

Tiểu sử

Nguyễn Ý Đức,

Tuổi Ất Hợi

Nguyên quán Hải Dương.

Hiện đang cư ngụ tại tiểu bang Texas, Hoa Kỳ.

Tốt nghiệp Tiến sĩ Y Khoa tại trường Đại Học Y Dược Sài Gòn năm 1963.

Hành nghề về Y khoa Gia đình, tại Việt Nam và Hoa Kỳ gần 50 năm.

Y sĩ hiện dịch Quân Đội Việt Nam Cộng Hòa.

Đã phục vụ tại Trung Đoàn 49, Sư Đoàn 25 tại Quy Nhơn; Đại đội Quân Y Sư Đoàn 7 Bộ Binh, Mỹ Tho; Bệnh Viện 3 Dã Chiến Mỹ Tho; Tổng Y Viện Cộng Hòa; Bệnh Viện Trưng Vương Sài Gòn.

Phó Chủ Tịch Hội Đồng Đô Thành Sài Gòn 70- 74

Hội Viên CARITAS Việt Nam.

Tới Hoa Kỳ năm 1975, định cư và hành nghề tại Baton Rouge, Louisiana 25 năm.

Chủ Tịch Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Việt Nam tại Baton Rouge, Louisiana.

Chủ tịch Hội Y Sĩ Việt Nam tại Louisiana.\\\

Biên khảo các vấn đề y tế, xã hội.

Tác giả của nhiều sách và bài viết tiếng Việt về sức khỏe, dinh dưỡng và những vấn đề y tế xã hội đã được in, phát hành ở Hoa Kỳ và Việt Nam.

Hợp tác với chương trình phát thanh VOA, RFI, RFA, Việt Nam Hải Ngoại, VietRadio, VAB, Dallas Radio, Lạc Việt Radio Canada, và truyền hình trong ngoài nước như O 2TV, Vietface TV, Vietv, CMG TV, báo như Tuần báo Trẻ, Người Việt, Việt Vùng Vịnh, Thời Báo, Bút Việt, Á Châu Thời Báo, Thăng Mõ, Hướng Đi...- Tham gia chính chương trình Vấn Đáp Sống Khỏe của Hội Con Rồng Cháu Tiên VN Canada và YKHOANET thực hiện để phổ biến các tin tức y học, nâng cao sức khỏe dân chúng.

Tác phẩm đã xuất bản:

1- Thuốc Mỹ Chữa Bệnh Ta, năm 1977 để thỏa mãn nhu cầu hiểu biết về vấn đề trị bệnh căn bản cho người Việt Nam khi mới đặt chân tới Đất Mỹ.

2- An Hưởng Tuổi Vàng 2000, 2004, 2011

3- Sức Khỏe và Đời Sống 2001.

- 4- Dinh Dưỡng và Thực Phẩm 2004, 2005
- 5- Dinh Dưỡng và Sức Khỏe 2004, 2005
- 6- Dinh Dưỡng và Điều Trị 2004, 2005
- 7- Câu Chuyện Thầy Lang, sáu tập, về các vấn đề y tế thường gặp 2006.
- 8- An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp 2006
- 9- Cẩm nang phục hồi tâm bệnh 2007
- 10- Những điều cần biết để phòng ngừa bệnh tật (2008)
- 11- Những bệnh thường gặp ở người cao tuổi (2008)
- 12- Sức Khỏe Người Cao Tuổi 2009
- 13- Cẩm Nang Sức Khỏe Cao Niên 2010.
- 14- Trang web www.bsnguyenyduc.com

From: Yduc Nguyen [mailto:dryduc@gmail.com]
Sent: Friday, December 23, 2016 1:59 PM
To: Dang Huynh Chieu
Subject: Sách của Nguyễn Ý Đức

Thưa Giáo sư Huỳnh Chiếu Đăng,
Đây là những cuốn sách về y học sức khỏe mà tôi đã viết trong mấy chục năm vừa qua. Xin gửi tới anh để anh tùy nghi phổ biến hộ trong Thư Viện Quán Ven Đường hộ.
Thành thực cảm ơn anh.
Chúc anh và gia đình vui mạnh.
Merry Christmas
Nguyễn Ý Đức.

An toàn ăn uống ngày TẾT

Tết là thời gian đón mừng một năm mới và cũng là thời gian mà mọi người thăm viếng gặp gỡ để chúc nhau một mùa Xuân vạn hạnh, sức khỏe dồi dào. Đây cũng là thời gian mà bà con mình tham dự các lễ hội cúng bái. Mà gặp gỡ nhau là có chuyện ăn uống, không linh đình thì cũng đậm bạc. Những món ăn thuần túy quê hương thanh đạm được dọn ra, sánh vai cùng những món ăn Âu Mỹ nhiều dinh dưỡng đẹp mắt.

Nhưng trong ăn uống cũng có nhiều điều cần lưu ý, đặc biệt là với quý bác cao niên.

Món ăn có thể là những miếng bánh chưng, chả lụa, miếng mứt bày sẵn trên bàn mỗi khi tới nhà nhau cùng ăn để chúc Tết mừng Xuân.

Rồi đến tiệc tùng linh đình tại nhà hàng tửu quán khách khứa ra vào tấp nập.

Hoặc bát bún riêu, đĩa bánh cuốn Thanh Trì, khúc bánh mì bán rong nơi bến phà bên xe ăn vội trong khi di chuyển đón Tết tại quê nhà, nơi lễ hội. Ăn uống như vậy nhiều khi cũng hơi xô bồ, vội vàng, thực phẩm chưa kịp nấu chín hoặc cất giữ trong điều kiện không an toàn. Và đó là điều có thể gây ra ngộ độc thực phẩm, đặc biệt đối với giới cao niên, khả năng tiêu hóa hơi khó khăn và sức đề kháng cơ thể cũng có phần giảm.

Ngộ độc thực phẩm có thể là do hóa chất độc hại, nhưng thông thường nhất vẫn là do các vi sinh vật sống lẫn quần quanh ta. Chúng chỉ chờ cơ hội là xâm nhập cơ thể con người cũng như xâm lấn vào thực phẩm. Đặc biệt là thực phẩm tươi bày bán ở ngoài chợ bụi bặm ruồi bu, khi mua về lại để ngoài nhà bếp nóng ẩm. Lại còn thực phẩm đã nấu mà không cất giữ cẩn thận, thực phẩm làm sẵn như bánh chưng, bánh cuốn, chả rán, mắm tôm mắm tép để lâu ngày mốc meo, hư hỏng.

Lại còn vi khuẩn do bàn tay dơ bẩn của người phục vụ, nhân viên nhà bếp, từ nồi niêu soong chảo, dao thớt chưa kịp rửa... Và cũng từ bàn tay của chúng ta nữa chứ.

Một món ăn chưa kịp nấu chín, mấy món ăn để khơi khơi ngoài không khí không che đậy, những miếng bánh chưng ăn dở bày trên bàn trong khí hậu ẩm ướt của miền Bắc hoặc nhiệt độ cao của miền Nam là những món ăn bổ béo cho vi sinh vật, mốc meo nấm dại. Mà nếu chúng ta lại ăn vào, thì ôi thôi chắc là chẳng Tào Tháo Đuổi thì

cũng Thượng Thổ hạ Tả liên hồi.

Vậy thì phải làm sao bây giờ. Chẳng lẽ lại không ăn.

Thực ra cũng chẳng khó gì đâu, thưa quý vị.

Chúng ta chỉ cần nhớ lại kinh nghiệm người xưa là “Bệnh tùng nhập khẩu” ,hoặc những nhắc nhở “ Ăn ba phần đói, bảy phần no” để chọn lựa món ăn an toàn mà đưa vào miệng. Đặc biệt là với lớp người có tuổi ít hoạt động cho nên bữa ăn có thể giảm đi phần số lượng nhưng vẫn còn cần đầy đủ các chất dinh dưỡng.

Ăn vừa đủ với nhu cầu, ăn làm nhiều bữa nhỏ cho nhẹ dạ dễ tiêu.

Chọn lựa món ăn nặng về rau trái có nhiều chất xơ, cho đại tiện dễ dàng, tránh cảnh ngồi lâu cả giờ nhăn mặt đi cầu.

Đề “Phòng bệnh hơn chữa bệnh” vợ chồng con cái ta cùng nhau áp dụng một số biện pháp phòng ngừa ngộ độc thực phẩm căn bản như sau đây:

- Nấu chín các món ăn nhất là gà cá thịt để tiêu diệt vi khuẩn.
- Đừng để thực phẩm tươi như thịt cá lẫn với nhau vì vi khuẩn có thể từ món này chạy sang món kia.
- Cũng không để chung thực phẩm đã nấu với thực phẩm chưa chế biến.
- Cất giữ thực phẩm nơi mát, không quá nóng, quá ẩm ướt.
- Rửa dao thớt sau mỗi lần cắt thái thực phẩm sống để tránh lưu nhiễm vi khuẩn
- Thực phẩm đã nấu mà chưa ăn cần đậy kín để tránh ruồi bu mang bệnh tới hoặc tránh bụi bậm bay vào.
- Rửa sạch hoặc bóc vỏ trái cây trước khi ăn.
- Uống nước đã đun sôi, khử trùng.
- Đừng tiếc rẻ mà vứt bỏ ngay các món ăn nghi là đã hư hao nhiễm khuẩn.
- Rửa tay bằng xà bông trước và sau khi làm bếp, trước khi ăn, sau khi dùng nhà vệ sinh. Đây là việc làm rất giản dị, không tốn kém nhưng lại hữu hiệu để phòng tránh lây lan bệnh nhiễm đầy các bác ạ.

Đặc biệt là không nên ăn các loại trái cây không đúng mùa, nhập từ các nước lân bang, nom tươi đẹp bề ngoài nhưng bề trong thì đầy những hóa chất bảo quản độc hại.

Với quý vị có các bệnh kinh niên lại càng cần lưu ý tới mấy món ăn truyền thống ngày Tết.

Thịt mỡ dưa hành, cà muối xôi là nhiều chất béo, nhiều muối mà nếu tiêu thụ nhiều thì huyết áp lên cao, mập phì cũng dễ.

Với các bác bị viêm gan suy thận tuyệt đối không uống rượu, dù là rượu nội rượu ngoại, rượu quốc lủi, rượu ngâm lộc hươu, cao hổ cốt hoặc sâm nhung bổ thận. Nếu cứ tiếp tục “chén chú chén anh”, dô dô cạn ly cạn hũ thì chức năng gan sẽ chẳng mấy chốc mà suy yếu, đưa tới nguy cơ xơ cứng, ung thư gan.

Đang bị tiểu đường thì nên giới hạn tiêu thụ chè xanh, đậu đỏ, bánh ngọt, bánh lam, nước ngọt có hơi.

Ngày Tết mà nói chuyện đau bệnh thì cũng là điều cũng chẳng nên. Nhưng nhắc lại để mà có cái Tết vui vẻ với gia đình con cháu, thì cũng là điều cần làm phải không quý vị.

Kính chúc bà con Tân Xuân Vạn Phúc.
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

Vài lời giới thiệu

Những năm gần đây, y học phát triển cùng lúc theo hai chiều hướng có vẻ như trái ngược với nhau.

Một mặt, chúng ta liên tục chứng kiến những thành tựu vượt bậc trong lãnh vực nghiên cứu về các mặt sinh lý, bệnh lý, phòng ngừa và trị liệu..., giúp kiểm soát bệnh tật một cách hiệu quả hơn và hạn chế đến mức tối thiểu các trường hợp tử vong.

Mặt khác, những nghiên cứu khoa học cũng ngày càng nhận rõ hơn tính ưu việt của nền y học cổ truyền dân tộc thuận theo tự nhiên, vốn có tự ngàn xưa, và do đó mà đại đa số quần chúng đang có nhiều hướng quay về nguồn cội, ưa chuộng một nền y học giản dị và “nhẹ nhàng”, gần với tự nhiên hơn. Các phương thức trị bệnh cổ truyền, sử dụng cây con và các phương pháp thuận theo thiên nhiên đang được quý chuộng hơn so với các phép điều trị tân tiến nhưng mạnh bạo hơn.

Điều lý thú là chúng ta có thể thấy được một sự dung hòa và vận dụng hợp lý cả hai khuynh hướng nói trên trong khoa Dinh Dưỡng hiện đại, và điển hình cụ thể là bộ sách **DINH DƯỠNG** của *Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức* mà quý vị độc giả đang có trong tay.

Bộ sách này gồm ba phần, có nội dung liên quan nhau, nhưng cũng có thể sử dụng riêng rẽ như những nguồn kiến thức chuyên biệt. Đó là:

1. “**Các Loại Thực Phẩm**”. Trình bày cặn kẽ những yếu tố dinh dưỡng cần bản cần thiết cho con người. Qua phần này, độc giả sẽ có cơ hội hiểu rõ tại sao chúng ta cần ăn một tỷ lệ cân đối các loại thực phẩm thịt cá, rau quả và khoáng chất, sinh tố, cũng như là cần đến bao nhiêu là vừa đủ.

2. “**Dinh Dưỡng và Sức Khỏe**”: Khi ăn một bát cơm, một miếng thịt gà luộc, một bát canh rau cải ngồng hoặc con cá rô kho... thì chúng ta cũng muốn biết chúng được tiêu hóa, hấp thụ ra sao cũng như tác dụng của chúng trên sức khỏe như thế nào. Thực phẩm cũng có thể gây tác hại đến sức khỏe nếu không được sử dụng, nấu nướng hay bảo quản đúng cách, đảm bảo những nguyên tắc an toàn thực phẩm. Đó là những nội dung chính của phần thứ hai này.

3. “**Dinh Dưỡng và Trị Liệu**” Ngoài việc sử dụng thuốc men và các phương thức trị liệu, dinh dưỡng cũng giữ một vai trò quan trọng đối với người bệnh. Một bệnh nhân bệnh tiểu đường mà biết cách ăn uống sẽ có thể hạn chế hậu quả xấu khi lượng đường trong máu lên quá cao. Người cao huyết áp mà không tiết giảm muối ăn thì sẽ dễ dàng bị tai biến não hoặc cơn suy tim... Phần này đưa ra những hướng dẫn về ăn uống để có thể hỗ trợ việc trị bệnh, đã được các nghiên cứu khoa học và thực tế chứng minh là mang lại nhiều hiệu quả tốt.

Người ta thường nói “*Ăn để sống chứ không phải sống để ăn*”.

Thật ra, đây chỉ là một lời khuyên có tính cách luân lý chứ không hề có ý bảo ta phải coi thường việc ăn uống, vì thực tế là: Sống thì phải ăn. Để sinh tồn, cơ thể cần đến năng lượng cũng như động cơ cần xăng dầu. Thực phẩm cung cấp những yếu tố mà cơ thể hấp thụ được để tạo thành năng lượng, gọi chung là dinh dưỡng. Vì thế, Dinh dưỡng chính là chìa khóa của sức khỏe.

Người ta có thể khỏe mạnh hay đau yếu do nguồn dinh dưỡng thích hợp hay không thích hợp, phong phú hay nghèo nàn. Dinh dưỡng là yếu tố quyết định chi phối phần lớn, nếu không nói là toàn bộ, vấn đề sức khỏe của con người. Có ý kiến cho rằng,

dinh dưỡng là mấu chốt của hầu hết các vấn đề bệnh lý, và quả thật không có gì lạ khi hầu hết các nhà điều trị đều quan tâm đặc biệt đến vấn đề dinh dưỡng.

Đối với phần lớn chúng ta thì khoa dinh dưỡng còn nhiều lý do đáng quan tâm hơn nữa.

Dinh dưỡng giúp chúng ta tác động đến sức khỏe một cách cụ thể, tức thời, với những giải pháp và đề nghị thiết thực, trong tầm tay của mọi người. Những tác hại do sai lầm về dinh dưỡng hay lợi ích của việc sử dụng dinh dưỡng đúng cách có thể vận dụng việc ăn uống để trị bệnh hay phòng bệnh, quả thật là một công đôi ba việc, nhất cử lưỡng tiện.

Do đó, chúng ta ai cũng muốn biết về việc thực phẩm mà ta sử dụng sẽ tác động thế nào đến sức khỏe, có thể giúp ta phòng trị bệnh hay sẽ tạo điều kiện gây ra thêm bệnh tật. Và khi áp dụng những hiểu biết đó vào cuộc sống hằng ngày, chúng ta sẽ có thể trở về với thiên nhiên hơn, sẽ thấy việc phòng trị trở nên dễ dàng, giản tiện hơn, vì chỉ cần sử dụng những thứ có sẵn trong tự nhiên như các loại thực phẩm, rau củ quả, dược liệu cây cỏ...mà vẫn có thể bảo vệ tốt sức khỏe cho cơ thể.

Như đã nói, bộ sách DINH DƯỠNG của Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức là sự dung hòa và vận dụng cả hai khuynh hướng: kiến thức khoa học hiện đại và sự phát triển lành mạnh thuận theo tự nhiên. Đối với những ai muốn hiểu rõ về các thành phần dinh dưỡng có trong thực phẩm, muốn theo dõi số phận của các món ăn khi đi vào cơ thể, hoặc nói chung ai tò mò muốn tìm biết rõ hơn về thực phẩm, bộ sách này sẽ cung cấp thật phong phú những kiến thức về các đặc tính hóa học, sinh lý...của từng món ăn và quá trình biến đổi của chúng trong cơ thể.

Đối với những ai muốn áp dụng ngay những hiểu biết về dinh dưỡng vào cuộc sống gần gũi thiên nhiên hơn, sách cung cấp những kiến thức cơ bản và thiết thực về các thực phẩm thường dùng mỗi ngày và những tính chất có lợi hoặc có hại của chúng. Những kiến thức này được trình bày một cách cặn kẽ nhưng không quá rườm rà, dễ hiểu nhưng cũng không vì thế mà trở thành sơ lược thô thiển.

Do đó, những ai quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng thì bộ sách này thật xứng đáng là kim chỉ nam trong thực tế, là người hướng dẫn trung thành và thực tiễn mỗi ngày, có thể giúp tức thì và thiết thực. Sách mô tả một cách khoa học các món ăn, đặc biệt chi tiết hơn là những món ăn thường được sử dụng mỗi ngày, gợi ý những chọn lựa thích hợp mà chúng ta luôn luôn phải đưa ra trong cuộc sống.

Một phần quan trọng-gần như trọng tâm của bộ sách- được dành để bàn đến mối tương quan giữa dinh dưỡng và các bệnh tật thường gặp như tiểu đường, tim mạch, cao huyết áp, viêm gan, táo bón. Tác giả luôn có những lời khuyên hữu ích nhằm đặt căn bản vững chắc cho một cuộc sống khỏe mạnh, ít bệnh tật.

Nói chung, bộ sách nhắm đến trả lời phần lớn những câu hỏi liên quan đến vấn đề ăn uống, nhưng đặc biệt cung cấp cho bạn đọc một cách chi tiết hơn những gì cần biết trong việc ăn uống hàng ngày, khi đang khỏe mạnh cũng như khi có bệnh. Với mục tiêu đề ra như vậy, bộ sách của Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức có thể nói là một thành quả rất đáng khen về cả hai mặt khoa học cũng như thực dụng, bởi vì nó đáp ứng được cả tính chính xác của một tác phẩm khoa học cũng như tính dễ hiểu của một tài liệu hướng dẫn dành cho quảng đại quần chúng

Khi giới thiệu bộ sách này đến với quý độc giả, chúng tôi hy vọng là nó sẽ mang lại những kiến thức bổ ích và thiết thực ngay trong cuộc sống hàng ngày, giúp cho quý vị có thể tự mình bảo vệ sức khỏe và niềm vui trong cuộc sống.

Bác Sĩ Trần Minh Tùng

Nói về thực phẩm bẩn, nhiễm chất độc hại, đại biểu Trần Ngọc Vinh nói: "Có lẽ chưa bao giờ con đường từ dạ dày đến nghĩa địa lại ngắn như bây giờ".

wiki

Tình hình chung[sửa | sửa mã nguồn]

Bảo đảm chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí quan trọng trong sự nghiệp bảo vệ sức khỏe nhân dân, góp phần giảm tỷ lệ mắc bệnh, duy trì và phát triển nòi giống, tăng cường sức lao động, học tập, thúc đẩy sự tăng trưởng kinh tế, văn hóa xã hội và thể hiện nếp sống văn minh. Mặc dù cho đến nay đã có khá nhiều tiến bộ về khoa học kỹ thuật trong công tác bảo vệ và an toàn vệ sinh thực phẩm, cũng như biện pháp về quản lý giáo dục như ban hành luật, điều lệ và thanh tra giám sát vệ sinh an toàn thực phẩm, nhưng các bệnh do kém chất lượng về vệ sinh thực phẩm và thức ăn ở Việt Nam vẫn chiếm tỷ lệ khá cao.

Trong những năm gần đây, nền kinh tế Việt Nam chuyển sang cơ chế thị trường. Các loại thực phẩm sản xuất, chế biến trong nước và nước ngoài nhập vào Việt Nam ngày càng nhiều chủng loại. Việc sử dụng các chất phụ gia trong sản xuất trở nên phổ biến. Các loại phẩm màu, đường hóa học đang bị lạm dụng trong pha chế nước giải khát, sản xuất bánh kẹo, chế biến thức ăn sẵn như thịt quay, giò chả, ô mai ... Nhiều loại thịt bán trên thị trường không qua kiểm duyệt thú y. Tình hình sản xuất thức ăn, đồ uống giả, không đảm bảo chất lượng và không theo đúng thành phần nguyên liệu cũng như quy trình công nghệ đã đăng ký với cơ quan quản lý. Nhân hàng và quảng cáo không đúng sự thật vẫn xảy ra.

Ngoài ra, việc sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật bao gồm thuốc trừ sâu, diệt cỏ, hóa chất kích thích tăng trưởng và thuốc bảo quản không theo đúng quy định gây ô nhiễm nguồn nước cũng như tồn dư các hóa chất này trong thực phẩm. Việc bảo quản lương thực thực phẩm không đúng quy cách tạo điều kiện cho vi khuẩn và nấm mốc phát triển đã dẫn đến các vụ ngộ độc thực phẩm. Các bệnh do thực phẩm gây nên không chỉ là các bệnh cấp tính do ngộ độc thức ăn mà còn là các bệnh mạn tính do nhiễm và tích lũy các chất độc hại từ môi trường bên ngoài vào thực phẩm, gây rối loạn chuyển hóa các chất trong cơ thể, trong đó có bệnh tim mạch và ung thư.

CÁ

Cá là những động vật máu lạnh, sống dưới nước, thở bằng mang, hình thon dài, trên mình có vây, di chuyển bằng vây và đuôi.

Các nhà khoa học đã tả và đặt tên cho hơn hai chục ngàn loại cá. Phần mềm của các động vật này được dùng làm thực phẩm, mà ta thường gọi chung là cá. Nhưng xương và đầu cá ninh cũng cho nước dùng rất ngọt và có nhiều chất bổ dưỡng.

Theo báo cáo của Liên Hiệp Quốc vào năm 1995 thì tỷ lệ chất đạm do cá cung cấp cho dân Á Châu là 26%; 17% cho dân Phi Châu, 9% dân Âu Châu và chỉ có 7% ở Bắc và Trung Mỹ Châu.

Có đến 75% tổng số cá bắt được trên thế giới được dùng làm thực phẩm cho con người, số còn lại được chế biến làm thực phẩm cho gia súc.

Nhu cầu tiêu thụ cá của dân chúng càng ngày càng tăng. Căn cứ vào sự gia tăng của dân số, thì vào năm 2010 nhu cầu này có thể lên tới 120 triệu tấn, so với 85 triệu tấn vào thập niên 1990.

Như vậy, cá là nhóm dinh dưỡng chất đạm chính yếu tại nhiều quốc gia thuộc châu Á, châu Phi. Châu Âu đứng hàng thứ nhì trong việc tiêu thụ cá.

Ở một số quốc gia phát triển, nhiều người quên mất nguồn dinh dưỡng nhiều chất đạm này mà ăn nhiều thịt động vật có vú hay có cánh, vừa nhiều calo lại nhiều mỡ béo.

1-Giá trị dinh dưỡng.

Cá là một thực phẩm có giá trị dinh dưỡng khá cao với lượng chất đạm đáng kể lại dễ tiêu, ít mỡ. Cá có đủ các loại amino acid cần thiết là những thứ mà cơ thể lại không tạo ra được, phải trông cậy vào thực phẩm.

Cá có nhiều sinh tố A, D, K và các sinh tố nhóm B; nhiều khoáng chất như iod, calci, phospho, sắt, kali, đồng và fluor. Đặc biệt xương cá đóng hộp sardine và salmon đóng hộp có rất nhiều calci.

Mỡ của cá hầu hết thuộc loại *chất béo chưa bão hòa dạng đa* rất dễ tiêu, sẵn sàng để tế bào cơ thể dùng. Mặc dù có cholesterol, nhưng cá có ít mỡ bão hòa nên nó không làm tăng cholesterol trong máu.

Về thành phần hóa học, cá có từ 66- 84 % nước, 15- 22 % đạm, 0.1- 22 % chất béo và khoáng chất, 0.8- 2% sinh tố.

Lượng chất đạm và lượng dầu trong cá thường thay đổi tùy theo loại cá.

-loại ít dầu (dưới 5 %) thường có nhiều đạm(15- 20 %) như cá morruey, cá ngừ (tuna), cá bơn lưỡi ngựa (halibut);

-loại dầu trung bình 5-10 % dầu, nhiều đạm như loại cá hồi salmon;

-loại cá nhiều dầu (trên 15 %) ít đạm (dưới 15%) như cá hồi trout.

Tuy nhiên thành phần này cũng thay đổi tùy theo thực phẩm nuôi cá, vùng sinh trưởng, trọng lượng, độ tuổi của cá và mùa bắt cá. Chẳng hạn cá thu (mackerel) đánh bắt vào mùa hè có nhiều dầu hơn mùa xuân.

Đầu cá có lượng đạm cao nhất, mình cá có nhiều nước nhất, phần đuôi có nhiều chất béo và nước.

Nhiều người cho là cá có màu đỏ thì có nhiều dầu cá và chất glycogen. Thực ra, màu của cá là do những phân tử huyết tố nằm trong phần mềm của cá. Còn cá hồi salmon, cá trout có màu hồng hấp dẫn là nhờ chất carotinoid trong tôm cua, côn trùng mà cá đã ăn vào.

Một điểm cần lưu ý về khía cạnh dinh dưỡng là không có gì khác biệt giữa cá nuôi trong trang trại và cá bắt từ sông lạch hoặc ngoài biển cả. Cá trong thiên nhiên thì sống bằng cá con, tôm tép, thực vật. Trong trang trại, cá được nuôi bằng thực phẩm chế biến từ đậu nành, ngô; được ngừa bệnh bằng kháng sinh. Đôi khi người ta còn sử dụng chất tăng trưởng để cá lớn hơn hoặc dùng thuốc ngừa sinh đẻ để cá chỉ lớn mà không sinh trứng.

2-Uu điểm trong việc ăn cá

Theo kinh nghiệm dân gian và khoa học cũng đồng ý thì ăn nhiều cá có những ích lợi như ít mắc bệnh tim, ít bị kích tim, huyết áp ở mức trung bình, chức năng của thận tốt, bớt bị phong thấp, ít bị bệnh vẩy nến, màu da hồng đẹp, tuổi thọ cao hơn.

Cá cũng giúp cho thai nhi tăng trưởng nhanh, não bộ phát triển mạnh nên cá là món ăn được phụ nữ mang thai ở các quốc gia đang phát triển ưa chuộng. Tuy nhiên, mới đây các nhà khoa học cũng lưu ý rằng một số cá có thể bị nhiễm thủy ngân, có tác dụng xấu đối với thai nhi. Họ khuyên các bà nên cẩn thận và chỉ nên ăn cá hai lần một tuần.

Năm 1998, Theo kết quả nghiên cứu của bác sĩ Christine M. Albert (Boston, Hoa Kỳ) được công bố năm 1998 thì mỗi tuần ăn cá một lần sẽ giảm được 52% nguy cơ chết đột ngột vì bệnh tim, nhưng nguy cơ bị lên cơn đau thắt tim (heart attack) thì không thay đổi.

Một nghiên cứu khác lại cho rằng *ăn cá ba lần một tuần* thì những bệnh về tim mạch giảm xuống rất nhiều. Đó là nhờ trong mỡ cá có nhiều loại aci béo, đặc biệt là *omega-3* và *omega-6*.

Nói chung, cá rất ngon, bổ dưỡng, ta nên ăn.

3-Những điều cần lưu ý khi ăn cá.

-Khi ăn cá sống ăn gỏi, cần cẩn thận chọn cá và làm cá thật kỹ, vì cá có thể bị nhiễm ký sinh trùng, gây ra bệnh cho người ăn. Có nhiều ký sinh trùng như sán cá (Fish Tapeworm), lãi *Clonorchis*, *Epistorchis*, *Angiostrongylus cantonensis* truyền từ chuột sang cá.

-Cá có nhiều dầu như cá trích (herring), cá thu mua về cần được nấu ngay vì để lâu, dầu cá mau hư, dễ gây nhiễm độc.

-Loại cá lớn, sống lâu ngoài biển như cá ngừ, cá mũi kiếm (swordfish) có thể tích tụ nhiều kim loại nặng, độc hại cho cơ thể như thủy ngân. Tuy nhiên, cá đóng hộp thường an toàn hơn vì đã được kiểm tra trong khi chế biến. Phụ nữ có thai không nên ăn các loại cá này để tránh gây ảnh hưởng xấu cho thai nhi.

-Cá sống ở gần các nhà máy có thể nhiễm một số hóa chất độc, nhất là những nơi mà nhà máy xả nước dư thừa xuống sông, xuống lạch.

-Xương cá, nhất là những xương nhỏ, cũng là mối nguy hiểm cần để ý đối với người già và trẻ em khi sử dụng loại thực phẩm này.

4 Lựa cá

Thực phẩm các loại cần phải tươi thì ăn mới ngon, từ rau trái tới thịt cá. Chỉ chế biến khi còn tươi mới bảo đảm được phẩm chất tốt cho món ăn.

Với cá, đòi hỏi này còn quan trọng hơn vì cá là những sinh vật rất mỏng manh, hương vị của cá mau hư khi mang ra khỏi môi trường nước (*con cá nó sống vì nước*).

Cho nên khi mua nên cố gắng lựa những con cá càng tươi càng tốt, lý tưởng là cá sống vừa mới bắt từ dưới nước. Đa số cá chuyên trở từ sông biển về đều được ngâm trong nước đá pha vài hóa chất để giữ cá tươi hoặc chlorine để diệt vi khuẩn.

a-Cá tươi ngon cần hội đủ những tiêu chuẩn tối thiểu sau đây:

-Da hồng, vây óng ánh nhiều màu, dính chặt vào thịt;

-Mang đỏ hồng, không nhợt;

-Mắt trong, đầy, long lanh;

-Thịt dính vào xương và chắc nịch, lấy ngón tay ấn vào bụng ra thì thịt dội ra ngay;

-Mùi tanh nhẹ, chứ không bốc mùi ươn hôi của cá chết.

Cá cắt thành từng khúc, miếng thịt còn ướt bóng, thớ thịt dính liền không khô hay đổi màu bạc thếp.

Với cá đông lạnh, cá phải cứng trong nước đá, không đổi màu hoặc trắng bệch, mùi nhẹ không ươn. Cá được gói trong giấy đặc biệt để khỏi thấm hơi nước, và không có không khí giữa cá và giấy bọc.

b-Cá được bán dưới nhiều hình thức:

-Cá nguyên con mới bắt ở dưới nước lên, còn đủ các bộ phận, cần được cạo vẩy, bỏ ruột, vây, đuôi trước khi nấu. Người bán có thể làm việc này cho khách.

-Cá cũng có thể đã được mổ ruột, cạo vẩy nhưng đầu đuôi vẫn còn. Cá làm sẵn chỉ việc nấu vì ruột đã được moi bỏ, vẩy cạo, vây đuôi cắt bỏ.

-Cá cắt sẵn như lườn cá nạc từng miếng (filet) không xương, hoặc cá khúc còn xương để thêm hương vị và khoáng calci; hoặc từng thỏi cá nạc bằng cỡ ngón tay sẵn sàng để ướp thêm gia vị và nấu nướng.

Tất cả đều phải có thịt chắc, màu hồng hay trắng tươi, mùi tanh nhẹ không ươn thối.

4-Cất trữ cá.

Cá mua về, nếu không ăn liền, nên cất ngay vào tủ lạnh, ngăn dưới cùng. Độ lạnh càng thấp thì cá càng chậm hư hao. Nhiệt độ trong khoảng từ 2°C đến 7°C là tốt nhất.

Cá đóng hộp có thể được giữ nguyên trong hộp như khi mua về.

Cá đã làm sẵn khi mang về cần bỏ ra đĩa, che đậy bằng giấy nylon hay giấy nhôm và chỉ nên giữ trong tủ lạnh vài ba ngày kéo cá ươn, mất ngon.

Cá đông lạnh được giữ để quanh năm. Đây là cách rất tốt để tích trữ cá và chỉ nên để dành loại cá ngon, quý.

Nên làm sạch cá (bỏ ruột, cạo vẩy, bỏ đầu) trước khi để ngăn đá để khỏi choán chỗ và gói bằng giấy chống độ ẩm, và chống mùi vị khác xâm nhập.

Ghi rõ tên loại cá, ngày tháng, trọng lượng để dễ dàng khi cần dùng. Tuy nhiên cũng không nên giữ lâu quá sáu tháng. Xin nhớ là cá đông lạnh không ngọt thịt bằng cá tươi.

Chỉ làm rã đá đông lạnh trước khi nấu, bằng cách tốt nhất là để trong tủ lạnh khoảng 24 giờ.

Nếu cần rã mau hơn, có thể để nguyên gói giấy bọc trong chậu và cho nước lạnh chảy qua. Không nên ngâm trong nước nóng hoặc để rã ở nơi nóng, nắng vì như vậy vi khuẩn dễ làm hư cá.

Sau khi rã đá thì ăn cá ngay không nên cất lại vào tủ đá, vì vi khuẩn có thể đã xâm nhập cũng như cá bắt đầu hư hỏng.

Cá nạc từng miếng hay thỏi có thể không cần rửa đá trước khi nấu mà chỉ cần nấu lâu hơn một chút.

Cá đóng hộp rất tiện lợi, chiếm tới 40% tổng sản lượng cá. Cá hộp sẵn sàng để ăn mà không cần nấu nướng lại có hương vị đặc biệt cũng như có rất nhiều năng lượng, vì thế khi ăn nên chất bỏ bớt dầu cá.

Nên giữ cá hộp nơi lạnh, khô ráo nhưng không giữ lâu quá một năm hoặc hạn dùng ghi trên hộp.

Chọn mua những hộp nguyên vẹn, không móp hoặc phồng to, vì rất có thể hộp ấy đã bị nhiễm khuẩn độc hại.

Cá có thể cất giữ bằng cách ướp muối, sấy khô, hun khói hoặc ướp nước sốt gia vị. Cá ướp thường có nhiều muối natri, nên người cao huyết áp nên hạn chế. Cá ướp cũng nên cất giữ trong tủ lạnh nhưng không nên để lâu quá dăm tuần lễ.

Vùng Châu Đốc- An Giang có món *khô cá tra phòng* rất độc đáo: thịt của cá chắc nịch, màu vàng óng, miếng cá khô lóng lánh dưới ánh mặt trời, chưa ăn đã thèm. Chỉ cần ăn cá khô với cơm nguội cũng đủ nhớ mãi An Giang.

Cá đã nấu chín có thể để dành ba bốn ngày trong tủ lạnh hoặc bốn năm tháng trong tủ nước đá. Cá chưa nấu chín chỉ nên giữ trong tủ lạnh độ hai ba ngày nhưng có thể giữ tới sáu tháng trong tủ đông đá.

Cá đông lạnh thường mất đi một phần giá trị dinh dưỡng vì chất đạm và chất béo bị chuyển hóa, biến chất.

Nhiều người tưởng cá đắt hơn thịt, nhưng thực ra so với hiệu quả sử dụng thì ăn cá có lợi hơn mà thời gian nấu cũng mau hơn, không phải mất công ướp gia vị lâu như thịt. Trung bình, chỉ cần một ký cá cho bốn người ăn là đủ một bữa cơm

5-Vài món ăn đặc biệt

a-Trứng cá

Đây là món ăn bình dân rất hấp dẫn nhưng cũng được giới thượng lưu ưa chuộng. Trứng cá chép, cá chuối từng buồng béo ngậy mà rán bơ hay hấp với vài vị thuốc bắc thì tuyệt hảo, vừa béo vừa bùi.

Người Âu Mỹ thích ăn trứng (caviare) của cá lớn như hồi, cá chép (carp), cá ngừ, cá tuyết (cod) đặc biệt là cá tầm (sturgeon). Cá tầm có thể nặng tới 1500kg và sống lâu hàng trăm năm.

Trứng cá rất dễ hư, nên khi mua cần lựa trứng thật tươi. Về nhà nếu không ăn liền phải cất ngay trong tủ lạnh.

Trứng cá bán trên thị trường thường được ướp khá mặn nên có nhiều muối natri (khoảng 2g trong 100g trứng). Trứng có nhiều năng lượng (một thìa cà phê có tới 40 calor), nên không tốt cho những người đang muốn giảm cân hoặc bị tăng huyết áp

b- Vi cá

Vi cá là những món ăn ưa thích của người Á Đông. Cá càng to thì vi càng lớn.

Vi cá thường được lấy từ các loại cá mập (đen, xanh, xám. còn...), cá mú chiên, cá mú giấy, cá hồng, cá heo, cá thu.

Để làm cước cá, vi cá được ngâm nước sôi, cạo sạch lớp da rồi tách từng sợi cước nhỏ cấu tạo thành vi. Vi cá là món ăn rất đắt tiền.

Vây cá mập còn được coi là trị được bá bệnh nhất là có công năng làm cường dương, tăng sinh lực.

c- Da cá

Miền Bình Định có món da cá mú bông phơi khô. Khi ăn cắt nhỏ bằng đầu đũa, rang với cát nóng rồi ngâm nước lã cho nở ra, thêm gia vị mắm tỏi, lá dăm. Người Bình Định có lưu truyền câu nói dân gian ca ngợi món ăn này: “*Nhất da cá mú bông, nhì lòng cá chẻm*”.

c-Ruột cá

Thực ra chữ ruột là chỉ chung cho cả tim, gan, ruột, bao tử, bong bóng, trứng cá, tinh dịch cá... Tất cả đều là món ăn rất ngon.

Bộ đồ lòng cá nóc được người miền Nam rất trân trọng và thường được dành cho vị khách quý hoặc người được trọng vọng nhất trong bàn ăn. Kể hậu sinh mà vội vàng lấy bộ lòng trước mọi người thì được cho là “chưa học ăn, học nói”

Cá càng to, bộ lòng càng lớn. Lòng ít khi được bán ở chợ mà dân chài thường giữ lại cho gia đình bạn bè.

Làm lòng cá không phức tạp như lòng bò, lòng heo. Chỉ cần lột trái bao tử và ruột, sát chút muối là hết mùi tanh.

Lòng cá nấu canh chua thì là ăn với hoa chuối, rau ngổ điếc thì ngon hết chỗ nói. Sành điệu như các cụ ngày xưa thì phải thêm vào tí ớt, chút nước cơm.

Lòng cá không cứng như lòng bò, không dai như lòng heo, không mềm như lòng gà, lòng vịt mà có hương vị khác hẳn. Dạ dày cá khi nhai phát ra âm thanh sần sật; bong bóng cá và ruột thì dẻo dẻo, dai dai.

Lòng cá cũng được làm mắm (gọi là mắm ruột), ăn với rau sống, dưa chuột, chuối chát, khế chua thì chẳng sơn hào hải vị nào ngon hơn. Mắm ruột An Giang là món ăn quê hương nổi tiếng khắp ba miền Trung Nam Bắc.

Bong bóng cá thiêu, cá sủ, cá đường phơi khô đã được giới sành ăn coi là “*hải vị trân hào*” vì có nhiều chất bổ dưỡng, nhiều người cho là có thể “*cải lão hoàn đồng*”.

d-Đầu cá.

Người sành ăn rất thích ăn đầu cá, cho là bổ dưỡng vì nhiều mỡ cá béo ngậy Hai miếng thịt ở hai bên má rất ngọt và thơm.

Đầu cá mè, cá chép mà nấu canh chua với mẻ hoặc bỗng rượu, củ chuối non thái mỏng... là món ăn ngon và mát.

Có người nấu lẩu hũ thêm vài cái óc cá cũng làm hương vị món lẩu hũ ngậy mùi béo béo, thơm thơm...

6-Chế biến các món cá

Cá là thực phẩm có thể nấu thành nhiều món ăn hấp dẫn, đa dạng...

Cá được nấu chín khi thịt cá đổi từ trong sang đục. Không nấu cá chín quá vì cá sẽ khô, cứng và mất hương vị. Cá có thể nướng trên vỉ, bỏ lò, rán, hấp, rim kho với lửa nhỏ hoặc vùi bếp tro hồng..

-**Cá bỏ lò** là giản dị nhất, vì không cần mất nhiều công sức: chỉ việc pha chế với gia vị rồi đặt vào lò với nhiệt độ khoảng 175°C trong nửa giờ là có món ăn ngon.

-**Cá nướng trên vỉ** mau chín vì độ nóng tỏa trực tiếp và rất mạnh từ một nguồn duy nhất.

Chọn cá dày ít nhất 2,5cm và nếu là cá đông lạnh thì cần rã đá trước. Muốn cá mềm và không quá khô, nên bôi một chút bơ.

Ta có món cá quả (cá lóc) xiên tre nướng nguyên con mà trong Nam gọi là *nướng trui* ăn ngon lắm. Miếng cá được gói trong bánh tráng mỏng với rau sống, bún, giá, hẹ, dưa chuột, chấm với tương ngọt nghiền nhuyễn, thêm tí ớt thì ngon chẳng gì bằng.

-**Cá chiên rán** có lẽ là cách được các bà nội trợ dùng nhiều nhất.

Nên dùng dầu thực vật vì mỡ động vật mau bốc khói khi đun lâu, làm giảm hương vị tự nhiên của cá. Nhiệt độ tốt nhất khi rán là 175°C vì nóng quá phần ngoài của cá cháy vàng mà phần trong chưa chín tới. Nhiệt độ thấp quá thì mặt cá trắng bệch.

Sau khi rán, nên để cá trên giấy bản để hút bớt dầu, bỏ vào bếp lò ở nhiệt độ thấp để cá chín đều rồi ăn ngay mới ngon.

Cá cũng có thể chiên bằng cách nhúng chìm trong chảo dầu hoặc rán giòn hai mặt trên chảo với một chút dầu.

-**Cá kho** là món ăn ưa thích và phổ biến nhất.

Cá được xếp một lớp mỏng trong nồi rộng, gia vị mắm muối được phủ lên vừa kín mặt cá, đây vùng để ngăn mùi thơm bốc hơi bay đi, đun nhỏ lửa cho tới khi lấy muỗng khều cá rời ra từng miếng là cá đã chín.

Có nhiều cách kho cá: kho dưa, củ cải, khế, măng, riềng, kho tộ, kho nước dừa...

-**Cá hấp** là món rất tốt vì giữ được tất cả hương vị cũng như chất ngọt tự nhiên.

Nước để hấp có thể là nước thường hoặc nước đã pha thêm gia vị, rau thơm để tăng mùi vị. Sau khi xếp cá vào vỉ, đây thật kín rồi đun nước sôi để hấp. Các món hấp chua ngọt, hấp gừng, hấp gan lợn đều rất hấp dẫn.

Tay sành ăn thấy rằng cá hấp hay bỏ lò còn giữ được hương vị cá hơn là cá chiên nhưng ăn cá chiên lại khoái khẩu vị hơn.

-**Cá luộc** ít phổ biến hơn so với các loại hải sản khác như tôm, cua, sò, hến.

-**Cá chà bông** để cho trẻ em ăn với cơm hoặc bánh mì ngon, tiện và lành.

Nấu nướng là để làm chín cá nhưng cũng có mục đích làm tăng hương vị và làm mềm tế bào của cá. Nếu nấu quá lâu với nhiệt độ quá cao thì cá trở nên cứng, khô và mất bớt hương vị tự nhiên. Nhưng cũng có nhiều người thích ăn cá thu, cá rô kho tới khi xương cá mềm tan.

Khi nấu lên đến nhiệt độ 150°C thì nên mở vung nồi, món cá sẽ hấp dẫn hơn đây vung.

Cá chín khi tế bào thịt của cá chuyển từ màu trắng trong như nước sang màu đục trắng như sữa, lấy ngón bới thì cá rời ra từng mảnh nhỏ. Sau khi nấu, cá thường mềm, dễ bẻ vỡ nên cần cầm nhẹ nhàng và ăn càng sớm càng tốt.

-**Gỏi cá**. Món gỏi cá của ta hay món sushi - sashimi của Nhật là món ăn rất khoái khẩu, được nhiều người ưa chuộng. Dân gian ta thường nói:” *Cơm Gà, Cá Gỏi*” đủ biết gỏi cá đã được nhiều người khen ngon.

Gỏi cá mè, cá chép...đều có thể làm gỏi rất ngon.

Để làm gỏi, cá được thái mỏng, rửa kỹ với rượu, lau khô bằng giấy bản làng Bưởi, bóp thính, giềng giã nhỏ.

Gỏi cá cần ăn với lá sung non, lá đinh lăng, lá mơ tam thể, lá vọng cách, bạc hà, ngò gai; chấm mắm tôm pha chế với nước trái chanh, vài nhánh tỏi, nửa thìa đường, vài quả ớt.

Gỏi cá Mai ở Miền duyên hải Bình Thuận, cá diếc ở vùng Đập Đá Quy Nhơn, cá chám đen ở Lạng Sơn ...đều là những món ăn dân tộc làm nhiều người xa quê hương phải nhớ mãi.

Một số loại cá thường bị nhiễm ký sinh trùng như cá măng, cá hồi cá vượt, cá quân, cá tuyết, ngừ, thu, cá bẹ, cá bon...

7-Một số loài cá

Trên thị trường, có cả hàng trăm loại cá, nhưng người tiêu dùng chỉ nhớ khoảng vài chục loại cá thường mua.

a-Cá trích (herring)

Cá thường được đánh bắt nhiều nhất ở vùng Bắc Đại Tây Dương, bán trên thị trường dưới hình thức cá muối, cá hun khói, hoặc đóng hộp với dầu đậu nành.

b-Cá Mahi Mahi:

Cá có màu da hòa hợp giữa màu xanh lá cây và màu bạc kim loại của vàng. Mới nhìn qua, cá này có dáng vẻ như cá heo (dolphin). Thịt cá chắc và ngọt, có hương vị giống như cá tua và cá kiếm. Loại cá này nướng hay bỏ lò thì đều rất ngon. Cá có quanh năm, nhiều nhất là vào mùa Đông

c-Cá ngừ (Tuna) .

Cá ngừ, nhất là loại mắt to, có nhiều và hầu như quanh năm ở các quốc gia vùng nhiệt đới. Cá nặng từ 70 kí tới 250 kí.

Thịt cá ngừ tươi có màu đỏ chói trang và gần như trong mờ. Cá ngừ được bán còn tươi hay đã đóng hộp. Thịt có thể ăn gỏi, nhưng nướng ngon hơn vì thịt mềm giống như thịt mộng của bò.

Cá ngừ là một trong những hải sản được khách sành ăn ưa chuộng nhất.

e-Cá lưỡi kiếm.

Đây là một trong những loại cá lớn nhất ở biển, có quanh năm ở vùng nước ôn đới. Cá có thể nặng tới 5, hay 6 trăm ký lô. Thịt của cá không có mỡ, rất mềm, ngọt rất ngon miệng khi nướng hay bỏ lò .

g-Cá hồi (Salmon).

Thịt cá hồi có màu hồng da cam nom rất đẹp mắt, vì chúng ăn tôm chứa chất màu này. Đây là loại cá phổ thông nhất trên thế giới nhờ có mùi vị thơm ngon và có thể chế biến nhiều cách.

Trước đây, cá chỉ có vào mùa Hè, nhưng ngày nay nhờ kỹ thuật giữ cá đông lạnh, nên có cá bán quanh năm. Cá đóng hộp có thể để cả xương hoặc rút bỏ xương. Phần da cá thường có nhiều muối natri.

Cá hồi được nuôi tại nhiều quốc gia như Hoa Kỳ, Gia Nã Đại, Chí Lợi, Na Uy, Ái Nhĩ Lan. Khoảng một tuần lễ trước khi mang bán trên thị trường, người ta ngưng cho cá ăn để cho thịt của cá săn lại và để tránh nhiễm độc.

Với cá hồi, đầu bếp có nhiều cách để chế biến như nướng, bỏ lò, hun khói, trộn xà lách.

Khi nướng, nên lựa miếng cá béo, còn da vì da cá rất ngon. Trước khi nướng, bôi lên da một chút dầu cho da khỏi rách. Theo khách sành ăn, thịt cá hồi vừa mới bắt ăn rất ngon.

Cá hồi có rất nhiều chất đạm, sinh tố A, B và dầu Omega- 3.
h-Cá mòi (Sardine).

Còn gọi là cá trích, là loại cá nhỏ vẩy lóng lánh như bạc, bơi thành từng đàn trên mặt nước. Xương mềm, thịt thơm ngon. Cá được bán tươi, đóng hộp với nước xốt cà chua, mù tạc, hoặc hun khói (smoked).

Khi mua cá mòi tươi, nên để ý coi xem cá đã bắt lâu chưa, vì dầu của cá này rất mau trở mùi ươn. Sau khi bắt, cá cần được giữ trong nước đá cho tới khi nấu.

Cá mòi quệt bơ, rắc thêm chút tiêu muối, nướng trên lửa hoặc trên vỉ là món ăn chơi rất thú vị. Nhưng xin lưu ý là cá này có nhiều *purine*, một chất gây bệnh thống phong (gout). Vì thế những ai mắc bệnh này không nên ăn.

Ngoài các loại cá kể trên, ở nước ta còn có rất nhiều loại cá đặc biệt.

Cá nước ngọt ở sông, hồ, rạch, suối như cá bả trầu, cá bạc, cá bò, cá bông, cá bóng với nhiều loại khác nhau như bóng cát, bóng dứa, bóng kèo, bóng mú, bóng tượng; cá chép, cá chèn, cá chuối, cá diếc, cá trê, cá trắm, cá mương, cá lòng tong, cá măng...

Cá nước mặn như cá đao, cá bạc má, cá thu, cá trích, cá vược, cá sạo, cá róc, cá mú song, cá nàng tiên, cá miền, cá ngừ, cá ong, cá chim, cá com, cá đê, cá hanh, cá kìm, cá nục, cá nược có vú, đê con.

Một hải sản người Việt ta thường ăn là *bào ngư*. Đây không phải là cá mà là một loại ốc biển, còn gọi là ốc cừu khổng hay ốc chín lỗ. Phần ăn được của bào ngư là bắp thịt khép (adductor muscle) mà ốc dùng để bò di chuyển. Bào ngư có thể được ăn sống khi mới bắt còn tươi, hoặc nấu nướng với nhiều món ăn rất hấp dẫn. Khi nấu, tránh nấu quá lâu kéo thịt thành cứng, dai.

8-Món Cá quê hương

Những món cá quê hương lấy từ đầm, ao, sông lạch của ta rất nhiều mà cũng rất hấp dẫn.

Cá kho nhừ trong nồi đất, chả cá Lã Vọng, Sơn Hải, cá nấu giấm, nấu canh chua, lẩu cá, gỏi cá lá mơ, cá lấu, cá rút xương, canh chua, cá kho tộ ...là những món đặc sản ngon lành, bổ dưỡng, dễ tiêu mà giá cả phải chăng. Hiếm hoi hơn còn có các món ăn cá chình, cá anh vũ, cá song, cá măng, bông lau, cá vược...

Ngày nay, người ta còn chế ra nhiều món ăn từ cá rất hấp dẫn, nhưng đôi khi chỉ hợp khẩu vị một số người...

“ *Có cá đổ vạ cho com*”, các cụ ta vẫn thường nói vậy vì với món cá ngon, com ăn bao nhiêu cũng hết, nhất là với gạo tám thơm hay gạo ba giăng.

Miền Nam có cá lóc chà bông, cá chạch kho nghệ, cá chẻm chung tương hột hoặc chiên giòn, cá chột kho, cá bóng sao kho sả ớt, cá bóng dứa Gò Công kho tiêu...

Miền sông rạch Gò Công, Tiền Giang có loại cá bóng dứa, sống trong rừng dứa nước, to bằng cổ tay, thịt dẻo và ngọt. Cá này mà kho sả ớt, kho tiêu, nấu canh với lá bẻ ngót, ướp hương thì ăn một lần cảm chắc khó quên.

Cũng họ cá bóng, còn cá bóng mú, bóng vược, bóng cát, bóng trứng, bóng xèo, bóng nhảy cũng đều rất ngon. Món bún cá Kiên Giang rất nổi tiếng.

Đặc sản miền Trung như cá sứt mũi sông Chu Bái Thượng nấu với dưa cải sen núi Mục hoặc canh chua thập cẩm với cúc tần, cần trắng, cà chua, khế, tiêu; cá chép gói lá chuối lụi trấu nóng; cá chép nấu hoa cúc đại; cá ngừ chiên giòn; cá vược nấu canh chua...

Cố đô Huế còn nổi tiếng với năm món canh nấu với cá: thác lác nấu hành lá, rau mùi; cá thệ nấu dưa; cá ngạnh nấu măng chua; cá tràu nấu với mít và cá lúi nấu khế; cá sứt mũi sông Chu nấu canh chua với dưa cải sen núi Mực của miền Trung.

Miền Bắc cũng có nhiều món cá như hai miền kia nhưng nổi tiếng là cá rô Đầm Sét ở ngoại thành Hà Nội rán chìm trong mỡ; cá chắm đen kho ngũ vị, gừng ở Nam Định; cháo cá quả Hà Nội.

Cá rô Đầm Sét đã đi vào văn hóa dân gian với câu: “ *Vải Quang, Hùng Láng, Ngổ Đầm; cá rô Đầm Sét, sâm cầm Hồ Tây*” .

Ngoài ra còn có “*cá rô làng Cháy, cá gáy làng Chờ*” cũng được văn học dân gian ghi nhận.

Cá rô mùa gặt lúa mà mang vùi chín trong đồng lửa trấu hay rán mỡ sôi trăm độ rồi ăn với cơm gạo mới thì bao nhiêu cơm cũng thiếu!

Nhà văn Văn Quang đã tả món cháo ám gia truyền với cá lóc, cá quả mà chỉ nghe thôi đã thấy thèm thèm. Tiết trời lành lạnh Hà Nội mà ăn bát bún cá quả nấu với rau cần Tháng Giêng thì chẳng ai chịu ngưng ở một bát.

9-Nước mắm cá

Nói về các món ăn với cá mà không nhắc tới *nước mắm* và các loại *mắm cá* thì là một thiếu sót lớn.

Có nhiều loại mắm cá: mắm cá nóc, cá thu, cá com, mắm nhum (cầu gai), với nhiều cách ăn rất ngon và hấp dẫn.

Nước mắm chế biến từ cá là một món gia vị độc đáo của riêng người Việt ta, cũng như *maggi* của Thụy Sĩ, tương tàu của Trung Hoa...

Nước mắm cá đã quá thông dụng, lẫn át các loại nước mắm làm bằng thủy sản khác (như nước mắm cáy, mắm cua...) nên tên gọi **nước mắm** đã được dùng để chỉ nước mắm chế biến từ cá.

Đây là một chất nước sền sệt, vàng đậm, thơm thơm và đậm đà. Mắm càng ngon càng dậy mùi, gặt gặt.

Nước mắm làm bằng cá cá com, cá nục nhỏ thì ngon hơn các loại cá khác, nhất là lại được sản xuất từ Nha Trang, Phan Thiết, Phú Quốc. Thành phố Hải Phòng ngoài Bắc có nước mắm Vạn Vân do dòng họ nhạc sĩ Đoàn Chuẩn chế biến đã nổi tiếng trong dân gian với câu nói “*nước mắm Vạn Vân, cá rô Đầm Sét*”.

Nước mắm hiện diện trong mọi bữa cơm Việt Nam. Nó được ưa dùng trong mọi gia đình và được dùng cho hầu hết các món ăn, từ rau muống, rau cải tới bánh hỏi thịt nướng và ngay cả bát trộn ẩm thực cung đình.

Nước mắm được các bà nội trợ khéo tay pha chế thì lại càng ngon hơn.

Thịt vịt mà không có nước mắm gừng, cá trê rán mà không có nước mắm ớt, rau muống không chấm nước mắm vắt chanh...thì đều chưa đủ gọi là ngon...

Xoài xanh, sấu chín mà ngâm nước mắm đường thêm chút ớt cay cay thì không cô nữ sinh trung tiểu học nào không nhớ đời đời đến một thời “*ăn lên*” trong lớp học...

Khách nước ngoài lần đầu tiếp xúc thường khó chịu, chê mắm có mùi, nhưng khi đã ăn thử một lần với chả rán thì “*mê đến chết, húp cả bát*”.

Ngay cả người Việt Nam, “*ăn mắm cá thu, buông đũa còn thèm*” huống chi dân sành ăn tứ xứ!

10-Cá đi vào văn học dân gian.

Là một thực phẩm phổ thông, ưa thích nên cá đã đi vào thi ca dân gian với những câu trữ tình, lãng mạn, mang đậm bản sắc, tình tự quê hương.

*Chai rượu miếng trầu em hầu Tía, Má
Nấu tô bún cá đặng lấy lòng anh.*

*Ai về Rạch Giá, Kiên Giang
Ăn tô bún cá chứa chan tình người.*

*Ai về nhẩn với nậu nguồn
Măng le gửi xuống, cá chuồn gửi lên*

“*Cá chọn nơi sâu, người tìm chỗ tốt*”,
Ý nói trong đời sống ai cũng chọn nơi có điều kiện thuận tiện để sống.

“*Cá chuối đằm đuối vì con*”
Ý nói cha mẹ chịu nhiều khổ đau, vất vả để gây dựng cho con cái.

“*Cá đối bằng đầu*”
Nhắc nhở con người phải biết cư xử phân biệt, thích hợp với vai vế trong gia đình, xã hội, phải biết kính trên nhường dưới, đừng “*cá mè một lứa*”, xem ai cũng như ai.

“*Cá nhảy, ốc cũng nhảy*”,
hay:

“*Voi đú, chó đú chuột chù cũng nhảy*”.
Ý nói không nên đua đòi theo kẻ khác mà đi ngược với bản chất hoặc vượt quá khả năng hiện có của mình.

“*Cá ngoi mặt nước là trời sắp mưa*”
Đây là kinh nghiệm quan sát thời tiết của dân gian, khi sắp mưa khí trời thường oi bức, dưỡng khí trong nước giảm, cá phải ngoi lên để đón không khí.

“*Cá vàng, bụng bọ*”
Ý nói bề ngoài hào nhoáng bên trong xấu xa, và không nên đánh giá con người hay sự vật qua vẻ bên ngoài.

“*Cá vào tay ai nấy bắt*”,
Ý nói mỗi lợi ngẫu nhiên đến với ai thì người đó chiếm giữ.

Cá chấy vàm Trà Ôn đã được ghép chung với hai món ăn ngon quý của người phong lưu:

“*Sáng ngày bò dục chắm chanh,
Trưa gỏi cá Chấy, tối canh cá Chầy*”

Và dưới đây là một số câu ca dao về các món cá trong dân gian, hoặc đôi khi mượn hình tượng con cá để truyền lại kinh nghiệm, ví von hay câu răn đời:

*“Cá nục nấu với dưa hồng;
Lờ đời có kẻ mắt chồng như chơi”*

*“Canh bún mà nấu cá rô;
Bà xơi hết thấy mấy tô hời bà”!*

*“Con cá com thơm hơn con cá bẹ;
Bồi mê nước mắt Hòn, em bỏ mẹ theo anh”*

“Chim mía Xuân Phổ; Cá bóng Sông Trà”.

*“Đập con cá lóc nướng trui;
Làm mâm rượu trắng, đãi người phương xa”*

“Đắt cá còn hơn rẻ thịt”

“Đầu chép, mép trôi, môi mè, lườn trắm”

*“Điên điên mà đem muối dưa;
Ăn cặp cá nướng, đến vua cũng thèm”*

*“Đốt than nướng cá cho vàng;
Lấy tiền mua rượu cho chàng nhậu chơi”*

*“Kèo nèo mà lại làm chua;
Ăn với cá rán chẳng thua món nào”*

*“Một con cá trích cắn ngang;
Mắm tôm quệt ngược, tan hoang cửa nhà”*

“Mùa Hè cá sông, mùa Đông cá ao”

*“Rau đắng nấu với cá trê;
Ai đi Lục Tỉnh thì mê không về”*

Các loại đậu

Đậu được trồng ở khắp mọi nơi trên thế giới và có tới trên mười ngàn loại khác nhau. Tuy nhiên các bà nội trợ thường chỉ quen thuộc với một số ít các loại đậu như là đậu hà lan, đậu tây (cô ve), đậu đen, đậu đỏ, đậu pinto, đậu ngự, đậu nành...

Hạt đậu nằm trong vỏ dài mà khi chín khô sẽ nứt ra làm đôi.

Theo các nhà khảo cổ thì đậu được trồng trước tiên ở các quốc gia Đông Nam Á châu từ cả chục ngàn năm về trước. Nhiều nơi, đậu được gieo giữa hai luống ngô, vì đậu có thể hấp thụ nitrogen từ không khí, tồn trữ dưới đất và làm đất giàu thêm chất này để giúp ngô tăng trưởng.

Giá trị dinh dưỡng

Hạt đậu là nguồn dinh dưỡng rất phong phú, ngon mà tương đối lại rẻ tiền.

Đậu nành cung cấp đủ các loại amino acid thiết yếu mà cơ thể cần. Đậu có nhiều calci, cho nên các vị tu hành, người ăn chay có thể sống lành mạnh chỉ với đậu hũ và các loại sản phẩm khác của đậu nành. Nói chung, đậu có lượng đạm chất cao hơn các các loại ngũ cốc khác từ hai đến năm lần.

Hạt đậu có nhiều sinh tố nhóm B, nhiều sắt, kali, rất nhiều chất xơ. Đa số hạt đậu đều có rất ít chất béo và năng lượng, ngoại trừ đậu nành và đậu phộng lại có nhiều chất béo tốt ở dạng chưa bão hòa.

Đậu có ít năng lượng nhưng chứa nhiều nước.

Một trăm gram đậu nấu chín cung cấp khoảng 100-130 Calori và 7 gram chất đạm, tương đương với số đạm trong 30 gram thịt động vật. Đậu nảy mầm có nhiều đạm hơn đậu nguyên hạt. Khi ăn chung đậu với các loại hạt, đạm của đậu có phẩm chất tương đương với đạm động vật.

Người Bắc Mỹ và người châu Âu ít chú ý đến các loại đậu vì phải mất nhiều thời gian để nấu hoặc phải ngâm đậu trước khi nấu.

Để tiết kiệm thì giờ, dùng đậu chế biến nấu sẵn đựng trong hộp rất tiện lợi: chỉ cần đổ bớt nước mặn trong đậu hoặc rửa đậu cho bớt mặn rồi nấu.

Nhưng người Nam Mỹ và Á Châu xem các loại hạt đậu là một thành phần quan trọng của lương thực.

Ở Châu Mỹ La Tinh, từ Mễ Tây Cơ xuống đến Trung Mỹ, Nam Mỹ, đâu đâu cũng thấy có đậu đen và đậu đỏ (black and red beans) trong các bữa ăn.

Ở Ấn Độ, đậu lăng (lentil) được ăn trộn với gạo và rất phổ biến.

Nhật Bản có loại đậu màu nâu gọi là *azuki* được ăn với cơm.

Ở Trung Hoa và Nhật Bản, Việt Nam đậu nành rất thông dụng trong việc chế tạo tương, chao, tàu hũ.

Hạt đậu nấu chín có thể ăn khi còn nóng hoặc để nguội.

Có thể nấu đậu với thịt, cá hoặc với các loại rau khác. Đậu nấu chín cũng có thể cho thêm gia vị, nghiền nát rồi quết vào bánh mì kẹp để ăn.

Đậu tươi không cần nhiều thời gian để nấu, nhưng khi phơi khô thì cần ninh nấu lâu hơn. Để rút ngắn thời gian nấu, ta có thể ngâm đậu trong nước nóng vài giờ cho đậu thấm nước và mềm hơn. Nước ngâm đậu có thể dùng để nấu món ăn cho thêm hương vị.

Ưu điểm của đậu

1-Đậu chứa một loại chất xơ gọi là *pectin*. Chất xơ này có khả năng hút nước và nở ra trong dạ dày khiến người ta có cảm giác no không thèm ăn. Nó cũng làm chậm tiến trình hấp thụ

thực phẩm trong ruột, giúp bệnh nhân tiểu đường tránh được sự tăng gia quá mau đường huyết, và cơ thể khỏi phải tiết ra nhiều insulin.

Các loại đậu chứa nhiều pectin có thể giữ giữ vai trò quan trọng trong sự làm giảm lượng cholesterol trong máu, còn tốt hơn cả loại cám yến mạch (oat bran).

Trong các loại đậu, đậu nành được xem là hữu hiệu nhất để giảm cholesterol và triglyceride trong máu.

Nghiên cứu ở Ý và Thụy Sĩ cho thấy là, bệnh nhân có cholesterol cao, mà ăn nhiều chất đạm từ đậu nành thay thế cho thịt cá, thì mức cholesterol của họ giảm xuống đến 31%. Kết quả này xem ra còn tốt hơn tác dụng của các loại thuốc giảm cholesterol đắt tiền bán trên thị trường.

Bác sĩ James Anderson thuộc Đại học Kentucky, khuyên bệnh nhân mỗi ngày ăn một cốc đậu pinto nấu chín để hạ cholesterol.

2-Cũng theo bác sĩ Anderson, ăn đậu thường xuyên giảm nhu cầu Insulin để chữa bệnh tiểu đường, vì đậu làm đường trong máu tăng lên rất chậm.

3-Gần đây các nhà khoa học lại mới tìm ra một tác dụng vô cùng bổ ích của các hạt đậu, đó là khả năng chống ung thư. Đậu có chứa chất acid phytic, một chất chống oxy hóa rất mạnh. có thể chặn đứng tiến trình ung thư hóa của tế bào.

Ngoài ra, khảo cứu trên một số động vật trong phòng thí nghiệm cho thấy đậu, nhất là đậu “pea” và đậu lăng “lentil” có chứa chất ức chế *protease* là chất có khả năng phòng chống ung thư da, vú và gan ở động vật. Thử nghiệm ở người cũng thấy tác dụng tương tự về phòng chống ung thư vú và nhiếp hộ tuyến.

Chuyên gia về ung thư *Anne Kennedy* cho chuột ăn một hóa chất gây ung thư, nhưng khi chất ức chế *protease* được bôi vào miệng chuột thì ung thư không xảy ra.

4-Đậu giúp đại tiện đều đặn, dễ dàng vì phân to hơn, mềm hơn, từ đó giảm thiểu được các nguy cơ ung thư ruột già và trực tràng. Đó là kết quả các nghiên cứu của Tiến sĩ Sharon Fleming, Đại học Berkeley, California.

5-Một khoa học gia Ấn Độ là SN. Sanyaldan nhận thấy dân số của người Tây Tạng không thay đổi trong suốt 200 năm. Thực phẩm chính của họ là một loại đậu. Sau nhiều năm tìm hiểu, ông ta thấy rằng đậu này có khả năng ngăn ngừa sinh đẻ nhờ hóa chất *m-xylohydroquinone*. Ông ta thử phụ nữ dùng chất này thì tỷ lệ sinh đẻ giảm hẳn, còn với nam giới thì chất này cũng làm cho số lượng tinh trùng giảm. Nhận xét này đang được nghiên cứu kiểm chứng thêm. Ngoài ra có lẽ tác dụng của nó không mạnh bằng các dược phẩm ngừa thụ tinh hiện có, nên ít ai để ý đến.

Một vài vấn đề khi ăn Đậu

Một đặc tính của đậu là sản xuất rất nhiều hơi (gas) trong ruột, với hậu quả gây ra trung tiện làm nhiều người khó chịu, mắc cỡ.

Nguyên do là vì nhiều người thiếu điều tố (*enzyme*) để tiêu hóa chất đường *alpha-galactosides* trong đậu. Khi xuống ruột, đường này bị các vi sinh vật phân hóa, tạo ra nhiều chất hơi. Nhưng kinh nghiệm cho hay nếu thường xuyên ăn đậu thì trở ngại này có thể không đáng kể vì cơ thể sẽ quen dần.

Và lại, các bác sĩ đều cho biết trung tiện không phải là một vấn đề sức khỏe mà chỉ có thể là một vấn đề trong giao tế xã hội.

Ông Tô của nền Y học Tây phương *Hippocrates* nói rằng trung tiện cần thiết cho sức khỏe con người. Người Trung Hoa cho rằng trung tiện là dấu hiệu của một sự tiêu hóa tốt.

Benjamin Franklin, một trong những vị lập quốc của nước Mỹ, đã viết một đoạn văn hài hước về hiện tượng tiêu hóa này. Ông đề nghị các nhà bác học hãy thí nghiệm để tìm ra một chất có thể khiến con người ăn vào và sản xuất ra trung tiện có mùi thơm tho.

Không phải chỉ các loại đậu mới tạo ra hơi trong ruột. Các thực phẩm khác như ngũ cốc, hành, tỏi, bắp su và nhiều thức ăn có chất xơ (fiber) đều tạo ra hơi do phản ứng hóa học hoặc sự lên men trong ruột.

Có nhiều cách để làm giảm bớt hơi của đậu trong quá trình tiêu hóa.

Nhà hóa học Alfred Olson giới thiệu cách sau đây.

Trước khi nấu, ta hãy ngâm đậu với nước trong một đêm; sau đó đổ nước đi. Nhúng đậu trong nước sôi, hay nấu lên vài phút, sau đó lại ngâm nước khoảng 4 tiếng đồng hồ trước khi đem ra nấu với thức ăn khác. Khuyết điểm của cách này là đậu sẽ mất đi nhiều khoáng chất và sinh tố.

Phương pháp thứ hai là xay đậu để làm thành bột nhào rồi nêm thêm muối, xì dầu (soya sauce), tiêu, ớt cắt vụn vào bột nhào để chế biến thành các món ăn cho hợp khẩu vị. Không nên chọn thêm hành tỏi, vì các món này tạo thêm hơi cho đậu.

Một vấn đề khác nữa là Đậu khô có nhiều chất *purine*. Với một số người nhạy cảm, *purine* có thể làm tăng *uric acid* trong máu, đưa tới bệnh thống phong (gout). Tinh thể *acid uric* đóng trên các khớp xương mà thông thường nhất là ở ngón chân cái làm người bệnh rất đau nhức.

Một vài loại đậu có hóa chất làm mất khả năng hấp thụ các sinh tố B, E, D, beta carotene trong ruột.

Một số đậu khác, nếu không nấu chín, có thể có vài chất dính liền với khoáng sắt, đồng, khiến hồng cầu kết tụ lại với nhau.

Đậu phộng là một trong mười thực phẩm thông thường nhất gây ra dị ứng hoặc nhức nửa đầu ở một số ít người dễ nhạy cảm.

Vài loại đậu thường ăn

Trên thị trường, có các dạng đậu tươi, đậu khô, đóng hộp hoặc đông lạnh. Mỗi thứ có một hương vị độc đáo, một hình dáng riêng biệt và cách nấu nướng cũng khác nhau.

-Đậu đỏ thường nấu chung với gạo, với thịt (stew), làm xà lách hoặc dùng trong món chili.

-Đậu lima màu trắng kem hoặc xanh nhạt, hạt nhỏ, hình trái thận. Đậu này thường dùng để nấu súp, làm xà lách, hoặc hầm với thịt gà. Hầu hết đậu lima đều được đóng hộp, làm đông lạnh trước khi bán ra trên thị trường.

-Đậu Pinto màu cam, hình bầu dục dùng nhiều trong món cơm nấu kiểu Mexico hoặc để hầm với các loại thịt.

-Đậu đen hạt nhỏ, đen bóng dùng để nấu chè đường, nấu súp hoặc ninh với thịt.

-Đậu *Adzuki* hạt nhỏ, màu đỏ bóng loáng dùng làm xà lách, nhồi gà vịt, nấu súp hoặc ninh với thịt.

-Đậu nành hạt nhỏ màu vàng hoặc hơi đen làm đậu hũ, tương và nhiều loại thực phẩm rất ngon khác. Kinh nghiệm ăn uống dân gian ta nói “Đậu nành là anh nước lã” hoặc “Đậu nành rang, cả làng khát nước”. Ý nói sau khi ăn đậu rang này thì rất khát nước. Đậu nành rất phổ biến ở quê hương ta, với nhiều phó sản độc đáo, như tương, chao, đậu phụ...

-Đậu Hà Lan được bán tươi rất ít, còn hầu hết được đóng hộp hoặc làm đông lạnh. Khi còn tươi, đậu có màu xanh sáng, sờ hơi mềm như nhung. Đậu đóng hộp rất thông dụng và dùng trong việc chế biến nhiều món ăn khác nhau.

Ngoài ra còn có đậu đũa, đậu ván, đậu ngự, đậu cô ve, Hòa lan, đậu đỏ, đen, đậu nành, đậu xanh, đậu tây, đậu nâu, đậu xoắn...

Công dụng trị bệnh trong y học cổ truyền

Ngoài giá trị dinh dưỡng, một số đậu còn được *y học dân gian* dùng làm thuốc trị bệnh.

Đó là:

a-*Đậu ván trắng*: còn gọi là *bạch biển*.

Đậu ván có vị ngọt, tính hơi ôn, tác dụng vào kinh tỳ và vị. Trong y học cổ truyền, đậu ván khô được dùng để chữa cảm sốt mùa hè, nôn mửa, tiêu chảy, tỳ vị suy nhược, chán ăn, rối loạn tiêu hóa; làm thuốc giải nhiệt, co giật khi nóng sốt cao; giúp tóc lâu bạc.

b- *Đậu Xanh*.

Vỏ đậu xanh không độc, vị ngọt, tính nhiệt có tác dụng giải nhiệt, làm mắt không mờ. Hạt đậu xanh cũng có tác dụng giải nhiệt, giải độc tính của thuốc và kim loại, nấm, tiêu trừ phù thũng, chữa sỏi đường tiết niệu, phòng và chữa cháy nắng.

c- *Đậu Đen*.

Đậu này thường dùng để nấu xôi, nấu chè ăn rất ngon. Ngoài ra, đậu cũng bổ thận, lợi tiểu, nước tiểu trong hơn và nhiều hơn. Sách Tuệ Tĩnh Nam Dược có ghi đậu đen dùng để chữa đau bụng giữ dãi; trúng gió chân tay tê cứng, chóng mặt, sây sẩm khi sinh đẻ; chữa mắt mờ ra gió dễ chảy nước mắt; chữa dị ứng, lở ghẻ, hen suyễn khi đổi thời tiết.

d- *Đậu phộng*.

Đậu phộng có giá trị dinh dưỡng cao, có nhiều chất béo, đạm và nhiều loại sinh tố. Ngoài việc dùng làm thực phẩm, dầu lạc còn được dùng để đốt đèn và chế thuốc.

e- *Đậu nành*. Đây là nguồn chất đạm rất quan trọng tại nhiều quốc gia, nhất là quốc gia đang phát triển. Trong y học, đậu nành dùng làm thức ăn cho người bị viêm khớp, người mới bình phục sau cơn bệnh nặng, đặc biệt là những người bệnh tiểu đường, huyết áp cao và có nhiều mỡ trong máu.

g-*Đậu Đỏ*.

Đậu này có vị ngọt nhạt hơi chua, tính bình. tác dụng vào kinh tâm và tiểu trường. Y học dân gian dùng đậu đỏ để trị thủy thũng, sưng phù chân, bụng trướng, đau dạ dày, tả lỵ, trĩ đại tiện ra máu, bệnh thiếu vitamin B1, vàng da, lở loét. Trẻ con chậm biết nói thì các cụ lấy đậu tán nhỏ hòa với rượu bôi dưới lưỡi hàng ngày.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

CARBOHYDRAT

Việt Nam là một quốc gia nông nghiệp, với truyền thống văn hóa Lúa Nước, nên cơm gạo là thực phẩm chính. "*Com ăn mỗi bữa mỗi thương*". Vì thế khi nói đến bữa ăn là người mình dùng hai chữ "ăn cơm". *Xin mời các cụ ở lại dùng bữa cơm nhạt với nhà chúng cháu*" hoặc "*Rước ông bà lên soi cơm ạ*".

Gặp nhau vào buổi trưa, buổi tối, ta thường hỏi thăm xem: "*Bác đã ăn cơm chưa*". Lưu tâm về sức khỏe thì ta thường hỏi ăn được mấy bát cơm chứ không hỏi ăn được mấy lạng thịt, mấy bó rau.

Cơm đã đi vào con người Việt Nam từ mấy tháng sau khi ra khỏi dạ con của mẹ hiền:

"Ngồi buồn nhớ mẹ ta xưa,

Miệng nhai cơm búng, lưỡi lừa cá xương".

Tối khi mãn phần, con cháu cũng còn nhớ "*các ngày giỗ tết cúng cơm các Cụ*".

Mà cơm là từ gạo. Gạo nàng hương, gạo cẩm, gạo ba trắng, gạo dự, gạo ré, tám xoan, gạo trắng, gạo đỏ, rồi gạo chiêm, gạo mùa ...

Gạo nằm trong nhóm chất dinh dưỡng Carbohydrat với hai thành phần chính là tinh bột và đường.

Về phương diện hóa học, carbohydrat gồm có các phân tử carbon, hydrogen và oxygen. Đa số carbohydrat do thực vật cung cấp và là một trong những chất dinh dưỡng căn bản của con người. Đó là chất đạm, chất béo và Carbohydrat.

Đường và tinh bột sẽ được cơ thể chuyển hóa ra các chất *glucose, fructose, galactose*. *Glucose* lưu thông trong máu và cung cấp năng lượng cho các tế bào. Khi tế bào không dùng hết thì glucose sẽ được chuyển hóa thành glycogen và được tồn trữ trong bắp thịt và gan hoặc được chuyển hóa thành mỡ.

Khi đường trong máu xuống thấp, tuyến tụy sẽ tiết ra một loại hormon là Glucagon để chuyển glycogen trở lại thành glucose.

Phân loại carbohydrat.

Carbohydrat được chia ra làm hai loại tùy theo cấu trúc hóa học và khả năng tiêu hóa.

1-Carbohydrat dạng Đơn: Nhóm này chủ yếu là các loại đường đơn.

Gọi là đơn vì chất dinh dưỡng này có cấu trúc hóa học đơn giản nhất, chỉ có một phân tử đường. Đường mà ta thường dùng là một ví dụ.

Đường thiên nhiên có nhiều tên, nhiều dạng như là fructose, glucose (còn gọi là dextrose) maltose, lactose và cồn (alcohol) sorbitol và xylitol. Đường thiên nhiên có trong trái cây, rau, sữa và rất dễ tiêu hóa

Đường trong kẹo bánh, cereal ngọt, nước uống chế biến và đường trắng cung cấp năng lượng nhưng không có chất dinh dưỡng (empty calories).

2- Carbohydrat dạng Phức Hợp:

Nhóm này có hai dạng chính là tinh bột (starch) và chất xơ (fiber).

Gọi là phức hợp vì chúng là phân tử lớn với nhiều chuỗi hóa học, cần được tháo gỡ trước khi tiêu hóa.

Có ba loại carbohydrate chính:

a-Ngũ cốc hoặc hạt của các cây lương thực như thóc gạo, mỳ (wheat), ngô, lúa mạch (barley), lúa mạch đen (rye), kê (millet), yến mạch (oats).

b-Nhóm thứ hai rất quan trọng là loại hạt đậu (pea, bean) vì chúng có nhiều chất đạm. Nếu vì lý do nào đó mà ta cần giảm đạm động vật, có thể dùng thêm đậu để có đủ chất đạm cho cơ thể.

c-Nhóm củ như khoai ta, khoai tây.

Carbohydrat là nguồn thực phẩm chính của dân chúng, ngoại trừ ở một số quốc gia phát triển, nơi đây họ tiêu thụ nhiều chất đạm, chất béo động vật.

Một gram carbohydrat cho 4 Kcalori.

Carbohydrat là nguồn cung cấp đường glucose quan trọng cho cơ thể. Não bộ và hệ thần kinh hoạt động được là nhờ năng lượng do glucose cung cấp.

Những năm gần đây, ta thấy chế độ dinh dưỡng giảm carbohydrat, tăng thịt được quảng bá rộng rãi với mục đích tránh béo phì, vì có ý kiến cho rằng béo là do ăn nhiều carbohydrat. Tuy nhiên cũng có nhiều người không đồng ý với phương pháp này. Thực ra chỉ mập phì khi vừa ăn nhiều tinh bột và mỡ béo hoặc ăn tới mức mà cơ thể không tiêu thụ hết thì nó sẽ biến thành mỡ.

Muốn giữ mình cho khỏi mập phì, ta nên hạn chế lượng carbohydrat ở mức 50-60% tổng số năng lượng mỗi ngày, trong đó chỉ 10% là đường trắng.

Thực phẩm giàu carbohydrat liên hợp lại chứa nhiều chất bổ như sinh tố, khoáng chất và đôi khi còn có nhiều nước và chất xơ. Một vài loại rau đậu còn chứa cả chất đạm.

Ngoài giá trị dinh dưỡng và cung cấp năng lượng, carbohydrat còn có công dụng hạ cholesterol trong máu, làm giảm nguy cơ bệnh tim, vữa xơ động mạch, ung thư ruột già, ung thư vú và một số bệnh tiêu hóa khác. Đó là nhờ thành phần chất xơ của cám gạo

Bảng dưới đây cho biết lượng carbohydrat có trong một số thực phẩm thông thường:

Thực phẩm	Lượng carbohydrat (gr)
Gạo nếp (100g)	74,9
Gạo tẻ (100g)	76,2
Chuối: một trái cỡ trung bình	24
Táo một trái cỡ trung bình	24
Bánh mì, một lát	19
Mì sợi	74
Đậu phụng	15,5
Nho khô	11
Xi dầu đậu nành, 1 muỗng canh	1,7
Dưa hấu	2,7
Khoai tây	32
Khoai lang	28,5
Khoai mì	36,4
Mật ong một ly 240ml	27,9
Cà rem một ly	27
Xoài một quả	39
Cam một quả	16

Cám và công dụng

Cám (Bran) là vụn của lớp màng mỏng màu nâu bọc ngoài hạt gạo, dưới lớp trấu. Cám có nhiều chất xơ, tinh dầu, đạm, sinh tố B, *riboflavin*, *niacin* và các khoáng như sắt, phosphore, potassium. Hiện nay cám gạo đang được các nhà dinh dưỡng nghiên cứu về công dụng trị bệnh.

Vào thập niên 1960, một bác sĩ người Anh, *Dennis P Burkitt*, nhận thấy dân chúng ở nhiều vùng thuộc châu Phi rất ít mắc các bệnh tim mạch, tiêu hóa, ung thư vú, ruột già, dạ con, niếp hộ tuyến. Qua sự theo dõi nghiên cứu, ông nhận ra là người dân ở đó ăn nhiều loại hạt còn để vỏ cám. Ông ta nêu giả thuyết là cám có công dụng giảm thiểu các bệnh kể trên nhờ chứa nhiều chất xơ. Từ đó, dấy lên phong trào dùng thực phẩm có nhiều cám phổ biến khắp thế giới.

Các nghiên cứu cho thấy việc dùng cám có ưu điểm nhưng cũng có mặt bất lợi cho sức khỏe. Chất xơ trong cám lúa mì không hòa tan trong nước, khi đi qua ruột sẽ hút nhiều nước làm cho phân lớn mềm, dễ bài tiết ra bên ngoài. Nhưng dùng nhiều quá thì nó lại gây ra đầy bụng, no hơi.

Có nghiên cứu cho rằng cám lúa mì có thể làm giảm nguy cơ viêm ruột già. Chất xơ trong cám yến mạch (oat) hòa tan trong nước, dính với nhau, có công dụng làm giảm *cholesterol* trong máu và giúp chuyển hóa đường *glucose*, giảm nhu cầu *insulin* cho cơ thể. Còn cám gạo thì cũng có công dụng giảm *cholesterol* trong máu nhờ chất xơ không hòa tan trong nước và chất dầu bất bão hòa nằm trong nhân của hạt gạo.

Cám bên ta thường được dùng để nấu thức ăn cho heo, cho lợn (cám lợn gồm có bèo ta hoặc bèo Nhật Bản và cám) hoặc để cho gà cho ngựa ăn.

Nói chung, bổ sung các loại cám vào thực phẩm có thể giúp giảm cân vì ăn vào mau no nên bớt được ăn quá nhiều các món ăn khác. Tuy nhiên, dùng quá nhiều cám có thể đưa đến giảm hấp thụ các khoáng calcium, sắt, kẽm, magnesium ở ruột; làm tắc nghẽn ruột hoặc làm trầm trọng thêm các bệnh đường ruột.

Gạo

Ta cần phân biệt:

- Lúa là cây còn mọc ở ngoài đồng sau khi được gieo mạ, cấy lúa;
- Thóc là những hạt lúa đã được lấy khỏi cây lúa; và
- Gạo là phần ăn được của thóc sau khi xay bằng cối xay, giã trong cối giã gạo (xay thóc, giã gạo).

Ngày nay, người ta cho thóc vào máy cơ khí, chạy ào một lúc là được những hạt gạo trắng tinh, ăn mềm hơn nhưng lại mất đi một số sinh tố trong màng bao bọc gạo.

Gạo là thực phẩm chính của nửa dân số trên thế giới. Tại nhiều quốc gia, gạo được ăn hai bữa chính mỗi ngày và đôi khi được coi như một nguồn cung cấp chất đạm. Chẳng hạn ở Việt Nam, Trung Hoa, mỗi ngày dân chúng ăn cơm nhiều gấp đôi ở các nước Âu Mỹ.

Người mình coi cơm quý giá như bà mẹ ruột, trong câu ví dân gian

"*Cơm tẻ, mẹ ruột*" hoặc

"*Tôm càng lột vỏ bỏ đuôi, Giã gạo cho trắng mà nuôi mẹ già*",

và "*Người sống vì gạo, cá bạo vì nước*"...

Gạo có nhiều lợi điểm:

- Có nhiều sinh tố, khoáng, đạm lại hầu như không có chất béo và rất ít muối;
- Dễ tiêu, không gây dị ứng, thích hợp cho mọi lứa tuổi từ già tới trẻ;
- Cách nấu nướng cũng giản dị, giá tương đối rẻ và việc cất giữ không khó khăn cầu kỳ.

Việt Nam ta có hai mùa lúa chính là vụ chiêm và vụ mùa.

Chiêm là cấy khi thời tiết bắt đầu ấm áp, sau TẾT và thu hoạch vào tháng 5 tháng 6. Mùa là vụ gieo cấy vào mùa mưa và thu hoạch vào cuối mùa mưa tháng mười.

"*Chiêm khê, mùa thối*" cũng ảnh hưởng tới gạo: Gạo chiêm nấu cơm không nở bằng gạo mùa. Ngoài ra còn các vụ Đông- Xuân và Hè-Thu tùy theo điều kiện thời tiết địa phương và phương pháp canh tác mới.

Việt Nam có nhiều loại gạo khác nhau: gạo ba giăng cấy ba tháng đã gặt được; ba thất của miệt Hậu Giang; gạo cẩm màu nâu sẫm để nấu rượu cẩm uống vào dịp Tết; gạo ré là một loại gạo mùa nhỏ hạt cơm ngon; gạo dự thơm, dẻo ngon được nhiều người quý; gạo tám thơm, tám xoan, Nàng Hương chợ Đào (*Gạo Cần Đức, nước Đồng Nai*) ...

Trên thị trường có gạo tẻ hạt dài, hạt ngắn và trung bình.

Chuyên gia Canh Nông Wallace Yokoyama lại cho là có 4 loại gạo: gạo hạt dài, trung bình và ngắn với chỉ số đường huyết thấp và gạo nếp sweet/sticky rice có CSDH cao hơn gạo tẻ. Gạo trắng có CSDH cao hơn gạo nâu brown rice hoặc gạo lức.

Với hạt dài, cơm rời và sốp rất tiện lợi cho việc nhồi gà, nhồi cá hoặc làm cơm rang. Cơm gạo hạt ngắn, đôi khi gọi là hạt tròn, thì dính với nhau.

Gạo nếp để nấu xôi, làm bánh chưng, bánh dày; gạo tẻ hạt nhỏ hơn nếp, là gạo nấu cơm hàng ngày hoặc chế biến thành bột làm bánh đa, bánh cuốn, bánh đúc, bánh canh...

Gạo tám xoan đã đi vào văn học dân gian với

"*Gạo tám xoan, chim ra ràng, gái mần tang, gan gà giò*"

nói lên những món ăn ngon và người phụ nữ sung mãn, giàu tình cảm sau thời gian tiết chế, đoạn tang chồng.

Hoặc

"*Tiệc thay hạt gạo tám xoan; Thối nồi đồng điệu, lại chan nước cà*".

Vâng, gạo thơm quý như vậy mà nấu với nồi đồng nguyên chất thì cơm nhão mà lại ăn với nước cà muối vừa chua vừa chát thì cũng phí đi.

Gạo lức là gạo xay mà không giã còn lớp vỏ bọc nên có nhiều sinh tố, đặc biệt là sinh tố E; nhiều đạm, phosphore, potassium. Gạo-lức-muối-mè đã được coi như một phương thức dưỡng sinh ăn uống, gìn giữ sức khỏe.

Vì không có cám nên gạo trắng nấu cơm mau hơn và để dành được lâu hơn gạo đỏ.

Xin giải thích thêm về **Chỉ số Đường huyết (Glycemic index)**.

Chỉ số đường huyết là khả năng mà một loại thực phẩm chứa carbohydrate có thể nâng cao glucose trong máu và duy trì mức độ cao này trong vòng 2 giờ sau khi ăn và trước khi có phản ứng điều hòa đường huyết của cơ thể.

Chỉ số tùy thuộc vào **tốc độ chuyển hóa carbohydrate ra glucose** chứ không tùy thuộc số lượng Carbohydrate trong món ăn đó. Các loại thực phẩm chứa carbohydrate có chỉ số đường huyết khác nhau. Chẳng hạn gạo có chỉ số từ 54 tới 132 còn khoai tây từ 67-158.

CSDH càng thấp càng có lợi cho một số bệnh nhân. Chẳng hạn người mắc bệnh tiểu đường cần sử dụng thực phẩm có CSDH thấp để tránh đường huyết vọt lên quá cao.

Theo bác sĩ David S. Ludwig, liên tục tiêu thụ thực phẩm có CSDH cao có thể tăng rủi ro mập phì, tiểu đường loại 2 và bệnh tim.

a-Thực phẩm có CSDH cao:

Bánh,bún, cơm, hạt ngũ cốc Cereal, thực phẩm nướng (bánh nướng) Baked goods

b-Thực phẩm có CSDH thấp:

Trái cây rau, các loại hạt còn nguyên Whole grains, đậu Legumes, mảnh bắp corn flakes (92), khoai tây nghiền mashed potatoes (74), bánh gói tròn doughnuts (76), bánh trắng white Bread (73), táo (38), hạt đậu khô dried beans (30), đậu lentils (30).

Nấu cơm

Nấu cơm ngon cũng là một nghệ thuật cần nhiều kinh nghiệm. Ngày xưa, người thiếu nữ nào mà nấu cơm "trên sống dưới khê" thì có thể cô đơn suốt đời. Nhiều địa phương ở nước nhà vẫn còn duy trì tục lệ thi nấu cơm.

Trước khi nấu cơm, nhiều người thường mang gạo ra vo với nước để loại bỏ sạn, trấu. Nước vo gạo được giữ để nấu cám cho lợn hoặc ngâm ốc cho nhả hết đất cát, chất nhờn.

Ngày nay, gạo xay bằng máy, mất bớt chất dinh dưỡng, nên thường được tăng cường ba loại sinh tố B và sắt. Cho nên, để khỏi mất dinh dưỡng, cũng không cần vo đãi vì sau khi chạy máy, gạo được cho vào túi kín, không lẫn bụi cát. Nhưng nếu gạo không gói kín thì cần rửa qua cho sạch bụi.

Muốn có cơm dẻo, nước phải cho vừa đủ theo từng loại gạo chiêm, mùa, mới cũ và theo kinh nghiệm cá nhân của từng người.

Nhiều người cho là đun nước cho sôi rồi mới đổ gạo vào nấu, thì cơm mới dẻo, mới ngon. Bây giờ, với nồi cơm điện, nước và gạo đều cho vào cùng lúc cho đơn giản. Vậy mà cơm cũng ngon dẻo để và nếu muốn ăn cháy, chỉ việc bấm điện "on-off" nhiều lần là có ngay những miếng cháy vàng ngon.

Cơm nồi đất ngon hơn nồi đồng, nồi nhôm. Cơm cháy nồi đất cũng thơm bùi hơn nhất là khi nồi cơm được ủ với rom âm i cháy.

Khi nồi cơm sôi được ít phút, nhiều bà mẹ chặt bát nước cơm để dành cho con thơ hoặc bố mẹ già rụng hết răng uống. Nước cơm chắt đặc quánh có rất nhiều chất bổ dưỡng.

Hương vị và giá trị dinh dưỡng của cơm gạo đã được diễn tả rất đầy đủ, như là:

" *Cơm trắng ăn với chả chim,
Chồng đẹp vợ đẹp, những nhìn mà no*"

hoặc ví von:

" *Cơm chín tới, cái vòng non,
Gái một con trông mòn con mắt*"

hoặc bữa ăn

"*Thùng nồi trôi rế*" với
"*Có cá đổ vạ cho cơm*"...

Bánh mì

Ở quê hương mình khi xưa nhiều người quen gọi bánh mì là bánh Tây. Đó là vì bánh mì do người người phương Tây mang vào. Được mời ăn lần đầu, mấy anh bạn "nhà quê" thấy ruột bánh tây lỗ chỗ như tổ ong bèn không ăn, chê là *bánh tây có mọt*.

Bánh làm từ bột mì, đã được phổ biến từ thời tiền sử như là món ăn chính của nhiều vùng trên trái đất.

Với Thiên Chúa Giáo, trong Bữa Ăn Cuối Cùng, Chúa Jesus bẻ bánh chia xẻ với môn đồ là nói lên ý nghĩa của lòng vị tha.

Người Ai Cập cổ xưa đã khám phá ra phương thức làm bánh mì bằng cách để bột gạo lên men, làm cho bột nổi lên. Ngày nay men vẫn còn được dùng và bánh lên men có thêm một số sinh tố, dưỡng chất do các vi khuẩn nấm men sinh ra.

Từ năm 1790, người Mỹ nghĩ ra cách làm bột nhào nổi phồng lên bằng hóa chất baking soda. Hóa chất này được thông dụng khắp nơi trên thế giới, vì rút ngắn được thời gian làm bánh.

Làm bánh tương đối giản dị: chỉ cần nghiền hạt mì ra bột, trộn với nước và vài chất xúc tác như men, baking soda, chất bột nổi cho nhào, đổ khuôn rồi bỏ lò. Nhiều khi, để có hương vị đặc biệt, bột còn được trộn thêm với sữa, la de, nước trái cây, đường, mật ong, bơ, trứng, trái cây khô

Bánh mì chứa nhiều tinh bột, đậm, một số khoáng chất như sắt, calci, và các sinh tố B1, B2, B3 nhưng thiếu các sinh tố C, B12, A và D. Tuy nhiên, một phần các chất dinh dưỡng này bị mất đi trong việc chế biến cho nên bánh mì ngày nay thường được các nhà sản xuất bổ sung các chất này.

Một lát bánh mì (25g) cung cấp khoảng 70 calori.

Bánh mì tự nó không làm mập, trừ phi chúng ta dùng kèm với bơ, margarine hoặc các chất béo khác.

Kết luận

Vào năm 1858, linh mục E Boilleveaux có viết trong sách Cuộc hành trình sang Đông Dương, rằng:

"Bên An Nam, dân chúng không biết bánh mì, bơ sữa là gì. Thực phẩm chính của họ là cơm ăn với cá tươi, cá khô ướp với nước mắm".

Vâng, cơm gạo là thực phẩm chính của con dân chúng mình:

"Đói thì thềm thềm xôi,

Hễ no cơm tẻ thì thôi mọi đường".

Khái niệm ăn uống thiên về tinh bột cộng với chất đậm trong cá mú của người dân ta thế mà có căn bản khoa học và cũng biết phối hợp, đa dạng như ai. Chẳng thế mà ngày nay, y khoa học phương Tây đã "bắt chước, áp dụng" theo. Họ chẳng đã khuyên rằng, trong khẩu phần ăn hàng ngày, Carbohydrat nên chiếm từ 50%-60% tổng số năng lượng; đạm và chất béo lãnh phần còn lại.

Ai bảo Đông Tây chẳng gặp nhau, chẳng cùng có ý kiến tốt như nhau và chẳng hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

CÀ RỐT

Cà rốt là tên phiên âm từ tiếng Pháp *carotte*. Tên khoa học là *Dacus carota*. Người Trung Hoa gọi là *Hồ La Bạc* vì theo họ thì loại cây này có nguồn gốc từ nước Hồ, và *la bạc* là cây cải củ, vì hương vị của cà rốt giống như hương vị của củ cải.

Cà rốt được mệnh danh là “*nhân sâm của người nghèo*” và được cho là có nguồn gốc từ quốc gia A Phú Hãn bên Trung Đông.

Dân Hi Lạp cổ xưa đã biết dùng cà rốt, nhưng chỉ để làm thuốc chữa một số bệnh bao tử. Cà rốt bắt đầu được người Tây Ban Nha dùng làm thực phẩm vào khoảng thế kỷ thứ 12 khi họ ăn với dầu, muối và giấm.

Loại cà rốt đầu tiên ở A Phú Hãn có màu trắng, đỏ, vàng. Hòa Lan là quốc gia đầu tiên trồng cà rốt màu cam vào khoảng đầu thế kỷ 17. Người Tây Ban Nha mang cà rốt đến châu Mỹ vào thế kỷ thứ 15, rồi người Anh cũng mang theo khi họ đi chinh phục Mỹ vào thế kỷ thứ 16.

Ngày nay cà rốt được trồng trên khắp thế giới. Trung Hoa đứng đầu về số lượng sản xuất, tiếp theo là Hoa Kỳ, Ba Lan, Nhật Bản, Pháp, Anh và Đức. Hoa kỳ thu hoạch mỗi năm 1,5 triệu tấn cà rốt, hơn một nửa được trồng ở tiểu bang California.

Giá trị dinh dưỡng

Một củ cà rốt cỡ trung bình có 19mg calci, 32 mg phospho, 233 mg kali, 7 mg sinh tố C, 7 gr carbohydrat, 6.000mcg sinh tố A.

Những người thích uống nước trái cây có thể dùng một ly (240ml) cà rốt lạnh nguyên chất với khoảng 59 mg calci, 103 mg phospho, 718 mg kali, 21 mg sinh tố C, 23 g carbohydrat và 18.000mcg sinh tố A. Thật là một món giải khát vừa ngon vừa bổ dưỡng.

Tác dụng trị bệnh

Cà rốt chứa rất nhiều *beta carotene*.

Khi được đưa vào cơ thể, carotene được chuyển hóa thành sinh tố A với sự trợ giúp của một lượng rất ít chất béo.

Trong 100 gr cà rốt có 12.000 microgram (mcg) carotene. có khả năng được chuyển hóa thành khoảng 6000mcg vitamin A trong cơ thể.

Có thể so sánh với lượng caroten có trong 100g khoai lang là 6000 mcg, xoài là 1,200 mcg, đu đủ từ 1,200 đến 1,500 mcg, cà chua có 600mcg, bắp su có 300 mcg, cam có 50 mcg caroten...

Beta carotene có tác dụng chống ung thư trong thời kỳ đầu, là lúc mà các gốc tự do tác động để biến các tế bào lành mạnh thành tế bào bệnh. Beta carotene là chất chống oxi hóa, ngăn chặn tác động của gốc tự do. Beta carotene giảm nguy cơ gây ung thư phổi, nhiếp hộ tuyến, tụy tạng, vú và nhiều loại ung thư khác.

Từ thời thượng cổ, cà rốt, nước ép cà rốt, trà cà rốt đã được dùng để trị bệnh ở Ấn Độ, Hy Lạp và La Mã.

Theo nhà thảo mộc học J.L.Hartwell thì cà rốt được dùng trong y học dân gian để trị các chứng ung thư, mụn loét có tính ung thư, chứng suy gan và suy tủy sống tại một số địa phương rải rác trên thế giới như Bỉ, Chí Lợi, Anh, Đức, Nga, Mỹ...

Thí nghiệm bên Tô Cách Lan cho thấy những người ăn 200 g cà rốt sống mỗi ngày, liên tục trong 3 tuần, có thể hạ mức cholesterol xuống khoảng 11%.

Cà rốt không ngăn ngừa hoặc chữa được cận thị hay viễn thị nhưng khi thiếu sinh tố A, mắt sẽ không nhìn rõ trong bóng tối. Chúng ta chỉ cần ăn một củ cà rốt mỗi ngày là đủ sinh tố A để khỏi bị mù ban đêm.

Nhiều người còn cho là cà rốt với số lượng sinh tố A và Beta Carotene lớn còn có khả năng chữa và ngăn ngừa được các chứng viêm mắt, hột cườm mắt, thoái hóa võng mạc...

Một số bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa nhận xét rằng cà rốt làm bớt táo bón, làm phân mềm và lớn hơn nhờ có nhiều chất xơ. Nhờ công dụng này, cà rốt cũng có thể làm giảm nguy cơ ung thư ruột già.

Với phụ nữ, cà rốt có thể mang tới nhiều ích lợi như làm giảm kinh nguyệt quá nhiều, giảm triệu chứng khó chịu trước khi có kinh, bớt bị chứng viêm âm hộ và nhiễm trùng đường tiểu tiện nhất là giảm nguy cơ bị chứng loãng xương sau thời kỳ mãn kinh.

Roberta Roberti, một nhà dinh dưỡng có uy tín ở Hoa Kỳ, đã liệt kê một số công dụng của cà rốt với cơ thể như: làm tăng tính miễn dịch, nhất là ở người cao tuổi, giảm chấy nắng, giảm các triệu chứng khó chịu khi cai rượu, chống nhiễm trùng, chống viêm phổi, giảm bớt mụn trứng cá, tăng hồng huyết cầu, làm vết thương mau lành, giảm nguy cơ bệnh tim mạch...

Dùng trong ăn uống

Vị dịu ngọt của cà rốt rất thích hợp với nhiều thực phẩm khác, nên cà rốt được dùng trong nhiều cách nấu nướng.

Cà rốt dù ăn sống hay nấu chín vẫn giữ được các chất bổ dưỡng. Đặc biệt là khi nấu chín thì cà rốt tốt hơn vì hơi nóng làm phân hủy những màng bao bọc carotene, làm tăng chất này trong món ăn. Nhưng nấu chín quá thì một lượng lớn carotene bị phân hủy.

Cà rốt ăn sống là món ăn rất bổ dưỡng vì nhiều chất xơ mà ít calori. Cà rốt tươi có thể làm món rau trộn với các rau khác.

Cà rốt đông lạnh cũng tốt như cà rốt ăn sống hoặc nấu chín, chỉ có cà rốt phơi hay sấy khô là mất đi một ít beta carotene. Cà rốt ngâm giấm đường cũng là món ăn ưa thích của nhiều người.

Ăn nhiều cà rốt làm da có màu vàng như nghệ, nhưng không hại gì và da trở lại bình thường sau khi ngưng ăn.

Lựa và Cắt giữ cà rốt

Khi đi chợ mua cà rốt, nên lựa những củ còn lá xanh tươi. Củ phải chắc nịch, màu tươi bóng và hình dáng gọn gàng.

Mang về nhà, nếu chưa ăn ngay nên cắt bớt lá để khỏi bị thoát nước, cắt vào tủ lạnh, nhưng đừng để gần cà chua, táo vì hai loại này tiết ra hơi ethylene làm cà rốt mau hư.

Kết luận

Cà rốt là món ăn khá rẻ tiền so với lượng dinh dưỡng quý giá mà nó cung cấp. Nhiều người ít ăn cà rốt chỉ vì thiếu hiểu biết đầy đủ về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm này. Mặt khác, tập quán ăn uống vốn được thành hình từ thói quen lâu ngày. Cà rốt là loại cây trồng mới được đưa vào Việt Nam từ thế kỷ trước, nên đối với phần đông người Việt, nhất là những người dân quê, vẫn chưa quen thuộc với việc sử dụng cà rốt thường xuyên trong ngày. Nếu biết tận dụng loại thực phẩm này, chắc chắn chúng ta sẽ nâng cao tình trạng sức khỏe cũng như phòng ngừa được hầu hết các bệnh do thiếu vitamin A./.

CHẤT BÉO

Về phương diện dinh dưỡng, chất béo (lipid) là một trong ba nhóm thực phẩm chính yếu và là nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể. Chất béo là danh từ gọi chung cho mỡ động vật, dầu ăn thực vật và sáp (wax).

Chất béo không hòa tan trong nước mà hòa tan trong dung môi hữu cơ khác như chloroform, benzene, ether. Hãy nhìn vào chai dầu giấm chộn salad: dầu không hòa tan trong giấm và khi để lắng yên, dầu nổi một lớp trên giấm.

Trong thực phẩm, mỡ và dầu có cùng cấu trúc và hóa tính nhưng lý tính khác nhau: ở nhiệt độ bình thường, dầu thì lỏng, mỡ lại đông đặc.

Mỗi gram chất béo đều cung cấp một số năng lượng như nhau là 9 Kcal.

Chất béo được cấu tạo bởi các *acid béo (fatty acid)*. Đây là những hợp chất hữu cơ có carbon, hydrogen và oxygen. Số lượng hydrogen trong mỗi phân tử quyết định đó là chất béo **bão-hòa** hoặc **bất-bão-hòa**.

Acid béo nào có số lượng hydrogen tối đa thì gọi là *acid béo bão-hòa (saturated)*.

Acid béo nào thiếu một vài nguyên tử hydrogen thì gọi là acid béo dạng đơn-bất-bão-hòa; thiếu trên 4 nguyên tử hydrogen thì là đa-bất-bão-hòa.

Ba dạng acid béo này kết hợp với *glycerol* để tạo thành một chất hóa học gọi là *triglyceride*. *Triglycerids* chiếm 98% tổng số acid béo trong thực phẩm có chất béo, phần còn lại là *cholesterol* và *phospholipid*.

1. Phân loại và Nguồn gốc

Chất béo có thể ở các dạng nhìn thấy hoặc không nhìn thấy.

Chất béo nhìn thấy được như bơ, margarine, dầu nấu nướng, dầu trộn salades và mỡ động vật. Trên cơ thể, chất béo có thể nhận ra với các mảng mỡ ở vùng hông, vùng bụng.

Chất béo không nhìn thấy được như trong trứng, kem, pho mát, sữa, các loại hạt có vỏ cứng, và các món ăn nướng.

Chất béo có nguồn gốc từ động vật hoặc thực vật.

Cho tới nay chưa có bằng chứng nào là béo động vật có giá trị dinh dưỡng cao hơn chất béo gốc thực vật. Chỉ có hai điều khác nhau rõ ràng: chất béo thực vật có nhiều acid béo đa- bất-bão-hòa và không có cholesterol. Dù vậy cũng có vài ngoại lệ: dầu dừa, dầu cọ có nhiều chất béo bão-hòa và cá lại có nhiều béo bất-bão-hòa.

Chất béo mà ta tiêu thụ được chia ra làm hai nhóm: *chất béo bão-hòa (saturated fat)* và *bất bão-hòa (unsaturated fat)*.

Chất béo bất-bão-hòa lại chia ra thành nhóm *đơn-bất-bão-hòa (mono-unsaturated fat)* và *đa-bất-bão-hòa (poly-unsaturated fat)*. Sự phân biệt này dựa trên cấu trúc hóa học của các phân tử acid béo.

Chất béo bão-hòa có nhiều trong thịt động vật, bơ, pho mát cứng, dầu cây cọ (palm), dầu dừa (coconut).

Chất béo đơn-bất-bão-hòa có nhiều trong dầu olive, dầu cải (canola); trái bơ (avocado), các loại hạt có vỏ cứng (nut) và hạt giống (seed).

Chất béo đa-bất-bão-hòa có nhiều trong ngô, đậu nành, dầu cây rum safflower, dầu cá.

Đặc biệt dầu cá có hai loại acid béo rất tốt là *Omega-6* và *Omega-3 Fatty Acid*. Đây là những acid béo cần thiết mà cơ thể không tổng hợp ra được và cần có trong thực phẩm mà ta tiêu thụ.

Chất béo bất-bão-hòa có thể được chuyển từ dạng lỏng sang dạng đặc ở nhiệt độ bình thường bằng cách bổ sung một số nguyên tử hydrogen. Đó là phương pháp hydrogenation. Margarine và dầu thực vật làm cứng (shortenings) là kết quả của sự chế biến này với mục đích là giữ cho chất béo khỏi bị hư hỏng, trở mùi khét.

Chất béo bất bão hòa cũng dễ bị oxy hóa hoặc bị nhiệt, tia tử ngoại làm cho trở thành ôi, có mùi khét. Hãy ném và ngửi một gói khoai chiên để lâu ngày là ta thấy ngay.

Chất béo bị biến đổi như vậy đều không tốt cho cơ thể. May mắn là trong thực phẩm béo thường có một số chất chống oxy hóa thiên nhiên, như sinh tố E, C, caroten có thể ngăn cản sự biến đổi này. Phương pháp hydrogenation nói trên cũng giúp giữ chất béo được lâu hơn.

Mỡ động vật, như mỡ bò, mỡ lợn chứa một lượng chất béo bão-hòa cao (48%) .

Chất béo bão-hòa có khả năng tạo cholesterol trong máu cho nên người ta thường hạn chế không dùng. Dầu dừa, dầu cọ (palm oil) chứa nhiều chất béo bão hòa. Các loại dầu thực vật khác như dầu olive, dầu hướng dương, dầu canola, dầu đậu nành, dầu bắp v.v...đều không có hoặc có rất ít chất béo bão hòa.

Hầu hết các loại dầu thực vật không có cholesterol. Tuy nhiên dầu dừa, dầu cau dừa, dầu cacao trong socola là có một lượng chất béo bão hòa cao nên sẽ tạo ra cholesterol trong máu. Do đó, các thứ dầu này đều có nguy cơ gây hại như mỡ động vật vậy.

Cholesterol là một hỗn hợp không ổn định. Nó rất dễ bị oxy hóa ở nhiệt độ bình thường trong nhà khi tiếp xúc với không khí.

Hậu quả của sự oxy hóa là tạo ra cả gần 40 hóa chất không tốt, gây tổn hại cho cơ thể, làm giảm tính miễn dịch của cơ thể, làm đóng mảng bựa gây vữa xơ ở động mạch. Cholesterol có trong thịt để lâu ngày, xúc xích, pho mát, trứng bột đều rất dễ bị oxy hóa.

Chất béo đa-bất-bão-hòa trong thực phẩm có khả năng hạ cholesterol trong máu nhưng các chất béo bão hòa lại có khả năng tăng cholesterol lên gấp đôi.

Thông thường, thực phẩm có chất béo đều gồm cả chất béo bão-hòa và bất-bão-hòa. Do đó khi mua dầu ăn, ta nên đọc kỹ nhãn trên chai để nhận rõ tỷ lệ thành phần các chất béo.

Tỷ lệ chất béo bão hòa trong 100g:

Dầu dừa: 87 - Bơ: 51 - Dầu cọ: 49 - Mỡ bò: 48 - Mỡ cừu: 47 - Mỡ lợn 39

Mỡ gà: 30 - phomat: 20 - margarine: 19 - Dầu đậu phộng: 17 - dầu đậu nành: 14

dầu olive: 14; -hamburger: 10.

Tỷ lệ chất béo đa bất bão hòa trong 100g:

Dầu Safflower: 75 Dầu hạt hướng dương: 66; dầu bắp: 59 hạt bông: 53

Dầu gan cá Moruy (Cod liver oil): 50 dầu đậu phộng: 32 Margarine: 18

mỡ heo: 11 Dầu olive: 8 mỡ bò: 4.

Ví dụ trong dầu hướng dương (sunflower oil) có 64% chất béo đa-bất- bão-hòa và 10 % chất béo bão-hòa.

Một thìa dầu olive (khoảng 22g) thường có 2 g chất béo bão-hòa, chiếm tỷ lệ 9%, 2g chất béo đa-bất- bão- hòa và có đến 10g đơn- bất- bão- hòa.

Dầu dừa có 2% chất béo đa-bất-bão-hòa và có đến 86% chất béo bão-hòa

2. Margarine

Từ khi khoa học tìm ra sự liên hệ giữa chất béo bão hòa với bệnh tim mạch và vài chứng ung thư thì có một phong trào dùng margarine thay thế bơ.

Margarine được chế biến ở Pháp từ năm 1869 khi vua Napoleon III muốn chế một loại bơ thay thế vừa bổ dưỡng lại vừa rẻ tiền hơn bơ thật.

Một hóa học gia người Pháp, Hyppolyte Mege-Mouries đã dùng dầu oliu, muối, sữa và một chút mỡ bò để làm ra margarine từ nguồn thực vật, không có cholesterol. Do đó danh từ Oleomargarine đã được dùng để chỉ loại bơ thay thế này. Ngày nay tên gọi Margarine thường được dùng hơn.

Margarine rất phổ thông và giá cả tương đối lại rẻ hơn bơ rất nhiều mà hương vị cũng không kém gì bơ thật.

Dầu thực vật, nhất là dầu đậu nành, rồi đến dầu dừa, hạt bông, cọ, đậu phộng đều có thể dùng để chế biến margarine.

Theo tiêu chuẩn dinh dưỡng của Hoa Kỳ, margarine phải chứa ít nhất 80% chất béo.

Bảng so sánh thành phần chất béo trong 100g bơ và margarine:

Loại chất béo:	Bơ	Margarine
Tổng số chất béo:	81	81
Béo thực vật	0	81
Béo động vật	81	0
Béo bão-hòa	50	15
Béo đa-bất-bão-hòa	3	0
Linoleic acid	2	22
Oleic acid	20	41
Cholesterol	2	0

Một vấn đề được nêu ra là trong việc chế biến margarine, một số acid béo đa-bất-bão-hòa đã biến thành transfatty acid khi các nguyên tử hydrogen được thêm vào.

Theo một nghiên cứu của khoa học gia Frank Ho ở viện Đại Học Harvard, transfatty acid làm tăng LDH cholesterol trong máu. LDH là dạng viết tắt của low density lipoprotein. Khi tăng cao trong máu, LDH gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và có nhiều nguy cơ làm tắc nghẽn động mạch vành.

Cho dù có nhược điểm này, theo nhiều chuyên gia, margarine vẫn tốt hơn bơ. Nên dùng margarine dạng mềm và lỏng vì có ít transfatty acid hơn là loại có dạng cứng.

Chúng ta cũng nên hạn chế sử dụng các món ăn chiên ngập trong mỡ như khoai tây chiên, thịt gà chiên...bởi vì chất béo đã qua chế biến đông cứng (shortening) để cất giữ thường được dùng nhiều hơn.

3. Chất béo trong cơ thể

Cơ thể có khả năng tự tổng hợp một số acid béo cần thiết, nhưng một số khác, chẳng hạn như linoleic acid, mặc dù cũng rất cần thiết, nhưng cơ thể lại không sản xuất được, nên cần phải do thực phẩm trực tiếp cung cấp.

Sự tiêu thụ dầu và mỡ đã được ghi nhận trong Cựu Ước và trong các văn bản Ai Cập cổ xưa. Nhưng việc dùng chất béo động vật dường như rất ít vào thuở ban sơ, khi thực phẩm căn bản của tổ tiên

loài người là rau, trái cây. Ngay cả khi con người biết săn bắt, thì thịt thú rừng cũng ít mỡ vì chúng luôn luôn di động tìm kiếm thức ăn và lẩn tránh bị săn bắt.

Rồi đến các thế kỷ gần đây, việc tiêu thụ chất béo vẫn còn ở mức vừa phải. Chỉ từ đầu thế kỷ vừa qua, việc tiêu thụ chất béo mới tăng cao mỗi năm. Riêng ở bên Mỹ, mỗi năm có khoảng 250.000 tấn dầu và mỡ được sử dụng chỉ riêng cho việc chiên khoai tây.

Trong cơ thể, *triglycerides* là loại chất béo chính, chiếm hơn 90%; phần còn lại là cholesterol và phospholipid. Chất béo được phân bố chủ yếu trong máu và các tế bào mỡ.

Trong cấu tạo cơ thể, chất béo nằm giữa các bộ phận như một lớp đệm để tránh tổn thương do va chạm.

Nằm dưới da, chất béo là một vật cách nhiệt rất tốt để điều hòa thân nhiệt đồng thời cũng giúp sản xuất sinh tố D khi da phơi dưới ánh nắng mặt trời. Điểm này thấy rõ nhất ở động vật sống trong vùng lạnh giá như gấu trên Bắc cực, cá voi dưới biển sâu. Chúng có một lớp mỡ rất dày dưới da để chống lạnh cũng như là kho dự trữ năng lượng rất lớn.

Thông thường, chất béo chiếm trung bình khoảng 25% trọng lượng cơ thể phụ nữ trong khi đó nam giới chỉ có 15%. Lý do là phụ nữ cần một số năng lượng cao hơn cho nhu cầu trong khi mang thai và nuôi con. Cũng chính nhờ sự phân phối tuyệt hảo chất béo theo tỷ lệ trung bình này mà người nữ mới có ngoại hình hấp dẫn, quyến rũ.

Khi chất béo trong cơ thể giảm xuống dưới 5% tổng số sức nặng là có vấn đề khó khăn, nhất là với nữ giới.

Tế bào mỡ có khả năng chứa đựng chất béo rất cao. Ở một người béo phì, tế bào mỡ có thể to gấp trăm lần tế bào mỡ ở người không béo, nhất là ở trẻ em.

Tế bào mỡ **không bao giờ mất đi** mà **chỉ teo** lại khi chất béo được rút ra để chuyển thành năng lượng, và phình to trở lại khi ta tiêu thụ nhiều chất béo. Khi tế bào mỡ không chứa hết chất béo, thì cơ thể sẽ tạo ra tế bào mỡ mới tùy theo nhu cầu.

Trong máu, chất béo không hòa tan và được chuyển trở từ kho dự trữ tại mô mỡ tới gan, bắp thịt... dưới hình thức các hợp chất *lipoproteins*. Tỷ lệ các hợp chất này tùy thuộc vào một số điều kiện phức tạp như: chế độ dinh dưỡng, một vài loại nội tiết tố, tuổi tác, sự thay đổi trọng lượng, cảm xúc và tâm lý căng thẳng (stress), sự vận động cơ thể, một số dược phẩm, một số bệnh cũng như yếu tố di truyền.

Khi tỷ lệ cholesterol, phospholipid, hợp chất lipoproteins trong máu lên cao thì sẽ có nguy cơ gây ra một số bệnh tim mạch.

4. Công dụng của chất béo

Chất béo thường bị dư luận dân chúng cũng như một số nghiên cứu khoa học cho là thành phần không tốt đối với sức khỏe con người, *nếu dùng quá nhiều*. Với mức tiêu thụ vừa phải, chất béo rất cần thiết cho cơ thể với các chức năng sau đây:

a-Chất béo là nguồn năng lượng quan trọng cho các chức năng của cơ thể (ngoại trừ tế bào thần kinh não tùy mà đường glucose là nguồn năng lượng chính yếu). Chỉ với 20 g chất béo tồn trữ là ta có đủ năng lượng làm việc trong một ngày.

b-Chất béo tham dự vào nhiều phản ứng sinh hóa học trong cơ thể, cần thiết cho sự tăng trưởng của trẻ em, là thành phần để tạo ra testosterone, estrogens, acid mật, là màng bọc của các tế bào, làm trung gian chuyển trở các phân tử dinh dưỡng, là dung môi hòa tan nhiều loại sinh tố như A, D, E, K và giúp ruột hấp thụ các sinh tố này.

c-Một acid béo rất cần thiết mà cơ thể không tự tổng hợp được và phải được thực phẩm cung cấp là *linoleic acid*. Thiếu chất này, da bị viêm và khô, bong vảy, sự tăng trưởng cơ thể giảm; nước tiêu thụ nhiều và bị ứ lại trong cơ thể và khả năng sinh sản có thể gặp rối loạn.

d-Về ẩm thực, con người thích ăn chất béo vì chúng làm tăng hương vị đậm đà cho món ăn, làm món ăn trông hấp dẫn hơn. Nấu nướng với một miếng thịt có nhiều vân mỡ béo tạo ra một món ăn mềm ngon mà không phải nêm ướp như với miếng thịt sườn ít chất béo.

e- Chất béo lại chậm tiêu, no lâu đồng thời kích thích ruột tiết ra hóa chất cholecystokinin. Chất này tác động lên não bộ làm giảm khẩu vị, tạo ra một cảm giác no đủ, khiến ta không muốn ăn nữa. Vì thế, nếu ta giảm số lượng chất béo xuống dưới 20% tổng số năng lượng cung cấp để giảm cân, ta sẽ mau đói và sẽ ăn nhiều hơn. Hậu quả là sẽ tăng cân thay vì giảm. Muốn khắc phục điều này, khẩu phần ăn cần được tăng cường chất xơ có trong rau và trái cây để làm “*chất độn*”.

Như vậy, với các chức năng trên, ta có thể thấy là chất béo rất cần thiết cho cơ thể. Vấn đề là ta phải tổ chức các buổi ăn như thế nào để cung cấp đủ năng lượng cần thiết cho cơ thể với một tỷ lệ chất béo hợp lý, vừa phải.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

CHẤT ĐẠM

C

hất đạm, tiếng Anh là *protein*. Tên gọi này được nhà hóa học người Đức *Geradus J. Mulder* dùng đầu tiên vào năm 1838 để gọi một nhóm chất hữu cơ có giá trị cao trong thực vật và động vật. Chữ *protein* xuất phát từ chữ *proteios* trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “quan trọng hàng đầu”.

Thật vậy, đạm (*protein*) là chất căn bản của sự sống trong tế bào, là thành phần của các mô cấu trúc và bảo vệ cơ thể như xương, dây chằng (*ligament*), tóc, móng chân tay và các tế bào mềm ở các cơ quan, bắp thịt. *Protein* cũng lưu hành trong máu dưới mọi hình thức như kháng thể, hormone (*hormon* hay nội tiết tố) hồng huyết cầu và các loại enzyme.

Trung bình tỷ lệ chất đạm trong cơ thể con người là từ 10% tới 20% trọng lượng, tùy theo mập hay ốm, già hay trẻ.

Khác với thực vật, cơ thể động vật không tự tạo ra chất đạm, nên con người phải tùy thuộc vào thực vật và các động vật khác để có chất dinh dưỡng này.

Không có chất đạm hấp thụ từ thực phẩm thì thân thể con người không thể tăng trưởng và mọi cơ quan của cơ thể không thể hoạt động. Đồng thời đạm cũng cần cho sự sinh sản, nuôi con bú và để tu bổ những tế bào bị hư hao, vì nếu không có tu bổ thì cơ thể ta sẽ rã ra thành từng mảnh.

Nói đến chất đạm, ta thường nghĩ ngay đến một đĩa thịt thơm ngon và tưởng là chỉ trong thịt động vật mới có đạm, do đó phải ăn nhiều thịt mới có đủ đạm. Thực ra không phải vậy, vì chất đạm có nhiều trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật khác nhau như rau, trái, hạt... vừa dễ tiêu hóa vừa cung cấp ít năng lượng hơn.

Protein không phải một đơn chất, mà là tổng hợp của nhiều chất hữu cơ, căn bản trong đó là một chuỗi acid amin với 22 loại khác nhau.

Mỗi loại đạm có một số amin acid đặc biệt và chúng nối kết với nhau theo thứ tự riêng. Những acid amin này luôn luôn phân biến hoặc tái sử dụng trong cơ thể, nhưng con người cần thay thế những thành phần được tiêu dùng. Quá trình này bắt đầu từ khi thai nhi mới được thai nghén và kéo dài suốt đời sống của con người.

Chất đạm cũng là nguồn duy nhất cung cấp *nitrogen*, một chất cần thiết cho mọi sinh vật trên trái đất.

Cơ thể của con người chỉ tổng hợp được 13 loại acid amin, còn 9 loại kia thì phải cung cấp trực tiếp

từ thực phẩm gốc hoặc thực vật hay từ thịt những động vật đã ăn những thực vật này. 9 loại acid amin này được xem là tối cần thiết (*essential acid amin*), bao gồm: *histidine, isoleucine, leucine lysine, methionine, phenylalamine, theonine, tryptophan* và *valine*.

Khi ta ăn thực phẩm có chất đạm thì hệ tiêu hóa sẽ biến chất đạm thành acid amin mà chúng ta cần. Bởi thế ta phải ăn những thực phẩm khác nhau để bảo đảm có đủ các loại acid amin cần thiết cho cơ thể.

Ngoài ra, khi thiếu một acid amin cần thiết nào đó, cơ thể có khả năng lấy từ tế bào thịt trong người. nhưng diễn biến này kéo dài sẽ dẫn đến hao mòn cơ thịt.

1. Phân loại chất đạm

Các nhà dinh dưỡng chia chất đạm ra làm hai loại: loại chất đạm đủ và loại chất đạm thiếu.

Chất đạm nào có đủ 9 loại acid amin cần thiết kể trên gọi là chất đạm đủ, loại nào không có đủ 9 thứ acid amin đó gọi là chất đạm thiếu.

Hầu hết những thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt, sữa... có chất đạm đủ. Trứng tuy chứa nhiều *cholesterol* nhưng cũng cung cấp các acid amin theo đúng phân lượng mà cơ thể cần. Đạm trong đậu nành được coi là đủ vì nó có hầu hết các acid amin cần thiết.

Còn chất đạm trong thực phẩm có nguồn gốc thực vật như trái cây, ngũ cốc, rau cải, thường là chất đạm thiếu, vì thiếu một hoặc hai loại acid amin cần thiết kể trên.

Tuy nhiên, nếu bữa ăn có nhiều loại trái cây, ngũ cốc và rau cải thì chất đạm tổng hợp trong các thức ăn đó sẽ bổ sung cho nhau để cung cấp đủ các acid amin cần thiết. Ví dụ, bánh mì có lượng *methionine* cao nhưng lại có lượng *lysine* thấp, trong khi đó rau đậu (*Legume*) lại có lượng *lysine* cao và lượng *methionine* thấp. Nếu ta ăn bánh mì với rau đậu thì sẽ có đủ lượng *methionine* và *lysine*.

2. Nguồn gốc chất đạm.

Chất đạm cần thiết cho cơ thể được cung cấp từ thực phẩm có nguồn gốc động vật hay thực vật.

Thịt động vật, sữa và cá là nguồn chất đạm dồi dào nhất, chiếm 15% - 40% trọng lượng thức ăn. Có lẽ vì thế mà loài người nguyên thủy đã chọn săn thú và câu cá làm thực phẩm..

Nguồn chất đạm từ ngũ cốc và các thứ đậu chỉ chiếm từ 3 đến 10% trọng lượng thức ăn: khoai, trái cây và cải lá có màu xanh lục chỉ chứa lượng chất đạm khoảng 3% hay ít hơn.

Gần đây, các nhà dinh dưỡng khám phá ra rằng đậu nành và một số loại hạt cứng cũng có dung lượng chất đạm không thua gì thịt. Một chế độ dinh dưỡng nặng về thịt và nhẹ về rau quá khiến cho thận phải làm việc nhiều hơn để thải cặn bã của chất đạm qua đường tiểu tiện.

Riêng một loại thực vật tuy không có đủ 9 loại acid amin cần thiết, nhưng khi ăn chung nhiều loại thì chúng bổ sung cho nhau. Thí dụ như ăn gạo với đậu, đậu với bắp... gạo thiếu lysine mà đậu lại nhiều *lysine*, nên khi gạo và đậu ăn chung thể cơ thể có đủ hai thứ acid amin này.

Điểm cần lưu ý là sự bổ sung cho nhau này sẽ có kết quả tốt hơn khi ăn chung với nhau hoặc chỉ cách nhau vài giờ.

3. Vài điều về chất đạm chế biến

Cách đây nhiều năm, cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ đã ra lệnh cấm một loại acid amin chế biến bán trên thị trường, vì có gần hai mươi người thiệt mạng sau khi dùng.

Những acid amin chế biến này thường được quảng cáo là làm bắp thịt nở nang, có nhiều năng lượng, rất tốt cho người vận động nhiều và cho ai muốn giảm cân. Nhưng theo các nhà dinh dưỡng, chúng không có giá trị đúng theo quảng cáo, đồng thời có thể gây nguy hiểm nhiều như làm xáo trộn sự hấp thụ chất đạm thiên nhiên, làm tăng bài tiết calci đưa tới loãng xương và tiêu chảy.

4. Chức năng của chất đạm

Mỗi acid amin của chất đạm có nhiệm vụ riêng biệt trong cơ thể, cho nên chất này không thay thế cho chất kia được. Do đó khẩu phần ăn cần đa dạng, có sự cân đối hợp lý các loại thực phẩm khác nhau.

Nhìn chung, chất đạm có 5 chức năng cơ bản:

- Cấu tạo mô tế bào mới.
- Tu bổ các mô bị hư.
- Điều chỉnh các chức năng cơ thể như hồng cầu, hormone và các enzyme.
- Giúp người mẹ tạo ra sữa cho con bú.

- Cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể.

5.Nhu cầu chất đạm hàng ngày

Nhu cầu chất đạm thay đổi theo tuổi tác, giai đoạn sinh trưởng và hiện trạng của cơ thể

Vì chất đạm có những vai trò rất quan trọng trong cơ thể, nên có người tưởng là phải ăn nhiều chất đạm mới duy trì được cuộc sống tốt. Thực ra chỉ cần từ 10-12% năng lượng do chất đạm cung cấp là đủ. Số chất đạm này có thể được cung cấp bởi một lượng thực phẩm cân đối và đa dạng. Ngay cả với những người ăn chay, nếu biết ăn đủ lượng ngũ cốc và rau trái cân đối hợp lý thì cũng có thể cung cấp đủ lượng chất đạm cho cơ thể.

Dù có ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm hay uống thêm các loại acid amin thì cơ thể cũng không tang thêm sự hấp thụ chất đạm. Lượng acid amin thừa sẽ được đưa vào gan, nơi đây nitrogen tách riêng và được thận thải ra ngoài, chất đạm còn lại được tích trữ dưới hình thức mỡ hay được chuyển thành glucose để cung cấp năng lượng.

Có nhiều đề nghị về số lượng *protein* nên dùng mỗi ngày.

Nhà dinh dưỡng Jane Brody (Hoa Kỳ) đưa ra công thức là người trên 18 tuổi mỗi ngày cần 0.72 g *protein* cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Với người quá mập thì chỉ tính theo trọng lượng trung bình của người cùng độ tuổi. Theo cách tính này thì một người nặng 70Kg cần khoảng 45g *protein* mỗi ngày (70 kg x 0.8g).

Một chuyên gia dinh dưỡng khác cho rằng một người trưởng thành ít vận động mỗi ngày cần khoảng 0.8 g *protein* cho mỗi kg trọng lượng cơ thể, nhưng nếu vận động nhiều thì cần gấp đôi. Chẳng hạn, các vận động viên mỗi ngày cần đến 1.6g *protein* cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Một người trưởng thành ít vận động nặng 70kg sẽ cần khoảng 56g *protein* mỗi ngày (70 kg x 0.8 g).

Một trung tâm dinh dưỡng ở Houston đề nghị là mỗi ngày không nên ăn quá 250g thịt nấu chín.

Kết quả nghiên cứu cho thấy khi nấu chín vừa phải thì thịt mềm, dễ tiêu hóa, vì hơi nóng phá hủy sự liên kết của acid amin; nhưng khi nấu quá lâu thì acid amin lại liên kết chặt lại, làm cho thịt khó tiêu và giảm sức hấp thụ đến 25%.

Trẻ em đang độ tuổi tăng trưởng có nhu cầu chất đạm cao hơn người già. Phụ nữ mang thai và đang cho con bú, hoặc người bị phồng nặng... cũng cần được cung cấp lượng chất đạm cao hơn.

Trung bình mỗi người cao niên cần 65g chất đạm mỗi ngày. Chỉ cần dùng 2 ly sữa ít chất béo, 200g thịt nạc, thịt gà hay cá là có thể cung cấp đủ số lượng chất đạm này. Một vận động viên có thể cần gấp ba lần số lượng chất đạm của người già.

Các nhà dinh dưỡng cũng khuyên ta không nên ăn quá 120g thịt đỏ (thịt bò, heo, cừ...) mỗi ngày. Để có đủ *protein*, nên dùng thêm thịt gà, cá, sữa, rau, trái cây. Hoặc mỗi tuần có thể ăn thịt gà, cá bốn hay năm ngày, dành một ngày ăn rau, trái cây và một ngày ăn thịt đỏ.

Khi dùng quá nhiều, chất đạm không ảnh hưởng xấu để cơ thể lành mạnh, nhưng buộc thận và gan phải làm việc nhiều để loại trừ số thặng dư. Vì thế, những người có những bệnh về gan và thận nên hạn chế ăn thịt.

Ngoài ra, trong thịt động vật có nhiều chất béo bão hòa (*saturated*) và (*cholesterol*), có nguy cơ gây ra các bệnh tim mạch và béo phì.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com



Chất Đạm

Trong thời gian vừa qua, thịt đỏ (red meat) lại được y giới cũng như truyền thông báo chí và người tiêu thụ bàn tán, nhắc nhở. Đó là sau khi có một nghiên cứu về rủi ro của ăn nhiều thịt đỏ do Viện Ung thư quốc gia Hoa Kỳ thực hiện “Ăn nhiều thịt đỏ tăng rủi ro mắc bệnh Viêm Khớp Thấp gấp hai lần”

Các cơ quan truyền thông trong ngoài y giới đều vội vàng phổ biến tin này tới công chúng. Và chuyện ăn thịt đỏ (Red Meat) được nhiều người nhắc nhở bàn tán.

Trong khi đó thì từ nhiều thập niên, một vài chế độ dinh dưỡng lại khuyên nên ăn nhiều thịt, ít carbohydrat, để tránh béo phì...

Xin cùng tìm hiểu xem “chất đạm dinh dưỡng” với thịt đỏ này là gì và có vai trò như thế nào trong cơ thể con người.

Tiếng Anh của Chất Đạm là Protein. Tên này được nhà hóa học người Đức Gerardus J. Mulder dùng đầu tiên vào năm 1838 để gọi một nhóm chất hữu cơ có giá trị dinh dưỡng rất cao trong thực vật và động vật. Chữ Protein xuất phát từ chữ Proteios trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “quan trọng hàng đầu”

Thật vậy, đạm (protein) là chất căn bản của sự sống trong mọi tế bào, là thành phần của các mô cấu tạo và bảo vệ cơ thể như xương, dây chằng, tóc, móng chân tay và các tế bào mềm ở các cơ quan, bắp thịt. Đạm cũng lưu hành trong máu dưới hình thức những kháng thể, nội tiết tố (hormone), hồng huyết cầu và các loại phân-hóa-tố (enzyme).

Trung bình, tỷ lệ chất đạm trong cơ thể con người là từ 10% tới 20% trọng lượng, tùy theo mập hay ốm, già hay trẻ, nam hay nữ.

Khác với thực vật, động vật không tạo ra được đạm chất, nên con người phải tùy thuộc vào thực vật và các động vật khác để có chất dinh dưỡng này

Không có chất đạm hấp thụ từ thực phẩm thì thân thể con người không thể tăng trưởng và mọi cơ quan nội tạng không thể hoạt động. Đồng thời đạm cũng cần cho sự sinh sản, nuôi dưỡng con cái và để tu bổ những tế bào bị hư hao vì nếu không có tu bổ thì cơ thể ta sẽ tan rã ra thành từng mảnh.

Nói đến chất đạm là ta thường nghĩ ngay đến một đĩa thịt thơm ngon và cứ tưởng là chỉ có thịt động vật mới có đạm, do đó phải ăn nhiều thịt mới có đủ đạm.

Thực ra không phải vậy. Đạm có trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật như rau, trái, hạt... Loại đạm này vừa dễ tiêu lại vừa ít năng lượng, ít chất béo bão hòa hơn đạm từ thịt động vật.

Protein không phải là một chất đơn thuần mà là tổng hợp của nhiều chất hữu cơ, căn bản trong đó là một chuỗi amin acid với 22 loại khác nhau.

Mỗi loại đạm có một số amin acid đặc biệt và chúng nối kết với nhau theo thứ tự riêng. Những acid amin này luôn luôn phân biến hoặc được tái sử dụng trong cơ thể, cho nên con người cần thay thế những thành phần đã được tiêu dùng. Quá trình này bắt đầu từ khi thai nhi mới được thành hình và kéo dài suốt đời sống của con người.

Chất đạm cũng là nguồn duy nhất cung cấp nitrogen, một chất cần thiết cho mọi sinh vật trên trái đất.

Cơ thể con người chỉ tổng hợp được 13 loại amino acids, còn 9 loại kia thì phải được cung cấp trực tiếp từ thực phẩm gốc thực vật hay từ thịt những động vật nào đã ăn những rau trái

này. Chín loại acid amin này được xem là tối cần thiết (essential acid amin) bao gồm: histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan và valine.

Và để cơ thể tạo ra protein, ta phải cung cấp tất cả 22 loại acid amin.

Khi ta ăn thực phẩm có chất đạm thì hệ tiêu hóa sẽ biến chất đạm thành acid amin và các tế bào sẽ hấp thụ những acid amin mà chúng ta cần. Bởi thế ta phải ăn nhiều thực phẩm khác nhau để cho có đủ các loại acid amin cần thiết cho cơ thể.

Ngoài ra, khi thiếu một acid amin thiết yếu nào đó, cơ thể có thể lấy từ tế bào thịt trong người. Nhưng nếu sự việc này kéo dài sẽ đưa đến hao mòn cơ thịt.

Cơ thể có khả năng tích trữ một số chất dinh dưỡng khác để dùng dần, thì protein lại không tích trữ được. Nên ta cần tiêu thụ protein mỗi ngày. May mắn là chuyện này cũng dễ thực hiện. Vì trong thực tế, chúng ta thường ăn nhiều thịt hơn là nhu cầu. Lý do là ta quá dư thừa thịt, thuộ nhiều loại khác nhau từ động vật tới thực vật và khẩu vị chúng ta cũng lại rất thích đạm chất.

1- Phân loại chất đạm.

Các nhà nghiên cứu chia chất đạm ra làm hai loại: loại chất-đạm-đủ và loại chất-đạm-thiếu.

Chất đạm nào có cả 9 thứ acid amin cần thiết kể trên gọi là chất đạm đủ; loại nào không có một vài trong 9 thứ acid amin đó thì gọi là chất đạm thiếu.

Hầu hết mọi thực phẩm gốc động vật như thịt, sữa... đều có chất đạm đủ. Trứng tuy chứa nhiều cholesterol nhưng cũng cung cấp các acid amin theo đúng phân lượng mà cơ thể cần.

Còn chất đạm trong thực phẩm gốc thực vật, như trái cây, ngũ cốc, rau cải, được coi như chất đạm thiếu vì nó thiếu một hoặc hai amino acid thiết yếu kể trên. Riêng đậu trong đậu nành được coi như đủ vì nó có hầu hết amino acid cần thiết.

Tuy nhiên nếu bữa ăn có nhiều loại trái cây, ngũ cốc và rau cải thì các chất đạm tổng hợp trong các thức ăn đó sẽ bổ sung cho nhau để cung cấp các acid amin cần thiết. Ví dụ, bánh mì có lượng methionine cao nhưng lại ít lysine trong khi đó rau đậu (legume) lại có lượng lysine cao và lượng methionine thấp. Nếu trong cùng bữa ăn có cả bánh mì và rau đậu thì ta sẽ có đầy đủ lượng methionine và lysine.

2-Nguồn gốc chất đạm

Chất đạm cần thiết cho cơ thể được cung cấp từ thực phẩm có nguồn gốc động vật hay thực vật.

Thịt động vật, sữa và cá là nguồn chất đạm dồi dào nhất, chiếm từ 15 đến 40 phần trăm trọng lượng thức ăn. Có lẽ vì thế mà loài người nguyên thủy đã chọn săn thú và câu cá làm thực phẩm.

Nguồn chất đạm từ ngũ cốc và các thứ đậu chỉ chiếm từ 3% đến 10% trọng lượng thức ăn; khoai, trái cây và cải lá có màu xanh lục chỉ chứa lượng chất đạm khoảng 3% hay ít hơn.

Gần đây các nhà dinh dưỡng khám phá ra là đậu nành và một số loại hạt cứng (quả hạt nuts) cũng có dung lượng chất đạm không thua gì thịt.

Đạm từ một loại thực vật không có đủ 9 acid amin cần thiết, nhưng khi ăn chung nhiều loại thì chúng bổ sung cho nhau. Thí dụ như ăn gạo pha với đậu, đậu với bắp. Gạo thiếu lysine mà đậu lại nhiều lysine, nên khi gạo và đậu ăn chung thì cơ thể có đủ hai thứ acid amin này.

Điều cần lưu ý là sự bổ sung cho nhau này sẽ có kết quả tốt hơn khi ăn chung cùng một lúc hoặc chỉ cách nhau vài giờ.

Vài điều về chất đạm chế biến

Trên thị trường có bán nhiều loại acid amin pha lẫn với sinh tố, khoáng chất dưới hình thức viên, bột hoặc dung dịch lỏng. Đa số được chế biến từ chất đạm động vật hoặc thực vật.

Cách đây nhiều năm, Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ đã ra lệnh cấm một loại acid amin biến chế bán trên thị trường vì có gần hai mươi người thiệt mạng sau khi dùng.

Những acid amin chế biến này thường được quảng cáo là làm bắp thịt nở nang, có nhiều năng lượng rất tốt cho người vận động nhiều và cho ai muốn giảm cân. Nhưng theo các nhà dinh dưỡng, chúng không có giá trị đúng như quảng cáo mà còn có thể gây nhiều nguy hiểm như sỏi thận trong việc hấp thụ chất đạm thiên nhiên, làm tăng bài tiết calci đưa tới loãng xương và tiêu chảy.

Nhưng “thịt thay thế” làm từ đạm thực vật thì được coi như tốt vì ít gây rủi ro cho tim và mạch máu. “Thịt” này có hương vị tương tự thịt động vật, lại dễ tiêu, nhiều sinh tố, khoáng chất. Đa số các “giả thịt” được làm từ đậu nành vì đậu này có nhiều chất dinh dưỡng hơn các thực vật khác.

3-Vai trò của chất đạm

Mỗi acid amin của chất đạm có nhiệm vụ riêng biệt trong cơ thể cho nên một chất này không thay thế cho chất kia được. Do đó phần ăn cần đa dạng, có sự cân đối hợp lý các loại thực phẩm khác nhau.

Nhìn chung, các amino acid từ chất đạm có những nhiệm vụ như sau:

a-Cấu tạo mô tế bào mới ;

b-Tu bổ các mô bị hư hao;

c-Là thành phần cấu tạo của huyết cầu tố, kích thích tố, phân hóa tố;

d-Giúp người mẹ tạo sữa để nuôi con;

đ-Cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể.

e-Điều hòa sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể, dung hòa nồng độ acid-kiềm;

g-Hỗ trợ việc trao đổi chất dinh dưỡng giữa tế bào và huyết quản;

h-Là thành phần cấu tạo nhiễm thể và gene di truyền;

i- Một số acid amin dẫn truyền các tín hiệu thần kinh giữa các dây thần kinh và tới các bộ phận;

k-Hỗ trợ để một số sinh tố hoàn thành được vai trò của mình.

4-Nhu cầu chất đạm hàng ngày

Trong cơ thể con người, gan tạo ra được 80% acid amin cần thiết từ chất đạm ta ăn vào còn 20% kia phải do thực phẩm cung cấp.

Nhu cầu chất đạm thay đổi tùy theo tuổi tác, giai đoạn tăng trưởng, và tình trạng tốt xấu của cơ thể.

Vì chất đạm có những vai trò rất quan trọng trong cơ thể, nên có người tưởng là phải ăn nhiều chất đạm mới duy trì được cuộc sống tốt. Thực ra chỉ cần từ 10-12 % năng lượng do đạm chất cung cấp là đủ. Số chất đạm này có thể được cung cấp bởi một thực đơn cân bằng và đa dạng. Ngay cả với những người ăn chay, nếu biết ăn đủ lượng ngũ cốc và rau trái cân đối, hợp lý thì cũng có thể cung cấp đủ lượng chất đạm cho cơ thể,

Dù có ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm hay uống thêm các loại acid amin chế biến thì cơ thể cũng không tăng thêm sự hấp thụ chất đạm. Lượng acid amin thừa sẽ được đưa vào gan, nơi đây nitrogen tách riêng và được thận thải ra ngoài. Chất đạm còn lại được tích trữ dưới hình thức mỡ hay được chuyển ra glucose để cung cấp năng lượng.

Có nhiều đề nghị về số lượng protein nên dùng mỗi ngày.

Bên Hoa Kỳ, các khoa học gia đề nghị 45 g protein mỗi ngày. Một ly cỡ trung bình sữa ít chất béo có 9 gram protein; một miếng thịt gà không mỡ bằng nửa bàn tay có 37 gram protein.

-Nhà dinh dưỡng Jane Brody đưa ra công thức là người trên 18 tuổi cần 0,70g protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Với người quá mập thì tính theo trọng lượng trung bình của người cùng tuổi. Theo cách tính này thì một người nặng 70 kg cần khoảng 49g protein mỗi ngày.

-Một nhà dinh dưỡng khác cho rằng một người trưởng thành ít vận động mỗi ngày cần khoảng 0,8 g protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể, nhưng nếu vận động nhiều thì cần gấp đôi. Một người trưởng thành ít vận động nặng 70 kg sẽ cần khoảng 56g protein mỗi ngày.

-Một trung tâm dinh dưỡng ở Houston, Texas đề nghị là mỗi ngày không nên ăn quá 250g thịt nấu chín.

Kết quả nghiên cứu cho thấy khi nấu chín vừa phải thì thịt còn mềm và dễ tiêu vì hơi nóng phá hủy sự liên kết của acid amin. Nhưng khi nấu quá lâu thì acid amin lại quấn quện với nhau làm cho thịt khó tiêu hóa và cũng giảm bớt 25% số lượng.

Trẻ em đang độ tăng trưởng nên có nhu cầu chất đạm mỗi ngày cao hơn người già. Phụ nữ mang thai, cho con bú hoặc người bị phỏng nặng.. cũng cần được cung cấp lượng đạm chất cao hơn.

Trung bình mỗi người cao niên cần 65 g chất đạm mỗi ngày. Chỉ cần dùng hai ly sữa ít chất béo, 200 g thịt nạc, thịt gà hay cá là có thể cung cấp đủ số lượng chất đạm này.

Một vận động viên có thể cần gấp ba lần số lượng đạm của người già.

Các nhà dinh dưỡng thường khuyên ta không nên ăn quá 120g thịt đỏ (red meat) như là thịt bò, heo, cừu mỗi ngày. Để có đủ protein, nên dùng thêm thịt gà, cá, sữa, rau, trái cây. Hoặc là ta có thể ăn thịt gà, cá bốn năm lần một tuần, một ngày ăn rau, trái cây và một ngày ăn thịt đỏ.

Một chế độ dinh dưỡng nặng về thịt và nhẹ về rau quả sẽ làm cho hai trái thận phải làm việc nhiều hơn trong việc đào thải các cặn bã của chất đạm qua đường tiểu tiện. Đó là chất ammonia và urea. Vì thế những người có bệnh về gan và thận đều nên hạn chế thịt.

Ngoài ra trong thịt động vật, đặc biệt loại thịt đỏ còn có nhiều cholesterol và chất béo bão hòa, có nguy cơ gây ra các bệnh tim mạch, béo phì.

Vấn đề thịt đỏ

Trở lại với nghiên cứu về sự liên hệ giữa thịt đỏ và Viêm Khớp Thấp (Rheumatoid Arthritis) của Đại Học Manchester. Đây là một bệnh viêm kinh niên thường thấy ở khớp ngón tay, cổ tay, bàn chân, cổ chân với mức độ nghiêm trọng khác nhau. Rủi ro đưa tới bệnh có thể do suy yếu hệ miễn dịch, do di truyền, do môi trường ô nhiễm hoặc ăn uống thiếu trái cây nhất là thiếu sinh tố C.

Kết quả nghiên cứu của Đại Học Manchester dựa vào sự quan sát 25,000 người nam nữ từ 45 tới 75 tuổi. Đây là nghiên cứu đầu tiên chứng minh sự liên hệ giữa thịt đỏ và Viêm Khớp.

Theo tác giả nghiên cứu, sự liên hệ này là do sự tác dụng của chất collagen trong thịt lên hệ miễn dịch, hoặc vì thịt có nhiều chất sắt hoặc do nhiễm vi khuẩn trong thịt. Và cần nhiều nghiên cứu kế tiếp để xác định nhân quả của sự kiện./.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Câu Chuyện Thầy Lang

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Dinh Dưỡng với Viêm Xương Khớp.

Trong những năm gần đây, nhiều nhà chuyên môn đã nghĩ ra và đề nghị áp dụng dinh dưỡng trong việc phòng chữa bệnh Viêm Xương Khớp. Lý do là, sự thành hình của bệnh chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố liên quan tới nếp sống như là chế độ dinh dưỡng, sự vận động cơ thể, công việc làm cũng như những thương tích xảy ra cho xương khớp trong quá khứ. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào xác định là một chế độ ăn uống hoặc một món thực phẩm nào đó có thể trị được bệnh viêm khớp này.

Có một số ý kiến cho rằng nếu ta ăn vài trăm gram cá mỗi ngày thì có thể giảm cứng khớp mỗi sáng khi thức dậy.

Bác sĩ Joel M.Kremer của Đại Học Y Khoa Nữ Ước cho hay, uống dầu cá viên trong hai tuần lễ có thể làm giảm sưng và đau của viêm khớp. Ta nhớ là cá có loại chất béo Omega-3 fatty acid.

Có người cũng đã thử nghiệm và thấy cà chua, broccoli cũng làm bớt đau viêm khớp.

Nhiều nghiên cứu cho hay nếu bổ sung các chất sau đây có thể giảm thiểu rủi ro gây ra viêm xương khớp cũng như khó khăn đi lại vì đau nhức.

Vitamin C có thể trì hoãn sự phát triển của viêm xương khớp, tăng cường sức bền bỉ của đĩa sụn cũng như giảm thiểu tác dụng lão hóa của các gốc tự do đối với xương.

Sinh tố C có nhiều trong chanh, cam, dâu, trái kiwi, rau có màu xanh xậm, cà chua, dứa...

Nam giới có thể dùng thêm 90 mg mỗi ngày, nữ giới 75 mg. Với viêm xương khớp, nhiều nhà chuyên môn đề nghị dùng khoảng 200 mg/ngày.

Vitamin C có trong	mg

Red bell pepper, 1 cup	280
Guava, 1 medium	165
Broccoli, 1 cup	120
Orange, 1 medium	120
Green bell pepper, 1 cup	120
Cauliflower (cooked), 1 cup	100
Papaya, 1 medium	95
Strawberries, 1 cup	90

Beta-caroten là một chất chống sự oxy hóa có khả năng trì hoãn sự phát triển của viêm xương khớp, giảm đau.

Chất này có nhiều trong rau trái cây có màu đỏ, vàng và cam như pumpkin, cantaloupe, ớt, carrot, rau spinach, rau riếp, cải xoăn kale...

Nhu cầu cho người lớn mỗi ngày là 2200 IU, nhưng các nhà chuyên môn cho hay có thể dùng tới 9000 IU/ngày để có tác dụng tốt đối với các khớp bị viêm đau.

Nguồn cung cấp Beta Caroten	IU
Sweet potato (baked), 1 medium	28,058
Carrots nấu chín, 1 cup	26,835
Spinach nấu chín, 1 cup	22,916
Kale chín, 1 cup	19,116
Pumpkin pie, 1 slice	12,431
Carrot sống, 1 medium	8,666
Butternut Squash (boiled), 1 cup	8,014
Spinach (raw), 1 cup	2,813
Mango, 1 cup sliced	1,262

Vitamin D được mệnh danh là vitamin ánh nắng mặt trời, vì nếu mỗi ngày ta phơi nắng khoảng 15 phút là có được một lượng đáng kể sinh tố này. Tuy nhiên không phải là ai cũng phơi nắng được, cho nên nếu mỗi ngày tiêu thụ các thực phẩm

có sinh tố này thì xương cốt sẽ vững chắc hơn, khớp sẽ bớt rủi ro thoái hóa viêm đau.

Vitamin D có nhiều trong trứng, dầu cá sữa tăng cường sinh tố D, các loại hạt ngũ cốc. Một ngày cơ thể cần khoảng 600-800 IU.

Vitamin D có trong	IU
Cod liver oil, 1 Tbsp	1,360
Salmon, 3.5 oz	360
Mackerel, 3.5 oz	345
Tuna (canned), 3 oz	200
Sardines (canned), 1.75 oz	250
Milk, D-fortified, 1 cup	100
Egg (or egg yolk), 1 medium	41
Cereals, D-fortified, 1 cup	40

Omega-3 fatty acids có tác dụng giảm viêm và có nhiều trong các loại cá như salmon, halibut, tuna, sardine, các loại hạt pecans, óc chó walnuts, đậu nành, dầu olive, dầu canola...

Omega-3 trong	Grams
Flaxseeds (ground), 2 Tbsp	3.5
Walnuts, 1/4 cup	2.3
Atlantic salmon, 3.5 oz	2.0
Albacore tuna, 3.5 oz	1.5
Soybeans (cooked), 1 cup	1.0
Halibut, 3.5 oz	0.5
Tofu (raw), 4 oz	0.4
Olive oil (uncooked), 2 Tbsp	0.2

Ngoài ra, trên thị trường, có vài sản phẩm được giới thiệu là làm thuyên giảm triệu chứng của viêm khớp. Đó là:

*Chất Glucosamine.

Glucosamine sulfate là chất được lấy ra từ vỏ sò, vỏ cua và được bán dưới dạng thuốc viên. Theo nhà sản xuất, mỗi ngày uống 1500mg chia ra làm ba lần. Thuốc chỉ gây ra một chút khó chịu cho bao tử. Nhiều nghiên cứu cho hay, phải uống cả tháng mới thấy có công hiệu.

Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho hay, Glucosamine có tính chất chống viêm và kích thích sản xuất sụn.

*Chất Chondroitin.

Đây là chất được lấy ra từ sụn cá mập và bò và có dưới dạng viên hoặc con nhộng. Cũng như Glucosamine, món thuốc này được giới thiệu có khả năng chống viêm và tạo sụn. Một số nghiên cứu khoa học cho hay, chondroitin có tác dụng tốt hơn thuốc vờ placebo và ít gây ra tác dụng phụ.

Mỗi ngày phải uống khoảng 1200 mg, chia ra làm ba lần và phải uống khoảng bốn tuần lễ mới thấy công hiệu.

Hai chất vừa kể đã được Thú Y Sĩ dùng từ nhiều năm để chữa viêm khớp của chó, còn bên Âu châu như là chất bổ sung chữa trị Viêm Xương Khớp. Tại Hoa Kỳ hai chất được xếp vào nhóm thực phẩm bổ sung.

Chưa có nghiên cứu khoa học để xác nhận vai trò trị bệnh của chúng.

*SAME. Đây là viết tắt của S-Adenosylmethionine, là một hợp chất thiên nhiên trong mọi tế bào còn sống và được sản xuất bằng cách nuôi tế bào các loại men, nấm.

SAME đã được bán theo toa bác sĩ ở Âu châu từ năm 1975 để chữa viêm khớp và trầm cảm. Món thuốc này khá đắt và phải dùng từ 400mg tới 1200mg mỗi ngày. Tác dụng phụ là khó chịu tiêu hóa, như là tiêu chảy.

Ngoài ra, theo kinh nghiệm nhiều người thì Gừng, khoáng Boron, chất DMSO Dimethyl Sulfoxide từ quả Gõ Cơm (pulp) cũng có công dụng ngăn ngừa viêm của xương khớp.

Nói chung, dinh dưỡng có thể giảm thiểu rủi ro mắc bệnh viêm xương khớp cũng như trì hoãn sự tiến triển của bệnh. Tuy nhiên, giảm cân nếu quá mập phì vẫn là điều cần áp dụng, vì sức nặng của cơ thể là một trong những rủi ro chính gây ra bệnh

viêm xương khớp.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Texas-Hoa Kỳ

www.bsnguyenyduc.com

Đường và Các Chất Ngọt.

Được tinh chế vào khoảng từ thế kỷ thứ IV tới thế kỷ thứ VII ở Cận Đông, đường là món ăn hiếm quý chỉ dành riêng cho hàng vương giả thời đó. Ngày nay, đường là một gia vị rất phổ biến, giá tương đối rẻ và được sản xuất khắp nơi từ những nguồn thực vật như mía, củ cải.

Đường được dùng trong các bữa ăn một cách rất quen thuộc, tự nhiên:

-Nấu một nồi canh tôm, một nồi phở thì các bà nội trợ thường cho một thìa đường để làm ngọt nước.

-Pha dầu trộn xà lách thêm một chút đường cho giảm bớt chua và tạo thêm hương vị.

-Sau bữa ăn, một miếng bánh ngọt để tráng miệng thì ai cũng thích.

-Trẻ con khóc nhè chỉ cần một viên kẹo là có thể khiến chúng bỏ qua mọi việc.

Ngoài việc sử dụng trực tiếp, đường còn hiện diện một cách kín đáo trong nhiều loại thực phẩm chế biến hoặc được phẩm.

Các loại chất ngọt

Cùng với tinh bột và chất xơ, đường thuộc nhóm chất dinh dưỡng carbohydrat và là nguồn năng lượng lớn cho cơ thể. Đường hòa tan trong nước, có nhiều trong thực vật, được cấu tạo bởi sự liên kết của các phân tử carbon, oxy và hydro.

“Đường” là tên gọi chung cho nhiều chất ngọt có tên hóa học khác nhau.

Có hai nhóm đường: *đường đơn* và *đường kép*.

Đường đơn có một đơn vị đường là fructose, glucose và galactose. Đường kép gồm có hai đường đôi kết hợp với nhau, như là:

sucrose= glucose+ fructose

lactose= glucose+ galactose

maltose= glucose+ glucose

Tất cả các loại đường đều có công dụng như nhau. Fructose có tự nhiên trong trái cây; lactose có tự nhiên trong sữa.

Ngoài ra chất ngọt còn có trong mật ngô, mật ong, đường vàng, mật mía. Mật ong là một hỗn hợp của các đường fructose, glucose, sucrose do ong sản xuất.

Các nhà dinh dưỡng phân biệt *đường tự nhiên* có trong rau trái, và *đường tinh chế* là dạng cho thêm vào thực phẩm khi nấu nướng hoặc khi ăn uống.

Đường tự nhiên trong rau trái có kèm theo nhiều sinh tố, khoáng chất, chất xơ... Đường tinh chế có rất ít calori, không có chất dinh dưỡng nhưng thỏa mãn khẩu vị vì làm tăng phẩm chất của nhiều thực phẩm.

Đường tinh chế thường được sử dụng là loại *đường trắng sucrose*, được tinh chế từ cây mía đường và củ cải đường.

Mặc dù mới chỉ được sản xuất hàng loạt từ thế kỷ thứ 15 nhưng đường trắng đã nhanh chóng trở thành gia vị ưa thích của dân chúng đồng thời cũng là nguyên gây ra tình trạng hư răng của nhiều thế hệ.

Tinh chế đường:

Một cách tổng quát, đường trắng được tinh chế như sau:

Chất ngọt của mía hoặc củ cải được ép ra, pha thêm một chút nước chanh rồi đun nóng để loại bỏ tạp chất. Làm dung dịch bốc hơi để trở thành đặc sệt hoặc tinh thể đường thô. Giai đoạn cuối là tinh chế đường thô với than để có đường trắng *sucrose*.

Trong các giai đoạn chế biến, đường thiên nhiên đã mất đi một số chất khoáng như đồng, kẽm, *cobalt*, *chrom*, *magan* có trong mía và củ cải. Bột ngô được thêm vào đường trong khi gói để đường khỏi dính với nhau. Người bị dị ứng với ngô (bắp) nên lưu ý điểm này để tránh rắc rối

Một gram đường cung cấp 4 *calori*. Một thìa canh đường khoảng 11g có 45 *calori*; một gói nhỏ đường để trên bàn ăn trong nhà hàng cung cấp 25 *calori*.

Dạng đường

Có nhiều dạng đường khác nhau:

a-*Đường cát trắng* ở dạng tinh thể nhỏ, mau tan, rất ngọt, được dùng trong việc nấu nướng. Dạng này cũng được đúc thành từng viên vuông nhỏ để uống trà hoặc cà phê. Ngoài ra còn *đường cát vàng* màu vàng sậm có vẻ thô xấu hơn nhưng rất ngọt; *đường cát mỡ gà* không được tinh khiết lắm;

b- *Đường mịn* để làm kem trứng;

c-*Đường bột* có pha thêm bột ngô để hút ẩm, được dùng làm bánh ngọt;

đ-*Đường nâu* chỉ mới tinh chế một phần, có hương vị riêng;

e-*Đường phèn* kết tinh từng miếng lớn, không gợn đục;

g-*Đường phôi* được chế biến từ đường cát, xộp đóng thành từng bánh màu trắng;

h-*Đường phên*, tảng hoặc đường thẻ ở dạng bánh dài dùng làm gia vị hoặc nấu chè, làm bánh.

i-*Mật đường* (Molasse) là nước ngọt dạng đặc sệt màu đen, được thải ra từ đường mía trong khi lọc lấy đường kết tinh. Đường này thường được dùng để làm thực phẩm cho gia súc;

k-*Đường cây thích* là đường mật ngọt lấy từ nhựa cây Thích (maple) được dùng trong việc làm bánh kếp (pancakes) hoặc bánh quế (waffles).

l-*Mật ngô* chế bằng cách nấu tinh bột ngô với acid hydrochloric, dùng làm ngọt thực phẩm hoặc phết lên bánh mì, bánh kết.

m-*Sucrose* là loại đường đôi (disaccharide) do hai đường đơn glucose và fructose kết hợp. Glucose là đường trong máu hay trong trái nho. Fructose là chất ngọt tự nhiên trong nhiều loại trái cây.

n-*Fructose*, còn gọi là *đường trái cây* (fruit sugar), vì là dạng đường có tự nhiên trong hầu hết các loại trái cây và mật ong. Loại đường này có độ ngọt gấp đôi đường glucose và rất dễ tiêu hóa.

Khi ăn, *fructose* được hấp thụ vào máu chậm hơn các loại đường khác nên không gây xáo trộn cho việc tiết ra *insulin* từ tụy tạng và không gây mất cân bằng mức độ đường trong máu.

o-Dextrose là đường tinh chế từ bắp (ngô), thường được dùng trong kỹ nghệ thực phẩm. Đường này gần giống như glucose. Mật ngô (corn syrup) có *dextrose* và một ít *fructose*, giá rẻ hơn đường trắng, thường được dùng trong kỹ nghệ đóng hộp thực phẩm.

p-Nước ta có đường mía lau sản xuất nhiều ở Quảng Ngãi nhưng lại được tiêu thụ nhiều ở Quảng Nam, Thừa Thiên. Loại đường này rất mềm, khó giữ lâu, nhiều khi chỉ cầm trên tay đã mềm chảy ra.

Sử dụng đường.

Đường như mục đích của thiên nhiên khi thêm vị ngọt vào một số thực phẩm là để khuyến khích ta dùng thêm sinh tố, khoáng chất và chất xơ trong thực phẩm đó. Nhưng việc con người tinh chế đường từ một vài loại thực vật rồi sử dụng quá nhiều chẳng mang lại ích lợi gì mà đôi khi còn gây nguy hại cho sức khỏe.

Đường có nhiều tác dụng khác nhau trong các món ăn thức uống. Nó tạo ra một cảm giác thú vị khi dùng vừa phải và đúng chỗ, đúng lúc. Nó cũng giúp cất giữ thực phẩm.

Đường được dùng hàng ngày trong việc nấu nướng và được sử dụng thêm trong nước ngọt, cà rem, bánh kẹo và trong thức ăn mặn như thịt nguội, súp đóng hộp, nước sốt, dưa chuột chua, *mayonaise*, và bánh mì ngọt.

Hai phần ba lượng đường sản xuất trên thế giới được dùng trong công nghệ chế biến thực phẩm, đặc biệt là trong các loại nước ngọt. Một phần ba được dùng trực tiếp như khi uống cà phê, nấu chè, trong bánh ngọt.

Trong thực phẩm đóng hộp, đường được ghi dưới nhiều tên khác nhau nên khi mua, ta cần đọc kỹ nhãn hiệu.

Con người hầu như bị đường thu hút một cách mạnh mẽ. Có lẽ vì vị ngọt hấp dẫn của nó hoặc vì cảm giác thỏa mãn, nhiều sinh lực sau khi dùng.

Vừa đưa vào miệng, đường đã hòa tan rất nhanh trong nước miếng và sau đó được hấp thụ ngay vào máu. Ta thấy như tỉnh người lên, có cảm giác tràn đầy sinh lực, giống như sau khi uống rượu hay hít bạch phiến vậy. Đó là vì lượng đường trong máu tăng lên nhanh và rõ rệt.

Nhưng việc sử dụng đường, nhất là khi dùng quá nhiều, cũng dẫn đến nhiều rủi ro cho sức khỏe. Như là hư răng, tăng nguy cơ béo phì, đặc biệt nguy hiểm với những người mắc bệnh tiểu đường hay các bệnh tim mạch./.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com



Gạo Trắng gạo Đỏ

Bác sĩ Ý Đức ơi

Nhiều bạn tôi bây giờ ăn brown rice thay vì white rice. Họ nói ăn như vậy là không còn bị bệnh tiểu đường nữa mà cũng không bị cholesterol. Tôi cũng định ăn nhưng không biết là có nên hay không. Bác sĩ cho tôi biết là có nên không nhé. Tôi năm nay 62 tuổi, nhờ trời cũng khỏe mạnh, chỉ có bị nhức xương và loãng xương thôi. Tôi đang uống thuốc loãng xương mỗi tuần lễ.

Cảm ơn bác sĩ. Bà Liên

Chào bà Liên

Hiện nay đang có phong trào ăn gạo lức hoặc brown rice, như bà nói. Mỗi người nêu ra những lý do khác nhau, tại sao. Tuy nhiên ý kiến chung vẫn là “ ăn gạo lức tôi thấy khỏe ra”.

Nói chung thì gạo lức có một số lợi điểm hơn là gạo trắng.

Xin nhắc lại gạo là từ thóc đã được lột bỏ lớp bọc cứng ở ngoài là chấu. Dưới lớp chấu là một lớp màng mỏng. Việt nam ta ngày xưa cho thóc vào cối xay để lột lớp chấu này đi, rồi bỏ vào cối để giã (giã gạo), lấy bớt màng bọc hạt gạo. Muốn gạo trắng hơn thì phải giã gạo lâu hơn. Về sau, văn minh cơ học thay xay thóc giã gạo với nhà máy, đổ thóc vào máy chạy ào ào một lúc là ra gạo trắng, mất cả lớp chấu lẫn màng bọc hạt gạo, đôi khi cả mầm ở một đầu hạt gạo.

Mà cái màng bọc này mang lại nhiều chất dinh dưỡng hơn gạo trắng.

- Gạo đỏ có nhiều gấp đôi hai khoáng chất manganese và phosphore hơn là gạo trắng;
- 2 lần nhiều hơn chất sắt,
- 3 lần nhiều hơn vitamin B3,
- 4 lần nhiều hơn vitamin B6 và
- cũng có nhiều selenium.

Các vitamin và khoáng chất này có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể.

- Màng bọc gạo lức cũng chứa một loại dầu hoàn toàn thiên nhiên giúp cơ thể giảm cholesterol trong máu;
- Gạo lức có nhiều chất xơ với nhiều công dụng như thông đại tiện, giảm cân, phòng tránh viêm ruột...
- Với bệnh tiểu đường, gạo lức có lợi điểm rất quan trọng: gạo chuyển thành glucose ở trong máu chậm hơn gạo trắng cho nên không gây ra tình trạng đường huyết đột ngột lên quá cao.

Mấy điều cần lưu ý về gạo đỏ là:

- Vì có màng bọc chứa chất cám cho nên khi nấu phải đun lâu hơn. Muốn mau, nên ngâm gạo vài giờ trước khi nấu.
- Gạo đỏ không để dành lâu được như gạo trắng vì có lớp dầu ở màng, dầu dễ ôi hư.

Gạo lứt chỉ giữ được khoảng nửa năm, trong khi gạo trắng tới mười năm.

-Và khi nấu thì gạo lứt rời rạc chứ không quyện với nhau như gạo trắng. Khi ăn cũng phải nhai lâu hơn.

Nói chung, gạo lứt có một số lợi điểm hơn gạo trắng. Nhưng thói quen của con người là “ăn trắng, mặc trơn”, gạo trắng, quần áo vải lãnh bóng loáng mới là dân sang.

Gạo lứt là như vậy đó. Bà tùy tâm áp dụng.

Riêng cái chuyện loãng xương thì nhớ uống thuốc như bác sĩ dặn, kèm theo mỗi ngày vận động cơ thể nửa giờ là an toàn khỏe mạnh.

Chúc bà vui và gia đình hạnh phúc. Bsnguyenyduc.

Tóc trắng, tĩnh mạch dẫn

Goi Bac Si Nguyen Y Duc;

Nam nay toi moi ngoai 40 tuoi **ma toc da bi bac**, ma toc bac khong binh thuong. No bac cho nay mot it, cho kia mot it, chu khong bac ca dau nhu nguoi ta thuong noi toc "muoi tieu".

Con **chan tay bi noi gan xanh chi chit lon nho**, cho thi gan nam tren da, cho thi gan nam han ngoai da. Nen toi rat ngai moi khi co anh mat nao huong len dau va nhin xuong chan tay.

Cac vien tham my dang bao tri het gan mau bang tia laser, va laser co anh huong toi suc khoe khong?

Vay xin hoi bac si dieu tri va cach phong ngua nhu thue nao? Xin bac si vui long tra loi giup toi nhe.

Thanh that cam on bac si va xin chuc gia dinh bac si doi dao suc khoe va van su nhu y.

Thưa ông Văn

Tóc có thể trở thành bạc ở bất cứ tuổi nào chứ không phải là chờ tới khi già mới bạc. Có người mới 20-30 tuổi tóc đã bạc rồi và nhiều người cứ cho là tại máu xấu.

Tóc có màu là do một loại tế bào ở chân tóc tiết ra chất có màu melanin. Chất này càng nhiều thì tóc càng có màu đậm. Khi tế bào này không tiết ra melanin nữa thì tóc trở nên trong. Hiện tượng này có thể xảy ra ở tất cả tóc ở trên đầu hoặc ở những

vùng tóc khác nhau.

Cho tới nay khoa học cũng chưa biết tại sao lại có sự đổi màu như vậy. Nhiều ý kiến cho là do di truyền, nếu cha mẹ có tóc bạc thì con cháu cũng có thể bị bạc tóc. Ngoài ra thiếu sinh tố B 12 hoặc mất cân bằng chức năng tuyến giáp cũng được coi là một lý do. Nghiên cứu bên Anh cho hay người hút thuốc lá bị tóc bạc nhiều hơn người không hút tới 4 lần.

Tóc đổi màu từ từ chứ không như nhiều người cho rằng sau một đêm suy nghĩ căng thẳng sáng ra tóc trắng xóa, như Ngũ Tử Tư bên Tàu.

Trường hợp của ông bị bạc rải rác từng vùng thì có thể là do bệnh ngoài da gọi là alopecia areata gây ra: tóc rụng và không còn màu và nguyên nhân của bệnh này cũng chưa được biết rõ. Tôi nghĩ là ông nên đi bác sĩ khám để xác định bệnh.

Nhiều người nhuộm tóc để có màu đen. Thực ra đây chỉ là sơn tóc chứ tóc do chất sừng làm ra cho nên không ngấm hóa chất.

Còn gân xanh chi chít ở bàn tay bàn chân thì tôi cho rằng đó là những tĩnh mạch nằm ở dưới da bị giãn ra vì máu lưu thông gặp trở ngại, tiếng Anh gọi là Spider vein hoặc nếu nổi nhiều hơn gọi là varicose vein.

Ông nên đi bác sĩ chuyên khoa về mạch máu để khám coi xem tình trạng máu lưu thông ở chỗ đó có bất thường gì không rồi giải quyết điều trị, thay vì đi mỹ viện để họ “trị hết gân máu bằng tia laser”, như ông nói.

Việc điều trị này cũng hơi phức tạp và cần các bác sĩ được huấn luyện đàng hoàng và có kinh nghiệm thực hiện.

Chúc ông mọi sự an lành.

bsnyđ

Khoai lang.

Khoai lang là món rất quen thuộc với người Việt nam, một món ăn bình dân, rẻ tiền, rất dễ kiếm, nhưng cũng là một món ăn rất bổ dưỡng và có tác dụng trị bệnh. Khoai lang (sweet potato) còn có tên gọi khác như *cam thự*, *hồng thự* hoặc *phan thự*.

Nguồn gốc của khoai là từ Peru rồi được trồng ở Âu châu vào thế kỷ thứ 16, sau đó lan sang Á châu. Các quốc gia trồng nhiều khoai là Trung Hoa, Nam Dương, Việt Nam, Nhật, Ấn Độ. Khoai thích hợp với khí hậu vùng nhiệt đới.

Giá trị dinh dưỡng

Khoai lang không có chất béo và *cholesterol*, nhưng chứa một lượng lớn *beta carotene*, sinh tố A và C, sinh tố B 5 hay *pantothenic acid*, khoáng chất kali và chất xơ.

Một củ khoai lang nướng có 117 calor, 2gr chất đạm, 28 gr carbohydrat, 32 mg calci, 63 mg phospho, 0,5 mg sắt, 400 mg kali, 3 g chất xơ, 750mcg sinh tố A, 30 mg sinh tố C, 8 mg sinh tố B 1.

Công dụng y học

Khoai lang có nhiều sinh tố B5 và beta-caroten, nên được coi như có nhiều tác dụng y học tốt.

Sinh tố B 5 giúp cơ thể chống mệt mỏi vì những căng thẳng (stress), cho nên còn được gọi là “sinh tố chống stress” qua việc thúc đẩy sự chuyển hóa carbohydrat, chất đạm và chất béo.

Vitamin này kích thích nang thượng thận, làm tăng sự biến hóa căn bản, tạo ra năng lượng từ chất béo, chất carbohydrat; làm da bớt nhăn và làm chậm sự lão hóa; làm hệ thần kinh khỏe mạnh; làm giảm độc tính của thuốc kháng sinh và tia phóng xạ; làm bớt dị ứng, nhức đầu, đau khớp xương, chống mất ngủ, hen suyễn.

Một củ khoai lang có khoảng 14 mg beta-carotene. Beta-carotene là một chất có khả năng chống ung thư nhất là ung thư phổi ngay cả ở người ghiền thuốc lá.

Khoai còn làm tăng tính miễn dịch, làm giảm nguy cơ bị cườm mắt (catarracts), làm giảm nguy cơ tai biến động mạch não, chứng kích tim, và làm giảm cholesterol trong máu.

Các cụ ta tin là khoai lang có thể chữa được bệnh phong nhức khớp xương và chứng đau bụng.

Nhiều người còn cho là khoai lang có thể làm giảm chứng ói buồn nôn ở phụ nữ có thai, làm kinh nguyệt điều hòa, lợi tiểu tiện, ngăn ngừa sẩy thai, làm giảm cơn hen suyễn...

Theo giáo sư Đỗ Tất Lợi, khoai lang có tác dụng nhuận tràng và trong dây khoai lang có một chất giống như Insulin, rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường.

Khoai lang có chứa oxalate nên người bị sạn thận cần giới hạn tiêu thụ.

Các loại khoai

Có hai loại khoai lang chính:

-Loại vỏ màu nâu vàng, ruột màu cam, sau khi nấu, cho nhiều vị ngọt, mềm và có nhiều nước.

-Loại có vỏ màu hồng lợt, thịt vàng và khô, ít ngọt, ít hương vị hơn.

Lựa và cất giữ khoai

Khi mua khoai, ta nên chọn củ còn chắc nịch, cầm thấy nặng tay, vỏ trơn tru, không trầy xước; tránh mua khoai bị nứt, hà rỗ vỏ hoặc bị cắt mất đầu mất đuôi.

Mang về nhà, nên cất khoai trong bóng tối, không để trong tủ lạnh và nên dùng trong vòng hai tuần lễ để hưởng thụ được tất cả chất bổ dưỡng của khoai.

Khoai cũng được đóng hộp sau khi nấu chín với đường hoặc được phơi sấy khô.

Món ăn với khoai lang

Khoai lang thường được dùng để nấu chè, nướng hoặc luộc.

Nên rửa sạch củ khoai bằng bàn chải trước khi luộc. Giữ nguyên vỏ khi luộc để khoai khỏi đổi màu và cũng dễ bóc hơn. Vỏ khoai có nhiều chất xơ pectin ăn được.

Khoai lang cũng được nấu với mật ong, mật mía, đường hoặc mật ngô.

Khoai chín nghiền nát được dùng làm bánh, kẹo.

Ngọn non của dây khoai lang (đọt lang) được dùng như một loại rau ăn phổ biến, còn dây khoai lang được dùng trong chăn nuôi gia súc.

Ngọn khoai lang luộc chấm mắm cáy đặc là món ăn ngon.

Cáy tương tự như cua, sống dưới nước, có nhiều ở những vùng duyên hải như Kinh Môn, Thanh Miện, Thanh Hà tỉnh Hải Dương. Tại các địa phương này đều có nghề làm mắm cáy ngon nổi tiếng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

KHOAI TÂY

Khoai tây là thực phẩm được nhiều người ưa thích vì có hương vị ngon và giá trị dinh dưỡng cao. Thuở xưa, khoai là thực phẩm chính của người nghèo, nhưng bây giờ thì mọi người đều ăn khoai tây

Khoai được trồng khắp nơi trên thế giới và là loại nông sản đứng hàng đầu về sản lượng. Khoai tây được thổ dân Indian ở Peru và Chí Lợi trồng đầu tiên cách đây nhiều ngàn năm. Các nhà thám hiểm Tây Ban Nha mang giống khoai về trồng và phổ biến ở Âu châu vào thế kỷ thứ 15.

Ngày nay khoai được trồng nhiều ở Nga, Ba Lan, Trung Hoa, Hoa Kỳ và nhiều quốc gia khác. Khoai tây không có liên hệ gì về chủng loại với khoai lang.

Có hàng trăm loại khoai khác nhau về hình dáng, màu da, thời gian gặt hái.

Giá trị dinh dưỡng

Khoai tây là thực phẩm có nhiều carbohydrat, nhiều tinh bột, chất xơ. Ngoài ra còn có chất đạm, gồm hai loại acid amin là methionine và cystine.

Khoai có nhiều sinh tố B1, C và rất ít calori.

Một củ khoai trung bình cho 25mg sinh tố C, 22mcg folacin, 5g chất đạm, 4g chất xơ, 840mg kali và một lượng rất ít sắt, kẽm, magnesium.

Nhiều người cho rằng khoai tây làm mập. Thực ra khoai cung cấp rất ít năng lượng. Vấn đề là khi ta chiên khoai tây với dầu hoặc ăn chung với nhiều bơ, nước sốt béo. Một củ khoai trung bình khi bỏ lò chỉ cung cấp khoảng 80 calori, nhưng nếu chiên dầu thì sẽ cung cấp tới gần 500 calori.

Lựa và cất giữ khoai

Khi mua, lựa củ khoai chắc mập, không bị trầy, không vết đen, không mọc mầm, ít mắt đen.

Khoai tây có thể để trong nhà, chỗ mát, khô ráo, không có ánh sáng, Nhớ đừng rửa khoai trước khi cất và đừng cất khoai trong tủ lạnh, vì độ ẩm sẽ làm khoai mau hư.

Không nên giữ khoai quá lâu vì sinh tố C bị tiêu hủy với thời gian.

Đừng để khoai chung với hành vì khoai sẽ có mùi của hành.

Khoai tây có thể để dành lâu bằng cách đông lạnh nhưng phải làm khô trước

Nấu nướng

Có nhiều cách để nấu khoai tây. Hương vị và chất dinh dưỡng của khoai tùy thuộc cách nấu.

Không nên gọt bỏ vỏ khoai trước khi nấu vì hầu hết các chất dinh dưỡng đều nằm dưới vỏ khoai. Chỉ cần rửa cho sạch đất bụi bám ở ngoài với bàn chải mềm là được.

Chỉ cắt khoai ngay trước khi nấu, vì để lâu không khí sẽ làm khoai thâm đen. Có thể ngâm khoai trong nước lạnh hay nước pha chút chanh, nhưng sinh tố sẽ mất bớt đi.

Dùng khoai để ninh, hầm với thịt, nấu súp... đều được, nhưng phổ biến nhất là món khoai tây chiên và bỏ lò. Khoai hấp cách thủy, bỏ lò hoặc trong lò vi ba đều giữ được nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Luộc khoai với rất ít nước và để cả vỏ sẽ giữ được nhiều chất dinh dưỡng. Nước luộc khoai có thể dùng để nấu canh.

Khi bỏ lò hoặc nướng trong lò vi ba, phải dùng nĩa chọc thủng vài lỗ để khoai khỏi nổ tung ra. Nướng trong lò vi-ba mau chín hơn so với nướng mà lại tiết kiệm điện.

Khi chiên khoai với mỡ hoặc dầu, không nên đun quá sôi, vì như vậy dầu có thể sinh ra vài chất đắng không tốt ngấm vào khoai chiên.

Công dụng y học

Về y học, nhiều người cho là khoai tây làm giảm đau nhức khi bị phong thấp.

Nhưng khoai tây cũng có một hóa chất gọi là *solanin* có thể gây vài bất lợi cho cơ thể như làm đau bụng, nôn mửa, tiêu ra máu, kém hô hấp và thần kinh. Trường hợp này xảy ra khi ta ăn quá nhiều, khoảng vài kí lô khoai cùng một lúc hoặc khi ăn nhầm khoai bị mốc meo hư

thối. Đặc biệt khi khoai tây mọc mầm hay vỏ củ khoai đã xanh để ngoài ánh sáng thì tỷ lệ *solanin* tăng cao, dễ gây ngộ độc hơn./.

KHOÁNG CHẤT.

Tổng Quát

Khoáng chất (minerals) trong khoa Dinh dưỡng là những chất vô cơ có sức chịu đựng với nhiệt độ cao. Khoáng có trong thực phẩm hoặc tế bào sau khi bị đốt cháy.

Khoáng chất cần thiết cho sự tồn tại và phát triển bình thường của cơ thể, cần phải được cung cấp đều đặn từ thức ăn hàng ngày.

Về phương diện dinh dưỡng, khoáng chất được chia ra làm hai nhóm dựa theo nhu cầu của cơ thể:

-*Vi khoáng (macromineral) hay khoáng chất đa lượng*, là những khoáng chất được cơ thể cần đến với lượng khá lớn, mỗi ngày có thể trên 250 mg. Ví dụ như calci, phospho, magnesium và ba chất điện phân natri, chlor và kali.

-*Vi khoáng (microminerals) hay khoáng chất vi lượng* tuy rất cần thiết nhưng nhu cầu không nhiều, mỗi ngày chỉ cần dưới 20 mg. Đó là như sắt, đồng, bạc, kẽm, crôm, magan, selen, cobalt, fluor, silic, molybden, boron...

Khoáng chất được ruột non hấp thụ từ thực phẩm, rồi dự trữ và lưu chuyển trong máu, trong các loại tế bào. Phần không dùng đến sẽ được nước tiểu loại ra ngoài.

Khi số lượng khoáng chất mang vào cơ thể quá cao và giữ lại quá lâu thì chúng có thể gây ra một số tác hại.

Nói chung, vai trò của khoáng chất như sau:

- Cần cho sự tăng trưởng và vững chắc của xương;
- Điều hòa hệ thống tim mạch, tiêu hóa và các phản ứng hóa học;
- Để làm chất xúc tác chế biến điều tố (enzyme);
- Là thành phần của chất đạm, chất béo trong các mô, tế bào;
- Có tác dụng phối hợp với các sinh tố, kích thích tổ trong các chức năng của cơ thể;
- Giữ thăng bằng các thể dịch lỏng trong cơ thể.

Công dụng của khoáng chất đã được người đời xưa biết tới và dùng để trị bệnh, mặc dù họ không giải thích được tại sao.

Trước Công nguyên, các thầy thuốc Trung Hoa đã khuyên bệnh nhân bướt cỏ ăn rong biển (seaweed) có chứa iod; các thầy thuốc Hy Lạp cho bệnh nhân thiếu máu uống nước nhúng sắt nung.

Kết quả nghiên cứu của khoa học đã khám phá và chứng minh được vai trò của khoáng chất. Ngoài công dụng dinh dưỡng, mỗi khoáng còn có một vai trò khác nữa trong cơ thể.

Gần đây nhiều thí nghiệm cho thấy có mối liên hệ giữa khoáng chất và các bệnh kinh niên như bệnh cao huyết áp, bệnh giòn xương, bệnh tim mạch, thậm chí cả bệnh ung thư. Do đó

nhiều người đã vội vã đi mua khoáng chất dưới dạng thực phẩm phụ (food supplement) để uống. Họ tin tưởng rằng khoáng chất có thể chữa hết các chứng bệnh đó.

Trong thực tế, cơ thể **không cần khoáng chất dưới dạng thực phẩm phụ** và cũng không cần khoáng chất với liều lượng quá lớn (megadose). Sự tác động qua lại trong cơ thể của khoáng chất, sinh tố, các chất dinh dưỡng và nhiều chất khác, rất là phức tạp. Cho nên một lượng lớn của bất cứ một thành phần nào cũng đều gây ra sự mất cân bằng và cản trở hấp thụ bình thường các chất dinh dưỡng.

Ở Hoa Kỳ, viện Hàn Lâm Khoa Học Quốc Gia khuyến cáo chỉ nên giữ mức tiêu thụ bảy khoáng chất hằng ngày như sau đối với những người tuổi cao :

Canxi (Ca)	800 mg	phospho (P)	800 mg;
Magnesium (Mg)	350 mg	Sắt (Fe)	10 mg;
Kẽm (zinc)	15 mg	Iod (I)	150 mcg
Selen (Se)	70 mcg.		

Với các khoáng chất khác, viện này chỉ đưa ra những ước lượng về mức an toàn cho cơ thể với số lượng được hấp thụ. Dùng với liều lượng lớn, một số khoáng có thể gây tác hại cho cơ thể.

Cách tốt nhất để có một lượng vừa phải các khoáng cần thiết là cân đối bữa ăn với nhiều loại thực phẩm có đầy đủ chất dinh dưỡng.

Trong cơ thể có trên 60 loại khoáng chất nhưng chỉ có 20 loại được xem là cần thiết. Khoáng chất chỉ chiếm 4 % trọng lượng cơ thể.

Trong bài này, xin cùng ôn lại khoáng chất Calcium trong cơ thể. Trong các bài kế tiếp, sẽ xin nói về các khoáng chất khác.

Calci (Ca).

Calci là khoáng chất có nhiều nhất trong cơ thể với 99% tập trung ở xương và răng. Số còn lại, tuy chỉ là 1%, hiện diện trong các chất lỏng và các mô tế bào mềm, nhưng cũng có nhiệm vụ rất quan trọng.

Lượng calci ở đàn ông là khoảng 900 -1200 gram, đàn bà có ít hơn, khoảng 800- 900 gram calcium dưới ba dạng hợp chất: citrat, phosphat và carbonat.

Trong chín tháng mười ngày mang thai, người mẹ cung cấp cho con khoảng 30 gr calci. Khi cho con bú sữa mình, mỗi ngày mẹ chuyển khoảng 250 mg calci vào sữa.

Công dụng

Nhiệm vụ chính yếu của calci là phối hợp với sinh tố D trong việc cấu tạo bộ xương và hàm răng vững chắc.

Ngoài ra calci có các công dụng sau đây:

*Calci (trong máu) giúp duy trì huyết áp và nhịp tim đập bình thường;

*Calci có vai trò quan trọng trong sự đông máu, ngăn ngừa băng huyết khi mạch máu bị tổn thương;

*Điều hòa sự co bóp của bắp thịt nhất là tế bào tim;

*Giúp hấp thụ sinh tố B 12 trong ruột;

*Hỗ trợ sự phát, nhận và dẫn truyền tín hiệu thần kinh;

*Calci cũng cần trong việc sản xuất một số kích thích tố như Insulin.

Gần đây, có ý kiến cho rằng calcium có khả năng bảo vệ con người với nguy cơ lên cơn đau tim (heart attack) và ung thư ruột già.

Hấp thụ

Sự hấp thụ calcium tùy thuộc vào nhu cầu của cơ thể, loại thực phẩm và số lượng calci ăn vào.

a-Nơi hấp thụ

Calci dễ hòa tan trong dung dịch acid nên được hấp thụ nhiều ở *tá tràng*, phần đầu của ruột non, nơi thực phẩm mới được tiêu hóa ở bao tử chuyển xuống, có độ acid cao.

Thường thường, chỉ từ 20 tới 30% calci trong thực phẩm được hấp thụ ở ruột rồi chuyển sang máu. Calci không hấp thụ sẽ được thải ra khỏi cơ thể theo phân, nước tiểu và mồ hôi.

b-Các yếu tố làm tăng hấp thụ calci

--Môi trường acid: Tùy theo dạng calci. Dạng carbonate cần môi trường chua, nên khi dùng thêm vào bữa ăn thì dễ hấp thụ vì bao tử có nhiều acid; dạng citrate dễ hòa tan, không cần chất chua nên dùng lúc đói cũng được;

-Sự vận động cơ thể cũng làm tăng mức hấp thụ calci;

-Khi có đầy đủ sinh tố D do thực phẩm cung cấp hoặc dưới tác dụng của tia nắng mặt trời lên da. Sinh tố D tạo ra một chất đậm thu hút calci và chuyển qua thành của ruột non;

-Đường sữa lactose;

- Khẩu phần có nhiều chất đạm.

c- Các yếu tố làm giảm hấp thụ calci:

-Khi uống nhiều rượu, cà phê, nước trà; (tannin trong trà làm giảm hấp thụ calci ở ruột)

-Không có đủ acid trong dịch vị bao tử.

-Thiếu sinh tố D;

-Ăn nhiều chất béo, vì calci sẽ bám vào chất béo không hòa tan và theo phân ra ngoài;

-Không vận động cơ thể;

-Trạng thái tâm lý căng thẳng;

-Thực phẩm có nhiều chất xơ;

-Vài dược phẩm như steroid; thuốc chữa các bệnh hen suyễn, viêm xương khớp, vẩy nến; thuốc nhuận tràng

- Các bệnh tiểu đường, cường tuyến giáp;
- Giảm estrogen khi phụ nữ vào tuổi mãn kinh;

Thường thường, đàn ông hấp thụ calci dễ dàng hơn đàn bà; phụ nữ mãn kinh hấp thụ ít hơn thiếu nữ, vì có ít estrogen.

d-Calci trong máu.

Trong máu, calci luôn luôn được giữ ở mức cố định nhờ nguồn cung cấp dự trữ ở xương.

Khi mức calci trong máu xuống thấp (dưới 10 mg/ ml), thì xương sẽ nhả ra một số calci đủ để cân bằng; khi calci trong máu quá cao (trên 10mg/ml) thì xương và ruột hấp thụ số thừa. Phần calci không hấp thụ sẽ được bài tiết qua nước tiểu.

Điều hòa sự hấp thụ này là một việc phức tạp, cần sự hiện diện của sinh tố D, kích thích tố parathormone của tuyến cận giáp (parathyroid) và kích thích tố calcitonin của tuyến giáp (thyroid).

Khi calci trong máu xuống thấp, tuyến cận giáp tiết ra parathormone để nâng cao sự hấp thụ calci, rút một ít calci ở xương và làm cho thận giảm bài tiết calci.

Khi mức calci trong máu lên cao thì calcitonin tiết ra để chặn calci thoát ra từ xương, đồng thời tuyến cận giáp cũng giảm lượng parathormone.

Mỗi ngày có khoảng 700 mg calci ra vào xương..

Nguồn cung cấp

Hầu hết calci trong cơ thể là do thực phẩm cung cấp.

Calci có nhiều trong sữa, sữa chua, pho mát, cá, tôm, trứng, đậu nành, rau có lá xanh đậm, hạt ngũ cốc, nước uống. Cá sardine, cá hồi đóng hộp ăn cả xương là nguồn calci rất phong phú.

Một ly sữa, sữa chua hay sữa đậu nành có chừng 300mg calci. Người lớn uống hai ly sữa (480 ml) là có đủ lượng calci cần thiết; trẻ em uống ba ly, tuổi đang lớn nhanh uống 4 ly.

Để sữa hấp dẫn dễ uống, có thể pha thêm một chút chocolate, vanilla, vài thìa nước cam, nước dâu. Sữa cừu có nhiều calci hơn sữa bò. Calci trong sữa dễ được ruột hấp thụ vì có sinh tố D.

Khi cần dùng thêm calci, ta nên chia ra làm nhiều lần trong ngày, uống vào các bữa ăn để tránh tác dụng không tốt cho bao tử và dễ hấp thụ. Cần tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi dùng.

Calci bổ sung thường ở hai dạng hợp chất là carbonate (Tum, Caltrate) và Citrate (Cicatal, Solgar).

Các dạng khác như calci phosphat, lactat, gluconat chứa lượng calci thấp nên phải dùng với phân lượng cao hơn và rất bất tiện.

Với tuổi già, cơ thể mất dần khả năng hấp thụ calci từ thực phẩm, nên người cao tuổi dễ mắc bệnh loãng xương (osteoporosis) và mềm xương (osteomalacia). Đặc biệt, các cụ bà thường bị bệnh này vì sau khi tắt kinh, kích thích tố nữ estrogene giảm khiến cho khả năng hấp thụ calci giảm theo.

Nhiều nghiên cứu cho thấy những nguy cơ về gãy xương chậu có thể giảm từ 50 đến 60 % nếu cơ thể hấp thụ đầy đủ chất calci. Nghiên cứu cũng cho thấy khi lượng calci trong cơ thể quá ít thì người ta dễ bị nguy cơ cao huyết áp.

Cũng nên ghi nhớ là chỉ dùng nhiều calci bổ sung chưa đủ để ngừa bệnh loãng xương, mà còn cần các yếu tố khác như lượng estrogen đầy đủ, vận động cơ thể đều đặn, hạn chế uống rượu và hút thuốc lá.

Ngoài ra, việc dùng quá lâu và quá nhiều calci bổ sung có thể đưa đến sạn thận, rối loạn chức năng của thận cũng như gây ra các triệu chứng như ăn không ngon, buồn nôn, suy nhược, mệt mỏi...Nếu chỉ dùng calci có trong thực phẩm thì không bao giờ gặp phải các vấn đề này.

Calci khó bị nhiệt phân hủy nên các phương thức khử trùng sữa không làm mất calci. Tuy nhiên khi hâm sữa nóng, calci sẽ lắng xuống đáy và cần khuấy đều trước khi uống.

Để tránh thất thoát calci, khi nấu rau nên cho ít nước và cắt rau to bản. Nếu phải gọt vỏ thì không nên gọt quá sâu vì calci có nhiều ở phần vỏ ngoài.

Nhu cầu

Nhu cầu mỗi ngày cho người lớn là 1000mg; thiếu niên trong thời kỳ tăng trưởng và người cao tuổi cần từ 1200-1300mg; phụ nữ mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ cũng cần tăng thêm calci trong phần ăn hàng ngày.

Điều đáng ngạc nhiên là, chỉ vì thiếu hiểu biết và trong điều kiện dư thừa thực phẩm, mà nhiều người, nhất là phụ nữ, vẫn không cung cấp đủ calci cho cơ thể.

Thiếu calcium tạo ra những triệu chứng như sau: bắp thịt co rút (vọp bẻ), mất ngủ, tính tình nóng nảy, đau nhức khớp xương, phong khớp, răng hư, huyết áp lên cao...

Thường thì ruột non điều hòa sự hấp thụ calci tùy theo nhu cầu của cơ thể, nên không có hiện tượng thừa calci. Tuy nhiên, đôi khi cơ chế này bị rối loạn, calci trong máu có thể lên quá cao dẫn tới sạn thận hoặc xương quá đặc (Osteopetrosis), nhất là ở trẻ em ăn nhiều thực phẩm được bổ sung sinh tố D và calci.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Kháng chất

Kỳ trước, chúng ta ôn lại khoáng chất Calcium trong cơ thể, kỳ này xin cùng ôn lại một số khoáng chất khác.

1-Khoáng Phospho (P)

Về số lượng trong cơ thể, phospho đứng hàng thứ nhì sau calci và chiếm khoảng 1% trọng lượng toàn thân với khoảng 650 gram.

Trung bình 80% phospho ở trong xương và răng, cùng với calci giúp các bộ phận này cứng mạnh. Phần còn lại nằm trong các mô tế bào mềm và hỗ trợ cho nhiều chức năng. Một lít máu có khoảng 400 mg phospho.

Phospho do thực phẩm cung cấp được tá tràng (duodenum) hấp thụ dễ dàng và nhiều hơn calci: 70% được giữ lại cho nhu cầu cơ thể và 30% được thận thải ra ngoài. Sự hấp thụ tùy thuộc nhu cầu, nguồn cung cấp, tỷ lệ calci/phospho, nồng độ acid ở ruột và lượng sinh tố D.

Phospho trong máu được điều hòa bởi kích thích tố của tuyến giáp và tuyến cận giáp, tương tự như calci.

Công dụng

Phospho và calci thường liên kết hoạt động với nhau nhất là ở xương và răng. Phospho rất cần cho:

- Sự tạo thành và bảo trì xương, sự tăng trưởng răng.
- Sự tạo thành sữa và bắp thịt;
- Sự sản xuất năng lượng;
- Sự cấu tạo của DNA, RNA là những yếu tố kiểm soát sự di truyền và sự tăng trưởng, bảo trì tế bào.
- Sự hấp thụ glucose, và chuyển trở acid béo dưới dạng phospholipid. Phospholipid là một thành phần của màng bao bọc tế bào, giúp màng này điều hòa sự ra vào của một vài hóa chất ở tế bào.

Có ý kiến cho rằng nếu không có phospho thì sẽ không có sự phân bào, tim không đập và trẻ sơ sinh không tăng trưởng.

Nhu cầu

Nhu cầu hàng ngày là 800mg cho người từ 19 tới 70 tuổi; 1250mg cho trẻ em từ 9 đến 18 tuổi và cho đàn bà có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ.

Thường thường ít khi ta bị thiếu khoáng chất này vì trong thực phẩm có rất nhiều. Tuy vậy thiếu phospho có thể xảy ra khi ta dùng nhiều thuốc giảm acid bao tử, hoặc chỉ ăn chay không dùng sữa, thịt...

Triệu chứng thiếu phospho là mệt mỏi, kém khẩu vị, biếng ăn, đau nhức xương, Thiếu quá lâu có thể đưa tới loãng xương.

Quá nhiều phospho trong máu có thể gây trở ngại cho việc hấp thụ sắt và calci.

Nguồn cung cấp

Phosphor có rất nhiều trong các loại thức ăn như bột cocoa, đậu phộng, cá, thịt heo, bò, gà, sản phẩm từ sữa bò, trứng, các loại đậu, quả hạch.

Sữa là nguồn cung cấp phong phú cho cặp anh em kết nghĩa calci và phospho.

Natri (Na)

Nguồn cung cấp natri chính yếu trong thực phẩm là muối ăn (NaCl), một tinh thể màu trắng được dùng làm gia vị cũng như cất giữ thực phẩm.

Trong cơ thể có khoảng 100 gram natri. Mỗi lít huyết tương có 3, 2 g natri. Khoảng 50% natri nằm trong dung dịch ngoài tế bào, 40% trong xương và 10% trong tế bào.

Thường thường do thói quen ăn uống, người ta tiêu thụ nhiều natri hơn là calci và sắt. Natri trong muối là một chất được dùng rất phổ biến trong việc nấu thức ăn, ướp thịt ướp cá, đóng hộp các loại thực phẩm, làm xi dậu, nước tương.

Natri giữ các chức năng sau đây trong cơ thể:

- Điều hòa nồng độ acid/kiềm và sự xuất nhập dịch lỏng ở tế bào;
- Giúp cơ thịt thư giãn;
- Giúp dẫn truyền các tín hiệu thần kinh;
- Giúp điều hòa huyết áp động mạch;
- Có vai trò đặc biệt trong sự hấp thụ carbohydrat.
- Là thành phần cấu tạo của mật, dịch vị, tụy tạng, mồ hôi, nước mắt.

Bình thường, cơ thể ít khi thiếu natri, ngoại trừ khi bị ói mửa, tiêu chảy kéo dài, thận suy hoặc ăn nhạt không muối.

Thiếu natri, tạo cảm giác buồn nôn, chóng mặt, cơ thịt co rút. Đổ mồ hôi nhiều khi làm việc, vận động cơ thể ngoài nắng thường dẫn đến thiếu natri.

Một số người nhạy cảm với natri, khi tiêu thụ nhiều quá có thể đưa đến tích tụ natri trong cơ thể, làm dịch lỏng ứ đọng, gây sưng phù và tăng huyết áp. Với người bình thường thì khi ăn nhiều, natri sẽ được bài tiết ra ngoài.

Nhu cầu hàng ngày của natri, cũng như chất điện phân khác chưa được xác định, nhưng mức tiêu thụ an toàn mỗi ngày tối thiểu là 500 mg và tối đa không quá 2500 mg một ngày. Đầu năm 2004, một số chuyên gia y tế khuyên nên giảm lượng natri tối đa xuống ở mức 1500 mg một ngày.

Khoảng 80% nhu cầu natri được cung cấp từ các thực phẩm bảo quản, số còn lại là do muối ăn dùng khi nấu nướng hoặc có sẵn trong thực phẩm.

Một muỗng muối ăn chứa khoảng 500 mg natri, một lít sữa mẹ có khoảng 160 mg natri, sữa bò có chừng 450 mg.

Magnesium (Mg)

Khoáng chất này có khá nhiều vai trò quan trọng và hầu như tế bào nào cũng cần đến, nhưng với lượng rất ít. Toàn bộ cơ thể chỉ có độ gần 30 gr Mg với 60% ở trong xương, số còn lại lưu hành trong máu (2%) và các mô mềm (28%). Gan và bắp thịt có nhiều Mg hơn các mô mềm khác.

Mg là thành phần của nhiều loại diều tố (enzymes) trong cơ thể. Đây là những chất rất cần thiết để điều hòa việc sản xuất năng lượng, cấu tạo chất đạm và DNA, chuyển hóa chất dinh dưỡng.

Cùng với calci, Mg giúp xương vững chắc và duy trì huyết áp bình thường; giúp bắp thịt co duỗi; chuyên trở calci và kali trong máu, giúp điều hòa nhịp tim đập.

Khi cơ thể thiếu magnesium thì huyết áp có thể lên cao, nhịp tim đập bất thường, có thể dẫn đến tình trạng nhồi máu cơ tim. Đồng thời sự co giãn của bắp thịt bị rối loạn, trong người mệt mỏi, buồn rầu, biếng ăn.

Thực ra, ít khi xảy ra thiếu Mg vì khoáng này có nhiều trong thực phẩm. Nhưng nếu bị ói mửa, tiêu chảy, bị bệnh thận, gan, uống nhiều rượu hoặc uống thuốc lợi tiểu tiện thì có thể bị thiếu. Nhiều người bị táo bón, mất ngủ, mất định hướng, có ảo giác vì thiếu khoáng này.

Điểm cần lưu ý là những người cao tuổi thường bị táo bón và hay dùng sữa Mg để dễ đại tiện. Nếu dùng thuốc xổ này quá thường xuyên, thận không kịp bài tiết, khiến Mg tích tụ trong máu, có thể gây trúng độc. Người bệnh sẽ cảm thấy chóng mặt, buồn ngủ, kiệt sức, đỏ mề hôi, tiếng nói lơ lớ, đi đứng không vững và tim đập không đều.

Nhiều Mg đến mức ngộ độc là trong trường hợp suy thận, không thải được lượng Mg thừa, có thể đưa tới rối loạn hô hấp, suy tim, hôn mê.

Nguồn cung cấp magnesium gồm có bột cocoa, hạt vừng, cám lúa mạch, rau có lá màu lục, thịt, sữa, quả hạch, các loại đậu, hạt, chuối, mận.

Nhu cầu magnesium hàng ngày của đàn ông là 350 mg, đàn bà là 280 mg. Phụ nữ trong giai đoạn có thai hoặc cho con bú sữa mẹ thì tăng thêm 20mg mỗi ngày.

Kali (K)

Kali (K) là khoáng chất có nhiều trong cơ thể, chỉ sau calci và phospho, với 98% tập trung trong các tế bào.

Cùng với natri, calci và Magnesium, khoáng chất này điều hòa huyết áp và sự thăng bằng của dung dịch chất lỏng trong và ngoài tế bào. K dẫn truyền tín hiệu thần kinh, phối hợp sự co bóp bắp thịt nhất là cơ tim, cần cho tụy tạng tiết ra insulin, trong chuyển hóa carbohydrat và tổng hợp đạm chất.

Lượng K nhiều hay ít quá đều làm tim đập sai nhịp. K thư giãn cơ tim còn calci lại kích thích cơ này.

K có rất nhiều trong các loại thức ăn, nhất là cam, chuối, khoai tây (ăn cả vỏ) trái cây khô, sữa chua, thịt, sữa.

Chỉ cần ăn một quả chuối, một củ khoai tây nhỏ, một miếng dưa canteloupe nặng 250 gr, hoặc uống một ly nước cà chua, một ly nước cam vắt, một ly sữa là ta có thể cung cấp được 400mg kali cho cơ thể.

Nhu cầu kali mỗi ngày vào khoảng từ 2000 tới 3500 mg.

Cơ thể thường thiếu K khi bị ói mửa, tiêu chảy kéo dài, lạm dụng thuốc nhuận tràng, phỏng nặng, có bệnh thận, biến chứng tiểu đường, suy dinh dưỡng, dùng nhiều thuốc lợi tiểu.

Thiếu K có các triệu chứng như bắp thịt yếu, ăn mất ngon, buồn nôn, hỗn loạn nhịp tim và ngưng tim.

Ngoài nguồn cung cấp từ thực phẩm, muốn dùng thêm K phải tham khảo ý kiến bác sĩ, vì nhiều K quá có thể đưa tới tử vong do tim ngưng đập.

Chlor (Cl)

Chlor hay Chlorine thường có dưới dạng hợp chất như trong muối ăn (natri chlor).

Cơ thể có khoảng 100 gr chlor mà đa số nằm trong chất lỏng ngoài tế bào nhất là trong dịch vị bao tử, nước tủy cột sống, mồ hôi. Chlor có rất ít trong hồng cầu và các tế bào khác.

Từ thực phẩm và dịch bao tử, chlor được phân đầu của ruột non (tá tràng) hấp thụ.

Chlor có một số công dụng như:

-Giúp giữ sự thăng bằng tỷ lệ acid/kiềm và áp suất thẩm thấu của các chất lỏng ra vào tế bào;

- Là thành phần acid của dịch vị bao tử, chlor giúp tiêu hóa thực phẩm, hấp thụ các chất dinh dưỡng như sinh tố B12, sắt và tiêu diệt các vi sinh vật có hại trong thực phẩm.

-Có vai trò trong dẫn truyền tín hiệu thần kinh.

Muối ăn có natri và chlor, cho nên thực phẩm ướp muối cũng là nguồn cung cấp chlor cho cơ thể.

Một phần tư thìa muối có khoảng 750 mg chlor, vừa đủ cho nhu cầu một ngày của cơ thể. Với một số người, dùng quá lượng này có thể làm tăng huyết áp.

Tại một vài địa phương, chlor được pha vào nước uống để diệt vi khuẩn.

Cơ thể thiếu chlor sau khi bị ói mửa, tiêu chảy kéo dài hoặc khi uống thuốc lợi tiểu lâu ngày, hoặc chế độ toàn rau trái và không dùng muối.

Sắt (Fe)

Tuy hiện diện trong cơ thể với số lượng rất nhỏ, sắt là một trong nhiều yếu tố dinh dưỡng quan trọng nhất và có vai trò rất lớn trong đời sống.

Cơ thể đàn ông có khoảng 4 gr sắt, trong khi đó đàn bà chỉ có 2,5 gr. Khoảng 70% sắt ở trong huyết cầu tố. Phần còn lại được dự trữ trong gan, lá lách, tủy xương sống.

Sắt là dạng khoáng vi lượng được biết tới và được nghiên cứu nhiều nhất vì tình trạng thiếu sắt rất phổ biến, ngay cả trong những điều kiện dư thừa thực phẩm.

Hấp thụ

Thực phẩm là nguồn cung cấp chính yếu sắt cho con người. Tuy nhiên, chỉ có khoảng 15% sắt trong thực phẩm là được hấp thụ ở ruột non.

Sắt trong thực phẩm có hai loại: 1/3 là sắt hữu cơ “heme” dễ được hấp thụ và không cần sự hiện diện của sinh tố C ; 2/3 là sắt “non heme” khó hấp thụ hơn.

Sự hấp thụ sắt tăng khi thực phẩm có nhiều heme sắt; khi nhu cầu cơ thể cao như mang thai, xuất huyết, tăng trưởng. Sự hấp thụ sắt còn phụ thuộc vào hàm lượng sinh tố C và yếu tố nội tại được sản xuất ở vùng hang vị dạ dày.

Hấp thụ giảm khi thực phẩm có nhiều nonheme sắt, khi bao tử bị cắt một phần hoặc khi có các bệnh suy hấp thụ.

Công dụng

Sắt kết hợp với protein để tạo ra huyết cầu tố (hemoglobin: heme = iron; globin=protein) trong hồng huyết cầu. Sắt trong huyết cầu tố mang dưỡng khí từ phổi tới các tế bào và mang thán khí từ tế bào về phổi để thải ra ngoài.

Sắt cũng cần cho việc sản xuất acid trong bao tử để giúp tiêu hóa chất đạm và còn là thành phần của các điều tố (enzymes) cần cho sự chuyển hóa năng lượng.

Nhu cầu

Nhu cầu hàng ngày là khoảng 10mg cho đàn ông, 15mg cho phụ nữ và từ 7- 12mg (tăng dần) cho trẻ em từ 3 tới 18 tuổi. Phụ nữ trong giai đoạn có kinh nguyệt, khi mang thai hoặc cho con bú có nhu cầu cao tới tới 30 mg/ngày.

Đa số sắt cần thiết cho cơ thể đều có trong thực phẩm tiêu thụ hàng ngày.

Thiếu sắt có thể là do kém dinh dưỡng, nhất là ở trẻ em đang tuổi tăng trưởng, phụ nữ mang thai, cho con bú sữa mẹ hoặc có kinh nguyệt.

Khi nguồn cung cấp sắt cho tùy sống ít đi thì khả năng chế tạo hồng huyết cầu của tùy cũng giảm, dẫn đến chứng thiếu máu (anemia). Bệnh nhân bị mệt mỏi, da tái xanh, khó thở và dễ bị nhiễm trùng.

Nếu dùng quá nhiều, sắt có thể tích tụ trong cơ thể và có ảnh hưởng không tốt, nhất là với những người bị bệnh di truyền nhiễm sắc tố mô (hemochromatosis). Thừa sắt còn gây ra chứng táo bón.

Nguồn cung cấp

Sắt có nhiều trong gan, thận, thịt heo, bò, gà, cá, trứng, đậu, hạt quả hạch, cải có lá màu lục đậm. Sữa có rất ít sắt.

Sự hấp thụ sắt tỷ lệ thuận với lượng sinh tố C trong thực phẩm.

Sắt thường được bổ sung trong bánh mì, ngũ cốc khô chế biến.

Thông thường thì chế độ ăn hàng ngày luôn cung cấp đủ lượng sắt cần thiết. Vì thế, việc uống thêm các dạng thuốc để bổ sung sắt cho cơ thể cần phải tuân theo hướng dẫn của bác sĩ. Ferrous sulfate là dạng sắt thường được dùng thêm khi có chỉ định.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Khoáng chất.

Trong hai bài trước đây, chúng ta đã nói về mấy loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Hôm nay là bài nói về các khoáng chất còn lại. Xin quý độc giả cùng ôn lại.

Fluor (F)

Fluor có khả năng giúp xương và răng cứng chắc.

Fluoride có trong cá khi ăn cả xương, trong trà, rong biển khô.

Tại nhiều quốc gia, nước uống được thêm fluor để tránh sâu răng. Kem đánh răng, nước súc miệng cũng có fluor. Nhưng nhiều Fluor quá lại làm răng và xương mềm, biến dạng, răng mau hư.

Một số nghiên cứu cho hay fluoride có thể được dùng để chữa bệnh loãng xương ở người cao tuổi, vì khi sống ở nơi mà nước có bổ sung fluor thì số người bị loãng xương có vẻ ít hơn. Nhu cầu hàng ngày của fluor là khoảng từ 20 đến 80mg.

Iod (I)

Trong cơ thể, vai trò duy nhất của Iod là tổng hợp thyroxin, một kích thích tố của tuyến giáp. Kích thích tố này lại điều hòa nhịp sử dụng năng lượng của cơ thể qua sự chuyển hóa chất dinh dưỡng.

Thiếu iod, thyroxin giảm theo, tỷ lệ chất dinh dưỡng chuyển thành năng lượng cũng giảm theo và phần đưa vào dự trữ trong cơ thể tăng lên, dẫn đến tăng cân.

Thiếu iod sẽ gây ra chứng bướu cổ đơn thuần. Do đó, để phòng ngừa người ta dùng muối có bổ sung iod (iodized salt).

Khi người mẹ bị thiếu iod, đứa con có thể bị chứng *thiếu năng tuyến giáp bẩm sinh* hoặc đần độn (cretinism) với chậm trí não, da và nét mặt thô cộm thêm một số khuyết tật khác.

Iod có nhiều trong hải sản, hành, các loại rau trồng ở vùng có nhiều iod trong đất.

Một thìa muối trộn iod cung cấp gần đủ lượng khoáng cần hàng ngày do đó không cần dùng thêm.

Mỗi ngày cần khoảng 150 mcg; phụ nữ mang thai cần 175 mcg. Trong khi cho con bú sữa mẹ cần nhiều hơn, lên đến 200mcg. Với nhu cầu trung bình thì chỉ cần một muỗng muối iod là đã cung cấp gần đủ.

Đồng (Cu)

Đồng có vai trò kết hợp với sắt để tạo huyết cầu tố, giúp bảo trì xương, mạch máu, dây thần kinh và hệ thống miễn nhiễm. Đồng cũng cần cho việc hấp thụ sinh tố C trong cơ thể.

Thiếu đồng, ta sẽ bị thiếu máu, đau nhức khớp xương. Quá nhiều đồng trong cơ thể gây rụng tóc, mất ngủ, kinh nguyệt không đều, buồn rầu và làm giảm kẽm.

Thừa đồng thường là do uống nước chứa trong các bình chứa hoặc ống dẫn nước làm bằng kim loại này.

Mỗi ngày chỉ cần khoảng 2 mg

Đồng có trong khoai tây, sò hến, hạt đậu, quả hạch, phủ tạng và ruột lợn, bò.

Kẽm (Zn)

Kẽm cần thiết cho nhiều chức năng của tế bào như sự phân bào, tăng trưởng và sửa chữa làm lành các vết thương, giúp điều hòa hệ thống miễn nhiễm, tăng cường khứu giác và vị giác (ngửi và nếm), giúp sự biến hóa của các chất carbohydrat.

Kẽm có nhiều trong tinh dịch nên đã có ý kiến cho rằng thiếu kẽm có thể đưa đến sự hiếm muộn ở đàn ông.

Kẽm rất cần cho sự tăng trưởng và bảo trì của hệ thần kinh nên khi thiếu có thể đưa đến trầm cảm, lo âu hoặc xa hơn nữa là rối loạn thần kinh. Vì thế nhiều người bị căng thẳng (stress) đã dùng thêm kẽm.

Kẽm rất cần cho thai nhi. Phụ nữ có thai thiếu kẽm sẽ sinh con có trọng lượng dưới mức trung bình hoặc sinh non.

Kẽm và sinh tố B cần thiết cho việc tiết acid hydrochloric ở bao tử.

Người uống rượu nhiều có thể thiếu kẽm vì chất cồn đào thải kẽm khỏi cơ thể. Các vận động viên cũng có thể thiếu kẽm vì khi vận động nhiều đổ mồ hôi làm thất thoát khoáng này.

Người ăn chay trường cũng có thể thiếu kẽm vì họ chỉ dùng các món ăn gốc thực vật có rất ít kẽm.

Kẽm có trong các loại hải sản, nhất là sò (oyster). Ngoài ra kẽm còn có trong thịt, gan, trứng, sữa men, mầm lúa mạch. Thực phẩm nấu chín có thể mất đi một số lượng kẽm khá lớn.

Khi cơ thể thiếu kẽm thường có các triệu chứng như giảm khứu giác và vị giác, kém ăn, khó tiêu, dễ nhiễm vi trùng, vết thương lâu lành, nổi mụn trứng cá, da thô và xanh, hiếm muộn, tính tình nóng nảy, dễ bị trầm cảm, lo âu, sung nhiếp hộ tuyến, loạn cương dương, tăng trưởng chậm.

Mỗi ngày cơ thể cần trung bình khoảng 15 mg kẽm.

Mangesium (Mn)

Mặc dù cơ thể có rất ít Mangesium, nhưng khoáng này có những chức năng quan trọng như:

- Rất cần thiết cho sự tăng trưởng, tiêu hóa và hấp thụ thực phẩm;
- Cần thiết cho chức năng của hệ thần kinh;
- Giúp duy trì tốt xương;
- Bảo vệ tế bào chống lại siêu vi trùng;
- Tạo ra năng lượng.
- Là chất chống oxy hóa rất mạnh

Mangesium có trong lúa mạch, quả hạch, đậu hạt, rau cải, trái cây, cà phê bột (instant coffee), trà, bột cacao, trứng.

Nhu cầu hàng ngày chỉ khoảng 5 mg .

Thiếu Mangesium đưa đến cơ giựt thớ thịt, đau khớp xương, chóng mặt, mất thăng bằng, kinh phong, mệt mỏi, nóng nảy, đôi khi loạn tâm thần.

Selenium (Se)

Selenium là một chất chống oxi- hóa giúp cơ thể ngăn chặn được ung thư, trì hoãn sự hóa già và các bệnh thoái hóa. Selenium rất cần thiết cho hệ thống miễn nhiễm và sự hoạt động của cơ tim, giúp cân bằng kích thích tố và tạo ra chất prostaglandin, làm da và tóc khỏe mạnh. Selenium bảo vệ các tế bào với vài chất độc hại như thạch tín, thủy ngân...

Nhiều quan sát thấy có thể có liên hệ giữa thiếu selenium và hội chứng chậm phát triển trí não (Down Syndrome).

Mỗi ngày cơ thể cần khoảng 60 mcg khoáng chất này.

Selenium có nhiều trong cá, sò hến, thịt, ngũ cốc, trứng, tỏi và gan, cật. Rau và trái cây có rất ít selen.

Molybden (Mo)

Cùng với sinh tố B 2, Mo phối hợp với sắt để tạo huyết cầu tố và cũng cần cho sự hoạt động của vài loại điều tố trong cơ thể.

Nhu cầu hàng ngày khoảng 250 mcg Mo

Khoáng chất này có trong sữa, lúa mạch, gan, đậu hạt, và các rau cải.

Boron (B)

Boron giúp cơ thể sử dụng các khoáng chất khác như calci, phosphor và magnesium.

Khoáng chất này có trong các loại trái cây và rau như táo, lê, su lơ xanh và cà rốt.

Chromium (Cr)

Chromium phối hợp với Insulin để giúp cơ thể sử dụng và điều hòa lượng đường trong máu, đồng thời cũng giúp sự chuyển hóa đạm chất.

Khi cơ thể luôn luôn ở trong tình trạng căng thẳng, khi ăn nhiều đường ngọt, hoặc phụ nữ có thai, khi cơ thể vận động nhiều thì lượng Chr đều giảm bớt.

Thiếu Chromium gây hiện tượng mồ hôi đổ ra nhiều, hay chóng mặt, buồn ngủ, hoặc ngâ ngất, bàn tay lạnh, khát nước, thèm ăn đồ ngọt.

Chromium có thể tìm thấy trong thịt, gan, hải sản, lúa mạch, men làm rượu, nấm, măng.

Mỗi ngày cơ thể cần từ 50 tới 200 mcg Chromium /.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Dinh Dưỡng

vôùi

Söüc Khoûe vaø Trò Beänh

Lôøi giôùi thieäu

Taäp I

Caùc Loaiï Thöïc Phaïm

Vai troø cuûa dinh döông

1.Khaùï nieäm- 2.Muïc ñích cuûa khoa dinh döông3.-Chaát dinh döông- 4.Nhu caàu-5. Cheá ñoã dinh döông hôïp lyù- 6.Haäu quaû cuûa cheá ñoã dinh döông sai- 7.Ngheã thuaät aên uoáng.

Chaát ñaïm

1.Phaân loaiï chaát ñaïm- 2.Nguoàn goác chaát ñaïm. 3- Chöùc naêng cuûa chaát ñaïm. 4- Nhu caàu chaát ñaïm haøng ngaøy

Chaát Beùo-

1.Phaân loaiï vaø nguoàn goác 2. Margarine . 3. Chaát beùo trong cô theá. 4. Coâng düïng cuûa chaát beùo.

Carbohydrat-

1.Phaân loaiï 2. Gaïo 3.Caùm vaø coâng düïng.
5. Baøn mì

Sinh Toá-

Toáng quaùt.

Sinh toá A: 1. Coâng düïng. 2. Nguoàn cung caáp . 3. Nhu caàu. 4. Thieáu sinh toá A 5. Thöøa sinh toá A 6. Caroten

Sinh toá D: 1.Coâng düïng 2. Nguoàn cung caáp 3.Nhu caàu

Sinh toá E : 1. Coâng düïng. 2. Nguoàn cung caáp . 3. Nhu caàu

Sinh toá K: 1. Coâng düïng 2. Nguoàn cung caáp 3. Nhu caàu

Sinh toá B 1 1. Coâng düïng 2.Nguoàn cung caáp 3.Nhu caàu

Sinh toá B2 1. Công dưỡng 2. Nguồn cung cấp 3. Nhu cầu

Sinh toá B3 1. Công dưỡng 2. Nguồn cung cấp 3. Nhu cầu

Sinh toá B6

Sinh toá B12 1. Sỡi Haáp thuĩ 2. Công dưỡng 3. Nguồn cung cấp 4. Nhu cầu

Sinh toá B5

Folacin

Sinh toá C 1. Công dưỡng 2. Nguồn cung cấp 3. Nhu cầu

Khoàng chaát- Toàng quaùt

Calci 1. Công dưỡng 2. Haáp thuĩ 3. Nguồn cung cấp 4. Nhu cầu

Phospho 1. Công dưỡng 2. Nguồn cung cấp 3. Nhu cầu

Natri (Sodium)

Magnesium

Kali (Potassium)

Chlor

Saét Haáp thuĩ 2. Công dưỡng. Nguồn cung cấp 4. Nhu cầu

Fluor. Iod. Ñoàng. Mangan. Keõm . Selen . Mobylen Boron Chromium (tởng trang môi)

Nõoüc 1. Thaønh phaàn hoùa hoĩc 2. Nguồn nõoüc uoáng 3. Vai troø của nõoüc trong cô theá

Thòt- Toàng quaùt- 2. Caáu truùc 3. Caùch laøm meàm thòt 4. Naáu thòt 5. Giàu trò dinh döõng 6. Vaøi ñieàu caàn löu yù

Thòt lõin 1. Nhõõng ñieàu caàn löu yù 2. Cheá bieán Thòt giaøm boàng- Bacon – Xuùc xích 3. Nhõõng moun aên Vieät Nam vòuì thòt lõin : Tieát canh lõin . Nem chua thòt lõin . Oüc lõin haáp ngaúi cõu

Thòt boø-

Thòt cõøu

Thòt deâ-

Thòt gaø vòt

Tim Gan Thaãn

Caù : 1. Giàu trò dinh döõng 2. Öu ñieãm 3. Nhõõng ñieàu caàn löu yù 4. Caát giõõ 5. Vaøi moun aên ñaęc bieät: a. Trõung caù. b. Vi caù c. Da caù. d. Ruoät caù ñ. Ñaàu caù 6. Cheá bieán caùc moun caù 7, Moät soá loaii caù 8. Moun caù queâ höõng 9. Nõoüc maém 10. Caù ñi vaøo vaên hoĩc daãn gian.

Ñõoøng 1. Caùc loaii chaát ngoiĩt 2. Tinh cheá ñõoøng 3. Daĩng ñõoøng 4. Sõu duĩng ñõoøng.

Sổa bơ. càuc loaii sổa bơ 2. Giàu trò dinh dồỡng 3. Vaán ñeà an toaøn 4. Bâuo quaûn 5- Moät vaøi coâng dưỡng khaùc cuûa sổa 6. Sổa deà

Naám aên 1. Giàu trò dinh dồỡng 2. Taùc dưỡng trò beãnh 3. Càuc loaii naám thồoỡng dưỡng 4. Naám daii 5. Mua naám vaø giồ ñaám 6. Maáy ñieàu caàn lờu yù .

-Rong bieán- 1. Giàu trò dinh dồỡng 2. Taùc dưỡng trò beãnh

Caø roát- 1. Giàu trò dinh dồỡng 2. Taùc dưỡng trò beãnh 3. Dưỡng trong aên uoáng 4- Bâuo quaûn

Toûi 1. Thaønh phaàn hoùa hoïc 2, Càuc dưỡng toûi 3. Toûi soáng 4. Toûi ñieác cheá 5. Tinh daàu teá 6. Toûi boát 7. Toûi khoâng muøi 8. Nhöõng ñieàu caàn lờu yù

Haønh-

Göøng 1. Choïn löia göøng 2. Thaønh phaàn hoùa hoïc 3. Göøng nhö thöïc phẩm 4. Coâng dưỡng y hoïc

Khoai lang 1. Giàu trò dinh dồỡng 2. Taùc dưỡng trò beãnh 3. Caát giồ 4. Moùn aên vùi khai

Khoai taây- 1. Giàu trò dinh dồỡng 2. Caát giồ. 3. naáu nõoùng 4. Taùc dưỡng trò beãnh

Suùp lô xanh 1. Thaønh phaàn dinh dồỡng 2. Taùc dưỡng trò beãnh 3. Dưỡng trong aên uoáng 4. Caát giồ

Caùi baép-

Caàn taây-

Caø chua- 1. Cheá bieán 2. Caát giồ 3. Thaønh phaàn dinh dồỡng 4. Taùc dưỡng trò beãnh 5. Vaøi ñieàu caàn lờu yù

Döa gang-Su tyù hon . -Suùp lô Ac ti soà- Ñaàu Phoïng- Olive ÔÙt-Maêng taây Mööùp ñaéng

Maáy ngoïn rau thôm

Càuc loaii Ñaàu 1. Giàu trò dinh dồỡng 2. Ôu ñieám cuûa ñaàu 3. Moät vaøi vaán ñeà khi aên ñaàu 4. Moät soá loaii ñaàu thồoỡng aên 5. Taùc dưỡng trò beãnh

Càuc loaii Traùi caây 1. Thaønh phaàn dinh dồỡng 2. Caát giồ traùi caây

Tàu Chuái Cam Nho Döa Quaû Lê Caø Tím Daàu Bôôui Döua Quaû bô Döøa Sung Xoaøi Chanh (Moãi loaii moät trang)

Taäp HAI DINH DỒỒỖNG vaø SỒÙC KHOÛE

Sổi tieâu hoùa thöïc phẩm

Boả maùy tieâu hoùa 2. Quaù trình chuyeãn hoùa caùc chaát dinh döông 3. Söi haáp thuï 4. Söi chuyeãn hoùa 5. Nhöõng yeáu toá aùnh höông töü söi tieâu hoùa. 6. Phaân bieät caùm giaùc ñoài vaø theøm aên

Töông taùc giöõa thöïc phaãm vaø döõic phaãm

1.AÙnh höông cuõa döõic phaãm ñoái vöùi thöüc aên 2.AÙnh höông cuõa thöüc aên ñoái vöùi döõic phaãm 3.Giaùm söi haáp thuï cuõa thuoác vaø chaát dinh döông 4. Moät soá thuoác vaø thöïc phaãm gaây töông taùc 5. Keát luaän

Thöïc phaãm töi nhieãn

Thöïc phaãm saün xuaát baèng caáy gen

1..Söi an toaøn cuõa thöïc phaãm do gheùp gen 2.Nhöõng öu ñieãm cuõa phöông thöüc gheùp gen 3.Nhöõng baát löï cuõa thöïc phaãm gheùp gen

Aên nhaø haøng

1. Lyù do ñeå töü aên tieãm 2. Vaøi ñieàu caàn löu yù khi aên nhaø haøng Keát luaän

Rau troãn

Thöïc phaãm aên nhanh

Aên chay

1. Nhöõng lyù do aên chay 2. Caùc hình thöüc aên chay 3. Löï ích cuõa aên chay 4. Nhöõng ñieàu ngôøi aên chay caàn löu yù 5. Tröông hieáp ñeäc bieät Keát luaän

Dò öùng vaø khoâng dung naïp thöïc phaãm

1. Dò öùng laø gì 2.Dò öùng thöïc phaãm 3. Thöïc phaãm vaø söi khoâng dung naïp 4. Vaán ñeå dò öùng thöïc phaãm vöùi treù em ñi hoïc

Baù toaøn thòt

An toaøn beáp nuùc

1. Vi khoaán quanh ta 2. Ngaên ngôøa ngoã ñoác thöïc phaãm Keát luaän

Gia vò thöïc phaãm

1. Muïc ñích 2. Gia vò trong thöïc phaãm 3.keát luaän

Boät ngoät

1. Caáu taïo vaø nguoàn goác 2.Coâng düng 3. Caùch düng 4 An toaøn

Nhaõn hieäu thöïc phaãm

1. Ñoïc hieäu moät nhaõn hieäu thöïc phaãm 2. YÙ nghóa caùc thaønh phaàn dinh döông 3. Moät vaøi töø ngôø caàn nhôu Keát luaän

Thöïc phaãm vaø naêng löõng

1Nhu caàu naêng löõng cuõ theá

Thaùp dinh döông

1. Choïn löïa thöïc phaãm 2. Thaùp dinh döông 3. Thaùp dinh döông cho ngôøi cao tuoái.

Thaùp Thöïc phaãm “MyPyramid”

1.Thaùp “MyPyramid” 2. Laøm sao ñeå coù söùc khoe toát

Cheá ñeå Dinh Döông Ñeå Trung Haõi

Ñeå naønh vaø Söùc khoe

5

1. Nguồn gốc 2. Thành phần hóa học 3. Chất isoflavon 4. Giá trị dinh dưỡng 5. Công dụng y học của đậu nành 6. Các món ăn từ đậu nành Keát luaän

Toùt vaø Söùc Khoùe

1. Kinh nghiệm chữa bệnh bằng tỏi 2. Keát quaù nghiên cứu công dụng tỏi trong trò bệnh

Traui caây vaø Söùc Khoùe

Tröùng-

1. cấu tạo của tròng 2. Ăn tròng 3. Giá trị dinh dưỡng 4. Công dụng chữa bệnh 5. Mẹo sắc của tròng 6. Giỗ gìn tròng 7. Thờ tròng 8. Luộc tròng 9. Tròng rau 10 Thay đổi tròng khi nấu nướng

Söđa boø vaø söùc khoùe

1. Lợi ích y học 2. Đồ uống và khoáng dung nạp sữa 3. Canxi trong sữa 4. Sữa mẹ 5. Vai trò khi dùng sữa Keát luaän

Söđa chua

1. Khám phá khoa học về sữa chua 2. Công dụng y học của sữa chua 3. Chọn lựa sữa chua 4. Cách làm sữa chua Keát luaän

Pho maüt- Kem- Bô Margarin

Pho maüt : Cách làm Các loại pho maüt Dinh dưỡng Ăn pho maüt Vai trò cần lưu ý

Omega-3 Acit Beùo vaø Söùc Khoùe-

Keát quaù quan sát về lợi ích của cá voi sức khỏe 2- Lợi ích từ bệnh của omega -3 acid béo 3. Nhu cầu về omega-3 omega-3 trong các loại cá

Chaát beùo vaø Söùc khoùe

1. Những bất lợi của chất béo 2. Nhu cầu về chất béo 3. Chất béo thay thế

Daàu thöïc vaät-

1- Phân loại 2. Cách lấy dầu 3. Công dụng 4. Một vài loại dầu thực vật

Ñöông vôi söùc khoùe

1. Những việc cần biết khi sử dụng nước 2. Nước hóa học

Ñöùc uoáng vaø Söùc Khoùe

1. Nước khoáng 2. Nhu cầu nước 3. Uống nước 4. Tưới giá trị của nước 5. Sở thích nước 6. Keát luaän

Muoái aên

1. Vai trò của muối trong cơ thể 2. Giá trị dinh dưỡng 3. Nhu cầu muối 4. Tác dụng muối với sức khỏe 5. Gia giảm muối Keát luaän

Röüu-

Càø pheâ-

1. Nguoàn goác càø pheâ 2. Càuc loaii cây còu caffein 3. Càuc dưing của caffein 4. AƯnh hồđưing của caffein ñoái vòuì sòuc khoùe

Maät ong

1- Vaøi ñieàu veà ong 2. Ong laøm maät 3. Càuc loaii maät ong 4. Sòõa ong chuùa 5. Giaù trò dinh döông 6. Coång dưing trò beänh.

Nhaân saâm

1. Nguoàn goác 2. Càuc loaii saâm 3. TRoàng saâm 4. Choïn mua saâm 5. Càuch dưong saâm 6. Sõi an toaøn của saâm 7. AƯp dưing thõic teá

Nõoüc Traø

Cheá bieán

Thaønh phaàn hoùa hoïc

Ích loii của traø qua kinh nghiẽm

Keát quaü nghiẽn còu khoa hoïc veà traø

Maáy ñieàu caàn löu yù

keát luaän

Loø naáu vi ba

1. Lòch söü loø vi ba 2. Nguyeân taéc 3. Öu nhõõic ñieãm của loø vi ba 4. Ñoà ñõing ñeä naáu 5. Coång dưing 6. Thõi gian naáu 7. Ñeä baüo ñaüm an toaøn

Taäp BA

Dinh Döông vaø ÑIEÀU TRÒ

Dinh döông vòuì beänh Tieäu Ñõøng

1. Phaân loaii 2. Nguyeân nhaân 3. Trieäu chõung 4. Dinh döông vòuì beänh tieäu ñõøng

Dinh döông vòuì beänh ñoäng maich vaønh

1. Nguyeân nhaân 2. Dinh döông vòuì beänh ñoäng maich vaønh

Dinh döông vòuì beänh Cao Huyeát aùp

1. Huyeát aùp laø gæ? 2. Theá naøo la huyeát aùp cao ? 3. Nguyeân nhaân vaø ñieàu trò 4. Dinh döông vòuì beänh cao huyeát aùp a. Muoái aên b. Chaát beüo c. Beüo phì d. Röõiu ñ Moät soá muoái khoaùng e. Rau traüi cây 5. Keát luaän

Dinh döông vòuì beänh Alzheimer

1. Bệnh Alzheimer 2. Dinh dưỡng vôi bệnh Alzheimer a. Những khâu
khan 8 câu ngỗđi bệnh b. Một số vấn đề ngỗđi chăm sóc cần lưu
y

Dinh dưỡng vôi bệnh Thiếu Màu

1. Màu 2. Thiếu màu 3. Thiếu màu do thiếu sắt a. Nhu cầu sắt b.
Nguyên nhân c. Triệu chứng d. Nên bệnh ñ ñieu trò 4. Thiếu màu
do thiếu sinh tố B12 5. Thiếu màu vì thiếu folacin

Dinh Dưỡng vôi Bệnh Thận

1. Suy thận a. Bệnh lý b. Dinh dưỡng vôi suy thận 2. Sỏi thận a.
Phân loại b. Dinh dưỡng vôi sỏi thận c. Kết luận

Dinh Dưỡng vôi Bệnh Loãng Xương

1. Cấu tạo xương 2. Nhu cầu dinh dưỡng của xương 3. Bệnh loãng
xương

Dinh Dưỡng vôi Viêm Xương Khớp

1. cấu tạo của khớp 2. Sỏi thoái hóa của khớp 3. Nên trò a. Vấn lý
trò liệu b. Vấn nên c. Giảm đau phì d. Dữc phẩm 4. Dinh dưỡng
vôi bệnh viêm xương khớp Kết luận

Dinh Dưỡng vôi Ung Thở

- I. Thữc phẩm gây ung thờ 1. Chát beò 2. Chát ñaim 3.
Carbohydrat 4. Tiêu thụ năng lượng 5. Rữu 6. Chát gia phổi
thữc phẩm 7. Aflatoxins 8. Thuỏc trỏ sâu 9. Náu nõđng thữc
phẩm 10. Cà phê 11. Thuỏc lá .
- II. Dinh dưỡng làm giảm nguy cơ ung thờ 1. Sinh tố A 2. Sinh tố
C 3. Sinh tố E 4. Calcium 5. Selen 6. Chát xỏ 7. Hữp chát
indole 8. Bioflavonoid
- III. Những quan niệm sai lầm
- IV. Hậu quả của ung thờ về mặt dinh dưỡng
- V. Ảnh hưởng của nên trò ung thờ vôi dinh dưỡng
- VI. Dinh dưỡng vôi bệnh ung thờ
Kết luận

Dinh Dưỡng vôi Chăm sóc Da-

1. Thiếu chát ñaim 2. Thiếu chát beò 3. Thiếu sinh tố A 4. Thiếu sinh
tố B2 5. Thiếu sinh tố B3 6. Một số vấn đề khác

Dinh Dưỡng vôi Bệnh của Răng

1. Quá trình mọc răng và nhu cầu dinh dưỡng 2. Sâu răng a. Dịch
tiến của quá trình sâu răng b. Dinh dưỡng vôi sâu răng c. Phòng
ngữa sâu răng . 3. Bệnh nha chu

Dinh Dưỡng vôi bệnh Bao tử-Ruỏt

1. Bệnh loét bao tử a. Nguyên nhân b. Triệu chứng c. Nên trò 2. Dinh
dưỡng vôi bệnh loét bao tử- tá tràng 3. Hội chứng keum háp thụ 4.
Bệnh viêm loét ruỏt già 5. Hội chứng ruỏt de kích thích

Dinh dưỡng vôi bệnh Gan

I. Nhiệm vụ của gan

II. Viêm gan A 1. Truyền bệnh 2. Triệu chứng 3. Phòng ngữa

III Viêm gan B 1. Truyen bệnh 2. Nguy cơ mắc bệnh 3. Triệu chứng. 4. Phòng ngừa

IV Viêm gan C Truyen bệnh 2. Triệu chứng 3. Niestrò 4. Phòng ngừa

V Dinh dưỡng vôi bệnh viêm gan

VI Bệnh Xô gan

Dinh dưỡng vôi bệnh Tào bòn

I Nònghóa II. các loại tào bòn III. Thay ñoải chòu naeng của ruot khi tuoi giaø IV Nguyên nhân tào bòn 1. Chéa ñoả aên uoáng 2. Tàuc dưing phui của dôiic phẩm 3. các bệnh maõn tính 4. Bệnh tâm thần 5. Ít vaãn ñoảng V. Nòngh bệnh VI. Bieán chòung VII Niestrò 1. Khoáng dưing dôiic phẩm 2. Sôu dưing dôiic phẩm

Dinh Dưỡng vôi sõi Vaãn Ñoảng cô theá

I Carbohydrat II Chaát ñaĩm III Chaát beuo IV Nòuuc V. Sinh toá vaø khoaùng chaát VI Vaøi tròc hõp ñaéc bieät. Keát luaãn

Suy Dinh Dưỡng ôu Ngõõoi Cao Tuoi

I Dieãn tieán bình thòðong ôu tuoi giaø II Nguy cô suy dinh dưỡng III Nhõõng daáu hieäu của suy dinh dưỡng IV Haäu quaũ của suy dinh dưỡng V. Niestrò vaø phoøng ngõõa suy dinh dưỡng Keát luaãn

Nghieãn Rõõiu vaø ngõõoi cao tuoi

I. Dònghóa II. Dôiic tính của rõõiu III Tyũ læ vaø nguy cô nghieãn rõõiu IV Daáu hieäu nghieãn rõõiu V. Tàuc dưing của rõõiu trên sòuc khoe VI Niestrò VII Thuoác Disulfam Keát luaãn

Dinh Dưỡng vaø sõi Laõ hoùa

I Laõ hoùa vaø dinh dưỡng II Hai ñhieät ñoả III. Ngaên phaũn òung goác tõi do IV Sôu dưing dôiic phẩm V Sôu dưing kích thích toá VI Giaũm naeng lõõng tieâu thuĩ VII Thay ñoải gen di truyen VIII Giaũi phaũu thaãm myõ IX Ñõoi soáng tinh thần- Nòuuc tin X. Vaãn ñoảng cô theá XI Dinh dưỡng vôi sõi laõ hoùa Keát luaãn

Dinh Dưỡng vôi Phui nõõ còu thai

I. Thay ñoải cô theá khi còu thai 1. Heã tuaàn hoaøn 2. Tuyeán noãi tieät 3. Heã tieâu hoùa 4. Cô quan sinh dưic

II. Nhu cầu dinh dưỡng 1. Chaát ñaĩm 2. Carbohydrat 3. Chaát beuo 4. Nuic 5. Các loại sinh toá 5. Nhu cầu khoaùng caht saét, keõm calcium phosphor, iod.

III. Các bệnh thòðong gaẽp khi còu thai 1. Bệnh tieâu ñõõong 2. Cao huyeát aùp 3. OÙ nõõuc trong cô theá 4. Thieáu máu 5. Suýt cân hoaẽc taeng cân 6. Oĩ chua 7. Tào bòn 8. Noãn oùi 9. Theøm moun aên khauc thòðong

IV Moät soá ruũ ro khi mang thai 1. Rõõiu 2. Thuoác laũ 3. Dôiic phẩm 4. Aẽn chay khi còu thai 5. Kieång khem 6, Caø pheã Keát luaãn

Nuoi con baeng sõi meĩ

1. Oũ ñieãm của sõi meĩ 2. Khi naõo baét ñaàu cho con buũ sõi meĩ? 3. Moät vaøi vaãn ñeã caàn lõu yũ 4. Chéa ñoả dinh dưỡng cho ngõõoi meĩ 5. Nhõõng trõðong hõp khoáng cho con buũ sõi meĩ 6. Khi dưing các dôiic phẩm sau ñây hoãng naên cho con buũ Keát luaãn

Dinh dưỡng vôi treũ trong naêm ñaàu tieãn

1. Nên cho trẻ bù loại nào? 2. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ? 3. Bao lâu cho trẻ bù một lần? 4. Thời điểm cho con? 5. Khi nào cho ăn thời điểm nào? 6. Khi nào ăn rau trái? 7. Bao giờ cho ăn thịt? 8. Có nên cho trẻ ăn một mình? 10. Khi con biếng ăn. 11. Muốn ăn nên ăn như thế nào?

Dinh Dưỡng trẻ 1-5 tuổi

Dinh Dưỡng trẻ 6 tuổi 12 tuổi

Dinh Dưỡng trẻ 13- 19 tuổi

Rối loạn tiêu hóa

- I. Vì sao ngộ độc ta uống rượu?
- II. Tác dụng tích cực của rượu: 1. Kích thích khẩu vị 2. Giảm cholesterol 3. Giảm nguy cơ tai biến não 4. Rượu và bệnh tim mạch 5. Rượu và tâm trí 6. Rượu làm giảm nguy cơ ung thư. 7. Rượu với bệnh tiểu đường 8. Rượu giúp an thần.
- III. Tác dụng tiêu cực của rượu 1. Rượu làm chaát gây nghiện 2. Rượu có nguy cơ gây ung thư 3. Rượu làm giảm suy dinh dưỡng 4. Rượu làm rối loạn công đồng 5. Rượu gây môi meät sau cơn say. 6. Rượu làm tăng té bào mô mỡ vú vú vú vú 8. Rượu gây mất ngủ.
- IV. Vì sao cần lưu ý khi uống rượu 1. Uống rượu vào lúc nào? 2. Có nên pha loãng rượu? 3. Vì sao điều lưu ý
- V. Kết luận

Rối loạn phụ nữ có thai

- I. Ảnh hưởng của rượu trên thai nhi 1. Tác hại của rượu 2. Tác hại lâu dài 3. Giai đoạn mang thai 4. Uống bao nhiêu là có hại?
- II. Dấu hiệu của khuyết tật 1. Thay đổi bình thường 2. Chăm phát triển trí tuệ
- III. Nên tránh và chăm sóc
- IV. Kết luận

Cholesterol và sức khỏe

- I. Vì sao quan trọng?
- II. Chất béo 1. Acid béo 2. Cholesterol 3. Triglycerid và VLDL 4. Acid béo omega-
- III. Vai trò của chất béo trong cơ thể
- IV. Làm thế nào để giảm cholesterol trong máu?
- V. Kết luận

Dinh dưỡng và bệnh béo phì.

Định nghĩa

- II. Vì sao cần biết về béo phì
- III. Những nguy cơ của béo phì 1. Di truyền 2. Chế độ ăn uống 3. Di chuyển 4. Ít vận động 5. Thói quen sai lầm 6. Ăn uống không đúng 7. Khí hậu
- IV. Hậu quả của béo phì

10

V. Nìeàu trò beòu phì 1. Giòuì hãin naêng lổõing tieâu thui 2. Dinh duong ñeã giaùm beòu 3. Vaãn ñoãng cô theã 4. Dổõic phaãm 5. Giaùu phaũu

VI. Phøng ngöøa beòu phì

Keát luaän

Chaát xô vaø söüc khoûe

I. Ñòngh nghóa

II. Nghieän còu quan saùt veà chaát xô

III. Nguoàn goác chaát xô

IV. Coâng duïng cuûa chaát xô 1. Chaát xô vòuì beãnh taòu boùn 2. Chaát xô vaø beãnh vieãm ñaïi traøng 3. Chaát xô vòuì ung thõ vieãm ñaïi traøng 4.

Chaát xô vòuì beãnh tim maïch 5. Chaát xô vòuì beãnh tieâu ñöðøng 6. Chaát xô vòuì beãnh beòu phì 7. Chaát xô vòuì beãnh ung thõ vuù

V. Vaøi aùnh höðung khoãng toát cuûa chaát xô

VI. Caùch duøng chaát xô

Keát luaän

Dieáu toá vaø söüc khoûe

1-Dieáu toá laø gì 2. Ñaëc tính cuûa dieáu toá 3. Phaân loaïi dieáu toá 4. Vai troø cuûa dieáu toá vòuì söi tieâu hoùa thõic phaãm 5. Moät soá beãnh do thieáu dieáu toá 6. Dieáu toá toång hõip 7 Coenzym Q10

AËn maát ngon vaø suït caân

I. Nguyeän nhaân: 1. Do beãnh taät 2. Do nghieän röðiu 3. Do taùc duïng cuûa döðic phaãm 4. Do caùc beãnh raêng mieäng

II. Nìeàu trò

Suy nhöðic cô theã

Daáu hieäu

Nguyeän nhaân - Nìeàu trò

Taøi lieäu tham khaùu

Cuøng taùc giaù

Thuoác Myõ Chöõa Beãnh Ta 1977

An Höðung Tuoãi Vaøng 2000. Taù baùn 2001 vaø 2004

Söüc Khoûe vaø Ñöøi Soáng 2002

Dinh Döðõng vaø An Toaøn Thõic Phaãm

Cáâu Chuyệ Thày Lang I, II, III, IV, V

Ñang soaïn

Giaùo duïc Giòuì Tính

Beãnh ngöðøi Cao Tuoãi

Vaãn Ñoãng cô theã vòuì söüc khoûe

Tieàu söù

Nguyeän YÙ Ñöùc

Tieán số Y Khoa Quóac gia

Y khoa Gia ñình vaø Laõo khoa

Coá vaán Söüc khoûe Tâm thàn vaø An toaøn lao ñoãng

Hoài viên American Institute of Anti-Aging Medicine
Hoài viên American Association of Retired People
Có vaán “The Martin L. King Foundation
Hạnh ngheà liên tức tại Vieät Nam và Hoa Kỳ trên 40
năm
Nghiên cứu và phả biến qua truyền thông và các
vaán về y học, lão khoa, dinh dưỡng, vấn đề công
thả, an toàn lao động, sức khỏe tâm thần....
Hội các vùi nhiều nơi phát thanh, truyền hình, như
Voice of America, báo chí, tạp san trong và ngoài
nước về phả các kiến kiến thức y học và kích lệ
báo về sức khỏe

Nấm ăn

Nấm là những thực vật bậc thấp không có hoa, lá. Vì không có diệp lục tố, nấm không lấy năng lượng qua ánh sáng mặt trời được nên phải sống ký sinh trên các cây khác hoặc trên chất mục nát. Có loại nấm sống cộng sinh, lấy chất dinh dưỡng của cây và cung cấp cho cây khoáng chất như phospho. Có rất nhiều loại nấm, nhưng chỉ có một số loại ăn được, gọi chung là nấm ăn. Một số nấm có chứa độc tố ăn vào chết người.

Nấm ăn là thực phẩm ngon, được nhiều người sành ăn ưa thích.

Các vị vua chúa Ai Cập ngày xưa xem nấm là món ăn quý hiếm nên ra lệnh cho các thần dân kiếm được nấm là phải dâng lên để vua và hoàng gia dùng.

Người Trung Hoa, người Nhật xưa xem nấm như một thứ thuốc đại bổ, mang đến cho người ăn sức khỏe, sống lâu...

Nấm cũng được dùng trong y học, làm chất kích thích hoặc gây ảo giác trong các lễ nghi tôn giáo từ nhiều ngàn năm trước.

Giá trị dinh dưỡng

Athenaeus, một người sành ăn nổi tiếng của La Mã thời cổ đại đã viết: nấm có nhiều chất dinh dưỡng, lại dễ tiêu nên rất tốt cho bộ máy tiêu hóa.

Nấm có kali, calci, sắt, đồng, vitamin C và vài loại vitamin B như B2 (riboflavin), B3 (niacin), chất xơ hòa tan pectin ở phần mềm (thịt) của nấm và một ít cellulose ở màng bọc nấm.

Nấm có rất ít chất béo, cung cấp rất ít năng lượng nên tốt cho người ăn và ăn nhiều không sợ mập.

Đặc biệt nấm có nhiều acid glutamic, một loại monosodium glutamate, vì vậy nấm thường được nấu với nhiều món ăn như một gia vị để tăng hương vị đậm đà.

Nấm tươi chắc như thịt nên có thể ăn nướng, bỏ lò hoặc thay cho thịt khâu nấu canh, làm súp.

Nấm tươi trộn với các loại rau cũng là món ăn được nhiều người ưa thích.

Khi thái nhỏ, nấm thường mau bị đen vì oxy hóa, đồng thời cũng bị mất đi tới 60% vitamin B2 (riboflavin). Để làm chậm sự oxy hóa này, có thể ngâm nấm trong nước chua như chanh, giấm.

Khi nấu chín, vitamin B2 không bị mất nhiều vì sẽ hòa tan vào nước, làm ngọt món ăn, nhưng tai nấm mất bớt nước sẽ teo lại, còn cuống thì cứng hơn và giòn sượng.

Tác dụng trị bệnh

Thủy tổ nền y học phương Tây là Hippocrates (460-377 trước Công nguyên) đã dùng nấm để ăn uống và trị bệnh.

Cách đây trên 3000 năm, người Trung Hoa đã xem nấm như một loại thuốc bổ tổng hợp, có khả năng tăng tính miễn dịch của cơ thể, chống lại các bệnh nhiễm trùng.

Các nhà khoa học Nhật Bản đã ra công nghiên cứu tác dụng trị bệnh của nấm. Theo họ, nấm có vài hóa chất có thể làm tăng tính miễn dịch chống lại vi khuẩn, ung thư và chữa các bệnh phong khớp xương. Họ tìm ra chất lentinan, một loại beta glucan tự nhiên trong nấm Shiitake có đặc tính bảo vệ cơ thể, kéo dài tuổi thọ và tránh các tác dụng phụ của hóa và xạ trị liệu.

Các nghiên cứu khác ở Mỹ cho rằng nấm có nhiều phytochemical có thể là chất chống ung thư rất tốt cũng như làm giảm cholesterol, làm cơ thể bớt mệt mỏi.

Viên Ung thư Hoa Kỳ đang nghiên cứu công dụng của nấm, trong việc chữa trị các bệnh nhân bị nhiễm HIV/AIDS, cũng như tăng cường sức khỏe cho các bệnh nhân này.

Năm 1960, Tiến sĩ Kenneth Cochran thuộc Đại học Michigan có nghiên cứu nhiều về loại nấm Shiitake và thấy rằng nấm này làm tăng tính miễn dịch mạnh hơn là chất interferon, một loại

thuốc thường dùng trong việc chữa bệnh do virus và ung thư. Nhiều người còn cho rằng ăn nấm shiitake sẽ làm giảm cholesterol và làm máu dễ lưu thông nên có tác dụng tốt với tim. Nghiên cứu ở Bắc Kinh cho biết là trà nấm Zhu Ling được dùng để trị bệnh ung thư dạ dày, cuồng hợng, ruột...

Các loại nấm thường dùng

Có nhiều loại nấm thường dùng khác nhau như nấm hương, nấm dạ, nấm rơm, nấm tai mèo (mộc nhĩ), nấm linh chi, nấm lim...

a. Nấm hương (*lentinus edodes*)

Đây là loại nấm sản rất quý hiếm, thường mọc dại trong rừng ẩm mát ở miền núi cao. Nấm có mùi thơm, mọc trên các cây côm, cây dẻ trong rừng.

Nấm hương hiện nay được nuôi trồng tại nhiều quốc gia như Việt Nam, Trung Hoa, Hàn Quốc...

Ngoài giá trị thực phẩm, nấm hương còn được dùng để trị bệnh kiết lỵ.

b. Nấm linh chi (*ganoderma lucidum*)

Nấm này còn được gọi là nấm trường thọ, cỏ linh chi, thuốc thần tiên... Nấm này đã được dùng nhiều ở Trung Hoa từ nhiều ngàn năm trước như một loại thuốc quý hiếm mà chỉ có vua chúa, người giàu mới có tiền mua.

Nấm thường mọc hoang dại ở những vùng núi cao, lạnh, tại một vài tỉnh Trung Hoa như Tứ Xuyên, Quảng Đông, Quảng Tây... Nấm hiện đang được trồng thử tại Việt Nam, Nhật Bản nhưng kết quả không khả quan vì khí hậu không phù hợp như ở Trung Hoa.

Theo các nhà khoa học Trung Hoa, nấm linh chi làm khí huyết lưu thông, làm tăng tính miễn dịch, bổ gan, diệt tế bào ung thư, chống dị ứng và chống viêm. Cũng ở Trung Hoa nấm linh chi được dùng trong việc trị các bệnh đau thắt lưng, cơ tim và ổn định huyết áp, trị thấp khớp, hen suyễn, viêm gan, các bệnh đường tiêu hóa, cũng như giúp tăng thêm trí nhớ.

Dùng trong ăn uống, nấm linh chi thường được nấu canh với thịt.

c. Nấm tai mèo (*auricularia polytricha*)

Còn được gọi là mộc nhĩ. Nấm này thường mọc hoang trên cành cây, gỗ mục của các cây sung, cây duối, cây sắn,... trong rừng hay ở dưới đồng bằng. Nấm trông giống tai mèo, mặt ngoài màu nâu sẫm, có lỗ nhỏ, mặt trong màu nâu nhạt. Hiện nay nấm được nuôi trồng.

Nấm tai mèo dùng để ăn như nấu canh miến gà, thái nhỏ trộn với trứng gà làm món mộc,...

Theo giáo sư Đỗ Tất Lợi, Đông y dùng nấm này để trị bệnh kiết lỵ, táo bón, giải độc...

Bác sĩ Dale Hammerschmidt, giáo sư y khoa Đại học Minnesota cho rằng ăn nấm tai mèo có tính chất chống lại sự đông máu, công hiệu như aspirin trong việc phòng ngừa bệnh tim và tai biến mạch máu não.

d. Nấm cục (*truffle*)

Nấm cục (*truffle*) có ở Pháp và Ý, mọc dưới đất, trong đám rễ các loại cây oak, hazel, linden...

Nấm này rất thơm vì có chất pheromone giống như hormone sinh dục trong nước bọt lợn. Nấm này rất ngon, hương vị thơm, nhưng hiện nay rất hiếm nên rất đắt giá, vì nấm mọc tự nhiên nên bị săn lùng gần hết.

Nhiều người đã thử trồng loại nấm này nhưng chưa thành công.

Đ. Nấm Đông Trùng Hạ Thảo

Có ở miền tây nam Trung Hoa. Nấm này ký sinh trên sâu giống như con bướm. Khi sâu chết thì nấm phát triển trên đất, mọc qua mình sâu. Nấm dduwwoj đào lên phơi khô để sử dụng. Nấm được dùng để trị bệnh thần kinh suy nhược, liệt dương, tăng cường sinh lực.

e. Nấm phục linh

Nấm này mọc ký sinh trên rễ cây thông, nặng có thể tới vài kg, có nhiều ở Trung Hoa. Nấm được dùng để làm thuốc bổ, trị mất ngủ, di tinh.

Nấm dại

Trong thiên nhiên có cả vài chục ngàn loại nấm khác nhau, nhưng chỉ có hai ba trăm loại là ăn được. Đa số nấm độc thuộc hai nhóm nấm *Amanita muscaria* và *Amanita phalloides*.

Nhóm nấm *Amanita muscaria* có chất muscarine, một độc chất đối với hệ thần kinh phó giao cảm, khiến người ăn vào phải ói mửa, chảy nước mắt, đổ mồ hôi, tiêu chảy, đau bụng, chóng mặt, lên kinh phong, bất tỉnh... đôi khi chết người.

Nhóm nấm *Amanita phalloides* có chất phalloidine trong nấm làm hại gan và có đến khoảng 50% người trúng độc phải tử vong.

Nhiều loại nấm dại ăn vào có thể nguy hại đến tính mạng, nên tốt nhất là không nên ăn bất cứ loại nấm nào mà ta không biết rõ.

Nấm mọc hoang nhiều khi ăn ngon hơn nấm trồng nên nhiều người ưa thích, nhưng có nhiều nguy cơ ăn phải nấm độc nên phải hết sức cẩn thận.

Mua nấm và giữ nấm

Khi mua nên chọn nấm còn tươi, lạnh lã, hình dáng đầy đặn, bụ bẫm, thịt chắc, mũ nấm khép kín bao che những phiến mỏng dưới mũ.

Khi hư hỏng, nấm đổi sang màu đen sậm, mũ nấm mở rộng để lộ những phiến mỏng, nấm khô hơn và mất bớt vị ngọt.

Để dành lâu, nấm ăn giòn vì màng bọc nấm trở thành cứng, nấm tươi cất trữ tốt có thể ăn trong khoảng 4-5 ngày sau khi hái.

Nấm cũng được sấy hoặc phơi khô để dành ăn quanh năm. Nấm khô cần được bọc kín để tránh ẩm, giữ nơi mát và không có ánh sáng, vì vitamin B2 (riboflavin) bị ánh sáng mặt trời làm phân hủy. Nấm khô bảo quản tốt có thể để dành đến sáu tháng mà ăn vẫn ngon. Trước khi nấu rửa qua cho sạch bụi đất rồi ngâm nấm khô trong nước nóng độ 15 phút. Đừng đổ bỏ nước ngâm nấm này vì nước có hương vị thơm như nấm.

Nấm hộp có rất nhiều muối natri nhưng vitamin B2 (riboflavin) vẫn còn nguyên vẹn.

Nấm tươi nên cất trong tủ lạnh, trong hộp thoáng khí, tránh hơi ẩm làm nấm mau hư. Không bao giờ giữ nấm trong túi nilon bịt kín vì hơi ẩm đọng lại làm nấm mau hư.

Nấm trồng thường được xịt nhiều phân bón hóa học nên cần được rửa thật sạch vì trước khi ăn.

Tránh rửa nấm trong nước quá lâu vì nấm sẽ hút vào rất nhiều nước.

Vài điều cần lưu ý

Những người cai rượu thường được bác sĩ chỉ định dùng một loại dược phẩm là disulfiram (antabuse). Khi đang dùng chất này mà uống rượu vào thì nó sẽ tương tác với rượu, gây ra những triệu chứng khó chịu như khó thở, nặng ngực, buồn nôn, mặt nóng bừng, tim đập nhanh... Một vài loại nấm cũng có chất disulfiram này nên có khả năng gây ra các triệu chứng tương tự khi ăn nấm và uống rượu.

Mặt khác, trong thời gian 3 ngày trước khi xét nghiệm phân để xem có máu hay không, phải tránh ăn nấm. Vì trong nấm có một chất đặc biệt làm cho xét nghiệm này cho kết quả dương tính ngay cả khi phân không có máu!/.

Súp Lơ Xanh

Súp lơ xanh (broccoli) được giới ăn uống coi như “*Viên Ngọc Dinh Dưỡng Quý Giá*” và được trồng bán quanh năm, nhiều nhất là từ mùa Thu tới mùa Xuân.

Thành phần dinh dưỡng

Súp lơ xanh không có chất béo, rất ít muối và năng lượng, nhưng lại có nhiều chất chống oxy hóa, beta carotene, sinh tố C, chất xơ, folic acid, calci và kali. Nước chiếm khoảng 90% trọng lượng rau.

Nửa cân súp lơ xanh có một lượng sinh tố C tương đương với 4 kg trái cam hoặc hai trăm quả táo.

Khi nấu, một số lớn sinh tố C bị tiêu hủy, nhưng vẫn còn nhiều hơn trong trái cam tới 15% và có lượng calci tương đương với sữa.

Một bát súp lơ xanh (khoảng 250 ml) nấu chín có 100mg calci, 500mg kali, 125mg sinh tố C, 5g chất đạm, 8g carbohydrat, 3 gr chất xơ, 1.2 mg sắt và chỉ cung cấp 45 calori.

Súp lơ xanh cũng có một ít *bioflanovoids*, *thiamin*, *niacin*, các chất chống oxy hóa.

Công dụng y học

Súp lơ xanh có khoảng 30 hóa chất mà nhiều nghiên cứu cho là có công dụng ngăn ngừa ung thư, nhất là ung thư vú. Đó là chất *indole carbonol* làm tiêu bớt kích thích tố *estrogen* thường được coi như có nguy cơ gây ra ung thư này.

Súp lơ xanh cũng làm giảm nguy cơ tăng huyết áp, tai biến động mạch não, bệnh tim mạch, giảm biến chứng của bệnh tiểu đường, giảm nguy cơ bị bệnh loãng xương, giảm *cholesterol* xấu.

Súp lơ xanh có nhiều folate nên giúp giảm thiểu nguy cơ trẻ sơ sinh khuyết tật gây ra do người mẹ thiếu sinh tố này. Một đọt súp lơ xanh có 110mcg folate, bằng một nửa nhu cầu hàng ngày.

Năm 1978, bác sĩ *Saxon Graham* của viện Đại Học Nữ Ước ở thành phố Buffalo, công bố kết quả cuộc nghiên cứu với một nhóm bệnh nhân ung thư ruột già và một nhóm người không bị ung thư. Theo kết quả nghiên cứu này thì có một sự tăng gia rõ rệt về nguy cơ mắc bệnh ung thư ở những người ăn ít rau cải, trái lại có một sự giảm thiểu rõ rệt những nguy cơ ấy ở người ăn nhiều bắp su, su tí hon và súp lơ xanh.

Năm 1983, bác sĩ *Graham* lại tìm thấy là các thực vật thuộc họ cải còn có tác dụng chống sự phát triển tế bào ung thư bàng quan.

Cũng năm 1983, nhiều nhà nghiên cứu ở Hy Lạp, khi phân tách thực đơn của 100 bệnh nhân ung thư đại tràng, đã khám phá ra một đặc tính chung của nhóm bệnh nhân này, đó là họ ăn thịt nhiều hơn, ít ăn rau, cải. Theo các vị này thì muốn có tác dụng chống ung thư, các loại rau, cải phải được ăn thường xuyên chứ không phải chỉ ăn một hay hai lần một tuần.

Cũng như các rau thuộc họ cải (*Brassicaceae*), súp lơ xanh có chứa hóa chất *goitrogene*. Khi ăn thật nhiều cải bắp, hóa chất này gây khó khăn cho sự sử dụng iod của tuyến giáp. Tuyến sẽ sản xuất ít kích thích tố *thyroxine*. Để sản xuất thêm *thyroxine* đủ dùng cho cơ thể, tuyến giáp buộc phải tăng nhanh kích thước, tạo thành bướu cổ. Những người có bệnh tuyến giáp

nên lưu ý. Còn đối với người bình thường, khi ăn súp lơ xanh vừa phải và có dùng muối iod thì lượng goitrogene không đủ để gây ra tác dụng xấu.

Dùng trong ăn uống

Súp lơ xanh có thể ăn sống, nhưng gây nhiều hơi nên nhiều người thích nấu chín. Hấp với ít nước hay xào vừa chín tới, rau giòn, thì còn nhiều sinh tố và chất dinh dưỡng hơn là luộc quá chín, ăn mất ngon lại mất đi một phần chất bổ.

Súp lơ xanh sau khi luộc chín hoặc đông lạnh giảm tới 40% lượng sinh tố C.

Phần ngọn ngoài cùng của súp lơ xanh chứa nhiều beta- carotene hơn là phía trong cuống.

Luộc súp lơ xanh với nước lạnh đun sôi dần thì sinh tố C bị phân hủy nhiều hơn là đợi khi nước đã sôi rồi mới cho súp lơ xanh vào. Lý do là khi bắt đầu sôi, nước sinh ra oxygen làm phân hủy sinh tố C. Vì thế, nên đợi nước sôi một lát cho hết bọt rồi hãy bỏ broccoli vào nồi.

Phần cuống của broccoli lâu chín hơn đầu hoa, nên cần nấu cuống trước, kéo phần đầu quá nhũn. Đậy vung để tránh mùi hăng hăng của rau bay khắp nhà trong khi nấu. Súp lơ xanh tươi cần khoảng mười phút để nấu chín, còn rau giữ đông lạnh chỉ cần sáu bảy phút, vì trước đó đã được chần qua rồi.

Lựa và cất giữ broccoli

Rau càng xanh đậm càng nhiều chất dinh dưỡng. Súp lơ xanh có quanh năm. Rau giữ đông lạnh cũng ngon như rau tươi.

Khi mua, nên chọn rau còn xanh tươi, các nụ khép kín, chắc thịt và có nhiều hoa non. Tránh rau có cuống quá cứng, hoa non đã ngả màu vàng.

Gói súp lơ xanh trong bao nylon, cất trong tủ lạnh để bảo vệ sinh tố C và có thể để dành tới vài tuần lễ. Đối với súp lơ xanh, ánh sáng và sức nóng đều làm phân hủy sinh tố C.

Rau đông lạnh cũng ngon nhưng còn ít sinh tố C hơn vì rau đã được chần qua để tránh rau tiếp tục chín muối trong ngăn đá. Nếu làm chín vừa phải trong lò vi-ba thì giữ được nhiều sinh tố này hơn.

Cải Bắp

Cải bắp (cabbage) có nhiều loại rất khác nhau về hình dáng. Đa số có một cuống ngắn, to và nhiều lá hoặc hoa cuộn lại thành một khối.

Mặc dù không ngon như súp lơ xanh (broccoli) hoặc súp lơ trắng (cauliflower), nhưng cải bắp được tiêu thụ nhiều hơn với sản lượng ngang hàng với khoai tây.

Thành phần dinh dưỡng

Các loại cải bắp đều có nhiều chất xơ trong cuống và lá.

Một số cải bắp cũng có một ít sinh tố A, B, C, folate, và một ít kali. Một ly cải bắp nấu chín chỉ có 30 calori do đó là món ăn rất tốt cho người muốn giảm cân mà lại thích ăn nhiều.

Khi ăn sống hoặc hấp sơ, rau còn giữ được nhiều sinh tố C hơn.

Khi mua, lựa rau mà lá còn tươi mầu tự nhiên và cuộn chặt vào nhau.

Cắt giữ rau nơi mát, tránh ánh sáng. Nếu gói kín, để trong tủ lạnh, rau có thể giữ lâu được tới sáu tháng.

Đa số cải được bán khi còn tươi, một số ít được muối rồi đóng hộp hoặc để trong túi nhựa gắn kín.

Cải bắp có thể ăn sống, làm rau trộn xà lách hoặc nấu chín như hấp, luộc, xào, muối dưa...hoặc nấu chung với thực phẩm khác như thịt, trứng...

Khi nấu, cải bắp mất đi nhiều sinh tố C và toát ra mùi diêm sinh khó chịu. Nếu chỉ hấp qua với một ít nước thì rau còn giữ được nhiều sinh tố hơn. Nấu với nhiều nước thì sinh tố mất đi nhiều hơn.

Tác dụng y học

Ngoài việc dùng làm thực phẩm, cải bắp cũng có vài ích lợi y học.

Người La Mã cổ đại xem rau cải như một loại thuốc trị bá bệnh, làm sinh lực dồi dào, tinh lọc máu.

Ngày nay có nhiều nghiên cứu cho hay cải bắp bảo vệ cơ thể với vài loại ung thư, đặc biệt ung thư đại tràng. Các khoa học gia bên Nhật đã tách được hóa chất chống ung thư từ nước chiết cải bắp.

Một số bác sĩ tại Hoa Kỳ đã nghiên cứu công dụng của cải bắp với bệnh viêm bao tử và thấy khá hữu hiệu, nhất là khi uống nhiều nước chiết cải bắp sống. Nước chiết có sinh tố U với acid amine methionine. Nấu quá chín thì sinh tố U bị nhiệt tiêu hủy.

Giáo sư Đỗ Khắc Lợi ở Việt Nam đã dùng nước ép cải bắp để trị các bệnh loét dạ dày, tá tràng, đại tràng với kết quả khả quan. Theo ông, điều trị bằng nước ép cải bắp không có biến chứng, và có thể dùng chung với các thuốc khác.

Theo nghiên cứu, cải bắp có thể tiêu diệt vi trùng trong ống nghiệm và làm tăng sự miễn dịch của cơ thể.

Một vài nghiên cứu khác cho hay cải bắp còn có khả năng làm tăng estrogen trong cơ thể, nên phụ nữ ăn nhiều rau này thì có nguy cơ bị ung thư vú, dạ con.

Người bị bệnh tuyến giáp không nên ăn nhiều cải bắp vì một vài hóa chất của rau có thể làm giảm sự sản xuất *hormon* của tuyến này.

Su tý hon

Cải này được trồng đầu tiên ở Brussels vào thế kỷ thứ 12.

Su tý hon (Brussel Sprouts) là nguồn sinh tố C và chất xơ khá cao đồng thời cũng có nhiều chất đạm, folate, sinh tố A, sắt, kali.

Một bát su nấu chín (khoảng 240ml) cung cấp 130mg sinh tố C, 600mcg sinh tố A, 90mcg folate, 6 g chất xơ và 45 calori.

Nấu chín vừa phải, cải ăn ngon hơn là quá chín, nhũn và đắng. Hấp cách thủy là tốt hơn cả.

Su tý hon bé hơn cải bắp và cũng có nhiều công dụng tương tự như ngăn ngừa ung thư ruột, bao tử. Đó là nhờ các hóa chất tự nhiên *indoles*, *isothiocyanates*, *glucosinolates*, *phenols* và *dithiolethiones*. Nhiều nghiên cứu đang tập trung vào công dụng trị liệu này của su tý hon.

Su tý hon có nhiều folate. Khi người mẹ mang thai thiếu folate, thì con có thể bị khuyết tật như môi chẻ (cleft palate) hoặc ống thần kinh không phát triển. Vì thế ăn su tý hon có thể giúp tránh các khuyết tật này cho con. Ngoài ra, trước khi có bầu và suốt hai tháng đầu của thai kỳ, người mẹ nên dùng thêm 400mcg folacin mỗi ngày.

Kết quả nghiên cứu của Trường Y Khoa Phòng Ngừa Đại học Harvard vào năm 1998 cho thấy su tý hon cũng có khả năng làm giảm nguy cơ bị cơn suy tim nhờ có nhiều folacin.

Su tý hon có hóa chất gây ra chứng nhiều hơi trong ruột và bao tử và sinh tố K làm giảm đông máu. Khi đang dùng thuốc chống đông máu coumadin, warfarin thì tránh không ăn nhiều loại rau này, vì các thuốc vừa kể và sinh tố K có tác dụng ngược nhau.

Súp lơ trắng (Cauliflowers)

Súp lơ trắng được trồng đầu tiên ở vùng Cận Đông từ trước Công nguyên. Sau đó loại rau này lan dần ra các quốc gia miền Bắc Âu với khí hậu mát hơn.

Đây là món ăn được ưa chuộng. Hàng năm số lượng súp lơ trắng trên thế giới lên đến hơn 5 triệu tấn. Rau được trồng nhiều tại một số quốc gia theo thứ tự là Trung Hoa, Ấn Độ, Pháp, Ý Đại Lợi, Hoa Kỳ. Riêng tại Hoa Kỳ, 75% súp lơ được trồng tại tiểu bang California.

Một ly súp lơ tươi (khoảng 240ml) có 2 g chất xơ, 25mcg folate, 60 mg sinh tố C, 25 calori một ít sinh tố B1 (thiamine.) và kali.

Súp lơ ăn rất ngon, nhưng phải là thứ còn tươi với lá xanh, đầu trắng như tuyết, thịt rắn chắc.

Rau cần được cất giữ nơi mát, hơi ẩm để bảo vệ sinh tố C.

Rau có thể để dành bằng đông lạnh. Trước khi để đông lạnh, nên nhúng vào nước sôi để vô hiệu hóa tác dụng của các diều tố làm rau mau hỏng như *peroxidase*, *catalase* và cũng giữ sinh tố C khỏi thất thoát. Có thể chần súp lơ đựng trong túi nylon hé mở, với lò nấu vi ba.

Khi ăn, loại bỏ hết các lá xanh. cắt cuống khỏi đầu rau. Phần cuống cũng ăn được nhưng phải tước bỏ bớt vỏ, rồi bỏ dọc làm nhiều phần nhỏ. Nhúng đầu rau vào chậu nước lạnh có pha chút muối để loại bỏ các vi sinh vật ẩn trong rau.

Hấp cách thủy hoặc luộc qua rồi chấm với nước mắm đậm trứng luộc, ăn với cơm rất ngon. Khi luộc, cho một chút sữa thì nước ngọt hơn. Muốn rau ròn, cho thêm một thìa giấm vào nước. Còn nếu muốn rau giữ màu trắng đẹp thì cho thêm một thìa chanh hoặc giấm.

Tránh luộc trong nồi nhôm, rau sẽ đổi màu. Luộc quá lâu, sinh tố C mất đi tới 50%.

Súp lơ có thể ăn sống như sà lách, chấm với nước chấm *mayonaise*.

Nấu với thịt gà thịt bò, súp lơ cho món xào hoặc món canh rất hấp dẫn.

Súp lơ cũng được ngâm giấm và thêm tỏi ớt, ăn rất ngon.

Súp lơ có một số hóa chất như *indol*, *isothiocyanat*, *phenols* mà nhiều nghiên cứu cho là có thể ngăn ngừa một số ung thư như ung thư đại- trực tràng, bao tử, niếp tuyến, bàng quang...

Theo *Jean Carper*, người Na Uy ăn nhiều rau này nên ít bị các cục thịt (polyp) tiền ung thư mọc ra ở trong lòng ruột.

Súp lơ có hóa chất *goitrin*, *thiocyanat*, *ispthiocyanat*. Các hóa chất này có thể làm giảm sản xuất hormon tuyến giáp đưa tới hậu quả là tuyến sẽ sưng to để sản xuất nhiều kích thích tố hơn. Nhưng ăn lượng súp lơ vừa phải không bị ảnh hưởng gì, trừ phi đã bị thiếu chức năng tuyến giáp.

Ăn nhiều, súp lơ cũng gây đầy hơi trong bao tử và ruột do tác dụng của các vi sinh vật trên chất carbohydrat của rau.

Rau có một ít sinh tố K với công dụng làm máu đông. Nếu đang dùng các loại thuốc chống đông máu như Coumadin, Warfarin thì nên giới hạn dùng rau này.

Rau cũng có một hóa chất mà khi xét nghiệm phân có thể cho kết quả dương tính với máu, dù là không có máu trong phân. Cho nên trước khi xét nghiệm phân xem có máu (như trong trường hợp nghi u bướu ruột già), thì nên tránh ăn súp lơ.

Dưa gang, dưa chuột

Dưa gang, dưa chuột ... có nguồn gốc ở châu Á và cùng họ với dưa hấu. Các loại dưa đều chứa tới 95 % nước nên rất ít năng lượng. Một ly dưa thái mỏng khoảng 240ml chỉ cung cấp 15 calori. Dưa cũng có một ít sinh tố C trong ruột và sinh tố A ở phần vỏ.

Dưa được ăn như xà lách hoặc muối chua (Pickles).

Khi bán trên thị trường, dưa thường được xịt hóa chất bảo vệ chống hư thối, nên trước khi ăn cần rửa sạch hoặc gọt vỏ.

Nước chiết trái dưa được dùng để chế mỹ phẩm. Nhiều người thái dưa mỏng đắp lên mặt cho mịn da.

Dưa gây ra đầy hơi nếu ăn quá nhiều.

Dưa chuột cũng được y học cổ truyền tại nhiều quốc gia như Việt Nam, Trung Hoa, Ai cập, Thổ Nhĩ Kỳ dùng làm thuốc chữa các bệnh như sung cuồng họng, chướng bụng, nề môi, da mẩn đỏ, phỏng da, lợi tiểu tiện.

Lá dưa chuột già nhỏ vắt lấy nước có vị đắng, dùng để gây nôn mửa khi ngộ thực.

Cần Tây

Những người sợ mập mà lại muốn ăn nhiều sẽ thấy cần tây (Celery) là người bạn tốt, vì cần tây cung cấp rất ít năng lượng. Một nhánh cần chỉ cho khoảng 5 calori, nên nhiều người nói đùa rằng để nhai hết một nhánh cần tây cần đến nhiều năng lượng hơn là số năng lượng thu được.

Cần tây cũng được nhiều người ưa thích vì có một hương vị đặc biệt, nhất là khi nấu với các thực phẩm khác.

Hai nhánh cần có 125mg muối sodium, 5g carbohydrat, 1g đạm, 2g chất xơ và một lượng nhỏ các sinh tố C, A, một chút calci, sắt, kali. Cần tây có tới 95% nước, nên có thể dùng với các loại rau trái khác để làm món giải khát rất bổ và mát.

Nhiều người có thói quen ăn cần bỏ lá, nhưng lá lại nhiều sinh tố, calci, kali hơn là phần cuống.

Khi mua, nên lựa cần tây có lá xanh đều, cuống càng đậm càng nhiều sinh tố A và phải rắn chắc, giòn khi bẻ.

Không cất giữ cần tây gần cà chua và táo, vì hai thứ này tiết ra hơi ethylene mà cần tây rất dễ bắt mùi.

Cần tây có thể ăn sống như xà lách, ăn khai vị hoặc nấu chung với các thực phẩm khác.

Công dụng y học

Cần tây cũng có một số tác dụng trong y học.

Kinh nghiệm dân gian dùng lá và hạt cần tây để chữa thống phong (gout), sưng khớp, hạ huyết áp. Một số người còn cho là cần tây cũng có khả năng ngăn ngừa ung thư.

Theo một số người khác, ăn cần tây có thể làm giảm triệu chứng của bệnh sa sút trí nhớ *Alzheimer*, làm tăng khẩu vị, ăn chóng tiêu, thư giãn cơ thể và giúp ngủ ngon giấc

Trong cần tây có vài hóa chất có thể gây dị ứng da hoặc viêm da khi người ăn nhiều cần tây và sau đó tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng.

Cà chua

Vì có nhiều hương thơm lạ và vị hơi chua nên cà chua có thể nấu nhiều cách khác nhau với nhiều loại thực phẩm.

Người Âu châu khám phá ra cà chua từ Trung Mỹ châu vào thế kỷ thứ 16, rồi sau đó cà chua được di dân từ châu Âu mang đến Hoa Kỳ.

Ngày nay, cà chua được giồng khắp nơi trên thế giới và là một trong những loại rau trái được trồng nhiều nhất. Mùa thu hoạch cà chua cho phẩm chất tốt nhất là đúng vào thời gian nóng của những tháng Hè. Vào các thời điểm khác, cà chua thường nhạt hơn nên nhiều người dùng thay thế bằng cà chua hộp.

Vào mùa Hè, cà chua được hái chín trên cây và đưa ra thị trường. Mùa Đông, cà chua được hái khi còn xanh và có thể để lâu. Khi mang bán, cà chua xanh được xịt chất ethylene để có màu đỏ nhưng cà vẫn còn cứng và cần được cất trong tủ lạnh cho khỏi hư.

Cà chua chế biến

Cà chua có thể được chế biến để dành dưới nhiều dạng:

-Cà chua đóng hộp để dành dùng quanh năm. Cà chua này thường có nhiều muối và cung cấp nhiều năng lượng.

Để tránh ngộ độc, cà chua hộp cần được nấu kỹ trước khi ăn và loại bỏ những hộp phồng lên vì có thể bị nhiễm loại vi khuẩn *botulinum* rất độc .

- Cà chua phơi nắng hoặc sấy khô, gói riêng hay với dầu ăn.
- Cà chua dưới dạng bột nhão đã được nấu chín, loại bỏ bớt nước, thêm gia vị.
- Nước xốt cà chua là cà được nấu sơ qua, loại bỏ bớt nước, thêm gia vị.
- Nước cà chua đóng hộp cũng rất thông dụng và đều được khử trùng bằng sức nóng.

Các loại nước xốt chế từ cà chua như (*ketchup, chili sauce, pasta sauce*) thường có thêm nhiều đường, muối và dầu béo nên rất hấp dẫn khi ăn.

Mua và để dành

Khi mua, lựa trái cà tròn hay bầu dục, cầm nặng tay, nắn thấy chắc chứ không nhũn nước.

Ăn ngay thì lựa trái chín đỏ. Muốn để dành vài ngày thì lựa trái hơi vàng.

Cà chín cần cất trong tủ lạnh còn cà xanh có thể để ngoài phòng cho mau chín.

Cà chua đỏ có nhiều sinh tố A hơn cà chua xanh, nhưng cả hai loại đều có giá trị dinh dưỡng như nhau.

Muốn cà mau chín mùi, cho cà chua vào túi giấy chung với vài quả táo.

Có nhiều loại cà chua: loại cherry tomato màu đỏ hoặc vàng, nhỏ bằng đầu ngón chân cái rất tiện làm xà lách; grape tomato nhỏ con; green tomato vỏ còn xanh, vị cay rất tốt khi rán, đút lò (broiling); beefsteak tomato rất lớn, tiện lợi khi thái mỏng làm bánh mì kẹp hoặc để nướng; teardrop tomato nhỏ, giống trái lê; vine tomato trái to, thường được hái khi đã chín trên cây nên có nhiều hương vị thơm ngon.

Thành phần dinh dưỡng

Cà chua có nhiều chất xơ ở vỏ và hạt, nhiều sinh tố A, sinh tố B, folate và rất nhiều sinh tố C ở phần chất lỏng chung quanh hạt.

Một quả cà chua cỡ trung bình chỉ có 25 calori nhưng có chứa trong đó 20mg sinh tố C và 360mcg sinh tố A dưới dạng *beta carotene*.

Tác dụng trị bệnh

Ngoài công dụng như một thực phẩm, cà chua cũng có vài tác dụng tốt trong việc phòng ngừa bệnh tật.

Nghiên cứu tại đại học Harvard cho hay đàn ông ăn cà chua bốn lần một tuần có thể giảm nguy cơ ung thư nhiếp tuyến tới 20 %, và cà chua nấu chín dường như có công hiệu hơn cà chua sống. Sự kiện này được giải thích là nhờ có chất *bioflavonoid*, tương tự như *beta carotene*, có trong cà chua.

Cà chua có chất *lycopene*. Kết quả nhiều nghiên cứu tại Hoa Kỳ, Do Thái, Ý cho thấy chất này có khả năng làm giảm các rủi ro gây ra ung thư phổi, đường tiêu hóa. Quan sát cho hay sở dĩ dân chúng sống ở Hawaii ít bị ung thư bao tử, dân Na Uy ít bị ung thư phổi vì họ ăn nhiều cà chua.

Đã có một thời, dân Pháp coi cà chua như có tính kích thích tính dục và gọi cà chua là Pommes d'Amour.

Có điều chắc chắn là cà chua có nhiều kali nên rất tốt cho người cao huyết áp phải uống thuốc lợi tiểu, mất kali.

Vài tác hại của cà chua

Một số ý kiến nghi ngờ rằng cà chua có thể làm tăng nguy cơ viêm khớp xương, nhưng điều này chưa được xác nhận.

Thực tế thì cà chua có thể gây chứng nhức đầu ở người quá mẫn cảm với chất *solanine* có trong cà chua.

Cà chua cũng là một trong nhiều thực phẩm gây dị ứng.

Một hóa chất khác trong cà chua cũng gây ra chứng khó tiêu và ợ chua ở bao tử.

Ngoài ra, ta cũng nên cẩn thận với lá cà chua vì lá có hóa chất *alpha-tomatine* rất độc đối với dây thần kinh.

Măng Tây (Asparagus)

Măng được thổ dân Hy Lạp và La Mã trồng từ cả vài trăm năm trước Công nguyên, nhưng chỉ du nhập Hoa Kỳ vào thế kỷ 17. Măng được trồng nhiều vào khoảng tháng 2 tới tháng 7.

Măng Tây hấp cách thủy hoặc chân nước sôi là món ăn khai vị rất ngon miệng mà lại bổ dưỡng. Măng cũng được trộn làm xà lách, nấu súp cua thịt hoặc xào.

Măng có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng. Sáu đọt măng cung cấp 25 calori, 1g chất xơ, 150mcg sinh tố A, 10mg sinh tố C, 130 mg *folacin*.

Măng tây rất mau hư, nhất là không để tủ lạnh, nên cần được ăn càng sớm càng tốt sau khi hái. Măng đóng hộp mất nhiều dinh dưỡng và có nhiều muối. Măng có thể để đông lạnh và giữ được sinh tố C.

Khi mua lựa măng xanh sáng, đầu măng đỏ tía, thân chắc.

Măng chỉ ăn được từ phần còn xanh, khúc dưới trắng thường cứng nhắc nên bỏ đi; da của măng đôi khi khá dày, có thể bóc ra, để dành nấu súp.

Nhiều người cho rằng ăn măng sẽ bớt bị phong thấp khớp. Nhưng măng có nhiều Purine, nguyên thể của uric acid, nên ai bị bệnh thống phong (Gout) không nên ăn nhiều măng tây.

Măng đôi khi cũng làm nước tiểu có mùi hăng khó chịu, nhưng vô hại.

Actisô (Artichoke)

Đây là loại cây giống như cây kế, thuộc họ Cúc, cao tới hai thước, lá dài, mọc cách; hoa hình đầu màu tím nhạt. Phần gốc của cánh hoa và đế hoa mềm có thể ăn được.

Actisô có nhiều chất dinh dưỡng như các sinh tố C, B, folacin, chất xơ và một vài khoáng chất như sắt, kali.

Actisô thường được luộc, hấp cách thủy để ăn hoặc ninh với thịt gà, thịt lợn.

Actisô có thể được dùng tươi, để đông lạnh hoặc đóng hộp.

Nhiều nghiên cứu cho biết Actisô có tác dụng bảo vệ gan, làm hạ cholesterol trong máu và đường huyết, kích thích sản xuất mật, giảm đau khớp xương, thông tiểu tiện.

Tại vài quốc gia, dung dịch chế biến từ actisô được dùng làm thuốc chích chữa các bệnh về gan. Trà Actisô là thức uống được rất nhiều người ưa dùng.

Theo nhiều nhà dinh dưỡng, actisô không gây tác hại cho cơ thể.

ÔLIU (Olive)

Ôliu thuộc loại trái cây nhưng lại được dùng như rau ăn.

Nguồn gốc của olive ở bán đảo Hy Lạp, được người Tây Ban Nha đưa vào California vào giữa thế kỷ thứ 17.

Hiện nay, olive được trồng nhiều nhất ở Tây Ban Nha, Ý, Hy Lạp, Thổ Nhĩ Kỳ. Tây Ban Nha và Ý chiếm 50% sản lượng trái olive và 55 % dầu olive trên toàn thế giới. Tại Hoa Kỳ, 98% olive được trồng ở California.

Trái oliu hình bầu dục, nhỏ, vị đắng. Khi chưa chín thì màu xanh, lúc chín thì màu đen.

Sau khi hái, olive xanh và đen được nhúng vào dung dịch nước có pha một chút muối natri hydroxid rồi rửa sạch bằng nước để loại bỏ chất đắng *oleuropein*.

Olive trên thị trường được bán dưới nhiều hình thức và đã được lên men hoặc không lên men.

Trái olive có rất ít năng lượng, có một số chất dinh dưỡng như sinh tố A, calci, sắt, chất béo đơn chưa bão hòa và chất xơ. Năm trái olive xanh hoặc đen nặng khoảng 20 g có 2 g chất béo.

Olive dùng để ăn hoặc lấy dầu.

Dầu olive được dùng phổ biến ở nhiều quốc gia trên thế giới. Dầu olive được dùng trộn xà lách, nấu với các thực phẩm khác hoặc để làm mỹ phẩm.

Olive là món ăn và cần thiết của người dân vùng Địa Trung Hải, để nấu với thịt vịt, thịt cừ non...

Với nhiều người khác, olive được coi như món ăn khai vị kích thích sự ngon miệng, thường được dùng với rượu Martini hoặc trang trí trên các món ăn chính như xà lách, pizza.. cho thêm phần hấp dẫn

Olive sống cần được chế biến ướp muối, nấu chín trước khi ăn.

Khi mua olive hộp, nên lựa hộp nguyên vẹn không bị không khí xâm nhập. Loại Olive xanh hơi chất hơn olive đen.

Hộp olive dùng dở cần được cất vào tủ lạnh để tránh mau hư vì oxy hóa.

Olive hộp thường có vị mặn. Nếu ngâm vào dầu olive trước khi ăn thì sẽ bớt mặn hơn.

ỚT

“Ớt nào mà ớt chẳng cay

Gái nào là gái chẳng hay ghen chồng”

Trên đây là hai câu lục bát mượn đặc tính cay “ghê sợ” của ớt để ví von với tính hay ghen của nhiều “bà” vợ. Nhưng mấy câu này chắc đúng ở thời xưa, khi người ta chỉ trồng được một loại ớt cay., còn ngày nay ớt không chỉ cay mà còn có giống ngọt nữa.

Ớt ngọt trái lớn, hình dạng như cái chuông (Bell peppers), khi chưa chín cây thì có màu xanh, và khi chín mùi thì chuyển thành đỏ, vàng hay tím.

Ớt cay thường dài, nhỏ hơn và có vị nóng bỏng.

Trái ớt có thể mọc quay lên trời (*chi thiên*), hoặc quay xuống đất (*chi địa*).

Trong ớt có hóa chất *capsaicinoid* là chất làm cho ớt có cảm giác nóng. Chất này không có mùi vị, nhưng khi ăn tạo ra một vị mạnh khi nó tác dụng vào những tế bào cho cảm giác đau ở miệng. Vì đau, nên người ít chịu cay chảy nước mắt, nước mũi, toát mồ hôi hột.

Chất Capsaicin nằm trong hạt và những sợi trắng trong quả ớt. Muốn ớt không cay chỉ việc bỏ hai bộ phận này đi hoặc ngâm ớt trong nước pha muối độ một giờ.

Ớt có một ít chất dinh dưỡng như sinh tố A, C, *bioflavonoid*, và chất xơ. Ớt càng chín đỏ đỏ càng có nhiều sinh tố A.

Ớt là một món ăn phụ nhưng mang lại nhiều hương vị và màu sắc cho thực phẩm ăn cùng.

Thịt gà gọi là xào sả ớt mà không có mấy chú ớt tiêu thì hết ngon. Bát canh chua cá lóc mà bà nội trợ quên không bỏ vào vài lát ớt thái mỏng thì hết là canh chua. Xoài xanh dầm mắm ăn chẳng ra gì, vậy mà giã quả ớt chêm vào thì một quả xoài chứ hai quả ăn cũng hết.

Nhưng khi cắt ớt phải thận trọng kẻo nó bắn vào mắt thì mắt sưng húp lên và rất bỏng. Ngay ở tay cũng vậy: da mà tiếp cận nhiều với chất *capsaicin* thì da sẽ phỏng đau như phỏng lửa. Phỏng miệng, cuống họng đến chảy nước mắt, nước mũi vì ăn phải quả ớt cay là chuyện thường xảy ra.

Nhiều người khi ăn phải miếng ớt cay, vội vàng uống một ngụm nước lạnh cho bớt nóng rát, nhưng vô hiệu. Lý do là chất nóng *Capsaicin* của ớt thuộc loại dầu, nước không có tác dụng gì. Uống chút sữa hoặc nhai một miếng cơm, miếng bánh, miếng chanh hay một ít nước cà chua đều làm bớt nóng bỏng miệng.

Nói về nóng cay của ớt thì cảm giác này đã được phân ra làm ba dạng: từ cay vừa như *Mexi-Bell* và *Anaheim* tới rất cay như ớt *Cayenne*, *Tabasco*. Hai loại cay nhất thế giới là *Habanero* và *Scotch Bonnets*.

Ngoài công dụng như gia vị, ớt có chút khả năng ngăn ngừa ung thư nhờ có chất *bioflavonoid*; chống máu đông đặc nhờ có chất *Capsaicin*. Capsaicin cũng có tác dụng giảm đau. Trên thị trường có chế phẩm thoa ngoài da chứa chất *capsaicin* (*Zostrix*) được dùng để làm bớt đau vì viêm xương khớp, đau trong bệnh *zona*.

Kinh nghiệm cho hay ăn nhiều ớt có thể làm bớt ho vì vị nóng cay làm long đờm, thông phổi, làm tăng khẩu vị, tiêu hóa dễ dàng, giảm tiêu chảy, giảm nhớt đầu kinh niên, hạ cholesterol trong máu...

Nhiều người còn xát ớt bột vào khớp xương viêm để bớt đau nhức hoặc rắc trong tất, trong giày cho ấm chân.

Ớt cay có tác dụng kích thích sự hưng phấn tinh thần, giảm trầm cảm buồn rầu.

Trái với nhận xét thông thường, ớt không gây ra viêm bao tử, nhưng làm kích thích, ngứa ngáy hậu môn khi ta bị trĩ.

Theo kinh nghiệm y học cổ truyền, ớt làm ăn ngon miệng lại dễ tiêu; lá ớt già nhỏ đắp vào vết thương để chữa rắn cắn. Nhưng khi ăn quá nhiều, ớt có tác dụng không tốt cho gan và thận.

Nhiều người dị đoan cho là ớt “hóa giải” những lời chúc giữ, làm tình bạn trai gái thắm thiết hơn.

HÀNH

Hành là món ăn rất thông dụng ở mọi quốc gia trên thế giới và đứng hàng thứ sáu về mức tiêu thụ trong tất cả các loại rau.

Người Á Đông hường phân biệt hành ta và hành tây. Hành ta củ và lá nhỏ còn hành tây củ to hơn, lá hình trụ, rộng ruột.

Hành có thể ăn tươi từ lúc còn non hoặc để cho củ thật già, khô, có vỏ bong ra như giấy.

Hành có loại đỏ và loại trắng.

Hành đỏ ngọt dịu rất tốt để ăn với xà lách hay bánh mì kẹp. Hành trắng vị hăng hơn thường dùng trong việc nấu nướng.

Hành có thể được biến chế thành nhiều dạng như: hành bột, bột hành trộn muối, hành miếng hoặc viên hành.

Hành muối cũng rất thông dụng nhất là vào dịp TẾT có thịt mỡ, bánh chưng xanh mà không có dưa hành thì mất thú vị.

Hành có thể được ăn sống hoặc nấu với nhiều cách khác nhau như luộc, xào, nấu súp, nướng.

Hành có một số chất dinh dưỡng như sinh tố C, beta carotene, kali, sinh tố B, folacin.

Khi mua về, củ hành cần được cất nơi thoáng mát để hành không bị khô và đâm chồi. Hành được bảo quản tốt có thể giữ lâu hơn một tháng.

Hành lá thì lựa bỏ nhánh hư, gói trong túi nhựa và để trong tủ lạnh.

Khi cắt hành, nhiều người bị cay chảy nước mắt. Đó là vì trong hành có một hóa chất sulphur, khi cắt hành thì hóa chất này tham dự vào một phản ứng hóa học, tạo thành acid sulfuric bay ra, gây kích thích ở mắt. Có thể tránh khó chịu này bằng cách cắt hành dưới vòi nước chảy để hòa tan hóa chất sulfur, hoặc để hành trong ngăn tủ lạnh độ một giờ trước khi cắt.

Khi nấu, hành trở nên ngọt vì một số hóa chất trong hành chuyển hóa thành đường.

Tác dụng trị bệnh.

Theo truyền thuyết, binh sĩ của Đại Đế Alexander được cho ăn nhiều hành để chiến đấu kiên cường hơn.

Từ nhiều thế kỷ, hành được dùng để làm giảm huyết áp, long đàm thông phổi, bổ tim, kích thích ước muốn sinh lý và chữa nhiều chứng bệnh như cảm lạnh, nhiễm độc, tiểu đường, ung thư...Hành cũng có khả năng diệt vi khuẩn như một loại kháng sinh.

Nhà bác học *Louis Pasteur* đã thử nghiệm và cho biết là hành có thể tiêu diệt nhiều loại vi khuẩn. Nghe nói, trong thế chiến thứ II, binh sĩ Liên Xô bị thương cũng dùng hành tươi đắp lên vết thương cho mau lành và ngăn vi khuẩn xâm nhập.

Nhiều nghiên cứu mới đây cho thấy hành chứa hóa chất *adenosine* có công dụng ngăn máu đông cục do đó giảm nguy xảy ra cơ cơn suy tim (heart attack). Hành cũng ngăn ngừa tế bào máu bám vào thành động mạch bằng cách làm tăng cholesterol tốt HDL trong máu.

Nghiên cứu ở bệnh viện M.D Anderson- Houston và Đại học Harvard cho thấy hóa chất của hành có khả năng ngăn ngừa sự tăng trưởng tế bào ung thư.

Kết quả nghiên cứu ở Ấn Độ cho thấy hành có thể làm hạ mức đường trong máu, trùng hợp với kinh nghiệm dân gian vẫn dùng hành để chữa bệnh tiểu đường.

Hành ta là vị thuốc rất thông dụng trong dân gian.

Theo giáo sư Đỗ Tất Lợi thì hành có một số công dụng trị bệnh như : “*làm ra mồ hôi, sát trùng, lợi tiểu, chữa đau răng; sắc lấy nước chữa cảm sốt, nhức đầu, mặt phù thũng, làm an thai, sáng mắt, lợi ngũ tạng*”.

Đang bị cảm lạnh mà ăn một bát cháo hoa nóng hồi có thêm vài nhánh hành tươi thì thấy nhẹ hẳn người, bớt nghẹt mũi.

Hành giã pha với mật ong là môn thuốc cổ truyền trị ho rất tốt. Hành còn được dùng đắp lên mụn nhọt để sát khuẩn và làm vết thương mau lành miệng.

Ăn nhiều hành tươi làm hơi thở hôi vì có hợp chất sulfur, gây ra nhiều hơi trong bao tử, ruột.

Đậu Phộng

Nói đến đậu phộng là dân Hà nội lại nhớ đến “*chú Ba Tàu*” bán lạc rang húng liu, mỗi buổi tối mùa Đông bên bờ Hồ Hoàn Kiếm, trước cửa Buu Điện, cách đây trên nửa thế kỷ.

Tiếng Anh gọi là peanuts nghĩa là quả đậu, nhưng đậu phộng không thuộc nhóm nuts mà thuộc loại rau như đậu nành, đậu đũa.

Cây đậu phộng có thể mọc thẳng hoặc bò lan trên mặt đất. Quả đậu phộng lớn dần và nằm sâu trong đất cát mềm. Khi cây già, người ta nhổ lên hoặc đào đất lấy quả, nên nông dân quen gọi là củ đậu phộng hay là củ lạc.

Đậu phộng có nguồn gốc ở *Brasil* nhưng hiện nay được trồng ở nhiều quốc gia nhiệt đới như Ấn Độ, Trung Hoa... Đậu phộng là nguồn thực phẩm chính của thổ dân Nam Mỹ châu trước đây.

Đậu phộng có nhiều chất xơ, nhiều chất béo mà 85% thuộc nhóm đa bất bão hòa; rất nhiều đạm với các amino acid cần thiết ngoại trừ chỉ có một số nhỏ *tryptophan, methionine*,

cystine. Đậu phộng cũng có rất nhiều sinh tố E, một số ít sinh tố B1 thiamine, B2 (Riboflavin) và Folate, nhiều kali, sắt, kẽm....

Vì có lượng chất đạm cao nên đậu phộng có thể dùng là món ăn chính nuôi dưỡng cơ thể, với điều kiện ta ăn thêm vài thực phẩm có amino acid cần thiết mà đậu phộng không có, như pho mát, hạt hạnh đào (almond).

Vì có nhiều chất béo chưa bão hòa, nên đậu phộng được dùng để cân bằng hoặc thay thế cho chất béo bão hòa của động vật. Ăn một miếng bánh mì quét bơ đậu phộng (peanut butter), uống một ly sữa là ta vừa có acid amin của sữa và chất béo của đậu phộng lại cân bằng với chất béo bão hòa của sữa.

Đậu phộng có thể mua còn sống hoặc đã chín.

Đậu sống luộc rồi ăn hoặc bóc vỏ lấy nhân cho vào gạo nếp nấu sôi, rang với tí muối thêm tí húng liu hoặc giã nhỏ nấu canh cà chua, ăn với rau diếp ...

Đậu phộng thường rang còn vỏ hay đã bóc vỏ, rồi đựng trong bình hay túi nhựa kín hơi để chất béo không bị oxy hóa làm khét mùi dầu.

Đậu phộng chín ăn dở nên đậy kín, để trong tủ lạnh nếu muốn để dành lâu.

Ngoài ra, bơ chế biến từ đậu phộng (Peanut butter) là món ăn rất thông dụng, nhưng thường có nhiều chất béo bão hòa hơn. Loại bơ đậu phộng tốt nhất là loại nguyên chất không pha chế.

Đậu phộng có thể được ép, cho dầu để đốt đèn (đèn dầu lạc cháy bằng một sợi bấc ngâm trong dầu) và để nấu nướng thay mỡ béo.

Đậu phộng là một trong 12 thực phẩm thường hay gây dị ứng ở một số ít người mẫn cảm.

Đậu phộng phơi không kỹ, dễ bị nấm mốc phát triển, tạo ra hóa chất *aflatoxin*, là chất có thể gây ung thư và đưa tới ngộ độc cho người ăn phải. Vì vậy, khi đậu phộng bị mốc thì nên bỏ đi.

Người bị bệnh thống phong (gout) không nên ăn nhiều đậu phộng vì có chất *purine*, tiền thân của *uric acid*, một tinh thể hay tụ ở ngón chân cái người bệnh, gây đau nhức vô cùng.

Gừng

Gừng là một cây thảo, thân cao tới một thước, rễ mọc bị ngang, lá màu xanh mọc so le dài tới 15 cm, nhiều hoa màu trắng hay vàng nhạt.

Gừng có nguồn gốc ở Nam Á châu. Ngày nay gừng được trồng rất nhiều tại vùng nhiệt đới như Đông Nam Á châu và các quốc gia vùng bán đảo Caribbean như Haiti, Jamaica. Gừng sản xuất tại Jamaica có hương vị đặc biệt và hiện nay quốc gia này có sản lượng cao nhất thế giới về gừng rồi đến Ấn Độ, châu Phi và Trung Hoa. Gừng cần nhiều ánh nắng, độ ẩm để tăng trưởng

Gừng có thể trồng trong chậu, nhưng cần được mang vào trong nhà khi trời trở lạnh.

Phần dùng được là củ gừng sau khi thân cây đã già, khô héo. Củ gừng chỉ sẵn sàng để dùng sau khi mọc được một năm.

Gừng là một gia vị thực phẩm với một số công dụng trị bệnh.

Lựa gừng

Lựa củ gừng da nhẵn nhụi, còn tươi, chắc và hơi nặng khi cầm trên tay.

Mua về nên bọc trong giấy, bỏ vào túi nylon, cất trong tủ lạnh và có thể để dành được ba bốn tuần lễ.

Gừng khô cần được cất giữ nơi không có ánh sáng, không ẩm thấp trong đồ đựng kín.

Trên thị trường, gừng được bán dưới nhiều dạng: tươi, khô, ngâm chua, bảo quản, kết tinh, bột.

Thành phần hóa học:

Gừng có tinh dầu bay hơi, nhựa gừng chứa các chất gây cay phenols như gingerols, shogaols, resin. Gừng cũng chứa một ít tinh bột, acetic acid, sulfur.

Gừng trong ẩm thực

Gừng là một gia vị thực phẩm rất phổ biến và gắn liền với sự chế biến nhiều món ăn, chẳng khác chi tình cảm “tao khang chi thể” :

“Tay bưng đĩa muối chấm gừng,

Gừng cay muối mặn, xin đừng bỏ nhau”

hoặc

“Gừng càng già càng cay, tình già tình nồng” -Cái cay của hương vị, cái nồng của tình cảm...

Người Việt Nam dùng gừng như gia vị khi nấu các món ăn.

Gừng làm mất mùi tanh của vài hải sản như cá, ốc. Canh rau cải cá rô phải có một chút gừng để canh vừa không tanh mùi cá mà còn tăng hương vị thơm thơm cho món ăn. Cho nên mới có câu nhắc nhở người vợ hiền nội trợ, bếp núc:

“Rau cải nấu với cá rô,

Gừng thơm một lát, cho cô giữ chồng”.

Ốc chung gói với lá gừng cũng có cùng tác dụng.

“Tháng chín đôi mươi, tháng 10 mồng 5” ăn mắm rươi với thịt luộc phải có mấy lát gừng thái chỉ và vỏ quýt thì mới ngon miệng...

Thịt bê thui chấm với tương gừng giã nhỏ để làm dịu mùi hơi hôi của bò non.

Món phở độc đáo Việt Nam mà thiếu ba chàng ngự lâm pháo thủ “hôi, hành củ và gừng” thì không còn hương vị phở....

Ốc hấp mà không bọc với lá gừng thì ốc phải tanh, chẳng ai muốn ăn...

Một số bánh kẹo được thêm chút gừng cho đậm đà. Gừng để làm mứt mỗi khi Tết đến. Lại còn những quả ô mai cay cay của gừng, ngọt ngọt của cam thảo mà chẳng cô nữ sinh nhí nhảnh nào chẳng đã một thời thích thú nhăn mặt suýt soa...

Nhiều người thích ngậm gừng tươi, thái nhỏ, ngâm trong nước cho trong giọng nói.

Gừng được uống như nước trà: cắt mỏng mấy lát gừng, để trong ly, đổ nước sôi lên, đợi dăm phút rồi uống. Có thể cho thêm chút mật ong nếu hảo ngọt.

Tại Hoa kỳ có nước uống **ginger ale** hoặc *ginger beer* rất được ưa chuộng.

Gừng thái nhỏ rồi rán chung với tỏi hoặc hành là món chấm rau hoặc thịt ưa thích của người Ấn Độ.

Công dụng y học

Từ lâu, Y học dân gian các nước đã dùng gừng để trị nhiều bệnh thông thường. Y học Tây phương hiện đại cũng có nhiều nghiên cứu về tác dụng trị bệnh của gừng. Gừng được dùng trong các trường hợp như sau:

a-Tim mạch: Nhiều nghiên cứu khoa học và kinh nghiệm dân gian cho hay, gừng có một số tác dụng như là ngăn ngừa sự kết tụ của tiểu cầu, giảm cholesterol, kích thích huyết quản, giảm vữa xơ động mạch.

b-Tiêu hóa: Gừng rất hữu hiệu để chống nôn ói vì say sóng hoặc khi di chuyển trên xe, khi phụ nữ mang thai, trong khi dùng hóa trị liệu hoặc sau giải phẫu. Gừng kích thích tiết nước miếng, giúp sự tiêu hóa thực phẩm được dễ dàng hơn .

c-Chống sự oxy hóa, ngăn cản sự tăng trưởng của các tế bào ung thư.

d-Hô hấp: chữa cảm lạnh, ho và thông đàm.

e-Viêm xương khớp: giảm đau nhức, chống viêm vì gừng có ảnh hưởng tới sự chuyển hóa prostaglandin, một hóa chất gây viêm đau.

Y học cổ truyền Việt Nam dùng gừng để trị các chứng phong hàn, cảm mạo, nhức đầu ho có đàm, nghẹt mũi, khó tiêu, nôn ói, đau nhức xương khớp, lạnh bụng đi cầu, thoa bóp ngoài da, đánh gió khi cảm mạo, thư giãn đôi bàn chân khi ngâm trong nước gừng đun nóng...

Lưu ý

Trẻ em dưới 2 tuổi không được dùng gừng;

Phụ nữ mang thai không nên dùng;

Dùng nhiều gừng có thể gây ra ợ chua sốt dạ dày;

Bệnh nhân bị sạn túi mật cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng vì gừng tăng sự tiết mật từ túi mật.

Cần tham khảo ý kiến bác sĩ khi uống thuốc chống đông máu hoặc thuốc cyclophosphamide trị một số bệnh ung thư.

Mướp đắng

Mướp đắng hay khổ qua có tên khoa học là *Momordica charantia* L, thuộc họ bầu bí. Đây là một loại cây leo lá mọc so le, quả hình thoi, mặt gồ ghề, trong quả có nhiều hạt

Mướp đắng có nguồn gốc Á châu và được trồng nhiều tại các quốc gia như Việt Nam, Trung Hoa, Ấn Độ, Phi Luật Tân...

Hình ảnh của Mướp Đắng đã được ghi trên sáu con tem biểu tượng cho sáu loại cây thuốc thiên nhiên có dược tính trị bệnh cao mà Liên Hiệp Quốc phát hành vào năm 1980.

Mướp đắng được dùng để ăn và có một số công dụng trị bệnh

Mướp đắng chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng căn bản như nước, đạm, carbohydrat, béo, sinh tố và một số khoáng chất với tỷ lệ khác nhau.

Dinh dưỡng

Mướp đắng có thể dùng để ăn sống, nấu canh, xào với thịt bò, muối dưa, phơi khô làm trà pha nước uống...

Canh thịt heo băm nhỏ nhồi vào mướp đắng là món ăn đặc biệt ở miền Bắc Việt Nam. Mướp đắng hấp với tôm tươi, thịt nạc, mộc nhĩ, nấm hương, hành khô, mắm muối tiêu, xào với thịt.. cho vị hơi đắng hòa với thơm mùi tôm thịt là món ăn giải nhiệt, bổ dưỡng..Món xà lách mướp đắng cũng rất hấp dẫn, ăn vào mát cơ thể..

Công dụng trị bệnh

Mướp đắng được coi như có khả năng làm hạ đường huyết, hạ huyết áp, chữa ho, giảm đau nhức, sát trùng ngoài da, trừ rôm sảy ở trẻ em.

Trong mướp đắng cũng có một hóa chất có khả năng ngăn ngừa sự thụ thai ở loài chuột.

Trên thị trường hiện nay có bán trà khổ qua, được giới thiệu là có thể giúp ngủ ngon, đại tiện dễ dàng, mát gan, bổ mật, giải nhiệt, giải độc trong cơ thể và khi dùng thường xuyên sẽ ngừa được các biến chứng của bệnh tiểu đường, sỏi thận, mật....

Mấy Ngon Rau Thơm

Món ăn ngon tùy thuộc vào phẩm chất của thực phẩm và kinh nghiệm nấu nướng của của người làm bếp. Nhưng món ăn ngon cũng nhờ được thêm vào những gia vị, những ngọn rau thơm, rau gia vị, đặc biệt là đối với các món ăn Việt Nam.

Thực vậy, những ngọn rau thơm đã nâng cao giá trị của các món ăn. Rau gia vị làm cho món ăn trở lên hấp dẫn hơn với các màu sắc khác nhau, làm tăng hương vị món ăn với các tinh dầu cũ trong rau gia vị.

Số lượng rau gia vị thêm vào mỗi món ăn không cần nhiều, mà chỉ loáng thoáng nhưng thiếu chúng là không được.

Rau Răm:

Rau răm có mùi thơm, vị chát, hơi cay cay rất đặc biệt, hấp dẫn. Hấp dẫn như người thiếu phụ hơi nhiều tình cảm mà lại có “*con mắt lá răm, lông mày lá liễu*”...

Thực vậy, hột gà hột vịt lộn mà thiếu rau răm thì có thể gây ra đầy bụng, khó tiêu. Canh sáo thịt bò, cật heo phải có mười lá rau răm cho ngọt nước ngọt thịt. Bát bún thang cần vài sợi rau răm, vài giọt tinh dầu cà cuống thì mới là bún thang Hà Nội ngàn năm văn vật.

Cá diếc nấu với rau sam, ớt tươi vẫn cần mấy lá rau răm để dịu mùi tanh. Riêu hến, riêu trai, lá răm ăn vào mát oi là mát!

Và tô bún bò Huế nóng hôi, cay đến chảy nước mắt bắt buộc là phải có những lá răm thon thon, xanh xanh ...

Rau răm được dùng để kích thích tiêu hóa, thông tiểu, chữa nóng sốt, chống nôn, chữa rần cắn, hắc lò trên da ...

Rau răm còn được nhiều người “tiết dục” dùng vì cho rằng rau răm có khả năng làm “địu tình, giảm cơn bốc dục”..

Rau Húng

“Húng làng Láng, đào Nhật Tân” chắc là đang đi vào dĩ vãng, vì sự đô thị hóa thành phố. Làng Láng nằm ở ven đô Hà nội. Dân chúng cha truyền con nối trồng món các loại rau, nổi tiếng là rau thơm. Húng làng Láng đã đi vào văn học dân gian với:

*“Vài Quang, Húng Láng, Ngổ Đằm,
Cá rô Đằm Sét, sâm cầm Hồ Tây”*

hoặc:

*“Ở đâu thơm húng, thơm hành,
Có về làng Láng, cho anh theo cùng
Theo ai vai gánh vai gồng
Rau xanh níu gót bóng hồng sông Tô”*

Húng Láng có mùi thơm thoang thoảng, vị cay nhẹ rất thích hợp với phở nước, phở sào, bò bập món, gỏi cuốn, tái dê, dồi lợn ...

Còn húng quế, húng chó, húng dũi thì phải đi với “*cờ tây*”, bò bía, bì cuốn hoặc với “*tứ thời bát tiết canh chung thủy*” Mà phải là tiết canh lợn, tiết canh dê, tiết canh vịt, chứ chó có tiết canh gà...

Húng có nhiều dầu thơm, còn được dùng để chữa cảm mạo, đau dạ dày...

Hột húng quế được dùng để nấu chè hột é

Thìa là

Lá thìa là mảnh mai như những chiếc kim khâu, nhưng có mùi thơm “mãnh liệt” làm át mùi tanh của các loại cá.

Cho nên canh chua cá lóc, chả cá lăng Lã Vọng, Sơn Hải... cá quả nấu ảm... mà không có nắm rau xanh xanh mảnh mai này thì chắc chẳng ai dám nhúng đũa. Giò trâu, chả trâu mà loãng thoảng có những sợi thìa là thì ăn thơm khó tả...

Dân gian dùng nước cất hoặc tinh dầu quả thìa là để trị đau bụng trẻ em, lợi sữa cho bà mẹ, kích thích trung tiện.

Tinh dầu thìa là cũng được dùng để ướp trà...

Rau diếp cá:

Diếp cá mọc hoang khắp nơi và lan tràn rất mau. Mấy cọng rau mới cài ở góc vườn ngày nào, mà chỉ vài tuần sau đã um tùm những diếp cá.

Đây là món ăn ưa thích của người miền Nam, nhưng hơi lắc đầu “nhăn mặt” với người miền Bắc, vì vị tanh tanh. Nhưng cái tanh tanh, béo béo của diếp cá lại rất “hợp nhất” với cái tanh của những miếng cá còn tươi. Phải chăng đây là duyên tiền định với tên “diếp cá”.

Lá diếp cá ăn vào rất mát, có thể làm trĩ hậu môn sẹp xuống. Ngoài ra, diếp cá cũng được y học dân gian tại nhiều quốc gia dùng làm lợi tiểu tiện, hạ cao huyết áp, giảm ho, tiêu diệt vi khuẩn...

Sả:

Sả là loại cỏ lá dài như lá lúa, sống lâu năm, mọc thành từng bụi. Cây và lá sả có một mùi thơm đặc biệt có thể hòa hợp với nhiều như thịt, tôm, lươn ếch, cua ..Sả giúp món ăn dễ tiêu hóa hơn

Có nhiều món ăn có thể nấu với sả như ếch xào xả ớt, bún bò Huế, mì căn xào sả, thịt gà nạc xào củ sả, cá chiên ướp tỏi sả, lươn rang muối sả...pha nước mắm chấm với sả và nhiều vật liệu khác...

Vì có mùi thơm, nên tinh dầu sả được dùng để làm nước hoa, xà phòng thơm.

Lá sả nấu sôi với với lá chanh, ngải cứu làm nước xông, kích thích đổ mồ hôi, giải cảm.

Nước chiết củ sả có tính cách lợi tiểu.

Cây sả trồng ở góc vườn vừa đuổi muỗi vừa khiến rắn không dám tới gần nhà.

Tía tô

Tía tô hay tử tô là loại thảo thân thẳng có lông, lá mọc đối mép có khía răng, màu xanh tím hoặc tím tía. Tía tô được trồng khắp mọi nơi để làm gia vị hoặc làm thuốc. Tất cả các bộ phận của cây từ lá, hoa, củ tới cành, hạt đều dùng được, nhưng dùng nhiều nhất vẫn là lá.

Bún chả Hà Nội mà không có mấy lá tía tô xanh xanh- tím tím ăn sam với rau sống thì ăn mất ngon.

Món giả ba ba ốc nhồi, đậu phụ, tía tô thái nhỏ mà ăn với bún là món ăn độc đáo.

Lại còn đậu phụ chiên chấm với mắm tôm kèm vài lá kinh giới để mấy cụ già nhâm nhi chút rượu; cà bung đậu phụ tía tô cho người muốn giảm béo; cháo trắng thật nóng kèm thêm vài củ hành ta, mấy lá tía tô thái nhỏ thì cảm lạnh ra đi, người bệnh thấy khỏe khoắn, nhẹ nhõm. ..

Y học dân tộc mình dùng tía tô để trị ngoại cảm, nôn mửa, kích thích tiêu hóa, chữa ho, hạ đàm, giải ngộ độc cua cá, cầm máu, giúp ngủ ngon...

Kinh giới

Món ăn gồm có bún, đậu phụ, mắm tôm với rau sống, lá kinh giới ở ngõ Phất Lộc Hà Nội luôn luôn đông khách, dù là món ăn rất bình dân.

Rau muống chiên với tỏi mỡ phải ăn kèm với vài lá kinh giới mới ngon miệng.

Ăn chả cá cần có mấy lá kinh giới kèm với rau sống thì mới thỏa mãn khẩu vị.

Xương sông lá lốt

Xương sông là loại cây cỏ, thân đứng, lá mọc so le hình mác, cạnh khía răng. Rau có nhiều ở vùng nhiệt đới. Toàn cây có mùi rất đặc biệt, tương tự như mùi dầu hôi.

Lá là bộ phận được dùng để làm gia vị và thuốc chữa bệnh.

Vì có mùi hơi lạ, nên không ai ăn lá xương sông sống mà thường dùng để gói thịt heo, nướng chả. Lá sẽ tái đi, tinh dầu ngấm vào thịt và cho một vị béo ngậy khác thường.

Lá cũng dùng để nấu canh thịt, canh cá..

Nước lá xương sông đun sôi được dùng để chữa cảm sốt, ho sỏi, trúng phong, đầy bụng ...hoặc rang nóng rồi chườm lên khớp xương đau nhức.

Xương sông thường đi đôi với lá lốt.

Lá lốt to như lá trầu không, có vị nồng, hơi cay

Lá lốt gói thịt heo hay thịt bò băm nhỏ, thêm gia vị mắm muối rồi nướng than hồng, khi ăn chấm với mắm nêm pha chanh, ớt, đường, tỏi... Lá lốt thái nhỏ nấu với ốc là món ăn rất hấp dẫn.

Lá lốt có tác dụng chữa đau xương, tê thấp, đổ mồ hôi tay, đầy hơi, tiêu chảy...

Nước sắc lá lốt được dùng để ngâm chân tay khi đổ nhiều mồ hôi..

Rồi lại còn rau ngổ um lươn; ngò gai ăn với thịt heo luộc chấm mắm tôm chua xứ Huế; khế chua, chuối xanh, hành sống, gừng già, kinh giới, tía tô, mùi tàu ăn với thịt ba chỉ luộc chấm mắm tép đồng; giềng lót nồi cá kho tộ, giềng kết nghĩa với “cây tơ” bầy món; me, muỗm, nhót nấu canh thịt canh cá; lá chanh non ăn với thịt gà đồng quê luộc, bộ ba lá mơ tam thể, đinh lăng và lá sung kết hợp với gỏi cá, nem chạo; khế chua nấu riêu với cua đồng ...

Và nhiều ngọn rau thơm khác nữa....

Nhà văn ẩm thực Băng Sơn của Hà Nội có viết: “ Gia vị chỉ là vai phụ trong sân khấu bữa ăn, nhưng thiếu vai phụ này thì vai chính chẳng diễn được với ai. Người diễn viên phụ chỉ ra sân khấu thoáng qua, nhưng n tng li ỉ không thphai m”.

Tht ỉ mt nhn ứt rt ứt ng!

NƯỚC (H₂O)

Nước là chất lỏng không màu, không mùi có ở trạng thái tự nhiên trong lòng đất, ao hồ, sông, biển. Thực phẩm như rau trái, thịt cá cũng có một lượng nước đáng kể.

Về phương diện dinh dưỡng, nước là chất tương đối quan trọng hơn cả trong sáu nhóm chất dinh dưỡng cần cho sự sống của con người. Ta có thể nhịn ăn vài tháng nhưng không có nước thì chỉ mười ngày là có nguy cơ tử vong.

Thành phần hóa học

Về cấu tạo hóa học, nước gồm hai phân tử Hydrogen và một phân tử Oxygen.

Thực ra, nguồn nước trong tự nhiên không hoàn toàn tinh khiết, mà luôn có pha lẫn một số chất khác. Tùy theo mức độ hiện diện của các chất này mà ta có nguồn nước mềm hay nước cứng:

***Nước cứng** (Hard water) là nước có nhiều tạp chất như calci, magnesium, sắt, iod.

Nước cứng để yên thường lắng xuống nhiều cặn, có thể làm nghẹt ống dẫn nước, khi nấu nướng có thể để lại chất lắng trong nồi hoặc khi giặt rửa với xà bông thì không xùi bọt và thường để lại vết trắng trên quần áo.

Calci trong nước cứng đôi khi cung cấp tới 20% nhu cầu hàng ngày. Vì thế, dân chúng sống ở vùng nước cứng thường có bộ xương cứng chắc hơn.

***Nước mềm** (Soft water) là nguồn nước tương đối ít tạp chất, có một ít natri, muối khoáng. Nước mềm không để lại cặn và khi dùng giặt rửa với xà bông thì sùi bọt nhiều.

Nguồn gốc nước uống

Nguồn nước uống có thể là nước ngầm dưới đất hoặc trong sông, hồ, suối... Tùy theo phẩm chất, nước uống có thể dùng ở dạng tự nhiên hay đã được chế biến.

a-Nước thiên nhiên:

Nước có thể bị ô nhiễm với cặn bã sinh vật, thảo mộc, hóa chất trừ sâu, phân bón, chất thải kỹ nghệ và làm thay đổi mùi vị cũng như độ trong suốt của nước.

Nước cần được khử trùng bằng chlor, đun sôi, hay lọc để diệt các vi sinh vật gây bệnh. Thông thường nhất là vi khuẩn *Giardia Lamblia* có nhiều trong nước suối, nước hồ, đôi khi vẫn còn sống sót dù đã qua khử trùng. Vi khuẩn này gây bệnh tiêu chảy, đau bụng, mệt mỏi, ăn mất ngon.

Tại nhiều quốc gia, nước được tăng cường chất fluor để ngừa hư răng.

Sự fluor hóa được áp dụng đầu tiên vào năm 1945 tại thành phố Grand Rapides bên Hoa Kỳ và đã dẫn đến nhiều ý kiến trái ngược về sự có ích hoặc không có ích của nước có bổ sung fluor.

Nhưng kể từ ngày bổ sung fluor, tỷ lệ hư răng giảm xuống. Ngày nay fluor còn được cho thêm trong kem đánh răng hoặc viên để uống.

Các trường Y Nha khoa, các hiệp hội y học đều hỗ trợ và khuyến khích sự bổ sung khoáng fluor này.

Nhưng nếu fluor quá cao thì lại không tốt cho răng.

b- Nước đóng chai:

Ngoài nước diệt trùng bằng chlor, còn có nước đóng chai. Dạng nước này được khử trùng bằng chất ozone, một loại oxy mạnh (O3), đồng thời được pha thêm carbon dioxide và bổ sung một số khoáng chất. Do đó, nước đóng chai có mùi vị hấp dẫn hơn và cũng tốt hơn cho cơ thể. Dạng nước này rất tiện lợi nhưng giá thành khá cao so với nước thiên nhiên. Ngoài ra người ta cũng đóng chai các nguồn nước khoáng trong tự nhiên có chứa nhiều khoáng chất quý giá có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như nước khoáng Kim Bôi (Hòa Bình), nước khoáng Bang (Quảng Bình), nước khoáng Thạch Bích (Quảng Ngãi), suối khoáng Hội Vân (Bình Định), Vĩnh Hào (Bình Thuận), Dục Mỹ (Nha Trang, Khánh Hòa)...

c- Nước ngọt có gas.

Kỹ nghệ sản xuất nước ngọt có gas cung cấp các loại nước ngọt có hương vị khác nhau nhưng nói chung đều bổ sung vào nước đã diệt trùng các chất như đường, chất tạo ga (carbonat) và các chất phụ gia tạo hương vị như caffein, caramel, chất tạo màu hóa học, nước trái cây.

Sự tiêu thụ nước ngọt có ga ngày một gia tăng và là mối quan tâm của các nhà dinh dưỡng. Đã có nhiều nghiên cứu cho là dùng nhiều nước ngọt sẽ đưa tới phì mập, nhất là ở trẻ em.

Ngoài các loại nước uống, rau, trái cây và một số thực phẩm cũng cung cấp một lượng nước đáng kể. Có loại rau trái chứa tới trên 90% nước.

Sau đây là tỷ lệ nước trong một số thực phẩm:

Cần tây: 95%

Nấm 92%

Dưa hấu 92%

Rau broccoli 91%

Trái táo 84%

Nho 81%

Một điểm đặc biệt là nước cung cấp từ rau trái có nhiều khoáng chất hữu cơ mà cơ thể ta rất cần.

Vai trò của nước trong cơ thể

Nước chiếm khoảng 65% tổng số trọng lượng cơ thể. Một người cân nặng 60kg (khoảng 130 lb) có trên 45 kg (gần 100lb) nước.

Tỷ lệ nước còn tùy vào độ tuổi: càng ít tuổi thì tỷ lệ nước càng cao. Bào thai 5 tháng có 85% nước, trẻ sơ sinh có 75%, và khi trưởng thành còn 65%.

Nhu cầu nước cũng cao hơn ở trẻ em so với người lớn tuổi.

Nước trong cơ thể phân phối theo hai khu vực chính:

1-Trong các tế bào chiếm từ 65% tới 80%;

2-Ngoài tế bào, như trong huyết tương (4%); ruột, bao tử (15%), ở mắt, não, khớp xương (2%).

Mỗi thành phần cơ thể lại có một tỷ lệ nước khác nhau tùy theo nhu cầu riêng của thành phần đó. Trong nước miếng 95%, dịch bao tử 95.5%, não có 86% nước, thận có 83%; xương có 22%; cơ tim có 79% nước.

Bắp thịt có nhiều nước hơn tế bào mỡ. Cho nên người có bắp thịt nở nang thì có nhiều nước hơn người béo phì. Và khi tế bào mỡ lên cao thì nước giảm xuống.

Chỉ cần thiếu hoặc dư nước chừng vài phần trăm là đã có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Nếu nước trong cơ thể giảm đến 20% thì tử vong có thể xảy ra.

Phần lớn nước thừa được ra trong nước tiểu, số còn lại thoát ra trong mồ hôi, hơi thở, phân.

Khi cơ thể bình thường, lượng nước tiêu thụ cân bằng với nước phế thải khỏi cơ thể. Vì thế, khi uống nước nhiều thì ta sẽ đi tiểu nhiều và khi giảm uống nước, thì nước tiểu sẽ ít đi.

Trung bình một ngày người lớn cần bổ sung khoảng từ 2 tới 2.5 lít rưỡi nước theo đường ăn uống.

Nước được phân phối ở nhiều vùng khác nhau trong cơ thể, nhưng liên tục luân lưu qua sự thẩm thấu và hòa tan. Nước đưa vào cơ thể được ruột non hấp thụ, chuyển vào máu rồi từ đó được đưa đi khắp các mô, tế bào.

Nước có một số nhiệm vụ như:

a-Nước cần cho sự sống của mọi tế bào qua việc chuyên chở chất bổ dưỡng, chuyển hóa thức ăn và bài tiết những chất cặn bã của thức ăn cũng như từ các phản ứng sinh hóa học như dioxit carbon, ure, ammoniac.

b-Nước giữ nhiệt độ cơ thể bình thường tương tự như nước chứa trong bình tản nhiệt xe hơi. Chẳng hạn khi nhiệt độ trong cơ thể lên cao, vì nhiễm trùng sốt, vì đi trong nắng nóng, da sẽ đổ mồ hôi, làm giảm nhiệt độ trong người;

c- Nước làm chất “bôi trơn” để giảm cọ xát trong sự vận động các khớp xương;

d- Nước giúp các bộ phận cơ quan trong cơ thể hoạt động hữu hiệu và làm “chất đệm” để tránh sự cọ xát giữa cơ quan này với cơ quan khác;

e-Nước là môi trường trung gian qua đó cả ngàn phản ứng hóa học cần cho sự sống liên tục diễn ra trong cơ thể;

g- Nước chứa đựng nhiều khoáng, chất dinh dưỡng, kích thích tố, các điều tố, tất cả theo một tỷ lệ cân bằng mà nếu có xáo trộn thì bệnh tật sẽ xảy ra;

h- Nước giúp cơ thể loại chất phế thải, cặn bã từ sự tiêu hóa cũng như từ các phản ứng sinh hóa học như phân, carbon dioxide, urea, ammonia;

i-Nước là thành phần cấu tạo của mọi tế bào, mô và các chất dịch của cơ thể. Nếu không có nước thì sẽ không có nước miếng, dịch vị bao tử, mật để tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng.

Bởi vậy, nước rất cần cho cơ thể cho dù tự nó không cung cấp năng lượng. Điều may mắn là nước có sẵn trong tự nhiên ở khắp mọi nơi. Cơ thể chỉ thiếu nước khi ta thiếu hiểu biết và không quan tâm đến nhu cầu này. Trong thực tế, không ít người đã vô tình không uống đủ lượng nước mà cơ thể cần./.

Rong Biển

Rong biển (*seaweeds*) còn có các tên gọi khác như *rong mơ*, *rau mã vĩ*, *hải tảo* là loại thực vật sống ở biển.

Theo các nhà sinh vật học, có đến hơn hai ngàn loài rong biển, từ những mảng rêu trong ao nước tới các loại tảo bẹ (*kelp*) ngoài biển cả.

Rong biển được phân chia ra làm bốn nhóm chính tùy theo màu sắc của chúng: Rong nâu, rong đỏ, rong màu lục và rong màu xanh.

Rong có thể ngắn nhỏ li ti hoặc dài đến 700 thước như tảo bẹ

Rong mọc tự nhiên rất nhiều ở biển. Nhưng hiện nay nhiều quốc gia cũng lập những trại nuôi rong biển để thỏa mãn nhu cầu ngày một tăng.

Giá trị dinh dưỡng

Từ lâu rong biển đã được dùng làm thực phẩm cho người và gia súc vì có nhiều chất dinh dưỡng và khi ăn cho một vị rất ngon.

Loại thực vật này chiếm tới 25% trong các món ăn của dân chúng Nhật như nấu súp, trộn sà lách, ăn với đồ biển (sushi), với thịt. Người Việt Nam cũng đã biết thưởng thức rong biển từ lâu, tuy rằng ít người chú ý đến đặc tính bổ dưỡng và trị bệnh của nó. và cũng nhiều người không để ý là trong kem, dầu sà lách hoặc thuốc đánh răng cũng có một chút rong biển để các chất này bớt nhờn.

Rong biển rất giàu những chất dinh dưỡng căn bản như chất đạm, folic acid, beta carotene, calci, iod, natri, magnesium, kali, phosphor và sắt. Viện Nghiên Cứu Rong Biển ở Na Uy phân tích được tới gần 60 khoáng chất khác nhau trong rong biển.

Rong biển cung cấp rất ít năng lượng: một phần ăn trung bình chỉ cung cấp chừng 100 calori nên rất tốt cho những ai muốn giữ thân hình thon thả.

Loài rong biển *wakame* ở Nhật còn có nhiều loại amino acids như alanine, arginine, glutamic acid, glycine, leucine, isoleucine, v.v... Vì thế rong biển là một món ăn bổ dưỡng và ngon miệng..

Bác sĩ người Đức Heinz A.Hope, một chuyên gia nổi tiếng về rong biển, cho rằng rong biển là nguồn thực phẩm rất lớn, có khả năng giải quyết nạn khan hiếm thực phẩm ở các nước nghèo.

Trong rong có chất *algin* được dùng trong kỹ nghệ thực phẩm để làm cho các chất lỏng kết hợp với nhau. Chẳng hạn khi cho vào kem, algin làm nước trong sữa không kết tinh mà trộn đều với nhau.

Rong được bán tươi, phơi khô, hoặc xay thành bột hoặc làm thành dạng viên.

Bột rong được rắc vào súp, sà lách, pho mát hoặc khoai tây bỏ lò để tăng hương vị món ăn.

Tác dụng trị bệnh

Tương truyền là Vua Thần Nông (khoảng 3.000 năm trước Công nguyên) và Đức Khổng Tử (551 đến 479 trước Công nguyên) đều đã biết rằng rong biển có đặc tính dinh dưỡng và trị liệu. Từ thời thượng cổ, ở Trung Hoa, rong biển đã được dùng để chữa bệnh ung thư.

Theo *Jean Carpenter*, khoa học ngày nay đã công nhận rong biển là một trong nhiều môn thuốc thiên nhiên có quanh năm, với nhiều công dụng như ngăn ngừa và chữa vài loại ung thư, làm giảm cholesterol và huyết áp, làm loãng máu, ngăn ngừa viêm loét bao tử, tiêu diệt vi trùng, và làm thông đại tiện.

Theo bác sỹ *Jane Teas* của Đại Học *Harvard*, những vùng có tập quán ăn nhiều rong biển, như miền biển Sago và Hokkaido ở Nhật, thì nơi đó ung thư vú thấp hơn so với các địa phương khác

Bác sỹ Nhật Ichiro Yamamoto của Đại Học *Kitasato* nghiên cứu rong biển trong 15 năm, và kết luận rằng rong biển có tác dụng chống ung thư vú, ung thư máu, ung thư ruột già và nhiều loại ung thư khác.

Rong biển còn có khả năng kháng sinh. Năm 1917, khoa học gia người Đức R. Harder đã khám phá đặc tính kháng sinh của rong biển.

Đến năm 1959 khoa học gia Mỹ J.M.N. Sieburth nhận thấy trong ruột của chim cút (penguin) không có vi khuẩn. Sau khi nghiên cứu, ông mới tìm ra nguyên do là chim cút ăn tôm, mà tôm thì có chất kháng sinh nhờ ăn rong biển.

Từ đó tới nay, nhiều cuộc khảo cứu khác cho thấy rong biển có chứa những chất kháng sinh với đặc tính không kém gì các kháng sinh nhân tạo như *penicillin*, *terramycin*, và *streptomycin*.

Ngoài khả năng kháng sinh, rong biển còn có đặc tính hạ huyết áp, làm loãng máu và hạ cholesterol cho nên người Nhật xem rong biển là thực phẩm giúp sống lâu.

Loại rong biển wakame ở Nhật có đặc tính hóa giải chất độc nicotine trong thuốc lá.

Rong biển có nhiều iod, cần cho các chức năng của tuyến giáp. Thiếu iod, tuyến giáp sưng to, kích thích tố của tuyến giảm, cơ thể suy nhược, da khô và thô, tóc rụng, trí tuệ giảm, người như mù mẫm, buồn rầu.

Một nhược điểm của rong biển là tỷ lệ muối natri khá cao: Nửa ly rong biển tươi có tới 900 mg natri. Do đó, người cao huyết áp không nên ăn nhiều rong biển.

Rong biển đôi khi cũng làm mụn trứng cá trở nên trầm trọng hơn./.

SINH TỐ

Tổng Quát.

Sinh tố là những chất hữu cơ cần thiết cho sự tăng trưởng và duy trì sức khỏe cơ thể. Sinh tố góp phần điều hành chức năng của các cơ quan, bộ phận trong người.

Tên tiếng Anh của Sinh Tố là Vitamin, có nguồn gốc tiếng La Tinh “vita” có nghĩa là *đời sống* và amino là chất dinh dưỡng cần thiết.

Hầu hết các sinh tố cần phải được cung cấp từ thức ăn, vì cơ thể con người không thể tổng hợp được, ngoại trừ hai sinh tố D và sinh tố K. Điều may mắn là trong thực phẩm có đủ các loại sinh tố.

Mặc dù ta chỉ cần một lượng sinh tố rất nhỏ nhưng lượng nhỏ đó giữ vai trò rất quan trọng cho sự sống của cơ thể. Không có sinh tố thì những sinh vật cao cấp như loài người, không thể tồn tại.

Sau đây là một số công dụng của sinh tố:

- Góp phần vào việc cấu tạo tế bào máu, xương và răng.
- Điều hành có hiệu quả những chức năng của tim và hệ thần kinh, tăng cường thị lực của mắt.
- Giúp cơ thể biến thực phẩm thành năng lượng.
- Giữ vai trò xúc tác trong các hệ thống sinh hóa và có nhiệm vụ biến năng lượng để giúp các tế bào và các mô hoàn thành các chức năng rất cần thiết cho sức khỏe của con người;
- Ngoài ra, sinh tố còn có tác dụng hỗ trợ cơ thể sử dụng các khoáng chất, chất đạm, chất bột đường và nước.

Có 13 loại sinh tố chính. Đó là sinh tố A, C, D, E, K và tám sinh tố thuộc nhóm B như B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin) , B5 (pantothenic acid) , B6 (pyridoxine), B12 cobalamin), folacin (acid foli) và biotin.

Đặc biệt, sinh tố A vừa có trong các thực phẩm từ động vật như thịt, trứng lại cũng có ở dạng gọi là caroten trong thực vật. Khi được đưa vào cơ thể, caroten được biến thành sinh tố A. Caroten có nhiều trong cà rốt, rau xanh, cà chua .. Caroten còn là một chất chống oxy hóa rất hữu hiệu.

Ngoài ra còn một số chất không là sinh tố nhưng có các chức năng gần giống như sinh tố (vitaminlike substances). Chẳng hạn như bioflavonoid, carnitine, coenzyme, inositol.

Có hai nhóm sinh tố. Nhóm hòa tan trong chất béo như các sinh tố A, D, E, và K và nhóm hòa tan trong nước gồm có sinh tố C và các sinh tố B.

Sự phân biệt này rất quan trọng vì cơ thể tồn trữ sinh tố hòa tan trong chất béo ở gan và mô béo tương đối lâu hơn, nên tình trạng thiếu hụt các sinh tố nhóm này chậm xảy ra. Còn

những sinh tố hòa tan trong nước chỉ tồn tại một thời gian ngắn trong cơ thể và cần được bổ sung thường xuyên để tránh các bệnh gây ra do thiếu những sinh tố nhóm này

Đa số sinh tố rất dễ bị sức nóng và ánh sáng hủy hoại. Do đó, trong việc tồn trữ và nấu nướng thực phẩm, một số sinh tố bị mất đi. Sự mất mát càng lớn khi thực phẩm tiếp xúc với ánh sáng, sức nóng hoặc không được ướp lạnh, cất giữ đúng cách.

Sinh tố hòa tan trong mỡ béo ổn định hơn sinh tố hòa tan trong nước khi thực phẩm được nấu nướng. Ví dụ, khi đun sôi thì lượng sinh tố hòa tan trong nước bị phân hủy trong nước nóng, cho nên muốn duy trì lượng sinh tố này thì không nên nấu quá lâu và chỉ nên nấu với ít nước.

Mỗi sinh tố có nhiệm vụ riêng của nó. Trong một số trường hợp, vài loại sinh tố có tác dụng hỗ trợ nhưng không thể thay thế cho nhau.

Ví dụ:

- Sinh tố D có hiệu quả tốt hơn nếu dùng chung với sinh tố A.
- Cặp sinh tố D và A hoạt động tốt hơn nếu có sự hiện diện của sinh tố B;
- Sinh tố E được tăng hiệu năng khi đi chung với cặp sinh tố D và A;
- Sinh tố C có ảnh hưởng đến tác dụng của sinh tố A;
- Khi thiếu sinh tố B1 thì sự hấp thụ những sinh tố khác trong cơ thể gặp trở ngại.

Mặc dầu cơ thể cần sinh tố, nhưng sinh tố không thể thay thế thực phẩm. Nếu thay thế được thì người ta đã không cần những bữa ăn rườm rà mà chỉ cần uống vài viên sinh tố bán trên thị trường.

Không có thực phẩm thì sinh tố không được cơ thể hấp thụ vào các hệ thống sinh hóa để làm nhiệm vụ biến năng. Sinh tố không cung cấp năng lượng (calori) và không có khả năng tự nó làm tăng trưởng cơ thể như các chất đạm, chất béo, carbohydrate, khoáng chất và nước.

Vì vai trò quan trọng của sinh tố đối với cơ thể như đã nói ở trên, ta nên xét qua từng loại hoặc nhóm sinh tố để biết chúng có những chức năng gì cũng như nhu cầu của chúng ta đối với các sinh tố đó ra sao.

Sinh tố được chia ra hai nhóm chính: Tan trong dầu-mỡ như sinh tố A,D,E,K. và tan trong nước như sinh tố nhóm B, ...

SINH TỐ D.

Sinh tố D là chất bột màu trắng, không mùi, hòa tan trong mỡ, không hòa tan trong nước, không bị phân hủy ở nhiệt độ cao và không bị oxy hóa. Do đó sinh tố này không bị mất đi trong khi chế biến hoặc cất giữ thức ăn.

Công dụng

Sinh tố D rất cần cho sự tăng trưởng của xương và răng. Sinh tố duy trì chất calci và phosphor trong máu ở mức bình thường bằng cách điều hòa sự hấp thụ hai khoáng chất này từ thực phẩm.

Nếu không có sinh tố D, calci trong thực phẩm không được ruột non hấp thụ, cơ thể sẽ lấy calci dự trữ trong xương ra để cung ứng cho nhu cầu khác của cơ thể.

Một số nhà chuyên môn y tế cho rằng sinh tố D có thể làm giảm nguy cơ ung thư ruột già, vú và các bệnh phong nhưc khớp, nhưng vấn đề này vẫn còn đang trong vòng vi nghiên cứu.

Nguồn cung cấp

Thực phẩm cung cấp rất ít sinh tố D, nhưng may mắn là thiên nhiên giúp chúng ta tạo ra loại sinh tố này qua tác dụng của ánh nắng mặt trời chiếu trên da.

Các loại cá béo như cá trích (herring), cá thu (mackerel), cá hồi (salmon), cá ngừ (Tuna), cá sardine là nguồn cung cấp chính của sinh tố D. Cá ăn các sinh vật phù du (plankton) phơi mình trên mặt biển nắng chói.

Gan, lòng đỏ trứng, bơ có một ít sinh tố D.

Sữa người và sữa bò có rất ít sinh tố D.

Rau trái hầu như không có hoặc chỉ có vài dấu vết sinh tố D

Vì thế, các thứ sữa và thực phẩm dùng cho trẻ sơ sinh đều được bổ sung sinh tố D, chẳng hạn như một lít sữa thường được bổ sung 10mcg sinh tố D (tương đương với 400 IU). Ngoài ra, ngũ cốc khô ăn sáng, bánh mì, margarine, nước trái cây cũng thường được cho thêm sinh tố D.

Sinh tố D được ruột non hấp thụ với sự trợ giúp của mật.

Sinh tố D được tạo ra khi ánh sáng mặt trời hoặc ánh đèn có tia cực tím chiếu lên da. Tia cực tím biến một hóa chất dưới da thành một loại sinh tố D rồi gan và thận tiếp tay biến thành sinh tố D hữu hiệu cho cơ thể. Ta chỉ cần phơi nắng 10- 15 phút, hai hoặc ba lần mỗi tuần là có đủ lượng sinh tố D cần thiết cho cơ thể. Vì lẽ đó, sinh tố này còn được gọi là “*Sinh tố Ánh Nắng*” *Sunshine Vitamin*).

Lượng sinh tố được tạo ra theo cách này thay đổi tùy theo thời gian và mức độ tiếp cận với ánh sáng. Da có màu đậm cản ánh sáng tới 95%, quần áo và cửa kính, không khí ô nhiễm cũng cản tia tử ngoại vào da; mùa đông ít ánh nắng hơn mùa hè.

Phần lớn sinh tố D được dự trữ ở tế bào mỡ, xương và thịt. Một số nhỏ ở gan, óc, phổi và thận. Phần không dùng tới hầu hết được bài tiết theo phân, chỉ có dưới 4% theo nước tiểu.

Nhu cầu

Mỗi ngày nên tiêu thụ khoảng 5mcg (tương đương khoảng 200 IU) và không nhiều quá 10mcg (tương đương khoảng 400IU).

Thiếu sinh tố D có thể đưa đến bệnh còi xương ở trẻ em, mềm xương (osteomalacia) ở người cao tuổi và xơ cứng mạch máu.

Trong bệnh còi xương, xương mềm và biến dạng, xương ngực nhô về phía trước (pigeon breast), xương sọ chậm khép kín, xương sống cong, răng sữa chậm mọc, răng khôn mỏng manh, men răng mau hư. Tất cả đều do thiếu calci và phosphor trong xương.

Dùng sinh tố D với liều lượng lớn như trên 50mcg trong một ngày (tương đương 2000 U.I) có thể nguy hiểm. Calci trong máu sẽ lên cao, kết tụ vào các tế bào tim, mạch máu, thận, phổi ... và cao quá có thể đưa tới tử vong.

Phụ nữ có thai và trẻ em sơ sinh dùng nhiều sinh tố D quá thì van tim thu hẹp, em bé bị chậm phát triển trí não và khuyết tật. Thường thường chỉ khi dùng sinh tố D dạng chế biến thì mới có nguy cơ này, cho nên cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Sinh Tố D và Ánh Sáng Mặt Trời.

Sinh tố D là một chất bột màu trắng, không mùi, hòa tan trong mỡ, không hòa tan trong nước, không bị phân hủy ở nhiệt độ cao và không bị oxy hóa. Do đó sinh tố này không bị mất đi trong chế biến hoặc cất trữ thức ăn.

Sinh tố D có dưới nhiều dạng và mỗi dạng có tác dụng riêng. Calciferol là hình thức có tác dụng mạnh nhất.

Gan và thận giúp chuyển hóa sinh tố D tiêu thụ trong thực phẩm hoặc do tác dụng của tia nắng sang dạng hormone 1.25 dihydroxyvitamin D. Hormon này gửi tín hiệu cho ruột non để tăng hấp thụ calci và phosphor.

Công dụng

Sinh tố D rất cần cho sự tăng trưởng của xương và răng.

Sinh tố duy trì chất calci và phospho trong máu ở mức bình thường bằng cách điều hòa sự hấp thụ hai khoáng chất này từ thực phẩm.

Nếu không có sinh tố D, calci trong thực phẩm không được ruột non hấp thụ, cơ thể sẽ lấy calci dự trữ trong xương ra để cung ứng cho nhu cầu khác của các cơ quan, bộ phận.

Một số chuyên viên y tế cho rằng sinh tố D có thể làm giảm nguy cơ ung thư ruột già, vú và các bệnh phong nhưc khớp, nhưng vấn đề này vẫn còn đang trong phạm vi nghiên cứu.

Một số nghiên cứu khác cho là sinh tố D có khả năng duy trì tốt hệ miễn dịch, giúp tế bào tăng trưởng và phân sinh thành các loại đặc biệt

Nguồn cung cấp

Thực phẩm cung cấp rất ít sinh tố D, nhưng may mắn là thiên nhiên giúp chúng ta tạo ra loại sinh tố này qua tác dụng của ánh nắng mặt trời chiếu trên da.

Tia cực tím của nắng biến hóa chất ergosterol dưới da thành một loại sinh tố D rời gan và thận tiếp tay biến thành sinh tố D hữu hiệu cho cơ thể. Chỉ cần phơi nắng 10-15 phút, hai hoặc ba lần mỗi tuần là có đủ lượng sinh tố D cần thiết. Vì lẽ đó, sinh tố này còn được gọi là “Sinh tố Ánh Nắng” Sunshine Vitamin).

Điều cần lưu ý là:

-Nên tắm nắng vào buổi sáng khi tia nắng còn dịu hoặc xế chiều khi nắng không gay gắt;

-Không nên bôi quá nhiều kem chống nắng vì kem ngăn tia cực tím hấp thụ qua da.

-Nên phơi mình trần càng nhiều càng tốt.

-Cẩn thận để da khỏi bị cháy nắng và có thể gây ung thư da.

Lượng sinh tố D do nắng tạo ra thay đổi tùy theo thời gian và mức độ tiếp cận với ánh sáng.

Da có màu đậm cản ánh sáng tới 95%, quần áo và cửa kính, không khí ô nhiễm cũng cản tia tử ngoại vào da; mùa đông ít ánh nắng hơn mùa hè.

Các loại cá béo như cá trích (bloaters, herring), cá thu (mackerel), cá hồi (salmon), cá ngừ (Tuna), cá sardine là nguồn cung cấp chính của sinh tố D. Cá ăn các sinh vật phù du (plankton) phơi mình trên mặt biển nắng chói.

Gan, lòng đỏ trứng, bơ có một ít sinh tố D.

Rau trái hầu như không có hoặc chỉ có vài dấu vết sinh tố D

Sữa người và sữa bò có rất ít sinh tố D. Vì thế, các thức sữa và thực phẩm dùng cho trẻ sơ sinh đều được bổ sung sinh tố D, chẳng hạn như một lít sữa thường được bổ sung 10mcg sinh tố D (tương đương với 400 IU).

Ngoài ra, ngũ cốc khô ăn sáng, bánh mì, margarine, nước trái cây cũng thường được cho thêm sinh tố D.

Sinh tố D được ruột non hấp thụ với sự trợ giúp của mật.

Phần lớn sinh tố D được dự trữ ở tế bào mỡ, xương và thịt, một số nhỏ ở gan, óc, phổi và thận.

Phần không dùng tới hầu hết được bài tiết theo phân, chỉ có dưới 4% theo nước tiểu ra ngoài.

Nhu cầu

Viện Y học Hoa Kỳ đề nghị mỗi ngày nên tiêu thụ khoảng 5mcg (tương đương với 200 IU) và không nhiều quá 10mcg (tương đương với 400IU).

Tuy nhiên, một số nhà dinh dưỡng khác, như bác sĩ người Canada Reinhold Vieth, lại cho rằng cơ thể cần số lượng sinh tố D cao hơn, khoảng 4000IU/ ngày.

Thiếu sinh tố D

Thiếu sinh tố D có thể đưa đến bệnh còi xương ở trẻ em (rickets), mềm xương (osteomalacia) ở người cao tuổi và xơ cứng mạch máu.

Trong bệnh còi xương, xương mềm và biến dạng, xương ngực nhô về phía trước (pigeon breast), xương sọ chậm khép kín, xương sống cong, răng sữa chậm mọc, răng khôn mỏng manh, men răng mau hư. Tất cả đều là do thiếu calci và phosphor trong xương.

Thiếu sinh tố D xảy ra khi:

- *Tiêu thụ ít hơn số lượng được khuyến khích
- *Ít tiếp xúc với tia nắng
- *Thận không chuyển hóa sinh tố D sang dạng hormone
- *Cơ thể không hấp thụ được sinh tố D ở ruột

Người dị ứng với sữa hoặc ăn rau thuần túy dễ dễ bị thiếu sinh tố D. Trẻ em chỉ nuôi với sữa mẹ cũng thiếu sinh tố D, nếu các em không được dùng thêm calci phụ.

Những trường hợp sau đây cần dùng thêm sinh tố D:

-Em bé nuôi với sữa mẹ.

-Người trên 50 tuổi. Lý do là da của họ không tổng hợp hữu hiệu được sinh tố D và thận cũng kém chuyển hóa sinh tố D thành dạng kích thích tố.

Theo thống kê, có từ 30-40% người cao tuổi bị gãy xương hông vì thiếu sinh tố D. Do đó lớp người này có thể được bảo vệ hơn, nếu dùng thêm sinh tố D.

-Những người ít tiếp xúc với mặt trời như cư dân miền bắc cực, dân chúng mặc quần áo trùm kín cơ thể, người làm việc trong không gian không có mặt trời.

-Người da màu, có nhiều chất màu melanin bao phủ khiến tia tử ngoại không xâm nhập được vào da.

Người có rối loạn hấp thụ chất béo như trong bệnh viêm ruột (bệnh Crohn), bệnh xơ nang tụy tạng (cystic fibrosis), bệnh gan, tụy tạng, giải phẫu cắt bỏ một phần bao tử hoặc ruột.

Thừa sinh tố D

Dùng sinh tố D với liều lượng lớn như trên 50mcg trong một ngày (tương đương 2000 U.I) có thể gây ra nôn mửa, táo bón, ăn không ngon, mệt mỏi, xuống cân, tăng lượng calci trong máu, rối loạn tâm trí.

Quá cao calci trong máu có thể đưa tới rối loạn nhịp tim, kết tụ calci vào các tế bào tim, mạch máu, thận, phổi.

Các nhà dinh dưỡng định mức độ tối đa sinh tố D mà cơ thể chịu đựng được là 25 μ (1000IU) cho trẻ em tới 12 tháng; 50 μ (2000IU) cho trẻ em, phụ nữ có thai và mẹ cho con bú sữa của mình.

Một số nghiên cứu cho hay, phụ nữ có thai và trẻ em sơ sinh dùng nhiều sinh tố D quá thì van tim thu hẹp, bé bị chậm phát triển trí não và bị khuyết tật. Thường thường chỉ khi dùng sinh tố D phụ thêm thì mới có nguy cơ này. Vì thế, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Sinh Tố A

Sinh tố A hòa tan trong chất béo và có nhiều trong thực phẩm như sữa, bơ, phó-mát, lòng đỏ trứng, gan, dầu cá.

Một số thực vật như cà rốt, cà chua, rau xanh ...có chất carotene hoặc tiền sinh tố A Provitamin A và sẽ được biến thành sinh tố A khi đưa vào cơ thể.

1-Sinh tố A.

Có nhiều hình thức sinh tố A với tác dụng hơi khác nhau. Hai loại thông thường nhất là Retinol và Dehydroretinol.

Dehydroretinol chỉ có ở cá nước ngọt và chim ăn cá đó nên không quan trọng lắm.

Retinol có trong dầu cá biển, mỡ béo, gan, lòng đỏ trứng.

Sinh tố A là chữ gọi chung cho cả hai loại.

Sinh tố A có màu vàng nhạt, không hòa tan trong nước nên không mất đi khi nấu nướng thực phẩm.

Sinh tố được hấp thụ ở ruột non dưới tác dụng của mật. Sự hấp thụ có thể bị trở ngại bởi dầu khoáng chất. Dầu này không hòa tan trong nước, thu hút sinh tố A và thải ra ngoài theo phân. Sinh tố không có trong nước tiểu vì không hòa tan trong nước.

Trong cơ thể, sinh tố A được dự trữ nhiều nhất ở gan, một số nhỏ ở tế bào mỡ, phổi, thận.

Công dụng

Sinh tố A :

- Giúp mắt nhìn rõ trong ánh sáng mờ.
- Giúp chế tạo và bảo trì da, răng, xương, tinh trùng, những mô mềm, những màng nhầy;
- Giúp sự sinh sản được bình thường. Mang thai mà thiếu sinh tố này trong ba tháng đầu có thể bị sảy thai.
- Có thể có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư.
- Các cuộc nghiên cứu mới nhất cho thấy sinh tố A có khả năng giúp trẻ em chống nhiễm độc, giúp thai nhi tăng trưởng tốt.

Nguồn cung cấp

Sinh tố A có nhiều trong các thực phẩm gốc động vật như dầu mỡ cá thu, gan, cật, sữa, lòng đỏ trứng và các thực phẩm chế biến từ sữa như cà rem, phó mát. Gan bò nuôi bằng cỏ xanh

và bò lớn tuổi có nhiều sinh tố A hơn bò non và bò ăn cỏ khô. Dầu gan cá là nguồn cung cấp sinh tố A nhiều nhất.

Sinh tố A tổng hợp cũng công hiệu và an toàn như sinh tố từ động vật nhưng rẻ tiền hơn.

Nhu cầu

Nhu cầu mỗi ngày là 900mcg cho đàn ông, 700mcg cho đàn bà. Tối đa 3000mcg.

Không cần tăng sinh tố A khi có thai, nhưng khi cho con bú sữa mẹ thì người mẹ cần tiêu thụ thêm khoảng 200mcg mỗi ngày.

Thiếu sinh tố A

Thiếu sinh tố A con người dễ bị nhiễm trùng miệng, cuống họng; giảm thị giác, khô và đục giác mạc (cornea); cơ thể còi cọc, xương chậm mọc, răng yếu mau hư; da khô có vảy; kém khả năng thụ thai, thai nhi kém tăng trưởng.

Tuy nhiên, tình trạng thiếu sinh tố A ít khi xảy ra vì trong thực phẩm hàng ngày thường có đầy đủ sinh tố này.

Thừa sinh tố A

Dùng thêm nhiều sinh tố A có thể gây ra ăn mất ngon, nhức đầu, rụng tóc, mắt mờ, tính tình nóng nảy, da khô, ngứa, tiêu chảy, ói mửa, sưng gan. Người cao tuổi dùng trên 5000 mcg một ngày có thể bị suy gan.

Đàn bà có thai không nên dùng quá 5000mcg/ ngày vì nguy cơ gây khuyết tật ở thai nhi. Tốt nhất là dùng những thực phẩm chứa nhiều sinh tố A thay vì dùng dạng chế biến.

2.Caroten.

Có ba dạng caroten là alpha, beta và gamma, đều được gọi chung là tiền-sinh-tố A vì khi cơ thể hấp thụ những chất này sẽ biến đổi chúng thành sinh tố A.

Carotene có nhiều trong thức ăn gốc thực vật như các loại rau màu lục đậm và các loại trái cây có màu vàng cam đặc biệt là trong trái xoài, trái mơ, củ cà rốt, súp lơ, cà chua.

Nhiều nghiên cứu cho thấy beta carotene có thể ngăn ngừa bệnh ung thư nhờ tính chống oxy hóa, vô hiệu hóa gốc tự do trong các phản ứng chuyển hóa của cơ thể.

Nghiên cứu ở Trung Hoa cho hay khi dùng chung với sinh tố E, beta carotene có thể ngăn ngừa bệnh ung thư bao tử. Kết quả nghiên cứu khác cho thấy beta carotene còn có khả năng giảm sự truyền bệnh AIDS từ mẹ sang con.

Khác với sinh tố A, beta carotene không gây rủi ro khi được dùng với liều lượng lớn, bởi vì cơ thể chuyển chất này thành sinh tố A dần dần, tùy theo nhu cầu. Trường hợp dùng với lượng quá cao (thí dụ mỗi ngày ăn một kí cà rốt) cũng chỉ làm cho da trở nên vàng hay cam. Hiện tượng này sẽ mất đi khi ta điều chỉnh chế độ ăn.

Mỗi ngày ta có thể dùng từ 10-20 mcg carotene mà không có ảnh hưởng xấu cho cơ thể.

Nguồn cung cấp carotene gồm có: cà rốt, khoai lang, bí ngô, dưa canteloupe, bưởi hồng, rau bina (spinache), mận, broccoli và nhiều loại rau có lá màu lục đậm. Rau trái càng đậm màu lục và màu cam thì càng chứa nhiều carotene.

Sinh tố E

Sinh tố E được các khoa học gia tại Đại học Berkeley, California khám phá ra cách nay hơn 80 năm. Trong những thập niên vừa qua, sinh tố này đã là một trong những ngôi sao sáng trong số các chất dinh dưỡng.

Có hai nhóm sinh tố E chính: nhóm tocopherols và tocotrienol với 4 isomers.

Trong hai nhóm này, nhóm alpha-tocopherol isomer có tác dụng mạnh nhất ở trong cơ thể. Cơ thể hấp thụ được cả tocopherol thiên nhiên và nhân tạo nhưng loại thiên nhiên trong thực phẩm có nhiều tác dụng tốt hơn.

Sinh tố E (tocopherol) có dạng dầu sền sệt, màu vàng nhạt, hòa tan trong chất béo hoặc cồn và không hòa tan trong nước.

Sinh tố chịu đựng được sức nóng và acid nhưng bị phân hủy bởi tia tử ngoại hoặc oxygen.

Dun nấu với nhiệt độ bình thường không làm mất sinh tố E, nhưng khi chiên rán chìm trong chất béo hoặc đóng hộp, sấy khô thì sinh tố E mất đi khá nhiều.

Vai trò của sinh tố E trong cơ thể

Trong cơ thể, vitamin E có vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa của các tế bào, bảo vệ sinh tố A và chất béo khỏi bị oxy hóa, tạo hồng cầu, phòng ngừa sự hư hao của tế bào và giúp cơ thể sử dụng sinh tố K.

Công dụng

Sinh tố E được đề nghị để phòng ngừa hoặc điều trị một số vấn đề của sức khỏe do tác dụng chống oxy hóa của chúng. Tuy nhiên, cho tới nay kết quả các nghiên cứu đều chưa được thống nhất, chưa có tính cách kết luận hoặc mới có ý kiến trung dung (neutral), đôi khi tiêu cực (negative).

Theo một số tác giả, sinh tố E là một chất chống oxy hóa rất hữu hiệu. Sinh tố bảo vệ các mô, giúp chế tạo và bảo vệ hồng huyết cầu; giúp cơ thể sử dụng sinh tố K.

Vì là chất chống oxy hóa, một số tác giả cho biết sinh tố E có thể tiêu diệt hoặc vô hiệu hóa các gốc tự do (free radicals) do đó có thể giữ một vai trò nào đó trong sự phòng ngừa ung thư và làm chậm tiến trình lão suy. Selenium và sinh tố E có thể thay thế, hỗ trợ cho nhau trong công dụng này.

Nghiên cứu sơ khởi cho thấy sinh tố E có thể ngăn ngừa các chứng bệnh tim mạch, kể cả những chứng nhồi máu cơ tim hay tai biến động mạch não, vì nó làm

giảm bớt sự kết tụ của cholesterol xấu LDL (low density lipoprotein) ở trong mạch máu.

Một số nghiên cứu khác cho thấy sinh tố E có thể làm tăng tính miễn dịch bằng cách bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương, do đó sức đề kháng của cơ thể với các bệnh nhiễm trùng mạnh hơn. Đặc tính này có lẽ cũng giúp trì hoãn các triệu chứng của bệnh sa sút trí tuệ.

Sinh tố E còn làm giảm nguy cơ bệnh cườm mắt (cataract) nhờ khả năng chống oxy hóa.

Các nghiên cứu trước đây cho thấy sự sinh đẻ của chuột khả quan hơn khi cho dùng sinh tố E.

Trái với tin tưởng của nhiều người, sinh tố này không có vai trò gì trong việc làm đời sống tình dục người nam mạnh hơn.

Nguồn cung cấp

Nguồn cung cấp chính sinh tố E là thực phẩm gốc thực vật như dầu đậu nành, dầu hạt bông gòn (cotton seed oil), dầu hướng dương (sunflower oil), dầu bắp, phó sản của các dầu vừa kể như margarine; trong mầm lúa mì (wheat germ); trong bắp, các loại hạt có vỏ cứng, hạt dưa (seed), quả ô liu, măng tây và các loại rau có lá màu lục.

Thực phẩm gốc động vật có rất ít sinh tố E.

Sinh tố E được hấp thụ ở ruột non với sự hỗ trợ của mật và chất béo.

Sinh tố E lưu chuyển trong máu và được dự trữ trong tế bào mỡ, gan, bắp thịt, phần dư thừa được bài tiết qua phân.

Không giống như sinh tố A và D, sinh tố E không gây ra triệu chứng ngộ độc khi ta dùng một số lượng cao.

Tuy nhiên, đang uống thuốc Coumadin chống loãng máu cần cẩn thận, vì sinh tố E cao quá có thể làm xuất huyết nhiều hơn.

Nhu cầu

Nhu cầu sinh tố E thay đổi tùy theo tuổi tác, nam hoặc nữ, tình trạng sức khỏe và số lượng chất béo bão hòa mà người đó tiêu thụ. Chất béo bão hòa dễ bị oxy hóa vì thế cần tăng sinh tố E nếu ăn nhiều chất này.

Liều (dose) sinh tố được ghi theo đơn vị milligram hoặc IU (International units). 1mg alpha-tocopherol tương đương với 1.5 IU.

Tại Hoa Kỳ, giới chức y tế dinh dưỡng đề nghị (Recommended Daily Allowance- RDA) là:

-Nam nữ từ 14 tuổi và phụ nữ có thai ở mọi tuổi cần 15mg (hoặc 22.5IU),

- Phụ nữ cho con bú sữa mẹ cần 19mg (hoặc 28.5IU) sinh tố E mỗi ngày. Số lượng này đều có trong phần ăn hàng ngày nếu ta tiêu thụ đầy đủ các chất dinh dưỡng trong thực phẩm.

Với trẻ em sơ sinh, không có RDA nhưng có đề nghị:

- Các em khỏe mạnh bú sữa mẹ từ lúc sanh tới 6 tháng cần 4mg/ngày (6IU/ngày);
- Từ 7-12 tháng cần 5mg/ngày (7.5 IU/ngày).

RDA cho trẻ em

- Từ 1-3 tuổi: 6mg/ngày (7.5 IU);
- Từ 4-8 tuổi: 7mg/ngày (10.5 IU)
- Trẻ em từ 9-13 tuổi: 11mg/ngày (16 IU/ngày).

Thiếu sinh tố E

Thiếu sinh tố E rất ít khi xảy ra và có thể thấy trong bệnh nhân kém hấp thụ chất béo ở ruột như bệnh Crohn, sau giải phẫu, khi kém dinh dưỡng, khi tiêu thụ rất ít sinh tố E hoặc trong vài bệnh di truyền đặc biệt.

Thiếu sinh tố trong thời gian lâu có thể đưa tới không vững trong việc đi đứng và không có phối hợp giữa các cơ bắp, yếu cơ bắp, giảm phản xạ (reflex). Thiếu kinh niên có thể đưa tới mù lòa, sa sút trí tuệ, thay đổi nhịp tim.

Điều trị khi thiếu sinh tố E cần được bác sĩ xác định và theo dõi vì có nhiều chứng minh khoa học cho hay, dùng thêm sinh tố E có thể gây hậu quả không tốt cho cơ thể.

An toàn của sinh tố E

Cho tới nay, chưa có chứng minh khoa học về sự công hiệu của sinh tố E khi dùng quá liều để được cơ quan y tế đưa ra (RDA). Do đó, cần cân nhắc lợi hại trước khi quyết định dùng thêm sinh tố E.

Dùng thêm trong thời gian ngắn với liều tối đa 1000mg/ ngày (tương đương với 1100 IU) được coi như tương đối an toàn và có thể có ích lợi.

Ảnh hưởng lâu dài khi dùng nhiều sinh tố E vẫn chưa được làm rõ cho nên các giới chức y tế khuyến không nên dùng quá nhiều sinh tố này.

Quá nhiều sinh tố E có thể đưa tới viêm da, đau bụng, tiêu chảy, ói mửa, tăng rủi ro xuất huyết, chóng mặt, mệt mỏi, nhức đầu, mờ mắt...

SINH TỐ K.

Sinh tố K (còn gọi là sinh tố chống xuất huyết) hòa tan trong chất béo và có hai loại: K1 có tự nhiên trong rau màu lục và K2 được tổng hợp bởi các vi sinh vật trong ruột của người và động vật. Sinh tố K3 được tổng hợp bằng phương pháp khoa học.

Công dụng

Sinh tố K có nhiệm vụ bảo vệ cơ thể chống chảy máu khi bị vết thương trên da thịt hay xuất huyết trong cơ quan nội tạng. Sinh tố K giúp gan tổng hợp bốn yếu tố đông máu II, VII, IX và X mà khi thiếu các yếu tố này thì máu không đông được.

Nhiều nghiên cứu sơ khởi cho thấy sinh tố K có thể tăng cường sức chịu đựng của bộ xương ở người cao tuổi.

Nguồn cung cấp

Các vi khuẩn trong ruột con người tạo khoảng 80% sinh tố K, số còn lại do thức ăn cung cấp.

Sinh tố K có nhiều trong trà xanh, cây củ cải (turnip), bắp su (cabbage), su lơ (cauliflower), những loại rau có lá lớn, đậu nành và nhiều loại dầu thực vật, gan, thịt lợn.

Sinh tố K chịu đựng được sức nóng và độ ẩm nhưng bị tia tử ngoại, acid, kiềm, oxygen phân hủy. Việc nấu nướng thức ăn thường không làm mất sinh tố K.

Sinh tố K tổng hợp menadione hay K3 cũng có tác dụng như sinh tố K.

Nhu cầu

Mỗi ngày nên tiêu thụ từ 30 mcg-80 mcg tùy theo độ tuổi. Số lượng này đều có trong thực phẩm nên không cần phải uống thêm sinh tố K.

Lý do thiếu sinh tố K thường là do uống nhiều thuốc kháng sinh khiến vi khuẩn trong ruột bị tiêu diệt, hoặc không có khả năng hấp thụ sinh tố K từ thực phẩm.

Trẻ sơ sinh chưa có vi sinh vật trong ruột, cũng thường hay thiếu sinh tố K nên sau khi sinh, được tiêm một lượng nhỏ sinh tố này để ngừa chảy máu.

Sinh tố hòa tan trong nước:

SINH TỐ B 1

Sinh tố B1 (thiamine) gắn liền với một bệnh nan y mà người Trung Hoa đã biết tới cách đây nhiều ngàn năm. Đó là bệnh tê phù do suy nhược hệ thần kinh (Beriberi) vì ăn gạo không có cám.

Tên Beriberi có nghĩa là: “*Tôi không thể*” (I cannot), ý nói khi mắc chứng nan y này thì người bệnh không thể cử động được. Thực vậy, thiếu sinh tố B1, bệnh nhân nằm thõ đốc trên giường. Nhưng chỉ với một mũi tiêm Thiamin là bệnh nhân hồi phục ngay.

Thiamine cần thiết cho mọi sinh động vật.

Công dụng

Sinh tố B1 có nhiều công dụng như sau:

- Giữ vai trò quan trọng trong sự chuyển hóa các chất dinh dưỡng của cơ thể.
- Giúp các tế bào chuyển carbohydrat thành năng lượng.
- Giúp cơ thể chuyển glucose thành chất béo.
- Rất cần thiết cho các chức năng của tế bào thần kinh não bộ và tim. Não bộ chỉ sử dụng nguồn năng lượng duy nhất từ glucose, nên cần Thiamin. Tim suy yếu khi thiếu Thiamin.
- Tạo cảm giác ăn ngon miệng và cần thiết cho sự tiêu hóa, sự tăng trưởng cơ thể và duy trì sức mạnh của cơ thịt.

Nguồn cung cấp

Sinh tố B1 có trong nhiều thực phẩm như mầm lúa mì, thịt nạc (nhất là thịt heo), cá, mầm đậu nành, hạt hướng dương, gạo lức, lòng đỏ trứng, gan...

Sinh tố B1 tổng hợp ở dạng thiamine hydrochloride là một loại bột kết tinh màu trắng, hòa tan trong nước được bán trên thị trường với các tên biệt dược như là Benerva, Betabian, Beneurin...

Sự thu hái, tồn trữ, biến chế thực phẩm có ảnh hưởng tới số lượng thiamine.

Nhiệt độ cao, sự oxy hóa, việc đóng hộp thực phẩm đều làm giảm lượng sinh tố B1. Gạo xay sạch vỏ cám, đường tinh chế cũng mất đi gần hết sinh tố này.

Khi ăn sống (gỏi) các hải sản như cá, tôm, sò cũng làm cho thiamine bị phân hóa và mất tác dụng.

Uống nhiều nước trà hoặc nhai lá trà, uống nhiều rượu cũng ngăn chặn sự hấp thụ thiamine.

Sinh tố B 1 rất kỵ sức nóng cho nên khi nấu thực phẩm thì sinh tố B 1, vì hòa tan trong nước, dễ bị mất mát trong nước sôi .

Thiamine được ruột non hấp thụ, chuyển vào máu và được tồn trữ trong gan, thận, tim, não bộ, cơ thịt. Vì hòa tan trong nước nên thiamine thừa thải ra theo nước tiểu.

Nhu cầu

Mỗi ngày nên tiêu thụ khoảng 1-3mg sinh tố B. Khi chế độ giàu carbohydrat thì có thể gia tăng nhiều hơn.

Thiếu sinh tố B 1 thì con người trở nên mệt mỏi yếu đuối, kém tập trung, ăn mất ngon, đau bụng, buồn nôn, đầu ngón tay tê dại, tim đập nhanh, thậm chí có thể bị suy tim.

Thiếu B1 lâu ngày có thể đưa đến bệnh Tê Phù (beriberi), với viêm giầy thần kinh ngoại vi, mất cảm giác, gầy mòn, sưng phù cơ thể, suy tim.

SINH TỐ B 2

Sinh tố B12 (Riboflavin) hiện diện trong hầu hết các tế bào của cơ thể.

Ở trạng thái thiên nhiên, B2 là những tinh thể màu trắng, không mùi, vị đắng, hòa tan trong nước, tương đối chịu nhiệt nhưng dễ bị ánh sáng phân hủy.

Công dụng

Cũng như thiamin, sinh tố B2 giúp chuyển hóa đường bột, chất đạm và chất béo thành năng lượng. Ngoài ra, sinh tố này còn có các chức năng như:

-Tác động qua lại với các loại sinh tố B khác và giữ vai trò thiết yếu trong sự chế tạo hồng huyết cầu và sự tăng trưởng của cơ thể;

-Giữ vai trò quan trọng để ngăn ngừa chứng đục thủy tinh thể của mắt;

-Làm da, móng chân tay, tóc phát triển lành mạnh.

-Giúp hệ thần kinh hoạt động hoàn hảo.

Nguồn cung cấp

B 2 có trong sữa, phó mát, thịt nạc, tim, gan, thận, trứng, quả hạch (nut), hạt ngũ cốc rau có lá màu lục và các loại rau đậu (legumes).

Nhu cầu

Mỗi ngày cơ thể nên có khoảng 1.4 mg sinh tố B 2.

Phụ nữ mang thai hay đang uống thuốc viên ngừa thai, người nghiện rượu, ma túy, hoặc uống nhiều cà phê thì cần nhiều B 2 hơn .

Thiếu sinh tố này đưa đến cơ thể mệt mỏi, vết thương chậm lành, thủy tinh thể đục, mắt cay, không chịu được ánh sáng mạnh; lưỡi đau, môi nứt nẻ, da khô, tóc dễ gãy, móng tay móng chân ròn.

Thừa sinh tố B2 không gây ngộ độc.

Sinh tố B2 được hấp thụ ở ruột, chuyển sang máu, dự trữ rất ít ở gan, thận. Lượng sinh tố thừa được thải ra hầu như toàn bộ, nên hàng ngày phải cung cấp đủ sinh tố này.

Sinh Tố B 3.

Năm 1730, y sĩ Tây Ban Nha Gaspar Casal mô tả một chứng bệnh với các vết viêm loét trên da, tiêu chảy trầm trọng và thay đổi tính tình như cáu kỉnh, lo sợ, buồn rầu rồi đi dần tới mất định hướng, hoang tưởng. Bệnh xuất hiện ở những người lấy ngô bắp làm thực phẩm chính. Ông ta đặt tên bệnh là Pellagra. Trong tiếng Tây Ban Nha, *pella* có nghĩa là da và *agra* là cáu kỉnh.

Sau đó bệnh lan tràn ra nhiều quốc gia trồng ngô ở châu Âu, châu Phi.

Bên Hoa Kỳ, vào thời kỳ Nội Chiến, dân chúng miền Nam chỉ có ngô để ăn, nên cũng có nhiều người bị bệnh và thiệt mạng.

Nghiên cứu khoa học trong những thế kỷ kế tiếp đã cho thấy rằng, ngô thiếu một chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể. Do đó việc chọn ngô làm món ăn chính mới dẫn đến mắc bệnh Pellagra. Chất bị thiếu chính là sinh tố B3 hay niacin, tên gọi chung cho nicotinic acid và nicotinamide. Trong thịt động vật có nhiều chất tryptophan là tiền thân của niacin.

Niacin là những tinh thể không màu, vị đắng, hòa tan trong nước, không bị phân hủy bởi nhiệt độ, ánh sáng, acid, kiềm, và sự oxy hóa.

Công dụng

Sinh tố B3 có các công dụng sau đây:

- Cần thiết cho sự hô hấp của tế bào.
- Cần thiết cho việc chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng.
- Giúp duy trì các chức năng của da, dây thần kinh và hệ tiêu hóa;
- Điều hòa lượng đường và cholesterol trong máu.
- Cần thiết để cơ thể chế tạo những kích thích tố căn bản như cortisone, estrogen, progesterone, thyroxin...

Trong điều trị, đôi khi niacin được dùng để giảm mức cholesterol trong máu, nhưng việc sử dụng phải được bác sĩ hướng dẫn vì thuốc có nhiều tác dụng phụ khó chịu.

Nguồn cung cấp

Cơ thể có thể sản xuất sinh tố B 3 từ chất tryptophan có trong chất đạm động vật, hoặc hấp thụ trực tiếp sinh tố B3 có trong thực phẩm.

B 3 có nhiều trong thực phẩm giàu chất đạm như gan, thận, thịt nạc, thịt gà, cá, nấm, các loại hạt, sữa, pho mát, ngũ cốc khô tăng cường, rau, súp lơ, trứng, cà phê.

Niacin tổng hợp cũng công hiệu như dạng tự nhiên và giá thành vừa phải.

Nhu cầu

Mỗi ngày nên tiêu thụ từ 15-17 mg niacin.

Thiếu sinh tố B 3 dẫn đến các triệu chứng giảm sinh lực, mất ngủ, hay quên, lo âu, tâm thần căng thẳng, hay gắt gỏng, buồn chán, nhức đầu, sưng nướu răng và chảy máu, viêm ngứa da.

Nếu thiếu trầm trọng, có thể mắc bệnh pellagra, với các triệu chứng như viêm da, rối loạn tiêu hóa, bồn chồn, mất ngủ, giảm cân và ở mức độ nặng có thể mất trí nhớ.

Dùng niacin với liều lượng quá cao (trên 3g/ngày) có thể đưa tới hại gan, viêm ngứa da, mặt đỏ bừng, cảm giác chóng mặt. Với liều cao hơn nữa có thể làm cơ thể không hấp thụ được carbohydrat và gây cảm giác bồn chồn, không yên...

Sinh Tố B 6.

Sinh tố B 6 (pyridoxine) rất quan trọng trong sự chuyển hóa acid amin (chất đạm) và có vai trò nhỏ hơn trong chuyển hóa carbohydrat, chất béo. Cơ thể càng tiêu thụ nhiều chất đạm càng cần nhiều sinh tố B 6.

Ngoài ra, sinh tố B6 còn có các công dụng như:

- Giúp duy trì các chức năng bình thường của não bộ, giúp sự chế tạo hồng huyết cầu, kháng thể, kích thích tố nữ estrogen.

-Điều hòa sự sản xuất hóa chất ở não bộ kiểm soát sự ngủ nghỉ, cảm xúc và sự hấp thụ sinh tố B 12.

-Điều trị các trường hợp thiếu máu không đáp ứng với khoáng chất sắt.

Nguồn cung cấp sinh tố B 6 gồm có: thịt cá, gan, thận, quả hạch, đậu, chuối, trái bơ, trứng, lúa mì. Một số vi khuẩn đường ruột cũng tổng hợp được B6.

Sinh tố B6 hòa tan trong nước, chịu đựng được với nhiệt nhưng bị tia tử ngoại, sự oxy hóa phân hủy.

Mỗi ngày trung bình nên tiêu thụ khoảng 2mg.

Người cao tuổi và phụ nữ có thai hoặc đang dùng viên thuốc tránh thai có nhu cầu cao hơn. Ngoài ra, nhu cầu cũng tăng cao theo tỷ lệ thuận với thành phần chất đạm trong bữa ăn.

Thiếu sinh tố B 6, bệnh nhân có những bất thường như ăn mất ngon, ngủ mê, buồn rầu, tinh thần dễ kích động, bắp thịt co rút, co giật, tê đầu ngón tay, da khô, thiếu hồng cầu, giảm sinh lực. Các bất thường này thường thấy ở các bệnh nhân đang dùng thuốc Isoniazid (acid nicotinic hydrazit-INH) để chữa bệnh lao. Họ thường được chỉ định uống bổ sung từ 50 tới 100mg pyridoxine mỗi ngày.

Liều cao sinh tố B6 (trên 10g/ngày) có thể làm cho gan tạo ra men bất thường.

Sinh Tố B 12.

Bệnh *Thiếu máu ác tính (Pernicious Anemia)* là một bệnh hiểm nghèo, được bác sĩ người Anh Thomas Addison mô tả từ năm 1849. Nhưng phải đợi tới gần một thế kỷ nghiên cứu, khoa học mới tìm ra nguyên nhân và thuốc chữa bệnh.

Năm 1948, các khoa học gia đã tách từ gan ra một chất màu đỏ có công dụng trị bệnh *thiếu máu ác tính* và họ đặt tên là sinh tố B12.

Điều đặc biệt là cơ thể thực vật và động vật bậc cao không tự tổng hợp được sinh tố B12. Nhưng vào năm 1955, các nhà khoa học của Đại học Harvard đã tổng hợp được sinh tố này trong phòng thí nghiệm.

Và ngày nay, bệnh *thiếu máu ác tính* đã được điều trị khỏi bằng sinh tố B12 mà ta còn gọi là *Cyano-cobalamin*.

Sự hấp thụ

B12 là sinh tố duy nhất cần có một *nhân tố nội tại* (intrinsic factor) đặc biệt trong bao tử là glycoprotein để có thể hấp thụ ở ruột. Sự hấp thụ này kéo dài cả mấy giờ, trong khi đó các sinh tố hòa tan trong nước khác chỉ cần ít phút.

Hấp thụ sẽ giảm khi thiếu chất glycoprotein vì một căn bệnh nào đó của bao tử, giảm chất glycoprotein ở người cao tuổi, hoặc khi cơ thể thiếu khoáng chất sắt và sinh tố B6.

Trong thực phẩm từ động vật, sinh tố B12 gắn liền với một đơn vị chất đạm. Khi thực phẩm vào bao tử thì chúng tách rời ra và sinh tố B12 kết hợp với glycoprotein. Nhờ đó B12 mới được chuyển qua ruột để hấp thụ.

Gan là cơ quan dự trữ nhiều B12 rồi đến thận, bắp thịt, phổi. Lượng B12 thừa được thải ra ngoài theo nước tiểu.

Công dụng

Sinh tố B 12 có các công dụng sau:

-Cần để tạo hồng huyết cầu từ tủy xương. Thiếu B12, hồng cầu không trưởng thành, sẽ lớn hơn bình thường, và gây ra bệnh thiếu máu hồng cầu to và những thương tổn đặc biệt của hệ thần kinh.

-Duy trì tốt các tế bào thần kinh.

-Giúp sự tăng trưởng của trẻ em;

-Giúp sự chuyển hóa chất béo, carbohydrat và chất đạm trong thực phẩm;

-Làm chậm việc chuyển nhiễm HIV dương tính sang bệnh AIDS;

-Giảm nguy cơ gây bệnh tim

Nguồn cung cấp

Sinh tố B12 được tạo ra nhiều nhất do các vi khuẩn đường ruột của các động vật ăn cỏ, và được kết hợp với chất đạm của các động vật đó. Vì thế B 12 có nhiều trong gan, thận, tim, tụy tạng, thịt bò, thịt gà. B12 cũng có trong cá, lòng đỏ trứng, sữa, pho mát, sò, cua.

Thực phẩm gốc thực vật không có B 12, vì thế những người ăn chay thuần túy rau trái sẽ bị thiếu B 12 và phải uống bổ sung loại sinh tố này.

Sinh tố B 12 hòa tan trong nước, rất dễ bị phân hủy khi ở ngoài cơ thể.

Vì hòa tan trong nước, nên khi tiêu thụ nhiều B12 thì sinh tố sẽ được nước tiểu thải ra ngoài và không gây ra ngộ độc

Nhu cầu

Nhu cầu mỗi ngày là từ 2 tới 4 mcg. Chỉ cần ăn khoảng 100gr thịt bò đã có đủ số lượng này.

Bao tử người cao tuổi thường tiết ra ít acid, nên nhiều vi sinh vật dễ dàng sinh sản nơi đây và tranh ăn hết sinh tố B 12 trong bao tử. Do đó các vị này cần dùng thêm B 12.

Người cao tuổi, người ăn chay, dân chúng các quốc gia đang phát triển (với lượng chất đạm động vật thấp trong khẩu phần) đều có thể bị thiếu B12, nên cần dùng bổ sung.

Thiếu B12 kéo dài dẫn tới bệnh *thiếu máu ác tính*. Bệnh nhân ăn không ngon, da vàng nhợt, khó thở, mất cân, viêm lưỡi, đi không vững, rối loạn thần kinh, cầu kính, buồn rầu. Nếu không chữa kịp thời có thể dẫn tới tử vong. Điều trị rất đơn giản: chỉ cần tiêm B12 là bệnh thuyên giảm ngay.

Trái với tin tưởng của nhiều người, khi không có bệnh mà tiêm B 12 sẽ không làm cơ thể khỏe mạnh hơn hoặc ăn ngon miệng hơn.

Sinh Tố B 5

Sinh tố B 5 hay acid panthotenic acid hòa tan trong nước, có nhiều trong trứng, sữa và pho sản, cá, rau, đậu, men, thịt nạc, bắp cải xanh, bắp xu, khoai lang.

Sinh tố B5 có các công dụng như sau:

- Cần thiết cho sự tổng hợp các acid béo
- Cần cho chuyển hóa carbohydrat, chất béo, chất đạm để tạo ra năng lượng.
- Giúp tổng hợp các kích thích tố, kháng thể.
- Tạo ra porphyrin, tiền thân của heme, cần cho sự tổng hợp huyết cầu tố.
- Tạo ra hóa chất acetylcholine để điều hòa các chức năng não bộ.
- Giảm đau và cứng khớp xương.

Ngoài ra, một số ý kiến cho là sinh tố giúp tóc giữ màu tự nhiên.

Các nhà dinh dưỡng chưa xác định nhu cầu hàng ngày cho sinh tố này, nhưng khuyên không nên dùng quá 4-7 mg một ngày. Nếu dùng trên 10 mg một ngày thì có thể bị tiêu chảy.

Khi thiếu B5, có thể dẫn đến hội chứng tiêu hóa như viêm dạ dày-ruột, tiêu chảy, vọp bẻ, ói mửa, kém tập trung, hay mệt mỏi, da sùng hóa, mất sắc tố da và có thể ảnh hưởng tới tuyến thượng thận. Trường hợp thiếu kéo dài có thể xảy ra hiện tượng suy cấp vỏ thượng thận, giảm các chất sterol...

Ở các loài chó, chuột...thiếu B5 làm cho màu lông bạc trắng. Nhưng ở con người thì sinh tố này cũng như các sinh tố khác không có vai trò gì trong việc bạc tóc.

FOLACIN.

Folatin là tên gọi chung của *folic acid* và một số chất có tác dụng tương tự.

Công dụng của Folatin gồm có:

-Giúp cơ thể tạo ra *purines* và *pyrimidines* là những chất rất cần thiết cho sự tổng hợp DNA (deoxyribonucleic acid) và RNA (ribonucleic acid). Đây là hai nguyên tố kiểm soát các hoạt động và tính chất di truyền của mọi tế bào. Do đó sinh tố này cần cho sự tăng trưởng và sự phân bào.

- Tạo ra chất đạm chứa sắt (heme) cần cho việc sản xuất huyết cầu tố.
- Cần cho sự tổng hợp các acid amin như *tyrosine*, *methionine*

Sinh tố này có nhiều trong các loại thực phẩm và rất cần thiết cho phụ nữ mang thai vì nó giúp các tế bào tăng trưởng.

Nhiều nghiên cứu sơ khởi cho thấy sinh tố này có khả năng giảm nhẹ các nguy cơ khuyết tật ở trẻ sơ sinh; có thể giúp phòng ngừa ung thư tử cung, làm giảm nguy cơ tai biến tim.

Folacin cũng giảm nguy cơ cơn suy tim. Đó là kết quả nghiên cứu tại trường Y khoa Phòng Ngừa Đại học Harvard vào năm 1998.

Folacin cũng được dùng để chữa bệnh Thiếu Máu Hồng Cầu To (Megaloblastic anemia), ung thư máu, bệnh viêm ruột loét miệng (sprue) do thiếu Folic acid.

Tác dụng của Folatin cần sự hiện diện của các sinh tố B12 và C. Sinh tố C cũng bảo vệ folatin khỏi bị oxy hóa.

Nhu cầu trung bình mỗi ngày là 150mcg.

Nguồn cung cấp sinh tố folic acid gồm có gan, thận, các loại rau lá lục đậm, các trái chua, đậu và rau đậu, cám lúa mì, thịt heo, thịt gà và các loại tôm cua sò hến.

Sinh tố bị mất đi khá nhiều khi nấu thức phẩm quá lâu, nhất là các loại rau xanh.

Nghiện rượu kinh niên là nguyên nhân chính đưa tới thiếu Folic acid vì rượu gây trở ngại cho sự hấp thụ và di chuyển sinh tố này từ gan ra tế bào. Thuốc viên uống ngừa thai cũng làm giảm sự hấp thụ Folacin.

Triệu chứng thiếu sinh tố này gồm có: khô ngứa da, môi nứt nẻ, tóc sớm bạc, thiếu máu, ăn kém ngon, mệt mỏi, đau bụng, buồn rầu, lo lắng, giảm trí nhớ...

Sinh Tố C.

Từ những năm 1550 trước Công nguyên, các nhà y học đã mô tả một bệnh có khả năng gây tử vong ở những thủy thủ lên đênh kéo dài cuộc hải hành cả dặm bẩy tháng. Thực phẩm chính của họ là đồ khô, không trái cây, không rau tươi. Đó là bệnh *Scurvy*, tiếng Pháp là *Scorbut*.

Bệnh có các triệu chứng như chảy máu và sưng ở nướu răng, chảy máu dưới da. Kéo dài lâu ngày, bệnh nhân có thể tử vong.

Năm 1535, nhà thám hiểm người Pháp *Jacques Cartier* nhận thấy rằng thủy thủ dùng một loại nước uống của thổ dân Gia Nã Đại thì lành bệnh. Trong nước đó có lẫn nước của trái chanh.

Vào năm 1932, sau nhiều nghiên cứu, các khoa học gia thấy trái chanh chứa một chất có thể chữa và ngừa bệnh *Scurvy*. Đó là sinh tố C, tên hóa học là Ascorbic acid.

Đến năm 1933, người ta tổng hợp được sinh tố C.

Ngày nay sinh tố C rất phổ biến và được nhiều người dùng thêm với nhiều mục đích khác nhau, nhất là để phòng và chữa cảm cúm và chống sự oxy hóa trong cơ thể.

Ascorbic acid là những tinh thể bột không mùi, màu trắng, dễ hòa tan trong nước và dễ bị phân hủy bởi nhiệt, oxy, ánh sáng, dung dịch kiềm, đồng và sắt.

Công dụng

Sinh tố C có nhiều công dụng quan trọng trong cơ thể con người như :

- Duy trì các mô tiếp nối, làm mau lành các vết thương;
- Giúp duy trì răng lợi trong tình trạng tốt;
- Giúp cơ thể hấp thụ chất sắt, folic acid;
- Tăng cường khả năng miễn dịch;
- Giảm mức cholesterol LDL trong máu, làm thành mạch máu bền vững hơn;
- Giúp phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể;
- Làm giảm triệu chứng của cảm lạnh;
- Là chất chống oxy hóa rất tốt;
- Giúp sự chuyển hóa chất béo, các acid amin như tyroxine, tryptophan.

Sinh tố C hiện đang được nghiên cứu về khả năng chống sự oxy hóa làm tổn thương tế bào.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, hút thuốc lá liên tục làm giảm sinh tố C trong cơ thể. Nhưng không có dẫn chứng nào cho rằng ghiền thuốc lá cần dùng thêm sinh tố này.

Một số nghiên cứu khác cho rằng sinh tố C dùng với liều cao (300mg một ngày) có thể kéo dài tuổi thọ, có tác dụng chống dị ứng và loại bỏ độc tính của dược phẩm trong cơ thể.

Nguồn cung cấp

Sinh tố C có nhiều trong các loại trái chua như chanh, cam, trái dâu, cà chua, súp lơ xanh, khoai lang, khoai tây, hồng qua (cantaloupe). Cá thịt và sữa có rất ít sinh tố C.

Sinh tố C trong thực phẩm rất dễ bị phân hủy trong khi chế biến, gặt hái, nấu nướng và cất trữ. Thực phẩm tươi nên dùng sớm hoặc cất giữ nơi nhiệt độ lạnh, nấu với ít nước, không nấu trong nồi bằng đồng, sắt và nên ăn ngay sau khi nấu.

Muốn duy trì sinh tố C trong thực phẩm cất trữ bằng đông lạnh, không nên làm rã đá trước khi nấu mà chờ cho nước sôi rồi bỏ nguyên khối thực phẩm đông lạnh vào nồi.

Nhu cầu

Mỗi ngày trung bình nên tiêu thụ khoảng 60 mg sinh tố C.

Tình trạng thiếu sinh tố C của cơ thể ít khi xảy ra vì có nhiều thực phẩm chứa sinh tố C và nhiều loại nước uống cũng được bổ sung sinh tố này.

Thiếu sinh tố C trầm trọng có thể đưa tới bệnh Scurvy. Bệnh có các dấu hiệu như chảy máu ở lợi, rụng răng, dễ băng huyết, vết thương lâu lành. Bệnh thường xảy ra khi ta không ăn rau và trái cây có sinh tố C.

Dùng sinh tố C liều cao trên 8 gr một ngày có thể gây tiêu chảy, đau bụng, ói mửa./.

Tỏi Cy 2

Dưa B Dưa Sung Xôi Chanh

DỨA

Dứa là trái cây của miền nhiệt đới, có nguồn gốc từ các quốc gia Trung và Nam Mỹ. Khi *Christopher Columbus* (1451-1506) thám hiểm Mỹ châu, thấy dứa trồng ở quần đảo *Guadeloup* rất ngon, bèn mang về cống hiến nữ hoàng Tây Ban Nha *Isabella* Đệ nhất. Từ đó, dứa được đem trồng ở các thuộc địa của Tây Ban Nha, nhất là các quốc gia thuộc khu vực Thái Bình Dương.

Cây dứa thân ngắn, lá dài và cứng với gai mọc ở mép, quả có nhiều mắt; phía trên có một cụm lá.

Nông trại trồng dứa quy mô lớn đầu tiên trên thế giới là ở Hawaii vào năm 1885. Quần đảo này dẫn đầu về sản xuất dứa trên thế giới cho tới năm 1960. Sau đó, Phi Luật Tân là nước trồng nhiều và xuất cảng nhiều nhất. Các quốc gia khác ở Đông Nam Á châu cũng sản xuất một khối lượng dứa khá lớn.

Nhờ kỹ thuật canh tác hàng loạt nên nhu cầu dứa được cung cấp đầy đủ với giá phải chăng. Dứa có quanh năm, nhưng nhiều nhất là vào tháng 6 tháng 7. Trung bình từ lúc trồng tới lúc thu hoạch mất 18 tháng. Dứa thường được hái khi đã chín nên sẵn sàng để ăn.

Dinh dưỡng

Dứa có nhiều sinh tố C, chất xơ pectin và chất gum.

Một ly dứa tươi cung cấp 25mg sinh tố C; 0,1mg thiamine; 16mcg folate; 0,15mcg sinh tố B 6; 17mg magnesium; 0,5mg sắt; 2gr chất xơ và 80 calori.

Dứa còn có chất *bromelain*, một loại diều tố giống như *papain* của đu đủ, có tác dụng làm mềm thịt và cho thịt vị thơm ngon. Br cũng hay gây ra dị ứng da cho người tiêu thụ. Dứa đóng hộp còn giữ được sinh tố C nhưng bromelain bị hơi nóng thiêu hủy

Dưa

Dứa tươi có hương vị nồng ngọt, rất thích hợp để làm món tráng miệng kích thích tiêu hóa hoặc làm món ăn vặt.

Miếng dứa phía dít, gần phía gốc thường ngon hơn phần khác, vì như kinh nghiệm của ông cha ta là “*dứa dăng dít, mít dăng cuống*”.

Sau khi gọt vỏ, khía xéo để bỏ mắt, dứa được bổ dọc làm tám hoặc cắt khoanh tròn mỏng vừa phải, rắc thêm một nhúm đường, bỏ tủ lạnh độ 15 phút rồi mang ra ăn thì tuyệt hảo. Nước dứa hòa với đường ngọt húp vào lạnh mát cả người.

Nhiều người lại thích chấm dứa với tí muối ớt, ăn vào vừa ngọt, vừa mặn, hơi cay, rất thỏa mãn khẩu vị.

Dứa còn dùng để xào nấu với thịt cá. Món canh chua cá lóc, dứa xanh thêm vài ngọn ngổ thì com ba nôi cũng hết.

Khi nấu, hơi nóng làm mềm dứa vì chất *cellulose* tan rã, dứa hút gia vị và chất ngọt của thịt cá.

Một đĩa xá lách trộn thập cẩm thêm vài miếng dứa thái nhỏ ăn càng ngon.

Năm 1892, một người Anh là đại úy John Kidwell lần đầu tiên sản xuất dứa đóng hộp. Dứa thường được hái khi đã chín mùi, mà phải chuyên chở xuất cảng đi xa, mau hư nên được đóng hộp cho dễ di chuyển. Dứa đóng hộp là dứa đã chín từ dưới cuống trở lên, nên thường cần đến ba quả dứa mới được một hộp dứa có phẩm chất tốt. Dứa hộp được thêm nước đường nên có nhiều calori.

Ngoài ra còn dứa sấy khô hoặc nước dứa ép cũng là những món ăn thức uống ngon, bổ.

Mua dứa

Mua dứa tươi lựa trái to, nặng nước, toát ra mùi thơm của dứa, lá trên cuống còn xanh. Khi gõ, dứa phát ra một âm thanh đặc, quả dứa cầm thấy chắc tay, không chỗ nào mềm. Vỏ dứa có thể hơi xanh hoặc vàng cũng không sao. Dứa có thể giữ trong hay ở ngoài tủ lạnh .

Lưu ý

Dứa rất lạnh. Đôi khi dứa có thể gây dị ứng nhẹ ở da vì có chất *bromelain* . Tại các tiệm bán “thực phẩm tốt” Health Food lại có bán viên Bromelain và được giới thiệu là chữa được bệnh tim, phong khớp và vài bệnh khác.

Dứa có chất tyrosine. Một vài u bướu hạch nội tuyến cũng tiết ra nhiều tyrosine. Nên mấy ngày trước khi thử máu tìm u bướu này lại ăn dứa thì thử nghiệm có thể, sai lệch, cho kết quả dương tính mà thực ra không có.

Một vài kết quả khoa học cho hay là trên mắt vỏ dứa có một hóa chất không tốt cho sức khỏe. Vì thế, tốt nhất là nên tránh ăn mắt dứa.

QUẢ BƠ

Quả Bơ (Avocado) có nguồn gốc ở Trung Mỹ châu và Mễ Tây Cơ. Đôi khi bơ được coi như thuộc loại rau, nhưng thực ra đây là một loại trái cây.

Ngày nay, bơ được trồng ở các vùng ẩm áp, gần nhiệt đới, đất không ủng nước và không bị băng lạnh vào mùa Đông.

Tại một số quốc gia Nam Mỹ và quần đảo Thái Bình Dương, trái bơ là nguồn thực phẩm rất quan trọng vì có nhiều chất đậm hơn các trái cây khác.

Người Việt gọi là trái bơ vì khi ăn thấy giống bơ với nhiều hương vị.

Bơ có thể ăn theo nhiều cách khác nhau: ăn như xà lách, trái trên bánh mì kẹp, đánh nhuyễn với nước trái chanh, cà chua ăn với thịt bò hay thịt gà.

Khi nấu, avocado cho vị hơi đắng.

Nửa trái avocado lớn vừa phải có 5g chất xơ, 15g chất béo, 55mcg folate, 7mg sinh tố C, đặc biệt là có đến 750mg kali. Chất béo chiếm tới 16% sức nặng của cả trái, nhưng đa số là chất béo đơn bất bão hòa tốt mà nhiều người cho rằng ăn vào làm da láng mịn và mềm mại, lại không làm tăng cholesterol trong máu. Trái bơ cũng có một ít sắt, magnesium, và các sinh tố A, E....

Bơ cung cấp nhiều năng lượng. Một trái lớn trung bình (khoảng 200g) cho tới 200 calori, nên nếu ngon miệng ăn nhiều thì có thể sẽ mau tăng cân. Nhiều người còn cho rằng bơ là loại thực phẩm làm tăng cường sinh lý.

Bơ thường được hái khi chưa chín, còn cứng, nên mua về phải để ra ngoài không khí vài ba ngày mới chín mềm và ăn được. Muốn mau chín, để trái bơ trong túi giấy với một quả táo hay quả chuối. Khi chín thì nên giữ trong tủ lạnh để đừng chín quá, ăn mất ngon.

Mua Bơ, chọn trái không bị những vết bầm đen. Chỉ cắt bơ ra ngay trước khi ăn, vì để lâu, bơ sẽ chuyển sang màu nâu sậm, trông không đẹp.

DỪA

Dừa cùng họ với cau, trong quả chứa nước ngọt uống được, cùi trắng để ăn hoặc ép dầu.

Dừa là loại cây được trồng nhiều ở miền nhiệt đới, với nguồn gốc từ Malaysia. Ngày nay dừa được trồng nhiều ở Nam Mỹ, Hawaii, Ấn Độ và các đảo trong vùng Thái Bình Dương. Một cây dừa có thể sống dăm bảy chục năm và cho hàng ngàn trái. Dừa mọc mầm từ trái dừa.

Việt Nam có nhiều loại dừa: *Dừa bị*, quả to nhiều dầu; *dừa lão hay dừa cứng cây*, sống lâu cùi già phải cây; *dừa lắc nước*, bắt đầu già, nước lưng chừng lắc nghe lóc bóc; *dừa lúa*, nhỏ

da màu vàng đỏ tựa như lửa; *dừa ăn trắng*, khô không có cùi; *dừa xiêm*, thân tuy lùn quả lại nhỏ nhưng nhiều nước rất ngọt .

Dừa là loại cây rất có ích vì mọi bộ phận trong cây đều có thể dùng được. Cây và lá dừa để làm nhà, lợp mái, làm bàn ghế, mũ, túi xách, thảm, quần áo; nước dừa để uống; cùi dừa để ăn, lấy dầu, làm mỹ phẩm...

Trái dừa có nhiều lớp, từ ngoài vào trong là: lớp vỏ ngoài màu xanh hoặc vàng đậm; một cái sọ cứng có nhiều sợi như lông và ba cái mắt ở một đầu trái; lớp cùi màu trắng như sữa; và trong cùng là nước dừa trong mờ, ngọt nhẹ.

Cùi dừa (hay cơm dừa) có nhiều chất xơ, rất nhiều chất béo mà 90% thuộc loại chất béo bão hòa. Một ly cùi dừa tươi cắt nhỏ (khoảng 240g) có 27g chất béo mà 24 g là bão hòa; 12g carbohydrat; 3g đạm chất; 3g chất xơ; 2.5mg sinh tố C; 2mg sắt, không có cholesterol và cung cấp 280 calori.

Trái dừa có thể ăn nhiều cách. Nước dừa là món giải khát rất tốt.

Cùi dừa non mềm như thạch, dùng thìa nạo ra rồi ăn. Cùi dừa già có thể ăn sống, kho xương hoặc kho với thịt heo nạc; xay nhỏ vắt lấy dầu để nấu, làm bánh kẹo. Cùi dừa già phơi khô được ép lấy dầu dừa để nấu, làm margarine, xà bông, làm bánh kẹo. Cùi dừa cũng được đóng hộp.

Dừa thường có quanh năm, nhưng nhiều nhất là vào khoảng từ tháng 10 tới tháng 12.

Mua dừa chọn quả cầm thấy nặng tay, lắc thấy nước đầy óc ách bên trong.

Bổ dừa thì trước hết lấy cái dùi nhọn, chọc thủng một mắt dừa, hứng hết nước, rồi đập chính giữa trái bằng một nhát búa, bửa đôi nạo lấy cùi.

Nước và cùi cần cất trong tủ lạnh để khỏi hư. Cùi dừa để dành trong tủ lạnh được vài ngày, nhưng đông lạnh thì lâu đến mười ngày.

Dừa tươi nguyên trái có thể cất ở chỗ mát trong nhà đến nửa năm vẫn còn tốt.

Có thể chế sữa dừa (Coconut milk) bằng cách lấy hai phần bằng nhau của nước với cùi dừa tươi hoặc khô thái nhỏ, ninh nhỏ lửa rồi vắt bỏ cùi .

Kem dừa (Coconut cream) cũng được làm bằng cách tương tự nhưng với bốn phần dừa, một phần nước, và đôi khi thay bằng nước dừa để kem ngon và bổ dưỡng hơn.

Dừa là một món ăn ngon nhưng nhiều chất béo.

SUNG

Cây sung đã được ghi nhận trong Thánh Kinh. Theo đó, sung mọc trong vườn Địa Đàng, lá sung rụng vào mùa Thu được Adams và Eva dùng để che phần riêng tư.

Sung có nhiều ở các quốc gia quanh vùng Địa Trung Hải từ hơn 6000 năm trước, rồi du nhập miền tây nước Mỹ với nhóm thám hiểm Tây Ban Nha vào thế kỷ thứ 17.

Sung không được ong hay gió thụ phấn, mà do một loại côn trùng vằn đen và vàng, có cái ngòi nhỏ ở đuôi gọi là ong bắp cây (*wasp*). Côn trùng này thụ phấn bằng cách chui qua một lỗ nhỏ ở đáy quả sung.

Sung thường có hai vụ vào mùa hè.

Ở miền quê Việt Nam, mỗi nhà thường trồng một cây sung bên bờ ao. Trái sung tròn, lá sung có những cái vú trắng nhỏ. Người xưa tin rằng cây sung là chỗ mà “*ma ao*” thường tá túc.

Sung chín ăn ngọt và mềm, có nhiều carbohydrat, đặc biệt nhiều chất xơ và đường thiên nhiên. Sung có nhiều calori : mỗi trái sung cho khoảng 52 calori, 1g chất xơ; 150mg kali; một lượng nhỏ sắt, sinh tố C, B 6, folate.

Sung có chất *ficin* thường được dùng để ướp làm mềm thịt.

Sung chín rất mau hư, nên cần được cất ở tủ lạnh, trong túi gói kín để sung khỏi khô.

Khi mua lựa trái mập, lành lặn, vỏ màu xanh, nâu hay tía, tùy theo loại. Sung mềm, có mùi chua là đã hư vì đường trong sung đã lên men.

Vì sung tươi mau hư, nên ta thấy bán nhiều sung khô cũng rất ngon và có nhiều chất dinh dưỡng.

Sung khô có thể dễ dàng được nhiều tháng trong túi nhựa bịt kín.

Ai dị ứng với chất *sulfur dioxide* dùng trong kỹ nghệ sấy khô thực phẩm thì không nên ăn sung khô.

Sung cũng được đóng hộp, nhưng các sinh tố đều giảm bớt.

Sung làm kẹo ăn cũng ngon và giúp đỡ đói lòng, nhưng có độ ngọt nhiều, nên ăn xong súc miệng ngay kéo răng mau hư.

Sung có thể ăn xanh, chấm với muối hoặc đợi chín mềm ăn rất thơm và ngọt. Sung xanh còn được để kho cá rô.

Sung xanh muối dưa ngon và giòn chấm với mắm cáy đặc là món thông dụng của dân quê ta.

Gỏi cá chép mà không có lá sung là mất ngon.

Tác dụng trị bệnh

Trái sung coi nhỏ bé như vậy nhưng cũng có một vai trò đáng kể trong y học.

Một vị vua Do Thái xưa kia bị mụn nhọt, bà vợ bèn dùng sung giã nhỏ đắp lên mà mụn khỏi.

Một Quốc Vương Ai Cập từ mấy ngàn năm trước coi sung như món thuốc bổ.

Nhiều thế kỷ qua, dân chúng khắp nơi dùng sung để chữa các bệnh như ung thư, táo bón, trĩ, bệnh gan...

Nhiều khoa học gia người Nhật đang nghiên cứu để xác nhận khả năng chữa ung thư của sung.

Ngày nay, dân chúng ở nhiều nơi vẫn dùng sung như thuốc nhuận trường, và giảm ẩm ách, khó tiêu bao tử.

XOÀI

Mấy cô học sinh ngồi bàn hai đang rúc rích cười, nhìn nhau, miệng nhai chóp chép, rồi sít xoa. Có cô chảy cả nước mắt vì cay. Các cô đang lén lút truyền tay nhau ăn mấy miếng xoài tượng ngâm muối ớt mới mua trong giờ ra chơi ở quán bà Vinh. mấy cậu con trai ngồi bàn sau trông thấy, thèm rỏ rãi.

Vâng, thèm thật, vì trưa nắng mà ăn miếng xoài vào thì nó ngon làm sao!

Trái Xoài

Xoài là thứ trái cây trồng nhiều ở Miền Nam nước ta. Miền Bắc, miền Trung cũng có xoài nhưng người ta vẫn chuộng xoài miền Nam vì thơm ngon hơn.

Tại Hoa Kỳ, có một thời xoài được coi như trái cây ngoại nhập, nhưng ngày nay thì đã được trồng rất nhiều ở Florida, California nhất là Haiti. Xoài cũng được trồng ở mấy quốc gia Trung Mỹ.

Cây xoài rất cao tới 15- 20 thước, lá hình thon mũi mác, hoa tụm thành chùm, trái hình quả thận, vỏ dai, thịt mọng những nước. Xoài cần khí hậu nhiệt đới, không băng giá để phát triển, sinh trái vào thời tiết khô ráo.

Ta có nhiều loại xoài: *Xoài cát* trái to, hơi tròn, thịt ngon thơm; *xoài xiêm* trái nhỏ, ngọt; *xoài thanh ca* trái dài, thơm; *xoài com* trái nhỏ, hơi tròn, hột to; *xoài tượng* ăn khi còn xanh; *xoài voi to*, hột tròn, thịt thơm. Lại còn *xoài cà lăm*, *xoài gòn*, *xoài hòn*.

Ngoài ra còn *cây quéo* quả nhỏ, đầu nhọn, thịt chua thường dùng để nấu canh; *xoài hôi* hay *quả muỗm* vị ngọt ngọt chua chua.

Giá trị dinh dưỡng

Cũng như các trái cây có màu vàng và cam, xoài có nhiều *Beta carotene* mà sau khi tiêu thụ, cơ thể sẽ chuyển thành sinh tố A. Xoài cũng có nhiều sinh tố C.

Một trái xoài trung bình (240gr) có 135 calori; gấp đôi nhu cầu sinh tố A và gần đủ nhu cầu sinh tố C cho mỗi ngày. Ngoài ra xoài còn có sinh tố E, khoáng kali, sắt, chất xơ pectin rất tốt để giảm *cholesterol* trong máu.

Xoài chủ yếu là ăn khi chín nhưng thường được hái khi còn xanh để dễ vận chuyển. Mua về để ngoài phòng vài ba ngày là chín, rồi bỏ tủ lạnh cho mát trước khi ăn.

Xoài chín đừng để dành quá lâu, chất ngọt lên men ăn mất ngon. Xoài càng chín thì vỏ càng vàng. Nhưng nếu có nhiều vết bầm đen hoặc vỏ màu xám ngoét là đã hư ở trong.

Nhớ đừng phơi xoài trong nắng cho mau chín, vì xoài sẽ nhạt đi và mất nhiều chất dinh dưỡng.

Xoài xanh, nhất là xoài tượng ngâm mắm ớt hoặc chấm muối ớt là món ăn ưa thích của mấy bà chị, cô em, nhất là khi trời cho đang ồm nghén, thêm của chua. Xoài xanh mà nấu canh chua thì ngon vô tả .

Ngoài ra, xoài còn được đóng hộp, phơi sấy khô hoặc làm nước giải khát xoài, vừa tiện vừa giữ được lâu.

Ăn xoài chín là cả một nghệ thuật.

Có người bỏ vỏ, lấy hai má, dùng thìa nhỏ múc từng miếng xoài thơm mà ăn, hoặc lấy dao khía ăn từng miếng nhỏ. Có người gọt vỏ, cắt vạt xéo thành từng miếng mỏng hoặc cắt dọc ngang thành từng miếng nom rất gọn gàng.

Xoài đã gọt vỏ bỏ ra mà không ăn hết cần được gói trong giấy nylon, cất vào tủ lạnh kéo xoài khô, thâm mặt, mất ngon.

Tác dụng trị bệnh

Một số người thường cho là ăn xoài nóng, mọc mụn. Nhiều người lại nói ăn xoài dễ đại tiểu tiện.

Nhưng thực tế, khoa học đã chứng minh là xoài có nhiều chất chống oxy hóa như sinh tố A và C, nhiều Beta Carotene... Tất cả đều có tác dụng tốt cho tim và cũng có thể ngừa được vài loại ung thư như ung thư cổ họng, thực quản, phổi...

CHANH

Chanh (Lemon) là trái cây rất phổ biến trong đời sống hàng ngày, từ việc dùng trong nấu nướng ăn uống cho đến nhiều công dụng khác. Chanh cũng đi vào văn học dân gian như “ *có khế ế chanh*” hoặc “*Chanh chua thì khế cũng chua, khế chua chữa được, chanh chua ghê mồm*”.

Các nhà thực vật học cho rằng chanh có nguồn gốc từ các quốc gia Đông Nam Á rồi lan tràn ra thế giới theo chân những nhà thám hiểm. Ngày nay, chanh được trồng ở khắp mọi nơi để dùng làm nước giải khát hoặc gia vị trong thức ăn.

Thân cây chanh nhỏ, có nhiều gai, lá hình trái xoan mép khía răng cưa ở ngọn, hoa nở thành chùm hai ba cái màu trắng hoặc phớt tím. Trái chanh hình tròn, vỏ mỏng màu xanh đôi khi hơi sần sùi.

Việt Nam có *chanh cốm*, trái nhỏ, vỏ xanh đậm; *chanh đào* to hơn khi chín thì ruột ngả sang màu hồng; *chanh giấy*, trái lớn, mọng nước...

Giá trị dinh dưỡng.

Chanh không có chất béo, chất đạm nhưng rất nhiều sinh tố C. Nước vắt của một quả chanh cỡ trung bình có 30mg sinh tố C, đáp ứng một nửa nhu cầu cơ thể mỗi ngày.

Nước vắt của chanh làm tăng hương vị cho nhiều món ăn thức uống như cá, xà lách, nước trà...

Một ly nước chanh đường uống lạnh trong buổi trưa nắng gắt là món giải khát thường được ưa thích. Đúng là “*uống ly chanh đường, uống môi em ngọt*” vậy. Lại pha bằng chanh muối phơi nắng thì càng đậm đà ngọt mát mặn chua.

Nước chanh trong suốt vắt lên miếng cá ngừ hấp làm tốn thêm com, thêm rượu. Thịt gà “*đi bộ*” mà không có mấy sợi lá chanh thái nhỏ thì cũng như không. Chả rươi mà không có vài miếng vỏ chanh thì coi như đồ bỏ.

Tác dụng trị bệnh

Ngày xưa, thủy thủ ra khơi cả mấy tháng, ăn uống thiếu rau cải, đồ tươi, nhất là sinh tố C nên bị bệnh Scurvy: thịt teo, da bầm, kẽ răng chảy máu, vết thương lâu lành... Khi biết là do thiếu sinh tố C nên đội hàng hải Anh quốc được lệnh mang chanh làm thực phẩm để ngăn ngừa bệnh này.

Chanh uống với mật ong pha nước nóng được dùng để chữa viêm cuống họng.

Nhấm nháp một miếng chanh làm chảy nước miếng, rất tốt cho người bị khô miệng.

Chanh còn làm thông tiểu tiện, làm đỡ mồ hôi khi cảm nắng, làm bớt nấc cụt.

Nhiều người có thói quen mỗi buổi sáng uống một thìa nước chanh để rửa ruột cũng như là thuốc bổ dưỡng.

Chanh có nhiều sinh tố C, một chất chống oxy hóa, nên cũng tốt để ngừa ung thư và làm chậm sự lão hóa.

Vỏ chanh ngâm làm giảm ho.

Gội đầu nước nấu lá chanh làm tóc mượt; nước chanh làm sạch gàu.

Cất giữ

Mua chanh, lựa trái mọng nước, cầm nặng tay, vỏ mỏng nhẵn nhụi.

Giữ trong tủ lạnh, chanh dùng được lâu, có khi cả tháng.

Chanh cắt rồi nên gói kín trong bao nylon, cất trong ngăn lạnh kéo không khí làm mất hết sinh tố C.

Khi cần dùng vỏ chanh thì nhớ rửa kỹ vì trái thường được xịt sáp để giữ nước.

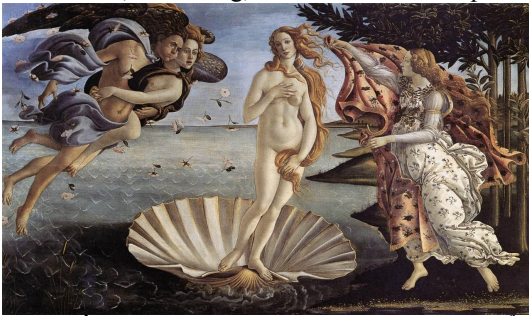
Nước triết chanh được bán trong chai lọ đã được khử trùng nên dùng rất an toàn.

SỰ THỰC VỀ

MÓN ĂN CƯỜNG DƯƠNG

BS. Nguyễn Ý Đức
 DS. Phan Đức Bình

Trong huyền thoại Hy Lạp có vị nữ thần Aphrodite, nàng được coi như là nữ thần của tình yêu, của ước muốn, của sắc đẹp, của của sự mắn đẻ... Tương truyền, nữ thần được sinh ra dưới lòng biển cả rồi được một con Sò há miệng đưa lên mặt nước. Bắt nguồn từ nữ thần Aphrodite, ngôn ngữ Tây phương có từ *Aphrodisiac* để chỉ những tác nhân được cho là có thể tăng cường sự ham muốn tình dục. Mà ham muốn tình dục là một cảm xúc đặc biệt không thể thiếu trong tình yêu nam nữ. Không có xúc động này thì tình yêu mang nặng ý nghĩa thân thương bằng hữu, quyến thuộc. Các tác nhân có tính aphrodisiac đó có thể là các món ăn, thức uống, hóa chất hoặc dược phẩm...



Nữ thần tình yêu Aphrodite được con Sò đưa lên từ biển

Tìm kiếm phương thức hoặc chất kích dục không phải là việc làm mới đây. Nó đã là điều mong muốn của con người từ thuở xa xưa và sẽ tiếp tục dài dài, chẳng khác chi người ta tìm thuốc trường sinh bất tử... Nhà tự nhiên học Pliny the Elder (năm 23-79 sau công nguyên) giới thiệu *bàn chân trâu nước*, y sĩ Hy Lạp Dioscorides (100 năm sau công nguyên) xem *hạt hôi hương* như một chất kích dục.

Khởi thủy thì sự tìm kiếm này có thể là để giải tỏa các nỗi lo âu liên quan tới việc kém khả năng “phòng the” hoặc để tăng cường khả năng sinh sản. Sinh đẻ là vấn đề đạo đức và tôn giáo rất quan trọng trong xã hội mọi thời đại.

Các tác nhân này có thể là một hương thơm, dáng đẹp, vẻ tươi mát hoặc rượu, hóa chất, thuốc kích thích, một số thực phẩm... Trong nhiều trường hợp ấy, các chất được truyền tụng không phải vì thành phần hóa học mà do hình thù “giống như” cơ quan sinh dục nam, nữ chẳng hạn...

Ý niệm giống như này không phải là vô căn cứ. Nó bắt nguồn từ “*Niềm Tin ký Hiệu*” được danh y về dược thảo Hi Lạp Paracelsus nêu ra từ thế kỷ thứ 16. Thiên nhiên khi tạo ra sự vật, đã đánh dấu bằng một ký hiệu với mục đích riêng. Do đó hình dạng màu sắc, hương vị của mỗi thảo mộc đều có thể dùng để trị bệnh. Một lá cây hình dạng giống như lá gan có công dụng chữa bệnh gan.

Con Hàu: Sò hay Hàu (Oysters) có hình dáng và tính nhớt nhớt giống như cơ quan sinh dục nữ nên được cho là có tác dụng cường dương, kích dục. Có nghiên cứu cho hay sò chứa nhiều chất kẽm, cần thiết cho việc sản xuất kích thích tố nam. Sò cũng có chất mucopolysaccharid, tăng sản xuất tinh dịch.

Theo nhà báo Clifford Bishop, tác giả của “Sex and Spirit”, một trong các chất kích thích tính dục đầu tiên được ghi nhận là *bột dương vật cá Sấu*, rất phổ biến tại Ai Cập cổ xưa.

Hai món ăn được nhiều người ưa thích là *Nấm cụt* và con Hàu. Tại tiểu bang Louisiana (Mỹ), có bảng số xe đặc biệt với hàng chữ “Ăn Hàu Louisiana, yêu nhau lâu hơn” (Eat Louisiana Oysters and love longer). Lại còn bột sừng Tê giác, ruồi Tây Ban Nha cũng được cho là có tác dụng tương tự.



Con Hàu (Oyster)

Người mình thường có quan niệm “ăn gì, bỏ nấy”. Cho nên mới có “*tam tinh hải cầu bổ thận hoàn*”, *Ngẫu pín, dái dê, Lộc nhung, Hải sâm...*

Các triều đại vua chúa Việt Nam, Trung Quốc đã có những bài thuốc “*nhất dạ lục giao, sanh ngũ tử*”, những món ăn cung đình ích dục... Và tại các tiệm sách khắp nơi, có vô số những Aphrodisiac Cookbook với chỉ dẫn nấu nhiều món ăn tăng cường sinh lực tình yêu.

Hàu, Nghêu, Sò, Ốc, Hến: Dựa theo lý thuyết nêu trên, vào giữa thế kỷ 19, một kỹ sư hóa học người Đức đã nghiên cứu con Hàu (Oyster) và nhóm Nghêu, Sò, Ốc, Hến cho thấy chúng chứa nhiều kẽm (Zn) và sắt (Fe) nhất, so với các thức ăn khác. Chúng cũng giàu calci (Ca) và các vi chất dinh dưỡng, nhất là B12, B1, B2, PP... quả thực ăn vào thì cảm thấy rất hưng phấn tình dục. Đặc biệt người ta chú ý nhất là **chất kẽm** (Zn) dồi dào trong Nghêu, Sò, Ốc, Hến... vì đa số kẽm trong cơ thể nam giới tập trung ở tuyến tiền liệt (prostate) mà nếu thiếu kẽm thì bị phì đại tuyến tiền liệt (prostatite), vừa làm mất khả năng tình dục, giống như thiếu iod thì bị bướu cổ vậy.

Ngoài việc ăn nhiều Nghêu Sò Ốc Hến để có đủ kẽm, chất khoáng vi lượng cần thiết cho mọi hoạt động tạo enzyme của gan, đàn ông ở tuổi 50 trở đi cần uống thêm 15 mg kẽm từ viên gluconat kẽm để giúp tuyến tiền liệt hoạt động tốt thì chuyện ấy mới tốt.

Vì kẽm ở thực vật tập trung tại cơ quan sinh dục là hoa, phấn hoa và mầm hạt, nên các nhà khoa học Nga đã tìm thấy phấn hoa do con ong lấy về tổ có chứa nhiều kẽm nhất (3 g phấn hoa là đủ nhu cầu kẽm/ngày cho 1 người). Dân gian ta cũng có câu:

“*Thương công nấu cháo Le le,*

Nấu canh bông Lý, nấu chè hạt Sen”



2015 10
THIÊN LÝ
Telosma cordata FJ 90
Photo: Phan Đức Bình

Bông Lý chứa nhiều kẽm và vitamin E, **hạt Sen** có tính an thần, bổ và le le (**vịt trời**) là động vật chân màng (kể cả Vịt và Ngỗng) vừa bổ dưỡng vừa chứa nhiều acid béo thiết yếu (omega-3, omega-6) rất tốt cho hoạt động tim mạch, nên 3 món này hợp lực sẽ cho tác dụng cường dương. Các nhà dinh dưỡng cũng suy ra rằng một bữa ăn thịnh soạn luôn giúp cho sinh hoạt vợ chồng được tốt.

Chocolat: Để hỗ trợ thêm cho việc chăn gối được sung mãn còn có **chocolat đen**, món ăn không thể thiếu trong ngày tình yêu (14/2) vì trong đó có nhiều đường (tăng lực), cafein và theobromin (tăng hoạt động tim mạch và kích thích thần kinh), một miếng chocolat đen bằng 3 ngón tay, giúp tăng lực khoảng 25% hơn bình thường. Có nghiên cứu nói là chocolat chứa hóa chất phenylethylamine có tác dụng hưng phấn, tương tự chất ma túy nội sinh «yêu đời» endorphin có tự nhiên trong cơ thể. Chocolat cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn là trong rượu vang mà nhiều người tin tưởng cho là vũ khí lợi hại giúp duy trì khả năng tình dục.

Chất «yêu đời» endorphin cũng sẽ sinh ra khi ta uống nước cốt **Nhàu Noni** (*Morinda citrifolia*) tương tự như khi ta dùng vị **Nhàu thuốc** tức cây thuốc có tính cường dương nổi tiếng **Ba kích thiên** (*Morinda officinalis*) mà nay gần như bị tuyệt chủng.

Một số món ăn được dân gian coi như “liều thuốc tình yêu” nhưng tiếc rằng chưa được thực nghiệm chứng minh.



Nấm Đất (Truffles): Người giàu tưởng tượng thích ăn Nấm đất vì vẻ tương tự bề ngoài giữa nấm truffles với cơ quan sinh dục nam.

Nhà chuyên môn về cây thuốc nổi danh của Anh (1616-1654) Nicolas Culpepper viết rằng nấm khơi động lòng ham muốn nhục dục của nam cũng như nữ. Trong khi đó thì tại Pháp, vào thế kỷ 19, thực phẩm đem tâm hồn của chú rệp bao gồm nhiều ngọn nấm rất gợi hình.

Theo nhà trồng nấm Gareth Renowden, tác giả sách The Truffle Book, thì từ năm 1651, đầu bếp La Varenne thường xuyên tiến ngự món ăn có nấm cho vua Louis vì tin tưởng có tác dụng giúp nhà vua tận hưởng thú vui với cung tần mỹ nữ.

Về khía cạnh dinh dưỡng, nấm có nhiều kali, sinh tố B6, B1, E, folic acid, chất xơ... Vitamin E được coi như cần thiết cho sự sản xuất hormon nam, tăng sức mạnh tình dục.



Nấm đất (Truffles)

Heo nọc có thể phát hiện nấm Truffles nằm sâu trong đất

Chuối : Cũng có hình dạng giống như cơ quan sinh dục nam, Chuối được coi như món ăn kích dục khá phổ thông. Theo huyền thoại Hồi giáo, sau khi Adam và Eve phạm tội cám dỗ thì họ che thân không với lá sung mà là Chuối. Nhưng thực tế là chuối có nhiều kali, magnesium, vitamin B6 là những chất cần thiết cho việc

sản xuất kích thích tố nam. Chuối cũng chứa enzym mà nhiều người cho là có tính cách kích lệ dục tính nam. Ngoài ra Chuối cung cấp đường đơn fructose hấp thu nhanh cần cho sự tăng lực tức thời sau khi ăn.

Mùi thơm có tính cách khêu gợi, mời chào của hạt Hạnh nhân ngọt được nhiều phụ nữ ưa thích.

Thế nhưng hạt **đậu phộng** được ví như biểu tượng của sự mâu thuẫn sinh đẻ. Vì hạt đậu phộng chứa nhiều vitamin E, magnesium, nhất là arginin rất giàu trong Đậu phộng được chứng minh là sẽ giúp cơ thể nam nữ phóng thích NO (nitric oxid) được coi là viagra thiên nhiên. 50g đậu phộng luộc hay rang, cung cấp 1,5g arginin đủ tạo NO bằng ¼ viên viagra. Có nghiên cứu chứng minh rằng những ông «thích khoái lạc» ăn mỗi ngày 20 quả Đậu phộng rang (nguyên vỏ = 40 hạt) sẽ giúp tăng cường sinh lực tim mạch và ngừa chứng mỡ cao trong máu và giúp ích tốt cho dương sự.



Bơ Đậu phộng-viagra thiên nhiên

Trái Bơ: Nhiều cho rằng cho trái Bơ (*Avocado*) tác dụng kích dục vì sự mọc đôi của trái trên cây. Chẳng thế mà dân chúng đế quốc Aztec ở Mexico khi xưa gọi Bơ là «cây tình hoàn». Theo lời đồn đại thì một số tu sĩ Tây Ban Nha trước đây đã cấm trồng cây này chỉ vì sự sắp đặt của trái trên cây nom hơi khiếm nhã, khiêu dâm. Nhưng nhiều người vẫn ưa ăn trái Bơ vì có nhiều folic acid, B6, Magnesium và giàu chất béo tốt. Nhất là tác dụng tăng cường tính miễn dịch cho cơ thể.

Cà phê: Nói tới chocolate thì cũng không nên quên cà phê, một chất vẫn được cho là có tác dụng kích thích thần kinh não, tăng hoạt tim mạch, khiến con người tỉnh táo và tăng năng lượng. Chẳng thế mà hầu hết các loại nước ngọt giải khát trên thị trường đều chứa ít nhiều cafein và si rô đường bấp có tính tăng lực. Có điều «chỉ dùng trong trường hợp cần thiết» chứ không nên dùng thường xuyên để khỏi bị mập phì vì đường bấp.



Các phu nhân «sành điệu» thường cho bạn ăn chocolate và uống coca khi làm chuyện ấy.

Năm 2006, giáo sư tâm lý Fay Guaraci, Đại học Southwestern (Mỹ), đã thử nghiệm tiêm cafein cho chuột để quan sát sự kết đôi ở chuột cái. Kết quả là chuột cái sớm mon men trở lại với chuột đực sau mỗi lần giao hợp. Bà hy vọng sẽ có nghiên cứu tương tự ở người. Tuy nhiên cũng nên lưu ý là, dùng ít thì cafein kích thích nhưng uống nhiều thì lại có tác dụng ngược lại.

Mật ong: Những cặp vợ chồng mới cưới đều đưa nhau qua một thời gian gọi là «trăng mật» (honeymoon). Tương truyền rằng vào thời kỳ Babylon, cha cô dâu cung cấp rượu mật ong cho đôi uyên ương uống trong suốt tháng trăng mật để cho đôi trẻ thêm phần sung sức và khả năng có con. Honeymoon cũng ám chỉ là trong tháng đầu sau hôn lễ, mối tình của hai người thường ngọt ngào, êm dịu như mật ong. Mật ong chứa 50% đường fructose hấp thu rất nhanh giúp tăng lực và có khoáng boron giúp cơ thể sử dụng và chuyển hóa hormon nữ estrogen. Mật cũng có nhiều vitamin B và các vi chất dinh dưỡng khác.

Ginkgo Biloba: Lá Bạch quả (*Ginkgo biloba*) đã được dùng để tăng cường trí nhớ vì tác dụng đưa máu nhiều hơn tới não bộ và trái tim. Quan sát người cao tuổi dùng cao lá Bạch quả Ginkgobiloba để tăng cường trí nhớ, hai nhà khoa học Cohen AJ, Bartlik B., Đại học California, nhận thấy thảo mộc này có ảnh hưởng tốt lên cả 4 giai đoạn của đáp ứng tình dục. Đó là sự ước muốn (desire), niềm hân hoan cương cứng, ướm át (excitement) với cương cứng, sự cực khoái (orgasm) và sự thỏa mãn kết thúc. Các vị cao tuổi này thường hay bị rối loạn cương dương, một tác dụng phụ của thuốc chống trầm cảm mà họ đang dùng.



Bác sĩ Richard P. Brown, Đại học Columbia ở Nữ Ước, cho hay Gingo có khả năng hoàn tất và kéo dài sự cương dương bằng cách giãn nở động mạch, máu tới nhiều hơn do tác dụng của hóa chất NO (nitric oxide). Theo ông, tác dụng này tương tự như tác dụng của Viagra nhưng yếu hơn. Cần lưu ý là Viagra chỉ giải quyết được rối loạn cương dương chứ không tăng sự ham muốn libido và có rất ít tác dụng khoái cảm orgasm.

Tỏi: Từ nhiều ngàn năm qua, người Trung Quốc đã hiểu rõ giá trị dinh dưỡng của tỏi sống. Ngoài công dụng như gia vị, tỏi tăng cường hệ miễn dịch, tiêu diệt vi khuẩn, tiêu hóa thực phẩm, một kháng sinh mạnh và chất kích dục tốt. Chất allicin của tỏi có tác dụng tăng lưu hành máu trong huyết quản. Mà sự cương dương là do sự tụ nhiều máu vào bộ phận sinh dục nam. Nhiều người dùng 4 viên tỏi Dogarlic mỗi tối để ngừa bệnh tim mạch nhưng không ngờ lại có tác dụng cương dương nhẹ.



Vỏ cây yohimbe: alcaloid trích từ vỏ cây Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*, tên cũ *Corynanthe yohimbe* là một loại cây cùng họ Cà phê (Rubiaceae) với cây Nhàu Noni, có nhiều ở Trung Phi châu. Từ lâu, dân chúng nơi đây đã dùng nước vỏ cây này như một chất làm tăng khả năng làm tình (aphrodisiac) từ ngàn xưa. Tây y dược đã chiết được yohimbine nguyên chất làm thuốc, tuy nhiên, những nghiên cứu khoa học sau này chứng minh không dùng được vì với liều có tác dụng cương dương thì nó độc. Các tác dụng phụ là nhịp tim nhanh, huyết áp lên cao, lo âu, buồn nôn và nôn mửa.



Viên bột yohimbe này có nhiều tác dụng phụ

Dân gian cũng còn nêu ra nhiều món ăn kích dục khác nữa như dưa hấu, nhân sâm, cam thảo, ớt, cacao, dừa, sung, sấu riêng, măng tây, trái bơ, sùng tê giác... Các yếu tố này chưa được khoa học chứng minh. Trong khi chờ đợi, người tin tưởng và cứ tiếp tục chuốc mua để dùng.

Ý kiến các nhà nghiên cứu

Theo Giáo sư Robert Shmerling, Đại học Y Harvard, «khi không có bằng chứng và không có khả năng xác định chất kích thích thì cũng khó mà phủ nhận». Theo ông, các món ăn như trứng cá caviar, nấm đất, và một số thực phẩm khác được coi như hỗ trợ tình yêu chỉ vì sự hiếm hoi và giá tiền quá cao của chúng. Chẳng khác chi chiếc xe Roll Royce không tiết ra mùi thơm pheromone nhưng sở hữu nó là dấu hiệu của sự giàu sang, một thứ kích dục. Vị giáo sư này đã dành nhiều thì giờ để nghiên cứu về các thần thoại myth liên quan đến thực phẩm.

Trái ớt với tin tưởng có khả năng kích dục vì hình dáng cũng như vị cay cay thì tác giả «The Chilli Pepper Encyclopedia» DeWitt có ý kiến là Ớt không có tác dụng kích thích dục tính, dù là về hình thức cũng như cấu trúc. Tuy nhiên, ớt có tác dụng giảm đau nhờ chất capsaicin và tăng tiết dịch vị bao tử làm ch người ta ngon miệng, nên có tính tăng lực phần nào.

Nhà sành ăn gastronomer người Pháp Jean Anthelme Brillat-Savarin, trong tác phẩm “The Physiology of Taste” viết về nấm đất (truffle) như sau: “Nấm đất không phải là món ăn kích dục thực sự, nhưng trong một số hoàn cảnh, nấm đất có thể làm cho phụ nữ trở nên âu yếm hơn và nam giới đáng yêu hơn vì giá của nó rất cao!»

James Trappe, chuyên viên hàng đầu về nấm của Mỹ tại Đại học Oregon quả quyết là: «Tác dụng kích dục của Nấm đất chưa bao giờ được chứng minh một cách khách quan»

Cynthia Finley, nhà tiết chế dinh dưỡng tại Đại học Harvard quả quyết rằng chưa có một bằng chứng cụ thể nào chứng minh các thực phẩm đó tác động như chất kích dục. Món ăn tình yêu chỉ là huyền thoại.



Thân hình khỏe & đẹp thì làm gì cũng tốt

Theo chuyên viên này, phương thức hữu hiệu nhất là vận động cơ thể và ăn uống đầy đủ. Khi bạn tập thể dục, chơi thể thao để có một thân hình nở nang cân đối, mạnh khỏe thì bạn làm cái gì cũng tốt, kể cả «chuyện ấy».

Tóm lại, để có đời sống tình dục tốt đẹp, mọi người nên:

- dinh dưỡng cân bằng và đầy đủ với nhiều loại thực phẩm khác nhau;
- áp dụng một chương trình vận động cơ thể đều đặn
- có đời sống tinh thần yêu đời, thoải mái;
- có sự thương yêu chân tình với nhau;
- có sự nâng niu, sẵn sàng hỗ trợ, tạo điều kiện cho nhau trong hoạt động yêu đương, và cũng phải học hỏi thêm về kỹ thuật hay nghệ thuật yêu đương nữa.

Nhắc lại là suy dinh dưỡng, sai dinh dưỡng, thiếu thể dục thể thao, trầm cảm cũng giảm ước muốn và khả năng hoạt động tình dục rất nhiều. Mà sau quá nhiều bữa ăn thịnh soạn, cơ thể quá mập, khả năng “phòng the” cũng xìu xìu, ênh ênh, kém ngoạn mục đấy.

Và nếu có rối loạn cương dương, giảm ước muốn tình dục thì nên đi bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân rồi điều trị cho đúng cách.

TỎI

Tỏi là loài thực vật thuộc họ Hành Tỏi, tên khoa học là *Allium sativum* liliaceae.

Tỏi được trồng đầu tiên ở Trung Đông từ khoảng vài ngàn năm trước. Hiện nay tỏi đứng hàng thứ 14 về sản lượng trong các loại rau trồng. Trung Hoa, Hàn Quốc, Ấn Độ, Hoa Kỳ là các quốc gia sản xuất tỏi nhiều nhất. Đa số tỏi ở Hoa Kỳ được trồng ở tiểu bang California.

Các bà nội trợ dùng tỏi từ nhiều ngàn năm nay để làm gia vị nấu nướng.

Tỏi cũng đã được dùng làm thuốc trị bệnh trong nền y học cổ truyền tại nhiều quốc gia, nhưng chỉ mấy chục năm gần đây, công dụng trị liệu này mới được khoa học nghiên cứu, áp dụng.

Hóa chất trong tỏi

Năm 1951, hai nhà hóa học Thụy sĩ *Arthur Stoll* và *Ewald Seebeck* đã tìm ra hóa chất chính của tỏi là chất *Alliin* và men *Allinase*. Hai chất này được giữ riêng rẽ, không tiếp xúc với nhau trong tế bào tỏi.

Bình thường, tỏi không có mùi.

Nhưng khi tỏi được cắt nhỏ, thì men *Allinase* sẽ tác dụng vào *Alliin*, tạo ra hóa chất ***Allicin*** với hương vị đặc biệt hăng cay và làm chảy nước mắt. Khi nấu chín hay chế biến (ngâm giấm chẳng hạn) thì *Alliin* mất bớt đi.

Vì mùi vị đặc biệt đó mà người Âu châu âu yếm gọi tỏi là “*Nụ Hồng Hôi*” và một bác sĩ ở bệnh viện M.D. Anderson, Houston cho biết thêm rằng tỏi càng hôi càng tốt.

Allicin là một hóa chất bay hơi, rất mau tan, dễ dàng biến đổi thành các chất thuộc nhóm sulfide (hợp chất có sulfur) trong tinh dầu tỏi. Sự sulfur hóa của *Allicin* xảy ra nhanh hơn sau khi tỏi được đập nát và nấu chín.

Các chất Sulfide trong tỏi có dạng giống như dầu và là thành phần công dụng chính của tỏi mà ta có thể mua được dưới dạng viên tỏi con nhộng. *Alliin* là yếu tố chính làm cho tỏi có công dụng như một loại thuốc kháng sinh. Vì thế tinh dầu tỏi giảm mạnh khả năng kháng sinh do phần lớn *allicin* đã biến đổi thành các chất sulfide.

Nước chiếm tỷ lệ 65% trong tỏi.

Tỏi cũng có nhiều chất đạm amino acids, quan trọng nhất là cystine và methionine.

Ngoài ra còn có tinh bột, một ít chất béo, các sinh tố A, B, C và E, các chất khoáng như calci, magane, nhôm, đặc biệt là các chất chống oxy hóa selenium và germanium

Các dạng tỏi

Tỏi sống.

Khi ăn sống, tỏi có mùi vị hôi cay rất mạnh do chất *Allicin* gây ra. Như đã trình bày, ở trạng thái tự nhiên thì *allicin* chưa có mặt. Chỉ khi tỏi được cắt nhỏ, cắn hay đập nát thì nó mới được tạo thành do men *allinase* tác dụng với *allinin*. Vì thế tỏi tươi bày bán không có mùi.

Ăn tỏi tươi cũng tốt như khi nấu chín, nhưng vị tỏi tươi quá cay có thể gây khó chịu cho cả miệng lẫn dạ dày. Vì thế nên ăn kèm với các loại rau. Hoặc cũng có thể thêm tỏi sống vào trứng, súp, rau xà lách...cho dễ ăn.

Cũng có người cắt tỏi thành từng miếng nhỏ nhét vào quả nho rồi nhai nuốt trôi đi, hoặc pha lẫn tỏi đập nhỏ trong sữa, mật ong rồi uống hoặc uống nước tỏi với nước trái cây.

Kinh nghiệm dân gian thường ăn cháo trắng thật nóng với tỏi tươi để giải cảm.

Tỏi đặc chế.

Ở phương Tây, trong các tiệm thuốc hay quày thực phẩm thường thấy bày bán đủ loại sản phẩm tỏi đặc chế như: viên tỏi, nước chắt tỏi, bột tỏi, dầu tỏi, tỏi có mùi, tỏi không mùi ... Các sản phẩm tỏi này đặc biệt rất phổ biến ở Đức, Nhật, Anh...

Giới chức y tế ở Đức và Nhật chính thức công nhận sản phẩm tỏi trị được bệnh tim mạch. Bên Anh thì có tới 10% dân chúng dùng sản phẩm tỏi. Mức tiêu thụ tỏi ở Hoa Kỳ lên đến 100 triệu Mỹ kim mỗi năm.

Tinh dầu tỏi.

Tinh dầu tỏi thường được trình bày dưới dạng viên con nhộng, vỏ bọc là một chất gelatin. Dầu tỏi chứa đủ tất cả các hóa chất sulfides. Một phần củ tỏi nặng 2 g cho khoảng 2mg tinh dầu.

Dầu tỏi được chế biến ở bên Đức từ năm 1920 và hiện nay rất thông dụng ở Hoa Kỳ.

Uống viên nhộng chứa tinh dầu tỏi không thấy mùi hôi ở miệng, nhưng hơi thở vẫn nặng mùi khi dầu được tiêu hóa trong bao tử.

Dầu có mọi công hiệu của tỏi ngoại trừ khả năng kháng sinh thì ít hơn.

Tỏi bột.

Tỏi được sấy khô, tán thành bột rồi bán dưới dạng viên, được bọc kín nên không thoát ra mùi hôi.

Cách thức sấy tỏi để làm thức ăn và dược phẩm khác nhau: Khi dùng làm thức ăn, tỏi được sấy lâu hơn, ở nhiệt độ cao hơn khi làm thuốc, do đó còn lại rất ít allicin và dầu tỏi.

Tỏi không mùi.

Tỏi này được người Nhật chế biến đầu tiên.

Tỏi được thái nhỏ, ngâm trong rượu vài tháng rồi tinh lọc lấy dịch chiết để làm thuốc viên.

Thuốc không mùi vì một số thành phần hóa chất mất đi trong khi chế biến. Tuy nhiên tỏi này vẫn giữ nguyên một số công dụng trị liệu, đặc biệt là ngăn ngừa ung thư.

Những điều cần lưu ý

a-Bình thường, tỏi rất an toàn khi tiêu thụ, ngoại trừ khi có dị ứng với tỏi.

Tỏi chỉ gây ngộ độc khi ăn nhiều, như hai ba trăm nhánh một lúc, Đôi khi tỏi có thể gây phản ứng ngứa trên da, khó chịu trong bao tử.

b-Điểm đặc biệt là tỏi làm chậm sự đông máu nên khi uống thuốc cầm máu hoặc trước khi giải phẫu, không nên ăn nhiều tỏi quá.

c-Có đến hàng trăm loại tỏi khác nhau nhưng chỉ có 17 loại chính.

Tỏi thường được trồng vào mùa Thu, và sẵn sàng gặt hái vào tháng Năm tới cuối tháng Sáu.

d-Tỏi có vị cay khác nhau, từ rất hăng cay tới vừa phải. Khi tỏi mới thu hoạch về thì vị còn nhẹ, vị tăng dần khi được tồn trữ rồi tới khi nảy mầm thì mùi vị giảm.

e-Khi tỏi được nấu chín thì chỉ có allicin với đặc tính kháng sinh bị mất đi, nhưng các đặc tính khác được giữ nguyên vì các hợp chất nhóm sulfur không thay đổi. Chính các hợp chất này mang lại các công dụng của tỏi.

g-Tỏi càng có mùi hôi càng có công hiệu mạnh. Thường thường ta ăn được nhiều tỏi nấu chín hơn là ăn tỏi sống.

h- Muốn sấy khô tỏi thì cắt tỏi thành từng miếng mỏng, đặt trên miếng vải thưa rồi phơi nắng hay sấy trong bếp lò ở nhiệt độ thấp.

i-Tỏi có thể để dành được khoảng sáu tháng. Nên cất giữ trong túi giấy để tránh ánh sáng, để nơi nhiệt độ vừa phải và thoáng khí.

Không nên cất giữ tỏi trong tủ lạnh, tránh tỏi hư vì độ ẩm, hoặc để trong túi nylon kín hơi.

k-Bóc tỏi đôi khi rất mất công. Muốn dễ dàng, ngâm tỏi trong nước lạnh hoặc nước sôi ít phút rồi bóc, vì nước sôi làm lỏng vỏ tỏi.

l-Khi mua, nên lựa tỏi cứng chắc, bụ bẫm, vỏ khô, sạch và không rách.

m-Sau đây là vài mẹo vặt để làm hết mùi tỏi trong miệng:

- Súc miệng với nước trái chanh hòa trong nước lạnh;

-Nhai vỏ cam hay vỏ chanh;

-Nhai hạt thì là hay hạt hồi (anise), hoặc vỏ quế, hạt cà phê rang;

-Ăn một quả táo tươi.

n-Khi làm tỏi, rửa tay ngay bằng nước lạnh để làm mất mùi hôi.

Muốn làm hết mùi hôi trong chai lọ đựng tỏi thì rửa sạch rồi nhét một tờ báo vào chai, đậy nút, vài ngày sau mùi tỏi hết./.

TRÁI CÂY.

Trái cây hay quả được thành hình từ phần bầu nhụy của hoa. Trái cây thường có hai phần: phần thịt mọng nước có thể ăn được và hạt cứng.

Ngược lại với rau được dùng như món ăn chính, trái cây thường là món ăn thêm, điểm tâm, tráng miệng hoặc ăn vặt. Trái cây là thực phẩm ưa thích của loài người vì tính cách bổ dưỡng và tiện lợi của nó.

Thành phần dinh dưỡng

Nhiều nhà dinh dưỡng quả quyết rằng trái cây là “bạn đường của sức khỏe” vì nó có đầy đủ những chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì một đời sống lành mạnh.

1. Nước .

Cơ thể cần từ 2-3 lít nước mỗi ngày để giữ nhiệt độ bình thường, để làm trơn các khớp xương, để lưu chuyển dưỡng chất nuôi tế bào, để làm huyết tương chứa hồng cầu, bạch cầu, để làm vật chống đỡ cơ thể...

Nước trong trái cây rất nhiều, tươi mát mà lại là loại nước tinh khiết, không nhiễm trùng hay vẫn đục. Nước từ lòng đất, được cây hút lên, chế biến, đặt vào trái để ta dùng mà không cần mất công đun nấu, gạn lọc. Dùng nước này ta không còn sợ bị các bệnh như tiêu chảy, khó chịu bao tử, không sợ bị những ô nhiễm của bụi đất hay hóa chất trong không gian.

2- Chất đạm.

Chất đạm cần thiết cho sự cấu tạo các loại tế bào, chế tạo kích thích tố trong cơ thể.

Thường thường khi nói tới chất đạm là ta nghĩ ngay tới một miếng bít-tết, một đùi gà quay... vì đây là nguồn cung cấp chính. Nhưng loại chất đạm này có nhiều mỡ béo mà gần đây con người đã lạm dụng và phụ thuộc nó, nên gây ra nhiều bệnh hoạn.

Rau trái cũng có một nguồn chất đạm đáng kể, tất nhiên là ít hơn thịt cá, nhưng dễ tiêu và không có cholesterol. Ta hãy nhìn vào các vị tu hành, không ăn thịt động vật, chỉ ăn rau trái, mà cũng đủ chất đạm cho cơ thể, sức khỏe vẫn tốt, thân sắc hồng hào, tinh thần minh mẫn, phục vụ đạo giáo và tín đồ không mệt.

Đạm trong trái cây có đủ tám loại amino acid cần thiết mà cơ thể không tự tạo ra được và phải do thực phẩm cung cấp.

Những trái hạt như đậu phộng, hạt hạnh nhân, quả óc chó (walnut), trái bơ... có rất nhiều đạm.

Một ưu điểm khác của chất đạm từ thực vật là chúng được tiêu hóa dễ dàng. Ăn một miếng thịt cần 8 giờ để chuyển hóa, trong khi đó ăn một hỗn hợp trái cây chỉ cần nửa giờ là cơ thể đã có đầy đủ số lượng chất đạm này.

3-Chất carbohydrat.

Carbohydrat cung cấp năng lượng cho chức năng của cơ thể dưới hình thức các loại đường hoặc tinh bột.

Trái cây có loại đường đơn thiên nhiên *fructose*, sẵn sàng được hấp thụ và có khả năng cung cấp năng lượng mà cơ thể cần ngay. Đường này dễ tiêu, nhập vào máu từ từ nên không gây xáo trộn cho mức độ insulin do tụy tạng tiết ra.

4- Chất béo.

Khi ăn nhiều chất béo thì không tốt, nhưng cơ thể cần một lượng tối thiểu để duy trì sự tăng trưởng của tế bào, tích trữ năng lượng, cấu tạo thành phần của hệ thần kinh, sản xuất kích thích tố. Trái cây như chuối, bơ, oliu, đào lộn hột ... có một ít chất béo và hầu như không có cholesterol.

5- Khoáng chất và sinh tố-

Cơ thể cần một lượng rất nhỏ khoáng chất và sinh tố để điều hòa mọi chức năng cũng như để tăng trưởng, sinh sản. Trái cây có đầy đủ những chất này dưới dạng hoàn toàn tự nhiên, không pha lẫn

hóa chất, dễ tiêu và vừa đủ cho nhu cầu hàng ngày. Tuy nhiên trái cây thường không có hoặc có rất ít sinh tố B12.

Lựa và cất giữ trái cây

Trái cây là sản phẩm mà thiên nhiên cung cấp, sẵn sàng để con người sử dụng mà không cần nhiều thời gian biến chế, sửa soạn.

Để trái cây thêm ngon, cần có sự lựa chọn kỹ càng, cất giữ đúng cách, rồi ăn đúng lúc.

Khi bày bán trên thị trường, người ta thường phun hóa chất lên trái cây để giữ trái lâu hư cũng như để trái cây có vẻ tươi, đẹp, hấp dẫn. Vì thế, cần rửa sạch hoặc gọt vỏ trước khi ăn.

a-Trái cây tươi.

Mùa nào trái đó. Mua đúng mùa đúng lúc thì trái cây ngon hơn và rẻ hơn.

Lựa trái cây không khó khăn nếu ta để ý một chút. Điều cần nhớ là không mua vì giá rẻ nhưng mua vì dùng được hoặc để dành được. Nếu không có nhu cầu trang trí, chưng bày cho đẹp mắt thì bề ngoài của trái hơi có tí vết một chút cũng không ảnh hưởng tới phẩm chất của trái.

Cũng nên nhớ rằng, hầu hết trái cây được xịt một lớp hóa chất để tăng màu tươi, tạo vẻ ngoài đẹp hơn, nên nhiều khi “*thấy vậy mà không phải vậy*”.

Khi mua về, trái chín cần được giữ trong tủ lạnh để tránh mau hư. Trước hết, lựa riêng trái hư, trái chưa chín hẳn. Không nên làm trái mau chín bằng cách phơi nắng vì các tia tử ngoại, hồng ngoại có thể làm phân hủy vài loại sinh tố.

Rửa và lau khô những trái cây có vỏ cứng và trơn tru. Trái có vỏ mỏng như nho, quả anh đào (cherry), các loại trái nhỏ mọng nước (berry) như phúc bồn tử (rasberry), ô rô (holly berry), trái mâm xôi đen (black berry)...thì không cần rửa khi cất giữ vì nước đọng làm trái mau hư, nhưng đừng quên rửa trước khi ăn.

Đừng vất bỏ cuống hoặc chóp của trái, tránh làm tổn thương tới tế bào của trái.

Tủ lạnh cần giữ ở nhiệt độ từ 15°C tới 21°C, không ẩm. Tốt hơn hết là giữ trái trong hộp kín để không khí không làm khô trái, nhưng nếu đựng trong túi nylon thì lại nên chọc thủng vài lỗ nhỏ để thoát hơi và độ ẩm. Giữ kỹ như vậy, trái có thể để dành được khá lâu.

b-Trái cây đóng hộp.

Với trái cây đóng hộp, cần coi kỹ nhãn hiệu có ghi rõ ràng tên trái cây, số lượng, tên và địa chỉ nhà sản xuất, nhất là hạn sử dụng. Tuyệt đối không mua sản phẩm quá hạn dù giá rẻ.

Tránh những hộp bị rò rỉ, không khí vào làm hộp phồng lên. Hộp móp vào không sao, trừ phi vết lõm làm rách hộp và để không khí lọt vào.

Trái cây hộp thường được bảo quản bằng nước đường cho khỏi hư và đường càng ngọt thì giá càng cao nhưng thời gian bảo quản lâu hơn. Đôi khi trái cây được giữ gìn với nước thường hoặc nước ép trái cây.

Trái cây hộp có thể giữ trong phòng ở nhiệt độ không quá 25 ° C, thoáng khí, không ẩm và có thể để dành cả năm mà phẩm chất vẫn tốt, miễn là hộp không rò rỉ và không quá hạn sử dụng do nhà sản xuất ghi trên hộp.

c-Trái cây đông lạnh.

Trái cây này cũng rất ngon.

Khi mua lựa thứ đông cứng nguyên cục, chứ nếu chảy nước hoặc hơi mềm là bắt đầu rã đá và hư. Mang về, nếu chưa ăn, cần bỏ vào tủ đông lạnh với nhiệt độ bằng hoặc dưới độ đông lạnh. Giữ như vậy trái vẫn còn tốt tới một năm.

d-Trái cây khô

Trái khô cần được bán trong túi sạch sẽ và bọc kín. Trái phải mềm dẻo nhưng chắc, màu tươi sáng, không lốm đốm mốc meo. Trái khô có thể giữ ngoài tủ lạnh, với nhiệt độ trong nhà dưới 75°C trong vòng nửa năm. Nếu trời nóng quá và ẩm quá thì nên để trái cây khô trong tủ lạnh, nhất là sau khi đã mở ăn dở dang, để tránh nấm mốc.

e-Nướng trái cây.

Khi nướng, trái cây có thể là món ăn phụ thay thế cho thịt. Nướng không mất nhiều thì giờ, nhưng cần được ăn ngay.

Trái được gọt vỏ, cắt đôi, xếp úp lên vỉ hoặc chảo, quét bơ và nước trái chanh lên mặt, nướng độ mười phút cho tới khi mặt trái hơi nâu. Giờ sang mặt kia rồi cũng quét bơ, nước chanh thêm chút đường, quế bột, nướng thêm vài phút cho tới khi nâu vàng.

Trên đây là một số kiến thức chung về trái cây. Trong các trang kế tiếp, xin cùng quý độc giả tìm hiểu một số trái cây thường ăn mà Mẹ Thiên Nhiên đã cung cấp cho chúng ta.

TRÁI TÁO

Táo có nguồn gốc từ miền Trung Á, *Caucase*, và chung quanh dãy núi Hi Mã Lạp Sơn. Ngày nay táo được trồng khắp thế giới, nơi có khí hậu nóng vừa phải.

Táo có nhiều loại và có quanh năm, nhưng hiếm hơn vào tháng 7 tháng 8.

Các loại táo thường được ưa thích là táo *Rome Beauty* vỏ đỏ, nhiều nước, chắc thịt; táo *Jonathan*, có nhiều vào tháng chín, vỏ đỏ, ngọt nước; táo *Golden Delicious* vàng vỏ, táo *Fuji*, táo *McIntoshes*, táo *Granny Smith*, *Winesap*...

Táo trên cây dễ bị sâu bọ cắn phá, nên thường được phun thuốc trừ sâu, vì thế trước khi ăn cần rửa sạch.

Dinh dưỡng

Táo là loại trái cây có nhiều chất xơ *pectin* ở thịt và *lignin* ở vỏ.

Một quả táo có chừng 3g chất xơ, 8 mg sinh tố C.

Táo có nhiều đường *fructose*. Đường này được hấp thụ từ từ vào máu, nên bệnh nhân tiểu đường không ngại việc máu tăng đột ngột đường *glucose* như trong trường hợp ăn đường trắng tinh chế *sucrose*.

Táo xanh có vị đắng của *acid malic*, nhưng khi táo chín thì acid này giảm đi, táo trở nên ngọt.

Hột táo có chất *amygdalin*, một loại *cyanide*, nên nếu ăn nhiều hột táo có thể bị trúng độc, nhất là ở trẻ em.

Trái táo là món ăn vật lý tương vì dễ mang theo, ít năng lượng, hương vị ngon, ăn mau đầy bao tử nên không sợ béo phì. Một quả táo nặng 150 g chỉ cung cấp khoảng 90 calori.

Táo có thể ăn sống hoặc nấu chín với nhiều kiểu khác nhau. Nhưng khi nấu thì sinh tố C bị nhiệt phân hủy.

Trong táo khô, hợp chất *sulfur* được dùng để táo khỏi trở màu nâu. Người bị dị ứng với *sulfite* nên tránh ăn táo khô. Thường thường cứ 5 kg táo tươi cho 1kg táo khô. Táo khô mất hầu hết chất dinh dưỡng, ngoại trừ chất xơ.

Nước táo cũng rất phổ biến.

Nước thường trong suốt vì đã được lọc để lấy hết phần bã táo và đều được khử trùng bằng sức nóng. Uống nước táo có thể làm bệnh tiêu chảy trẻ em trầm trọng hơn.

Mua-Giữ táo

Khi mua, nên lựa trái còn chắc nịch, cầm thấy hơi nặng tay, vỏ táo màu tươi bóng. Khi táo bị đập, chất *phenols* trong táo tiết ra, làm vỏ táo có màu nâu đậm.

Mang táo về nhà, nên cất giữ trong tủ lạnh để táo khỏi bị khô, quá chín, ăn mất giòn. Táo chín cây có thể giữ trong tủ lạnh được năm, sáu tuần lễ.

Không nên cắt hoặc gọt vỏ để quá lâu trước khi ăn, vì táo bị oxy hóa, đổi ra màu thâm nâu, nom xấu mà ăn lại mất ngon. Ăn táo cả vỏ có nhiều chất xơ pectin hơn là gọt bỏ vỏ.

Ich lợi cho sức khỏe.

Theo người Hy Lạp thời cổ, táo ngọt như mật ong và chữa được bách bệnh.

Người phương Tây có câu ” *Mỗi ngày ăn một quả táo, không cần đến thầy thuốc*” (*An apple a day, keep the doctor away*). Táo được xem như “ *vua của các loại trái cây*”.

a-Táo làm giảm cholesterol trong máu, đặc biệt là thứ LDL không tốt.

Theo bác sĩ *Sable Amplis*, Đại học *Paul Sabatier (Toulouse, Pháp)* thì ăn hai quả táo một ngày liên tục trong một tháng làm *cholesterol* giảm đáng kể, nhất là ở nữ giới. Có lẽ đó là nhờ chất xơ hòa tan *pectin* trong vỏ táo, tạo ra một lớp *gel* trong bao tử, hút chất béo và cholesterol rồi thải theo phân.

b-Táo giúp đại tiện dễ dàng nhờ chất xơ trong táo hút nước làm phân mềm, dễ bài tiết.

c-Bệnh nhân tiểu đường ăn táo không sợ chất ngọt trong máu đột ngột lên cao và tránh cho tụy tạng khỏi phải tăng tiết *insulin*

d-Táo có thể giúp cơ thể chống nhiễm cảm cúm. Nghiên cứu bên Gia Nã Đại cho thấy rằng nước táo làm cho siêu vi poliovirus kém hoạt động. Nghiên cứu ở Đại học Michigan cho thấy sinh viên ăn nhiều táo đều ít bị nhiễm trùng đường hô hấp, bớt căng thẳng thần kinh, ít bệnh hơn nhóm sinh viên không ăn táo.

e-Nhờ có nhiều chất xơ, ăn mau đầy bao tử nhưng ít năng lượng nên táo tốt cho người không làm chủ được khẩu vị, ăn nhiều mà muốn giảm cân.

g-Từ ngày xưa, táo được coi như là phương thức rất tốt để chữa đau nhức khớp xương, có thể là nhờ chất chống oxy hóa *flavonoid* trong táo.

h-Nhiều nghiên cứu còn cho rằng táo có khả năng ngăn ngừa sự tăng trưởng tế bào ung thư ở loài chuột trong phòng thí nghiệm.

i-Táo cũng được coi là có khả năng làm hạ huyết áp.

Vài điều cần lưu ý

-Khi phải kiêng chất xơ hoặc hay bị chứng đầy hơi, nên hạn chế ăn táo.

- Chất xơ Pectin trong táo có thể làm giảm công hiệu của thuốc thuốc trị bệnh tim *digoxin*,

-Khi bị dị ứng với *sulfite*, không nên ăn táo khô.

-Rửa sạch táo khi ăn cả vỏ để tránh thuốc trừ sâu hoặc hóa chất xịt lên táo cho có vẻ tươi.

-Tránh ngộ độc khi ăn hột táo, vì hột có hóa chất tương tự như hóa chất *cyanide*.

CHUỐI

Chuối là loại cây thân nhiều nước, lá to và dài.

Chuối mọc hoang đầu tiên ở vùng Đông Dương, Mã Lai, Miến Điện với những trái chuối đầy hạt. Ngày nay chuối không hạt, vô tính được trồng khắp những vùng có khí hậu nhiệt đới.

Chuối nhập cảng vào Hoa Kỳ hầu hết từ các trại ở Nam Mỹ Châu và Phi Luật Tân.

Cây chuối cũng rất quen thuộc với người Việt nam, với chuối hương, chuối ngự, chuối sứ, chuối mường...

Chuối thường được thu hoạch nguyên buồng khi còn xanh, nhưng khi để nơi có nhiệt độ trung bình, hoặc trong túi nhựa kín với quả táo, chuối chín rất mau.

Chuối xanh có vị chát, thịt cứng nhưng khi chín, tinh bột chuyển hóa thành chất ngọt, thịt mềm và thơm. Chuối xanh cũng có một chất đậm làm mất tác dụng của diều tố *amylase*, một loại men tiêu hóa trong nước miếng, khiến cơ thể không hấp thụ được carbohydrat.

Nhìn vỏ chuối đoán được chuối chín hay chưa chín. Khi vỏ còn xanh vàng là chuối chưa chín; khi vỏ vàng đều là chuối đã chín, sẵn sàng để ăn. Chuối chín thì hầu hết tinh bột được chuyển hóa thành các loại đường.

Dinh dưỡng

Chuối là loại trái cây nhiệt đới được ăn nhiều nhất.

Chuối có đủ 8 loại *amino acid* cần thiết mà cơ thể không tổng hợp được;. Ngoài ra, chuối có nhiều đường glucose, fructose, sucrose và là nguồn năng lượng đáng kể. Chuối chỉ đứng sau trái bơ (avocado) về lượng *kali*, một khoáng chất rất cần thiết cho sự vận hành của bắp thịt. Chuối còn có sinh tố B, C, Folate, chất xơ. Đặc biệt chuối không có *cholesterol* và rất ít chất béo.

Trong 100g chuối tươi có khoảng 70 g nước, 1 g đạm, 25g carbohydrat.

Ngoài ra, còn có loại chuối lá (*plainein*), vỏ xám vàng, nhiều tinh bột, không đường, không ăn như chuối thường mà phải chiên. Bên Ấn Độ, bột chuối này được dùng để chữa viêm loét bao tử, đầy bụng, khó tiêu.

Một quả chuối cung cấp khoảng 100 calori.

Công dụng y học.

Kết quả nghiên cứu tại Đại học Harvard năm 1998 cho hay khi ăn thực phẩm có nhiều *kali* như chuối, thì nguy cơ tai biến mạch máu não có thể giảm tới 36 % so với người ít ăn chuối. *Kali* cũng có thể giúp hạ thấp huyết áp.

Chuối có khá nhiều *pectin* nên rất tốt để làm giảm *cholesterol* trong máu, do đó giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Chuối làm tăng khả năng chịu đựng của cơ thể với các căng thẳng về thể xác và tâm thần nhờ nhiều chất đường thiên nhiên.

Trên 70 năm về trước, y giới đã quan sát thấy rằng chuối có khả năng chữa loét bao tử ở loài chuột. Gần đây, các khoa học gia Anh quốc và Ấn Độ chứng minh là chuối có hóa chất chống *acid* trong bao tử giống như thuốc *Cimetidine*. Hóa chất này cũng giúp tăng sức chịu đựng của niêm mạc bao tử mạnh hơn để ngăn chặn sức phá hoại do độ acid của dịch vị.

Nhiều người còn tin rằng ăn chuối sẽ ngủ ngon hơn, tâm thần thư giãn, yêu đời hơn.

Lựa và cất giữ chuối

Trừ phi mua chuối chín cây trong vườn, còn đa số chuối bán ở siêu thị, chợ đều được hái khi còn xanh để dễ vận chuyển đến nơi tiêu thụ. Chuối có vỏ màu nâu thì có thể để lâu hơn.

Muốn ăn ngay thì lựa chuối có vỏ màu vàng nhạt là sẵn sàng để ăn; màu vàng xanh ở hai đầu thì phải đợi hai ba ngày. Tránh mua chuối có chỗ mềm nhũn trên vỏ, hoặc vỏ đã bị rách nứt, bầm hoặc xám.

Nhiều người thích chuối chín trụng cuốc, vỏ vàng có lấm tẩm chấm đen đều nhau giống như màu trụng con chim quóc.

Thường thường ai cũng thích ăn chuối chín trên cây, nhưng nhiều người lại cho là chuối chín cây không ngon bằng chuối hái xanh rồi để cho chín. Ấu đó cũng là sở thích cá nhân.

Chuối chín cần được cất ở ngăn ít lạnh nhất trong tủ lạnh để tránh thâm da, nhũn ruột. Ở ngoài phòng, nhiệt độ cao làm chuối mau mềm hư.

Chuối đã cắt hay bóc vỏ đều bị oxy hóa, chuyển sang màu nâu đậm. Muốn tránh bị oxy hóa, ngâm chuối đã bóc vỏ trong nước pha giấm hoặc chanh.

Chuối có thể ăn nguyên trạng khi chín, hoặc chiên, nấu chè.

Chuối xanh thái mỏng, ăn với thịt lợn ba chỉ, mắm tôm nguyên con, rau xà lách, hoặc nấu um với lươn, cá, ốc, trạch hoặc đậu rán...

Hoa chuối thái chỉ là món ăn sống rất giòn và bùi nhất là khi ăn với bún ốc riêu cua. Hoa chuối luộc lên rồi trộn với lạc rang hoặc vừng, chanh, đường làm món nộm cũng rất ngon.

Thân chuối non thái mỏng ăn ghém, hoặc người Mường có món thân chuối hầm với lòng dòi động vật cũng rất hấp dẫn.

Củ chuối cũng được dùng để nấu lươn, ốc ăn rất bùi.

Chuối còn được phơi hoặc sấy khô để dành. Chuối chín ăn với pho mát các loại là món tráng miệng tuyệt hảo của người sành ăn

Vài điểm cần lưu ý.

Chuối có chất *serotonin*, một hóa chất làm co bóp hay giãn nở mạch máu.

U bướu tuyến nội tiết, ruột, phổi cũng tiết ra nhiều *serotonin* và thường được đo trong nước tiểu để xác định bệnh. Vài ngày trước khi thử nước tiểu định bệnh ung thư mà ăn nhiều chuối có thể làm thử nghiệm không chính xác.

Chuối chín ửng có chất *tyramine*, có thể gây tương tác với thuốc chữa bệnh trầm cảm *MAO inhibitor*. (*Monoamine oxidase inhibitor*).

CAM

Cam được tìm thấy trong văn tự Trung Hoa cách đây trên 4000 năm.

Từ Đông Nam Á, cam được chuyển giống sang các quốc gia vùng Địa Trung Hải qua sự giao thương với các nước Tây Âu. Khi thám hiểm châu Mỹ, Christopher Columbus đã mang giống cam vào vùng đất mới này.

Tại Hoa Kỳ, cam bắt đầu được trồng ở vùng Florida vào thế kỷ thứ 18, rồi lan tràn sang California.

Úc châu có cam vào thế kỷ 19 do người Anh mang vào, rồi từ đó, cam được giới thiệu sang Tân Tây Lan.

Các loại cam

Có loại cam ăn trái và loại vắt lấy nước.

Cam vắt nước *Parson Browns*, *Hamlin* ở Florida có nhiều vào tháng 10. Tháng 2, cam *Valencia* ở Florida là loại cam vắt nước nổi tiếng.

Cam ăn trái *navel* trồng ở *California* rất ngon lại không có hạt.
Mùa cam là từ tháng 10 tới tháng 6 năm sau. Việt Nam ta có cam Bồ Hạ, cam Vinh, cam sành..
rất nổi tiếng.

Giá trị dinh dưỡng

Cam có nhiều đường, chất xơ hòa tan *pectin* trong màng bọc múi cam; nhiều sinh tố C trong phần cùi ngay dưới vỏ cam và sinh tố B.

Một ly nước cam tươi (240ml) có 125mg sinh tố C, 75mcg folate, 1g chất xơ.

Một trái cam có 70mg sinh tố C, 40mcg folate, 3g chất xơ và 60 calori.

Cam còn có chứa *rutin*, *hesperidin*, *bioflavonoids*, một ít các sinh tố và khoáng chất khác như *beta carotene*, *thiamine*, *kali*.

Mua-Giữ cam.

Khi mua, nên lựa trái cam cầm thấy chắc nịch và hơi nặng vì cam càng nặng càng nhiều nước ngọt. Vỏ cam vắt nước phải mỏng, nhẵn, còn vỏ cam ăn trái *navel* phải dày, dễ bóc khi bóc.

Mang về nhà, cắt cam trái vào tủ lạnh, nếu muốn để dành dùng dần trong vài tuần lễ.

Nước cam chứa trong chai thủy tinh giữ được sinh tố C ít bị hư hao hơn là trong bình nhựa, bình giấy cứng. Tại một số quốc gia, như Hoa Kỳ, hầu hết nước cam đều đã được khử trùng bằng sức nóng.

Cam tươi là món tráng miệng hay món ăn giữa bữa rất ngon lành mà khi dùng lẫn với rau như xà lách cũng có nhiều hương vị.

Tác dụng y học

Nhờ có nhiều chất dinh dưỡng khác nhau, cam có một số công dụng y học.

Theo kinh nghiệm dân gian thì cam có tính chất bổ tim, thông máu, ngăn ngừa nhiễm trùng, chống táo bón và làm thuyên giảm các bệnh suyễn, đau cuống phổi. Nghiên cứu khoa học cho thấy cam có khả năng chống ung thư, giảm cholesterol.

Theo kết quả nghiên cứu của viện Ung thư Hoa Kỳ thì ăn nhiều cam có thể làm giảm nguy cơ ung thư bao tử còn nghiên cứu ở Thụy Điển cho thấy cam làm giảm ung thư tụy tạng (pancreas). Đó là nhờ sinh tố C là một chất chống oxy hóa và một chất thơm là *D-limonene* có trong tinh dầu vỏ cam.

Kết quả nghiên cứu của Đại học Y Tế Công cộng Harvard công bố năm 1998 cho biết nhờ có nhiều *kali*, cam hạ thấp nguy cơ tai biến mạch máu não, nhất là với người bị cao huyết áp. Người ăn chín khẩu phần thực phẩm có nhiều kali sẽ ít bị tai biến não hơn người ăn 4 khẩu phần cùng loại tới 38%. Một khẩu phần chứa lượng kali tương đương với một quả cam cỡ trung bình.

Sinh tố C trong cam giúp cơ thể tránh bệnh *scurvy*, một bệnh kinh niên với các triệu chứng sơ khởi như mệt mỏi, suy nhược, biếng ăn, đau nhức khớp xương, nổi răng sung, chảy máu. Chỉ cần thiếu sinh tố này trong mười ngày là bệnh xuất hiện ngay. Uống một ly cam vắt là ta đã có gấp đôi lượng sinh tố C cần dùng mỗi ngày. Nhờ có nhiều sinh tố C, cam cũng giúp cơ thể thêm sức đề kháng với cảm cúm.

Cam với nhiều folate làm giảm nguy cơ khuyết tật ở trẻ sơ sinh như chẻ môi, ống não tủy không phát triển (*neural tube defect*).

Cam thường rất an toàn khi tiêu thụ, ngoại trừ khi uống thuốc *aspirin* hoặc *ibuprofen* mà ăn nhiều cam, acid chua trong cam có thể làm kích thích niêm mạc bao tử.

NHO

Nho là loại quả mọng xanh hoặc tím mọc thành chùm trên cây leo. Nho có thể ăn tươi hoặc dùng làm rượu vang.

Cũng như nhiều loại trái cây khác, nho có nguồn gốc ở vùng Trung Á, nhưng ngày nay nho được trồng ở khắp mọi nơi.

Loại nho

Nho gồm có hai loại chính: nho Âu châu để ăn và làm rượu; nho Mỹ để lấy nước, làm mứt. Theo nhiều người, nho Âu châu ngon hơn và có nhiều chất dinh dưỡng hơn nho Mỹ. Có nho trắng và nho đỏ, nho có hạt và không có hạt.

Các loại nho thường dùng là: nho vỏ xanh *Thompson* không hạt, *Calmeria*, *Almeria*, *Perlette*; nho vỏ đỏ tươi như *Tokay* và *Red malaga*; nho đỏ *Emperor*; nho đen *Ribier*; nho xanh đen *Concord*.

Giá trị dinh dưỡng

Nho có nhiều đường, sinh tố C và một ít chất xơ.

Khi mua nên lựa nho mập chắc, màu tươi, dính vào cuống còn xanh và dễ uốn. Nho có vỏ nhăn, thịt nhũn là đã hư.

Mang nho về, nếu chưa ăn ngay thì gói trong túi nylon, cất trong tủ lạnh. Không nên rửa nho trước khi cất vì nước đọng lại làm nho mau hư.

Nho rất dễ ăn và vẫn được coi như một thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng.

Tác dụng y học

Nho đỏ có hóa chất *Resveratrol*, được coi như có công dụng làm giảm nguy cơ bệnh động mạch vành.

Một nhóm nghiên cứu gia tại Đại học Illinois thấy là *Resveratrol* còn có đặc tính chống viêm tế bào và chống ung thư.

Năm 1927, bác sĩ A.M. Liebstein ở Nữ Ước tuyên bố với các đồng nghiệp rằng nho rất tốt cho mọi chứng khó chịu bao tử, cảm sốt, bệnh gan, thận và nhiều bệnh khác nữa. Năm sau đó, một kiều dân Nam Phi nói là nho chữa khỏi bệnh ung thư bụng của bà ta.

Các nha nghiên cứu tại Canada lại nói là nho có thể tiêu diệt một số *virus* cây trong phòng thí nghiệm.

Ăn nho

Nho có thể ăn nguyên trái, làm xà lách hoặc xay thành nước nho. Nho là trái cây lý tưởng để làm rượu vang.

Nho khô cũng rất phổ biến và có nhiều đường. Một cốc nho khô khoảng (200mg) có khoảng 400 calori, với 3g sắt, 10g chất xơ, 1090 mg kali.

Để có 1kg nho khô cần có 4kg nho tươi. Nho khô là món trái cây khô được nhiều người ưa thích. Hiện nay, tiểu bang California của Hoa Kỳ sản xuất nho khô nhiều nhất trên thế giới, rồi đến Thổ Nhĩ Kỳ, Ý.

Xin lưu ý những ai bị dị ứng với *aspirin* là trong nho có *acid salicylates*, hoạt chất chính của aspirin.

DƯA

Theo các nhà thực vật học thì dưa có nguồn gốc từ châu Phi rồi lan tràn sang các nước châu Á, châu Âu.

Vào thế kỷ thứ 15, dưa xâm nhập Pháp quốc và làm nhiều người ưa thích đến nỗi một văn nhân thời ấy đã viết bài ca tụng, liệt kê hơn năm mươi cách ăn dưa gồm cả nấu súp, rán ăn với muối và hạt tiêu... Các trường giả nước Anh còn kiêu hãnh trồng dưa trong nhà lồng kính của mình để làm cây cảnh.

Từ Anh, dưa được đưa sang châu Mỹ.

Ngày nay dưa được trồng khắp nơi, nhất là các quốc gia có diện tích trải rộng theo nhiều miền khí hậu khác nhau như Hoa Kỳ, Úc Châu.

Các loại dưa

Có nhiều loại dưa khác nhau như dưa đỏ (*canteloupe*), dưa bờ ruột xanh (*honeydew*), dưa bầu (*Water melon*), dưa *casaba*, dưa *crenshaw*...

Mặc dù chứa nhiều nước, nhưng dưa cũng có nhiều chất dinh dưỡng như carbohydrate, đường, chất xơ hòa tan pectin; folate, sinh tố C, kali. Dưa màu vàng có nhiều sinh tố A và beta carotene.

Nửa trái canteloupe có 2g chất xơ, 2860mcg sinh tố A, 45mcg folate và 113 mg sinh tố C.

Dưa bầu có ít những chất vừa kể hơn: một miếng dưa bầu có 535mcg sinh tố A, 11mcg folate, 46 mg sinh tố C.

Dưa có ít năng lượng: một miếng dưa 120g cung cấp 35 calori. Vì thế ăn nhiều dưa mà không sợ lên cân.

Dưa chín cây ăn rất ngon, ngọt, mát và nhiều nước. Mỗi loại dưa có một hương vị đặc biệt khác nhau.

Cắt trữ

Mua canteloupe, nên lựa trái tròn, chắc, vỏ màu kem tươi.

Dưa bầu chín có vỏ nhẵn, tròn trĩnh với màu xanh kem. Khi gõ nhẹ vào vỏ quả dưa nghe âm thanh dội lại và khi lắc, hột bên trong như rung động (rattle hollow sound). Dưa chín cây thì cuống rụng để lại vết sẹo nhẵn, hơi lõm vào. Dưa hái non thì cuống còn dính vào rốn dưa.

Dưa bầu bỏ sẵn dễ lựa hơn: mua miếng nào có màu đỏ tươi với hột màu đen hoặc nâu sậm.

Cắt dưa đã bỏ trong tủ lạnh thì có thể để dành ăn dần được dăm ngày. Dưa còn nguyên trái thì để dành được lâu hơn.

Ích lợi y học.

Beta carotene trong dưa có thể làm giảm nguy cơ ung thư cuống họng, phổi, thanh quản. *Folate* làm giảm nguy cơ con suy tim và tật chẻ hàm ở trẻ sơ sinh.

Các nghiên cứu ở Á Căn Đình và Đức cho hay dưa *canteloupe* có công dụng chống máu đông giống như hành, tỏi, gừng. *Canteloupe* cũng được người Trung Hoa dùng để chữa bệnh viêm gan.

Hột dưa được dùng để chữa sỏi lải ở Guatalama, chữa ung thư ở Phi Luật Tân, làm lợi tiểu tiện ở Ấn Độ./.

LÊ

Lê là loại trái ngọt, nhiều nước, màu vàng hoặc xanh, đáy hình tròn, thuôn nhỏ về phía cuống.

Lê có nguồn gốc từ châu Á và trái lê Á Châu đã nổi danh trên thế giới. Từ đây, lê được mang giống tới Âu châu, sang Anh quốc rồi theo đoàn di dân thuộc địa mà vào châu Mỹ, Úc châu.

Trái lê du nhập vào châu Âu khá trễ, nên không thấy được nói tới trong Thánh Kinh.

Trên thế giới có bốn loại lê được ưa chuộng: lê Anjou, ngọt nước, vỏ màu xám vàng; lê Comice màu xanh lá cây rất thơm ngọt; lê Bosc tròn rất tốt để bỏ lò và lê Winter Nelis, lê Bartletts, để ăn trái hay đóng hộp.

Ngoài ra ta còn phải kể đến lê Á Châu, trong đó có lê Việt Nam. Lê Á châu có một hương vị đặc biệt rất thơm, nhưng dân Âu Mỹ lại không thích lắm. Chắc là họ chưa quen dùng đó thôi, chứ mà đã thử vài lần thì có khi ghiền.

Lê đã được dân Âu châu kêu là “*trái bơ*” vì cấu trúc mịn màng của nó.

Lê có nhiều chất xơ hòa tan *pectin* và chất xơ không hòa tan *cellulose*, nhiều đường thiên nhiên, một lượng vừa phải sinh tố C và một ít kali, sắt, folate.

Một trái lê nặng 150 g có 4 g chất xơ, 6.5 mg sinh tố C, 20mg kali và cung cấp khoảng 100 calori. Lê khô có nhiều chất xơ và kali hơn lê tươi nhưng lại ít sinh tố C.

Lê tươi chín cây là món tráng miệng hoặc món ăn vặt lý tưởng vì hương vị ngon và ít năng lượng.

Khi mua, lựa trái lê to, chắc, vừa chín tới mà vỏ lê có màu sáng không bị trầy gập.

Lê thường được hái khi còn xanh, nên có thể giữ ở nhiệt độ bình thường trong nhà một vài ngày cho chín. Không nên bọc lê trong túi nylon cột kín, lê sẽ mau hư, vỏ mau bầm đen vì không có không khí. Lê đã chín cần được cất trong tủ lạnh.

Thường thường lê chín từ ruột chín ra, cho nên không cần đợi tới khi phần ngoài của lê mềm mới ăn, vì như vậy là lê đã quá chín, ăn mất giòn, ngon.

Lê cắt ra cần ăn ngay kéo lê đổi màu nâu, nom xấu mà vị lại nhạt. Để tránh lê thâm, nên nhúng lê đã cắt vào nước có pha chanh hoặc giấm.

Lê có thể ăn tươi, nấu, phơi khô hoặc đóng hộp. Khi nấu, chất xơ tan làm lê mềm hơn.

Lê khô có thể giữ trong túi cột kín chùng sáu tháng, nhưng khi đã mở gói, cần gói kín, để trong tủ lạnh cho khỏi bị ẩm mốc. Lê khô thường được ướp bằng hóa chất sulfite, nên ai bị dị ứng với hóa chất này thì đừng ăn lê khô.

Lê đóng hộp thường có nhiều chất ngọt cho thêm để giữ lê lâu hư. Lê hộp cũng mất nhiều sinh tố C khi dùng sức nóng để khử trùng.

Người cần dùng thêm kali như khi đang uống thuốc lợi tiểu mà ăn lê là đã có một lượng đáng kể khoáng chất này.

CÀ TÍM

Cà tím thuộc họ Solanaceae, cùng họ với cà chua, khoai tây, ớt xanh và ớt đỏ. Tiếng Mỹ gọi cà tím là eggplant, Pháp gọi là aubergine

Quả cà tím có đực, có cái. Để phân biệt ta chỉ cần nhìn ở đáy quả cà: Nếu vết lõm sâu và dài như một cái gạch ngang là cà cái; nếu vết lõm nông và tròn là cà đực. Cà đực có ít hạt do đó ít đắng hơn cà cái.

Giá trị dinh dưỡng

Tuy có ít năng lượng và chất dinh dưỡng, nhưng cà được nhiều người ưa thích vì có nhiều chất xơ, tốt cho bài tiết tiêu hóa, ăn lại mau no, không sợ béo mập. Một chén cà tím (khoảng 180g) có 20 calori, 2.5 g chất xơ và 0.5 mg sinh tố C.

Cà tím có cấu tạo đặc biệt giống như thịt và dễ thấm hút gia vị trong món ăn. Vì thế, người ăn chay thường dùng để nấu nướng thay cho thịt. Nhưng khi nấu với mỡ béo, cà sẽ hút rất nhiều mỡ, vì thế nên dùng dầu thực vật có ít chất béo bão hòa.

Sau khi nấu, đôi khi cà có vị hơi đắng. Để làm mất vị đắng này, ướp cà với một chút muối, xếp mỏng trên một cái đĩa, lấy một cái đĩa khác đặt lên trên cho nặng, chất bỏ nước cà chảy ra; hoặc ngâm các miếng cà trong nước muối chừng 30 phút rồi mới vớt ra nấu. Khi nấu cà tránh dùng nồi nhôm, vì chất nhôm làm cà đổi màu.

Cà đã nấu không nên để ngoài không khí quá lâu vì chất *nitrate* trong cà chuyển hóa thành *nitite*, ăn vào có thể gây ngộ độc, nhất là ở trẻ em.

Cũng chỉ nên cắt cà ít phút trước khi nấu, kẻo cà bị oxy hóa thành màu thâm nâu.

Nên cất giữ cà tươi trong tủ lạnh, để cà khỏi mau khô héo.

Công dụng y học

Cà tím nom có vẻ rẻ tiền, nhưng theo kinh nghiệm dân gian ở nhiều nơi, món ăn này còn có những tác dụng trị bệnh quý giá.

Y học cổ truyền Triều Tiên ăn cà tím để chữa bệnh đau lưng, đau bụng, bệnh sỏi, nghiện rượu và đắp ngoài da để chữa phong thấp, phỏng, đau bụng.

Người Nigeria dùng cà tím như thuốc ngừa thai, chữa kinh phong, viêm xương khớp.

Nghiên cứu ở Nhật Bản cho thấy nước chiết cà tím có thể ngăn chặn ung thư ở màng tế bào. Ở vùng mà dân chúng ăn nhiều cà tím thì số người mắc bệnh ung thư bao tử rất thấp.

Cách đây hơn 30 năm, một bác sĩ người Áo thử nghiệm cho thỏ ăn nhiều cà tím thì thấy sức tác hại của cholesterol trên thành động mạch máu của những con thỏ này thấp hơn ở nhóm thỏ không ăn cà. Ông ta cho rằng chất xơ trong cà đã bám chặt vào cholesterol, rồi đưa ra ngoài theo chất thải của sự tiêu hóa, do đó bảo vệ được động mạch.

Vài điều cần lưu ý

Khi uống thuốc chữa bệnh trầm cảm *MAO inhibitor (Monoamine oxidase inhibitor)*, nên cẩn thận vì chất *tyramine* trong cà có tác dụng tương phản với MAO, làm huyết áp lên cao.

Trước khi đi thử nước tiểu kiểm tra u bướu bao tử hoặc tuyến nội tiết, không được ăn cà tím, vì cà tím có nhiều *serotonin* có thể làm thử nghiệm thành dương tính giả (false positive). U bướu tiết ra nhiều serotonin và được thải ra trong nước tiểu.

Serotonin cũng có nhiều trong chuối, cà chua, mận, dứa, trái bơ....Nếu ăn những thứ này thì nước tiểu sẽ có serotonin ngay cả khi không bị u bướu.

DÂU

Dâu là loại trái cây có quanh năm, nhiều nhất là vào tháng 4 tới tháng 6.

Dâu có loại hái một mùa hoặc loại có nhiều vụ cho tới khi tàn vào mùa lạnh băng giá.

Thành phần dinh dưỡng

Dâu có nhiều sinh tố C, sinh tố B; chất xơ không hòa tan *lignin* ở hạt dâu và trên vỏ, và chất xơ hòa tan *pectin* trong trái dâu. Một trăm gram dâu có 21mg folate, 42mg sinh tố c, 1.5 g chất xơ.

Cắt trĩ

Không nên mua dâu mềm chảy nước, vỏ mọc nấm. Thường thường dâu nhỏ và trung bình lại ngon ngọt hơn trái to.

Dâu ngon khi nom còn màu đỏ tươi, thịt chắc, cuống xanh có lá nhỏ. Dâu màu hơi tái là dâu non, còn dâu có những đốm đỏ sậm lại chín quá. Dâu mà cuống lá non màu nâu đất thì là dâu già.

Mua dâu về lựa bỏ trái hư để tránh nấm mốc lan tràn, giữ nguyên cuống rồi cắt giữ trong tủ lạnh, nhưng đừng để quá lâu. Chỉ rửa dâu trước khi ăn và cắt cuống sau khi rửa, tránh nước thấm vào làm nhạt vị ngọt của dâu.

Chỉ cắt dâu khi sắp ăn vì cắt để lâu, sinh tố C bị phân hủy, làm giảm giá trị dinh dưỡng của dâu.

Muốn dâu dịu ngọt, cho thêm chút đường. Đường hòa nhập với nước tiết của dâu, một lúc sau dâu trở lên mềm, dễ ăn.

Dâu có thể ăn tươi, làm mứt, đóng hộp.

Dâu khử trùng để dành bằng sức nóng mất bớt một phần sinh tố C và cũng ngả sang màu đất nên để giữ màu tự nhiên của dâu, người ta thường châm thêm một chút nước trái chanh.

Dùng trong y học

Trái dâu vừa là một loại trái ăn ngon, vừa là một vị thuốc được dân gian dùng để chữa bệnh.

Dâu có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu, làm bớt đau nhức xương khớp, chữa các bệnh ngoài da như mụn trứng cá, nấm trên da.

Dâu có nhiều chất chống oxy hóa, có tác dụng làm giảm nguy cơ bệnh tim, ung thư, thoái hóa thần kinh và làm chậm sự lão suy.

Chất folate trong dâu góp phần làm giảm nguy cơ khuyết tật bẩm sinh ở trẻ em như chẻ cằm, và ống thần kinh kém phát triển.

Sinh tố C có nhiều trong dâu nên cũng tốt để ngừa thiếu sinh tố này, tránh bệnh hoại huyết (scurvy hay scorbut).

Vài điều cần lưu ý

Dâu là một trong mười hai loại thực phẩm hàng đầu gây ra dị ứng cho người ăn. Mười một thứ kia là sô cô la, trứng, cá, bắp ngô, hạt đậu, sữa, quả hạch (nuts), quả đào, thịt heo, đồ biển và hạt lúa mì (wheat).

Dâu có một hóa chất *salicylate*, tương tự như *Aspirin*, nên quý vị dị ứng với thuốc giảm đau nhức này nên cẩn thận.

Ngoài ra, *oxalic acid* trong dâu có thể làm trầm trọng bệnh sạn thận, sạn ống dẫn nước tiểu và làm cơ thể khó hấp thụ *calci* và sắt.

BƯỞI

Bưởi (Grapefruit) là cây cùng họ với cam quýt, trái tròn, to, vỏ mỏng, màu vàng, múi nhiều nước giòn giắt chua ngọt, gây cảm giác dễ chịu khi ăn.

Bưởi ở Việt Nam có cùi dầy, múi to mà nhiều loại rất ngọt như bưởi Đoan Hùng, Hưng Yên, bưởi Phúc Trạch, Năm Roi...

Thành phần dinh dưỡng

Bưởi là món ăn được những người muốn giảm cân ưa chuộng.

Có người sáng dạ điếm tâm bằng một trái bưởi, rồi ăn trưa cũng bưởi để “*giữ eo*”. Lý do là đã có một phong trào ăn kiêng cổ võ là bưởi có khả năng đặc biệt tiêu hủy những táng mỡ béo nằm ở vòng số 2, số 3. Đây chỉ là một thông tin phóng đại, vì không có thực phẩm nào có thể làm tiêu mỡ béo.

Tuy nhiên, vì có ít năng lượng và nhiều chất xơ, ăn nửa trái đã gần no, nên chỉ có thể ăn thêm được một ít thức ăn khác, nhờ đó mà không mập.

Một trái bưởi cung cấp khoảng 200 calori; 39mg sinh tố C; 325mg kali, 40mg calci, 25mcg folate; 1g chất xơ hòa tan pectin.

Loại bưởi màu đỏ và hồng còn có thêm beta carotene, một chất chống oxy hóa mà cơ thể sẽ chuyển hoá thành sinh tố A.

Bưởi có thể ăn trái hoặc vắt lấy nước. Trái bưởi cắt đôi rồi xúc ăn bằng thìa hoặc bóc vỏ ăn từng múi.

Cất trữ

Bưởi có thể để ngoài phòng ít ngày cho thêm chín rồi cất trong tủ lạnh.

Nước bưởi cần được chứa trong bình thủy tinh, cất trong tủ lạnh. Nên đổ nước bưởi đầy gần nắp bình để tránh bị oxy hóa, làm mất sinh tố C.

Khi mua, lựa trái bưởi chắc, nặng, vỏ nhẵn thín, mỏng thì mới nhiều nước. Thường bưởi có vỏ màu vàng, nhưng nếu hơi xanh thì nước ngọt hơn. Tránh trái bưởi mà vỏ phồng lên, nhẹ tều vì ruột khô teo, không có nước.

Tác dụng trị bệnh

Bưởi vừa là loại trái cây được nhiều người ưa thích, vừa có tác dụng trong việc phòng bệnh và đôi khi chữa bệnh nữa. Nhiều người tin là ăn bưởi tim sẽ tốt hơn, cholesterol xuống thấp, làm giảm nguy cơ ung thư, tránh được các bệnh nghẽn tắc động mạch.

Thực vậy, bưởi có nhiều chất xơ hòa tan *pectin*. Mà các chất xơ thì có công dụng làm giảm cholesterol trong máu, do đó làm giảm nguy cơ vữa xơ động mạch. Nhiều nghiên cứu cho thấy chất pectin còn công hiệu hơn thuốc *cholestyramine* vẫn được dùng để làm giảm *cholesterol* trong máu. Bác sĩ James Ceda quan sát một nhóm người ăn bưởi đều đặn mỗi ngày thì thấy cholesterol giảm xuống tới 8%.

Bưởi làm giảm nguy cơ cơn suy tim (heart attack) nhờ có nhiều chất chống oxy hóa *lycopene*.

Nhiều nghiên cứu tại Đại học Harvard cho hay *lycopene* cũng làm giảm nguy cơ ung thư nhiếp tuyến.

Kết quả nghiên cứu ở Hà Lan cho hay bưởi giảm nguy cơ ung thư bao tử, còn kết quả bên Thụy Điển nói bưởi giảm nguy cơ ung thư tụy tạng.

Nhiều người bị đau nhức khớp xương, ăn bưởi thấy như bớt đau, có lẽ là nhờ bưởi có những *phytochemical* ngăn chặn chất *prostaglandins* làm viêm khớp xương.

Sinh tố C trong bưởi cũng làm cơ thể hấp thụ nhiều chất sắt, làm vết thương mau lành, và tránh khỏi bệnh hoại huyết vì thiếu sinh tố này.

Lá bưởi đun sôi để xông, tắm làm nhẹ các khó chịu của cảm lạnh nhức đầu..

Dân gian dùng hạt bưởi đốt cháy thành than, nghiền nhỏ để chữa nhiễm trùng chốc đầu ở trẻ em.

Lưu ý

Uống nhiều nước bưởi có thể tương tác với một số dược phẩm như thuốc chữa cao huyết áp, thuốc chống dị ứng, thuốc ngủ. Có thể vì vỏ bưởi có hóa chất đắng làm giảm sự chuyển hóa và bài tiết thuốc khỏi cơ thể. Tác dụng của thuốc sẽ kéo dài lâu hơn và đưa tới rủi ro như huyết áp xuống quá thấp, nhịp tim đập mau, nhức đầu, chóng mặt...

VAI TRÒ của DINH DƯỠNG

Từ khoảng thế kỷ thứ V trước Công nguyên, danh y Hy Lạp là Hippocrates đã chủ trương rằng, để phòng ngừa và điều trị một số bệnh ta chỉ cần áp dụng những chế độ ăn uống cân bằng hợp lý và sống hài hòa với thiên nhiên.

Ở Trung Hoa xưa kia, ngoài việc triều chính, vua Hoàng Đế đã biết chỉ dẫn cho dân chúng về bệnh tật cũng như cách sản xuất lương thực và sử dụng những món ăn thức uống có tác dụng trị bệnh và có lợi cho sức khỏe.

Các vị danh y Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông của Việt Nam trước đây đều nhấn mạnh vai trò quan trọng của ẩm thực trong việc ngăn ngừa và chữa trị một số bệnh. Hãy nghe lời khuyên sau đây của danh y Tuệ Tĩnh :

*“Muốn cho phủ tạng được yên;
Bớt ăn mấy miếng, nhịn thèm hơn đau”.*

Hoặc:

*“ Chết vì bội thực cũng nhiều;
Ngờ đâu lại có người nghèo chết no”.*

Như vậy, có thể nói rằng từ rất xa xưa các vị danh y trên khắp thế giới hầu như đều đã nhận biết được là vấn đề dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe con người, có thể giúp ta phòng trị bệnh cũng như duy trì được một cuộc sống luôn khỏe mạnh.

Khái niệm

Nói một cách đơn giản và dễ hiểu thì khoa Dinh Dưỡng là khoa học về dinh dưỡng. Tuy nhiên, cụ thể và chi tiết hơn thì đây là bộ môn khoa học nghiên cứu về:

- Thực phẩm và các chất dinh dưỡng;
- Tác dụng của chất dinh dưỡng tới các điều kiện sức khỏe và bệnh tật củ cơ thể;
- Tiến trình tiêu hóa thức ăn, bao gồm từ lúc cơ thể tiếp nhận thực phẩm, chuyên vận qua hệ tiêu hóa để hấp thụ các chất dinh dưỡng và loại bỏ phần cặn bã ra khỏi cơ thể.

Còn sự Dinh dưỡng là quá trình trong đó thực phẩm được đưa vào cơ thể và cách thức cơ thể sử dụng chất dinh dưỡng thu được từ những thức ăn đó cho các nhu cầu của tế bào, cơ quan.

Mục đích của sự Dinh Dưỡng

Dinh dưỡng có ba mục đích chính:

- 1- Tạo điều kiện thuận lợi để cơ thể có sức khỏe tốt lành;
- 2-Phòng ngừa các bệnh liên quan tới dinh dưỡng;
- 3-Khôi phục sức khỏe sau thời kỳ bệnh tật, thương tích.

Người Anh có câu ngạn ngữ rằng *“You are what you eat”* (*Ăn ra sao thì người thế ấy*), đó cũng là nói lên tầm quan trọng của vấn đề dinh dưỡng.

Thực phẩm ăn vào sẽ có ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của ta trong suốt các giai đoạn khác nhau của đời người. Ăn uống không đúng với tình trạng sinh lý cơ thể sẽ có hậu quả xấu mà đôi khi chỉ với một vài thay đổi nhỏ về dinh dưỡng cũng cải thiện sức khỏe rất nhiều.

Cứ nhìn người Á Châu lấy căn bản thức ăn là gạo, ít calcium, thường đều nhỏ con hơn dân Âu châu ăn lúa mì, nhiều calcium.

Quan sát người Việt ta, trước đây dân miền Bắc, miền Trung dinh dưỡng thiếu hụt nên cơ thể nhỏ hơn so với người sanh trưởng ở miền Nam, gạo lúa dư thừa.

Con cháu chúng ta ở nước ngoài, dinh dưỡng tốt nên cháu nào cũng to hơn hơn bố mẹ, ông bà.

Cho nên mỗi người *cần có một thói quen ăn uống lành mạnh*. Nhiều người ý thức được việc đó nhưng ít người thực hiện được. Vì thế, càng tìm hiểu nhiều về ích lợi cũng như tác hại của dinh dưỡng với sức khỏe thì ta càng biết cách ăn uống sao cho thích hợp và có lợi cho sức khỏe.

Các lời khuyên về phương cách ăn uống thì nhiều và khác nhau nhưng mục đích đều hướng về sự bảo vệ sức khỏe. Tuy nhiên cũng có người bối rối, không biết theo lời khuyên nào, nên tùy hứng làm theo ý mình. Thế là người ta đã tạo ra một thói quen đôi khi xấu nhiều hơn tốt. Do đó việc tập luyện thói quen tốt trong ăn uống đôi khi cũng không hẳn là dễ dàng.

Thói quen ăn uống cũng thay đổi tùy chủng tộc, văn hóa, khả năng cung cầu, điều kiện tâm lý, nếp sống cá nhân, sự hấp dẫn của món ăn, cách thức mời chào, quảng cáo của giới sản xuất.

Hầu hết các quốc gia đều có đưa ra những tiêu chuẩn về dinh dưỡng cho người dân, quy định mức dinh dưỡng tối thiểu để cơ thể tăng trưởng mạnh và phát triển trí óc tốt đồng thời tránh được bệnh tật cũng như kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, còn có các chương trình quốc gia hướng dẫn để người dân biết cách áp dụng những tiêu chuẩn ấy trong việc ăn uống hàng ngày.

Chất dinh dưỡng

Trước hết, cần có sự phân biệt giữa *thực phẩm hoặc thức ăn* (Foods) với *chất dinh dưỡng* (Nutrients).

Thực phẩm là nguồn cung cấp *chất dinh dưỡng*. Thịt, cá, rau, trái cây, gạo đều là thực phẩm. Đa số thực phẩm cần được nấu nướng, chế biến để trở thành món ăn.

Chất dinh dưỡng là những chất nuôi sống cơ thể và có sẵn trong thực phẩm. Các chất này rất cần thiết cho sự thành hình của bào thai, sự lớn của trẻ sơ sinh, sự tăng trưởng từ tuổi thơ tới tuổi trưởng thành và duy trì sức khỏe cơ thể trong suốt cuộc đời.

Tình trạng cơ thể tùy thuộc một phần lớn vào chế độ dinh dưỡng mà ta áp dụng.

Mỗi chất dinh dưỡng có một hoặc nhiều tác dụng như :

- 1) Cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể;
- 2) Cung cấp nguyên liệu để cấu tạo và tu bổ các mô, tế bào;
- 3) Tham dự vào sự điều hòa các sinh hoạt cơ thể.

Các nhà dinh dưỡng ước lượng có tới vài chục chất dinh dưỡng khác nhau dưới dạng đơn thuần hoặc hỗn hợp, được chia làm sáu nhóm chính: nhóm carbohydrat, nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm sinh tố, nhóm khoáng chất, và nước.

Mỗi loại thực phẩm chứa một số chất dinh dưỡng khác nhau, cho nên ta cần có chế độ ăn đa dạng mới có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Một chất dinh dưỡng được *coi là thiết yếu* khi sự thiếu nó sẽ làm suy giảm một số chức năng của cơ thể. Nếu chất này được bổ sung kịp thời trước khi tổn thương xảy ra thì cơ thể sẽ trở lại bình thường.

Ngoài chất bổ dưỡng, *năng lượng* là nhu cầu kế tiếp mà chất dinh dưỡng phải cung cấp cho cơ thể.

Các nhóm chất đạm, chất béo và carbohydrat đều cung cấp năng lượng.

Các nhóm sinh tố, muối khoáng và nước không cung cấp năng lượng nhưng rất cần thiết cho các mục đích khác.

Ngoài ra trong thực phẩm còn vài chất không được xem là dinh dưỡng nhưng lại cung cấp năng lượng. Đó là các chất xơ, rượu, đường.

Một chế độ dinh dưỡng nhiều về lượng và phẩm cũng chưa đủ để có một sức khỏe tốt nếu không có *sự cân đối* hợp lý các thành phần dinh dưỡng. Trong cơ thể, các cơ quan luôn luôn hoạt động một cách nhịp nhàng tương ứng, để sử dụng các chất dinh dưỡng khác nhau cho các nhu cầu về năng lượng, kiến tạo cũng như tu bổ các mô tế bào sau khi bị thương tích, bệnh tật.

Số lượng thực phẩm tiêu thụ còn tùy thuộc các yếu tố xã hội, tâm lý, sinh học của con người. Tâm trạng vui buồn đều có ảnh hưởng tới sự ăn uống và tiêu hóa chất dinh dưỡng. Các phản ứng sinh hóa trong cơ thể cũng ảnh hưởng tới sự hấp thụ và chuyển hóa dinh dưỡng.

Tóm lại, chất dinh dưỡng có thể làm ta mập hay gầy ốm, hoạt động nhanh nhẹn hay chậm chạp, sống vui khỏe hay thường xuyên đau ốm...

Nghĩa là chất dinh dưỡng có rất nhiều ảnh hưởng.

Nhu Cầu.

Một chế độ dinh dưỡng có thể xem là:

a-*Thỏa đáng*: khi cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho các hoạt động, chức năng của cơ thể cũng như có dự trữ cho nhu cầu cấp bách.

b-*Không đầy đủ*: khi hấp thụ ít hơn nhu cầu. Trong trường hợp này, cơ thể sẽ lấy nguyên liệu từ kho dự trữ để nuôi dưỡng và tái tạo tế bào. Kho sẽ vơi dần dần nếu không được bổ sung.

Lấy ví dụ: hồng huyết cầu chỉ sống khoảng 120 ngày, tế bào niêm mạc ống tiêu hóa cần được thay thế mỗi tuần lễ. Tất cả đều cần có nguyên liệu từ chất dinh dưỡng. Nếu chỉ thiếu dinh dưỡng trong thời gian ngắn, kho dự trữ có thể đáp ứng, nhưng nếu kéo dài lâu ngày sẽ nảy sinh nhiều bệnh tật liên quan.

c-*Quá mức*: khi cung cấp chất dinh dưỡng nhiều hơn nhu cầu, sẽ tạo ra tình trạng dư thừa. Chẳng hạn, sắt rất cần cho việc tạo huyết cầu tố, nhưng quá nhiều sẽ đưa tới suy gan; Năng lượng thừa dư được cơ thể hấp thụ và chuyển sang dự trữ, quá nhiều sẽ gây ra tình trạng béo phì.

Mọi người đều cần những thành phần dinh dưỡng như nhau, bất kể tuổi tác, giới tính, chủng tộc, điều kiện sinh hoạt khác nhau. Tuy nhiên về số lượng thì mỗi cơ thể đều có nhu cầu khác biệt.

Cơ thể càng to lớn thì nhu cầu càng cao.

Một người hoạt động nhiều chắc chắn cần nhiều thực phẩm hơn người sống tĩnh tại.

Khi ngủ nghỉ, nhu cầu năng lượng giảm; khi cơ thể run vì lạnh thì cần thêm năng lượng để khởi lạnh cóng.

Thực phẩm sản xuất ra năng lượng mà đơn vị đo cơ bản là calori (Cal).

Một calori là số năng lượng đủ để làm tăng nhiệt độ của một gram nước lên 1°C. Vì đơn vị calori quá nhỏ, cho nên khi tính toán năng lượng người ta thường dùng kilocalorie (Kcal), tương đương với 1000 calori. Mặc dù do thói quen người ta vẫn gọi là calori nhưng trong dinh dưỡng nên hiểu là được dùng để chỉ cho kilocalorie (Kcal).

Mức cung cấp năng lượng của một vài nhóm thực phẩm tiêu biểu như sau:

1 gram carbohydrate cho 4 Kcal

1 gram chất béo cho 9 Kcal

1 gram chất đạm cho 4 kcal

1 muỗng canh đường cát trắng tinh chế (khoảng 4 gr) cho 16 Kcal.

Một muỗng canh dầu thực vật (khoảng 5 gr) cho 45 Kcal.

Khẩu phần ăn phải phù hợp với mỗi người, không gây cảm giác ngầy ngất mệt mỏi vì ăn quá no nhưng cũng không ăn quá ít, vì sẽ không cung cấp đủ dinh dưỡng cho hoạt động của cơ thể.

Thông thường, khi ăn con người chỉ nhìn thấy món ăn mà không biết được mối tương quan giữa dinh dưỡng trong bữa ăn với những điều kiện sức khỏe và bệnh tật của cơ thể. Vì vậy, nếu có một hướng dẫn đúng đắn để lựa món ăn thích hợp với nhu cầu cơ thể là điều lý tưởng và hữu hữu ích nhất.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý

Lời khuyên chung của các chuyên gia dinh dưỡng và y tế về sự ăn uống là chúng ta nên:

1-*Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau*, vì mỗi loại có chất dinh dưỡng mà loại khác không có.

Chẳng hạn sữa mẹ được coi như gần hoàn hảo, nhưng lại có ít sắt và sinh tố D.

Sữa bò có nhiều đạm nhưng rất ít sắt và không có chất xơ.

Thịt động vật có vú nhiều đạm nhưng ít calci.

Trứng không có vitamin C và có rất ít calci vì hầu hết nằm ở vỏ trứng.

Như vậy cần có chế độ ăn đa dạng mới cung cấp đủ chất dinh dưỡng.

2-*Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức trung bình*. Để tránh tăng cân quá mức, chỉ nên ăn đủ số năng lượng mà cơ thể cần.

3-*Giảm chất béo động vật* bão hòa và cholesterol: lượng cholesterol ăn vào mỗi ngày không quá 300mg; chất béo động vật bão hòa không chiếm tỷ lệ quá 10% tổng số năng lượng được cung cấp mỗi ngày. Cho nên mọi người cần dùng dầu thực vật với chất béo chưa bão hòa. Mức tiêu thụ chất béo nói chung không nên quá 30% tổng số năng lượng mỗi ngày.

4-*Giảm thịt động vật có nhiều mỡ* hoặc loại bỏ bớt mỡ khi ăn thịt; ăn nhiều cá. Việc ăn thịt tự nó không có hại cho người khỏe mạnh, nhưng ăn nhiều thịt thường kèm theo nhiều chất béo và cung cấp nhiều năng lượng.

5-*Dùng sữa đã gạn bỏ bớt chất béo*.

6-*Ăn thực phẩm có chất xơ và tinh bột*.

7-Tránh tiêu thụ quá nhiều đường tinh chế. Đường không gây bệnh tiểu đường, bệnh tim như nhiều người vẫn lầm tưởng, nhưng vì có nhiều năng lượng nên dễ dẫn tới béo phì, một nguy cơ của bệnh tiểu đường loại 2.

8-Giới hạn muối không quá 2500 mg mỗi ngày để giảm thiểu rủi ro bị cao huyết áp.

9-Hạn chế rượu bia. Nếu không thể bỏ hẳn thì không nên quá 350 ml bia hoặc 150 ml rượu vang, rượu mạnh thì không quá 50ml, hai lần một ngày đối với nam giới, một lần với phụ nữ..

Hậu quả của chế độ dinh dưỡng sai.

Chế độ dinh dưỡng sai có nguy cơ đưa tới một số bệnh tật. Sai có thể là quá dư, quá thiếu hoặc không cân đối.

Thiếu dinh dưỡng, cơ thể sẽ chậm phát triển, trí nhớ kém, sức đề kháng bệnh tật của cơ thể giảm, cơ thể suy nhược và đưa tới giảm tuổi thọ.

Dinh dưỡng dư thừa sẽ dẫn đến ác bệnh kinh niên, như bệnh tim, ung thư, cao huyết áp, tai biến động mạch não, tiểu đường. Ngoài ra còn có thể mắc phải những bệnh khác như xơ gan, viêm túi ruột hoặc tai nạn, tự tử do tiêu thụ nhiều rượu.

Dinh dưỡng sai mà lại thiếu vận động cơ thể còn đưa tới nhiều ảnh hưởng không tốt khác cho sức khỏe.

Dinh dưỡng không đúng cũng gây ra tổn thương về nhiều phương diện cho các thể hệ sau.

Nghệ thuật ăn uống

Mục tiêu chính của ăn uống là để có chất bổ dưỡng nuôi cơ thể, như các cụ ta vẫn nói “*An để mà sống*”. Nhưng ăn uống cũng là cả một nghệ thuật và việc ăn uống trong cuộc sống còn đáp ứng một số nhu cầu khác:

-Bữa ăn chung tạo ra sự ràng buộc, gắn bó giữa con cái với cha mẹ, giữa mọi người trong gia đình với nhau.

-Phương thức ăn uống bộc lộ nền văn hóa dân tộc, vì mỗi dân tộc đều có những quan niệm, hiểu biết, kinh nghiệm khác nhau về ăn uống (văn hóa ẩm thực).

-Mời nhau ăn uống cũng là một hình thức giao tế phổ biến ở mọi tầng lớp, như các bữa ăn thân mật, tiệc giao lưu hay những buổi chiêu đãi ngoại giao.

-Nấu ăn ngon cũng là một nghệ thuật mang tính sáng tạo mà ai cũng có thể học hỏi ở từng mức độ khác nhau.

-Mời nhau dự tiệc tại một nhà hàng danh tiếng cũng chứng tỏ mình là người sành điệu, biết thưởng thức món ăn.

-Ăn uống ngon cũng là một sự hưởng thụ chính đáng trong cuộc sống. Việc ăn uống không chỉ là để nuôi dưỡng cơ thể mà còn có thể mang lại niềm vui sống.

-Biết cách cất giữ thực phẩm chứng tỏ mình là người lo xa, cẩn thận.

Ngoài ra, cũng có người lấy sự ăn uống để hy vọng giải quyết các cảm xúc khó khăn, căng thẳng hoặc dùng sự ăn uống để kiểm soát, kiềm chế người khác.

Tùy theo cảm nghĩ của mình mà việc ăn uống trở thành hấp dẫn, ngon lành hoặc phải miễn cưỡng, ngồi ăn cho xong bữa.

Người Việt ta vẫn có nhiều quan niệm phổ biến về việc ăn uống, chẳng hạn như: thức ăn ngon phải hợp với thời tiết trong năm (*mùa nào thức đó*); phải có chỗ ngồi ăn

ngon chứ không phải bọ đâu ngồi đó mà ăn (*ăn có nơi, ngồi có chỗ*); cần bạn bè tâm giao, biết thưởng thức để cùng ăn và tạo một không khí vui vẻ thân mật thì món ăn càng ngon thêm.

Ăn đúng cách đòi hỏi sự hiểu biết về thức ăn và nhu cầu của cơ thể trong các giai đoạn khác nhau của đời người. Đặt thực phẩm đúng vị trí, hiểu tầm quan trọng của chúng rồi tạo ra danh mục cung cấp dinh dưỡng cần thiết, tốt nhất cho cơ thể.

Vừa phải, cân đối, đa dạng là những yêu cầu chung rất cần thiết để thỏa mãn nhu cầu năng lượng và mang lại sức khỏe tốt.

Cần tuân theo việc ăn uống điều độ, đúng giờ giấc, đúng cách thức. Thực hiện được như thế, lâu dần sẽ thành thói quen tốt trong việc ăn uống.

Thói quen này cũng tùy thuộc vào nhiều yếu tố như hiện trạng sức khỏe, hiểu biết về dinh dưỡng, tín ngưỡng, tôn giáo, chủng tộc, trình độ giáo dục; nghề nghiệp, tình trạng kinh tế cá nhân, sống ở thành thị hay thôn quê, ảnh hưởng từ bạn bè, hương vị, vẻ hấp dẫn của món ăn và cách thức món ăn được quảng cáo.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức