giảm trí lực và mất trí nhớ.

Để bổ sung, ngoài nguồn từ động vật (có nhiều trong gan, trứng gà và trứng vịt lộn), có thể tìm thấy vitamin B12 trong bắp cải muối chua và tất cả các loại thực phẩm thực vật lên men như tương đậu nành (miso, tamari, shoyu), men bia.

Bên cạnh việc bổ sung vitamin cho người cao tuổi, cơ thể người già cần được bổ sung đủ lượng nước hàng ngày (1,5-2lít nước) sẽ giúp cho quá trình tiêu hóa thức ăn và việc hấp thu các loại vitamin này được tốt hơn (vitamin nhóm B là các loại vitamin tan trong nước).

Chế độ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng với việc kết hợp tăng cường tập luyện thể dục thể thao như các bài tập rèn sức bền (đi bộ, chạy bước nhỏ, bơi, đạp xe đạp) có cường độ hợp lý và một cuộc sống tinh thần thoải mái sẽ đảm bảo một cuộc sống mạnh khỏe và hạnh phúc ở người già.



HÃY TẠO ĐIỀU KIỆN ĐỂ CÁC BÀ MẸ NUÔI CON BẰNG SỮA CỦA MÌNH

TS. Trần Phúc Nguyệt

Bộ môn Dinh Dưỡng - ĐH Y Hà Nội

1. Sữa mẹ là nguồn thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ

Sữa mẹ là nguồn thức ăn tự nhiên và tốt nhất cho trẻ nhỏ vì trong sữa mẹ có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng, các thành phần đó có tỉ lệ cân đối nên rất thích hợp cho sự tiêu hóa và hấp thu của trẻ. Trong sữa mẹ còn có kháng thể giúp trẻ tăng cường sức đề kháng chống lại các bệnh nhiễm khuẩn và virus. Các chất kháng khuẩn trong sữa mẹ gồm có:

- Globulin miễn dịch IgA-tiết có nhiều trong sữa non(sữa những ngày đầu sau sinh). IgA-tiết thường không được cơ thể hấp thu mà hoạt động tại ruột để chống lại một số vi khuẩn

- Lactoferin là một protein giàu sắt, có tác dụng kìm khuẩn không cho vi khuẩn cần sắt phát triển.

- Lysozym là một enzym có trong sữa mẹ có tác dụng diệt khuẩn

- Lympho bào sản xuất IgA-tiết và Interferon có tác dụng ức chế hoạt động của một số virus.

Do vậy đứa trẻ bú mẹ sẽ ít bị nhiễm khuẩn nhất là nhiễm khuẩn đường hô hấp và đường tiêu hóa

Cho trẻ bú mẹ rất tiện lợi và an toàn: với bầu sữa sẵn có người mẹ có thể cho trẻ bú bất cứ lúc nào trẻ muốn. Bản thân cơ thể người mẹ đã có

hàng rào bảo vệ dòng sữa để loại đi những thành phần không thích hợp cho trẻ và không ai có thể pha trộn thêm bất cứ thành phần độc hại nào vào sữa trong bầu vú bà mẹ, do vậy người mẹ sẽ rất yên tâm cho con bú trực tiếp bằng chính dòng sữa của mình.



Sữa non là sữa được bài tiết trong những ngày đầu. Sữa non có màu vàng, rất giàu các chất dinh dưỡng nhất là đạm, vitaminA và các kháng thể. Sữa non giúp trẻ đào thải phân su nhanh nên ngăn chặn được hiện tượng vàng da ở trẻ sơ sinh, kích thích ruột phát triển để tiêu hóa và hấp thu sữa tốt. Bú sớm giúp gọi sữa về sớm và còn làm tăng tình cảm mẹ con, giúp bà mẹ sản xuất oxytocin có tác dụng co hồi tử cung giảm chảy máu sau sinh.



Cung phản xạ bài tiết sữa mẹ

Cần cho trẻ bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu và bú kéo dài đến 24 tháng.

Các bà mẹ cần biết cách bảo vệ nguồn sữa của mình để có đủ sữa, nhiều sữa cho trẻ bú.

Các bà mẹ cần biết cách tận dụng tối đa nguồn sữa mẹ để nuôi trẻ trong những lúc gặp điều kiện khó khăn: phải đi làm sớm, núm vú tụt, ...

2. Tỷ lệ trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu quá thấp

Qua một số điều tra nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng cho thấy tỷ lệ trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu ở nước ta hiện nay còn rất thấp chỉ chiếm 19,6%.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến việc cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu:

- Mẹ phải đi làm sớm: ở các cơ quan, nhà máy, công ty trước đây các bà mẹ chỉ được nghỉ đẻ 4 tháng, nếu nghỉ trước 1 tháng thì sau sinh chỉ còn được nghỉ thêm 03 tháng. Ở nông thôn các bà mẹ phải đi làm từ lúc trẻ 1-2 tháng. Do vậy khi đi làm buộc các bà mẹ phải cho trẻ ăn thêm sớm.

- Việc quảng cáo, tiếp thị các sản phẩm thay thế sữa mẹ tràn lan ngoài thị trường làm cho các bà mẹ không tin tưởng vào dòng sữa của mình.

- Người mẹ không biết cách cho trẻ bú đúng và bảo vệ nguồn sữa của mình

3. Giải pháp nào tạo điều kiện cho người mẹ thực hiện NCBSM

3.1. Cần có Chiến lược quốc gia về nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, thúc đẩy một cách tối ưu cho việc NCBSM



3.2. Theo quy định tại Điều 157 Bộ luật lao động năm 2012, lao động nữ được nghỉ thai sản trước và sau khi sinh con là 6 tháng

3.3. Cần xây dựng luật, quy chế quản lý việc quảng cáo, tiếp thị các sản phẩm thay thế sữa mẹ nghiêm ngặt. Nếu công ty, cá nhân nào vi phạm sẽ bị phạt nặng hay bị truy tố.

3.4. Đẩy mạnh hỗ trợ các nghiên cứu về tác dụng của sữa mẹ với sức khỏe của trẻ, phương pháp tạo ra và bảo vệ nguồn sữa mẹ dồi dào. Cần có sự ủng hộ của các thành viên trong gia đình để người mẹ thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ.

3.5. Tăng cường các hoạt động truyền thông để nâng cao kiến thức, thực hành về cách tạo phản xạ sữa mẹ, cách cho trẻ bú đúng, chế độ dinh dưỡng của người mẹ nuôi con bú cho các bà mẹ và biện pháp khắc phục khi mẹ phải đi làm sớm hoặc có những khó khăn khi cho con bú.

3.6. Tăng cường các hoạt động tuyên truyền về NCBSM trên các phương tiện thông tin đại chúng (truyền hình, đài, báo) để đối trọng lại với các quảng cáo của các hãng sữa và thức ăn thay thế sữa mẹ.

Dinh dưỡng hợp lý trong phòng bệnh hô hấp mùa đông

Ths. Hồng Hạnh - Đại học Y Hà Nội

“Ăn uống” là điều không thể thiếu được trong đời sống thường ngày, đó cũng là cách tốt nhất để phòng bệnh, giữ gìn sức khỏe.

Sự thay đổi của thời tiết, nhiệt độ, độ ẩm (thay đổi về khí hậu) kéo theo mùa đông giá rét, mưa phùn gió bắc đã tác động rất nhiều đến sức khỏe của con người, làm suy giảm sức chống đỡ và từ đó tạo cơ hội cho các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là các bệnh đường hô hấp bùng phát. Người già và trẻ em là những đối tượng dễ bị mắc các bệnh đường hô hấp trong mùa đông. Bên cạnh đó những người có các bệnh lý hô hấp mạn tính như hen phế quản, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)...là những đối tượng hay bị tái phát dẫn đến nguy cơ mắc bệnh viêm phổi, suy hô hấp đe dọa đến tính mạng.

Để chủ động phòng tránh các bệnh lý liên quan đến đường hô hấp trong mùa đông thì mỗi người cần phải nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Để làm được điều này thì chế độ dinh dưỡng hợp lý đóng một vai trò vô cùng quan trọng. Phải đảm bảo chất lượng và số lượng của mỗi bữa ăn. Thực hiện ăn đa dạng thực phẩm với đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng. Các thức ăn phải luôn

tươi sạch.

Bên cạnh đó, chúng ta phải ăn đủ bữa với số lượng vừa đủ, đặc biệt không nên ăn nhiều một loại thức ăn nào. Đối với người già và trẻ nhỏ, cần chia ra các bữa nhỏ hoặc tăng bữa theo nhu cầu.

Thức ăn phải bảo quản và chế biến hợp lý, an toàn vệ sinh thực phẩm. Không nên ăn các thức ăn lạnh hoặc để trong tủ lạnh mà nên hâm nóng trước khi ăn.

Một số loại thực phẩm tốt theo mùa để phòng bệnh mùa đông đó là: thịt lợn nạc, các loại cá béo có chứa omega 3 như cá hồi, cá ba sa; trứng, sữa, đậu nành, đậu phụ... Các loại rau quả tươi như su hào, súp lơ, cải bắp, các loại đậu đỗ, cam, xoài, đu đủ, chuối... cung cấp cho cơ thể các loại vitamin và chất khoáng dồi dào.

Một số loại gia vị tự nhiên như tỏi, gừng và một số loại rau thơm (rau mùi, húng..) nên được đưa thường xuyên vào bữa ăn vừa giúp tăng cảm giác ngon miệng và giữ ấm cho cơ thể, vừa giúp phòng chống các bệnh liên quan đến đường hô hấp do có kháng sinh thực vật.

Người ăn cần chú ý đến việc bổ sung nước đầy đủ để giúp cho các hoạt động trao đổi chất



trong cơ thể diễn ra bình thường. Có thể uống nước máy đã đun sôi để nguội, nước canh hoặc nước hoa quả, đảm bảo 1,5- 2 lít nước một ngày.



Một số các thực phẩm nên tránh trong mùa đông, đặc biệt đối với người cao tuổi đó là các loại thức ăn chế biến sẵn như chả giò, Lạp sườn, xúc xích, thịt nguội, bánh kẹo và rượu bia vì có chứa nhiều muối và các chất bảo quản thực phẩm không có lợi cho sức khỏe, có thể dẫn đến gánh nặng cho tim, thận, gan.



Hạn chế ăn các loại thực phẩm chế biến sẵn

Ngoài dinh dưỡng hợp lý, mọi người cũng cần chăm lo đầy đủ đến chế độ sinh hoạt và các hoạt động thể chất. Nên mặc quần áo đủ ấm, chú ý giữ ấm vùng đầu cổ, không ở lâu ngoài trời lạnh, ngủ đủ giấc để phòng cảm lạnh, suy giảm miễn dịch. Ngoài ra vẫn nên duy trì các hoạt động thể lực thường xuyên như đi bộ, tập dưỡng sinh, yoga một cách hợp lý... Nếu không đi ra ngoài được lúc trời giá rét cũng có thể tập luyện trong nhà.

10 Lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020

(Ban hành theo Quyết định số: 189/QĐ – BYT ngày 17 tháng 01 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

- Lời khuyên số 1:** Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
- Lời khuyên số 2:** Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- Lời khuyên số 3:** Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng lạc.
- Lời khuyên số 4:** Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.
- Lời khuyên số 5:** Cần ăn rau quả hàng ngày.
- Lời khuyên số 6:** Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- Lời khuyên số 7:** Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- Lời khuyên số 8:** Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
- Lời khuyên số 9:** Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
- Lời khuyên số 10:** Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

HỘI THẢO KHOA HỌC VỀ THỰC TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM ĐÔ THỊ VIỆT NAM

PGS. TS Phạm Văn Hoan

Ngày 25/09/2013 tại Hà Nội, Viện Nghiên cứu Y – Xã hội học tổ chức Hội thảo khoa học “Thực Trạng Dinh Dưỡng Trẻ Em Đô Thị Việt Nam” trong khuôn khổ hoạt động của Chương trình “Thực phẩm tốt vì Sức khỏe” đã được khởi xướng từ tháng 1 năm 2013. Đến dự hội thảo có đại diện các Cục, Vụ thuộc Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng, các chuyên gia đầu ngành thuộc Hội Dinh dưỡng Việt Nam, chi hội Dinh dưỡng Nhi khoa, chi hội Dinh dưỡng Lâm sàng, chi hội Dinh dưỡng Cộng đồng, Hội Y tế Công cộng, các tổ chức quốc tế (WHO, UNICEF, Viện Nghiên cứu Chính sách Lương thực quốc tế), các trường Đại học, Bệnh viện, Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Trung ương Đoàn TNCS Hồ Chí Minh.

Mục đích của hội thảo là cung cấp bức tranh tổng thể về tình hình Dinh dưỡng, khẩu phần ăn và thực trạng chăm sóc dinh dưỡng trẻ em đô thị Việt Nam, từ đó đề xuất các chương trình can thiệp khả thi.

Các báo cáo trong hội thảo đã cho thấy:

1) Các đô thị lớn ở Việt Nam hiện nay đang phải đương đầu với “gánh nặng kép” về dinh dưỡng trẻ em: Trong tổng số 1.450.000 trẻ em dưới 5 tuổi đang sống ở 5 thành phố lớn, có 215.000 trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi, 108.000 trẻ bị SDD nhẹ cân và, ngược lại đã có 86.000 trẻ bị thừa cân - béo phì.

2) Cùng với những thay đổi về kinh tế, xã hội, nhất là tăng trưởng kinh tế nhanh đã dẫn đến những biến đổi về lối sống và khẩu phần ăn của người Việt Nam nói chung và trẻ em nói riêng, nhất là ở các vùng Đô thị. Cơ cấu khẩu phần ăn của trẻ em có xu hướng giảm chất bột, tăng chất đạm và đặc biệt là chất béo. Điều đó, một mặt giúp cải thiện tình trạng thiếu dinh dưỡng cho



những trẻ bị suy dinh dưỡng, nhưng mặt khác lại làm tăng nguy cơ thừa cân, béo phì và các bệnh mạn tính không lây ở những trẻ khác.

3) Kiến thức và thực hành chăm sóc dinh dưỡng của bà mẹ có con từ 7 tháng đến 6 tuổi còn nhiều bất cập: Phần lớn các bà mẹ chưa có hiểu biết về cân nặng nên có của trẻ (30% bà mẹ có con bị thừa cân không biết trẻ đã thừa cân; 15% số bà mẹ có con thừa cân vẫn mong muốn con mình tiếp tục tăng cân; nhiều bà mẹ muốn con béo tốt để có lực cho phát triển và dự phòng những lúc trẻ ốm; sự tiện lợi của thực phẩm chế biến sẵn khiến trẻ thích và nhiều bà mẹ cho con ăn quá mức; tỷ lệ bà mẹ có kiến thức và quan tâm đọc thành phần dinh dưỡng trên nhãn mác thực phẩm còn rất thấp (0,5-3%); có tới 90% bà mẹ quyết định mua sản phẩm dựa trên các thông tin quảng cáo.

Các đại biểu đã thảo luận về thực trạng tình hình và định hướng các chương trình can thiệp. Hội thảo đã đưa ra khuyến nghị để nâng cao hiệu quả can thiệp, cần thiết phải có sự tham gia phối hợp chặt chẽ và đồng bộ của các nhà Khoa học, các Tổ chức xã hội, các Doanh nghiệp, các Ban ngành và các Tổ chức Quốc tế.

Trong thời gian tới, Chương trình “Thực phẩm tốt vì Sức khỏe” - Viện Nghiên cứu Y- Xã hội học sẽ phối hợp với các đối tác tiếp tục đẩy mạnh các hoạt động nghiên cứu, giáo dục truyền thông nhằm nâng cao khả năng tiếp cận thông tin khoa học về giá trị dinh dưỡng và vệ sinh của thực phẩm, cải thiện hành vi lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe cộng đồng.

Lựa chọn và sử dụng bánh trung thu bảo đảm an toàn thực phẩm

TS. Lâm Quốc Hùng

Cục an toàn thực phẩm

Tết Trung thu là dịp nhà nhà mua sắm, bày cỗ Trung thu, trong đó không thể thiếu những chiếc bánh Trung thu (bánh dẻo, bánh nướng). Đây là dịp cha mẹ, người thân dành tình cảm, sự chăm sóc đối với trẻ em một cách cụ thể nhất. Trẻ em được “trông trăng” và “phá cỗ”, được ăn bánh trung thu và vui chơi bằng nhiều những đồ chơi truyền thống như trống ếch, đèn lồng, hoa đăng...



Và đây cũng là dịp để người người mua bánh Trung thu dâng cúng tổ tiên, biếu ông bà, cha mẹ, thầy cô, bạn bè, họ hàng và các ân nhân khác. Vì thế không chỉ có trẻ em mà còn cả người lớn đều tất bật, hồi hộp và chờ mong. Những câu hỏi thường trực đang được tự vấn và những lời giải vẫn đang là sự mong đợi của cộng đồng: trong dịp Tết này, bánh Trung thu có bảo đảm an toàn thực phẩm không? Làm gì để chọn được những chiếc bánh trung thu an toàn?

Để chuẩn bị làm ra chiếc bánh cần rất nhiều loại nguyên liệu thực phẩm từ các loại bột, thịt tươi sống và các sản phẩm từ thịt, mứt, các loại gia vị, phụ gia thực phẩm (chất tạo màu, chất bảo

quản, chất chống mốc), các loại bao gói bánh. Đặc biệt bánh được chế biến bằng các công nghệ khác nhau từ thủ công đến dây chuyền công nghiệp ở nhà máy hay ngay tại hộ gia đình.

Mỗi loại nguyên liệu đều có nguy cơ ô nhiễm vi sinh vật gây bệnh (nấm mốc, nấm men, tụ cầu, tả, lỵ, thương hàn, ký sinh trùng...), ô nhiễm hóa chất độc hại (chất tăng trọng, kháng sinh cấm, chất bảo quản, hóa chất bảo vệ thực vật, chất tạo màu cấm sử dụng, hóa chất sử dụng làm phụ gia thực phẩm ngoài danh mục, những hóa chất độc hại do sản phẩm quá hạn sử dụng, sản phẩm biến đổi chất lượng do bảo quản không đúng yêu cầu...). Rồi điều kiện vệ sinh nơi chế biến, dụng cụ chế biến, dụng cụ bảo quản bánh, bàn tay của người chế biến, người ăn đều có nguy cơ chứa đựng các “tác nhân” gây ô nhiễm bánh. Bánh trung thu không bảo quản dài được (hạn sử dụng chỉ 1 - 2 tháng), thời gian Tết trung thu rất ngắn, nhu cầu tiêu dùng của người dân tập trung gia tăng đột biến nhiều khi vượt quá cả năng lực sản xuất... nhưng vì “lợi nhuận” nhiều nhà sản xuất, kinh doanh bất chấp các quy định an toàn thực phẩm, chất lượng nguyên liệu để sản xuất, khai thác nguồn hàng để kinh doanh. Hậu quả cuối cùng của việc không bảo đảm an toàn thực phẩm của một công đoạn hay nhiều công đoạn làm bánh là làm cho bánh bị ô nhiễm có nguy cơ gây ngộ độc thực phẩm cấp tính, mạn tính, bệnh truyền qua thực phẩm và làm ảnh hưởng đến sức khỏe, tính mạng cho người ăn.

Để có bánh trung thu an toàn, mỗi chiếc bánh cần được sản xuất tại những cơ sở có đủ điều kiện về địa điểm, môi trường, nhà xưởng, trang thiết

bị dụng cụ sản xuất, bảo quản, người sản xuất có đủ điều kiện vệ sinh và nguyên liệu thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, an toàn. Nhà sản xuất, kinh doanh phải chịu trách nhiệm đối với sản phẩm của mình, chịu trách nhiệm trước sức khỏe, tính mạng của người tiêu dùng theo quy định tại Luật an toàn thực phẩm. Nhà sản xuất, kinh doanh phải đầu tư thật sự về cơ sở vật chất, trang thiết bị và đội ngũ nhân công đáp ứng các quy định một cách thực sự và duy trì tự giác, thường xuyên kiểm tra, kiểm soát quá trình sản xuất, kinh doanh sản phẩm của mình theo quan điểm kinh doanh “bền vững”. Tuyệt đối không được gian dối trong thương mại khi sản xuất, kinh doanh hàng giả, hàng nhái, hàng trôi nổi, hàng lậu, hàng kém chất lượng và loại bỏ quan điểm kinh doanh “chộp giật” với những “thương vụ bẩn”.

Để bảo đảm an toàn thực phẩm đối với thị trường bánh Trung thu, người tiêu dùng là một nhân tố quan trọng có tính quyết định. Việc lựa chọn sản phẩm, lựa chọn cơ sở kinh doanh bánh và sử dụng bánh, người tiêu dùng góp phần kiểm soát an toàn thực phẩm đối với hoạt động kinh doanh bánh trung thu trên thị trường thông qua quyền “giám sát” và quyền “tẩy chay” sản phẩm.

Lựa chọn bánh trung thu bảo đảm an toàn thực phẩm theo những tiêu chí sau:

(1) Sản phẩm phải có nguồn gốc rõ ràng: có tên của nhà sản xuất, địa chỉ nơi sản xuất, có hướng dẫn sử dụng, bảo quản...

(2) Sản phẩm phải ghi ngày sản xuất, thời hạn sử dụng và còn hạn sử dụng.

(3) Sản phẩm được bày bán ở nơi hợp vệ sinh, có đủ trang thiết bị che đậy tránh bụi bẩn, mưa nắng, côn trùng xâm nhập, bảo quản theo đúng quy định trên nhãn sản phẩm của nhà sản xuất.

(4) Người tiêu dùng phải sử dụng cảm quan để đánh giá bảo đảm sản phẩm thơm, ngon, không bị dập nát biến dạng, bao bì không rách nát, không có màu sắc khác thường, không bị thiu, ỉm mốc, hư hỏng và không có mùi khác lạ.

(5) Tuyệt đối không lựa chọn, mua sản phẩm trôi nổi, không có nguồn gốc, không còn mùi thơm hoặc có mùi lạ, hàng hết hạn sử dụng, bao bì rách nát, sản phẩm biến dạng, hàng lậu,

Sử dụng bánh trung thu bảo đảm an toàn thực phẩm theo những tiêu chí sau:

(1) Bánh mua về phải được bảo quản ở nơi sạch sẽ, được che đậy tránh bụi bẩn, mưa nắng, côn trùng xâm nhập, bảo quản theo đúng quy định trên nhãn sản phẩm của nhà sản xuất.

(2) Chỉ ăn bánh có mùi thơm, còn hạn sử dụng, không bị dập nát biến dạng, bao bì không rách nát, không có màu sắc khác thường, không bị thiu, ỉm mốc, hư hỏng và không có mùi khác lạ.

(3) Rửa tay và dao bằng xà phòng sạch trước khi cắt, chia bánh và trước khi ăn bánh.

(4) Không ăn quá nhiều bánh và các thực phẩm giàu đạm, mỡ, đường trong khẩu phần ăn để tránh rối loạn hấp thu thực phẩm và làm tăng nguy cơ bị Đái tháo đường.

(5) Khi có những bất thường về sức khỏe do ăn uống nhanh chóng đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, trợ giúp kịp thời về chuyên môn

Tết Trung thu đang đến gần, để Tết này nhà nhà đều có niềm vui trọn vẹn, người tiêu dùng cần có kiến thức và sự đồng thuận trách nhiệm cao trong bảo đảm an toàn thực phẩm với bánh Trung thu. Đây chính là một trong những giải pháp có tính “đột phá” để bảo đảm an toàn thực phẩm “bền vững” trong tình hình hiện nay./.



Rượu, bia: lợi ích và những tác hại

Ds. Đỗ Hồng Dũng

Khoa VSATTP - Viện Dinh Dưỡng

Nếu bạn là người thích uống rượu hoặc uống bia, hẳn nhiều người đã từng nghe nói đến những tác hại như gây tăng huyết áp, hay một số ích lợi của rượu vang như tăng “HDL cholesterol tốt”. Hai nghiên cứu mới sau đây hé lộ thêm những lý do để người tiêu dùng cân nhắc giữa việc có sử dụng hay không các đồ uống có cồn.

TS. Naomi Allen và cộng sự tại trường ĐH Oxford (Anh) đã tiến hành một nghiên cứu trên

1.280.296 phụ nữ Anh

lứa tuổi trung niên

trong khoảng

thời gian từ

1996 đến

2001,

trong đó

xác định

mối liên

quan giữa

sự tiêu thụ

đồ uống có

cồn và tỷ lệ

mắc ung thư.

Hầu hết các phụ

nữ trong nghiên cứu này đều sử dụng đồ uống có cồn một ngày một lần (mức độ phổ biến ở các nước phát triển như Anh, Mỹ). Kết quả của nghiên cứu này cho thấy việc phụ nữ sử dụng đồ uống có cồn với mức độ vừa phải (một ngày một lần) cũng làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư (đặc biệt là ung thư vú). Cụ thể, nguy cơ mắc các loại ung thư vú, ung thư trực tràng và ung thư gan tăng lên tỷ lệ với lượng đồ uống có cồn mà phụ nữ sử dụng. Mỗi ly đồ uống có cồn mỗi ngày làm tăng 11 ca mắc ung thư vú

trong 1000 phụ nữ trung niên, con số đó đối với ung thư vòm họng và trực tràng là 1, ung thư thực quản, thanh quản và ung thư gan là 0,7. Nói một cách khác, nếu gộp lại thì mỗi ly đồ uống có cồn mỗi ngày làm tăng tỷ lệ mắc các loại ung thư nói trên lên tới 15 trên 1000 người. Tác giả cũng nhận định rằng mặc dù tỷ lệ mắc liên quan đến một số loại ung thư là nhỏ nhưng nếu nhìn nhận trên cả cộng đồng thì nguy cơ gây ung thư do uống rượu, bia là vấn đề y tế cộng đồng cần được quan tâm.

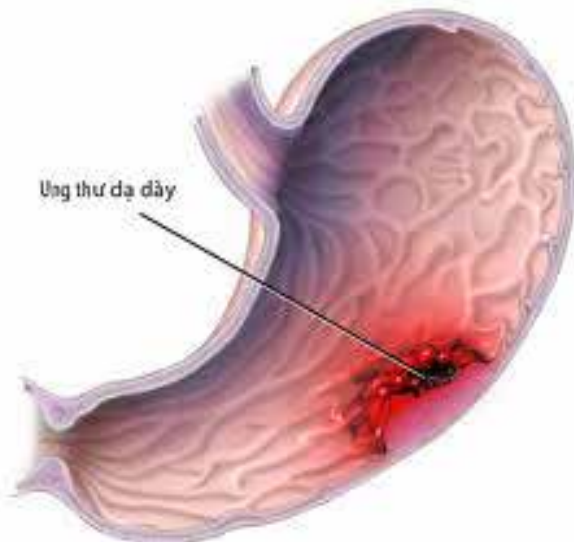
Mặc dù các nghiên cứu dịch tễ học trước đây đã gợi ý rằng có một số lợi ích đối với tim mạch khi uống rượu, bia mức độ vừa phải, nguy cơ gây ung thư trong nghiên cứu này có thể là điều đáng phải quan tâm hơn. Tác giả nhấn mạnh: “không có một ngưỡng nào của việc uống rượu, bia được coi là an toàn đối với sức khỏe”.

Một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ năm 2009 do các nhà khoa học trường ĐH Tufts tiến hành đã cho thấy rằng uống rượu bia với mức độ vừa phải có thể giúp cho xương khỏe hơn ở cả đàn ông và phụ nữ lứa tuổi mãn kinh. Nghiên cứu này tìm thấy một mối liên quan chặt chẽ giữa mật độ xương và việc sử dụng bia hoặc rượu vang so với sử dụng rượu mạnh. Bia làm từ lúa mạch và hoa bia là một nguồn silicon tốt giúp tăng mật độ khoáng trong xương. Rượu vang lại chứa nhiều loại polyphenol có thể kích thích sự phát triển của xương. Tác giả nghiên cứu kết luận rằng việc sử dụng rượu vang, bia ở mức độ vừa phải có thể tốt cho xương nhưng nếu sử dụng rượu mạnh trên hai lần mỗi ngày lại có tác dụng ngược lại do làm giảm mật độ xương.

Sau đây là một số tác hại và ảnh hưởng cũng như lợi ích của rượu bia đối với các cơ quan khác trong cơ thể:

Dạ dày

Rượu kích thích sự tiết dịch vị thừa ở dạ dày và gây kích ứng niêm mạc dạ dày. Nếu uống với lượng lớn trong thời gian dài có thể gây ung thư.

**Tuyến tụy**

Uống nhiều rượu là nguyên nhân chính gây ra chứng viêm tụy và là nguyên nhân chính gây ung thư tụy.

Gan

Uống nhiều bia rượu làm cho gan tích trữ nhiều chất béo và trở thành gan nhiễm mỡ hay viêm gan. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến xơ gan do các tế bào gan bị tổn thương, không thể tái tạo và dẫn đến suy gan.

Não

Khi sử dụng nhiều rượu, bia, nồng độ cồn cao có thể giết chết tế bào não làm cho não bị tổn thương và dẫn đến mất trí nhớ vĩnh viễn. Uống nhiều bia rượu thậm chí có thể làm thay đổi não bộ và góp phần làm thay đổi nhân cách. Trong một nghiên cứu năm 2009, đăng trên tạp chí Alcoholism: Clinical & Experimental Research, các nhà khoa học cho biết người nghiện rượu sẽ bị giảm các hoạt động trong một số phần của não bộ có chức năng thể hiện cảm xúc trên khuôn mặt, do đó có thể dẫn đến những hiểu lầm và xung đột.

Tim

Uống bia rượu vừa phải có thể có lợi cho tim vì làm tăng hàm lượng "cholesterol tốt", làm giảm viêm và ngăn ngừa các cục máu đông, nguyên nhân gây các cơn đau tim và đột quỵ. Uống rượu vừa phải cũng làm tăng Oestrogen và cũng có tác dụng bảo vệ tim, đặc biệt ở những phụ nữ mãn kinh do lúc này lượng Oestrogen giảm và nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng lên.

Huyết áp

Uống bia rượu dù ở mức độ vừa phải (đặc biệt là uống lúc đói) lại có liên quan đến tăng huyết áp, yếu tố nguy cơ đối với cơn đau tim và đột quỵ.

Từ những nghiên cứu mới trên đây, có thể thấy rằng sử dụng rượu, bia với mức độ vừa phải có thể mang lại những lợi ích nhất định. Tuy nhiên mỗi người cần cân nhắc những lợi – hại của việc uống rượu bia kể trên, chẳng hạn nếu gia đình bạn có tiền sử liên quan đến một loại ung thư nào đó, tốt nhất là nên hạn chế việc sử dụng rượu bia.

Những điều cần biết về rượu, tác hại của rượu bia, và giải pháp**Rượu và các bệnh lý ở gan**

Uống nhiều rượu sẽ có hại cho sức khỏe, điều này thì ai ai cũng biết, và chẳng những gây hại cho bản thân mình, rượu còn gây tổn hại về nhiều mặt vật chất, tinh cảm với mọi người xung quanh. Ngày nay các nhà khoa học đã tìm ra nhiều bằng chứng chứng minh rằng nếu uống quá nhiều rượu sẽ tổn hại đến nhiều cơ quan trong cơ thể con người từ hệ thần kinh, hệ tim mạch, hệ nội tiết, đặc biệt là hệ tiêu hóa gan mật. Vậy rượu, bia sẽ gây tác hại đến gan như thế nào?

1. Rượu là gì ?

Rượu là các loại thức uống có chứa cồn được chế biến dưới nhiều dạng khác nhau: Bia, nước giải khát có gaz, rượu đế, rượu nếp than, rượu thuốc, các loại rượu đóng chai trong và ngoài nước...

2. Rượu được hấp thu vào cơ thể như thế nào ?

Khi uống rượu vào cơ thể, nó được hấp thu nhanh trực tiếp vào máu với 20% hấp thu tại dạ dày và 80% tại ruột non, sau 30-60 phút toàn bộ rượu được hấp thu hết. Tốc độ hấp thu của rượu vào máu sẽ chậm hơn nếu dạ dày có thức ăn, hoặc dạ dày hoàn toàn rỗng. Ngược lại nếu rượu được uống cùng lúc hoặc xen kẽ với các loại thức uống có gaz như sodo, coca v.v... tốc độ hấp thu rượu vào máu sẽ gia tăng và làm người uống sẽ mau say hơn.

Sau khi hấp thu, rượu được chuyển hóa chủ yếu tại gan (90%). Một lượng nhỏ rượu còn nguyên dạng (khoảng 5-10%) thải ra ngoài qua mồ hôi, hơi thở và nước tiểu. Mức độ hấp thu rượu vào cơ thể tùy thuộc vào từng loại rượu, nồng độ rượu, lượng thức ăn trong dạ dày, thể trạng người uống...

Sau khi được hấp thu, rượu vào máu và phân tán đến khắp các mô tế bào và các cơ quan trong cơ thể.

3. Cơ thể chúng ta đào thải rượu ra bên ngoài như thế nào ?

Cơ thể sẽ bắt đầu hoạt động đào thải rượu ra ngoài cơ thể ngay khi được hấp thu vào máu. Một phần nhỏ được thải ra qua các đường: tuyến mồ hôi, nước tiểu, hơi thở (làm cho hơi thở người uống nồng nặc mùi rượu). Phần lớn số lượng rượu còn lại (khoảng 90% hay nhiều hơn) sẽ được chuyển hóa ở gan để thành những chất không độc đào thải ra ngoài cơ thể. Đây chính là khả năng: chuyển hóa giải độc rượu của gan. Tuy nhiên, khả năng chuyển hóa giải độc rượu này chỉ được thực hiện khi có sự hiện diện của một loại men xúc tác tên là NICOTINTAMID – ADENIN – DINUCLEOTID (viết tắt là NAD). Loại men NAD này do gan sản xuất với số lượng hạn chế chỉ đủ cho việc chuyển hóa một lượng rượu vừa phải trong một thời gian ngắn. (Trung bình khoảng 7g cồn ethylic trong một giờ, tương đương khoảng một ly bia hay một chén nhỏ rượu đế). Do vậy,

nếu người uống rượu uống với số lượng quá nhiều, bị quá chén, thì gan không kịp sản xuất đủ số lượng men để chuyển hóa giải độc rượu nữa. Khi đó rượu sẽ bị ứ lại trong cơ thể và gây độc cho nhiều cơ quan nội tạng đặc biệt là gan là cơ quan bị ảnh hưởng tác hại nặng nề nhất.

4. Rượu gây tác hại trên gan như thế nào ?

Rượu gây nhiều tác hại trên gan làm gia tăng tỷ lệ mắc bệnh và tử vong do bệnh gan. Càng uống nhiều rượu và càng uống lâu dài thì càng gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng trên gan. Một trong những căn bệnh dễ thấy nhất là bệnh xơ gan mãn tính. Dấu hiệu của bệnh này là buồn nôn, sưng khớp, đau ở bụng, mệt mỏi, khó tiêu, đầy hơi. Một số trường hợp chỉ là những rối loạn tiêu hóa cấp thời, có thể tự khỏi hoặc chỉ cần điều trị với vài loại thuốc điều trị triệu chứng thông thường. Tuy nhiên, phần lớn các trường hợp khác đầy hơi, khó tiêu lại là biểu hiện của những tổn thương thực thể của các bệnh lý gan giai đoạn đầu nếu cứ coi thường, bỏ qua, không khám & điều trị kịp thời sẽ dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm khác, thậm chí có thể gây nguy hiểm cho tính mạng. Thống kê từ các bệnh viện cho thấy số bệnh nhân phải nhập viện để điều trị bệnh xơ gan do uống rượu quá nhiều có xu hướng tăng trong thời gian gần đây. Khoảng 1/4 số bệnh nhân nằm tại khoa Tiêu hóa là xơ gan. Rượu là thủ phạm gây xơ gan đứng hàng thứ 2 chỉ sau vi-rút viêm gan B.

5. Các bệnh lý gan do rượu thường gặp là :

5.1. Gan nhiễm mỡ do rượu

Là tình trạng mỡ tích tụ trong các tế bào gan do rượu gây ra làm suy giảm chức năng gan. Rượu gây độc trực tiếp cho gan, khi uống vào được chuyển hóa ngay tại gan thành những hạt mỡ choán chỗ tế bào gan bình thường gọi là gan nhiễm mỡ, là giai đoạn đầu của xơ gan. ngoài ra rượu còn làm giảm tổng hợp & bài tiết lipoprotein ở gan. Khi gan nhiễm mỡ thường bệnh nhân không có triệu chứng gì chỉ phát

hiện bệnh do tình cờ được kiểm tra bằng siêu âm bụng, một số ít có thể có cảm giác mệt mỏi, đầy hơi, khó tiêu, nặng tức ở vùng hạ sườn phải, xét nghiệm máu có thể có tình trạng tăng men gan, tăng triglyceride.

5.2 Viêm gan do rượu:

Là tình trạng bệnh lý tổn thương lan tỏa ở gan do rượu gây nên biểu hiện bởi tình trạng thâm nhiễm tế bào viêm ở gan & hoại tử tế bào gan, lâu dài sẽ dẫn đến xơ gan.

Ở giai đoạn này nếu kịp thời ngưng rượu ngay, ngưng rượu tuyệt đối cũng có thể giúp gan phục hồi hoàn toàn hoặc gần như hoàn toàn.

5.3 Xơ gan do rượu:

Là giai đoạn cuối của quá trình viêm gan mạn do rượu, trong đó mô gan được thay thế dần bằng các mô xơ làm thay đổi cấu trúc bình thường của gan dẫn đến suy giảm nhiều chức năng quan trọng của gan.

Nếu phát hiện ở giai đoạn sớm và kịp thời bỏ rượu vẫn có cơ hội để cải thiện bệnh, ngăn ngừa các biến chứng gây nguy hiểm cho tính mạng. Vì đa số trường hợp xơ gan được chẩn đoán ở giai đoạn khá trễ, làm hạn chế hiệu quả điều trị.

Khi xơ gan thường bệnh nhân sẽ tử vong vì các biến chứng (xuất huyết tiêu hóa, rối loạn đông máu, hôn mê gan, suy thận cấp, nhiễm trùng nặng, suy kiệt nặng, ung thư gan).

5.4 Ung thư gan:

Là một loại ung thư phát triển từ các tế bào gan, thường phát triển trên nền gan xơ.

Giai đoạn đầu khi kích thước khối u còn nhỏ thường không có triệu chứng gì, chỉ có thể phát hiện sớm bằng xét nghiệm máu, siêu âm, CT, MRI.

Giai đoạn muộn hơn kích thước khối u lớn, triệu chứng lâm sàng rõ rệt (mệt mỏi, ăn uống kém, suy kiệt, sụt cân, bụng to ra, vàng da vàng mắt, đau vùng hạ sườn phải, đi cầu ra máu, nôn ra máu...).

Ở giai đoạn này hiệu quả điều trị vô cùng hạn chế. Nếu không điều trị bệnh nhân ung thư gan sẽ tử vong trong vòng 6 – 12 tháng kể từ khi có triệu chứng đầu tiên.

Thường bệnh nhân sẽ tử vong do suy gan nặng dẫn đến hôn mê gan, xuất huyết nặng không cầm được, nhiễm trùng nặng, suy kiệt nặng...

Nếu tình trạng suy gan nặng chế độ ăn phải hạn chế đạm theo chỉ dẫn của BS.

Tránh ăn nhiều chất mỡ động vật.

Tóm lại, rượu bia gây nhiều tác hại cho gan từ gan nhiễm mỡ đến viêm gan, xơ gan và ung thư gan. Diễn tiến của bệnh kéo dài nhiều năm, giai đoạn đầu thì không có triệu chứng rõ ràng nên bệnh nhân không để ý, cho đến khi bệnh có những dấu hiệu rõ ràng như vàng da, vàng mắt, bụng to, chân phù, chảy máu... thì bệnh đã ở giai đoạn trễ, làm hạn chế hiệu quả điều trị. Do vậy, những người thường hay uống rượu bia cần phải theo dõi sức khỏe định kỳ để được chẩn đoán và điều trị sớm các tổn thương ở gan. Nghiện bia rượu là căn bệnh làm cơ thể con người suy kiệt. Càng điều trị sớm thì càng có kết quả. Uống bia rượu ở một mức độ nhất định thì không gây tác động xấu đến sức khỏe con người. Nhưng nếu bạn dùng quá nhiều thì có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc. Kiểm soát lượng bia rượu được đưa vào người chính là cách hạn chế những tác hại của nó đối với sức khỏe.



Lưu trữ thực phẩm an toàn cho ngày tết gia đình thêm đầm ấm hạnh phúc.

ThS. Đào Tố Uyên

Trưởng khoa VSATTP - Viện Dinh Dưỡng

Ngay tết là ngày đoàn tụ của các gia đình. Tâm lý người nội trợ, ai cũng muốn cho mấy ngày tết no đủ & có nhiều thời gian đi chơi tết, vì vậy tích trữ nhiều thực phẩm trong những ngày tết là nhu cầu tất yếu của các bà nội trợ ở mỗi gia đình Việt.

Để bảo đảm an toàn cho bữa ăn ngày tết của mỗi gia đình trong những ngày đoàn tụ thêm đầm ấm ý nghĩa.

Các bà nội trợ nên chú ý hơn về cách bảo quản thực phẩm, thức ăn chín đúng cách trong những ngày tết như sau:

Bảo quản thực phẩm tươi sống:

1. Thịt gia cầm/cá hải sản: Được làm sạch (bỏ riêng phủ tạng), rửa sạch, pha thành từng lượng vừa đủ cho 1 lần chế biến cho vào hộp đựng thực phẩm rồi dán/buộc kín nắp hộp rồi cho vào ngăn đá.

2. Rau lá: Nhặt bỏ các lá úa, rễ & phần không ăn được cho vào túi nilon (nếu rau khô ráo) và cất vào ngăn rau tủ lạnh ăn đến đâu rửa sạch đến đấy trước khi chế biến. Nếu rau đã dính nước thì phải rửa sạch & để ráo nước rồi cho vào túi nilon bảo quản.



3. Rau củ (Khoai tây, cà rốt, đậu Hà lan...): Gọt bỏ vỏ, rửa sạch cắt khúc, để ráo cho vào tủ đá có

thể ăn trong vòng 1 tuần.

4. Dưa hành, củ kiệu: Khi cắt gốc, nhớ không cắt vào phần củ. Sau khi rửa để củ thật ráo nước, nếu không sẽ dễ bị hỏng. Đun sôi thật kỹ nước ngâm với lượng muối vừa đủ không quá nhạt thì sẽ để được lâu và không nổi váng trên bề mặt. Có thể mang cả vại dưa hành ra phơi nắng, dưa sẽ giòn và bảo quản được lâu hơn.

Nếu không có tủ lạnh thì thực phẩm tươi sống: Thịt cá phải được chế biến ngay với việc cho muối, đường, đun chín kỹ. Bảo quản theo cách của thịt /cá kho dưới đây. Ăn bữa nào đun kỹ bữa đó không ăn quá 3 ngày

Bảo quản thức ăn chín

1. Bánh chưng: Sau khi luộc xong, vớt bánh ra rửa bên ngoài trong nước lạnh cho hết nhựa, để ráo. Xếp bánh thành nhiều lớp, dùng vật nặng đè lên để ép bánh cho ra nước, chắc mịn (để cho rền bánh) và phẳng đều trong vài giờ. Hoàn tất công đoạn ép bánh, bánh được treo lên chỗ khô ráo trong nhà để bảo quản. Treo bánh ở nơi thoáng mát, không bụi bặm, ẩm thấp để tránh bị mốc và ôi thiu. Nếu có tủ lạnh cho vào ngăn đá có thể bảo quản được hàng tháng nhưng khi ăn phải đã đông và luộc/rán lại

2. Nem rán (chả giò rán): rán xơ, loại mỡ thừa (bằng giấy thấm dầu mỡ), để nguội xếp vào hộp kín để ngăn mát (để lâu hơn cho vào ngăn đá,) khi ăn bỏ ra đem rán vàng

3. Lạp sườn: Để có thể giữ được lâu hãy lấy một cái hộp lớn, đặt vào giữa một cốc rượu trắng rồi xếp lạp sườn xung quanh. Hương rượu tỏa ra sẽ ngăn ruồi, muỗi, kiến rất hiệu quả, nhờ đó lạp sườn trong và sau Tết vẫn rất thơm ngon.

4. Các loại mứt: Các loại mứt và trái cây khô thường chứa nhiều đường nên rất dễ chảy nước, làm mất ngon và dễ bị mốc. Muốn bảo quản được

lâu, cần để vào lọ đậy kín, ăn đến đâu lấy đến đó, không nên dồn những đồ ăn chưa hết vào trở lại lọ. Những thực phẩm này cũng không nên cất vào tủ lạnh vì khi bỏ ra ngoài rất dễ hút ẩm, tạo điều kiện thuận lợi cho nấm mốc phát triển.

5. Giò chả: Để bảo quản cần bỏ hết lớp vỏ gói bên ngoài, tránh để thức ăn đổ mồ hôi. Nên đậy bằng rổ có nhiều lỗ thoáng nhỏ, nhưng tránh hơi gió. Tốt nhất, nên dùng giò chả trong vòng 2 ngày, nếu chưa ăn kịp, nên luộc lại.

6. Thịt kho, cá kho: Nấu thật kỹ, khi nhắc xuống bếp cần để ở một nơi cố định, tránh lắc mạnh. Có thể cho nồi nước khác lớn hơn, mức nước cách miệng nồi thịt/cá kho khoảng 10 - 15 cm để tránh nước tràn vào, đậy bằng vung đất nung. Nước trong nồi lớn sẽ bốc hơi lên vung, làm tỏa hơi mát xuống nồi thức ăn bên dưới. Như vậy sẽ bảo quản được lâu hơn.

7. Măng khô: Nếu muốn để lâu, cho măng vào nồi nước đun sôi khoảng 30 phút, để lửa nhỏ, đun tiếp một lát rồi vớt ra, cắt bỏ những chỗ già, rửa sạch. Dùng nước gạo hoặc nước đun sôi để nguội ngâm dần dần, Cứ 2 - 3 ngày thay nước một lần. Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn và ngon, chỉ nên ngâm từng ít một, ăn trong 2 - 3 ngày, hết lại nấu tiếp để dùng.

Nếu có điều kiện, cần để thức ăn nguội hẳn, đậy kín và cất vào tủ lạnh.



Việc bảo quản kín sẽ giúp thức ăn không bị khô, không bị bốc mùi, không lây nhiễm vi sinh vật sang các món ăn khác. Khi để nhiều thức ăn trong tủ lạnh, cần tăng độ lạnh, nếu không đủ độ lạnh thức ăn sẽ nhanh bị ôi thiu.

Tránh để gần các đồ ăn tươi sống. Bảo quản, lưu trữ thức ăn đúng cách, đun thật sôi khi lấy thực phẩm chín ra ăn, bảo quản kỹ càng nhóm thực phẩm ăn lạnh... thì sẽ hạn chế được nguy cơ ngộ độc thực phẩm trong ngày Tết.

Tuy nhiên, tốt nhất không nên tích trữ quá nhiều thực phẩm trong những ngày Tết làm thức ăn kém ngon, dễ hỏng gây lãng phí và ảnh hưởng đến sức khỏe.



MUỐI ẢO

Kẻ thù giấu mặt

BS. Lan Hương

Một khảo sát gần đây đã cho biết, người Việt Nam đang có khuynh hướng ăn khá nhiều muối. Lượng muối trung bình mỗi người tiêu thụ từ 18 - 22g mỗi ngày, trong khi lượng khuyến cáo chỉ khoảng 5 - 6g. Như vậy, lượng muối ăn vào cơ thể đã nhiều gấp 3 - 4 lần so với khuyến cáo. Trong khi độ mặn của muối lại là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh nguy hiểm, làm tăng các nguy cơ như ung thư dạ dày, loãng xương hay hen suyễn, suy tim....

Nhiều người nghĩ rằng ăn mặn, thói quen ăn nhiều muối là do lượng muối nêm vào các món ăn, nhưng thực tế thì không phải như vậy. Một lượng lớn muối ảo được đưa vào cơ thể đến từ những món ăn truyền thống, khoái khẩu như nước mắm, tương, dưa cà muối, mì ăn liền, bánh mì, rau đóng hộp, cá khô, mì chính...



Hiểm họa từ bát nước chấm...

Thói quen ăn mặn dễ nhận thấy nhất là từ bát nước chấm trong bữa ăn hàng ngày. Trong văn hóa ẩm thực của người Việt, bát nước chấm đóng vai trò vô cùng quan trọng, đôi khi là trung tâm của cả bữa ăn. Bát nước chấm dùng chung trên mâm cơm, từ xưa đến nay làm khẩu vị đậm đà hơn, món ăn có hương vị đặc trưng hơn và biểu thị tính cộng đồng gắn bó của người Việt. Chính thói quen dùng nước chấm thường xuyên này đã làm chúng ta ăn mặn hơn bình thường một cách đáng kể bởi hầu hết các loại nước chấm (nước mắm, mắm tôm, tương...) đều chứa hàm lượng muối cao để bảo quản sản phẩm. Phần lớn các món ăn đã được nêm muối, mắm trong quá trình chế biến, vì vậy, việc dùng nước chấm kết hợp với các món ăn chính hàng ngày đã làm chúng ta ăn muối gấp nhiều lần số lượng cho phép.

Những món ăn truyền thống...

Không chỉ nước chấm, dưa cà là những món ăn truyền thống trong bữa cơm của người Việt. Dưa, cà muối giúp tăng cường vị giác, khiến bữa ăn trở nên ngon miệng hơn. Nhưng bệnh cũng chính từ những món ngon ấy mà ra. Trong dưa, cà tiềm ẩn rất nhiều muối, lại cộng thêm chấm một chút nước mắm ớt tỏi cho ngon miệng, một lượng muối lớn lại được đưa vào cơ thể.

... và những thói quen khó bỏ...

Không chỉ dùng nhiều muối từ nước chấm có trong bữa ăn chính, việc dùng trái cây chấm muối cũng làm chúng ta vô tình nạp muối vào cơ thể. Thậm chí, một số người còn ăn muối không mà không nhận thức được trong bữa ăn mình đã

ăn rất nhiều muối so với quy định. Thói quen ăn mặn còn được thể hiện rõ nét qua những món ăn vặt giàu muối không thể bỏ qua như bò khô, bim bim, bánh mặn...



Những thức ăn có hàm lượng muối cao

Đặc biệt, do tiết kiệm thời gian, thực phẩm chế biến sẵn đang là ưu tiên hàng đầu của nhiều người trong mỗi bữa ăn. Ít ai biết được rằng, loại thực phẩm này là một “mỏ muối” vì muối được dùng trong các thực phẩm này rất nhiều để bảo quản thực phẩm được lâu.

...đồng hành cùng bệnh tật

Ăn mặn là xuất phát điểm của nhiều căn bệnh gây tỉ lệ tử vong cao, đặc biệt là tim mạch. Theo nhiều nghiên cứu, ăn mặn là nguyên nhân gây ra 62% các ca tai biến mạch máu não và 49% các ca nhồi máu cơ tim. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ dẫn đến suy tim. Càng cao tuổi, thói quen ăn mặn ngày càng tăng do người cao tuổi bị giảm sự cảm nhận của các tế bào vị giác, trong khi ở người cao tuổi, tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ gây bệnh tật, nhất là các bệnh lý về tim mạch. Không những vậy, nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh, ăn mặn còn là tác nhân gây ra nhiều căn

bệnh khác như: suy thận, loãng xương, ung thư dạ dày..., rất nguy hiểm cho sức khỏe.

Ăn mặn, tiềm ẩn nguy hại cho sức khỏe.

Giảm ăn mặn bằng cách nào?

Đối với người Việt, ăn mặn là thói quen có từ lâu đời và khó bỏ bởi nó làm hài lòng khẩu vị trong mỗi bữa ăn. Vì vậy, để bảo vệ được sức khỏe, đồng thời vẫn duy trì được cảm giác ngon miệng, cần tập ăn nhạt, nhất là đối với người cao tuổi, không nên giảm đột ngột (trừ các trường hợp bị các bệnh lý mà bác sĩ chỉ định phải ăn nhạt) mà nên tập ăn nhạt dần dần.

Để hạn chế ăn mặn, chúng ta nên bắt đầu giảm muối trong bữa ăn từng bước một, bằng cách pha loãng nước chấm hoặc chọn nước chấm có công thức giảm muối, nêm thức ăn nhạt hơn thói quen ăn uống bình thường, nên chọn thực phẩm tươi sống để nấu thức ăn thay vì dùng thực phẩm chế biến sẵn để hạn chế lượng muối. Không trừ các món mặn khô, mắm ở trong nhà. Cần tập cho trẻ nhỏ thói quen ăn nhạt ngay từ nhỏ để hạn chế các hiểm họa bệnh tật do ăn mặn gây ra.



Không nêm nhiều muối vào thức ăn

1. BÀ MẸ MANG THAI CÓ PHẢI BỔ SUNG THÊM CALCI KHÔNG?

Canxi tích trữ trong thời gian mang thai tổng số khoảng 30-40g, gần như tương ứng với lượng canxi cần thiết để tạo bộ xương canxi. Số lượng canxi khuyến cáo cần cung cấp cho bà mẹ có thai và cho con bú là từ 1000-1200mg canxi mỗi ngày trong suốt thời gian có thai và cho con bú. Canxi có nhiều trong tôm, cua, cá, rau xanh, sữa và chế phẩm của sữa. Để tăng thêm canxi trong khẩu phần người mẹ cần ăn, uống các thực phẩm giàu canxi nói trên hoặc sử dụng các loại thực phẩm có bổ sung canxi kèm theo vitamin D như bánh quy, sữa hoặc bổ sung viên canxi và vitamin D.



2. VÌ SAO CẦN CHO TRẺ BÚ SỮA NON?

- Sữa mẹ trong 2-3 ngày đầu sau khi sinh gọi là sữa non, có màu vàng nhạt và đặc sánh.
- Sữa non có nhiều chất đậm (lượng đậm cao hơn sữa bình thường vài lần) với nhiều axit amin cần thiết ở tỉ lệ cân đối thích hợp cho sự phát triển của cơ thể
- Sữa non có nhiều chất bảo vệ cơ thể, giúp trẻ chống nhiễm khuẩn và dị ứng. Sữa non có tác dụng xổ nhẹ, giúp cho việc đào thải phân xu, trẻ đỡ bị vàng da.
- Các yếu tố phát triển trong sữa non giúp cho bộ máy tiêu hóa của trẻ trưởng thành.
- Sữa non có nhiều Vitamin A (Lượng Vitamin A cao gấp 6 lần so với sữa thường) có tác dụng: Giúp sự phát triển và tăng trưởng cơ thể

trẻ, làm tăng sức đề kháng của cơ thể và Phòng chống bệnh khô mắt.

- Sữa non có hệ thống kháng thể rất tốt, nổi bật là IgG, IgA và IgM giúp cơ thể tăng cường khả năng chống lại vi khuẩn và vi rút gây bệnh.
- Sữa non có hệ thống miễn dịch IgE và IgD giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây dị ứng bao gồm

Vi vậy, nên cho trẻ bú sớm ngay trong một giờ đầu sau khi sinh và cho trẻ bú sữa non. Không cần cho trẻ ăn hoặc uống bất kỳ một thức ăn, thức uống nào trước khi trẻ bắt đầu bú mẹ.

3. NHỮNG DẤU HIỆU NÀO CHỨNG TỎ TRẺ KHÔNG BÚ ĐỦ SỮA MẸ?

Một trong những lí do khiến bà mẹ ngừng cho con bú hoặc cho trẻ bú chai là bà mẹ nghĩ mình không đủ sữa. Nhưng thực tế có khi trẻ đã bú đủ số lượng trẻ cần. Hầu hết các bà mẹ đều có thể đủ sữa cho trẻ bú ngay cả trẻ sinh đôi.

Những dấu hiệu giúp bà mẹ nhận biết trẻ không nhận đủ sữa mẹ:

Dấu hiệu chắc chắn:

- Tăng cân kém dưới 500g/ 1 tháng hoặc dưới 120g / tuần.
- Nhẹ hơn cân lúc đẻ sau 2 tuần tuổi : vì trong tuần đầu trẻ có hiện tượng sụt cân sinh lí.
- 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 cố vắt sữa và sữa không xuống sau đẻ

4. LÀM THẾ NÀO ĐỂ BÀ MẸ CÓ ĐỦ SỮA NUÔI CON?

Việc tăng tiết sữa của bà mẹ phụ thuộc vào yếu tố ăn uống nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái và đặc biệt là động tác bú của trẻ, nếu trẻ bú nhiều

thì vú sẽ tiết nhiều sữa. Phần lớn vú của bà mẹ không chỉ bài tiết đủ sữa để nuôi một đứa trẻ, thậm chí còn đủ sữa cho cả 2 trẻ sinh đôi, nhưng nếu trẻ không bú thì vú cũng ngừng tạo sữa. Sự tiết sữa còn chịu ảnh hưởng bởi những ý nghĩ và cảm giác của bà mẹ. Nếu bà mẹ cảm thấy thoải mái hài lòng yêu thương trẻ và tin tưởng



vào nguồn sữa của mình thì vú sẽ chảy nhiều sữa, nhưng nếu bà mẹ lo lắng buồn phiền sẽ hạn chế sự xuống sữa. Điều quan trọng là cho trẻ bú thường xuyên và bú đúng cách thì vú sẽ tiết nhiều sữa hơn.

Ăn uống bồi dưỡng là rất cần thiết đối với những bà mẹ cho con bú để phòng thiếu hụt dinh dưỡng. Năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày của bà mẹ cho con bú (2750 Kcal) cao hơn phụ nữ có thai (2550Kcal). Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái sẽ hỗ trợ cho việc tiết sữa, nhưng bản thân thức ăn không thể làm tăng tiết sữa được, do đó cũng không có thức ăn đặc hiệu nào làm tăng tiết sữa. Nếu bà mẹ tin rằng có một vài loại thức ăn nước uống nào đó như cháo chân giò gạo nếp có thể làm tăng tiết sữa thì vẫn nên sử dụng vì niềm tin của bà mẹ đã thúc đẩy sự xuống sữa nhanh, nhưng nếu trẻ không bú hoặc ngậm bắt vú sai thì cũng không làm tăng tiết sữa.

5. VÌ SAO KHÔNG NÊN DÙNG GIẤY SÁCH BẢO GÓI THỰC PHẨM?

Giấy sách, báo dù in màu hay in trắng đen cũng được in bằng mực in. Khi dùng bao gói thức ăn, mực in này sẽ thấm vào thức ăn gây độc hại

. Trong mực in chứa hợp chất của chì (Pb) là một chất độc. Chất độc từ hợp chất của chì có thể gây biến đổi gen của tế bào tác động đến quá trình di truyền của cơ thể; chì còn gây độc đối với hệ thần kinh, với các cơ quan nội tạng như gan, thận, não, máu... Chất độc của chì không bị phân giải trong nước, không bị ôxy hóa, một khi đã vào cơ thể là được các tổ chức như mỡ, não, gan... hấp thu và tồn trữ lại, rất khó bị thải ra ngoài. Một nghiên cứu cho thấy trong 1kg giấy sách báo chứa 0,1-1mg chất độc của chì; nếu cơ thể người chứa khoảng 0,5-2mg chất độc này sẽ có những biểu hiện nhiễm độc như phù mi mắt, ra mồ hôi bàn tay, buồn nôn hoặc nôn, suy giảm chức năng gan, đau nhức xương khớp... Mặt khác, giấy sách, báo còn chứa nhiều vi khuẩn gây bệnh có thể làm ô nhiễm, thiu thối thức ăn, làm người ăn mắc bệnh. Vì vậy không nên dùng giấy sách, báo để gói thức ăn. Bạn nên mang cặp lồng đi mua thức ăn để tránh độc hại cho gia đình.



Không dùng giấy báo gói thực phẩm

Cốm Làng Vòng

món ăn tao nhã dịp thu về



Làng Vòng nay thuộc phường Dịch Vọng, quận Cầu Giấy, Hà Nội. Từ xa xưa, làng Vòng đã nổi tiếng với đặc sản cốm:

Cốm Vòng, gạo tám Mễ Trì

Tương bản, húng Láng còn gì ngon hơn!

Nghề làm cốm làng Vòng, bắt nguồn từ truyền thuyết: Vào một mùa thu cách đây cả ngàn năm, khi lúa bắt đầu uốn câu thì trời đổ mưa to, gió lớn, đê vỡ, ruộng lúa cao nhất đồng cũng chìm ngấm. Người làng Vòng đành mò cắt những bông lúa còn non ấy đem về rang khô, ăn dần, chống đói. Không ngờ cái sản phẩm bắt đầu dĩ ấ lại có hương vị riêng, rất hấp dẫn, khiến người làng Vòng thường hay làm để ăn chơi mỗi khi mùa thu đến.

Cứ mỗi lần làm là một lần rút kinh nghiệm, sáng tạo thêm nên hạt cốm ngày càng xanh, càng mỏng, càng dẻo, càng thơm.

Và cốm làng Vòng vượt qua khỏi lũy tre làng, theo những gói quà, những gánh hàng rong đến với người thân, đến với người ăn chơi sành điệu, rồi trở thành đặc sản quý tiến vua các triều Lý (1009-1225), trở thành món ăn tao nhã nổi tiếng của người Trùng An.

Vụ cốm mùa thu kéo dài tới gần 3 tháng, bắt

đầu từ mỏng 1 tháng 7 âm lịch trở đi.

Quy trình làm cốm cổ truyền: lúa nếp cái gặt về, tuốt lấy hạt, sàng bỏ những cọng rơm, đãi qua nước, chọn lấy những hạt mẩy rồi đổ vào chảo rang bằng gang đúc. Để giữ được nhiệt, bếp lò rang cốm phải đắp bằng xỉ than có bề dày 15cm trên miệng, 40cm dưới chân, nhưng không đốt bằng than (nhiệt lượng quá cao) mà phải dùng củi (để điều chỉnh lửa).

Lúc đầu rang vừa lửa, khi hạt thóc tái trắng thì bớt lửa. Hạt thóc rang phải đảo liên tục, sao cho nóng đều. Rang 30 phút thì xem thử, mỗi lần thử bốc lấy 5 hạt đặt lên một miếng gỗ, lấy ngón tay cái miết mạnh lên từng hạt thóc, nếu thấy "2 quần 3 róc" - tức 2 hạt chưa róc vỏ nhưng quần lại, 3 hạt róc vỏ nhưng không quần - là được.

Thóc rang xong, để nguội, cho vào cối giã, mỗi mẻ giã khoảng 5 kg. Giã mười phút, thấy có trấu thì xúc ra, sảy trấu đi, lại giã, tới 7 lần, mỗi lần phải tùy theo cốm khô hay ướt mà có biện pháp xử lý. Lần giã thứ 5 phải phân cốm ra làm 3 loại: cốm rón, cốm non và cốm gốc và giã riêng từng loại trong hai lần cuối.

Cốm thành phẩm được gói thành hai lớp lá. Lớp trong là lá ráy xanh và mát giữ cho cốm khỏi khô và không phai nhạt màu xanh ngọc thạch quý giá; Lớp ngoài là lá sen có hương thơm thoang thoảng, thanh cao.

Ngày nay, cốm còn được chế biến thành bánh cốm và chè cốm...những món ăn không kém phần thi vị bởi cái dẻo thơm của cốm, bùi đậm của đậu xanh, sần sật của sợi dừa xắt mỏng. Bánh cốm đi chung với bánh su sê trở thành cặp bánh không thể thiếu trong lễ ăn hỏi từ lâu nay của người Hà Nội.

Bánh cốm Hà Nội có nhiều nơi nhưng nổi tiếng nhất là bánh cốm ở phố Hàng Than. Còn chè cốm, khi ăn thường múc ra bát sứ nhỏ màu trắng. Chè nấu loãng bằng đường trắng và bột lọc trong suốt, thấp thoáng những hạt cốm xanh, thoảng mùi nếp và tinh dầu hoa bưởi, quyến rũ đến lạ lùng./.

Bài 1: VỀ NÓI NGƯỢC

Ve vè vè ve
 Cái vè nói ngược
 Non cao đầy nước
 Đáy biển đầy cây
 Dưới đất lăm mây
 Trên trời lăm cỏ
 Người thì có mỏ
 Chim thì có mồm
 Thẳng như lưng tôm
 Cong như cán cuốc
 Thơm nhất là ruốc
 Hôi nhất là hương
 Đặc như ống bương
 Rỗng như ruột gỗ
 Chó thì hay mổ
 Gà hay liếm la
 Xù xì quả cà
 Trơn như quả mít
 Meo meo là vịt
 Quạc quạc là mèo
 Trâu thì hay trèo
 Sóc thì lội nước
 Rắn thì hay bước
 Voi thì hay bò
 Ngẩn như cổ cò
 Dài như cổ vịt
 Đỏ như quả quýt
 Vàng như quả hồng
 Cao tồng ngồng như chim tu hú
 Lùn lụ khụ như chim bồ nông
 Hay chạy lon ton là gà mới nở
 Cái mặt hay đỏ là con gà mào
 Hay bơi dưới ao mẹ con nhà vịt
 Hay la hay hét là con bồ chao
 Hay bay hay nhào mẹ con bói cá

HÀ NỘI MÙA THU

*Lâu lắm rồi mới ra đường buổi tối
 Hà Nội vào thu quá dịu êm
 Gió rất nhẹ làm ánh đèn xao động
 Và như xao động cả màn đêm*
*Đường phố vẫn đông người qua lại
 Những đôi lứa nắm nhẹ tay nhau
 Từng tốp em trai và em gái
 Đạo trên đường ríu rít bên nhau*
*Một vài quán nước ánh đèn xanh
 Kê ghế ra hiên đón gió lành
 Vài bác về hưu ngồi đàm đạo
 Thoáng nhìn như cảnh ở trong tranh*
*Như chẳng hề suốt ngày bận rộn
 Những công trường xưởng máy lò hơi
 Như chẳng hề suốt ngày tất bật
 Trong bụi đường áo lấm mồ hôi*
*Buổi tối mùa thu êm dịu quá
 Hoa sữa thơm ngào ngạt khắp đường
 Đã bao mùa đến rồi đi mất
 Vẫn ngỡ ngàng mùa thu quê hương.*

Thanh Thảo - Siêu tâm



20 phút luyện tập để có vòng eo thon và săn chắc

Với 20 phút luyện tập mỗi ngày, chắc chắn bạn có thể nhanh chóng nói lời tạm biệt với mỡ bụng và lấy lại cho mình vòng eo thon, săn chắc.

Vòng eo thon, săn chắc là niềm mơ ước của không ít chị em. Nhưng ngay khi đã có vòng eo thon rồi, chị em cũng phải biết cách giữ gìn nó. Và tập thể dục là cách đơn giản nhất giúp ích cho cả những người muốn có eo thon và những người cần giữ không cho vòng eo phát tướng.

Mỗi lần tập chỉ mất 20 phút và bạn chỉ cần tập ít nhất 2 lần/tuần là đã có thể nhanh chóng nói lời tạm biệt với mỡ bụng và có vòng eo thon như ý.

Đối với người mới bắt đầu tập luyện thì hãy tập các động tác sau đây:

VẬN NGƯỜI

Bài tập thể dục này có tác dụng với: cột sống, hông và bụng nhỏ, vòng eo thon



- Đứng hai chân bằng vai, khuỷu tay cong 90 độ và đặt cạnh hông.

- Đầu gối hơi cong, bước chân phải lên trên, xoay thân trên và cánh tay sang bên phải.

- Xoay trở lại tư thế thẳng và kéo chân phải về cạnh chân trái.

- Tiếp tục bước chân trái lên và xoay người về bên trái.

- Làm 16 lần lặp lại như vậy.

BƯỚC ĐI, NHẮC CAO CHÂN



Tác dụng với: bụng nhỏ, vòng eo thon, hông săn chắc, chân thẳng

- Đứng với bàn chân cách nhau chiều rộng bằng hông, đầu gối hơi cong, hai tay chống lên hông.

- Bước về phía trước bằng chân phải, khi ngón chân chạm đất thì nhấc chân trái lên vuông góc như thể bạn nhảy thẳng lên bằng chân phải.

- Hạ chân trái xuống cạnh chân phải, hai bàn chân chạm đất.

- Đổi sang nhún bằng chân trái và co chân phải lên.

- Lặp lại 16 lần như vậy.

ĐẨY TAY



Tác dụng với: cánh tay, hông, chân và cho vòng eo thon hơn

- Đứng chân trước chân sau với chiều rộng vừa phải, tay phải cong sao cho bàn tay gần đến tai, cánh tay trái giơ thẳng ngang vai.

- Xoay thân sang phải.

- Đẩy chân phải đứng thẳng, xoay vòng hông sang trái, đồng thời đẩy tay phải thẳng ra song song tay trái như thể vừa ném vật gì đó.

- Lặp lại 16 lần như vậy, xen kẽ hai bên.

Đối với người đã tập và có trình độ trung bình, hãy tập theo các động tác sau:

VỚI VỀ PHÍA TRƯỚC



Tác dụng với: vai, bụng, mông

- Đứng với hai chân cạnh nhau, đầu gối hơi cong, cánh tay để dọc hai bên sườn.

- Lặn người về phía trước, uốn cong cả hai đầu gối 90 độ, và cánh tay hướng về phía sàn nhà.

- Đẩy mạnh chân trái về vị trí ban đầu và cánh tay nâng thẳng trên đầu.

- Làm 8 lần như vậy thì đổi sang chân kia.

VỪA GIƠ TAY VỪA NHẢY



Tác dụng với: cánh tay, mông, chân và bụng phẳng, vòng eo thon

- Đứng với bàn chân cạnh nhau, đầu gối hơi cong, hai tay đặt hai bên hông.

- Chân trái bước về phía trước, đồng thời nâng chân phải lên cho

đến khi đầu gối chân phải vuông 90 độ, mũi chân trái chạm đất như thể bạn nhảy thẳng lên trên bằng chân trái, tay đưa lên trên không.

- Hạ hai chân chạm đất cạnh nhau, tay chống hông.

- Đổi bên và làm 20 lần như vậy (xen kẽ chân trái và chân phải đưa lên).

NÉM ĐĨA



Tác dụng với: cánh tay, mông, chân và bụng phẳng, vòng eo thon

- Đứng với chân rộng ngang vai, tay cũng nở rộng ngang vai.

- Xoay thân sang phải.

- Nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân trái, đầu gối uốn cong, và đẩy chân trái nhảy lên và xoay người lại như thể bạn vừa ném một cái đĩa, tay phải hướng về phía trước, tay trái đưa ra sau thẳng hàng với tay phải.

- Làm 10 lần như vậy thì đổi bên, lặp lại.

Những người đã tập luyện nhiều ngày, có trình độ cao thì hãy tập các bài tập sau đây:

NHẢY XOAY NGƯỜI



Tác dụng: cánh tay, mông, chân và bụng nhỏ, eo thon

- Đứng với bàn chân cạnh nhau, đầu gối hơi cong, cánh tay giơ cao quá đầu.

- Đẩy về phía trước với chân trái bước lên, hai chân đều cong 90 độ.

- Nhảy thẳng lên, đồng thời đổi chân trong không trung sao cho khi chạm đất thì chân phải ở phía trước, hai chân đều cong 90 độ.

- Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại ở chân bên kia.

- Làm 12 lần như vậy.

NỘM ĐU ĐỦ KIỂU MỚI LÀM NHANH ĂN NGON

Bạn cần những nguyên liệu sau để làm nộm đu đủ:

- 1 quả đu đủ xanh
- 2 - 3 quả ớt
- 10 - 12 con tôm khô
- 3 tép tỏi
- 1 quả chanh
- 8 quả cà chua bi
- 100g lạc rang
- 60g đậu đũa
- Gia vị, hành phi, lá húng quế (tùy thích)



Bước 1:

Lạc rang chín rồi cho vào khăn khô ủ giòn và xát bỏ vỏ.

Tôm khô đem ngâm vào nước ấm cho mềm.

Đậu đũa làm sạch, bẻ khúc khoảng 5 - 7cm, đem luộc chín, vớt ra rồi cho vào bát nước đun sôi để nguội để đậu giữ được màu xanh và độ giòn.

Bước 2:

Đu đủ xanh gọt vỏ, cắt làm hai theo chiều dọc, dùng muỗng nạo bỏ hết hạt bên trong, thái hoặc nạo thành những sợi mỏng dài.

Bước 3:

Ngâm đu đủ vào âu nước lạnh có vài viên đá để đu đủ được giòn.

Bước 4:

Ớt bỏ hạt, thái miếng. Tỏi lột vỏ. Cho cả hai nguyên liệu vào cối giã nhỏ.

Tiếp đó lần lượt cho tôm khô và 1/2 lạc đã bóc vỏ giã nhuyễn mịn.

Bước 5:

Chanh vắt lấy nước cốt, đổ vào cối đá. Sau đó thêm 1 muỗng canh đường, 1/2 muỗng canh nước mắm (nếu không thích mùi nước mắm trong món nộm, bạn có thể thay thế bằng bột canh) rồi trộn đều.

Bước 6:

Cho đu đủ nạo sợi, đậu đũa bẻ khúc và cà chua bi cắt đôi vào một bát trộn lớn. Đổ phần nước trộn bạn vừa làm ở bước 5 vào trộn đều.

Bày nộm đu đủ ra đĩa. Nếu dùng liền thì rắc đậu phộng (lạc) rang, hành tím phi và lá quế vào nếu thích.

Là một món khai vị quen thuộc trong nhiều mâm cỗ, tiệc... nộm đu đủ vốn quen thuộc được nhiều người yêu thích. Một chút biến tấu nhỏ này sẽ giúp bạn đem đến trải nghiệm mới mẻ hơn cho vị giác, khiến món nộm đu đủ tưởng chừng quen thuộc lại lạ miệng và hấp dẫn hơn.

Cách biến tấu mới giúp làm giàu dinh dưỡng cho món nộm đu đủ, bổ sung nhiều dưỡng chất cho cơ thể khi kết hợp rất nhiều thành phần nguyên liệu. Không chỉ vậy, sự góp mặt của nhiều loại thực phẩm cũng giúp cho món nộm trông ngon mắt hơn, màu đỏ của ớt, cà chua, màu xanh của đậu đũa xen lẫn nhau giữa những sợi đu đủ trắng.

Từng miếng nộm đu đủ giòn ngon, cay chua rất hài hòa. Lạc thì bùi thơm khiến cho mỗi miếng nộm càng thêm hấp dẫn. Cộng thêm nước trộn hơi chua chua, cay cay, ăn mãi không ngán. Ngoài những gợi ý về thành phần trên đây, bạn có thể thêm thắt hoặc thay thế bằng một vài nguyên liệu khác cho hợp khẩu vị.

Chúc các bạn thành công và có món nộm đu đủ thật ngon nhé!



Ăn nhiều rau để có chất xơ kích thích nhu động ruột, đẩy phân cùng các chất độc hại ra ngoài. Các chất xơ trong rau quả còn có tác dụng như một cái chổi quét cholesterol thừa ra khỏi cơ thể để phòng và hạn chế xơ vữa động mạch.

Người cao tuổi cần ăn nhạt vì ăn mặn sẽ tăng nguy cơ bị cao huyết áp. lượng muối ăn hàng ngày nên từ 5-6g và dưới 200g trong một tháng. Người cao tuổi có nhiều nguy cơ bị tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim nên cần tránh uống rượu kể cả thường xuyên uống rượu thuốc. Với các cụ khỏe mạnh trong những ngày vui có thể dùng một lượng nhỏ các loại rượu vang nhẹ hoặc bia không nên uống rượu mạnh.

Người cao tuổi có thể ăn 3-4 bữa một ngày, tránh ăn quá no nhất là bữa tối trước khi đi ngủ. Nên ăn bữa cuối trước khi đi ngủ từ 2 tiếng rưỡi đến 3 tiếng. Nên chú ý chế biến các món ăn hỗn hợp và nấu mềm vì răng và sức nhai của người già kém.

Người cao tuổi cần đảm bảo uống đủ nước, các loại nước thích hợp là: nước chè loãng, nước vối, nước đun sôi để nguội. Đủ nước giúp các quá trình chuyển hoá và hoạt động của các cơ quan, bộ phận trong cơ thể diễn ra bình thường giúp đào thải các chất cặn bã ra khỏi cơ thể. Tuy nhiên các cụ cần tránh uống nước nhiều vào buổi tối vì người già khó ngủ, uống nhiều nước buổi tối sẽ làm các cụ phải tỉnh giấc để đi tiểu, sau đó không ngủ lại được.

Người cao tuổi cần luôn theo dõi và duy trì cân nặng ở mức vừa phải. Cân nặng nên có của các cụ có thể dựa theo công thức tính BMI (chỉ số khối lượng cơ thể) mà tổ chức Y tế thế giới khuyến dùng:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng(kg)}}{(\text{Chiều cao})^2 \text{ (m)}}$$

Với người cao tuổi, BMI nên đạt từ 18,5 đến 20,0.

Để có được sức khỏe tốt, người cao tuổi cần biết kết hợp ăn uống điều độ với hoạt động thể lực hợp lý đều đặn như tập thể dục buổi sáng, đi bộ đều đặn hàng ngày từ 30-60 phút cộng với hoạt động thường xuyên của trí óc để bắt bộ não làm việc (đọc sách, báo, nghe đài...) và giữ mối quan hệ tốt, cởi mở nhân hậu với mọi người. Như vậy sẽ giúp các cụ thanh thản, thoải mái, ăn ngon, ngủ sâu kéo dài tuổi thọ với đúng nghĩa: "sống lâu, sống khỏe, sống có ích"

Người cao tuổi có nguy cơ cao bị mắc một số bệnh mãn tính có liên quan đến ăn uống và chuyển hoá như: mỡ cao trong máu, cao huyết áp, tiểu đường, goute, loãng xương.... Những bệnh này nếu được phát hiện sớm, được các bác sỹ hướng dẫn chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý kết hợp với dùng thuốc khi cần thiết sẽ hạn chế được sự tiến triển của bệnh và có thể vẫn duy trì được cuộc sống gần như bình thường. Do vậy người cao tuổi cần thường xuyên kiểm tra sức khỏe, xét nghiệm một số chỉ tiêu sinh hoá và huyết học để phát hiện và điều trị sớm bệnh. Hiện nay Viện Dinh dưỡng đã có Trung tâm khám và tư vấn dinh dưỡng, trong đó dành một phòng riêng cho việc khám và tư vấn sức khỏe cho người cao tuổi, có các xét nghiệm nhanh và chính xác cho việc chẩn đoán sớm các bệnh mãn tính có liên quan đến ăn uống. Hàng tháng Viện có tổ chức các buổi nói chuyện cho người cao tuổi với các chủ đề: Dinh dưỡng người cao tuổi, Lựa chọn thực phẩm và chế biến thức ăn hợp lý cho người cao tuổi, dinh dưỡng trong phòng và chữa các bệnh cao huyết áp, tiểu đường, loãng xương, goute.... tất cả các hoạt động đó nhằm phục vụ cho mục tiêu chăm sóc và nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi để các cụ sống khỏe mạnh, vui vẻ tiếp tục đóng góp công sức, kinh nghiệm cho gia đình và xã hội.



VIỆN DINH DƯỠNG

KHOA KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM

Được thành lập trên 10 năm do các Giáo sư, Tiến sỹ, Thạc sỹ và Bác sỹ chuyên ngành Dinh dưỡng, Nhi khoa, Nội khoa uy tín, nhiều kinh nghiệm.

Khám Tư vấn và phục hồi dinh dưỡng cho trẻ:

- Biếng ăn, chậm lớn, suy dinh dưỡng
- Thừa cân, béo phì
- Còi xương do thiếu vitamin D, canxi
- Thiếu các vi chất dinh dưỡng: thiếu máu, thiếu kẽm, thiếu vitamin A...
- Nôn trớ, táo bón, tiêu chảy cấp, tiêu chảy kéo dài, phân sống, kém hấp thu...
- Tư vấn và xây dựng chế độ ăn theo lứa tuổi, tình trạng bệnh lý
- Tư vấn cho bà mẹ mang thai và bà mẹ cho con bú để tăng cường sức khỏe bà mẹ, nâng cao nhận thức và thực hành về nuôi dưỡng trẻ.



Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng:

Tổ chức các lớp "Thực hành dinh dưỡng" về cách nấu các loại bột cháo, các món ăn theo lứa tuổi, cách pha sữa, làm sữa chua, caramen cho người chăm sóc trẻ



Xét nghiệm bằng các thiết bị phân tích hiện đại, kết quả chính xác, nhanh chóng:

Xét nghiệm máu, các Vi chất dinh dưỡng, mỡ máu, đường máu, acid uric, chức năng gan, chức năng thận, xét nghiệm nước tiểu, phân...

Thời gian làm việc:

Thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần:

Sáng: 7h30 - 11h30 **Chiều:** 13h30 - 16h30

Thứ 7 và chủ nhật: 8h - 12h

Nghỉ ngày lễ, Tết

KHOA KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG TRẺ EM

Viện Dinh dưỡng, số 2 Y-Éc-Xanh, quận Hai Bà Trưng, Hà nội.

ĐT: 04.39720554