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 Sai 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, Louisana 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, Thằng 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 Đẳng,
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.

ĂN CHAY
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Từ Chay của ta bắt nguồn từ chữ "Trai" trong tiếng Hán, có nghĩa là giữ cho lòng dạ thanh tịnh để đạt đến một trạng thái tinh thần nào đó. Thường thì khi người có tâm nguyện gì lớn lao, hay muốn tập trung tinh thần vào một việc gì, người xưa thường luôn bắt đầu bằng cách "*giữ gìn trai giới*"

Mỗi tôn giáo có thể hiểu về ăn chay theo cách hơi khác nhau. Chẳng hạn ăn chay theo Hồi giáo (như trong tháng *Ramadan)* khác với ăn chay theo Thiên Chúa giáo và cũng không giống với ăn chay theo Phật giáo.

Khái niệm ăn chay đề cập tới trong chương sách này được hiểu là *"không ăn thịt, cá hoặc bất cứ thức ăn nào có nguồn gốc động vật".* Như vậy người ăn chay chỉ ăn rau, trái, các loại hạt, củ...được thu hái từ thực vật. Tuy nhiên cũng có người ăn chay chấp nhận dùng thêm trứng, sữa và các thực phẩm chế biến từ sữa.

Ăn chay đã được thực hiện từ nhiều ngàn năm. Những năm gần đây phong trào không ăn thịt, chỉ ăn rau trái được nhiều người quan tâm, ngay cả các nhà nghiên cứu khoa học và giới y học. Và do có nhiều kết quả tích cực mang lại sức khỏe đã được chứng minh, nên việc ăn chay hiện đang được rất nhiều người áp dụng.

Một nghiên cứu về chế độ dinh dưỡng ở Trung Hoa thấy rằng đa số dân chúng ở nông thôn ăn nhiều rau trái, ít thịt động vật, nhiều bột, nhiều chất xơ. Mức độ cholesterol trong máu của họ rất thấp, họ ít bị các bệnh tim, béo phì, tiểu đường, loãng xương...

Từ nhận xét đó, một nhà nghiên cứu về dinh dưỡng và sức khỏe, bác sĩ Collin Campbell của trường Đại học Cornell đã kết luận: *" Nói về nguồn gốc, con người thuộc loại ăn rau trái. Do đó ta nên ăn nhiều loại thực phẩm rau trái, thực vật và giới hạn thực phẩm từ động vật để có sức khỏe tốt".*

Những lý do ăn chay:

Người ăn chay có thể do nhiều lý do khác nhau. Nói chung, có thể kể ra những lý do phổ biến nhất như sau đây:

1-Ăn chay vì quan tâm tới môi trường.

Quan điểm của những người ăn chay vì quan tâm đến môi trường có thể tóm tắt ở một số vấn đề chính là:

a-Việc nuôi súc vật để lấy thịt sẽ làm ô nhiễm môi trường vì các chất phế thải của chúng;

b- Thủy sản bị đánh bắt nhiều đến nỗi các loài tôm cá đang rơi vào tình trạng diệt chủng;

c-Không nên phí phạm quá nhiều thực phẩm để nuôi súc vật trong khi còn có nhiều người đói vì thiếu lúa gạo.

2- Ăn chay vì lòng nhân từ

Những người ăn ăn chay vì lòng nhân từ chủ trương làm giảm sự đau khổ của súc vật cũng như không giết chúng để làm thức ăn cho con người.

Đối với những người này, súc vật cũng có cảm xúc như con người: sợ hãi khi thấy sinh mạng bị đe dọa; mừng vui khi được nuôi ăn; đau đớn khi bệnh tật; quyến luyến chủ nuôi thân thương... Đôi khi chúng cũng tỏ ra rất thông minh và hữu dụng cho đời sống con người.

Họ cũng bất mãn khi thấy động vật bị nhốt trong những chuồng chật hẹp, gò bó, nuôi bằng thực phẩm nhiều hóa chất, cho mau béo lớn rồi đưa tới lò giết không nương tay.

Vì thế, họ cho rằng giết súc vật để ăn thịt là hành động tàn ác và không cần thiết. Còn ăn rau trái là giúp nuôi dưỡng lòng nhân từ, mang lại sự bình an và hạnh phúc cho đời sống muôn loài. Hơn nữa, khi chúng ta săn bắt động vật để giết thịt, chúng ta dồn loài vật đến chỗ diệt chủng. Còn khi chúng ta chọn các loại rau trái làm thực phẩm, ta vẫn có thể gieo trồng, chăm sóc làm cho chúng lan tràn khắp nơi và ngày càng xanh tốt, phong phú hơn.

3-Ăn chay vì lý do tôn giáo.

Một số lớn giáo dạy tín đồ ăn chay như một trong các phương thức tu tập. Các vị tu sĩ giảng rằng sinh vật nào cũng có sự sống, cũng đáng quý như nhau nên giết một loại này để nuôi một loại khác là trái với đạo lý. Người ăn chay trường chỉ ăn rau, củ, trái cây và uống nước thiên nhiên. Cuộc sống đơn giản như thế giúp họ nuôi dưỡng các điều lành và phát triển tình thương bao la tới mọi sinh vật.

Tín đồ đạo Phật, đạo Hồi còn tin ở sự luân hồi. Sau khi chết thì linh hồn sinh vật đó sẽ nhập vào sinh vật khác. Khi súc vật bị giết thịt nhiều thì những linh hồn sẽ không có nơi nương tựa. Cấm sát sinh là để giảm thiểu những linh hồn bơ vơ này.

4- Ăn chay vì sở thích.

Những người có sở thích ăn chay muốn tận hưởng hương vị đặc biệt nhẹ nhàng và dễ tiêu của rau trái cũng như tránh được các bệnh nhiễm độc do thịt, cá gây ra. Chẳng hạn, họ biết

rằng không ăn thịt bò thì chẳng bao giờ lây bệnh bò điên, bệnh lở móng lở miệng... hoặc không ăn thịt heo thì sẽ không có nguy cơ bị lây nhiễm sán lãi từ thịt heo... Cũng có người ăn chay vì thói quen gia đình hoặc ảnh hưởng của bạn bè

5- **Ăn chay vì lý do kinh tế**.

Một số người ăn chay đơn giản chỉ vì rau trái tương đối rẻ tiền hơn hoặc không có điều kiện nuôi súc vật để lấy thịt ăn. Một bữa trưa ở tiệm chay bao giờ cũng rẻ hơn là một mâm cơm thịnh soạn trong nhà hàng đắt tiền.

6- **Ăn chay vì ý ích lợi cho sức khỏe**

Ảnh hưởng tích cực của việc ăn chay đến sức khỏe con người gần đây đã được nghiên cứu khá kỹ lưỡng, và những kết quả đã được công bố luôn luôn khích lệ người ăn chay. Vì thế, rất nhiều người ở phương Tây hiện nay đang áp dụng chế độ ăn chay chỉ vì muốn tốt cho sức khỏe, tránh được nhiều được nhiều bệnh ngặt nghèo đang phát triển tràn lan trong các xã hội công nghiệp. Họ thấy rõ tác hại của việc ăn nhiều thịt động vật giầu chất béo, cùng với những chất phụ gia luôn dễ dàng gây bệnh cho cơ thể.

Nhiều nghiên cứu cho thấy ăn chay có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì, ung thư, bệnh động mạch tim, tiểu đường, sâu răng, bệnh chi nang đại tràng...

.

Các hình thức ăn chay.

Có nhiều cách ăn chay khác nhau nhưng món ăn chính vẫn là từ thực vật.

1-Ăn rau trái thuần túy.

Những người ăn chay thuần túy chỉ ăn các sản phẩm của thực vật như rau, trái cây, hoa, củ, hạt. Họ không dùng bất cứ thứ gì từ động vật như các loại thịt, cá, trứng và các thực phẩm chế biến từ trứng như bơ, sữa, pho mát... Một số người không dùng cả mật ong vì cho rằng đây là chất do sinh vật tạo ra. Họ cũng không tiêu thụ món ăn nấu nướng với chất béo động vật như chiên xào với mỡ.

2-Ăn hỗn hợp rau -trái- trứng-sữa

Những người ăn chay thuộc nhóm này cũng ăn uống giống như người ăn chay thuần túy, chỉ khác là họ chấp nhận đưa vào thực đơn của mình hai món trứng và sữa (dĩ nhiên là kèm theo các sản phẩm chế biến từ sữa). Những người chủ trương không giết súc vật đều thuộc nhóm này, vì họ cho rằng việc ăn trứng không làm hại đến con vật đẻ trứng, cũng như dùng sữa không làm hại tới con vật cho sữa, bởi vì chúng vẫn có thể duy trì được cuộc sống tự nhiên.

Nhóm ăn chay loại này thường tiêu thụ khoảng 35% năng lượng từ chất béo so với nhóm ăn thịt thì tới 40%.

Trong nhóm này lại có một số người không chấp nhận ăn trứng , vì họ cho rằng trứng là hình thức khởi đầu của sự sống.

Ngoài ra còn một số người không ăn thịt đỏ nhưng ăn một ít thịt gà, cá cùng với rau trái các loại, ăn rau trái còn sống, chỉ ăn trái cây, hạt, dầu olive, mật ong hoặc chỉ ăn thực phẩm nuôi trồng tự nhiên mà không dùng phân bón, thuốc sát trùng hóa học...

Lợi ích việc ăn chay.

Số người ăn chay trên thế giới hiện nay lên rất cao . Nếu một chế độ ăn chay mà cân bằng với đủ các chất dinh dưỡng thì cũng tốt, nhưng cho tới nay chưa có bằng chứng là ăn chay làm con người khỏe hơn hoặc làm tăng tuổi thọ.

Về những tác dụng tích cực của chế độ ăn chay đối với sức khỏe, nhà dinh dưỡng Johana Dwyer của Đại học Y khoa Tufts ở Boston tóm tắt như sau :*" Có nhiều bằng chứng cho thấy ăn rau trái rất tốt để làm giảm nguy cơ mập phì, táo bón, ung thư phổi và ghiền rượu. Cũng có bằng chứng là nguy cơ về cao huyết áp, bệnh động mạch vành, tiểu đường loại 2, sạn túi mật cũng giảm thiểu. Một số bằng chứng khác cũng cho là rau trái có thể giảm nguy cơ ung thư vú, bệnh nang chi ruột, ung thư ruột già, sạn thận, loãng xương, hư răng".*

Số người ăn chay trên thế giới hiện nay đã chiếm một tỷ lệ rất cao. Mặc dù chưa có bằng chứng rõ ràng là ăn chay có thể giúp con người tăng thêm tuổi thọ, nhưng nếu chế độ ăn chay được cân bằng với đủ các chất dinh dưỡng thì cũng tốt cho sức khỏe và không có nguy cơ suy dinh dưỡng như nhiều người vẫn lầm tưởng. Một số lợi ích cụ thể của việc ăn chay có thể được kể ra như sau:

1-.Giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Hầu hết các loại thực vật đều không có *cholesterol* và chất béo bão hòa. Các chất béo này chỉ có nhiều trong thịt động vật.Vì vậy, người ăn chay ít bị cao cholesterol, một chất dinh dưỡng mà nếu có tỷ lệ quá cao trong máu, đã được chứng minh là nguyên nhân gây ra bệnh tim mạch, vữa xơ động mạch, nhồi máu cơ tim. Nhiều nghiên cứu cho hay, nếu giảm cholesterol trong máu xuống 10% thì nguy cơ bệnh động mạch vành sẽ giảm đến 30%.

Bác sĩ *Dean Ornish ở California* thấy rằng một chế độ ăn uống ít chất béo với rau trái đồng thời lại vận động cơ thể, sống tích cực có thể đảo ngược diễn biến của một số bệnh tim. Lý do là khi cholesterol giảm sẽ đưa tới giảm các mảnh xơ vữa bám vào thành động mạch.

Kết quả một nghiên cứu mang tên *Oxford Vegetarian Study* ở Anh quốc được công bố năm 1994, thực hiện trong 12 năm với đối tượng nghiên cứu là 6000 người ăn chay và 5000 người ăn thịt, cho thấy bệnh động mạch vành ở nhóm ăn chay thấp hơn nhóm kia tới 28%.

Các nhà nghiên cứu M. Burr và B. Butland đã nhận thấy rằng tỷ lệ người ăn chay chết vì nhồi máu cơ tim thấp hơn so với những người không ăn chay tới 57%.

Nhà nghiên cứu Claude Chang đã quan sát 1900 người Đức ăn chay và nhận thấy tỷ lệ chết vì bệnh tim mạch của đàn ông thấp hơn 60% và đàn bà thấp hơn 44%, so với những người không ăn chay.

2-Giảm nguy cơ béo phì.

Nghiên cứu của Hiệp Hội Y Khoa Anh (*British Medical Association)* cho hay người ăn chay thường có trọng lượng cơ thể vừa phải hơn so với những người ăn nhiều thịt, cá.

Một thành viên tham gia trong cuộc nghiên cứu mang tên *Oxford Vegetarian Study là P. Appleby* cho hay người không ăn thịt thường có vóc dáng mảnh mai hơn người ăn thịt.

Có nhiều lý do dẫn đến kết quả này:

-Thức ăn thực vật thường có rất ít chất béo. Chất béo cung cấp một lượng calori nhiều hơn các chất dinh dưỡng khác như tinh bột, đạm. Năng lượng do rau trái cung cấp chỉ đủ dùng cho cơ thể mà không có dư thừa để tích trữ dưới dạng mỡ béo.

-Rau trái có nhiều chất xơ với rất ít calori, làm cho người ăn mau no nên không ăn quá nhiều.

Tuy nhiên, nếu không ăn thịt mà lại ăn nhiều sữa, bơ, phó mát thì cũng khó mà giữ cho cơ thể được mảnh mai.

3- Ít bị rối loạn tiêu hóa.

Ăn rau trái đã được chứng minh là rất tốt để không bị táo bón và bị bệnh chi nang ruột (*diverticulosis)* với các túi nhỏ lồi ra ở niêm mạc ruột. Nhà nghiên cứu J. S. Gear nhận thấy chỉ có 12% người ăn chay bị bệnh này trong khi tỷ lệ mắc bệnh này ở người không ăn chay là 33%. Lý do là chất xơ trong rau trái hút nhiều nước, giúp cho phân lớn, mềm, dễ dàng cho việc đại tiện, đồng thời lại kéo theo chất cặn bã độc trong ruột già để thải ra ngoài.

Nhưng cũng xin lưu ý là nếu đột nhiên tăng lượng chất xơ lên quá nhiều trong chế độ ăn sẽ có thể đưa tới tắc ruột.

4- Giảm nguy cơ bị cao huyết áp.

Huyết áp cao có thể đưa tới bệnh tim, tai biến động mạch não, suy thận.

Các chuyên gia dinh dưỡng *F.M. Sacks và B. Armstrong* nhận thấy người ăn chay có huyết áp thấp hơn người không ăn chay.

Một chuyên gia dinh dưỡng khác thấy ăn chay cũng có thể làm giảm huyết áp ở người đang bị bệnh cao huyết áp. Hiện tượng này được giải thích là có thể do ăn chay người ta ít mập béo hoặc do ăn rau trái có ít muối, hoặc cũng có thể do người ăn chay thường có nếp sống điều độ, lành mạnh hơn.

5- Sỏi túi mật.

Thành phần hóa học của sạn túi mật là *cholesterol*, mật và muối calci .Các sạn này được tạo ra trong túi mật và gây đau cho người bệnh.

Nghiên cứu ở một nhóm 750 phụ nữ cho biết nhóm ăn chay chỉ có 12% bị sỏi túi mật, trong khi đó nhóm không ăn chay tỷ lệ lên tới 25%.

Các nhà nghiên cứu giải thích là người ăn chay tương đối ít béo mỡ hơn, thực phẩm của họ ít cholesterol và nhiều chất xơ, tất cả đều giúp giảm nguy cơ sỏi túi mật.

6- Giảm nguy cơ loãng xương.

Loãng xương gây ra do mất khoáng calci trong xương, làm cho xương trở nên giòn, dễ gẫy. Bệnh thường thấy ở nữ giới vào thời kỳ mãn kinh.

Kết quả nghiên cứu của *A.G. Marsh* phổ biến năm 1988 cho biết là sự mất calci ở người ăn chay ít xẩy ra hơn ở người không ăn chay. Theo Marsh, chất đạm động vật có nhiều *sulphu*r, chất này làm tăng độ acid trong máu, đưa đến tăng lượng calci thải ra trong nước tiểu, do đó làm giảm calci trong xương.

Khoa học gia *B.J. Abelow* nhận thấy hiện tượng gẫy xương hông do loãng xương thường xẩy ra ở dân chúng thuộc các quốc gia ăn nhiều thịt động vật.

7- Giảm nguy cơ mắc bệnh ung Thư.

Đã có nhiều chứng minh là chế độ ăn uống có nhiều liên hệ nhân quả với các loại ung thư . Tỷ lệ mắc bệnh ung thư ở người ăn thịt động vật cao hơn so với ở những người ăn nhiều rau trái hoặc ăn chay. Tỷ lệ tử vong vì ung thư cũng cao hơn ở người ăn nhiều thịt đỏ. Thịt đỏ là các loại thịt heo, bò, cừu ...có màu đỏ, khác với thịt trắng là các loại thịt gà, vịt...

Giáo sư *Tim Byers* thuộc trường Đại học *Colorado ở Denver* cho biết: *" Nhiều luận cứ khoa học cho rằng trái cây và rau là những thành phần có khả năng bảo vệ cơ thể đối với tất cả bệnh ung thư tiêu hóa và các ung thư do hút thuốc lá gây ra".*

Một nghiên cứu của *P. Willet* năm 1990 cho thấy là nhóm phụ nữ ăn nhiều thịt đỏ bị ung thư ruột già gấp đôi so với nhóm người chỉ ăn thịt đỏ một lần trong tháng và tỷ lệ này càng thấp hơn nữa ở những người ăn chay. Lý do có thể vì thức ăn chay có nhiều chất xơ, ít chất béo bão hòa. Một lý do nữa có thể là người ăn chay có lượng acid mật thấp hơn ở người ăn nhiều thịt và acid này là đã bị coi như một trong nhiều chất có thể đưa tới nguy cơ bị ung thư.

Bệnh ung thư vú cũng ít hơn ở những phụ nữ ăn chay. Lý do là rau trái làm thay đổi lượng kích thích tố nữ estrogen trong máu và làm thiếu nữ chậm có kinh lần đầu, và sự trễ kinh lần đầu này đã được coi như là có thể làm giảm rủi ro ung thư vú.

Nhà nghiên cứu P. K. Mills cũng nhận thấy là ung thư nhiếp tuyến và tụy tạng ít hơn ở nhóm người ăn rau, trái cây.

Những điều người ăn chay cần lưu ý.

Một người khỏe mạnh bình thường và ăn chay với một chế độ dinh dưỡng cân bằng thì sẽ không có vấn đề gì về sức khỏe. Nhưng đối với những người ăn chay thuần túy, nếu không để ý đúng mức đến thực đơn hàng ngày, sẽ có rủi ro thiếu sót một vài chất dinh dưỡng.

Người ăn chay có dùng thêm trứng, sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa có thể dễ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng hơn là ăn chay thuần túy. Vì thế chế độ ăn chay này thích hợp với trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng, phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ, hoặc người bệnh mới phục hồi. Người ăn chay thuần túy có thể có nguy cơ thiếu một số *amino acid* thiết yếu mà rau trái không có cũng như một số sinh tố, khoáng chất như sinh tố B2, B12, D, Calcium, sắt và kẽm.

Cần lưu ý là nhu cầu của cơ thể về chất đạm khá phức tạp, không phải chỉ là thịt với cá, mà còn ở hơn hai chục amino acid trong đó có 11 thứ được coi như cần thiết vì cơ thể không thể tổng hợp được, phải được cung cấp trực tiếp từ thức ăn. Thực phẩm động vật có đủ các amino acid, trong khi đó rau trái các loại lại không có đủ ngoại trừ đậu nành. Thành ra người ăn chay cần lưu ý tới tính chất quý giá này của đậu nành nói riêng, và tất cả các loại đậu, hạt có nhiều chất đạm nói chung, vì chúng đều có thể dùng thay thế cho thịt, cá.

Người ăn chay có thể cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể bằng cách pha trộn các loại rau, trái, hạt, củ với nhau trong bữa ăn hằng ngày. Thí dụ, hạt ngũ cốc thiếu *lysine* nhưng nhiều *methionine* thì ta có thể ăn thêm các loại đậu có nhiều l*ysine*, ít *methionine*.

Một điều khác cần lưu ý là chất đạm thực vật thường có tỷ lệ hấp thụ thấp hơn chất đạm động vật, cho nên người ăn chay cần tiêu thụ một số lượng nhiều hơn. Thí dụ, một người nặng 70 kí cần 54g chất đạm mỗi ngày, để thỏa mãn nhu cầu này, người ăn chay cần ăn vào nhiều hơn 25%, tức là khoảng 68 g chất đạm. Trẻ em đang tăng trưởng, phụ nữ có thai hoặc cho con bú sữa cần nhiều hơn nữa.

Calci cần thiết cho sự tăng trưởng xương và răng, cho sự đông máu, truyền tín hiệu thần kinh và sự co duỗi của bắp thịt. Calci có nhiều trong sữa, bơ, pho mát, cá trích, cá hồi khi ăn cả xương. Người ăn chay thuần túy cần ăn nhiều loại rau có lá mầu xanh đậm và các loại thực phẩm có bổ sung calci.

Sinh tố D giúp cơ thể hấp thụ calci. Sinh tố này có nhiều trong lòng đỏ trứng, dầu cá, hoặc được cơ thể tạo ra khi da tiếp xúc với ánh nắng. Người ăn chay cần ăn thực phẩm có pha thêm sinh tố D hoặc tiếp xúc với nắng nhiều hơn một chút.

Sinh tố B12 cần thiết cho sự cấu tạo hồng cầu và cho việc hoàn tất các chức năng của hệ thần kinh. Sinh tố này có nhiều trong thịt động vật, sữa, bơ, pho mát, trứng, thủy sản. Thực vật không có sinh tố B 12, nên người ăn chay cần ăn thực phẩm có bổ sung sinh tố này hoặc dùng thêm thuốc có B 12, dạng ống tiêm hay viên uống cũng được.

Sinh tố B2 có nhiều trong sữa, bơ, trứng, pho mát, tim, gan, thịt động vật, hạt ngũ cốc, rau có lá màu xanh đậm và các loại rau đậu... Người ăn chay cần có sinh tố này bằng cách ăn rau có lá đậm, các loại đậu, hạt hoặc thực phẩm có pha thêm sinh tố B2.

Sắt là một thành phần của huyết cầu tố và các men cần cho sự chuyển hóa thực phẩm. Sắt có nhiều trong gan động vật, thịt bò, thịt gà, tôm cá. Thực phẩm thực vật có nhiều sắt là đậu phụ, các loại hạt, lá rau có mầu xanh đậm, nước trái mận khô (prune), vỏ khoai tây...

Kẽm cần thiết trong các men để chuyển hóa chất đạm, cho cơ quan sinh dục, cho sự miễn dịch. Kẽm có nhiều trong tôm, gan, thịt bò, thịt gà, lòng đỏ trứng, rau trái như các loại hạt...

Trường hợp đặc biệt

Có hai trường hợp mà người ăn chay cần phải lưu ý. Đó là phụ nữ đang có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ và trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng.

1-Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ.

Ăn chay thuần túy thường phải đặc biệt lưu ý cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho những người mẹ này. Mỗi ngày, phụ nữ mang thai cần nhiều hơn mức bình thường 300 calori, và nếu đang cho con bú thì cần nhiều hơn mức bình thường 500 calori. Nhu cầu về chất đạm cũng tăng thêm khoảng 10 đến 15g mỗi ngày. Như vậy, nếu dùng thêm sữa thì có đủ số chất đạm, còn nếu ăn chay thuần túy rau trái thì nên chú ý dùng thêm các thưc phẩm từ đậu nành, vì loại đậu này có đủ các chất đạm như thịt động vật. Ngoài ra, phụ nữ mang thai cũng cần uống thêm sắt, calci, kẽm, các sinh tố D và B12.

2- Trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng

Trẻ em đang tuổi tăng trưởng cần được cung cấp đủ số năng lượng. Vì thế, nếu ăn chay thuần túy thì phải lưu ý cung cấp đủ số năng lượng cũng như các chất dinh dưỡng.

Một điểm đáng lưu ý nữa là các em có bao tử chưa phát triển, cho nên bữa ăn no của các em thường vẫn chưa cung cấp đủ nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng. Chẳng hạn như, một bát đậu làm các em đầy bụng chỉ cung cấp được chừng 240 calori. Do đó, trẻ em ăn chay nên uống thêm sữa- một ly sữa cung cấp thêm cho các em khoảng 150 calori. các thực phẩm nhiều đạm và chất béo như đậu nành, đậu xanh, đậu phọng...cũng cần được lưu ý bổ sung thường xuyên vào thực đơn của các em. Cuối cùng, các bậc cha mẹ muốn con ăn chay nên tham khảo ý kiến các chuyên viên dinh dưỡng để có thể cung cấp một chế độ ăn uống đầy đủ và hợp lý cho trẻ.

Kết luận

Như đã nói, ăn chay hiện bây giờ là một khuynh hướng phổ biến, được rất nhiều người ủng hộ vì nhiều lý do khác nhau. Tuy nhiên, một chế độ ăn chay cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể là một bài toán không dễ giải quyết, mà cần có sự lưu tâm thích hợp cũng như những hiểu biết đầy đủ. Do đó, việc hỏi các chuyên viên dinh dưỡng khi có nghi ngờ là điều cần thiết.

Theo ông John Vanderveen, Giám Đốc Cơ quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ thì :
“ *Việc giới hạn chế độ ăn uống sẽ làm khó khăn hơn cho việc cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết. Do đó. để được khỏe mạnh, người ăn chay cần phải có kế hoạch quy mô, chính xác để cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể ”.*

Tổ chức *American Dietetic Association* khuyên người ăn chay nên làm các điều sau đây:

1- Tham khảo các nhà dinh dưỡng về vấn đề ăn uống trong các trường hợp đặc biệt, nhất là khi có thai, nuôi con sữa mẹ, hồi phục sau cơn bệnh hoặc trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng.

2- Giảm thiểu tiêu thụ các thức ăn cung cấp nhiều năng lượng nhưng ít bổ dưỡng.

3- Ăn nhiều loại hạt, đậu, trái cây, rau khác nhau.

4- Nếu dùng thêm trứng, sữa thì nên lựa loại sữa ít chất béo.

5- Phụ nữ có thai nên dùng thêm sắt và folate

6-Trẻ em cần tăng cường thêm chất đạm, sinh tố D, calci, sắt, kẽm....

7- Cho con bú sữa mẹ cần bổ sung nhiều chất đạm, sinh tố D và calci.

Nếu thực hiện được các hướng dẫn trên đây thì người ăn chay có thể loại bỏ được những quan điểm sai lầm từ trước vẫn cho rằng ăn chay sẽ thiếu dinh dưỡng, chẳng hạn như ăn chay sẽ thiếu chất đạm, thiếu sinh tố D, B12, thiếu calci, sắt, kẽm...Thực tế đã chứng tỏ rằng những người ăn chay biết cân bằng dinh dưỡng còn khỏe mạnh và ít bệnh tật hơn cả những người ăn nhiều thịt, cá./.

1

ĂN TIỆM

Xưa kia, việc đi ăn ở ngoài phạm vi gia đình là chuyện ít khi xảy ra. Món ăn được nấu nướng ở nhà với bàn tay khéo léo của người đàn bà quán xuyến. Lâu lâu, khi có việc gì đáng ghi nhớ như kỷ niệm ngày cưới, hoặc có chuyện vui muốn ăn mừng, thết đãi khách quý, đi chơi xa... thì gia đình mới rủ nhau đi ăn nhà hàng một lần để cùng chung vui.

Ngày nay, do điều kiện làm việc nên ở các thành phố lớn rất nhiều bữa ăn của gia đình được diễn ra với nhiều hình thức khác nhau, không phải dưới mái nhà ấm cúng.

Một người đi làm, buổi sáng tạt vào tiệm bán thực phẩm nấu sẵn mua một ly cà phê, một miếng bánh mì kẹp cho bữa ăn điểm tâm. Buổi trưa phải ở lại nơi làm việc, nên tiện nhất là vào một quán cơm nào gần đó để giải quyết nhu cầu của dạ dày. Thường chỉ còn lại bữa ăn tối là mọi người trong gia đình mới có thể cùng ăn ở nhà.

Lý do đưa tới ăn tiệm

Có nhiều lý do trong sự phát triển của xã hội ngày nay dẫn đến sự thay đổi tập quán ăn uống của đa số mọi người. Một số lý do phổ biến nhất có thể kể ra như sau:

a-Nhu cầu vật chất và quan điểm xã hội thay đổi nên đa số phụ nữ ngày nay tham gia công việc bên ngoài gia đình tương tự như đàn ông, do đó ít có thời gian dành cho việc bếp núc.

b-Đối với điều kiện làm việc của nhiều người, việc ăn ngoài là cần thiết, vì nơi làm việc quá xa không thể về nhà để ăn bữa trưa.

c-Bữa ăn tại nhà hàng hay quán ăn ngày nay còn là một nơi thích hợp để thảo luận việc hợp tác làm ăn hay bàn những công việc khác. Cách làm này hiện được rất nhiều người ưa chuộng...

d-Đối với một số người, do việc buôn bán, làm dịch vụ hoặc công tác mà phải thường xuyên đi xa, thì việc ăn nhà hàng hay quán ăn là lựa chọn duy nhất. Với một số người khác như sinh viên học sinh xa nhà, những người sống đơn độc... thì ăn tiệm đôi khi còn tiện hơn, rẻ hơn là tự mình đi chợ, nhóm bếp...hoặc vội vàng mua vài gói thực phẩm khô ở máy bán tự động.

e-Nhờ được sản xuất hàng loạt theo lối công nghệ tân tiến, nên phần lớn các loại thực phẩm chế biến sẵn ngày nay có giá rẻ, dễ chấp nhận và cũng dễ sử dụng.

Với những lý do trên, việc đi ăn ở bên ngoài hiện nay đã trở thành một chuyện bình thường trong đời sống hằng ngày của nhiều gia đình.

Cũng do sự thay đổi như trên, nên các quán ăn ngày nay đã buộc phải để ý nhiều hơn đến nhu cầu dinh dưỡng và sức khỏe của khách hàng. Họ hiểu được rằng những bữa ăn của khách hàng ngày nay không còn là "thỉnh thoảng" như trước đây mà đã có những khách hàng rất thường xuyên. Vì thế, phẩm chất của món ăn nhất định sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của họ. cá tiệm ăn ngày nay hầu hết đều đã thay đổi các nấu nướng, cung ứng những món ăn lành mạnh hơn: ít chất béo, ít muối, nhiều rau trái tươi, dùng chất đạm từ cá, gà vịt.... Nhân viên nhà hàng cũng được huấn luyện về cách làm bếp và có thể giải thích , trả lời thắc mắc của khách. Mặc dù vậy, để bảo đảm vấn đề sức khỏe, người đi ăn nhà hàng hay quán ăn cũng cần để ý một số điểm căn bản trong sự lựa chọn bữa ăn của mình.

2

Vài điều cần lưu ý khi ăn tiệm

Mối quan tâm phổ biến nhất của những người đi ăn nhà hàng ngày nay thường tập trung vào các rủi ro lên cân, thừa chất béo, muối và năng lượng. Những kiến thức chung về vai trò quan trọng của thực phẩm trong việc duy trì sức khỏe tốt đã được nhiều người biết đến, nên nhiều người đã áp dụng nguyên tắc căn bản là: ăn uống vừa phải, đa dạng và cân bằng. Họ đã biết cách dành cho bữa ăn một vài suy tính trước khi tới tiệm.

-Trước hết là chọn lựa nhà hàng. Một số nhà hàng chỉ phục vụ một số món ăn đặc biệt, thường là các đặc sản với cách chế biến chỉ riêng họ mới có. Một số nhà hàng khác có nhiều món ăn đa dạng hơn, khách có thể tha hồ chọn lựa những món ăn vừa miệng và hợp với túi tiền của mình. Một số nhà hàng liệt kê các món ăn trên thực đơn, nhưng chỉ nấu theo yêu cầu của khách. Khách có thể đề nghị một vài thay đổi trong cách chế biến, nấu nướng theo sở thích của riêng mình.

-Nếu có thể, nên dự tính ăn món gì trước khi tới tiệm để tránh cao hứng gọi những món ăn nhìn vẻ bề ngoài hấp dẫn nhưng không hợp khẩu vị. Lựa món ăn cũng nên có sự phối hợp với các bữa khác trong ngày. Nếu đã ăn trưa nhiều thịt thì tối nên ăn nhẹ với nhiều rau đậu hoặc ngược lại.

- Chọn lựa thức ăn trên thực đơn theo đúng ý thích và nhu cầu với món khai vị gọn nhẹ rồi mới đến món chính. Cơm Việt Nam với nhiều món được ăn chung với nhau, còn cơm Tây, cơm Mỹ thường chú ý tới sự chọn lựa cá nhân và thường ăn từng món riêng lẻ. Nên lựa món nào mà mình cần một chút thời gian sửa soạn trước khi ăn, sẽ giúp món ăn trở nên ngon miệng hơn, vì đó chính là thời gian để kích thích dịch vị tiết ra và các cơ quan trong hệ tiêu hóa được kích thích để sẵn sáng tiếp nhận thức ăn.

-Tránh ngồi vào bàn rồi ăn ngấu nghiến ngay và ăn thật nhanh cho xong bữa. Thí dụ, nếu chọn món cua rang muối, món sò là ta phải ăn nhâm nhi, vừa bóc vỏ vừa ăn, sẽ thích thú hơn là món cua thịt sào. Ăn nhâm nhi như vậy có nhiều lợi điểm như là vừa ăn vừa thưởng thức hương vị món ăn, giúp tiêu hóa dễ dàng và có thể kiểm soát được số lượng ăn, tránh béo phì. Ngoài ra, ăn vội vàng cũng có nghĩa là bắt ép dạ dày phải làm việc cực nhọc hơn.

- Đừng ngần ngại hỏi nhân viên phục vụ về cách thức chế biến món ăn mình muốn chọn. Nếu có các nhu cầu riêng như ăn kiêng hoặc muốn giảm mỡ, ít đường, không bột ngọt...cần cho người phục vụ biết để đề nghị nhà bếp thực hiện đúng theo yêu cầu. Cùng một món ăn nhưng sở thích của mỗi người có thể khác nhau. Chẳng hạn như có người thích thịt bò thật chín, có người chỉ thích chín vừa, có người thích canh chua nhiều ớt, có người thích món cá kho tộ ít tiêu...Những nhu cầu riêng đó ngày nay đều có thể được nhà hàng thỏa mãn.

-Làm quen với một số cách nấu nướng món ăn:

a-Các món ăn chiên, xào, rán ngập mỡ, nấu áp chảo, nấu với nước thịt hoặc chiên giòn đều có nhiều chất béo, nhiều năng lượng;

b-Các món ăn làm bằng cách hấp, tiềm, luộc, nướng trên vỉ, bỏ lò, om, kho rim thường ít chất béo và ít năng lượng.

c-Nên chọn các món rau hấp, luộc hoặc tươi sống, sẽ có nhiều sinh tố và các chất dinh dưỡng hơn là các món rau sào;

d- Các thực phẩm ngâm giấm, muối, xông khói, sấy khô, ngâm trong nước xuýt (broth) hoặc tẩm nước xốt (marinated) thường thường đều có nhiều muối mặn.

e- Nên giảm tối đa các món ăn chiên rán nhất là thực phẩm tẩm bột trước khi chiên. Thịt cá tốt cho cơ thể, nhưng nếu lại tẩm bột hoặc rắc bánh mì vụn rồi chiên thì sợ

là sẽ có bất lợi. Một miếng thịt gà chiên trung bình có 480 calori, 21 g chất béo, trong khi cũng miếng thịt gà này mà đem nướng thì chỉ có 300 calori và 8 g chất béo.

- Nếu không thấy món mình muốn ăn trong thực đơn, cứ hỏi nhà hàng xem họ có thể làm đặc biệt được không. Nhiều chủ tiệm sẵn sàng hợp tác đồng thời họ cũng biết thêm được một món mà nếu hấp dẫn, sẽ được thêm vào thực đơn.

- Nên chọn thức ăn đa dạng, có đủ thành phần dinh dưỡng khác nhau. Cũng nên lựa món mà mình chưa ăn bao giờ để có cơ hội ăn thử món ăn mới. Nên chọn lựa món ăn theo nhu cầu của chính mình chứ không chọn theo người khác.

-Hỏi cho rõ món ăn nhiều ít ra sao. Nếu quá nhiều thì mình lựa phân nửa. Khi nhà hàng không đồng ý thì ta có thể ăn một nửa, phần còn lại thì yêu cầu họ bỏ sẵn vào hộp để mình mang về.

-Giới hạn việc nhâm nhi bánh mì và bơ trong khi chờ đợi, để dành bụng cho món chính. Khi tới tiệm, sẵn sàng gọi món ăn ngay để tránh trường hợp ngồi chờ rồi ăn nhiều bánh mì quệt với bơ. Nhiều người cẩn thận, chỉ lấy một miếng bánh nhỏ để ăn rồi yêu cầu cất đi.

-Bữa ăn nhà hàng thường kèm theo rượu. Trong rượu có khá nhiều calori nhưng rất ít dinh dưỡng, nên cố gắng hạn chế. Chẳng hạn, nếu định uống rượu chung với món ăn chính thì không nên uống rượu khai vị hoặc thay vào đó là một hỗn hợp với nhiều nước trái cây, ít rượu. Một ly rượu vang, một consomation rượu mạnh cho một bữa ăn là lý tưởng. Vừa tiết kiệm túi tiền, vừa ít calori lại tránh được việc lái xe ra về trong cơn say. Uống nhiều nước lạnh trong suốt bữa ăn giúp giảm tác dụng của rượu đồng thời tránh được việc uống rượu quá chén

-Khi thấy món ăn không đúng như ý mình muốn hoặc có vẻ như không được vệ sinh thì đừng ngần ngại yêu cầu nhà hàng làm lại. Bỏ tiền ra mua thì mình có quyền thưởng thức món ăn tinh khiết đã lựa. Chẳng hạn như lựa một đĩa thịt bò tái chấm tương gừng mà phải ngồi nhai miếng thịt trâu thâm chín thì mất cả hứng thú mà trong lòng cũng hậm hực, tiếc tiền.

-Thức ăn còn dư, cứ tự nhiên xin hộp đựng mang về mà đừng ngần ngại giữ kẽ. Ngày nay, việc cung cấp hộp để thực khách mang thức ăn không ăn hết là chuyện mà nhà hàng nào cũng làm. Tiệm ăn càng sang trọng thì hộp nom càng đẹp. Thực tế là mang phần ăn dư về là ta đã có thực phẩm cho bữa cơm trưa hôm sau. Trả tiền cho một bữa ăn mà ta có thực phẩm cho hai bữa cơm.

-Sau khi ăn đủ, yêu cầu phục vụ dọn bàn, để tránh vui miệng nhấm nháp ăn thêm, kẻo " phí của giời", rồi về nhà lại lo lên cân.

-Đã mất công đi ăn, mất tiền trả thì lựa món mà mình thích, dù có đắt hơn món tương tự khác. Khi có nhiều người cùng ăn mà lựa nhiều món thì bắt đầu bằng món mình ưa thích rồi ăn nếm món mình không thích.

-Đợi sau khi ăn xong món chính hãy lựa món tráng miệng, tùy theo "tiếng nói" của bao tử chứ không vì *no bụng mà đói con mắt*. Có thể chọn vài loại trái cây, một ly kem ...sẽ có ít calori hơn là một miếng bánh ngọt nhiều đường, nhiều chất béo...

Kết luận

Đối với nhiều người, ẩm thực cũng là một nghệ thuật. Đã đi ăn nhà hàng thì cứ từ từ mà thưởng thức, chậm rãi ăn để cơ thể thấy no dần dần và miệng được thỏa mãn với hương vị của món ăn.. Đâu có phải rửa chén bát, dọn bàn mà vội vã ăn nhiều nhai ít. Kinh nghiệm cho hay, khi món ăn ngon là ta thường ăn vội vàng, ít nhai, gắp món ăn liên hồi, đến khi ngán, mới chậm lại.

Trong nghệ thuật ẩm thực của các cụ ta thì món ăn ngon cần phải kèm theo chỗ ngồi sạch sẽ, nấu nướng hợp vệ sinh để tránh các bệnh do thực phẩm gây ra.

Ngày nay thì điều này không chỉ là một đòi hỏi của người cẩn thận, mà đã là yêu cầu tất yếu của mọi nhà hàng hay quán ăn Thường thì các nhà hàng luôn luôn phải tuân theo những quy định khắt khe về vệ sinh thực phẩm, với sự kiểm soát của các cơ quan hữu trách.

Tuy nhiên, chúng ta cũng nên tự mình lưu ý đến vấn đề vệ sinh khi bước vào một nhà hàng hay quán ăn. Những điểm cụ thể như:

-khăn trải bàn, khăn ăn có phẳng phiu sạch sẽ hay không, bàn có được lau kỹ, nhân viên có ăn mặc tươm tất, ly chén có sạch sẽ...

-Phòng ăn khang trang sáng sủa, không ruồi bay, dán bò, chung quanh nhà hàng không có những thùng rác nhiều mùi hôi;

-Quầy thức ăn có được che phủ và giữ ở nhiệt độ thích hợp với món ăn nóng hoặc ướp lạnh..

Món ăn dù có ngon miệng và thích hợp, nhưng nếu không có các tiêu chuẩn vệ sinh thì cũng không thể chấp nhận được, bởi vì một bữa ăn ở đó sẽ có thể là nguyên nhân dẫn đến nhiều bệnh tật không ngờ..

Rau trộn

Trong tất cả các món ăn thường ngày, có lẽ không có món ăn nào lại vừa đơn giản vừa phức tạp như món rau trộn! Từ những đĩa rau xanh độc vị như xà-lách hay cải non với chút nước muối hay nước tương, cho đến những đĩa rau trộn thịnh soạn được chuẩn bị rất công phu với đủ các loại rau thơm, thêm nước sốt cà chua với thịt thái mỏng hay băm vụn, rồi thêm hành tiêu ớt tỏi...đủ thứ gia vị. Nhưng tất cả đều là quen thuộc trong bữa ăn thường ngày của tất cả chúng ta, dù là ở dạng đơn giản nhất hay phức tạp nhất.

Nhưng cũng do tính chất đa dạng mà món rau trộn thật là khó phân loại trong bảng kê dinh dưỡng. Nếu không lưu ý kỹ, thì rau trộn vẫn có thể là nguyên nhân làm bạn tăng cân, bởi các thứ "gia phụ" trong đó có chứa quá nhiều chất béo và năng lượng. Chẳng hạn như để chế biến một đĩa rau trộn, người ta có thể dùng đến các thứ như cà chua, dưa chuột, nấm, dầu trộn, thịt, trứng...Những chất "gia phụ" này sẽ nâng lượng calori của một đĩa rau xa-lách trộn lên tới cả ngàn đơn vị!

Lấy một thí dụ: một đĩa nhỏ rau xà-lách có chừng 100 calori, 30gr bánh mỳ khô vuông 120 calori, một thìa dầu trộn 160 calori, một phần tư ly dầu trộn xà-lách kiểu Ý 320 calories. Tổng cộng lên tới trên 800 calories.

Trái lại, nếu đĩa rau trộn này được dùng với loại dầu ít béo, mỗi thìa chỉ có 23 calori, them hai thìa nấm thái nhỏ chỉ 2 calori, một ít hành tươi với 7 calori thì số năng lượng thật khiêm nhường mà món ăn vẫn ngon.

Thêm vào đó, các loại dầu trộn được chế biến sẵn bán trên thị trường mặc dù rất ngon miệng, dễ sử dụng, nhưng lại thường có số năng lượng và chất béo rất cao, nên trước khi chọn mua, cần phải cân nhắc đến các yếu tố này

Nói chung, khi ăn rau trộn nên dùng càng ít các thứ "gia phụ" càng tốt: nhiều rau, đậu, nấm, vài thìa dầu trộn loại ít béo, một chút pho mát là tạm đủ khoảng 150 calori.Tuy

nhiên trong họ nhà trái cây cũng cần phải cẩn thận lưu ý đến trái bơ, mỗi trái vừa phải có tới 335 calori!

Loại dầu giấm trộn xà lách (dressing salad) làm tăng khẩu vị nhưng cũng có nhiều calori, muối, chất béo.

Dầu thực vật như dầu olive, ngô, hạnh dương... có nhiều sinh tố E, với thành phần chất béo chưa bão hòa nên không làm tăng cholesterol trong cơ thể, tốt hơn nhiều so với các loại mỡ động vật chứa chất béo bão hòa.

Món dầu giấm mà các cụ ta thường tự pha chế chỉ có một phần giấm, ba phần dầu, một chút nước triết trái chanh cũng cho nhiều ngon miệng

Không nên trộn dầu giấm quá lâu trước bữa ăn mà chỉ nên trộn khi mọi người đã ngồi vào bàn ăn. Hơn nữa không nên trộn quá nhiều dầu giấm, vì vị chua sẽ làm nhũn rau. Ngoài ra, nên chọn rau tươi xanh, rau héo úa dù rẻ tiền cũng không nên ăn.

Thực phẩm ăn nhanh.

Thực phẩm ăn nhanh *(fast food)* có nguồn gốc ở các nước công nghiệp phát triển, vốn không phải là các món ăn truyền thống quen thuộc của người Việt. Tuy nhiên, các thành phố lớn ở Việt Nam hiện nay với khuynh hướng phát triển mạnh mẽ cũng đang dần dần làm quen với loại thực phẩm này. Nhiều cửa hàng ăn nhanh đã xuất hiện với các món ăn không khác mấy với các thành phố Âu Mỹ. Vì thế, cũng xin dành thời gian đề cập đôi chút đến các loại thức ăn này

Gọi là "*thực phẩm ăn nhanh*", bởi vì các món ăn này đáp ứng nhu cầu tiết kiệm thời gian cho người dùng, phù hợp với những lúc đang vội vã, cần giải quyết bữa ăn mau chóng để kịp đến nơi làm việc hoặc có hẹn...

Khi vào một cửa hàng phục vụ ăn nhanh, ta có thể gọi món ăn và không phải chờ lâu, vì tất cả đều đã được chế biến sẵn ở dạng có thể "*ăn liền*". Hơn thế nữa, việc "*thưởng thức"* các món ăn này cũng cần rất ít thời gian, không giống như bữa ăn thông thường khác. Thậm chí sau khi mua xong, ta có thể vừa đi vừa ăn hoặc trong khi chờ xe buýt...

Tại Hoa kỳ, thực phẩm ăn nhanh đã trở thành một ngành kinh doanh có quy mô lớn từ nửa thế kỷ nay. Vào khoảng thập niên 1950, sau thế chiến thứ hai, với sự thay đổi nếp sống và sự di chuyển của dân chúng theo công việc, đã tạo ra một kỹ nghệ ăn uống mới trong đó họ đi ăn ở ngoài nhiều hơn là ở nhà.

Ban đầu, thực phẩm ăn nhanh chỉ mới có một số món như gà rán, *hamburger*, khoai tây chiên, kem và nước giải khát. Sau đó, kỹ nghệ này lan rộng với bánh mì kẹp thịt gà, cá nướng, sữa ít chất béo, bánh pizza... Trong các siêu thị, ta cũng có thể mua được món ăn làm sẵn, và mua xong là ăn ngay, chẳng cần nấu nướng. Loại thức ăn "tiết kiệm thời gian" này ngày càng trở nên rất phổ biến vì tiện lợi, rẻ tiền.

Tuy nhiên, điều đáng lưu ý là thông thường thì chúng chứa rất nhiều chất béo, muối, cũng như cung cấp nhiều năng lượng..

Khi cần ăn loại thực phẩm này, nên lưu ý một số vấn đề như sau:

a- Các thực phẩm này đều có đầy đủ chất dinh dưỡng và lành mạnh nếu ta biết cách lựa chọn.

b- Trên bao bì, những chữ như "*deluxe", big", "super" "jumbo", whooper*" đều có nghĩa là món ăn đó có nhiều calori, chất béo, cholesterol, muối. Vì thế, nên chọn loại trung bình với nhãn *regular size* là vừa.

c- Cân bằng bữa ăn này với các bữa khác trong ngày để không bị mất cân đối dinh dưỡng. Thí dụ như buổi chiều ở nhà đã dự trù có món thịt gà kho gừng ăn với rau muống luộc thì buổi trưa nên bớt thịt đi.

d- Chọn ăn bổ sung cac món có nhiều calcium, sinh tố C, sinh tố A là những thứ thường có rất ít trong thực phẩm ăn nhanh. Một phần rau tươi, một ly sữa tươi ít béo là cần thiết để có những chất dinh dưỡng này.

e- Với món ăn chiên, cần xem kỹ nhãn trên bao bì để biết loại dầu đã được sử dụng. Nên chọn các loại dùng dầu thực vật vì không có cholesterol và nhiều chất béo bất bão hòa, tốt cho sức khỏe hơn.

Nhiều người cho rằng thịt gà, cá trong các loại thực phẩm ăn nhanh có ít calori, ít chất béo. Điều này chỉ đúng khi gà, cá được nướng hoặc bỏ lò, chứ trong thực tế thì gà cá đều được tẩm bột rồi chiên cho giòn nên vẫn chứa nhiều chất béo và năng lượng.

Một miếng bánh sandwich gà chiên có 480 calori và 21g chất béo, trong khi cũng miếng gà đó mà nướng thì chỉ có 300 calori và 8 g chất béo. Một miếng thịt gà tẩm bột chiên (Chicken nuggets) có lượng chất béo nhiều hơn thịt gà luộc hoặc bỏ lo đến 25%. Vì thế khi ăn nên bỏ da hay lớp vỏ giòn.

Món khoai tây hoặc hành tây chiên giòn được nhiều người thích lắm vì béo béo, giòn giòn, mằn mặn ăn vào rất khoái khẩu, nhất là lại uống thêm với một lon coca cola lạnh thì nhất trần đời. Tuy nhiên nếu thường xuyên thưởng thức món này không giới hạn thì chắc chắn là ông thầy thuốc gia đình phải biên đơn cho mua thuốc giảm cholesterol hay hạ huyết áp. Lý do là vì nhiều nơi vẫn chiên khoai với mỡ bò thay vì dầu thực vật, rồi lại rắc thêm nhiều muối cho nên mới sinh chuyện. Một gói khoai tây chiên cỡ trung bình có 350 calori và 3 thìa chất béo! Vì thế, nếu dùng mỡ động vật thì nguy cơ tăng cholesterol quả là đã rõ ràng.

Hamburger

Có người xem món *hamburger* như là một trong những đặc trưng của Hoa Kỳ. Đã là người Mỹ thì hầu như không thể không biết đến món ăn này.Vì đây là món ăn khá phổ thông nhất ở Mỹ.

Công ty *McDonald* khởi sự kinh doanh món *hamburge*r với một tiệm ở thành phố *Des Moines*, thuộc tiểu bang *Illinois* vào năm 1955. Ngày nay, công ty này phải cạnh tranh với cả vài chục nhà hàng hamburger khác, và họ đã có đến 50.000 tiệm trên khắp nước Mỹ cũng như trên thế giới.

Hamburger được người Mỹ chính thức định nghĩa như sau: món ăn làm bằng thịt tươi hoặc thịt đông lạnh, băm nhỏ, có thể cho thêm mỡ động vật và gia vị, không được nhiều quá 30% chất béo và không được cho thêm nước.

Thịt bò dùng trong hăm bơ gơ là loại được xay rồi chiên hoặc nướng trên lửa.

Thịt xay thì dễ bị oxy hóa vì khi xay làm tăng diện tích và thịt phải tiếp xúc với không khí. Hơn nữa, sự xay thịt làm vỡ các hồng huyết cầu trong thịt khiến các phần tử đồng, sắt thoát ra. Khi tiếp xúc với mỡ, các phần tử này trở thành chất xúc tác để đẩy mạnh sự oxy hóa của mỡ. Cứ nhìn khối thịt xay đổi sang mầu xám ngoắt là biết ngay sự oxy hóa đang diễn ra.

Khi thịt xay được chiên hay nướng thì các chất mỡ và chất đạm trong thịt biến thành các tạp chất mà theo nhiều nhà chuyên môn, có thể gây ung thư. Ngay cả khói mỡ cháy trong khi nướng thịt cũng có một số hóa chất độc hại, có thể gây ung thư, gọi là "*polynucleair aromatic hydrocarbons PAHs*.

Về khối lượng thì nên lưu ý tới các cỡ hamburger khác nhau như: cỡ nhỏ, cỡ trung bình và cỡ lớn. Một cái nhỏ cung cấp khoảng 340 calori, cỡ trung bình khoảng 680 calori, và cỡ lớn thì cung cấp tới 920 calori kèm theo 57g chất béo!

Bánh pizza

Trong số các thực phẩm ăn nhanh, bánh *pizza* cũng được nhiều người ưa thích và việc sử dụng món ăn này có nhiều điều cần lưu ý.

Đây là món ăn có nguồn gốc ở thành phố Naples nước Ý. Pizza không những ngon, rẻ, tiện lợi mà lại còn có nhiều dinh dưỡng, nếu ta biết giảm bớt một số gia vị phủ trên loại bánh này. Theo ngôn ngữ Ý, Pizza có nghĩa là *pie*, bánh nướng.

Nguyên liệu chính của pizza là vỏ bánh (crust) có nhiều carbohydrat, sinh tố B, pho mát với nhiều calci và chất đạm, nước xốt cà chua, rau với nhiều sinh tố C và A. Theo quy định chế biến hiện hành thì chất đạm phải chiếm ít nhất là 10% tổng số trọng lượng chiếc bánh. Các nhà sản xuất pizza đang vận động hủy bỏ quy định này để họ có thể giảm bớt thịt và tăng các gia vị khác, phù hợp với sở thích của người tiêu thụ.

Nếu muốn tăng khẩu vị cũng như chất dinh dưỡng, ta có thể lấy thêm thịt bò xay, thịt nguội, pho mát, pepperoni, xúc xích. Nhưng chú ý là khi miếng bánh ngon hơn thì đồng thời cũng tăng thêm muối, chất béo và năng lượng. Tốt hơn là chỉ rắc thêm ít hành, ớt, nấm cho có nhiều sinh tố C và chất xơ.

Bánh pizza được chế với hình tròn có đường kính lớn nhỏ khác nhau, khi ăn được cắt nhỏ thành nhiều miếng. Trung bình, miếng nhỏ1/8 của chiếc pizza đường kính 30cm có 185 calori và một phần ăn chỉ cần từ 2 đến 3 ba miếng là đủ no.

Lợi điểm của bánh pizza là có thể gia giảm số calori tùy theo ý muốn. Chẳng hạn muốn ít calori thì chọn vỏ bánh mỏng, ít thịt nhiều rau như nấm, cà tím, bông cải, hành, cà chua... Nhiều người còn yêu cầu nhà hàng cho thêm một chén bơ nước để chấm với vỏ bánh để tăng khẩu vị và cũng là tăng thêm một ít calori.

Trung bình, bánh pizza chứa khoảng 15% chất đạm, 27% chất béo, 58% chất carbohydrat. Cho nên đây là món ăn tương đối có đầy đủ chất dinh dưỡng.

1

An toàn bếp núc.

Tác giả Janet Anderson, giáo sư về dinh dưỡng của Đại Học Utah có nhận xét là: nhờ truyền thông mau lẹ, công chúng đều có hiểu biết khá cặn kẽ về căn bệnh Bò Điên hiếm gặp. Nhưng nhiều người lại không để ý tới tầm quan trọng của việc phải rửa tay trước khi nấu nướng hoặc ăn uống trong bếp, nơi còn có nhiều rủi ro hơn là ăn phải thịt con bò bị bệnh dại.

Theo nhiều chuyên viên dịch học, 2/3 các trường hợp cảm lạnh và quá nửa các trường hợp tiêu chẩy đều gây ra do những vi khuẩn nằm ngay dưới mái ấm gia đình của chúng ta. Chúng nhởn nhơ khắp nơi, từ phòng tắm, nhà vệ sinh tới buồng ngủ phòng khách, trong bếp, ngay trên da thịt ta, bàn ghế đồ đạc và cả trong thực phẩm mua về hoặc đã nấu, để dành.

Người nhát gan mà nghe sự mô tả thực tế của các nhà khoa học này chắc sẽ thấy nổi da gà, e ngại. Nhưng sự thực đúng là như vậy.

Vi khuẩn quanh ta

Chẳng hạn, nhiều người vẫn tưởng rằng phòng tắm-vệ sinh đại tiểu tiện là nơi có nhiều vi sinh vật hơn nhà bếp. Vậy mà kết quả nghiên cứu của nhà vi trùng học *Carlos Enriquez, Đại học Arizona*, lại cho thấy là chậu rửa chén bát và ống thoát nước bên dưới lại có nhiều vi khuẩn hơn là trong bồn cầu tiêu! Và ông ta nói thêm rằng, ăn cơm trong nhà vệ sinh có khi lại an toàn hơn là trong nhà bếp. Hy vọng khoa học gia là người vui tính, nói đùa, kẻo thiên hạ mà nghe theo thì cũng hơi ... khó coi!.

Một nhà sinh vật học khác cho hay miếng bọt biển xốp để rửa chén bát chứa nhiều vi sinh vật nhất, rồi tới chậu rửa chén bát với ống thoát nước, mặt bếp, dao thớt, tay cầm tủ lạnh, khăn vải lau tay. Lý do là môi trường ẩm ướt của miếng bọt biển với các lỗ hổng là địa điểm ẩn náu lý tưởng của bầy vi khuẩn. Chúng có thể sống trong đó cả mấy tuần lễ. Rồi khi ta dùng xốp đó để lau mặt bếp là ta đã mở đường giúp chúng lan rộng thêm ra.

Người cha đi làm về, mở tủ lạnh lấy chai bia để giải khát nhưng trước đó không rửa tay. Thế là cả một mớ vi khuẩn bám ngay vào tay cầm tủ lạnh. Cậu con đi học về hớn hở mở tủ lạnh, dùng tay bốc miếng dưa ăn. Như vậy là em đã dễ dàng "*tiếp thu*" đám vi khuẩn nguy hại đó.

Rồi lại còn thịt cá mua về chưa kịp cất vào tủ lạnh, để ngoài bếp trong mấy giờ, đều là nguồn chứa nhiều loại vi sinh vật lành dữ khác nhau.

Cũng may là không phải tất cả vi sinh vật đều nguy hại.

Theo các nhà vi trùng học, chỉ một số có thể gây bệnh. Nhiều loại không những có ích mà lại cần thiết cho sự sinh tồn trên trái đất. Chúng hiện diện khắp nơi,và tạo thành một môi trường sinh học đặc biệt.

Thực vậy, không có vi sinh vật thì sự sống trên trái đất sẽ có nhiều khó khăn, trở ngại. Vai trò rất quan trọng của chúng là làm mục nát, thối rữa thực vật và các tế bào động vật, nhờ đó ruộng đất phì nhiêu, hoa mầu trồng trọt được và có thực phẩm cho mọi sinh vật.

2

Từ thế kỷ trước, nhà bác học người Pháp *Louis Pasteur* đã nêu giả thuyết rằng một số vi sinh vật trong bộ máy tiêu hóa của chúng ta có tác dụng tốt cho sức khỏe. Ngày nay, khoa học thực nghiệm đã xác nhận sự đúng đắn của ý kiến này.

Trong cơ thể động vật luôn luôn *"thường trú"* một số vi khuẩn giúp ích cho sự tiêu hóa, bảo vệ cơ thể chống lại sự xâm nhập của vi sinh vật có hại. Ấy là không kể, mỗi ngày chúng ta cũng cho "nhập tịch", thưởng thức nhiều triệu vi sinh vật có ích qua các món ăn như pho mát, sữa chua, chẳng hạn các loại vi khuẩn *Lactobaccilus acidophulus, bifobacterium, bulgarius.*

Trên thị trường hiện nay còn có bán nhiều loại vi khuẩn đặc chế *(Probiotics*) được quảng cáo là trị tiêu chẩy trẻ em, giảm *cholestero*l trong máu, ngăn ngừa vài loại ung thư, giúp cơ thể sản xuất *folic acid, biotin, sinh tố K*.

Tiến sĩ *John Frost Đại Học Michigan* còn dùng vi khuẩn để chế nhiên liệu cho hỏa tiễn. Vi khuẩn cũng được dùng để chế thuốc kháng sinh, thuốc insulin cho người bị bệnh tiểu đường và các sản phẩm kỹ nghệ như nylon...

Bác sĩ *Aladar A Szalay* thuộc trường Đại Học *Loma Linda, tiểu bang California*, còn nghiên cứu sử dụng vi khuẩn phát ánh sáng mầu và thí nghiệm tiêm chích vào cơ thể chuột để tìm ra ung thư bọng đái, ung thư vú...

Nghiên cứu của Tiến sĩ *Jack Stapleton*, thuộc trường Đại Học I*woa*, cho hay loại vi khuẩn GBV-C có thể trì hoãn sự phát triển của bệnh liệt kháng HIV-AIDS. Theo nhà khoa học này, người bị bệnh liệt kháng AIDS mà có vi khuẩn GBV-C trong cơ thể thì có thể kéo dài đời sống thêm được vài năm, so với người không có. Và ông ta đang nghiên cứu dùng vi khuẩn thân hữu này để hỗ trợ cho việc điều trị nan bệnh AIDS.

Những vi trùng có thể gây bệnh thường gặp là:

-*Salmonella* có nhiều trong thịt, cá, trứng còn sống hoặc nấu chưa kỹ, hoặc trong sữa tươi chưa khử trùng;

-*Clostridium Perfringens* lẫn trong thực phẩm và gây tiêu chẩy, đau bụng 12 giờ sau khi nhiễm độc.

-*Clostridium botulism* thường có trong thức ăn đóng hộp bị nứt, có không khí xâm nhập. Loại vi khuẩn này gây nhiễm độc trầm trọng, có thể đưa tới tử vong.

-*E.coli* có nhiều trong ruột và hầu như vô hại. Tuy nhiên có vài loại E Coli gây ra bệnh tiêu chẩy cho khách du lịch tới các quốc gia đang phát triển và một loại có trong thịt bò nấu chưa chín hoặc sữa không khử trùng

-*Staphylococcus Aureus* thường lan truyền từ người nấu nướng, chuẩn bị và bưng dọn thức ăn.

Các vi khuẩn này nằm trên da, trong miệng mũi rồi lây lan vào thực phẩm. Việc nấu nướng không làm tiêu hủy độc tố của các vi khuẩn này, nên vệ sinh cá nhân và lau chùi bếp núc là điều cần làm để ngăn ngừa bệnh.

Để có thể sinh sản và tăng trưởng, vi khuẩn cần ba yếu tố: thức ăn, độ ẩm ướt và nhiệt độ thích hợp. Chất đạm động vật như thịt, cá, trứng, sữa là món ăn ưa thích của vi khuẩn. Nhiệt độ từ 5ºC tới 60 ºC là lý tưởng cho vi khuẩn sinh sống. Trên 60ºC, sức nóng bắt đầu tiêu diệt vi khuẩn, còn dưới 5ºC thì vi khuẩn chậm tăng trưởng. Nhiệt độ thấp khi đóng băng chỉ làm vi khuẩn ngưng tăng trưởng chứ không tiêu diệt được chúng.

Với một số lượng vi khuẩn nhỏ, cơ thể ta có đủ sức để kháng. Nhưng những đối tượng rất mẫn cảm như quý vị cao niên, trẻ em, người mắc bệnh kinh niên, bệnh suy yếu

miễn dịch như HIV-AIDS, phụ nữ mang thai... thì nguy cơ ngộ độc thực phẩm sẽ cao hơn.

Ngày nay ngộ độc thực phẩm xẩy ra nhiều hơn cách đây vài chục năm. Khi đó, muốn ăn thịt gà, ta ra vườn bắt một con vào nấu nướng rồi ăn ngay. Nếu chẳng may con gà đó có nhiễm vi khuẩn thì cũng chỉ trong gia đình mắc bệnh, nhưng nếu nấu chín thì cũng an toàn. Còn bây giờ, mua thịt gà chế biến sẵn đã trải qua nhiều giai đoạn chung đụng với nhiều gà khác. Nếu một con có vi khuẩn thì sẽ lây lan sang nhiều con và gây nhiễm dây chuyền cho nhiều người, nếu thức ăn nấu không kỹ.

Các báo cáo y khoa tại Hoa kỳ cho biết hàng năm có tới 76 triệu trường hợp nhiễm độc do thực phẩm xẩy ra ở Mỹ, với trên nửa triệu trường hợp phải nhập viện điều trị và hàng ngàn trường hợp tử vong. Tuy nhiên, đa số là các trường hợp nhẹ, nạn nhân không cần đến bác sĩ điều trị.

Hầu hết các trường hợp ngộ độc này đều có thể ngăn ngừa được, nếu biết áp dụng vài phương thức vệ sinh căn bản hoặc sử dụng vài hóa chất diệt trùng. Vì đa số các trường hợp ngộ độc thực phẩm đều xuất phát từ sự cẩu thả, cất giữ không đúng cách, nhà bếp kém vệ sinh, thực phẩm nấu không đủ chín, người nấu cũng như người ăn không chú ý rửa tay sạch trước khi tiếp xúc với các món ăn.

Ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm

Để tránh ngộ độc thực phẩm, nên lưu ý những điều căn bản sau đây:

a-Rửa tay.

Điều đơn giản nhất nhưng quan trọng nhất trong vệ sinh thực phẩm là phải rửa tay sạch trước khi tiếp xúc với thực phẩm, cho dù là khi nấu nướng hay khi ăn. Thực tế cho thấy đa số không chú ý đến hoặc rất thường quên không thực hiện điều này.

Nghiên cứu tại Đại Học Utah cho biết là chỉ có 34% dân chúng rửa tay trước khi làm món ăn và đa số chẳng bao giờ rửa tay với xà phòng. Đó là vì mắt ta không nhìn thấy vi khuẩn, nên ta xem thường tầm quan trọng của việc rửa tay kỹ. Nhưng thực tế là chúng hiện diện khắp nơi: trên tay ta, trên dao thớt , trên thịt cá và sẵn sàng xâm nhập cơ thể để gây bệnh. Chỉ cần bỏ ra khoảng 20 giây để rửa tay sạch với xà phòng là chúng ta đã ngăn ngừa được sự xâm nhập của rất nhiều loại vi khuẩn gây bệnh, cũng như không "tiếp tay" lây lan chúng ra khắp nơi rồi làm hại cho chính những người thân của ta.

b-Lau chùi bếp

Việc làm này không chỉ để đẹp mắt mà còn cần phải thật sạch sẽ để ngăn ngừa sự lây lan của vi khuẩn có hại. Lau mặt bếp với nước pha chlorin, rồi dùng khăn khô lau ráo nước. Theo giáo sư vi trùng học *Chuck Gerba,* đại Học Arizona, chlorin diệt vi khuẩn tốt hơn là giấm hoặc carbonat natri (*baking soda)* pha nước.

Tủ lạnh cũng cần thường xuyên lau những thức ăn vương vãi, mốc meo, vi khuẩn. Lau với nước ấm và xà phòng rồi dùng khăn lau khô. Không nên dùng chlorin để lau tủ lạnh vì có thể làm hư mặt nhựa.

c- Tránh lây nhiễm

Vi khuẩn rất dễ lây nhiễm từ món này sang món khác, nhất là từ thịt cá tươi sang rau trái. Vì thế cần có những biện pháp ngăn ngừa.

Trong tủ lạnh, nên xếp thịt cá ở ngăn dưới để nước không rơi vào thực phẩm khác.

Không để thực phẩm đã nấu vào đồ chứa vừa mới đựng thịt cá sống.

Dùng dao thớt riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm đã nấu chín

d- Nấu kỹ

Thực phẩm được nấu với nhiệt từ 62ºC tới 75ºC, tùy theo loại thịt. Nấu thịt bò, cừu, dê ở 62ºC; heo và thịt bò xay với nhiệt độ 72ºC; nấu gà vịt nguyên con với nhiệt độ 82ºC, tôm, cua với nhiệt độ 62ºC. Có thể dùng nhiệt độ kế để đo sức nóng trong khối thịt.

Trứng được nấu tới khi lòng đỏ chín, không chảy nước. Nấu cá tới khi thấy miếng cá đổi sang mầu đục.

e- Cất giữ

Cất giữ thực phẩm trong tủ lạnh hoặc ngăn đóng băng ngay sau khi mua về. Nhiệt độ 4ºC hoặc thấp hơn là thích hợp nhất để làm chậm sự tăng trưởng của hầu hết các loại vi khuẩn, tuy nhiên không diệt được chúng. Chỉ khi đông đá đến nhiệt độ âm 17ºC thì mới làm chúng ngưng tăng trưởng, nhưng vẫn không diệt được chúng.

Thức ăn nấu chín, nếu cần cất trữ, nên để vào tủ lạnh trong vòng hai giờ sau khi nấu và có thể giữ an toàn được từ 3 tới 5 ngày.

g-Vệ sinh bồn rửa chén bát

Bồn, chậu rửa chén bát cần được khử trùng định kỳ với dung dịch một lít nước và một thìa chlorin. Thực phẩm vụn dính vào bồn và ống thoát nước là môi trường dinh dưỡng rất tốt cho vi sinh vật sinh sản.

h- Dùng thớt

Nên dùng thớt nhẵn nhụi, không có kẽ nứt, được làm bằng gỗ cứng hoặc chất dẻo tổng hợp để dễ lau, rửa.

Có ý kiến khác nhau về thớt gỗ và thớt plastic. Một số người cho rằng thớt plastic ít chứa vi khuẩn và dễ rửa. Một số người khác lại nói rằng thớt gỗ hút vi khuẩn và không nhả chúng ra, nên an toàn hơn.

Điều quan hệ là sau mỗi lần dùng cho một loại thực phẩm thì nên lấy bàn chải rửa sạch với nước nóng, xà bông trước khi dùng để băm, cắt thái món ăn khác trên thớt. Tốt hơn nữa là để vào máy rửa chén bát với nước và một chút chlorin.

Trên thị trường cũng có những thớt dùng một lần rồi vứt bỏ, tuy hơi tốn kém nhưng an toàn.

i-Khăn lau tay

Khăn vải dùng đi dùng lại chứa nhiều vi khuẩn vì ẩm ướt nuôi dưỡng vi trùng. Vì thế cấn phải thường xuyên giặt sạch và phơi khô.

Khăn giấy dùng một lần rồi bỏ có ưu điểm là không truyền vi khuẩn từ vật này sang vật khác.

k-Cục xốp rửa chén bát

Cục xốp hay miếng rửa chén bát thường là ổ vi khuẩn. Nên thường xuyên giặt sạch với nước nóng, xà bông hoặc ngâm trong dung dịch diệt trùng.

l-Rửa chén bát

5

Chén bát ăn xong phải rửa sạch trong vòng hai giờ. Để ngâm lâu trong nước với thức ăn dư sẽ là một môi trường rất tốt cho vi khuẩn sinh sản. Sau khi rửa phải phơi hoặc sấy khô.

m- Rã thực phẩm đóng băng

Để rã thực phẩm bảo quản bằng đóng băng, cách tốt nhất là để trong tủ lạnh qua một đêm hoặc cho vào lò vi ba, như vậy giữ được phẩm chất của món ăn. Có thể ngâm thực phẩm gói kín trong nước lạnh và cứ 30 phút lại thay nước một lần. Đừng để thực phẩm rã đá ngoài bàn, không có nước, vì với môi trường không khí trong phòng, vi khuẩn tăng sinh rất mau. Thịt cá ướp gia vị cũng nên để trong tủ lạnh trong khi chờ nấu nướng.

n-Rửa thịt cá

Trước khi nấu nên rửa sạch thịt cá để loại bớt một số vi khuẩn bám trên bề mặt thịt cá. Sau khi nấu kỹ thì chắc chắn là các vi khuẩn còn lại sẽ bị tiêu diệt hết.

Kết luận.

Về chuyện nấu nướng ngon dở thì quả thật người viết không giám "múa rìu qua mắt thợ", bởi vì còn có vô số vị nội trợ rất thông thạo.

Nhưng người nấu ăn giỏi đôi khi cũng chưa chắc đã thường để ý tới vấn đề vệ sinh bếp núc, đến những ảnh hưởng về sức khỏe, những nguy cơ mà sự thiếu sót trong chuyện vệ sinh có thể mang đến cho tất cả mọi người trong gia đình. Vì thế mới dám bạo gan nhắc nhở đôi điều ở đây, hy vọng là những tiêu chuẩn vệ sinh hợp lý cũng không hề làm giảm đi tài nấu ngon của quý vị. Mà được như vậy mới thật là vừa ngon, vừa bổ. Nếu không thì mối nguy cơ nhiễm độc thực phẩm cũng là chuyện tất nhiên sẽ đến!

BỘT NGỌT

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

Bột Ngọt là chất kết tinh không mùi, mầu trắng nom giống như muối.

Dù không có mùi nhưng bột ngọt lại có đặc tính làm nổi bật hương vị của thịt và một số thực phẩm khác.

Tên khoa học của bột ngọt là Monosodium Glutamate (MSG), ta còn gọi là *bột mì chính*.

Cấu tạo và nguồn gốc

Monosoodium Glutamate là muối *natri* của *glutamic acid*

Glutamic acid là một trong nhiều *amino acid* có tự nhiên trong chất đạm của thực phẩm động vật như pho mát, sữa, thịt, cá..., trong một số thực vật như cà chua, nấm và trong tế bào cũng như sữa mẹ. Đó là *L-glutamic acid*.

Trong cơ thể *glutamic acid* này được tiêu hóa và *glutamate* được tách rời để dùng cho sự chuyển hóa thực phẩm và trong việc dẫn truyền tín hiệu thần kinh.

Mỗi ngày cơ thể cũng tạo ra được khoảng 50g glutamate, cho nên nó được xếp vào nhóm amino acid không cần thiết phải có trong thực phẩm.

Từ nhiều thế kỷ trước, người Nhật đã biết dùng một loại cỏ biển (seaweed) phơi khô để tạo thêm vị ngọt cho món ăn. Nhưng mãi đến năm 1908, hóa học gia Kikumae Ikeda của Đại Học Hoàng Gia Tokyo mới khám phá ra rằng trong rong biển có chất glutamic acid. Ông ta bèn cùng người bạn lập ra Công ty Ajino Moto để chiết acid này từ rong biển và bán ra thị trường. Hiện nay công ty sản xuất quá nửa số bột ngọt trên thế giới.

Ngày nay bột ngọt được chế ra từ tinh bột các chất thiên nhiên như đậu nành, bắp, bột mì, gạo, khoai tây, đường mía, củ cải... hoặc do tổng hợp của các chất hữu cơ. Sự chế biến này cũng dùng phương thức lên men hóa chất, sức nóng, thủy phân, như trong trường hợp làm rượu bia, giấm hoặc sữa chua.

MSG có 72,2% glutamate, 12,2% muối sodium, 9,6% nước. Glutamate này là *D-glutamic acid* không có trong đạm tự nhiên của thực vật và động vật. Glutamate tự nhiên do sinh vật tạo ra khác với glutamate chế biến này.

Công dụng.

Bột ngọt được dùng rất phổ biến và có thể làm tăng hương vị cho các món ăn trong khi nấu nướng. Mỗi năm dân chúng trên thế giới tiêu thụ tới cả trăm triệu kí lô bột ngọt.

Theo nhiều chuyên viên ẩm thực, bột ngọt tạo ra một vị đặc biệt trên lưỡi khi ta ăn. Vị này không liên hệ với bốn vị giác căn bản Ngọt, Mặn, Chua và Đắng.

Người Nhật gọi vị đó là *Umam*i và người Mỹ gọi là *savory*, tên của một họ thảo bạc hà dùng để nấu ăn.

Glutamate là một amino acid mà khi được tự do (không dính vào một *protein* nào) thì nó có tác dụng làm lộ ra cái hương vị đặc biệt của một thực phẩm. Người Tây Phương bây giờ đã quen thuộc với vị umami này, vì thực phẩm Á Châu đã tràn ngập khắp mọi quốc gia.

Sự tìm ra của hương vị *Umami* đã được nhiều chuyên gia công nhận, trong đó có tiến sĩ *Susan Schiffman*, giáo sư Đại Học Y Khoa *Duke*.

Khi được mời nếm thử mấy món ăn giống nhau nhưng gia vị khác nhau, thì nhiều người tỏ ý thích món có gia vị bột ngọt. Họ tả món ăn này như là rất phong phú, đậm đà. Hương vị *umami* đặc biệt đến nỗi là dù có trộn lẫn bốn vị cay, chua, ngọt, đắng, cũng không bắt chước hoặc tạo ra được.

Bột ngọt làm thay đổi hương vị của nhiều món ăn, mỗi món cho một vị đặc biệt. Với thịt, hải sản, vài loại rau, bột ngọt dễ tạo ra hương vị mới, nhất là khi nấu súp, hầm ninh. Nấu phở mà có một chút bột ngọt cũng làm hương vị phở đậm đà hơn.

Bột ngọt thích hợp với vị mặn và chua hơn là vị ngọt của đường trong bánh kẹo. Vì thế khi nấu chè mà cho bột ngọt vào thì rất vô duyên.

Bột ngọt cũng không thể giúp người đầu bếp chuyển một món ăn dở hoặc nấu cẩu thả, trở thành ngon. Nó cũng không thay đổi dạng của thực phẩm, chẳng hạn làm mềm thịt, cá. Và bột ngọt không được dùng để thay thế thực phẩm, vì đây chỉ là một gia vị.

Với người cao tuổi, cho thêm một chút bột ngọt làm cho món ăn trở nên hấp dẫn hơn. Lý do là với tuổi cao, vị giác cũng như khứu giác giảm, khiến các cụ không thấy món ăn ngon miệng. Cho thêm bột ngọt làm hương vị món ăn cao hơn, sự kích thích vị giác mạnh hơn.

Bột ngọt được dùng trong nhiều thực phẩm chế biến như nước súp, nước xốt thịt, tương đậu nành, dầu hào... đôi khi có trong thực phẩm trẻ em nhưng không ghi trong nhãn hiệu bao bì.

MSG cũng được thêm vào vài loại xà bông, thuốc gội đầu, mỹ phẩm tóc.

Kỹ nghệ thực phẩm còn có dự định là để tăng hương vị, họ sẽ xịt thêm glutamate vào rau, sà lách, cà chua, đậu phọng, trước khi mang bán.

Theo luật định, khi món ăn có thêm bột ngọt thì nhãn hiệu phải ghi rõ số lượng để người tiêu thụ biết mà đề phòng.

Cách dùng

Bột ngọt được dùng làm gia vị khi nấu nướng. Đôi khi thêm vào món ăn trong khi ăn. Mặc dù nó mang lại hiệu quả gần như "thần kỳ" trong việc làm thay đổi hương vị món ăn, nhưng vẫn cần phải có những giới hạn nhất định khi sử dụng.

Thứ nhất, khi sử dụng bột ngọt quá nhiều, hương vị món ăn cũng không hể tăng lên theo tỷ lệ sử dụng bột ngọt, mà có thể có vị lợ, gây ra cảm giác khó chịu.

Thứ hai, bột ngọt hoàn toàn không có giá trị làm tăng dinh dưỡng, và đã được xác định không phải là chất cần thiết phải có trong khẩu phần hàng ngày. Vì thế chỉ nên giới hạn nó ở mức độ là một chất để làm ngon miệng mà không nên sử dụng quá nhiều.

Thứ ba, vẫn còn có những nghi vấn về mức độ an toàn khi sử dụng bột ngọt với một lượng lớn.

Vì thế, tốt hơn là chúng ta chỉ nên sử dụng ở một mức độ vừa phải, nói đúng hơn càng ít càng tốt, chỉ vừa đủ để tạo ra sự ngon miệng mà thôi.

Nhiều nghiên cứu cho thấy bột ngọt gây tổn thương não bộ ở chụột, thỏ khi ngững con này còn ít tuổi.

Đã có nhiều công ty sản xuất thực phẩm trẻ em tự nguyện loại bỏ bột ngọt ra khỏi sản phẩm của họ để tạo sự yên tâm cho người sử dụng. Và trong thực tế cũng có một số người có phản ứng không tốt khi dùng bột ngọt với một lượng hơi nhiều.

Trung bình, chỉ cần thêm nửa thìa cà phê bột ngọt khi nấu một kilogram thịt là đủ. Khi cho nhiều quá, bột ngọt chỉ làm món ăn lợ thêm mà thôi.

An toàn

Vấn đề an toàn của MSG chưa được hoàn toàn sáng tỏ và có nhiều ý kiến khác nhau về tác dụng tốt xấu.

Vào năm 1968, bác sĩ Robert Ho Man Kwork đề cập tới tác dụng không tốt của MSG. Ông ta cho hay 20 phút sau khi ăn tại một nhà hàng Trung Hoa ở bên Mỹ, ông ta cảm thấy nhức đầu, đau ngực và cổ, mặt nóng phừng phừng, tim đập nhanh, đầu ngón chân, ngón tay tê dại, buồn nôn, khó thở, nặng nơi ngực...Tạp Chí Y Học uy tín New England Journal of Medicine đặt tên cho khó khăn này là Hội chứng Tiệm Ăn Trung Hoa -Chinese Restaurant Syndrome-.

Sau đó nhiều người khác khác cũng lên tiếng than phiền về các khó khăn tương tự khi ăn món ăn Trung Hoa và họ nghi rằng bột ngọt trong thức ăn là nguyên nhân.

Năm 1969, bác sĩ *John Olsney* công bố trên báo *Science* là khi tiếp xúc với bột ngọt, tế bào thần kinh của chuột trong phòng thí nghiệm bị tổn thương. Bác sĩ Olsney cũng ra điều trần tại Quốc Hội Hoa Kỳ vào năm 1972 về những rủi ro do bột ngọt gây ra nhất là cho tế bào thần kinh trẻ em. Vì thế MSG đã được loại bỏ ra khỏi thực phẩm cho trẻ em vào thập niên 1970.

Nghiên cứu của *Hiroshi Ohguro*, Đại Học *Hirosaki* bên Nhật Bản cho hay với số lượng cao, bột ngọt sẽ kết tụ và gây tổn thương võng mạc của loài chuột trong phòng thí nghiệm.

Bác sĩ *Peng Tee Khaw*, chuyên gia về bệnh tăng áp nhãn ở Luân Đôn cũng đồng ý như vậy. Theo ông, dùng ít bột ngọt nhưng dùng trong thời gian lâu sẽ là rủi ro gây ra tăng nhãn áp khi tới tuổi cao.

Bác sĩ *Russel Blaylock*, chuyên giải phẫu thần kinh, gọi bột ngọt là một chất độc cho vài loại tế bào thần kinh (Exitotoxins).

Một bác sĩ khác, *George Swartz*, đã xuất bản một cuốn sách nhan đề "*In Bad Taste: The MSG Syndrome"*, trong đó ông nêu ra những tác dụng xấu của chất gia vị này.

Nhiều người còn nói rằng bột ngọt có thể có liên hệ tới bệnh sa sút trí tuệ *Alzheimer*, kinh phong, u não, trẻ em quá năng động. Các ý kiến này vẫn còn đang tiếp tục được kiểm chứng.

Trong khi đó thì các nhà sản xuất bột ngọt cũng phổ biến kết quả nhiều nghiên cứu cho rằng bột ngọt an toàn khi dùng theo liều lượng do họ chỉ dẫn. Nhưng họ cũng thừa nhận rằng có nhiều người mẫn cảm với MSG.

Bên Hoa Kỳ, Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) nhận được nhiều than phiền về bột ngọt. Năm 1959, cơ quan đã xếp MSG vào danh sách các "*chất được coi một cách chung chung như an toàn*" cùng với các gia vị khác như muối, dấm, bột nở. MSG được cho phép dùng trong kỹ nghệ thực phẩm từ năm 1963.

Vì dân chúng quá quan tâm, cho nên cơ quan này mướn một tổ chức chuyên về nghiên cứu để kiểm tra kết quả của cả trăm tường trình khoa học về tác dụng xấu tốt của MSG. Tổ chức này đưa ra các nhận xét như sau:

a-Một số người có thể phản ứng với bột ngọt và có một vài dấu hiệu phức tạp như sau: Cảm giác nóng bỏng ở sau cổ, ngực và cánh tay; cảm giác tê ở gáy, chạy xuống tay và lưng; châm nhói, nóng và yếu trên mặt, thái dương, lưng, gáy và tay; đau nơi ngực; nhức đầu, buồn nôn; tim đập nhanh; khó thở; buồn ngủ, yếu sức. Đó là *Hợp Chứng MSG (MSG Symptoms Complex).*

b-Ở người khỏe mạnh mà không dung nạp (intolerant) được với MSG, các dấu hiệu trên xảy ra khoảng một giờ sau khi tiêu thụ từ 3g MSG trở lên, nhất là khi đói, không ăn thực phẩm;

c-Bị bệnh suyễn nặng có thể khiến các dấu hiệu trên dễ dàng xẩy ra;

d- Không có bằng chứng nào về việc MSG là rủi ro đưa tới bệnh Alzheimer sa sút trí tuệ, hoặc các bệnh kinh niên;

e-Chưa có bằng chứng nào về việc MSG làm tổn thương tế bào thần kinh ở loài người.."

Kết quả này dường như thỏa mãn quan điểm của cơ quan FDA nhưng nhiều người vẫn cho là MSG có tác dụng không tốt cho sức khỏe. Họ đòi hỏi có nhiều nghiên cứu rộng rãi, khách quan hơn.

Cơ quan FDA vẫn duy trì lập trường: khi dùng lâu, nhưng vừa phải, từ 0.1 tới 0.3% trọng lượng món ăn, bột ngọt không gây ảnh hưởng xấu cho sức khỏe con người.

Cơ quan Y Tế Thế Giới khuyên rằng nên hạn chế bột ngọt chừng nào hay chừng nấy và không cho trẻ em dưới sáu tuổi dùng.

Ngoài ra, theo quy luật, bất cứ món ăn nào có bột ngọt đều phải được ghi trên nhãn hiệu để công chúng biết mà đề phòng. Bột ngọt hiện nay đã được pha thêm vào nhiều thực phẩm, kể cả vài loại nước uống chế biến hoặc rau trái cây tươi, khô.

Cũng nên lưu ý rằng bột ngọt có một số muối sodium, nên người bị cao huyết áp, bệnh thận hoặc tim cần lưu ý.

Ngoài ra cũng nên biết rằng một số bột ngọt trên thị trường được pha trộn với một vài chất có thể gây ra rủi ro cho người tiêu thụ, chẳng hạn như hàn the và phèn. Các chất này có thể gây kém ăn, mất ngủ, tổn thương cho dạ dày. Nếu dùng nhiều có thể đưa tới các bệnh khác như ung thư bàng quang, teo tinh hoàn...Hàn the đã bị cấm dùng trong thực phẩm trên khắp thế giới.

Mặt khác vì bản thân bột ngọt không làm tăng chất dinh dưỡng cho món ăn, nên nếu thường xuyên dùng bột ngọt thay thế cho các chất đạm của thịt cá, rau trái sẽ đưa tới thiếu các chất dinh dưỡng căn bản và cơ thể suy yếu.

Nói tóm lại, nên sử dụng hạn chế bột ngọt ở mức càng ít càng tốt, và không nên cho bột ngọt vào thức ăn của trẻ em dưới sáu tuổi.

Bác sĩ Nguyễn Ý –Đức

Texas-Hoa Kỳ

CÀ PHÊ

Vừa thức giấc vào buổi sáng mà thưởng thức ly cà phê mới pha thơm phức; ăn bữa cơm trưa lại kèm theo chai nước coca lạnh hoặc thư giãn ở nhà buổi tối với tách nước trà Mạn Hảo, thì những nguồn lạc thú đó đều có chung một chất: chất caffein.

Ngoài hạt cà phê, caffein có tự nhiên trong trà, hạt cacao.

Caffein đã được coi như một dược phẩm có tác dụng kích thích và được thêm vào nhiều thực phẩm chế biến để làm tăng hương vị món ăn. Nước uống có chất caffein đã được thông dụng từ nhiều ngàn năm trên khắp hoàn vũ.

Dù caffein đã là một trong những gia phụ thực phẩm được nghiên cứu rộng rãi nhưng vẫn còn nhiều nhận xét khác nhau về chất này.

Nguốn gốc cà phê.

Theo huyền thoại, một chú chăn dê ở châu Phi thấy bầy dê của y sau khi ăn những hạt cà phê thì suốt đêm chạy nhẩy, đùa rỡn với nhau. Cậu bèn ăn thử thì thấy trong người tỉnh táo ra, có nhiều năng lực làm việc. Cậu ta mang về cho dân làng dùng thử. Mọi người đều thích thú thưởng thức và từ đó có thói quen dùng nước pha từ hạt cà phê.

Cà phê được trồng đầu tiên ở Châu Phi từ nhiều ngàn năm về trước. Nơi đây, ngoài việc dùng cà phê làm thực phẩm, dân chúng còn dùng hạt cà phê như một thứ tiền tệ để mua bán.

Vào thế kỷ thứ 11, cà phê rất phổ biến ở các xứ Ả Rập. Phụ nữ thường uống cà phê để bớt đau bụng khi có kinh nguyệt.Dân Thổ Nhĩ Kỳ lại cho cà phê là loại kích dục tốt. Nhiều tín đồ tôn giáo uống để được tỉnh táo mà cầu nguyện. Nhưng các vị lãnh đạo tôn giáo chính thống lại phản đối, cho cà phê là loại nước uống độc hại. Kinh Coran nghiêm cấm và trừng phạt người nào uống nước có caffeine. Mặc dù vậy, số người dùng cà phê vẫn gia tăng.

Khi thấy dân Ả Rập uống nhiều cà phê quá, giáo sĩ Thiên Chúa Giáo tố cáo cà phê như một thứ "nước uống quỷ quái" (Devil Drink) để phản ứng lại với việc Rượu Lễ của mình bị người theo đạo Islam gọi là "Nước gây rồ dại" (Demonic drink). Nhưng Giáo Hoàng Clement VIII lại thấy cà phê có hương vị thơm ngon, ngài ca ngợi và phán: "*Cà phê ngon như vậy mà chỉ dành cho dân ngoại đạo dùng là điều đáng tiếc"* và cho con chiên được tự do uống.

Cà phê xâm nhập Âu châu vào những năm 1600.

Vào thế kỷ 17, bên Pháp, cà phê được đặt dưới sự kiểm soát cuả y giới và được giới thiệu là thuốc trị bách bệnh. Dân chúng rất ưa thích uống cà phê mặc dù y giới chống đối. Lý do là đã sẩy ra trường hợp uống quá nhiều cà phê đưa đến triệu chứng ngộ độc như mất ngủ, tâm thần khích động, tim đập nhanh và loạn nhịp, chân tay run rẩy, tai ù...

Năm 1970, bác sĩ J. **Murdochitchie** đã nghiên cứu rộng rãi sự lợi hại cuả cà phê và cho biếtnhư sau: "Cà phê kích thích phần vỏ não. Sự kích thích này làm ta suy nghĩ sáng suốt và mau lẹ hơn, làm cơ thể bớt ngây ngất, mệt mỏi, cử động chân tay bền bỉ hơn. Nếu uống một hay hai ly cà phê, lực sĩ đua xe đạp thấy sức đạp xe tăng lên 7% và kéo dài lâu hơn 40%."

Tiệm bán cà phê đầu tiên trên thế giới được mở ra ở thành phố Constantinople vào năm 1475. Ngày nay, cà phê quá phổ thông trên khắp thế giới. Riêng tại Hoa Kỳ, có ước lượng cho rằng ít nhất nửa dân số Mỹ uống hai ly cà phê mỗi ngày; 25% uống 5 ly mỗi ngày và 25% khác uống tới mươi ly trong một ngày.

Các loại cây có caffeine

Caffein có trong nhiều cây:

a-Cây cà phê

Cây cà phê được trồng nhiều ở các quốc gia vùng nhiệt đới. Hạt cây cà phê rang tới khi trở thành nâu đậm sẽ cho một mùi rất thơm và số lượng caffein là 1- 2 %.

b- Trà Xanh hoặc trà đen

Trồng nhiều ở Đông Nam Á châu mà số lượng caffein nhiều ít tùy loại và tùy cách chế biến. Búp trà được chế biến theo hai phương thức khác nhau để có trà xanh (cho nước màu trong xanh) hoặc trà đen (cho nước màu đỏ). Trung bình tỷ lệ caffein vào khoảng 4%.

c- Cây Cola

Ban đầu chỉ có nhiều ở tây Phi Châu, sau đó được mang trồng ở miền tây Ấn Đo và nhiều quốc gia nhiệt đới khác. Hạt cây này có chứa khoảng 3% caffein.

d-Cây cacao

Nguyên thủy ở vùng Nam Mỹ, sau đó được mang trồng ở châu Âu vào khoảng đầu thế kỷ 16, nhưng nay được trồng ở nhiều nước vùng nhiệt đới. Hạt cacao cho một lượng caffein rất nhỏ nhưng nhiều chất béo và có mùi thơm đặc biệt.

f- Cây Guarana là loại cây leo ở Ba Tây, cho lượng caffein khoảng 3-5%.

Có hai loại cà phê thông dụng trên thị trường: cà phê *Arabica* và cà phê *Robusta*.

Loại Robusta dễ trồng, mau ra trái, chịu được nóng lạnh, ít bị bệnh, cho năng xuất cao với giá rẻ hơn.

Loại Arabica cần khí hậu ôn hòa, nơi cao, đất phì nhiêu, độ ẩm cao nhưng không sũng nước, với ánh nắng mặt trời vừa phải. Loại cà phê này cho năng xuất thấp hơn nhưng có hương vị và phẩm chất tốt hơn, giá bán cũng cao hơn.

Cà phê Ba Tây nổi tiếng trên khắp thế giới nhờ được trồng trong một khí hậu thuận lợi với đất đai phì nhiêu, cho hạt cà phê có phẩm chất cao.

Tác dụng của caffein.

Caffein là một hóa chất hữu cơ thuộc nhóm *purine*. Sau khi uống, caffein thấm nhập rất mau vào khắp các bộ phận của cơ thể. Thời gian bán hủy là 3 giờ nên caffein không tích tụ trong cơ thể. Đa số caffein được thải khỏi cơ thể qua nước tiểu.

Tác dụng chính của caffein là kích thích hệ thần kinh trung ương, tăng sinh hoạt trí tuệ, làm ta tỉnh táo nhất là khi con người mỏi mệt hoặc chán nản. Với giấc ngủ thì ảnh hưởng tùy người: có người gặp khó khăn, có người lại ngủ tốt khi uống cà phê.

Caffein làm thư giãn cơ thịt trong thành động mạch, tăng sức co bóp của tim, tăng máu từ tim đưa ra, tăng huyết áp.

Caffein tăng dịch vị bao tử nên nhiều người thích uống cà phê sau khi ăn để dễ tiêu hóa thực phẩm.

Caffein làm tăng sự sức chịu đựng của vận động viên thể thao, vì thế Ủy Ban Thế Vận không cho phép vận động viên dùng quá nhiều chất kích thích này.

Caffein làm tăng sự bài tiết nước tiểu.

Bình thường cơ thể chịu đựng được khoảng 200mg caffein. Khi dùng trên 1000 mg thì có người thấy mất ngủ, hồi hộp, tim đập nhanh, thở hổn hển, buồn tiểu, ù tai, sót ruột.

Tử vong xẩy ra khi dùng trên 10 gram caffein tức là từ 80-100 ly cà phê mỗi ngày!

Ảnh hưởng của caffein với sức khỏe

Về ảnh hưởng của caffein lên sức khỏe có nhiều ý kiến không thống nhất. Các nhà khoa học vẫn liên tục làm việc để tìm ra câu trả lời thỏa đáng về ảnh hưởng của caffein với sức khỏe con người. Sau đây là một số kết quả đã đạt được.

1-Ý kiến thuận

Năm 1958, cơ quan Dược Phẩm và Thực Phẩm Hoa Kỳ đã coi caffein như an toàn và không nguy hại.

Hiệp hội Y Khoa Hoa Kỳ cũng có ý kiến tương tự: uống cà phê hay trà vừa phải không có ảnh hưởng xấu cho sức khoẻ.

Nhiều chuyên gia nói dùng **không quá 300mg caffein mỗi ngày** (khoảng 3 ly cà phê) là mức độ trung bình.

Mỗi người có mức chịu đựng với caffein khác nhau. Có người uống vài ba ly không sao, có người chỉ uống nửa ly đã cảm thấy tác dụng kích thích của caffein.

Thường thường một nửa số caffein tiêu thụ được thải ra khỏi cơ thể 3-4 giờ sau khi uống. Uống cà phê mà lại hút thuốc lá thì chất caffein lại được thải ra khỏi cơ thể mau hơn.

a-**Trẻ em với cà phê**

Nhiều bậc cha mẹ tỏ ý e ngại khi thấy con trẻ uống nhiều nước giải khát có caffein. Theo viện Y Tế Quốc Gia Hoa Kỳ thì trẻ con và người lớn đều có khả năng chuyển hoá caffein như nhau và caffein không có ảnh hưởng gì tới sự năng động và sự tập trung của chúng. Tuy nhiên, caffein là một chất có tác dụng như dược phẩm nhẹ và tuỳ theo số lượng, có thể kích thích hệ thần kinh.

b-**Caffein với ung thư**

Có một thời gian, caffein và cà phê đã bị gán cho là có thể gây ra vài loại ung thư như bao tử, miệng, gan, ruột già, vú. Nhưng các nghiên cứu mới đây đã gỡ nỗi oan này cho caffeine. Tài liệu hướng dẫn về dinh dưỡng cuả Viện Ung Thư Hoa Kỳ nhấn mạnh là không có bằng chứng nào về việc caffein làm tăng nguy cơ ung thư các loại.

Nghiên cứu ở Nhật, Na Uy, Hoa Kỳ đều trấn an giới tiêu thụ là caffein không gây ung thư. Đồng thời nghiên cứu của bác sĩ Lee Wattenberg tại đại học Minnesota lại cho là cà phê xanh có thể ngăn chặn ung thư ở các con vật trong phòng thí nghiệm và nghiên cứu ở Na uy cho là caffein có thể ngừa ung thư ruột già.

c-**Caffein và bệnh tim mạch**

Nhiều người tin là cà phê làm tăng huyết áp nên sợ không giám uống. Cũng có người nghĩ là cà phê làm tim đập nhanh, có thể đưa tới suy tim. Sở dĩ họ tin như vậy là vì một nghiên cứu của đại học Y khoa John Hopkins vào năm 1985 cho hay nếu uống **trên năm ly cà phê mỗi ngày thì nguy cơ bệnh tim tăng lên gấp ba lần so với người không uống cà phê**.

Sự thực thì caffein dùng vữa phải (một hay hai ly một ngày) không làm tăng huyết áp hoặc đau tim, trừ khi quá nhậy cảm với caffein thì huyết

áp có thể tăng lên chút ít và kéo dài không quá vài giờ đồng hồ. Nhiều nghiên cứu cho hay sự tăng huyết áp này cũng giống như khi ta bước lên mươi bậc cầu thang.

Có nghiên cứu ở Ý năm 1987 cho là phụ nữ uống cà phê mỗi ngày thì huyết áp lại hơi xuống thấp.

Năm 1989, nghiên cứu mang tên Framingham Heart Study cho hay không có một liên hệ nhân qủa nào giữa caffein và bệnh tim mạch. Ngay sau đó, đại học Harvard rồi đến Tạp chí của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ cũng hỗ trợ kết quả trên và kết luận là dùng caffein không làm tăng nguy cơ bệnh tim hay tai biến mạch máu não.

Tuy nhiên, để an toàn, quý vị có bệnh tim mạch nên hỏi ý kiến của bác sĩ về việc có nên dùng nước uống có caffein hay không và dùng bao nhiêu là thích hợp.

d-Caffeine và thai nghén.

Đã có nhiều nghiên cứu về ảnh hưởng của caffeine vào việc thai nghén và thai nhi.

Năm 1988, một ý kiến được nêu ra là hai ly cà phê mỗi ngày có thể làm giảm khả năng sinh sản của nữ giới. Nhưng nhiều nghiên cứu khác vào năm 1990 của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh Hoa Kỳ CDC và Đại Học Harvard đều cho là tiêu thụ caffein không có ảnh hưởng gì đến sự thụ thai, sự hư thai hay trẻ em sinh thiếu ký.

Nhưng giới chức y khoa cũng như Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa kỳ thì cẩn thận hơn và vẫn khuyên các bà mẹ mang thai là không nên uống quá hai ly cà phê mỗi ngày, để tránh hậu quả không tốt.

Về việc nuôi con bằng sữa mẹ cũng vậy: caffein có thể tràn vào sữa mẹ nhưng nếu chỉ uống hai ba ly một ngày thì cũng không ảnh hưởng gì tới em bé.

e-Caffeine và bệnh loãng xương.

Vì dùng nhiều caffein có đôi chút ảnh hưởng tới sự tiêu thụ calcium trong cơ thể, nên nhiều người cứ sợ caffein cũng là nguy cơ gây bệnh loãng xương. Nhưng những nghiên cứu gần đây đều không tìm ra liên hệ nhân quả của caffeine với loãng xương. Như vậy xin qúy bà cứ yên tâm mà thưởng thức cà phê, nhưng không nên dùng nhiều quá.

f-Caffeine với hiện tượng chệch múi giơ.

Caffein giúp giải quyết khó khăn của nhiều người khi di chuyển qua nhiều múi giờ khác nhau. Đó là hiện tượng chệch múi giơ *(jet lag)*.

Một chuyên viên không gian, Charles F. Ehert, cho là caffein có thể điều chỉnh nhịp sinh học trong người và làm giảm triệu chứng của chệch múi giờ như rối loạn giấc ngủ, mệt mỏi. Theo ông ta, vào ngày khởi hành,

nếu di chuyển về phía Tây thì nên uống ba ly cà phê đặc vào buổi sáng; còn nếu bay về hướng Đông thì ngưng uống cà phê cho đến buổi chiều.

Ngoài ra, caffein còn được dùng trong y học khi phối hợp với thuốc chống đau aspirin, acetaminophen (Tylenol), Ergot alkaloid. ..

Tạp san của American Medical Association số tháng 6 năm 1999 công bố một kết quả nghiên cứu cho hay uống 4 ly cà phê một ngày thì người đàn ông có khả năng giảm sạn túi mật tới 45%.

2.Ý kiến nghiêm khắc

Những người nhìn cà phê với đôi mắt nghiêm khắc lại cho là caffein gây ra nghiện và có nhiều tác dụng không tốt cho sức khỏe.

Họ đưa ra những nghi ngờ là uống nhiều caffein gây cao huyết áp, là nguy cơ của cơn suy tim, bao tử bị lở loét, phụ nữ sanh thiếu tháng và thai nhi thiếu cân, có thể gây ra ung thư bọng đái, tụy tạng, vú ruột già, tử cung.

Tạp san của American Medical Association ngày 26-1-1994 công bố có sự liên hệ đáng kể giữa uống nhiều cà phê với giảm tỷ trọng đặc của xương hông, cột sống phụ nữ. Nhưng thay đổi này không xẩy ra nếu các bà uống một ly sữa mỗi ngày.

Caffein cũng được nói là làm tăng các triệu chứng khó chịu trước mỗi kinh kỳ của phụ nữ như là mất ngủ, lo âu, gắt gỏng, bất an, căng vú... và làm tăng sự sản xuất kích thích tố cortisol từ nang thượng thận, làm đàn bà giảm khả năng thụ thai, đàn ông sinh ra tinh trùng bất thường.

Tập san y học của Hội Thần kinh Tâm Trí Hoa Kỳ kể lại trường hợp khá hi hữu như sau: Một vị Đại Tá 37 tuổi than phiền với bác sĩ là từ hơn hai năm nay, ông ta luôn luôn ở trong tình trạng lo âu, bồn chồn, không tập trung được trí nhớ, đôi khi dễ cau có gắt gỏng với đồng bạn, hay đau bụng, ói mửa, đại tiện không thông, đêm mất ngủ...

Các thử nghiệm máu, nước tiểu đều không tìm ra bất thường nào.

Một bác sĩ thần kinh bèn hỏi là ông có uống nhiều cà phê không. Vị Đại Tá nhận là mỗi ngày ông ta uống tới mươi ly cà phê, cộng thêm vài lon coca cola, buổi tối uống thêm ly sữa nóng pha với chocolate. Ông ta nói vì công việc nhiều quá nên cần uống cà phê để tỉnh táo làm việc.

Các bác sĩ bèn yêu cầu vị Đại Tá ngưng tất cả nước uống có caffein, thì các triệu chứng trên giảm lần và hết hẳn.

Nhiều người còn than phiền tối trước uống cà phê làm họ ngủ không ngon giấc, mà buổi sáng dậy cứ mệt mỏi, nhức đầu, phải uống một ly cà phê mới làm việc được.

Điều này là do trong giấc ngủ, chất adenosine gây ra êm dịu bám vào các tế bào thần kinh, làm hoạt động của chúng giảm và ta đi vào giấc ngủ. Do có cấu trúc tương tự, nên khi uống cà phê, thì tế bào thần kinh nhầm tưởng caffein là những phân tử adenosin, nên thu hút caffein. Tế bào trở nên năng động, kích thích não thùy tiết ra epinephrine. Epinephrine làm tim đập nhanh, hơi thở dồn dập, con ngươi mở rộng, huyết áp tăng, bắp thịt cương co, con người ở trong trạng thái năng động, tỉnh táo. Nhưng khi epinephrine tan biến thì các đáp ứng trên xìu xuống, con người mệt mỏi trở lại. Muốn có sự năng động, nhiều người phải uống một ly cà phê để tỉnh táo trở lại. Những người thường xuyên dùng cà phê sẽ phụ thuộc vào chất này cũng như người hút thuốc lá cần nicotin.

Một thắc mắc nhiều người thường nêu ra là: nếu như caffein có thể gây ra tác hại thì tại sao các loại nước uống có chất này lại được bán khắp nơi? Câu trả lời rất giản dị: Lượng caffein trong các thức uống thông thường không cao đến độ có thể gây rủi ro. Vì thế mà nước trà, cà phê đã trở nên phổ biến ở khắp mọi gia đình.

Một ly cà phê C Arabica có khoảng từ 80 mg tới 120mg caffein Cà phê C Robusta nhiều caffein gấp đôi. Cà phê được uống với cream hay đường, uống sau khi ăn cơm, nên tác dụng của cà phê cũng giảm phần nào

Có nhiều người nói là mỗi buổi sáng, họ phải uống một ly, uống để nâng tinh thần, nếu không thì không làm việc được. Một số than phiền là nếu không uống thì họ bị nhức đầu, nóng nẩy, đứng ngồi không yên, kém tập trung. Một số khác cho hay phải tăng số lượng cà phê uống mỗi buổi sáng thì mới cảm thấy tỉnh táo.

Những trường hợp này đều do dùng quá nhiều cà phê. Cho nên giới chức y tế vẫn nhắc nhở dân chúng là nếu không uống cà phê thì tốt, mà nếu thấy cần phải uống, thì uống vừa phải, vài ly một ngày thôi.

Vì sự qúa thông dụng của caffein, nên cơ quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ và các nhà y khoa học đã dành nhiều thì giờ theo dõi, nghiên cứu xem chất này có an toàn cho người tiêu thu không. Caffein đã được cơ quan này đặt vào danh sách những chất an toàn và tái xác nhận là nước giải khát có caffein không có hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, với sự dè dặt thường lệ, các cơ quan y tế đều khuyến cáo mọi người nên uống nước có caffein vừa phải tùy theo sức chịu đựng của mỗi cá nhân.

Các nhà sản xuất cà phê vẫn tìm đủ mọi cách để thuyết phục dân chúng về tính cách vô hại của caffein. Nhưng giới tiêu thụ vẫn e ngại nên họ đòi hỏi thực phẩm có caffeine đều phải ghi rõ trên nhãn hiệu. Và họ cũng

đòi hỏi loại cà phê không có caffein. Do đó mà các nhà sản xuất cho ra đời loại cà phê được gọi là decaffeined không có caffein.

Sau đây là số lượng caffein trong một ly cà phê:

- Cà phê phin nhỏ giọt: 85 mg;

Cà phê bột hòa tan: 75 mg;

Cà phê đã giảm caffeine: 3 mg;

Cà phê espresso 30 cc : 40 mg

Mỗi viên thuốc giảm đau đầu Anacin, Exedrin có 65 mg caffein.

Uống cà phê.

Với các quốc gia Tây phương, mời nhau cà phê là tượng trưng cho lòng hiếu khách. Người Việt ta thì nước trà, miếng trầu là đầu câu chuyện. Tại các công sở, cà phê cũng được nấu sẵn để mọi người dùng trong giờ giải lao. Cà phê đã đồng nghĩa với tình bạn và sự thư giãn tâm hồn. Người ta rủ nhau ra quán cùng nhau uống ly cà phê để có cơ hội tâm sự cũng như bàn bạc chuyện này chuyện nọ. Còn đối với các bạn học sinh sau nhiều giờ học, ít giờ ngủ thì cà phê được coi như là "thần dược" để giúp đầu óc tỉnh táo.

Mỗi quốc gia có cách uống cà phê riêng biệt.

Bên Pháp, người ta thích uống cà phê sữa, cà phê phin "cái nồi ngồi trên cái chõ". Dân Ý thích hột cà phê rang thật kỹ, xay cho mịn để hương vị đậm hơn. Tây Ban Nha dùng sữa nóng pha cà phê thay cho nước sôi. Người Thổ Nhĩ Kỳ, Hy Lạp thích loại cách pha cà phê đặc và ngọt như mật. Một số tiểu bang miền nam Hoa Kỳ pha một chút bột rang khô củ rễ cây diếp xoắn để cà phê có mùi đặc biệt.

Cà phê bán trên thị trường thường là do sự kết hợp hài hòa của nhiều loại hạt cà phê dưới bàn tay khéo léo và kinh nghiệm của những ngời hiểu biết cặn kẽ về cà phê. Chỉ sau khi pha trộn kỹ càng thì hột cà phê mới được rang.

Rang cà phê cũng đòi hỏi một kỹ thuật cao và thường được thực hiện ở nơi tiêu thụ cà phê. Có chỗ thích rang thật cháy (Ba Tây, Ý), chỗ khác lại thích rang hơi cháy. Trong khi rang thì chất đường của cà phê đổi sang mầu nâu với hương vị caramel đặc biệt.

Sau khi xay, cà phê cần được đóng hộp thật kín để tránh bay mất mùi thơm. Xay càng nhỏ thì mùi thơm của cà phê càng mau bay hơi. Hương vị của cà phê tùy thuộc vào số lượng chất dầu trong hạt cà phê. Khi để lâu ngày, dầu này có thể bị hôi như mùi mỡ cũ, làm cho cà phê mất thơm ngon

Có hai loại cà phê chính:

Cà phê **Robusta** được trồng ở vùng đất thấp so với mặt biển, nhiệt độ ấm áp như tại các quốc gia miền Đông bán cầu. Loại này dễ trồng, ít tổn phí chăm sóc, cho nhiều hoa lợi nên được sử dụng nhiều để chế biến cà phê bột tan ngay và cà phê hộp. Cà phê này có nhiều caffein gấp đôi cà phê Arabica.

Cà phê **Arabica** mọc tốt ở địa thế cao, khí hậu không quá nóng hoặc quá lạnh, đất phì nhiêu, ẩm nhưng không đọng nước. Cà phê này được coi như đặc biệt thơm ngon.

Hoa kỳ là quốc gia tiêu thụ cà phê nhiều nhất trên thế giới, trong khi đó Brazil đứng đầu trong việc sản xuất cà phê rồi đến Colombie.

Cà phê Jamaica Blue Mountain thường được coi như ngon nhất thế giới, mỗi năm chỉ có vài trăm thùng được sản xuất nên giá tiền rất cao.

Khi mua cà phê, việc đầu tiên là chọn lựa loại mà mình thích và thường hay uống. Rồi lựa thứ hòa tan hoặc cà phê xay rồi. Cà phê hòa tan có từ năm 1771 bên Anh Quốc và được dùng tại Mỹ vào thời kỳ Nội Chiến.

Chỉ nên mua cà phê đủ dùng trong vài tuần lễ, vì một khi mở hộp là mùi cà phê bay đi rất mau. Hộp cà phê cần đậy kín, tránh mất mùi thơm và tránh sự oxy hóa dầu cà phê, khiến cho cà phê có mùi khét. Có thể đậy kín hộp cà phê, để trong tủ lạnh nếu dùng ít

Một ly cà phê ngon cần hội đủ ít nhất bón điều kiện: cà phê mới xay, nước pha mềm không mùi vị, bình pha trong sạch và nhiệt độ nước sôi vừa phải. Nhiệt độ tốt nhất để pha cà phê là từ 85-95º C./.

1

Câu Chuyện Thầy Lang
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Cất Giữ Thịt

Ngày xưa, khi muốn ăn thịt cá, các cụ thường ra chợ mua vài kí thit tươi hoặc ra chuồng gà chuồng vịt bắt một con làm thịt. Hội hè, đình đám thì mổ heo mổ bò làm cỗ linh đình. Các cụ chỉ ăn toàn đồ tươi. Thịt đóng đá đông lạnh bị chê là nhạt, không ngon.

Nhưng rồi dần dần với sự thay đổi nếp sống và nhu cầu dân số gia tăng, thực phẩm cần được chuyên trở từ nơi này tới nơi khác để cung cấp cho thị trường xa xôi. Cho nên có việc bảo quản thực phẩm để không bị hư thối gây ra do các tác nhân như vi sinh vật hoặc thời tiết.

Có nhiều cách cất giữ như sau:

1-Làm khô.

Phương pháp này đã được dùng từ lâu đời và ngày nay vẫn rất thông dụng.

Xưa kia thịt được phơi nắng hoặc hong trong lò lửa. Ngày nay có những máy hút nước từ thực phẩm đã được làm đông lạnh.

Thịt có thể được ướp gia vị, thái mỏng để trên giá, treo ngoài trời hoặc trong lò sấy. Nhiệt độ lý tưởng cho sấy khô là 50 –60º C

Nếu để ngoài nắng thịt cần được che phủ để tránh ruồi bọ hoặc vi khuẩn xâm nhập.

Làm khô có lợi điểm là thịt có thể xếp gọn, bỏ vào túi nhựa đóng kín. Tuy nhiên, cần để thịt khô ỏ nơi mát, khô và không có ánh sáng.

2-Hun khói.

Đây là phương pháp giữ thịt cổ điển. Việt Nam ta có món cá thu, các món thịt rừng hun khói là nổi tiếng.

Khi hun, thịt hấp thụ một hương vị rất độc đáo, nhất là khi dùng mạt cưa gỗ cây sồi (oak) hoặc các loại củi có mùi thơm riêng. Hun khói cũng ngăn không cho vi khuẩn xâm nhập vào thịt vì lớp ngoài của thịt được phủ bởi một lớp mỏng *formaldehyde hoặc phenol*.

Nhớ là đừng để thịt bị cháy sém. Nhiệt độ 60 ºC là tốt hơn cả, Ở nhiệt độ cao, thịt sẽ chẩy mỡ, còn ở nhiệt độ thấp quá thì thịt chóng bị ôi.

3-Ướp muối.

Phương pháp này đã được áp dụng từ thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên, nhưng phải đợi tới thế kỷ thứ 18 thì việc muối thịt mới có tính cách khoa học hơn. Muối có tác dụng diệt khuẩn rất tốt. Thịt có thể được ướp khô hoặc ướt tùy theo chất ướp lỏng hay đặc.

Thịt đùi và thịt thăn là hai món thịt muối rất thông dụng.

Điều cần lưu ý là những người mẫn cảm với muối, huyết áp dễ lên cao, thì phải cẩn thận, cho dù lượng muối trong thịt không nhiều lắm, chỉ khoảng 3% mà thôi.

4-Ướp đường.

Đường cũng được dùng để giữ thịt khỏi hư, vì chất ngọt có độ thẩm thấu cao sẽ hút hết nước trong cơ thể vi khuẩn, khiến cho chúng bị tiêu diệt và thịt được giữ an toàn. Đôi khi người ta còn pha thêm một chút gia vị cay và chua.

5-Ướp gia vị (Spicing) .

Một số dầu thực vật hoặc chất hóa học trong các món gia vị như tỏi, dầu mù tạc có tác dụng ngăn chặn sự tăng trưởng của vi khuẩn, nên được dùng để bảo toàn thịt. Mùi vị của các gia vị này cũng có công dụng là làm bớt mùi khó chịu của thịt gây ra do vi khuẩn.

6-Ướp chua.

Nhiều nơi còn áp dụng phương pháp ướp chua, chẳng hạn như chân heo, tai heo, ruột heo, đầu heo được giữ trong nước giấm chua. Chất chua diệt trùng rất tốt.

7-Đóng hộp.

Thịt để trong hộp, rút hết không khí rồi dùng nhiệt độ cao để tiêu diệt vi khuẩn.

8-Bọc vô khí (Air exclusion-vacuum pack)

Thit được cho vào bọc kín rồi hút hết không khí ra hoặc được bơm với các loại khí không độc như nitrogen, CO 2. Giữ như vậy, thịt sẽ tươi lâu hơn.

Để giữ cho trái cây tươi lâu, người ta cũng cho vào bọc kín rồi bơm khí Nitrogen vào bịch trái cây.

9-Tia phóng xạ.

Đây là phương pháp tương đối mới và công hiệu hơn.Các tia tử ngoại UV, tia *gamma* thường được dùng.

Thịt hoặc các thực phẩm bảo quản bằng phóng xạ đều phải được cơ quan y tế kiểm định và ghi rõ trên nhãn hiệu. Bởi vì nhiều người có thể bị dị ứng với chất phóng xạ.

10-Đông lạnh và tủ lạnh.

Đây là cách giữ gìn thịt thông thường nhất và được dùng hầu như ở mọi gia đình. Tuy nhiên nếu không biết cách giữ, thịt cũng dễ bị hư. Có thể giữ ngắn hạn trong tủ lạnh ở nhiệt độ từ 2 - 4 ºC hoặc đông lạnh lâu ở nhiệt độ dưới 0 ºC.

Vài điều cần để ý khi giữ thịt trong tủ lạnh:

a-Thịt đóng gói mua về còn nguyên trong gói: giữ trong ngăn lạnh nhất của tủ lạnh, không quá hai ngày hoặc ngăn đá không quá hai tuần lễ.

b- Thịt không đóng gói, khi mang về nên gói trong giấy sáp hoặc giấy nhôm, giữ trong tủ lạnh không quá hai ngày.

c- Thịt cắt nhỏ hoặc nghiền vụn cần nấu càng sớm càng tốt vì rất mau hư. Nếu muốn giữ lâu phải được làm đông lạnh.

d- Thịt hun khói, muối cũng cần được giữ trong tủ lạnh.

3

e- Thịt đông lạnh, khi mang về nhà cần được cất vào ngăn đá ngay và ghi rõ ngày tháng để dùng theo hạn kỳ.

f- Thịt đã nấu mà ăn còn dư cần được để nguội trong vài giờ, đậy kín cho khỏi nhiễm trùng và khô nước, rồi mới để trong tủ lạnh cho tới khi ăn lại.

Thịt đông lạnh.

Đa số các loại thịt có thể được giữ trong tình trạng đông lạnh khá lâu, nếu được gói cẩn thận và và giữ dưới nhiệt độ 0 ºC. Tuy nhiên, có vài điều cần lưu ý:

a- Chỉ đưa vào đông lạnh khi thịt vẫn còn tươi, ngon.
b- Phải bọc bằng loại giấy dành riêng cho việc giữ thịt trong ngăn đá.
c- Cắt bỏ bớt mỡ béo và xương trước khi gói.
d- Ghi rõ loại thịt và ngày cất bên ngoài bì giấy. Thịt giữ quá hạn ăn sẽ không ngon.

f-Tránh làm rã đá rồi lại cất vào tủ đá, vì thịt sẽ mất chất nước ngọt khi làm rã đá trở lại

Loại thịt	**Tủ lạnh**	**Tủ đông lạnh**
Bò	2- 4 ngày	6 - 12 tháng
Bê	2- 4 ngày	6 - 9 tháng
Heo	2- 4 ngày	3 - 6 tháng
Cừu	2- 4 ngày	3- 9 tháng
Bò xay	1 -2 ngày	3- 4 tháng
Heo say	1- 2 ngày	1 - 3 tháng
Thịt hộp	1 tuần	Không nên
Xúc xích heo tươi	1 tuần	2 tháng
Thịt muối	5- 7 ngày	1 tháng
Thịt hun khói	1 tuần	60 ngày
Đùi lợn muối	3- 4 ngày	60 ngày
Thịt nấu chín ăn dư	4- 5 ngày	2- 3 tháng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Texas-Hoa Kỳ

Chất Béo và Sức Khỏe

Theo các nhà dinh dưỡng thì ta chỉ nên tiêu thụ trong mỗi bữa ăn một số lượng chất béo đủ để cung cấp không quá 30 % tổng số năng lượng trong bữa ăn đó.

Chúng ta có thể làm một phép tính nhỏ để thấy được ý nghĩa cụ thể của lời khuyên này.

Mỗi ngày chúng ta cần trung bình khoảng 2000 calori, tạm chia đều cho ba bữa ăn, mỗi bữa cần cung cấp 700 calori.Như vậy trong phần ăn này, chất béo chỉ nên cung cấp không quá 30% x 700 = 210 calori.Chúng ta cũng đã biết, mỗi gram chất béo cung cấp 9 calori. Như thế, để có sức khỏe tốt, chúng ta không nên tiêu thụ quá 23g chất béo trong mỗi bữa ăn.

Về nhu cầu cholesterol, lá gan của chúng ta mỗi ngày tự sản xuất khoảng 1000 mg loại chất béo này, gần đủ cho nhu cầu của cơ thể. Vì thế, ta chỉ cần tiêu thụ khoảng 300 mg cholesterol trong thực phẩm là đủ.

Khi phần ăn không có đủ chất béo, sức nặng và nguồn năng lượng của cơ thể giảm sút, nếu hai chất dinh dưỡng đạm và carbohydrates không được gia tăng, bù vào phần khiếm khuyết. Ngoài ra, các sinh tố hòa tan trong mỡ cũng giảm theo.

Nếu thực phẩm có quá nhiều chất béo, chúng không được dùng đến và sẽ được tích trữ trong các tế bào mỡ, đưa đến béo phì.

Tuy nhiên cũng nên biết là không chỉ riêng chất béo mới được tích trữ trong các tế bào mỡ, mà bất cứ thực phẩm nào cung cấp dư thừa, không được chuyển ra năng lượng để tiêu dùng ngay thì đều được dự trữ dưới hình thức glycogen và mỡ. Khi cơ thể vận động nhiều, cần nhiều năng lượng hơn, hoặc nguồn cung cấp thực phẩm bị thiếu hụt, thì lượng dự trữ này sẽ được chuyển hóa để cho năng lượng.

Nói tóm lại, nếu vượt quá nhu cầu sử dụng hằng ngày của cơ thể thì mọi chất dinh dưỡng đều sẽ chuyển thành mỡ đóng ở vùng mông, vùng bụng...

Những điều bất lợi của chất béo

Chất béo bão-hòa (*saturated fat)* có thể làm tăng lượng cholesterol trong máu. Thí dụ điển hình là người dân Phần Lan tiêu thụ thực phẩm có lượng chất béo bão hòa cao thì có tỷ lệ cao nhất về bệnh tim. Người Mỹ dùng những thực phẩm có chất béo bão hòa thấp hơn người Phần Lan thì có tỷ lệ bệnh tim thấp hơn người Phần Lan. Người Nhật dùng thực phẩm có tỷ lệ chất béo bão hòa thấp nhất thì có tỷ lệ người đau bệnh tim mạch thấp nhất.

Chất béo dạng đa bất bão hòa (*polyunsaturated fat)* có tác dụng hạ thấp lượng LD *(low density pipoprotein*) tức là thứ *cholesterol* có hại cho cơ thể. Ngoài ra chất béo đa bất bão hòa trong cá có tác dụng ngăn ngừa các phân tử máu dính kết với nhau khiến cho nguy cơ bệnh nhồi máu cơ tim được giảm bớt.

Chất béo đơn bất bão hòa (*monounsaturated fat)* như ở trong dầu olive, dầu canola cũng có tác dụng hạ thấp lượng cholesterol xấu LDL mà không hạ thấp lượng HDL (high-density lipoprotein), tức là dạng cholesterol có lợi cho sức khỏe.

Ngoài ra, nhiều mỡ béo cũng là nguy cơ gây bệnh ung thủ ruột già và tụy tang.

Nhu cầu về chất béo

Quan sát chung cho thấy sự tiêu thụ thực phẩm béo có khuynh hướng tăng theo với mức thu nhập của người dân mỗi nước.

Tại các quốc gia đang phát triển, chỉ có từ 10 tới 20% năng lượng được cung cấp từ chất béo, nhưng tại các quốc gia kỹ nghệ mở mang, sự tiêu thụ chất béo càng ngày càng tăng, lên tới 35-45% tổng

số năng lượng. Sự gia tăng này đã nâng cao các bệnh tim mạch, mập phì và ung thư khiến giới y khoa bắt đầu phải quan tâm.

Năm 1982, tại Hoa Kỳ, Viện Hàn Lâm Khoa học Quốc Gia công bố bản khuyến cáo về *"Chế độ Ẩm Thực, Dinh Dưỡng và Ung Thư*" . Kết quả là đã đưa đến sự thay đổi thói quen ăn nhiều thịt, mỡ của người dân.

Năm 1988, bộ Y Tế Hoa Kỳ cũng công bố một bản báo cáo về dinh dưỡng và sức khỏe sau khi hội Tim Mạch khuyên mọi người phải hạn chế số lượng calori do chất béo cung cấp ở mức 30% tổng số calories của bữa ăn, trong đó dưới 10% là do các chất béo bão hòa và mỗi ngày lượng cholesterol trong thực phẩm không nên vượt quá 300mg.

Bảng chỉ dẫn dưới đây cho biết số lượng chất béo cần cho mỗi người:

-Nếu một người cần 1200 calori trong một ngày thì phải giới hạn chất béo ở số lượng 40 gram một ngày.

-Nếu cần 1500 calori thì chỉ nên ăn dưới 50 gram chất béo.

Nếu cần 1800 calori thì chỉ nên ăn dưới 60 gram chất béo.

Nếu cần 2000 calori thì chỉ nên ăn dưới 66 gram chất béo.

Nếu cần 2500 calori thì chỉ nên ăn dưới 83 gram chất béo.

Nói chung, 1/3 tổng số calori phải do chất béo đa bất bão hòa cung cấp, 1/3 phải do chất béo đơn bất bão hòa và không được quá một 1/3 do chất béo bão hòa cung cấp.

Trong những thập niên vừa qua, giới tiêu thụ đã dùng nhiều chất béo thực vật hơn là động vật. Đó là nhờ giới truyền thông và giáo dục sức khỏe đã luôn luôn nhắc nhở dân chúng giảm chất béo bão hòa và cholesterol. Khẩu vị của dân chúng cũng đã thay đổi, kèm theo sự gia tăng sản xuất các dầu thực vật như dầu ngô, đậu nành, safflower, hướng dương và dầu dừa. Ngoài ra, dầu thực vật có nhiều sinh tố E tự nhiên mà nhiều người cho là có công dụng chống sự oxy hóa trong cơ thể.

Để cắt giảm chất Béo

Để hạn chế chất béo, chúng ta có thể áp dụng một số cách như sau:

1- Nên nướng hoặc bỏ lò các loại thịt để mỡ chảy bớt ra trong khi nấu.
2- Chọn thịt nạc ít mỡ.
3- Lọc bớt mỡ ở thịt trước khi nấu.
4- Bóc bỏ da gà, vịt trước khi nấu.
5- Để nước dùng thịt đông lạnh rồi gạt bỏ bớt lớp mỡ ở trên.
6- Dùng loại chảo không dính hoặc xịt dầu thực vật lên chảo để chiên rán.
7- Luộc, hấp rau nhiều hơn là sào với dầu, mỡ
8- Ăn cá hai lần mỗi tuần.
9- Trộn sà lát với nước trái chanh, giới hạn dầu giấm; Làm tăng hương vị của rau với gia vị thực vật hơn là với bơ, margarine hoặc nước xốt thịt
10- Dùng dầu thực vật nhiều hơn là mỡ động vật, bơ; margarine mềm nhiều hơn loại cứng
11- Giới hạn thực phẩm làm sẵn được chiên với mỡ như cách loại bánh *doughnuts, muffins, biscuits và croissants.*
12- Dùng sữa và sữa chua đã giảm chất béo.
13- Giới hạn pho mát có nhiều chất béo.
14- Ăn bánh mì với mứt trái cây thay cho bơ và margarine.
15- Đọc kỹ nhãn hiệu thực phẩm để biết rõ thành phần và tỷ lệ các loại acid béo.
16--Khi ăn phở không nên cho thêm nước béo, hột gà.

Bơ quết trên bánh mì nóng dòn, mayonnaise trộn trong rau xà lách khoai tây, ăn thật hấp dẫn, nhưng cũng có nhiều chất béo bão hòa.

Với loại thực phẩm chế biến đóng hộp, chúng ta nên đọc kỹ nhãn hiệu để biết rõ số lượng calori và thành phần các chất béo trước khi chọn mua.

Còn nếu chúng ta muốn đơn giản hơn trong việc chọn lựa một chế độ ăn có lợi cho sức khỏe, thì cũng có thể quên hết các danh từ phân loại phức tạp đi, chỉ cần theo đúng một nguyên tắc chung là:giảm bớt thịt, mỡ động vật, ăn nhiều rau trái cây và ăn cá hai lần một tuần. Như vậy đã là rất tốt cho sức khỏe rồi.

Chất béo Thay Thế

Vì thực phẩm béo vẫn là món ăn hấp dẫn với con người, nên đã có những cố gắng của khoa học để chế biến chất béo thay thế.

Trên thị trường hiện nay có vài loại chất béo thay thế như *Simplesse, Olestra.*

Simplesse được chế biến từ chất đạm của thịt, trứng hoặc sữa. Khi ăn, nó cho một vị tương tự như mỡ nhưng không có acid béo và rất ít *calori*. *Simplesse* được dùng trong món tráng miệng đông lạnh; thay thế cho chất béo trong dầu trộn rau, mayonnaise, sữa chua, pho mát. Simpless không dùng đề chiên, nấu vì nhiệt độ cao làm thay đổi cấu trúc của nó. Những người dị ứng với sữa, trứng không nên dùng chất béo thay thế này.

Olestra là một chất được tổng hợp bằng cách gắn acid béo vào đường *sucrose*. Khi ăn, *Olestra* không bị men tiêu hóa của người cũng như vi sinh vật trong ruột tiêu hóa, nên nó không sinh ra năng lượng. Hơn nữa, khi được bài tiết, nó lại kéo theo một số hợp chất có cholesterol, nên có thể hạ cholesterol trong máu.

Một trở ngại là Olestra giảm sự hấp thụ của ruột với các sinh tố hòa tan trong mỡ như E, D và A.

Chất béo thay thế này có thể dùng để nấu cũng như thay thế mỡ trong dầu giấm.

Việc phát minh ra các chất béo thay thế là một nỗ lực nhằm thỏa mãn khẩu vị con người mà vẫn bảo đảm sức khỏe. Tuy nhiên, việc cố gắng thay đổi thói quen ăn uống hợp lý , cân bằng dinh dưỡng từ các loại thực phẩm, giới hạn vừa phải về số lượng các món ăn vẫn là biện pháp tự nhiên tốt đẹp hơn nhiều./.

CHẤT XƠ với Sức Khỏe

Vai trò của chất xơ (fiber) đối với sức khỏe con người chỉ mới được khám phá từ mấy chục năm gần đây. Tuy nhiên, dân chúng đã biết đến và dùng thức ăn có nhiều chất xơ từ lâu.

Vào khoảng năm 460 đến 360 TTC, thủy tổ của nền y học phương Tây Hippocrates đã nói tới công dụng của chất xơ. Từ nhiều ngàn năm, các vị tu hành Phật giáo bên ta và các nước Á Châu đã đạo hạnh ăn chay với thực phẩm thực vật từ và các ngài có sức khỏe rất tốt. Ngoài ra, thực phẩm chính của trâu, bò, ngựa là cỏ và lúa mà thành phần căn bản đều có chất xơ.

Định nghĩa

Chất xơ là một hỗn hợp carbohydrates nằm trong màng tế bào của thực vật. Có nhiều loại chất xơ như cellulose, gum, mucilage, pectin, lignin. Các chất này đều không được tiêu hóa và có rất ít giá trị dinh dưỡng. Tuy nhiên khi ăn vào thì chất xơ có vài tác dụng tốt như:

-Khi vào miệng, chất xơ cần được nhai lâu nên nó kích thích nước miếng tiết ra nhiều;

-Tới bao tử và ruột non, chất xơ trì hoãn sự tiêu hóa thực phẩm và sự hấp thụ chất bổ dưỡng nên tạo ra cảm giác no;

-Trong ruột già, chất xơ là môi trường tốt cho các vi sinh vật dễ lên men, hút nhiều nước khiến phân mềm, to và được đào thải ra ngoài mau hơn.

Nghiên cứu, quan sát về chất xơ

Thoạt nghe thì tuồng như đây là một thành phần vô tích sự của thực phẩm cho nên không được giới y khoa, dinh dưỡng chú ý. Ấy thế mà do kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu gần đây, chất xơ được thừa nhận có một vai trò quan trọng trong việc điều trị và phòng ngừa một số bệnh kinh niên như tim mạch, ung thư, tiểu đường, táo bón.

Câu chuyện bắt đầu vào thập niên 1960 với những nhận xét của bác sĩ Dennis Burkitt, một nhà chuyên môn nổi tiếng về ung thư của Anh quốc.

Bác sĩ Burkitt hành nghề y và truyền giáo tại các quốc gia Châu phi trên ba mươi năm. Ông ta nhận thấy rằng dân chúng ở đây rất ít bị ung thư ruột già và trực tràng. Ong ta thấy khẩu phần ăn của họ có nhiều chất xơ.

Bác sĩ Alexander P. Walker ở Nam Phi đã thử nghiệm để tìm xem có sự liên hệ nào giữa chất xơ và tiêu hóa. Ông ta cho một số người tình nguyện nuốt những viên nhựa nhỏ rồi rọi x-ray xem bao lâu thì những viên plastic này được đưa ra ngoài. Với dân chúng Phi châu, chỉ cần 30 giờ còn ở dân da trắng mất ba ngày. Kết luận là khi ăn nhiều chất xơ, sự phế thải của cặn bã trong ruột mau hơn.

Đã có nhiều xét nghiệm và so sánh chế độ dinh dưỡng của dân chúng ở vùng nông thôn các xứ đang phát triển với chế độ dinh dưỡng của dân chúng thành thị của các nước kỹ nghệ mở mang. Kết luận là sở dĩ dân chúng nông thôn ít bị các chứng bệnh tim mạch, ung thư ruột già, đái đường, táo bón hơn dân chúng thành phố là vì họ ăn nhiều thực phẩm có chất xơ, dân thành thị ăn nhiều thịt và mỡ hơn. Thực phẩm nhiều chất xơ lại có ít chất béo.

Ngoài ra, ăn nhiều chất xơ làm ta mau no và giảm thiểu sự thèm ăn các món khác. Món ăn giàu chất xơ còn chứa nhiều loại chống oxy hóa (anti-oxidant) và sinh tố C.

Nguồn gốc chất xơ

Ngoài chất xơ chế biến hữu cơ trong phòng thí nghiệm, có hai loại chất xơ thiên nhiên mà đa số thực phẩm gốc thực vật đều có:

Thứ hòa tan trong nước có nhiều trong các loại hạt đậu như đậu nành, đậu ngự, đậu tây; một số trái cây, rau, hạt yến mạch (oats), lúa mạch (barley). Các chất xơ này có thể làm hạ cholesterol và giúp cơ thể điều hòa đường trong máu.

Thứ không hòa tan trong nước như cám lúa mỳ (wheat brand), hạt ngũ cốc chưa xay, rau. Chất xơ này hút nước, tăng khối lượng chất bã khiến sự phế thải mau hơn.

Vì hai loại trên có công dụng khác nhau nên ta cần ăn thực phẩm có đủ cả hai thứ.
Trung bình ta cần khoảng 10 đến 20 gr chất xơ mỗi ngày.
Một quả táo ăn cả vỏ có 2.8 gr chất xơ trong đó 2.5 gr là xơ không hòa tan trong nước và 0.3 gr xơ hòa tan trong nước. Một quả chuối có 2.gr chất xơ, một quả cam có 2.2 gr chất xơ. Trong một cup (đơn vị đo lường bằng 16 muỗng canh) cà rốt có 2.5 gr chất xơ, nửa cup ngũ cốc 100% cám (cereal, 100% bran) có 13 gr chất xơ.
Khi ăn các món có chất xơ thì ta cần uống nhiều nước hoặc chất lỏng để giúp chất xơ di chuyển qua ruột dễ dàng.

Chất xơ có nhiều trong:
-Lá xanh của các loại rau. Cuống lá có nhiều xơ hơn rễ và củ;
-Thực vật tươi, không chế biến có nhiều hơn thực phẩm chế biến, trừ khi thực vật được hong khô hoặc cho thêm ngũ cốc, cám. Vì thế trái cây khô có nhiều chất xơ hơn trái cây tươi;
-Vỏ các loại hột và vỏ rau trái cây;
-Hạt nẩy mầm (giá đậu) ;
-Ăn trái cây nguyên trái thì có nhiều chất xơ hơn là uống nước vắt của trái;
Ngoài ra, ta có thể mua các chất xơ chế biến như:

- Thạch (agar) làm từ rong biển (seaweed), rau câu đá (Gelium amensi).
- Bột cây linh lăng (Alfalfa hoặc Lucerne) có nhiều chất dinh dưỡng, muối khoáng và sinh tố.
- Cám ngũ cốc rất rẻ, có công dụng nhuận trường nhưng khó ăn. Cám thường được pha thêm vào ngũ cốc khô hoặc các món ăn bỏ lò.
- Hạt cây lanh (Flax) có trong ngũ cốc khô và có công dụng nhuận tràng.
- Bột hạt cây Psyllium nở to trong nước và là thứ nhuận tràng tốt khi uống nhiều nước; là thứ chống tiêu chẩy khi uống ít nước

Công dụng của chất xơ.

Mặc dù nhân loại đã biết đến vài điểm lợi-hại của thực phẩm có chất xơ từ lâu, nhưng càng ngày người ta càng khám phá thêm các lợi ích của chất này. Có nhiều ý kiến là trong tương lai gần, chất xơ có thể được coi như chất dinh dưỡng cần thiết.

Sau đây là một số công dụng được nhiều người tin theo và khoa học thực nghiệm cũng phần nào đồng ý.

(1) Chất xơ với táo bón.

Vì không hòa tan trong nước và khi được ăn với nhiều nước, chất xơ có thể là môn thuốc an toàn và hữu hiệu nhất để phòng chống bệnh táo bón. Nó làm mềm và tăng lượng phân để bộ

tiêu hóa dễ dàng thải ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, khi vào đến ruột già, nó được vi sinh vật tranh nhau ăn, tạo ra nhiều hóa chất có hơi (gas). Các hơi này kích thích ruột già làm người ta mót "đi cầu". Một nhận xét cụ thể là trâu bò ăn cỏ, rơm rất nhiều chất xơ nên phẩn rất to và mềm.

(2) Chất xơ với bệnh viêm túi ruột già:

Trên vách ruột già thường nổi lên những túi nhỏ tý, mà theo bác sĩ Lauren V. Ackerman của đại học Nữu Ước thì hầu như người lớn nào cũng có. Mỗi khi thức ăn bị ngưng đọng trong những túi đó thì gây ra tình trạng viêm túi ruột già (diverticulosis). Bệnh này trở nên rất thông thường ở các quốc gia Tây phương trong mấy chục năm vừa qua và rất hiếm ở vùng nông thôn bên Phi Châu.

Vì không hòa tan trong nước, chất xơ có thể ngăn ngừa sự thành hình các túi nhỏ đó bằng cách giảm thiểu sự táo bón và giảm sự căng phồng của ruột già trong sự tống khứ chất phế thải. Các nhà nghiên cứu đã có thể gây ra bệnh viêm túi ruột này ở những con chuột trong phòng thí nghiệm bằng cách cho ăn thực phẩm không có chất xơ trong một thời gian lâu.

Tại Western General Hospital bên Ái Nhĩ Lan, người ta có thể ngăn ngừa sự tái phát ở bệnh nhân mới giải phẫu bệnh viêm túi ruột bằng cách cho ăn nhiều chất xơ.

Một nhận xét nữa là dân làng quê bên Phi Châu cũng ít bị chứng viêm ruột dư nhờ họ ăn nhiều chất xơ. Lý do là nếu không ăn chất xơ, táo bón dễ xảy ra, miệng ruột dư bị nghẹt, áp lực tăng, vi trùng xâm nhập làm ruột dư xưng viêm.

(3) Chất xơ với ung thư ruột già:

Ung thư ruột già hiện giờ đứng hạng thứ nhì trong các loại ung thư ở Mỹ và gây tử vong cho nhiều chục ngàn người mỗi năm. Dinh dưỡng đã được nhắc nhở đến như một cách để phòng ngừa bệnh này. Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ và nhiều tổ chức y tế công tư khác chủ trương và khuyến khích bằng cách giảm tiêu thụ chất béo và tăng thực phẩm có chất xơ. Các khuyến cáo này được kết quả của nhiều nghiên cứu khoa học hỗ trợ.

Xin nhắc qua là bệnh ung thư có nhiều giai đoạn: Bước đầu là sự nẩy sinh một nhân ung thư trong tế bào lành mạnh do thay đổi cấu tạo gene. Giai đoạn này, rất mau và không thể đảo ngược, thường do các tác nhân như siêu vi trùng, hóa chất, hạt hay tia phóng xạ gây ra. Giai đoạn kế tiếp là tăng trưởng và phát triển không trật tự, biến tế bào thành cục ung thư. Trong giai đoạn này, có nhiều yếu tố hoặc có thể làm trầm trọng hoặc giảm thiểu bệnh tình như chất dinh dưỡng, lối sống, kích thích tố. Chất xơ được coi như có thể ngăn sư phát triển tế bào ung thư.

Như đã trình bày ở trên, liên hệ giữa ung thư và chất xơ bắt nguồn từ những nhận xét về bệnh này ở bên Châu Phi, nơi mà người dân quê ít ăn mỡ, thịt và ăn nhiều chất xơ.

Quan sát tương tự ở 18 địa phương bên Thụy Điển trong mười năm từ 1968 đến 1978 kết luận chất xơ rất tốt để ngăn ngừa ung thư ruột già. Ung thư này cũng giảm rất nhiều trong thế chiến thứ hai ở bên Anh, Thụy Sĩ, Ái Nhĩ Lan vì trong thời gian chiến tranh, thực phẩm thiếu hụt, cám được giữ lại nhiều hơn trong lúa gạo. Bên Đan Mạch, khi dân chúng bớt ăn chất xơ thì ung thư ruột gia tăng.

Có hàng chục khảo sát đã chứng minh chất xơ có thể phòng ngừa bệnh ung thư ruột già. Một nghiên cứu ở bệnh viện Nữu Ước năm 1989 cho thấy là chất xơ ngăn chặn sự xuất hiện của các mụn thịt thừa (polyp) ở ruột già và hậu môn. Những mụn này có thể phát triển thành bướu ung thư.

Năm 1992, tờ công báo của Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ cũng thông báo kết quả một khảo sát rộng lớn cho thấy chất xơ giúp ngăn chận sự sinh trưởng của các mụn tiền ung thư (precancerous polyp).

Để giải thích, những ý kiến sinh học sau đây đã được nêu ra: Chất xơ làm giảm độc tính của tác nhân gây ung thư bằng cánh hòa loãng hay vô hiệu hóa tác nhân này; làm giảm thời gian chất bã di chuyển trong ruột; làm giảm độ acid của phân bã và thay đổi môi trường vi khuẩn trong ruột. Việc làm giảm thiểu thời gian mà ruột già phải tiếp xúc với các chất độc có thể gây ung thư trong các thức ăn là điểm rất quan trọng.

Viện Ung thư Quốc Gia Hoa Kỳ, Hội Ung Thư Hoa kỳ khuyên nên dùng từ 25-30 gr chất xơ mỗi ngày.

4-Chất xơ với bệnh tim mạch:

Bác sĩ James Anderson của Đại Học Y khoa Kentucky, Hoa Kỳ đã dành nhiều chục năm nghiên cứu công dụng chất xơ với bệnh tim mạch và tiểu đường.Theo ông ta, chất xơ nhất là từ lúa mạch, giảm cholesterol bằng cách làm gan bớt chế tạo mỡ béo xấu LDL và tăng mỡ lành HDL.

Nghiên cứu của bác sĩ Hugh Trowell, Anh quốc, cho thấy là bệnh tim mạch ở quốc gia này tăng đều cho tới năm 1939 rồi giảm trong thời kỳ chiến tranh, khi mà vì hạn chế thực phẩm dân ăn nhiều lúa mỳ có nhiều chất xơ. Sau thế chiến bệnh tim mạch lại gia tăng.

Một nghiên cứu khác cho người tình nguyện ăn nhiều bơ thì cholesterol lên rất cao, nhưng khi thêm chất xơ vào khẩu phần thì cholesterol giảm xuống tới 20%. Cholesterol cao trong máu đã được coi như nguyên nhân gây một số bệnh tim mạch và là đề tài của nhiều nghiên cứu khoa học cũng như câu chuyện để nói khi mọi người gặp gỡ.

(5) Chất xơ với bệnh tiểu đường:

Tiểu đường là một nhóm bệnh trong đó đường glucose ở máu lên cao. Bệnh này do hoặc thiếu Insulin hoặc giảm tác dụng của Insulin trong cơ thể. Bệnh rất phổ biến và đưa đến nhiều điều không tốt cho sức khỏe, khả năng làm việc, phẩm chất đời sống con người. Nó cũng ảnh hưởng tới nền kinh tế quốc gia vì số bệnh ngày càng gia tăng, người bệnh hoạn nhiều, rất tốn kém cho sự chăm sóc lâu dài.

Ngoài dược phẩm, hướng dẫn dinh dưỡng và thay đổi nếp sống có thể giúp giữ bình thường đường glucose trong máu. Dinh dưỡng rất công hiệu lại rẻ tiền, an toàn.

Theo kết quả các nghiên cứu của các bác sĩ James W. Anderson, thực phẩm có chất xơ có nhiều khả năng bình thường hóa đường trong máu, giảm đường sau bữa ăn, tăng công hiệu của Insulin. Theo ông ta, loại chất xơ hòa tan trong nước rất công hiệu vì nó tạo ra một lớp keo (gel) lỏng ngăn không cho đường hấp thụ vào ruột và có thể làm giảm đường trong máu tới 30%. Người mắc bệnh tiểu đường cũng hay bị chứng vữa xơ động mạch vì triglyceride lên cao. Bác sĩ Anderson cho hay chất xơ có thể làm giảm loại mỡ này và mỡ xấu LDL và làm tăng mỡ lành HDL.

(6) Chất xơ với bệnh mập phì:

Người bị phì mập thường vì ăn nhiều, nhất là chất mỡ, mà lại không sử dụng, nên năng lượng dư thừa tích tụ trong cơ thể. Tiết chế ăn uống là điều cần thiết để giảm ký.

Phần nhiều thực phẩm giàu chất xơ đều nghèo chất béo, không có chất dinh dưỡng cho nên là món ăn lý tưởng cho những người muốn xuống cân. Thực phẩm giàu chất xơ cần thời gian lâu hơn để ăn nhai, không được tiêu hóa và hấp thụ ở bao tử, thường làm người ta no mau và no lâu, do đó giảm nhu cầu ăn nhiều, một điều kiện để khỏi mập phì. Chất xơ thiên nhiên có công hiệu hơn viên chất xơ.

(7) Chất xơ với bệnh ung thư vú

Một nghiên cứu mới đây của Hội Sức Khỏe Mỹ Quốc (American Health Foundation) ở thành phố Nữu Ước cho thấy là cám lúa mì (wheat bran) rất giàu chất xơ không hòa tan trong nước, có khả năng giảm thiểu lượng estrogen trong máu. Từ đó người ta suy đoán rằng chất xơ trong cám lúa mì có thể giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Các khảo sát về vấn đề này đang còn tiếp diễn

Vài ảnh hưởng không tốt của chất xơ.

Dùng nhiều chất xơ quá có thể ảnh hưởng tới sự hấp thụ chất dinh dưỡng trong ruột. Chất dinh dưỡng chưa kịp được hấp thụ hết thì đã theo chất xơ thải ra ngoài.

Nhiều chất xơ có thể gây ra sự lớn rộng và xoắn của khúc ruột già cuối, đau thực quản, lủng ruột nhất là khi không uống nước đầy đủ.

Bệnh nhân bị viêm ruột hoặc mới giải phẫu tiêu hóa cần ăn ít chất xơ cho tới khi lành bệnh.

Đột ngột chuyển từ chế độ ít xơ sang nhiều xơ có thể gây ra khó tiêu hóa, đau và đầy bụng, tiêu chẩy

Cách dùng chất xơ

Sau đây là vài điều cần nhớ khi dùng chất xơ:

-Tận dụng chất xơ trong thực phẩm thiên nhiên hơn là chất xơ chế biến, vì loại sau này thường chỉ chứa một thứ chất xơ.

-Nếu có thể được, ăn rau sống hoặc nấu vừa chín tới, rau còn giòn khi nhai, vì nấu chín quá chất xơ biến thành loại bột đường.

-Không nên gọt vỏ trái cây vì lớp này có nhiều chất xơ không hòa tan trong nước. Rửa trái cây và rau trước khi dùng để loại hết thuốc trừ sâu bọ dính trên trái cây.

-Giữa bữa ăn chính trong ngày, nên dùng trái cây khô khi đói bụng.

-Tăng chất xơ trong phần ăn từ từ để bộ máy tiêu hóa thích nghi được với món ăn khó tiêu này và để tránh đầy bụng, no hơi.

-Uống nhiều nước, 8 ly mỗi ngày vì chất xơ hút khá nhiều nước trong ruột.

Kết luận

Mặc dù chất xơ được coi như món quà thiên nhiên mà Thượng Đế tặng cho loài người để tăng cường sức khỏe, như lời bác sĩ Burkitt nói cách đây từ hơn 30 năm, nhưng hầu như chúng ta không tận dụng món quà đó.

6

Theo các nhà chuyên môn, mỗi ngày ta cần từ 10 tới 20 gr chất xơ, nhưng nhiều người lại ăn rất ít. Có lẽ nhiều người thấy rằng sự ích lợi của chất xơ mới chỉ được biết tới qua kết quả quan sát cách ăn uống của dân chúng, trên các thử nghiệm chứ chưa được khoa học chứng minh.

Trong khi đó, theo thống kê, quý vị lão trượng dường như biết tới công dụng của chất xơ cho sức khỏe nên rất năng dùng. Đó là nhờ ở kinh nghiệm của tuổi già. Cho nên các vị này dùng nhiều rau, trái cây để có nhiều chất xơ ngõ hầu sức khỏe được tốt lành hơn./.

Đậu Nành và Sức Khỏe

Trong mấy chục năm gần đây, dân chúng ở các quốc gia Âu Mỹ bắt đầu tiêu thụ một số lượng rất lớn đậu nành. Họ đã được các nhà nghiên cứu khoa học cho biết nhiều ích lợi về dinh dưỡng cũng như trị liệu của loại thực vật này. Đã có ít nhất là ba cuộc hội thảo quốc tế về vai trò của đậu nành trong việc phòng ngừa và trị các bệnh kinh niên. Giới truyền thông, báo chí cũng đăng tải nhiều nghiên cứu về công dụng của đậu nành.

Các sản phẩm chế biến từ đậu nành cũng đã được các giới chức y tế thế giới chính thức công nhận là có tác dụng làm giảm nguy cơ gây ra bệnh tim mạch và duy trì sức khỏe con người.

Thực ra đậu nành, mà ta còn gọi là đỗ tương, đã được các quốc gia Á Châu, trong đó có Việt Nam, dùng làm thực phẩm và làm thuốc từ nhiều ngàn năm về trước.

Nguồn gốc

Đậu nành xuất phát từ Trung Hoa vào thế kỷ thứ 11 rồi lan ra các quốc gia khác ở Á Châu. Tây phương chỉ mới biết tới đậu nành từ thế kỷ thứ 18. Đâu nành du nhập Hoa Kỳ vào năm 1804. Hiện nay các quốc gia dọc theo sông Mississipi sản xuất rất nhiều đậu nành trên thế giới. Hoa Kỳ là quốc gia đứng đầu sản xuất đậu nành, rồi đến Ba Tây, Trung Hoa, Á Căn Đình, Ấn Độ.

Phần lớn đậu nành tại Hoa Kỳ được dùng làm thực phẩm gia súc và chỉ có khoảng 26 triệu người dùng làm thực phẩm. Trong khi đó, ở Á Châu thì đậu nành là nguồn dinh dưỡng rất quan trọng.

Thành phần hóa học

Hạt đậu nành chứa 8% nước, 5% chất vô cơ, 15- 25% glucose, 15-20% chất béo, 35- 45% chất đạm với đủ các loại amino acid cần thiết và nhiều sinh tố, khoáng chất.

So với thịt động vật, đậu nành có nhiều chất dinh dưỡng hơn: 100 gr đậu nành cung cấp 411 calori, 34 gr đạm, 18 gr béo, 165mg calcium, 11mg sắt. So với 100g thịt bò loại ngon cũng chỉ có 165 calori, 21gr đạm, 9gr béo, 10mg calcium và 2.7 mg sắt.

Quan trọng hơn cả là trong đậu nành có một hóa chất tương tự như hormon nữ estrogen mà nhiều công trình khoa học chứng minh là rất tốt trong việc trị và ngừa một số bệnh. Đó là chất isoflavones.

Chất isoflavones

Trong số các loại đậu, đậu nành là loại đặc biệt có hợp chất isoflavone với công thức hóa học gần giống như kích thích tố nữ estrogen. Vì thế nó được mệnh danh là estrogen thảo mộc (phyto-estrogen) và được nghiên cứu về công dụng đối với cơ thể.

Estrogen là kích thích tố tự nhiên trong cơ thể được noãn sào tiết ra, rất cần thiết cho sự tăng trưởng của cơ quan sinh dục chính (tử cung, ống dẫn trứng) và sự nẩy nở của cơ quan sinh dục phụ như nhũ hoa, làm xương chậu có hình bầu dục rộng hơn để sanh đẻ dễ dàng.

Ngoài ra estrogen còn cần để duy trì một sức khỏe tốt cho người nam cũng như nữ, cho sự tân tạo và tu bổ xương, cho hệ thống tim mạch, cho não bộ. Khi tới tuổi mãn kinh, người nữ mất đi một khối lượng rất lớn estrogen nên họ chịu đựng nhiều thay đổi.

Estrogen thực vật không có giá trị dinh dưỡng, không là sinh tố hay khoáng chất. Nó có tác dụng tương tự như estrogen thiên nhiên nhưng yếu hơn, và có nhiều nhất trong đậu nành. Nó nằm ở phần dưới của mầm lá trong hạt đậu và gồm bốn cấu tạo hóa học là aglycones, daidzein, ghenistein và glycitein. Số lượng isoflavones nhiều ít tùy theo giống đậu, điều kiện trồng trọt và mùa gặt hái. Khi đưa vào cơ thể, chất này được chuyển hóa trong ruột, lưu hành trong huyết tương và sau đó được thải ra qua thận.

Trung bình mỗi ngày ta cần khoảng 50mg isoflavones. Số lượng này có trong 30gr đậu nành rang, 1 ly sữa đậu nành, 1/2 miếng đậu phụ hoặc ½ ly bột đậu. Các sản phẩm khác làm từ đậu nành như sữa chua, pho-mát... cũng có một số lượng nhỏ isoflavones, nhưng dầu đậu nành thì hầu như không có. Trong việc nấu nướng thường lệ, isoflavones không bị tiêu hủy vì nó khá bền vững.

Khả năng trị liệu của Isoflavones đậu nành được biết tới là do kết quả của quan sát.

Từ thập niên 1920, người ta đã nhận biết là thảo mộc có một hóa chất có tác dụng giống như kích thích tố nữ estrogen.

Năm 1940, các nhà nghiên cứu ở Úc Châu nhận thấy khi ăn loại cỏ ba lá (clover), cừu cái giảm khả năng sinh sản và có dấu hiệu giống như quá nhiều estrogen trong cơ thể.

Mấy chục năm sau, nhiều nghiên cứu kế tiếp thấy rằng một số thảo mộc khác cũng có hóa chất tương tự như estrogen. Các nhà y học nhận thấy tỷ lệ người mắc bệnh ung thư nhũ hoa, nhiếp tuyến, tử cung, các bệnh tim thường thấp ở phần lớn các quốc gia Á Châu ăn nhiều đậu nành. Ngay cả ở phụ nữ da trắng, tỷ lệ này cũng thấp nếu họ ăn nhiều đậu nành.

Tiến sĩ John Crouse đã trình bầy những kết quả nghiên cứu quăn trọng của ông về vai trò của isoflvones tại hội nghị thường niên lần thứ 18 của hội Tim Mạch Hoa Kỳ được tổ chức tại Santa Fe, New Mexico.Nghiên cứu được thực hiện với 156 người gồm cả nam giới và phụ nữ, có mức cholesterol cao đến 241mg/dl và LDL cao đến 164mg/dl. Những người tham gia được chia ra làm 5 nhóm. Mỗi ngày, mỗi nhóm được uống một lượng chất lỏng có chứa 25gram protein và kéo dài trong 9 tuần lễ.Với nhóm thứ nhất, protein được lấy từ sữa bò. Từ nhóm thứ hai đến nhóm thứ năm, protein được lấy từ đậu nành. Sự khác biệt giửa các nhóm là lượng isoflavones trong chất lỏng mà họ uống. Với nhóm thứ hai, lượng isoflavones là 4mg, nhóm thứ ba là 27 mg, nhóm thứ tư là 37 mg và nhóm thứ năm là 62 mg. Kết quả cuối cùng là: nhóm thứ nhất và thứ hai, không có giảm lượng cholesterol trong máu; các nhóm kia đều có giảm mức cholesterol tương ứng với lượng isoflavones trong dung dịch protein.

Như vậy thì isoflavones dường như là cần thiết cho protein đậu nành để có thể làm giảm mức cholesterol. Cần thêm nhiều nghiên cứu nữa để xác định công dụng này của isoflavones.

Giá trị dinh dưỡng

Vì có nhiều đạm chất nên đậu nành đã được coi như một loại "thịt không xương" ở nhiều quốc gia Á Châu. Tại Nhật bản, Trung Hoa 60% đạm tiêu thụ hàng ngày đều do đậu nành cung ấp. Chất đạm này rất tốt để thay thế cho thịt động vật vì có ít mỡ và cholesterol. Đậu nành có nhiều đạm chất hơn thịt, nhiều calcium hơn sữa bò, nhiều lecithin hơn trứng. Các amino acid cần thiết mà cơ thể không tạo ra được thì đều có trong đậu nành.

Khi đậu nành được ăn chung với một số ngũ cốc như ngô bắp thì nó sẽ bổ sung một số amino acid mà ngô không có

Với trẻ em, chất đạm của đậu nành là món ăn quý giá cho các em bị dị ứng với sữa bò hoặc không tiêu thụ được đường lactose. Đậu nành sẽ giúp các em tăng trưởng tốt như khi dùng sữa bò.

Công dụng y học của đậu nành

Vai trò của isoflavones đậu nành được nhiều nhà khoa học quan để ý tới, và nhiều nghiên cứu đã được tập trung vào các lãnh vực như ung thư, bệnh tim, bệnh loãng xương, rối loạn kinh nguyệt.

a-**Đậu nành và bệnh tim-mạch**

Ngay từ đầu thế kỷ 20, các nhà khoa học Liên Xô cũ đã nhận thấy rằng chất đạm của đậu nành làm hạ thấp cholesterol ở súc vật. Rồi gần 50 năm sau, những kết quả tương tự cũng thấy ở loài người. Cholesterol cao trong máu là nguy cơ gây ra bệnh tim mạch.

James W. Anderson, nhà chuyên môn về bệnh nội tiết và dinh dưỡng đã nhận thấy rằng một chế độ dinh dưỡng có nhiều đậu nành sẽ làm cholesterol giảm 12%, LDL giảm 13%, HDL không thay đổi mấy. Theo ông ta, chỉ cần ăn độ 30gr đậu nành mỗi ngày là có kết quả trên. Sở dĩ được như vậy là do các tác dụng của các chất amino acid trong đậu nành, đặc biệt hai chất glycine và arginine.

Ngoài ra, isoflavones cũng tác dụng như một chất chống oxy hóa (antioxidant), ngăn chặn không để các các gốc tự do (free radical) tấn công LDL và làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch. Một nghiên cứu khác cho là đậu nành hạ cholesterol bằng cách tăng nhanh tốc độ phế thải và làm giảm sự hấp thụ chất béo này.

So sánh chế độ dinh dưỡng và bệnh tim mạch ở Mỹ và Nhật Bản cho thấy có sự khác biệt trong tỷ lệ người bệnh và số tử vong. Số người chết vì bệnh này ở Nhật thấp hơn ở Mỹ tới sáu lần. Người Nhật sống ở Hawaii bị nhồi máu cơ tim cao hơn người Nhật sống ở Mỹ và thấp hơn người Nhật sống trên đất Phù Tang. Điều đó chứng tỏ là ngoài yếu tố di truyền, bệnh tim còn chịu ảnh hưởng của môi trướng với

chế độ ăn uống và nếp sống. Người Nhật sống tại quê hương tiêu thụ rất nhiều đạm chất do đậu nành cung cấp.

b-Đậu nành và ung thư.

Ung thư là mối đe dọa lớn của nhân loại mà nguyên nhân vẫn chưa được hoàn toàn sáng tỏ. Chế độ dinh dưỡng cũng có dự phần và đậu nành được nhiều nghiên cứu cho là có thể làm giảm nguy cơ gây vài loại ung thư có liên hệ tới kích thích tố như ung thư vú, tử cung, nhiếp hộ tuyến.

Trong bệnh ung thư, tế bào bất thường tăng trưởng và sanh đẻ không bình thường, xâm lấn, tiêu hủy tế bào lành rồi lan nhanh ra khắp cơ thể. Các tế bào bất thường này xuất hiện dưới tác dụng của những tác nhân gây ung thư mà thực phẩm là một trong những nguồn cung cấp. Chất nitrites trong chế biến thịt, aflatoxin trong đậu phọng, vài hóa chất trong thuốc trừ sâu bọ, mỡ béo, saccharin, cà phê.

Nhưng thực phẩm cũng chứa nhiều chất chống ung thư mà đậu nành là một. Đó là nhờ estrogen thực vật, choán chỗ không cho estrogen tự nhiên trong máu bám vào các tế bào của nhũ hoa, tử cung để gây ung thư.

c-Đậu nành và bệnh thận

Trái thận tốt rất cần thiết để làm một số nhiệm vụ thải các chất bã do chuyển hóa của đạm, thải nước, sinh tố và khoáng chất dư thừa trong cơ thể cũng như thải các độc chất có trong thực phẩm.

Người mắc bệnh thận, các chức năng trên suy yếu. Giảm tiêu thụ đạm chất là một phương thức trị liệu để bớt nặng nhọc cho thận. Nhưng khi đạm động vật được thay thế bằng đạm thực vật như đậu nành thì số lượng protein trong nước tiểu giảm, chứng tỏ thận bớt phải làm việc quá sức. Đạm đậu nành cũng làm giảm nguy cơ bệnh sạn thận bằng cách không để calcium thất thoát qua nước tiểu.

Isoflavones đậu nành còn làm bớt cảm giác nóng bừng mặt trong thời kỳ mãn kinh của nữ giới, làm tăng tính miễn dịch, làm giảm các triệu chứng của tiểu đường, bớt sạn túi mật.

Đông y từ lâu cũng đã biết dùng các món ăn chế biến từ đậu nành làm thực phẩm cho người bị bệnh thấp khớp, bệnh thống phong (gout), người mới khỏi bệnh cần bình phục, người làm việc chân tay quá sức...và dùng sữa đậu nành cho trẻ sơ sinh uống khi không có sữa mẹ

Kỹ nghệ tân dược dùng amino acid từ đậu nành để chế biến kích thích tố progesteron.

Các món ăn chế biến từ đậu nành

Ngày nay, nhiều người đã biết rằng đậu nành có tỷ lệ chất đạm rất cao, có nhiều sinh tố, khoáng chất, chất xơ và isoflavones hữu ích. Đạm của đậu nành không những có giá trị dinh dưỡng như đạm động vật, mà lại dễ tiêu hơn, ít chất béo bão hòa có hại. Vì thế, các món ăn chế biến từ đậu nành đang ngày càng được nhiều người ưa chuộng hơn.

Không chỉ là món ăn truyền thống, kỹ nghệ chế biến thực phẩm từ đậu nành hiện nay cũng đang phát triển mạnh .

Ngoài các món cổ điển như sữa đậu nành, đậu phụ, người còn chế biến nhiều sản phẩm đậu nành giả thịt cũng như sữa chua bằng đậu nành.

Vào các tiệm ăn Á Đông, khách còn có thể ăn những món như:

Tempêh

Đây là món ăn của người Indonesia, làm toàn bằng đậu nành để lên men với nấm Rhizopus oligosporus, đổ khuôn thành từng bánh. Khi ăn, cắt từng miếng rồi chiên hoặc bỏ lò.

Miso

Đây là món ăn của người Nhật nhưng có nguồn gốc từ Trung Hoa, được một nhà truyền giáo Nhật qua đó thấy ngon, bắt chước rồi mang về nước mình phổ biến.

Miso chỉ là cơm lên men trộn lẫn với bột đậu nành pha muối nấu chín. Tiếp tục để lên men khoảng một tuần nữa rồi nghiền nát thành bột nhão. Miso được ăn chung với súp, rau, phết lên dưa gang hoặc ăn với mì thay cho nước xốt thịt.

Natto

Đây là hạt đậu nành nấu chín rồi để lên men với nấm Bacillus Natto. Natto ăn chung với xì dầu và mù tạt.

Sữa đậu nành:

Là món thức uống rất phổ biến ở Việt Nam và Trung Hoa. Ngày nay sữa đậu nành được dùng làm thực phẩm cho trẻ em trên khắp thế giới.

Người Việt có rất nhiều món ăn được chế biến từ đậu nành kể ra sợ không bao giờ hết. Có người nói là ta có đến ba trăm loại thức ăn chế từ đậu nành.

Chỉ với những miếng đậu phụ (tầu hủ) đã có thể làm ra rất nhiều món ăn chay hấp dẫn như đậu hũ cuốn bắp, đậu hũ hấp chao, đậu hũ kho gừng, đậu hũ hấp, đậu hũ nướng chao, đậu hũ kho trần bì, đậu hũ chiên sả, nấu củ năng, nấu chao...

Không chỉ dành cho người ăn chay, các món ăn mặn dùng đến đậu phụ cũng rất nhiều, như tầu hủ xào giá thịt, tầu hũ nhồi thịt rán, tầu hủ kho thịt, tầu hủ hấp trứng, tầu hủ hấp thịt; canh đậu hũ thịt cà chua... .

Nhậu lai rai ta làm vài bìa đậu phụ luộc chấm mắm tôm chanh; gỏi đậu phụ với hoa chuối thái mỏng, muối vừng kèm thêm thìa mắm tôm loãng...

Người Mỹ gọi đậu phụ ta là soybean cheese. Làm đậu cũng giản dị. Ngâm đậu cho mềm, nghiền nhỏ thành sữa, nấu chín để chất đạm đông đặc lại rồi ép cho ráo nước. Thế là có bìa đậu phụ.

Tương đậu nành

Còn nhớ câu ca dao thắm thiết

" A*nh đi anh nhớ quê nhà,*

Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương".

Tương được làm ở nhiều nơi trên quê hương nhưng nổi tiếng là tương làng Bần.

Tương là một thứ nước chấm làm từ đậu nành, nếp, muối, ủ theo một cách nhất định. Tương được hoàn thành nhờ tác dụng của vi sinh vật, rất giầu đạm chất thực vật nên vừa bổ vừa dễ tiêu.

Làng Bần tức là làng Bần Yên Nhân, thuộc huyện Mỹ Hào, tỉnh Hưng Yên, cách thủ đô Hà Nội khoảng 12 cây số. Dân làng Bần có truyền thống nhiều đời làm tương từ lâu đời. Tương được làm vào khoảng tháng 5, tháng 6 khi có nắng để phơi tương cho mau lên men và ủ cho khỏi mốc. Cách chế biến khá phức tạp, nhưng đã trở thành quen thuộc với người dân ở đây. Khoảng ba tháng sau là đã có những hũ tương ngon tuyệt để bán cho khách hàng khắp mọi nơi tìm đến.

Tương là món ăn quá quen thuộc với dân tộc ta, từ vua chúa, trưởng giả tới thứ dân qua nhiều ngàn năm lịch sử. Xưa kia, ở miền quê mỗi gia đình thường tự làm lấy hoặc mua một hũ tương để dùng quanh năm. Và ngay cả những đồng bào sống xa quê hương, họ cũng có tương làm tại địa phương đó hoặc nhập từ Việt Nam. Thực là người Việt mình đi đến đâu thì văn hóa của ta cũng lan tràn tới đó.

Không cầu kỳ, ta chỉ việc dùng tương như món chấm: rau muống chấm tương, đậu phụ rán chấm tương, bánh đúc chấm tương, bê thui chấm tương gừng, nem nướng chấm tương...

Nấu nướng lách cách ta có cá kho tương cà, tương hột kho nước dừa, tương xí muội. Hoặc giản dị như những bác thợ cầy, cô thợ cấy, ta chỉ cần bát cơm nóng rưới vài thìa tương là đã xong một bữa ăn có đủ dưỡng chất. Sang hơn nữa là bữa cơm với ít ngọn rau muống luộc xanh rờn trong lửa to, mấy miếng đậu rán vàng, vài quả cà dầm tương đỏ, giòn, thơm và ngọt.

Oi! một phần quê hương ta đấy! Gói ghém trong những món ăn giản dị nhưng mà giầu dân tộc tính.

Kết luận

Với sự tăng gia dân số trên thế giới, con người đang lo ngại thiếu thực phẩm nhất là protein động vật và nhiều người đang tìm cách chế biến thực phẩm từ hóa chất. Chắc có lẽ họ cũng không quên được *"ông vua trong các loại đậu"* là đậu tương, đậu nành, một thực vật dễ trồng lại có giá trị cao về chất đạm và nhiều phần tử dinh dưỡng khác./.

5

Câu Chuyện Thầy Lang
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Dầu Thực Vật

Ngày xưa không có mỡ lợn để xào rau muống, tráng trứng, các cụ ta vẫn thay bằng dầu lấy từ hạt đậu lạc. Khi đó, các cụ đâu có nghĩ là dăm bẩy chục năm sau, người ta đổ xô nhau dùng dầu thực vật, không phải vì thiếu mỡ. Mà vì được hướng dẫn là dầu thực vật không có hại như mỡ động vật và mang lại nhiều ích lợi cho sức khỏe.

Dầu và mỡ đều thuộc về nhóm lipid. Nhưng hai thứ khác nhau là: ở nhiệt độ bình thường, dầu thì lỏng mà mỡ lại đặc. Dầu cho cùng số lượng calori như mỡ: mỗi gram cung cấp 9 calorie. Như vậy, một thìa canh nặng 13,6 g dầu cung cấp 127 calori.

Phân loại

Vì là chất béo, dầu cũng được chia thành các nhóm bão hòa, đơn và đa bất bão hòa.

1-Dầu chưa bão hòa

Loại dầu này được dùng nhiều vì có lợi cho sức khỏe và có hương vị đặc biệt. Nhóm này gồm có dầu hạt nghệ tây (safflower), đậu nành, đậu phọng, vừng, canola, bắp, hướng dương, dầu olive....

Các loại dầu này có thể được thêm phân tử Hydrogen để thành margarine bão hòa, cứng hơn. Margarine thường được tăng cường các sinh tố A và D . Mặc dù có nhiều chất béo chế biến transfatty acid với nhiều LDL, nhưng margarine vẫn lành hơn bơ. Bơ có đến gần 70 % chất béo bão hòa, còn margarine cứng chỉ có 20% loại chất béo này, margarine mềm chỉ có 14%.

2-Dầu bão hòa

Nhóm này gồm có dầu cọ (palm), dầu hạt bông gòn, dầu dừa... Dưới nhiệt độ bình thường, dầu cọ, dầu dừa ở trạng thái đông đặc như mỡ động vật.

Dầu thực vật có thể nguyên chất hoặc đã được tinh lọc để loại bỏ các chất cặn đục và có hại cho sức khỏe.

Cách lấy dầu

Dầu được lấy ra từ tế bào trong **hạt** hoặc **trái** của nhiều loại thực vật..

Các cụ ta ngày xưa muốn lấy dầu từ trái ra thì bóc vỏ, lấy nhân, giã nhỏ, làm thành từng bánh, bỏ vào nồi nấu với nước cho dầu nổi lên rồi gạn ra.

Ngày nay tân tiến hơn, người ta dùng máy ép hoặc các dung dịch hòa tan (như hexane, ethylene dichloride) để lấy dầu. Đôi khi dầu có lẫn các phần tử không tốt, nên đều được tinh chế để loại bỏ.

Dầu cũng được làm cứng để có thể để dành bằng phương pháp cho khí hydrogen đi qua dung dịch dầu (hydrogenation).

Mua dầu, nên lựa loại nguyên chất một thứ hơn là loại pha hỗn hợp. Pha như vậy, dầu rẻ tiền hơn nhưng mất ngon mà lại không tốt.

Ngoại trừ dầu olive ép nguyên chất từ trái, các dầu khác đều có vị giống nhau khi nếm, vì dầu đã được tinh chế, làm mất mùi để có thể ăn được.

Thành phần

Mỗi loại dầu có lượng acid linoleic và linolenic khác nhau. Đây là loại acit béo mà nhiều nghiên cứu cho là có thể làm giảm cholesterol trong máu, làm tốt chức năng của óc, của phổi và sự sinh sản của nữ giới.

2

Thành phần *linoleic acid* trong 100g :
dầu bắp có 53g;
dầu hạt bông có 50g;
margarine: 9g;
dầu olive : 7g;
dầu đậu phọng:29g;
dầu nghệ tây:72g;
dầu đậu nành:52g;
dầu mè 42g;
dầu hạt hướng dương:63g.

Nên ghi nhớ số lượng dầu linoleic này khi chọn mua dầu để phù hợp với cả khẩu vị lẫn nhu cầu sức khỏe.

Để tránh thực phẩm hút nhiều dầu khi chiên rán, nên đun tới nhiệt độ hơi cao rồi hãy cho thực phẩm vào. Sau khi rán, dùng giấy mềm hút bớt chất béo ra. Nên để ý là các loại dầu thực vật có nhiệt độ bốc khói khác nhau, rất tiện lợi cho việc chiên rán.

Công dụng

Dầu tạo ra hương vị và cấu trúc (texture) đặc biệt cho các món ăn và rất cần thiết trong các món nướng, bỏ lò hoặc xào nấu.

Trong cơ thể, dầu cũng cần cho sự cấu tạo màng tế bào, tạo kích thích tố sinh dục và để chuyên chở các sinh tố hòa tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K trong cơ thể.

Ngoài công dụng thực phẩm, dầu thực vật còn được dùng để chế xà bông, thuốc tẩy giặt, sơn, dầu bóng, dầu máy cơ khí ...

Một vài loại dầu thực vật

1-Dầu olive.

Dầu *olive* đã được người dân các nước Ý và Hy Lạp dùng từ nhiều thế kỷ với số lượng lớn, và họ có một sức khỏe tốt và tuổi thọ cao. Họ thường ăn dầu này chung với hạt đậu, hải sản, trái cây, rau và uống rượu vang.

Một thìa *olive* có 14gr chất béo và cung cấp 126 calori.

Dầu *olive* là loại dầu duy nhất được ép ra từ trái olive chín trên cây, rồi vô chai ngay chứ không qua các thủ tục tinh chế. Tây Ban Nha là quốc gia sản xuất dầu này nhiều nhất trên thế giới.

Dầu olive có thể dùng để xào nấu hoặc trộn xà lách. Hương vị, mầu sắc, cấu trúc của dầu tốt xấu tùy theo địa phương và cách trồng trồng olive.

Có nhiều loại dầu olive, tùy theo mức độ chua nhiều hay ít.

Loại ngon nhất và đắt tiền nhất là nước chiết đầu tiên của trái olive, được ép bằng máy, có dưới 1% acid linoleic, linolelic *(*dầu extra-virgin). Mầu của dầu này có thể xanh đậm hoặc trong nhạt như rượu sâm banh. Loại này dùng tốt nhất là để ăn với salade, vì khi nấu hơi nóng làm giảm phẩm chất của dầu.

Tiếp theo là dầu *virgin* có từ 1- 3% acid linoleic. Loại kém nhất là olive lấy từ bã của các dầu trên (dầu Fino*)*.

Cất giữ trong chỗ mát, không có ánh sáng, dầu olive có thể để dành được tới nửa năm. Nếu để trong tủ lạnh thì một năm sau vẫn còn tốt.

Ngoài công dụng dinh dưỡng, dầu còn được dùng trong y hoc.

Hippocrates đã từng chữa bệnh loét bao tử, dịch tả, đau bắp thịt bằng dầu olive.

Nhiều người tin là dầu cũng ổn định suy tâm thần của tuổi già, bớt phong thấp khớp, giảm LDL, tăng HDL, làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch, làm máu loãng và ngăn ngừa ung thư vú.

2-Dầu đậu nành.

Dầu này được chiết từ hạt đậu nành, có mầu vàng nhạt. Bên Mỹ, dầu đậu nành đứng hàng đầu trong số dầu thực vật được tiêu thụ. Hàng năm, trên thế giới có tới 15 triệu tấn dầu đậu nành được sản xuất.

Dầu đậu nành có 58% chất béo đa bất bão hòa, 23% béo đơn bất bão hòa và 15 % béo bão hòa, không có cholesterol.

Thành phần acid béo là: 54% acid linoleic, 24% acid oleic, 12% acid palmitic, 8% linolenic và 2% stearic.

Dầu này được dùng rất nhiều để làm margarine, trộn xà lách hoặc nấu nướng. Các món ăn Trung Hoa, Việt Nam dùng rất nhiều dầu này vì tương đối rẻ tiền mà lại tốt cho sức khỏe.

Ngoài ra, dầu còn được dùng trong dược phẩm, sơn, mỹ phẩm, sà bông, mực in...

3-Dầu Nghệ Tây

Đây là loại dầu không mầu, ép ra từ cây nghệ tây (Safflower hoặc Saffron*)*. Dầu có nhiều chất béo đa bất bão hòa (72%), một phần chất béo đơn bất bão hòa (13%) và tương đối ít chất béo bất bão hòa (10%) so với một số loại dầu khác.

Dầu được dùng nhiều để chế dầu giấm vì nó không đông đặc khi lạnh, làm margarin, mayonnaise hoặc pha vào sơn để mau khô.

Đun sôi, dầu có độ bốc khói cao cho nên dùng để chiên rán rất tiện lợi.

Về phương diện dinh dưỡng, dầu không tốt bằng các dầu khác vì ít sinh tố E hơn.

Thành phần các acid béo là: 93,4% bất bão hòa, 6.6% bão hòa. Linoleic acid là 77%, oleic acid l 13% và không có Linoleic acid.

4-Dầu hạt cây cọ .

Dầu co (Palm oil) được dùng rất nhiều trên thế giới và rất phổ thông ở Tây Phi châu, Ba Tây... Mỗi năm có khoảng 11 triệu tấn dầu được sản xuất để làm thực phẩm và làm sà bông, mỹ phẩm.

Cùi trong trái của một loại cọ trồng bên Phi châu được ép để lấy dầu này. Dầu có mầu da cam đậm với một hương vị rất đặc biệt.

Thành phần chất béo của loại dầu này là: 8% chất béo đa bất bão hòa, 42% chất béo đơn bất bão hòa và 45% chất béo bão hòa.

5-Dầu hạt bí ngô (Pumpkin).

Dầu này khá đặc, có mầu vàng, được ép ra từ hạt bí đã được nướng chín. Dầu có mùi rất mạnh, nên thường được pha với các dầu khác để nấu nướng hoặc trộn xà lách.

6-Dầu Canola.

Canola là tên mà người Gia Nã Đại dùng để gọi dầu chế ra từ hạt của cây Cải Dầu (Rape).

Dầu này được dùng rất phổ biến ở khắp nơi vì nó chỉ có 6% chất béo bão hòa. Các chất béo còn lại có 32% là chất béo đa bất bão hòa và 57% là chất béo đơn bất bão hòa.

Đặc biệt hơn nữa là dầu có chứa chất béo Omega-3, một chất béo có nhiều trong cá và rất tốt cho sức khỏe vì làm giảm cholesterol, triglycerides trong máu.

Dầu rất tiện lợi cho nấu nướng cũng như trộn xà lách vì không có mùi.

7-Dầu Hazelnut.

Hazel, tiếng Việt gọi là cây Phỉ, một thứ cây bụi hoặc cây mộc nhỏ, có quả ăn được.

Dầu này có nhiều ở bên Pháp, khá đắt, dùng để trộn sà lách hoặc nấu nướng.

Dầu có mùi rất mạnh nên thường được pha lẫn với các dầu khác cho mùi nhẹ hơn.

Để chỗ mát, dầu có thể dùng được tới vài ba tháng. Tốt hơn là cất trong tủ lạnh cho khỏi lên nùi dầu khét.

8-Dầu hạt Bông

Dầu ép từ hạt cây Bông, rất đặc, thường được pha lẫn với các dầu khác.

Thành phần chất béo có 48% chất béo đa bất bão hòa, 21% chất béo đơn bất bão hòa và 26% chất béo bão hòa.

Dầu hạt bông (Cotton seed oil) được dùng nhiều nhất vào việc làm margarine, dầu giấm xà lách, chiên thực phẩm. Ngoải ra dầu cũng được dùng làm mỹ phẩm, dược phẩm, làm bóng da, giấy, vải...

Dầu được xếp vào loại đa bất bão hòa và được dùng rất nhiều ở Hoa Kỳ, sau dầu đậu nành, dầu canola (rapeseed) và dầu hướng dương.

9-Dầu hạt hạnh

Dầu này có mùi rất thơm và thường rất đắt, nhất là loại sản xuất từ bên Pháp (Huile d'amande). Dầu được ép ra từ nhân của trái hạnh (*Almond oil)*..

10-Dầu hạt Hướng Dương

Hướng dương là loại cây trồng ở vườn, thân cao, hoa có ánh mầu vàng bao quanh một trung tâm sẫm mầu nom tựa như hình mặt trời. Cuống hoa thường xoay theo hướng của mặt trời trong ngày.

Hạt hướng dương có vỏ cứng, với các vach dài đen-trắng xen lẫn nhau.

Hạt được bán khô tự nhiên hoặc rang với chút muối. Nhân dùng để ăn chơi, trộn xà lách hoặc nấu chung với nhiều thực phẩm. Hạt cũng được ép để lấy dầu (Sunflower seeds oil). Dầu này có nhiều chất béo đa bất bão hòa (63%), chất béo đơn bất bão hòa (20%) và tương đối ít chất béo bão hòa (12%).

Cũng như các dầu thực vật khác, dầu hướng dương dùng để trộn xà lách, nấu nướng, làm margarin. Đây là loại dầu ăn đứng hàng thứ ba về số lượng tiêu thụ, sau dầu đậu nành, dầu canola.

Thành phần các acit béo của loại dầu này là: acid linoleic 66%; acid oleic 21%; acid palmitic 8% và acid stearic 5%.

11-Dầu Mè (Sesame oil).

Các vị nội trợ ta hẳn đã quá quen thuộc với dầu mè, loại dầu có mùi thơm rất mạnh, mầu rất đậm. Tuy nhiên, loại dầu chế biến ở Hoa Kỳ có mầu nhạt với mùi nhẹ hơn.

Dầu được dùng thay cho dầu olive để trộn salade, nấu nướng, làm margarine hoặc trong kỹ nghệ mỹ phẩm, dược phẩm. Dầu mè rất phổ thông ở Ấn độ và các quốc gia Đông Nam Á châu.

Dầu mè có tỷ lệ chất béo bất bão hòa rất cao, đứng hàng thứ tư sau dầu Nghệ Tây, dầu đậu nành và dầu bắp.

Thành phần các acid béo là: 44% acid linoleic, 40% acid oleic, 9% acid palmitic, 5% acid stearic và 2% acid linolenic . Dầu mè cũng có một loại chất chống oxy hóa có tên là Sesamol.

Dầu chỉ bốc khói ở nhiệt độ cao nên tiện lợi trong việc chiên rán.

12-Dầu bắp

Dầu bắp (Corn oil) đã được dùng rất nhiều trong mấy thập niên vừa qua vì công dụng làm hạ cholesterol trong máu. Dầu bắp có nhiều chất béo đa bất bão hòa (58%), một phần chất béo đơn bất bão hòa (25%) và rất ít chất béo bão hòa (13%). Thành phần các acid béo là: 54% acid linolei, 29% acid oleic, 13% acid palmitic và 4% acid stearic.

Gần đây, một số người lại thích dầu olive hơn vì cho rằng dầu bắp làm giảm chất béo có lợi HDL trong máu.

Dầu bắp được dùng trộn salade, nấu nướng, làm margarine hoặc trong kỹ nghệ làm son, xà bông...

13- Dầu dừa.

Dầu được ép từ cùi dừa rồi được tinh chế để loại bỏ mùi hôi và lấy bớt acid béo. Dầu có mức béo bão hòa rất cao (86%), một ít chất béo đơn bất bão hòa (6,6%) rất ít chất béo đa bất bão hòa (1,7%). Dầu dừa được dùng nhiều để làm bánh, kẹo hơn là trực tiếp nấu nướng.

14- Dầu lạc

5

Dầu lạc được dùng để chiên thực phẩm, trộn salade, làm margarine. Ngoài ra dầu cũng được dùng để đốt đèn, làm xà bông, thuốc gội đầu, pha trong sơn.

Thành phần chất béo của dầu lạc có 48% chất béo đa bất bão hòa, 29% chất béo đa bất bão hòa và 19% là chất béo bão hòa.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Arlington-Texas
www.bsnguyenyduc.com

Dị Ứng và Bất DungThực Phẩm

Mấy phút sau khi ăn món kem tráng miệng với dâu tươi, bà Cúc thấy trong người bần thần, mặt nóng bừng, lưng ngứa và đổ mồ hôi. Sau đó ruột bà cồn cào như muốn ói. Chạy vội vào nhà vệ sinh, bà tống xuất hết những thức ăn vừa ăn vào Đây không phải là lần đầu tiên bà bị như thế này. Bà nhớ lại là mình không ăn được món dâu tươi!

…Đang vui vẻ quanh bàn nhậu với mấy chai bia, vài con cua rang muối, anh Vinh bỗng thấy môi ngứa, mắt chảy nước cay sè, mũi nghẹt và khó thở. Anh phải ngưng ăn chạy vào trong phòng nằm nghỉ và nhờ vợ lấy cho mấy viên Bénadryl, vì anh tự biết mình đã bị dị ứng với thức ăn…

Những trường hợp vừa nêu trên không phải là hiếm, mà là rất thường gặp. Nhiều người luôn luôn có cùng những phản ứng với một vài thức ăn, những thứ mà thường ra có công dụng nuôi dưỡng cơ thể. Họ đã bị dị ứng đối với các loại thực phẩm này.

Người ta ước tính là trên thế giới cứ 100 người thì có khoảng 2 người bị dị ứng với thực phẩm và thường gặp nhất là ở trẻ em. Riêng tại Hoa Kỳ thì tỷ lệ người bị dị ứng nói chung lên đến 19% dân số. Tuy nhiên, các quan sát mới đây cho thấy là trong một số trường hợp người ta đã sai lầm khi ta gán cho thực phẩm những điều bất lợi mà thực sự chúng không là thủ phạm. Do nhận xét sai lầm này, có nhiều người đã tránh không ăn một số thực phẩm cần thiết cho cơ thể chỉ vì sợ phản ứng, và điều này dẫn đến tình trạng kém dinh dưỡng. Những lo ngại không chính đáng chỉ là do sự thiếu hiểu biết đầy đủ và không nắm vững được vấn đề.

Dị ứng là gì?

Từ thời cổ Hi Lạp, Hippocrates (460- 437 trước Công nguyên) và đồng nghiệp đã nhận thấy rằng có vài loại thực phẩm mà khi ăn vào sẽ làm một số người bị bệnh.

Sau đó mấy thế kỷ, Galen (129-199 trước Công nguyên) lại quan sát thấy một số thảo mộc có thể gây phản ứng lạ cho con người.

Những nghiên cứu tiếp theo đó xác định là: khi một chất nào đó xâm nhập cơ thể và gây ra các phản ứng lạ, thì những lần sau đó khi cơ thể tiếp xúc với chất này, nó cũng có nhiều khả năng sẽ lập lại việc gây ra những phản ứng khác thường đó, đôi lúc làm con người rất khó chịu.

Năm 1904, bác sĩ nhi khoa Clément Von Pirquet ở nước Áo đã đặt ra danh từ "Allergy" để chỉ hiện tượng này. Chữ này là sự kết hợp của hai chữ gốc Hy Lạp: *allos* có nghĩa là khác và *ergos* là phản ứng. Allergy là một phản ứng khác hay "dị ứng".

Trong tác động dị ứng, có ba thành phần tham dự:
-Tác nhân gây dị ứng đến từ bên ngoài cơ thể (thí dụ thức ăn);
-Chất kháng thể (IgE) ở trong người và
-Hóa chất trung gian Histamin.

Kháng thể hiện diện trong máu như một thành phần của hệ miễn nhiễm để chống lại các tác nhân gây hại cho cơ thể xâm nhập từ bên ngoài.

Histamin do chính tế bào của cơ thể tiết ra như một đáp ứng để bảo vệ cơ thể khi có một chất lạ xâm nhập vào và bị kháng thể của cơ thể khám phá ra, chống lại. Việc tạo ra histamine là hoàn toàn tự nhiên và trong phần lớn các trường hợp đều có lợi trong việc bảo vệ cơ thể. Tuy nhiên, trong những trường hợp mà sự nhạy cảm của cơ thể vượt quá mức cần thiết, **chính chất histamine này sẽ gây ra những triệu chứng khó chịu.**

Dị ứng thực phẩm

Dị ứng thực phẩm đã được dùng để giải thích nhiều triệu chứng đôi khi có liên hệ hoặc không có liên hệ tới thực phẩm mà ta ăn vào. Nhiều người dễ dàng gán cho thực phẩm là thủ phạm của sự mệt mỏi, nhức đầu, kinh nguyệt không đều nhưng thực ra lại do căng thẳng tâm thần; có nhiều người cứ tưởng mình dị ứng với một món ăn mà thực ra họ không bị.

Dị ứng thực phẩm bao gồm hiện tượng miễn dịch với chất trung gian Histamin. Dị ứng khác với hiện tượng không dung nạp (*intolerance)* thực phẩm trong đó không có Histamine.

Dị ứng có thể gây tổn thương cho da, miệng, bao tử-ruột và hệ thống hô hấp.
Da là bộ phận chính mà mà dị ứng thực phẩm thường tấn công. Một giờ sau khi ăn phải món ăn gây dị ứng là da đã nổi đỏ, ngứa, thậm chí sưng tấy. Trẻ con bị dị ứng thực phẩm thường nổi ngứa phần da trên mặt, chân tay và đầu.

Người bị dị ứng thường nôn mửa, đau bụng đi tiêu chảy. Niêm mạc miệng sưng và ngứa. Hô hấp rối loạn như nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hắt hơi, ngứa lỗ

mũi, khó thở... Dị ứng thực phẩm nhiều khi cũng gây ra cơn suyễn ở người có sẵn căn bệnh này.

Bình thường, các triệu chứng trên chỉ thoảng qua, nhưng đôi khi có thể kéo dài và trầm trọng hơn. Nạn nhân có thể bị nghẹt thở, tim đập nhanh, huyết áp xuống thấp, đưa tới hôn mê, đôi khi tử vong. Đó là những trường hợp phản ứng quá mạnh.

Dị ứng thực phẩm gây ra **do chất đạm** của thực phẩm. Bất cứ chất đạm nào cũng có thể gây ra phản ứng này, nhưng thường thường ta chỉ có dị ứng với vài ba món ăn mà thôi.

Trẻ em hay bị dị ứng với sữa, trứng, đậu phọng, đậu nành, lúa mì, cá. Người lớn thì thường dị ứng với tôm cua, đậu phọng, cá, trái dâu. Trước đây sô-cô-la cũng được gán cho là gây dị ứng. Nhiều người bị dị ứng vì ảnh hưởng tâm lý chứ thực phẩm đó thực ra không gây dị ứng.

Vài điều cần lưu ý về dị ứng với thực phẩm:

-Dị ứng có thể xẩy ra tức thì hoặc vài giờ sau khi ăn;

-Dị ứng thường xẩy ra vào những lúc có nhiều căng thẳng, xúc động;

-Với một số người, dị ứng chỉ xẩy ra khi ăn với một số lượng khá nhiều, nhưng với người khác thì chỉ cần một chút thức ăn là đã có thể gây khó chịu;

-Thực phẩm cùng họ có thể gây ra dị ứng như nhau. Chẳng hạn như, người bị dị ứng với hành thì cũng có thể dị ứng với tỏi;

-Cùng một loại thực phẩm có thể gây ra các triệu chứng khác nhau ở mỗi người;

-Dị ứng có thể xảy ra giống nhau ở nhiều người trong cùng một gia đình vì hiện tượng miễn dịch là do di truyền kiểm soát.

-Dị ứng có thể đưa tới tình trạng kém dinh dưỡng, vì người bị dị ứng tránh không ăn hoặc không hấp thụ được món đó nhưng không biết tìm những món tương đương để thay thế;

-Dị ứng thường thấy ở trẻ em nhiều hơn người lớn.

Xác định và điều trị dị ứng thực phẩm

Chưa có thử nghiệm nào để xác định là một người có dị ứng đối với một thực phẩm nào đó hay không. Vì thế, để có thể xác định thì đơn giản nhất là dùng phương pháp loại trừ. Nếu sau khi ăn một loại thực phẩm nghi là gây dị ứng mà không có triệu chứng gì thì loại trừ khả năng dị ứng với loại thực phẩm đó, còn nếu có những phản ứng khó chịu thì đúng là dị ứng rồi.

Có thể dùng phương pháp thử nghiệm trên da với một số lương nhỏ thức ăn để xem thức ăn đó có gây dị ứng hay không. Đôi khi cũng có thể thử máu để xem có sự hiện diện kháng thể của một thực phẩm đáng nghi nào đó.

Hiện nay không có thuốc gì để điều trị cho khỏi bị dị ứng với thực phẩm, nên chỉ có cách tốt nhất là dù thèm muốn đến đâu cũng phải tránh xa loại thực phẩm đã gây ra dị ứng cho mình.Với thời gian, sự mẫn cảm ở trẻ em có thể mất dần đi, nhưng với người lớn thì hầu như sẽ còn lại suốt đời.

Dị ứng thường không gây ra hậu quả trầm trọng, ngoại trừ những hiện tượng thông thường như ngứa đỏ ngoài da, nghẹt mũi, chảy nước mắt... Trong những trường hợp này, chỉ cần dùng thuốc kháng histamin để giảm các triệu chứng do chất này gây ra hoặc thoa thuốc trị ngứa trên da. Những thuốc kháng histamin thường dùng là Benadryl, loratadine (Claritin), Tavist...

Nhưng nếu có các triệu chứng như nghẹt thở, tim đập nhanh, huyết áp giảm, da mặt tái xanh, đau đầu như búa bổ, đau bụng, đi tiêu chảy, sưng lưỡi, sưng cuống họng, sưng môi, ngứa toàn thân...thì đó là trường hợp phản ứng quá mẫn cảm (anaphylactic reaction), hay còn gọi là sốc phản vệ (anaphylactic shock), có thể dẫn đến tử vong và cần được điều trị tức thì tại phòng cấp cứu.

Có nhiều ý kiến khuyên người hay bị phản ứng quá mẫn cảm cần biết sử dụng thuốc Epinephrine để tự cấp cứu trong khi chờ đợi được đưa đến bệnh viện. Tuy nhiên trong thực tế có nên làm như thế hay không cần phải có ý kiến hướng dẫn cụ thể của bác sĩ điều trị.

Thực phẩm và sự không dung nạp

Ngoài những trường hợp dị ứng như vừa trình bầy ở trên, đôi khi còn có những trường hợp cơ thể không thể dung nạp chấp nhận một món ăn nào đó. Trường hợp này cũng có những triệu chứng như đau bụng, ói mửa, đi tiêu chảy sau khi ăn món ăn, nhưng không có sự tiết ra histamin.

Có một số người bẩm sinh đã không có một vài loại men tiêu hóa nào đó, chẳng hạn như không có men lactase để tiêu hóa đường lactose trong sữa. Những người này không dung nạp sữa và hầu hết các thực phẩm chế biến từ sữa.

Một số người khác lại không dung nạp được bột ngọt (monosodium glutamate), một loại gia vị phổ biến thường được cho thêm vào món ăn để tăng hương vị đậm ngọt. Khi ăn món ăn có nhiều bột ngọt, họ sẽ bị đầy bụng, nóng bừng mặt, nhức đầu...

Rươụ vang, trái cây, các món hải sản có chất sulfit cũng gây tình trạng bất dung thực phẩm cho nhiều người.

Ngoài ra, còn chất nhuộm mầu (Tartrazine) trong kỹ nghệ thực phẩm, mỹ viện, dược phẩm hoặc chất salicylat trong giấm, rượu vang cũng có thể gây khó chịu cho một số người khi ăn phải. Đó không phải là phản ứng với thục phẩm mà là phản ứng với các chất gia phụ của thực phẩm. Vì thế, khi mua thực phẩm cần đọc kỹ nhãn hiệu trên bao bì để tránh các gia vị không hợp với cơ thể.

Vấn đề dị ứng thực phẩm với trẻ em đi học.

Có khoảng 7% trẻ em bị dị ứng với một vài loại thực phẩm nào đó, nhất là với sữa, trứng, đậu phọng... Đây lại là những món ăn thường được cung cấp vào bữa ăn trưa cho các cháu. Bởi vì dị ứng thực phẩm đôi khi cũng có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, thậm chí tử vong, nên các bậc cha mẹ cần lưu ý nếu biết con mình dị ứng với một loại thực phẩm náo đó, và thông báo cho nhà trường của trẻ.

Trẻ em cần được dạy để biết nhận ra loại thực phẩm nào có thể gây ra dị ứng cho mình để tránh. Các nhân viên nhà trường cũng cần biết để không cho trẻ ăn loại thực phẩm đó. Trong một số trường hợp, chỉ một lượng rất ít chất gây dị ứng cũng đủ đưa đến hậu quả nghiêm trọng.

Tốt nhất là nên dự phòng thuốc cấp cứu theo chỉ dẫn của bác sĩ, và nói rõ cho nhà trường biết về tình trạng dị ứng ở trẻ cũng như cách đối phó khi xảy ra dị ứng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

ĐƯỜNG với SỨC KHỎE

Mặc dù đường cho vị ngon và được nhiều người ưa thích, nhưng sự lạm dụng chất ngọt, nhất là đường trắng *sucrose* có thể gây ra nhiều rủi ro cho sức khỏe.

Sau đây là những điều nên biết khi sử dụng đường:

a-Đường trắng không có giá trị như các thực phẩm khác, không mang lại chất bổ dưỡng cho con người, ngoại trừ một lượng calori khá cao và một số bất lợi.

b-Sau khi ăn, đường được chuyển ngay vào máu, biến thành *glucose,* làm ta cảm thấy như có nhiều sinh lực, thoải mái. Nhưng chỉ vài giờ sau cảm giác đó mất đi, và được thay thế bằng sự mệt mỏi, uể oải, gắt gỏng...

Nguyên do là khi thấy đường trong máu đột nhiên lên cao, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách ra lệnh cho tụy tạng sản xuất thêm *insulin* để cân bằng đường trong máu. Dưới tác dụng của *insulin*, đường giảm xuống mau, đôi khi dươí mức bình thường, năng lượng cũng theo đó bớt đi. Vì vậy, những người có *gen* bệnh tiểu đường không kiềm chế được sự lên xuống bất thường này của đường và rất dễ mắc bệnh.

c-Đường các loại đều đưa tới hư răng, sâu răng vì phản ứng hóa học giữa đường và dịch vị miệng tạo ra chất chua, làm hỏng men răng. Đồng thời chất ngọt cũng tạo ra môi trường rất tốt cho vi khuẩn trong miệng tăng sinh, đưa tới nhiễm trùng răng miệng. Chất ngọt dính trong răng càng lâu thì răng càng mau hư và hư nhiều. Cho nên ta cần súc miệng, đánh răng càng sớm càng tốt sau khi ăn.

đ-Đường có nguy cơ gây mập phì vì cung cấp nhiều năng lượng. Sau khi ăn, năng lượng của đường được cơ thể dùng ngay thay cho năng lượng từ các chất dinh dưỡng khác. Khi không dùng đến, các chất dinh dưỡng này sẽ được tích trữ dưới dạng mỡ béo, lâu dần dẫn đến béo phì. Đó cũng là kinh nghiệm dân gian:*" ngọt môi một phút, mông mỡ suốt đời".*

Cho nên, không phải chỉ có chất béo mới làm ta mập như nhiều người vẫn tưởng, mà những món ăn ngọt như cà rem, bánh, kẹo cũng góp phần gây ra béo phì.

Kết quả một nghiên cứu kéo dài hai năm về việc uống nước giải khát của 548 học sinh từ 11-12 tuổi tại tiểu bang *Massachusetts,* được công bố vào năm 1997, cho hay nếu uống thêm một chai nước ngọt mỗi ngày thì nguy cơ béo mập ở các em tăng lên đến 60%. Nước ngọt sử dụng trong nghiên cứu này gồm các loại nước uống chế biến như nước soda thường, Hawaiin Punch, lemonade, Kool-Aid, nước trà ngọt và nhiều loại nước trái cây khác.

Vấn đề này đã được bác sĩ *John Yudkin,* thuộc trường Đại hoc London, trình bầy chi tiết từ năm 1972 trong tác phẩm " Sweets and Dangerous " (Các chất ngọt và nguy cơ) . Ông lưu ý rằng đường đã được thêm vào mọi đồ ăn, nước uống của trẻ em và đã gây ra chứng béo phì ở lớp tuổi này.

Theo bác sĩ Phillp James, nước giải khát rất mau tiêu hóa, nên người ta uống nhiều, uống liên tục, do đó họ tiêu thụ một số calories đáng kể.

Theo bác sĩ *France Bellisle*, thuộc Viện Nghiên Cứu Y khoa và Sức khỏe *(Institute of Health and Medical Research)* bên Pháp, có nhiều bằng chứng về liên hệ trực tiếp giữa việc sử dụng chất ngọt và nguy cơ béo phì ở trẻ em. Béo phì ở trẻ em cũng được coi như có thể gây ra bệnh tiểu đường, bệnh tim, ung thư và phong thấp khớp về sau này.

e-Kết quả nhiều nghiên cứu cho thấy là những sắc dân nào ăn nhiều đường, đồng thời lại ăn nhiều mỡ, đều có tỷ lệ cao về các chứng bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường.

g-Đường có thể gây ra đầy hơi làm khó chịu bao tử vì phản ứng lên men. Bác sĩ *Anthony Cerami*, một chuyên viên về bệnh tiểu đường, còn cho là đường làm ta mau già vì đường lên cao làm hư hao tế bào trong cơ thể.

h-Đường cũng được coi như làm tăng nguy cơ đưa tới các bệnh do nấm độc (*yeast infection),* nhất là ở vùng cơ quan sinh dục nữ giới.

i-Ngoài ra, thức ăn có những vị ngon riêng biệt của nó. Khi thêm nhiều đường vào thì hương vị của thức ăn bị lu mờ đồng thời sự nhậy cảm của vị giác với thức ăn cũng bị tê liệt.

k-Mật ong, đường vàng, mật mía... đều gây phản ứng insulin như nhau, không khác gì đường trắng mà ta dùng hằng ngày. Tuy trong mật ong, đường vàng, mật mía có một chút khoáng chất và sinh tố nhưng số lượng quá nhỏ không đáng kể. Ngoài ra, mật ong và mật mía đôi khi chứa chất độc thiên nhiên ở các loại nhụy hoa mà ong hút để làm mật hoặc từ đất trồng mía.

Đường hóa học

Năm 1985, hãng thông tấn UPI (*United Press International)* của Hoa Kỳ có loan tin là Tổng Thống Hoa Kỳ Ronald Reagan đã ngưng không uống cà phê với đường trắng hoặc đường hóa học. Theo ông, không có lý do gì để thêm đường hóa học vào cà phê mà không biết thành phần của nó ra làm sao.

Đó cũng là ý kiến của nhiều người khác. Lý do là các đường này không có một giá trị dinh dưỡng nào, mà chỉ mang lại vị ngọt đánh lừa, thỏa mãn khẩu vị người thích của ngọt và quyến dụ họ ăn nhiều chất ngọt hơn.

Các loại đường hóa học, còn gọi là đường nhân tạo hay chất làm ngọt nhân tạo (*artificial sweetener)*, được tạo thành bằng phương pháp tổng hợp. Tất cả đều ngọt hơn đường trắng tinh chế tới vài trăm lần, lại có rất ít calori, nên thường được dùng để tránh béo phì và thay thế đường trắng khi bệnh nhân tiểu đường muốn dùng chất ngọt.

Có ba loại đường hóa học thường dùng: *cyclamates, saccharin và aspartame*. Nhiều nghiên cứu cho hay đường tổng hợp có thể gây ra một số phản ứng bất lợi cho sức khỏe.

a-Cyclamates

Loại đường này bắt đầu xuất hiện từ đầu những năm 1950, đến năm 1969 thì bị cấm hẳn tại Hoa Kỳ vì nghi là có thể gây ung thư, khuyết tật ở trẻ sơ sinh và có tác dụng xấu vào bộ phận sinh sản của súc vật đực. Tại Canada, loại đường này vẫn được phép dùng trong một số mục đích hạn chế.

b-Saccharin

Saccharin xuất hiện rất sớm, từ năm 1879 và được dùng phổ biến vào các thập niên 1950, 1960. Năm 1977, saccharin bị cấm hẳn ở Canada vì những kết quả nghiên cứu trong phòng thí

nghiệm cho thấy chất này có thể gây ra ung thư bàng quang ở loài chuột. Tại Hoa Kỳ, lệnh cấm *saccharin* cũng đã được ban hành, nhưng do tính cách phổ biến của nó, Quốc hội Hoa Kỳ đã chuẩn thuận cho phép lưu hành trên thị trường với điều kiện là phải kèm theo một nhãn cảnh báo người tiêu dùng về rủi ro của đường này. Vả lại cũng chưa có một dẫn chứng khoa học nào xác định nguy cơ gây ung thư của *saccharin* ở người, mà chỉ chuyện của chuột mà thôi!

Saccharin được biết tới qua tên thương mại *Sweet'N Low*, đựng trong túi giấy mầu hồng. Hóa chất này ngọt hơn đường trắng tới 300 lần, và có vị hơi đắng, không bị nhiệt tiêu hủy, dễ hòa tan trong nước, giữ được lâu mà không hư.

Saccharin không được cơ thể hấp thụ, không cung cấp một lượng calori nào, và toàn bộ được thận bài tiết ra ngoài.

c-Aspartame

Trên thị trường, nhóm đường này được bán với tên là *Nutrasweet hoặc Equal,* dựng trong gói giấy màu xanh, và đã được quảng cáo như một chất ngọt tự nhiên, không nhân tạo như saccharin. Đây là một tổng hợp của hai *amino acid: aspartic acid và phenylamine.*

Aspartame được dùng rất nhiều trong nước ngọt có hơi, ngũ cốc chế biến khô, cà phê tan liền, hỗn hợp cocoa, món ăn tráng miệng...

Người dùng nhiều *aspartame* thường hay than phiền chóng mặt, nhức đầu, mắt mờ, mau quên, kinh nguyệt không đều, tính tình thay đổi. Trẻ em thì quá năng động, hay gây gổ. Cũng có ý kiến e ngại là hóa chất này có thể tăng nguy cơ cơn kinh phong.

Nghiên cứu khác cho hay *aspartame* làm giảm hóa chất kiểm soát, điều hòa sự ngon miệng trong não bộ, do đó có thể khiến ta thèm ăn chất ngọt nhiều hơn.

Một vấn đề đáng lưu ý là phụ nữ có thai dùng chất ngọt này thì chất *phenylalamine* có thể được chuyển sanh thai nhi, làm tổn thương não bộ. Đây là trường hợp người mẹ bị bệnh bẩm sinh *phenylketonuria* (PKU), không chuyển hóa được chất *phenyalamine* quá cao. Bác sĩ *Harvey Levy* tại bệnh viện Nhi Khoa ở Boston cho là thương số trí tuệ của trẻ em này có thể giảm.

d-Acesulfam Potassium

Hóa chất này ngọt hơn đường sucrose tới hai trăm lần và cũng có vị hơi đắng. Đường bán với tên *Sunsett, Ace-K, Sweet One*

Đường được nhiều người dùng trên khắp thế giới, trong nước uống, món ăn, trong kẹo cao su.

e-Sucralose.

Ngày 1 tháng 4 năm 1998, Cơ quan Quản lý Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) chính thức cho phép loại đường hóa học có tên là *sucralose* được lưu hành rộng rãi trên thị trường. Mặc dù sinh sau đẻ muộn, mới được tung ra thị trường, nhưng *sucralose* đã được niềm nở đón tiếp vì nó an toàn cho mọi giới, ngay cả phụ nữ có thai, nuôi con bằng sữa mẹ và an toàn cho cả trẻ em.

Sucralose là loại đường hóa học duy nhất được làm ra từ đường tự nhiên, nhưng có độ ngọt hơn đường tinh chế đến 600 lần. Mặc dù vậy, khi đưa vào cơ thể, loại đường này không cung cấp calori và không bị biến hóa. *Sucralose* không có vị đắng như các đường hóa học khác và có thể dùng làm gia vị trong nhiều món ăn, thức uống.

Trên thị trường, đường này được bán với tên là *Splenda.*

g- Acesulfam K.

Hóa chất này được làm ra ở Đức và đã được dùng rộng rãi ở nhiều quốc gia trên thế giới trước khi được dùng ỏ Hoa Kỳ với là *Sunette*. Đường này có độ ngọt hơn đường trắng tới 200 lần và được dùng trong nước uống, kẹo cao su, làm bánh và cho thêm vào thực phẩm trước khi nấu nướng.

Ngoài ra, còn có các đường hóa học khác như *Poyols, Alitame, Neotame, Stevia, Beflora, Cyclamate, Stevioside, Thaumatin, Dihydrochalones, Glycyrhizin, L-Sugars...*

Kết luận

Với những bất lợi của đường như đã nói, liệu có nên loại bỏ đường ra khỏi khẩu phần hằng ngày hay không?

Thực ra một chút đường mỗi ngày cho hương vị ly cà phê thêm đậm đà cũng không có rủi ro gì. Nhưng cần phải biết rằng, cơ thể ta không bao giờ thiếu đường vì các chất dinh dưỡng khác đều có thể được chuyển hóa thành *glucose*. Hơn nữa, nếu thích ăn ngọt, ta có thể ăn các thực phẩm thiên nhiên có vị ngọt như các loại trái cây.

Một miếng dưa hấu, một quả cam, một trái chuối không những mang lại khá nhiều đường mà còn nhiều chất khác như chất xơ, sinh tố, khoáng chất... Những đường này lan ra trong cơ thể một cách từ từ nhẹ nhàng chứ không tạo ra cảm giác "lên cao xuống thấp" bất chợt như đường trắng tinh chế.

Ngoài ra, các chất ngọt khác như mật ong, mật mía cũng có nhiều chất ngọt tương đối tốt lành mà ta có thể dùng thay cho đường tinh chế.

Vì như đã nói, đường tinh chế nhìn thì đẹp, mà khi ăn nhiều lại không mấy tốt cho sức khỏe./.

Gia vị thựcphẩm

Ngày nay, khi mua thức ăn, ít khi ta lựa được một món mà không có chất này hoặc chất khác được cho thêm vào. Đó là các chất *gia v*ị, hoặc còn gọi là *gia phụ*, phụ thêm, cộng hợp hoặc bổ trợ, tiếng Anh gọi là *"food additive*".

Gia vị là các chất có mùi vị khác nhau như cay, thơm, mặn ngọt... dùng cho thêm vào thức ăn để tăng cảm vị của sự ăn uống, các chất thêm vào để tạo màu sắc đẹp, hấp dẫn, hoặc thường hơn nữa là các chất được thêm vào để cất giữ thực phẩm. Ngoài ra, còn các chất dinh dưỡng tổng hợp được cho thêm vào để làm tăng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

Một số những chất này lấy ra từ chính thực phẩm, một số khác được tổng hợp trong phòng thí nghiệm. Chỉ riêng ở Hoa kỳ, người ta ghi nhận có khoảng gần 3000 chất gia phụ thực phẩm được chấp nhận sử dụng.

Nếu là những gia vị khác với thực phẩm thường dùng, trước khi được chấp nhận dưa ra sử dụng, nhà sản xuất phải thử nghiệm an toàn các chất đó ở ba mức độ:

1-Thử xem có tác dụng độc hại tức thì bằng cách đưa chất đó vào cơ thể một con vật thí nghiệm;

2) Thử trên hai nhóm súc vật với lượng nhiều ít khác nhau trong vòng 90 ngày để quan sát độc tính;

3) Thử nghiệm độc tính khi cho súc vật dùng liên tục trong 2 năm hoặc lâu hơn.

Nếu tất cả thử nghiệm đều không có tác dụng xấu thì chất ấy mới được đưa ra sử dụng rộng rãi. Ngoài ra, với những chất bị nghi ngờ là có thể gây ung thư thì tuyệt đối không được sử dụng

Việc cho thêm các chất gia phụ vào thực phẩm đã là đề tài của nhiều cuộc thảo luận. Nhiều người e ngại về sự an toàn của chất pha thêm. Cũng có người coi cho thêm một chất nào đó vào món ăn đều là không tự nhiên, không tốt.

Ngoài ra, người tiêu dùng đôi khi cũng phải ngỡ ngàng với những cái tên dài dòng, xa la, chẳng hạn như *sodium stearyl fumarate* dùng trong các món ăn nướng. Họ quen thuộc hơn với việc cho thêm muối, đường, sinh tố, khoáng chất vào thực phẩm. Các nhà sản xuất đã cố gắng quảng cáo về sự an toàn của chất gia phụ và lý do tại sao phải cho thêm. Cũng nên nhớ là thực phẩm cất trữ thường có nhiều chất cho thêm hơn là thực phẩm tươi

Trên thực tế thì chưa có bằng chứng nào về rủi ro sức khỏe do các chất phụ gia gây ra, nếu được sử dụng giới hạn, vừa phải. Ngược lại, theo một số nhà dinh dưỡng, nhờ có các chất này mà thực phẩm trở nên đầy đủ, an toàn và ngon hơn.

Mục đích

Có nhiều lý do để dùng chất phụ gia trong thực phẩm

1-Làm tăng giá trị dinh dưỡng

Nhiều thực phẩm được thêm sinh tố, khoáng chất hoặc chất xơ không có hoặc đã bị tiêu hủy trong khi biến chế, với mục đích là để tăng giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Vào đầu thế kỷ trước, có nhiều bệnh gây ra chỉ do thiếu chất dinh dưỡng như bướu tuyến giáp vì thiếu iod cần thiết cho sự tạo ra kích thích tố của tuyến này; còi xương ở trẻ em vì thiếu sinh tố D, không hấp thụ được calci nên xương mềm và biến dạng; bệnh thiếu sinh tố C *scurvy* vì không ăn rau trái tươi, đưa đến sưng, chảy máu nớu răng, lâu lành vết thương và có thể chết người nếu kéo dài. Ngày nay, nhờ các chất dinh dưỡng cần thiết này được bổ sung mà các bệnh này đã ít khi xẩy ra.

Tăng thêm chất dinh dưỡng bằng cách này đã giúp tránh suy dinh dưỡng ở nhiều sắc dân chỉ quen dùng thực phẩm ít chất dinh dưỡng. Cũng có trường hợp thiếu dinh dưỡng vì lơ là, thất thường với việc ăn uống, thường ăn vặt những món ăn tạp nhạp, ít dinh dưỡng; hoặc vì nghèo túng thiếu thức ăn; hoặc vì không ý thức được giá trị của dinh dưỡng; hoặc vì muốn giảm béo phì. Cho nên việc bổ sung chất dinh dưỡng này là cần.

Tăng dinh dưỡng có thể là để *trả lại phần dinh dưỡng đã mất* đi do việc chế biến thực phẩm, *hoặc cho thêm những chất vốn không có* trong loại thực phẩm đó. Trước đây, hai việc này được phân biệt rõ rệt, nhưng hiện nay thì ít ai lưu ý tới.

a-Trả lại phần mất (enrichment): chẳng hạn như bánh mì, bột, gạo được cho thêm sinh tố B1 vì khi xay đã làm mất phần vỏ cám có nhiều loại sinh tố này, hoặc được cho thêm khoáng sắt. Trong trường hợp này, số lượng cho thêm thường vừa phải, bằng với mức độ nguyên thủy của món ăn.

b-C*ho thêm chất không có* (fortification) như là cho thêm iod vào muối được áp dụng từ năm 1920, thêm sinh tố A, sinh tố D vào sữa, thêm calci vào nước cam, thêm folic acid vào vài loại hạt ngũ cốc khô (cereals).

Việc cho thêm sinh tố, khoáng chất này thực ra cũng không cần thiết nếu thực phẩm ta ăn hàng ngày đã cân bằng đầy đủ các chất dinh dưỡng.

Muốn biết về thành phần các chất phụ gia trong thực phẩm, chỉ cần đọc kỹ nhãn hiệu ở mục liệt kê các gia vị và chất dinh dưỡng (ingredient list và nuitrition facts).

2- Giữ cho thực phẩm an toàn, tươi lâu hơn,

Thực phẩm thường có một số vi khuẩn, nấm độc, mốc, men làm thực phẩm mau hư. Chất phụ gia có thể giúp cát trữ, làm chậm hư thối, giữ được phẩm chất và vẻ hấp dẫn của thực phẩm.

Trước đây, để bảo cất giữ thực phẩm, những chất như *formaldehyd* được dùng để khử trùng sữa, *sulfuric acid* được cho vào thịt, *borax* được cho bơ.

Hiện nay các chất sau đây đang được dùng:

a -*Tocopherol (sinh tố E)* giúp giữ tinh dầu thảo mộc và dầu xà lách khỏi trở mùi ôi và bảo vệ các sinh tố hòa tan trong mỡ như sinh tố A, D, E và K, các acid béo.

b-Sinh tố C hoặc *citric acid* (có trong trái chanh) giúp tránh sự oxy hóa thực phẩm hoặc để bảo quản trái cây đóng hộp. Một thí dụ dễ thấy là khi gọt vỏ, cắt trái táo để ngoài không khí, táo sẽ đổi mầu nâu vì bị oxy hóa. Nhưng nếu vẩy vào vài giọt nước chanh pha loãng thì táo vẫn giữ được mầu tươi ngon.

c--*Sulfit* để duy trì mùi vị trái cây khô, ngăn chặn sự tăng trưởng của vi khuẩn trong rượu vang, trong nhiều món ăn bỏ lò, bánh kẹo.

d-*Sodium nitrit* để bảo toàn thịt đùi heo nướng muối (ham), hot dogs khỏi bị các vi khuẩn có hại như Clostridium botulinum. Ngộ độc thực phẩm vì vi khuẩn Clostridium botulinum trước kia rất phổ biến, nhưng ngày nay đã bớt hẳn nhờ các chất bảo quản như nitrit và nitrat. Nitrit còn làm tăng mầu sắc, hương vị cho thực phẩm, nhất là mầu hồng đặc biệt của hot dog, thịt jambon. Khi được dùng với một số lượng nhỏ, chất này không gây rủi ro gì.

e- *Calci propionat* được thêm vào để làm cho bánh mì, bánh nướng khỏi mốc meo. Chất này có tự nhiên trong pho mát Thụy Sĩ.

g-Chất chống oxy hóa giữ cho dầu mỡ không bị hư và duy trì mầu cho thịt đóng hộp và thịt hun khói.

h-*Acid acetic* như giấm để muối dưa gang, làm sữa chua, pha chế dầu giấm và trong các sản phẩm từ cà chua.

Các thực phẩm sau đây đều có chất phụ gia để giữ được lâu: đồ uống, thịt ướp muối, hun khói sấy khô, nước trái cây, rượu vang, margarin, trái cây hộp, bánh mì...

Thực phẩm dùng chất chống oxy hóa để tránh trở mùi, mất mầu như hạt ngũ cốc khô, dầu, mỡ, dầu giấm xà lách...

3- Làm thay đổi vẻ bề ngoài của thực phẩm

Nói tới vẻ ngoài của thực phẩm là nói chung về mặt hình thể, cấu trúc vật chất, độ cứng hay độ mịn nhìn thấy hoặc cảm thấy khi sờ vào, giúp cho thực phẩm ngon hơn, hấp dẫn hơn. Có nhiều chất gia phụ cho các mục đích này.

a-Chất làm món ăn có độ ẩm, không khô cứng, hơi phồng lên và gia vị không dính với nhau như chất nhũ hóa (*emulsifiers) lecithin* ở sữa, lòng đỏ trứng, đậu nành; *glycerin* giữ độ ẩm và các gia vị trong dầu giấm, bơ đậu phọng, nước xốt mayonaise trong thực phẩm không tách rời khỏi dầu. *Glycerin* cũng được cho thêm vào dừa cào xé nhỏ để dừa không khô.

b-Chất chống khô cứng, đóng cục với nhau như *calcium silicate, silicon dioxide*. Các chất này ngăn bột, đường, muối hút nước rồi dính lại với nhau.

c-Chất làm bột nở ra (leavening agents), được dùng khi làm bánh nướng, bánh mì, bánh quế để lm cho bánh mềm xốp, nhẹ hơn. Đó là các chất như muối bicarbonat (baking sodium), natri phosphat hoặc vài loại men.

d-Chất làm cho món ăn đồng đều, nhuyễn với nhau. Thí dụ như làm kem thì các hợp chất không đóng đá mà mịn vào với nhau. Chất g*elatin* lấy từ xương động vật hoặc *pectin* lấy từ thảo mộc đều có công dụng này.

e-Chất thay đổi độ acid/kiềm của thực phẩm để thay đổi cấu trúc, hương vị cũng như tăng sự an toàn của món ăn. Đó là các chất *potassium, acid tartrate, lactic acid, citric acid, sodium bicarbonate, phosphoric acid.*

4-Làm tăng mùi vị và vẻ bên ngoài của thực phẩm.

Một số chất màu có công dụng:

-Làm cho thực phẩm có vẻ ngoài hấp dẫn hơn hoặc phục hồi mầu sắc nguyên thủy của thực phẩm;

-Làm cho món ăn khác nhau có cùng mầu;

-Duy trì hương vị và sinh tố dễ bị phân hủy vì ánh sáng;

-Tạo cho thực phẩm vẻ đặc biệt, dễ nhận diện.

Việc cho thêm chất màu cũng tạo ra nhiều ý kiến khác nhau.

Các nhà dinh dưỡng bảo thủ thì cho rằng việc thêm chất màu vào thức ăn không làm tăng thêm giá trị dinh dưỡng mà không mang thêm dinh dưỡng mà có thể không tốt.

Nhưng tâm lý chung khi nhìn thấy một món ăn có mầu sắc đẹp, vui mắt thì nhiều người cũng thích ăn hơn, nhất là với quý vị cao tuổi. Chắc là khi lựa một quả cam, quả táo nhiều người cũng lựa trái cam vàng óng ánh, trái táo có mầu tươi hơn là những trái lợt lạt. Và những trái vàng óng ánh đó thường là nhờ được phun lên một lớp chất mầu.

Theo nhiều chuyên gia, hầu hết chất mầu đều khá an toàn. Chỉ có một vài loại khi thêm vào thực phẩm, đồ uống, dược phẩm có thể gây ra phản ứng nhẹ cho người dùng như nổi ngứa, chảy nước mũi... Khi món ăn chứa chất mầu này thì nhà sản xuất phải ghi rõ trên nhãn hiệu.

Chất mầu có thể là hóa chất tổng hợp hoặc chất mầu thiên nhiên lấy từ thực vật. Hiện nay có 32 chất mầu được sử dụng, trong đó chỉ có 7 chất là tổng hợp.

Chất mầu thường dùng là nước củ cải đường, cà rốt, nghệ, bột đỏ làm từ loại ớt *prapika.*

Các thực phẩm thường được pha thêm mầu là kem, thạch, margarin, pho mát, bánh, kẹo... Bột carotene làm pho mát và margarin có mầu vàng

5-Chất làm tăng mùi vị của thực phẩm

Chất có mùi vị nho, dâu tây, va-ni được dùng trong kỹ nghệ nước giải khát, kẹo hoặc pha với dầu giấm, nước xốt đều được lấy từ thảo mộc hoặc do tổng hợp. Để có các chất này, các nhà khoa học phải nghiên cứu kỹ mùi vị tự nhiên của thực phẩm rồi dựa theo đó mà chế tạo chất tăng mùi. Gia vị nhân tạo thường thường có cùng cấu trúc hóa học nhưng thiếu một vài đặc thù của chất tự nhiên.

6- Chất làm tăng hương vị sẵn có của thực phẩm

Có loại chất gia vị giúp làm nổi bật hương vị sẵn có trong thực phẩm. Bột ngọt (hay mì chính), với tên khoa học là *Monosodium glutamate (MSG)* được dùng thường xuyên trong việc nấu ăn, có thể xem là một ví dụ.

Đây là chất đạm *acid amin* lấy từ thảo mộc gọi là *glutamic acid*. Chất này kết hợp hài hòa với các vị mặn, chua, ngọt để làm nổi lên cái vị ngon của món ăn đồng thời cũng góp thêm vị riêng của nó. Đó là vị "*unami",* một phối hợp hương vị của pho mát, thịt và cà chua.

Bột ngọt hiện vẫn được coi như an toàn, nếu dùng giới hạn vừa phải, mặc dù đôi khi cũng có người phản ứng nhẹ với nó. Tuy nhiên, hiện nay đang có nhiều nghiên cứu về tác dụng của bột ngọt đối với trẻ em, bởi vì đã có những quan sát trong phòng thí nghiệm cho thấy chất này gây tổn thương não ở thỏ và chuột. Chưa có bằng chứng nào về những tác hại tương tự ở con người, nhưng có nhiều công ty sản xuất thực phẩm trẻ em đã tự nguyện ngưng sử dụng chất này.

Bột ngọt thường được cho thêm vào rau đóng hộp, nước xốt thịt, và thường được dùng để chế biến thịt, nấu nướng.

7-Chất làm ngọt

Trong nhóm này có các loại đường như đường tinh chế (*sucrose*), đường tự nhiên trong trái cây *fructose, dextrose.*

Đường cho vị ngọt, làm thực phẩm có mầu nâu cháy và cũng giữ thực phẩm khỏi hư. Dân La Mã xưa kia đã biết giữ trái cây khỏi hư bằng mật ong.

Món ăn nướng, đồ hộp, trái cây hộp hoặc đông lạnh, nước trái cây uống, mứt, thạch, nước ngọt đều được cho thêm đường

Gia vị trong thực phẩm

1-Chất chống oxy hóa:

*Ascorbic acid được cho thêm vào các sản phẩm trái cây như nước trái cây, mứt, trái cây hộp và thực phẩm có chất béo. Mục đích là tránh cho trái cây chuyển sang mầu nâu và chất béo khỏi ôi.

*Các chất *butylated hydroxyanisole, butylated hydroxytoluene* được cho thêm vào thức ăn bỏ lò, khoai tây chiên với dầu mỡ để các thức ăn này không khét dầu vì tiếp xúc với oxy. Mức độ cho thêm vào rất ít, dưới 1%.

*Sinh tố E được thêm vào dầu để chất béo không bị hư.

2-Chất diệt vi khuẩn

**Sulfit* được cho vào các loại trái cây khô, dừa xé nhỏ để giữ được lâu hơn và chống lại các vi khuẩn, nấm độc

**Nitritre và Nitrate* được cho thêm vào thịt chế biến như súc xích, hot dogs, ham để các thực phẩm này lâu hư, giữ được mầu của thịt. Các chất này cũng được dùng để bảo quản trái cây khô, chống hư hỏng vì vi khuẩn.

3-Chất nhuộm mầu

Các chất mầu được thêm vào thực phẩm chế biến, nước giải khát, món ăn nướng, mứt, margarin...và được phun trên vỏ trái cam, táo khiến cho có màu hấp dẫn, tươi ngon hơn. Nhóm chất này gồm có *beta carotene* , dầu cà rốt, caramel, củ cải đường khô...

4-Chất làm gia tăng hương vị

Nhóm này gồm các chất như *Dioctyl sodium-sulfosuccinate*, đạm thực vật thủy phân *hydrolyzed vegetable protein* được dùng trong các thức ăn đóng hộp.

5-Chất làm nhũ hóa

Là các chất như *lecithin, mono và diglyceride, carboxymethyl cellulose*... làm thực phẩm mềm mại, mịn màng, giữ nước, và tránh cho dầu và nước khỏi tách rời nhau. Các chất này được dùng để làm bánh mì, nấu súp, món tráng miệng đông lạnh, kem, mứt kẹo thạch, sữa lắc (milk shakes).

Kết luận

Nói chung thì các gia vị thường dùng là đường, muối và mật ngô rồi đến citric acid, baking soada, chất màu từ rau, hạt tiêu, bột mù tạc và ớt với phân lượng rất ít Các chất phụ gia mới được sử dụng lần đầu đều phải được sự kiểm nghiệm và cho phép của cơ quan y tế. Chất đã dùng từ lâu cũng thường xuyên được theo dõi xem có an toàn không.

Theo bác sĩ Virgil Wodicka của Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ thì, gia vị thực phẩm ít gây ra rủi ro hơn là vi khuẩn, nhiễm do môi trường, do chất độc thiên nhiên hoặc do các chất tạo ra trong khi sửa soạn, nấu nướng. Chẳng hạn như thịt nướng cháy trên than tạo ra một hóa chất có thể gây ung thư .

Gia vị đã giúp chuyên trở thực phẩm tới các địa phương xa xôi và giúp duy trì đầy đủ thực phẩm để nuôi số dân chúng ngày một gia tăng. Ngoài ra, chúng cũng giúp cho thực phẩm trở nên hấp dẫn, tăng thêm hương vị và giá trị dinh dưỡng.

Tuy nhiên, hiện nay vẫn có nhiều nghiên cứu đang được thực hiện để theo dõi các tác dụng tích lũy lâu năm cũng như hậu quả của việc sử dụng số lượng quá lớn các chất phụ gia. Các nghiên cứu này được thực hiện trên súc vật trong phòng thí nghiệm, cũng như qua thu thập các dữ kiện dịch tễ.

Trong khi chờ đợi, chúng ta vẫn có thể yên tâm tận hưởng thực phẩm có các chất gia vị mà không phải lo ngại nhiều, chỉ cần theo đúng nguyên tắc điều độ và vừa phải, cân bằng tốt các chất dinh dưỡng và hạn chế ở mức độ tối thiểu các chất phụ gia./.

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5**%
Saturated Fat 0g	**0**%
Cholesterol 0mg	**0**%
Sodium 300mg	**13**%
Total Carbohydrate 13g	**4**%
Dietary Fiber 3g	**12**%
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%
Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Thap Dinh Dưỡng Á Châu

Tháp nhấn mạnh tới ngũ cốc và các loại hạt,

IMAGE

Thap Dinh Dưỡng Châu Mỹ La Tinh

The Latin American Diet Pyramid represents traditional healthy eating ...

IMAGE

USDA Food Guide Pyramid

The USDA Food Guide Pyramid emphasizes whole grains, fruits and ...

IMAGE

Vegetarian Diet Pyramid

Many vegetarian eating plans exist. At the very least, they exclude red ...

IMAGE

Thap Dinh D□□ng Châu

Tháp nhấn mạnh tới ngũ cốc và các loại hạt,

IMAGE

Thap Dinh D□□ng Châu M□ La Tinh

The Latin American Diet Pyramid represents traditional healthy eating ...

IMAGE

USDA Food Guide Pyramid

The USDA Food Guide Pyramid emphasizes whole grains, fruits and ...

IMAGE

Vegetarian Diet Pyramid

Many vegetarian eating plans exist. At the very least, they exclude red ...

1

LÒ NẤU VI BA

Lò Vi Ba (Microwave oven) hay là lò nấu dùng sóng cực ngắn, hiện nay đã rất phổ biến. Nhà giầu có thì mua một lò gắn vào tường với đủ nút bấm tối tân. Nhà nghèo cũng có thể mua được một lò vi ba cỡ nhỏ, rất giản dị, dễ sử dụng.

Nấu thực phẩm bằng lò này đã trở thành một nhu cầu hàng ngày vì tiện lợi, mau chóng lại tốn ít nhiên liệu. Nhưng cũng như mọi sáng chế của khoa học, việc sử dụng lò cũng có một số điểm rủi ro, bất lợi .

Lịch sử lò vi ba

Nhiều phát minh khoa học là kết quả của những nhận xét tình cờ.

Kháng sinh *Penicillin* được tìm ra khi nhà vi trùng học người Anh *Alexander Fleming* thấy một loại mốc meo ăn mất mấy con vi khuẩn của ông nuôi trong ống nghiệm.

Thuốc chủng ngừa bệnh đậu mùa được bào chế nhờ quan sát của bác sĩ *Edward Jenner* với phụ nữ vắt sữa ở bò mắc bệnh này.

Nguyên tắc của lò vi ba thì được tìm ra khi một nghiên cứu gia đói bụng, bực mình vì thỏi súc cù là trong túi bị mềm chẩy, trong khi ông ta đang làm việc với một dụng cụ điện tử..

Đó là viên kỹ sư tự học *Percy Spender* của công ty *Raytheron.*

Vào một ngày lao động như thường lệ của năm 1946, ông Spencer được hãng giao cho việc nghiên về phóng xạ của ống từ trường *Magnetron*. Ống này được Anh quốc sáng chế và sử dụng năm 1940 ở Âu Châu trong Đệ Nhị Thế Chiến, dùng để tìm kiếm quận đội Đức.

Đang làm việc, ông Spencer thấy đói bụng. Thò tay vào túi để lấy thỏi chocola mà bà vợ đưa cho hồi sáng, thì cục kẹo đã mềm nhũn, không ăn được. Ông ta bực mình. Nhưng một câu hỏi lóe ra trong óc: tại sao nó lại mềm chẩy? Sáng nay khi vợ đưa cho nó còn cứng nhắc kia mà? Ông ta rủa thầm, chắc là cái ống Magnetron này nó hại mình đây. Và để thách thức, ông ta lấy mấy hạt bắp, để cạnh ống coi xem tác dụng của ống ra sao. Bắp nổ bung, chín và ăn được. Ông ta bèn thử với quả trứng gà sống. Đồng bạn tò mò xúm nhau vào coi. Trứng rung động rồi chín nổ tung tóe bắn vào mặt mọi người.

Ngồi suy nghĩ, Percy kết luận là những luồng từ điện cực ngắn phát ra từ ống Magnetron tác dụng lên cục súc cù là, quả trứng, hạt ngô làm chín các thứ này. Như vậy thì sóng này cũng có thể làm chín các thực phẩm khác. Thế là ông ta bắt tay vào việc sáng chế ra một lò nấu bằng sóng cực ngắn.

Lò nấu vi ba đầu tiên do Percy làm ra năm 1947, cân nặng 340kg, cao gần 1,8 mét, giá 5000 đô la Mỹ.

Tiếp tục nghiên cứu, nhà sản xuất làm ra các lò nhỏ hơn, rẻ hơn để phục vụ công chúng. Năm 1952, công ty *Tappan* đưa ra một lò nhỏ đầu tiên cho gia đình với giá dưới 500 Mỹ kim. Ngày nay thì lò vi ba hoàn hảo hơn nhiều và giá thành cũng hạ.

Nguyên tắc.

Lò vi ba sử dùng những *sóng điện từ cực ngắn* để làm chín thực phẩm. Đó là sóng vi ba phát ra từ một bộ phận gọi là *magnetron* đặt trong một cái lò kín.

2

Magnetron là một cái ống kiểm soát điện từ. Ống này biến điện năng ra các sóng phóng xạ nhỏ. Sóng kích động các phân tử của nước trong món ăn. Phân tử nước là lưỡng cực với dương và âm cực ở mỗi đầu. Dưới ảnh hưởng của sóng điện từ, nước trong thực phẩm chuyển động tới lui nhanh mạnh, sinh ra nhiệt và làm chín thức ăn. Sự kích động nước này diễn ra sâu nông tùy khả năng xâm nhập của sóng.

Với lò nấu thông thường thì nhiệt ảnh hưởng vào thực phẩm dần dần *từ ngoài vào trong,* nên mặt ngoài sém vàng.

Ngược lại, lò vi ba thì sóng chui xâu khoảng 2,5 cm, làm chín món ăn *từ trong ra,* nên thời gian nấu nhanh hơn lò thường tới bốn lần và dùng ít năng lượng hơn.

Sóng từ ống *magnetron* phát ra được những cánh quạt nhỏ phân tán đều trong lò và xâm nhập món ăn. Vách lò bằng kim loại và cửa lò với hai khóa an toàn khép kín ngăn sóng thoát ra ngoài. Cửa chỉ cần hé ra một chút là lò sẽ không hoạt động.

Ưu-nhược điểm của lò Vi Ba

Ưu điểm

Lò vi ba có những ưu điểm như sau:

*Tiết kiệm năng lượng;

*Giảm thời gian nấu;

*Thực phẩm giữ được nhiều chất dinh dưỡng và hương vị nguyên thủy;

*Không cần pha thêm dầu, mỡ;

*Dễ lau chùi sạch sẽ;

*Không tạo ra hơi nóng trong bếp;

*Không dùng nhiều nước trong món ăn nên mất rất ít chất dinh dưỡng;

*Có thể nấu và ăn thực phẩm trong cùng đồ chứa;

Nhược điểm:

Nhưng lò vi ba cũng có vài nhược điểm như sau:

*Phóng xạ có thể thoát ra ngoài;

*Không phải thực phẩm nào cũng nấu bằng lò vi ba được;

*Mỗi lò có công suất khác nhau nhưng thường thường là từ 500 tới 700 watts. Trong lò, sóng điện từ phân phối không đều, có chỗ nóng nhiều (chung quanh lò) chỗ ít nóng (giữa lò). Vì thế, ở giữa lò, thực phẩm chậm chín hơn ở chung quanh lò. Khi nấu, nên xếp thực phẩm theo vòng tròn, phần thực phẩm to, dầy quay ra ngoài.

Đồ đựng để nấu:

Trước khi sử dung, nên đọc kỹ và tuân theo các hướng dẫn của mỗi lò nấu.

Chỉ dùng đồ đựng thực phẩm an toàn trong lò vi ba. Muốn thử độ an toàn, đặt đồ đựng trong lò với một ly nước lạnh. Vặn lò với nhiệt độ cao trong một phút. Nếu đồ đựng không nóng là an toàn. Nếu đồ đựng nóng thì không nên dùng, vì nó giữ nhiệt, sẽ làm thực phẩm lâu chín.

Trên thị trường, có bán đồ đựng (container) đặc biệt cho lò vi ba, nhưng cũng chả cần mua sắm nhiều. Những đồ đựng sẵn có trong nhà cũng nhiều loại có thể dùng được. Nói chung, dụng cụ bằng thủy tinh, đồ sứ, đồ gốm, một vài loại nhựa, giấy cứng đều dùng được vì chúng chống nhiệt, sóng từ trường chạy qua đồ nấu để làm nóng món ăn. Đồ nấu nóng là do nhiệt từ món ăn nấu chín lan qua chứ không do vi ba. Đĩa giấy, khăn giấy rất tốt trong việc nấu bằng lò vi ba.

Không nên dùng đồ sứ có viền kim loại sợ gây ra tia lửa điện (arcing). Đồ kim loại hút giữ nhiệt, làm thực phẩm lâu chín và cũng gây ra tia điện.

Hình dạng đồ nấu cũng quan hệ: với dụng cụ hình tròn, món ăn chín đều, còn hình vuông thì ở góc chín nhiều hơn; luôn luôn dùng đồ nấu lớn hơn món ăn để khỏi tràn ra ngoài.

Không dùng các hộp làm bằng chất dẻo đựng thực phẩm bán sẵn, các hộp xốp, bao giấy nâu vì hóa chất độc từ các thứ này khi nóng có thể lẫn vào thức ăn;

Không dùng đồ đựng bằng gỗ vì khi nóng sẽ nứt;

Không dùng đồ đựng bằng nylon hoặc polyester vì có thể chẩy mềm khi nóng lên;

Đừng đậy món ăn quá kín vì áp lực bên trong lên cao sẽ nổ tung. Phủ đồ nấu với miếng khăn giấy sáp hoặc miếng nhựa mỏng để giữ hơi ẩm cho món ăn.

Không nên dùng nhôm lá (aluminum foil), trừ khi sách chỉ dẫn xác định có thể dùng được.

Công dụng

Lò Vi ba rất thuận tiện để:

-Hâm món ăn dư, vì không cần cho thêm nước mà cũng không sợ món ăn khô cháy hoặc dính với nhau và hương vị vẫn còn nguyên.

-Rã đá mau hơn là để ra ngoài không khí và để ở nhiệt độ thấp

-Nấu chín thực phẩm rất nhanh.

-Rau đông lạnh nấu lò vi ba rất thuận lợi vì nấu mau, không cần thêm nước nên sinh tố và hương vị món ăn không mất.

-Thịt miếng lớn nấu rất tốt vì tiết kiệm thời gian

Thời gian nấu

Thời gian để nấu tùy thuộc vào:

-Kích thước món ăn: loại mỏng, nhỏ nấu mau hơn loại dầy to; loại dài nhỏ mau hơn vuông lớn;

-Món ăn mềm, xốp khô nấu mau hơn các món ăn cứng, đặc, ẩm ướt;

-Món ăn nhiều đường mỡ mau nóng ;

-Đồ nấu bằng chất dẻo plastic mau nóng hơn đồ thủy tinh, đồ gốm.

Nên đậy đồ đựng thực phẩm bằng giấy sáp, plastic để thức ăn không bị khô và chín đều.

Sau khi tắt lò, món ăn vẫn tiếp tục được nấu chín cho tới khi nguội. Món ăn càng lớn thì thời gian này càng lâu.

Trong khi nấu, đôi khi phải khuấy thực phẩm hoặc trở chiều để phân tán nhiệt và làm thực phẩm chín đều.

Để đảm bảo an toàn

-Không nấu khi cửa lò không đóng kín hoặc bị vênh.

-Không hâm nóng các đồ nấu bịt kín vì áp suất lên cao bình sẽ nổ .

-Không mở lò khi không có thực phẩm trong lò.

-Luôn luôn có nước hoặc thực phẩm ướt khi dùng lò, để tránh cho ống magnetron khỏi bị hư hao.

-Khi món ăn quá khô, có thể để một ly nước trong lò. Nhiều người còn cẩn thận giữ ly nước trong lò dù không dùng, phòng hờ có người bất cẩn cho lò chạy khi không định nấu nướng. Nước có mục đích hút năng lượng điện từ trường, tránh cho ống magnetron bị cháy.

-Không chiên ngập mỡ (deep fries) trong lò vì chất béo quá nóng gây cháy phỏng.

-Tránh mọi hư hao cho cửa lò như đè lên cửa hoặc nhấc lò lên bằng cánh cửa lò.

4

-Vài năm kiểm tra lò một lần, coi có bị thất thoát sóng ra ngoài.

-Lau chùi và giữ cửa lò sạch sẽ để cửa luôn luôn khép kín, tránh thất thoát sóng vi ba ra ngoài.

Lò vi ba cũng thường được dùng để hâm sữa cho trẻ em. Vài điều cần để ý là:

- Sự phân phối sức nóng trong lò vi ba không đồng đều, nên nhiều khi bên ngoài bình sữa thấy lạnh mà sữa trong bình lại nóng quá. Trước khi cho trẻ bú, đậy nắp, dốc ngược bình sữa vài lần cho nóng đều.
- Tháo núm bình sữa trước khi hâm, tránh phỏng miệng con vì núm cao su quá nóng.
- Hâm sữa bằng bình nhựa an toàn, trong suốt, không mầu. Tránh bình bằng thủy tinh vì có thể nứt.
- Trước khi cho con bú, thử vài giọt sữa trên mu bàn tay coi có nóng quá.

Một điểm cần lưu ý là lò vi ba hiện nay rất an toàn cho người mang máy điều hòa nhịp tim (*pacemaker)* vì các y cụ này đều được che chở chống lại phóng xạ hoặc sóng vi ba./.

MẬT ONG

Nhiều người cho rằng mật ong là một trong nhiều chất dinh dưỡng quý giá nhất mà thiên nhiên ban tặng cho con người. Để tỏ lòng trân trọng, họ còn gọi mật ong bằng những cái tên văn vẻ như *bách hoa tinh, bách hoa cao, phong đường, phong mật...*

Mật ong đã là món ăn ưa thích của con người từ thuở xa xưa. Hơn bốn ngàn năm về trước, dân Ai Cập và Ấn Độ đã nuôi ong để lấy mật, nhưng phải đợi tới cả ngàn năm sau, người nuôi ong mới biết được là để có mật, ong phải hút chất ngọt từ nhụy hoa.

Mật ong là thực phẩm ngọt chính của con người cho tới thế kỷ thứ 15, khi đường trắng được tinh chế.Tuy vậy, ngày nay mật vẫn còn rất phổ thông vì nó làm tăng hương vị thực phẩm, làm dịu ngọt thức ăn, nước uống và cũng để trị bệnh

Vài điều về ONG

Ong là những côn trùng sống thành từng bầy đoàn kết như một xã hội có tổ chức. Một bầy ong thường thường có một ong chúa, trên 1000 ong đực và nhiều ngàn ong thợ. Đôi khi có hai ong chúa, một mẹ một con. Ong thợ rất bận rộn và chỉ thọ được 28 ngày.

Ong Chúa lớn hơn và sống lâu hơn các ong khác. Thực ra Ong chúa cũng chỉ là ong bình thường nhưng được nuôi dưỡng liên tục bằng một thực phẩm đặc biệt gọi là *mật ong chúa hay sữa ong chúa* (Royal Jelly) trong khi đó ong thợ chỉ được dùng sữa này có ba ngày. Ong Chúa sống lâu hơn ong thợ tới 60 lần. Mỗi năm ong chúa đẻ tới bốn, năm trăm ngàn trứng vào khoảng giữa tháng Chạp, khi thời tiết bắt đầu lạnh,

Trong tổ ong, mỗi cá nhân tự quyết định công việc phải làm, và làm việc rất quy củ, nhịp nhàng. Chúng liên lạc với nhau bằng nhiều hình thức, đặc biệt nhất là bằng ngôn ngữ vũ điệu trong đường bay theo hình số 8. Ong cần cù làm việc và cũng sẵn sàng chiến đấu để bảo vệ tổ ấm khi có xâm lăng, nhất là từ những gấu rừng ham ăn, ưa thích mật ong.

Khi đậu trên hoa, Ong lấy mật hoa, phấn hoa, nước. Thực phẩm chính của ong là phấn hoa và mật hoa. Mật cung cấp cho ong carbohydrat và đạm chất. Phấn hoa được ong tiêu thụ ngay hoặc để dành dùng dần, đôi khi cả tháng.

Ong làm mật.

Mật ong được làm từ nước ngọt nhụy hoa với 20% nước và 80% đường *glucose, fructose.*

Ở Bắc Mỹ, đa số mật hoa là từ cỏ ba lá (clover), berry bushes, cây dại hoa vàng (dandelion).

Ong dùng lưỡi dài như một cái ống để hút mật hoa vào bao tử riêng biệt. Ong có hai bao tử: một để chứa và tiêu hóa thực phẩm và một bao tử chỉ để chứa mật hoa. Trong bao tử này, mật hoa được các diêu tố chế biến thành mật ong.

Vào mỗi sáng sớm, một vài chú ong "*trinh sát"* bay lượn trong phạm vi vài cây số để kiếm hoa. Chúng sẽ hút thử một số mật nhụy mang về cho các ong khác giám định phẩm chất. Khi đã quyết định mật hoa nào tốt thì cả bầy ong sẽ kéo nhau tới hút mật hoa. Việc hút nhụy không làm hại tới hoa, mà trong khi hút lấy nhụy thì ong cũng giúp hoa thụ phấn.

Để có được một bao tử đầy mật (khoảng 70mg), ong phải hút nhụy từ vài trăm đến cả vài ngàn bông hoa. Cho nên, muốn có nửa lít mật cần tới nước ngọt của cả triệu bông hoa.

Khi về đến tổ, một nhóm ong thợ khác hút lại mật hoa này, biến chế, rồi rải rộng trong những ngăn của tổ, dùng cánh để quạt cho bay hơi nước. Sau đó mật ong được cất trong khuôn gắn kín bằng sáp, để làm lương thực suốt năm. Một năm bầy ong ăn hết từ 50 tới 100 kg mật.

Các loại mật ong.

Mật ong là một chất lỏng, hơi sền sệt, từ không mầu tới mầu hổ phách vàng nâu hoặc nâu sậm như mật mía, tùy theo loại mật hoa. Phẩm chất của mật cũng thay đổi tùy theo địa phương, loại hoa mà ong hút phấn và nhụy.

2

Mật ong thường được thu hoạch vào mùa Xuân và mùa Hạ, buổi sáng hoặc trưa khi ong bay đi ăn xa.

Từ tổ ong, mật được lấy ra bằng máy ly tâm, diệt trùng bằng hơi nóng và hơi lạnh, lọc vẩn cặn rồi vô chai. Để tăng thêm số lượng, người làm mật có thể pha thêm đường trắng hoặc nước ngọt của bắp vào mật trước khi tung ra thị trường.

Mật tốt nhất là thứ không hâm nóng, không lọc vì khi hâm nóng sẽ làm mất đi mốt số chất dinh dưỡng và phấn hoa. Mật ong không bị nhiễm độc từ môi trường vì ong chết khi chạm phải những chất ô nhiễm trước khi bay về tổ.

Mật ong có thể được cất giữ ở nơi khô ráo trong nhà mà không cần để trong tủ lạnh. Để lâu, mật có thể đổi sang mầu đậm nhưng vẫn không hư vì trong mật có một loại kháng sinh thiên nhiên có thể tiêu diệt các ký sinh làm hư mật. Nhưng sau khi pha loãng với nước thì mật sẽ mau lên men và mau hư như trái cây hoặc rau đậu.

Khi giữ nơi nhiệt độ lạnh, mật có thể kết tinh. Chỉ cần để trong lò vi ba hay trong nồi nước ấm độ vài phút là mật ong lỏng trở lại.

Sữa Ong Chúa (Royal Jelly).

Đây là một chất lỏng đặc sánh, mầu trắng như sữa, do những hạch đặc biệt ở cuống họng ong thợ tiết ra.

Vì thấy rằng ong chúa nuôi bằng mật này sống lâu hơn và cơ thể to hơn nên mật đã được nhiều người ưa chuộng và giá tiền rất đắt. Sữa ong chúa được bán trong ống nhỏ bịt kín, viên con nhộng, kem bôi, dung dịch để thoa, xà bông rửa mặt...

Nhiều người tin rằng sữa ong chúa có thể "*cải lão hoàn đồng*", làm hết các vết da nhăn trên mặt, nuôi dưỡng da, thuốc bổ tăng cường sức khỏe, giúp đời sống tình dục tốt. Các nhà sản xuất còn quảng cáo là sữa ong chúa chữa được các bệnh đau gan, phong thấp khớp, thiếu máu, loét bao tử...

Phân tích cho thấy sữa ong chúa có chất đạm, chất béo, carbohy drat, một số sinh tố B. Tuy nhiên, khi dùng sữa này, ta cũng nên dè dặt vì đã có trường hợp sữa gây ra dị ứng, hoặc bị lên cơn suyễn.

Giá trị dinh dưỡng

Ngoại trừ trái cây và rau đậu, mật ong là nguồn thiên nhiên duy nhất cung cấp cho con người những chất ngọt dễ tiêu.

Trong mật ong, đường chiếm tỷ lệ 80%; còn lại 20% là nước và các chất khác. Hai thứ đường chính là *glucose và fructose* Xin nhắc lại là đường trắng tinh chế đã mất hầu hết sinh tố và khoáng chất nên đều khó tiêu và cần một vài sinh tố B để được bao tử hấp thụ.

Ngoài đường ngọt, mật ong còn chứa khoáng chất, sinh tố B, C, các chất *amino acid*, một ít chất đạm, vài loại men và mấy hợp chất thơm.

Một muỗng canh mật ong có 0.1 gr đạm chất; 17.3 gr carbohydrat, 1 mg calcium, 1 mg phosphor, 64 calori. Mật không có chất béo nhưng có sinh tố B 6, B 1, Magnesium, maganese, natri, kẽm.

Một bác sĩ giải phẫu người Nga đã làm tăng các sinh tố trong mật ong bằng cách nuôi ong với nhiều loại sinh tố.

Mật ong thường được ăn nguyên chất với bánh mì. Cũng có thể pha mật ong với bơ hay margarin rồi phết lên bánh mì. Mật ong có thể ăn với trái cây, khoai...

Khi nấu, một vài chất dinh dưỡng trong mật bị nhiệt tiêu hủy, nên cần giữ nhiệt độ vừa phải và chỉ cho mật ong vào nồi khi món ăn đã gần chín.

Bỏ lò, mật ong thấm với các gia vị khác vào thực phẩm nên ít bị thay đổi.

Mía được làm thành đường tinh chế sau khi chất xơ, các sinh tố và khoáng chất bị lấy đi. Maple syrup cũng được nấu chế trước khi trở thành món ăn. Riêng mật ong thì hoàn toàn tự nhiên, lấy ra từ tổ ong là dùng được ngay.

Mật ong có nhiều mùi vị khác nhau, vì đôi khi ong bay xa cả trăm cây số để hút nhụy hoa của nhiều thảo mộc khắp nơi trên trái đất. Dù mùi vị có khác nhau, mật ong không mau hư, có thể cất giữ ở ngoài tủ lạnh.

Công dụng trị bệnh

Từ nhiều ngàn năm về trước, các sách y học Ai Cập đã coi mật ong là thuốc chữa bệnh rất phổ thông. *Hippocrates* khuyên dân chúng pha mật với nước uống để làm giảm nóng sốt.

Trong các cuộc chiến tranh vào thời cổ Hi Lạp, Trung Hoa, La Mã, người ta đã biết dùng mật ong để chữa vết thương bị làm độc.

Sách tham khảo *The Edinburgh New Dispensatory* xuất bản năm 1811 có ghi: " *Từ xưa, mật ong đã được dùng như một loại thuốc rất tốt để làm long đờm, làm mềm dịu các mụn nhọt, để rửa các vết lở loét trên da*".

Tại Úc châu và Tân Tây Lan, mật ong được phép bán như một dược phẩm để trị bệnh.

Như vậy, ta thấy mật ong đã là một môn thuốc dân gian từ lâu đời.

Mật ong đã và đang được dùng để chữa bệnh theo kinh nghiệm dân gian hoặc các nhà nghiên cứu trong những trường hợp sau.

-Mật ong bồi bổ , tăng cường sinh lực, rất tốt cho người bị bệnh đang hồi phục. Uống mật ong trước khi vận động cơ thể khiến ta không cảm thấy mệt và tập luyện lâu hơn.

-Mật ong làm bớt căng thẳng, làm thư giãn thể xác và tâm hồn.

-Trước khi đi ngủ, uống mật ong khiến giấc ngủ ngon hơn. Theo một nghiên cứu của Viện Công Nghệ *Massachusetts (Massachusett Institute of Technology-MIT),* chất ngọt của mật làm não tiết ra nhiều *serotonin mà serotonin* lại làm dịu hoạt động của não, khiến ta ngủ dễ dàng.

-Mật giúp sự tiêu hóa được dễ dàng nhờ chất đường dễ tiêu *glucose và fructose*

-Mật ong làm giảm ho vì thông đàm, rất tốt cho người bị suyễn, viêm cuống phổi, ho gà.

-Mật có phấn hoa nên đã được dùng để làm cơ thể quen dần với phấn hoa, tránh dị ứng theo mùa, nhất là vào mùa xuân. Đấy cũng là nguyên tắc được áp dụng để làm người dị ứng với phấn hoa trở nên quen đi bằng cách tiêm một lượng rất nhỏ phấn hoa vào cơ thể.

-Mật ong rất tốt để làm bớt đau cuống họng, làm sạch răng miệng, làm mau lành lở miệng, lở mép nhờ có chất *hydrogene peroxide*.

-Mật ong làm mau lành các vết thương ngoài da, có tính cách khử trùng và là hàng rào tốt để cản sự xâm nhập của vi trùng vào các vết thương.

-Các nghiên cứu ở Ấn độ cho thấy bệnh nhân bị phỏng mà được bôi bằng mật thì da mau lành hơn là chữa với thuốc trị phỏng *silver sulfadiazine.*

Một bác sĩ giải phẫu người Anh nổi tiếng đã bôi mật ong lên các vết thương và thấy vết thương mau lành hơn là khi bôi thuốc kháng sinh.

-Các bác sĩ nhi khoa ở Phi châu cho hay mật ong rất công hiệu trong việc chữa bệnh tiêu chẩy trẻ em do vi khuẩn *Salmonella, E coli* gây ra. Mật ong diệt vi sinh vật bằng cách hút hết chất lỏng trong vi khuẩn, làm chúng trở nên khô héo.

Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) khuyên người đi du lịch mắc bệnh tiêu chẩy thì uống nhiều nước cam có pha mật ong, một chút muối và một chút *baking soda* để bù lại số nước và khoáng chất mất đi.

-Nhờ có khoáng chất *boron*, mật ong có thể phòng ngừa bệnh loãng xương, nhất là ở nữ giới. Chất này cũng làm giảm các triệu chứng khó chịu khi có kinh nguyệt.

-Mật ong rất tốt cho da: Thoa trên da, mật ong làm da mịn, mềm hơn vì mật giữ độ ẩm cho da. Mật làm bệnh trứng cá mau lành; bôi lên tóc, mật làm tóc bóng mượt và mềm.

-Mật ong có một lượng chất chống oxy hóa (antioxidant) tốt tương đương như sinh tố C, nên có khả năng làm chậm sự lão hóa của tế bào sinh động vật, giảm nguy cơ ung thư. Mật càng đậm càng có nhiều chất chống oxy hóa.

Cơ quan Kiểm Soát Bệnh Tật Hoa Ky (*Center for Disease Control and Prevention)* lưu ý là không nên cho trẻ em dưới một tuổi dùng mật ong vì cơ thể các em chưa đủ sức chống lại loại vi khuẩn gây bệnh trúng độc thực phẩm (*clostridium botulinum),* đôi khi có lẫn trong mật.

Kết luận

Những con ong nhỏ bé nhưng với sự tinh xảo do thiên nhiên ban cho đã tốn nhiều công sức để tạo ra món thực phẩm ngon lành, bổ dưỡng và quý giá để cho con người tận hưởng.

4

Nhưng mật ong dù tốt cũng không phải là loại thực phẩm có thể thay thế cho tất cả. Hơn nữa, nếu lạm dụng mật ong quá mức thì chắc chắn cũng sẽ có những phản ứng bất lợi cho cơ thể. Vì thế, cho dù sẵn có mật ong để dùng, chúng ta cũng biết hạn chế ở một mức độ vừa phải mà thôi./.

Câu chuyện Thầy Lang

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Dùng Muối vừa phải

Muối ăn (*NaCl)* là những hạt mầu trắng, vị mặn, tách ra từ nước biển hoặc khai thác từ mỏ di tích của biển. Đây là một chất cần thiết cho mọi sinh vật nhưng cũng có nguy cơ gây bệnh nếu dùng quá nhiều.

Muối ăn được dùng từ thuở rất sớm trong lịch sử loài người. Trước đây, vì khan hiếm, nên muối là nguồn lợi mà nhiều lãnh chúa tranh giành. Ngày nay, nhờ kỹ thuật tinh chế tân tiến, muối được sản xuất dễ dàng, nhiều hơn và rẻ hơn.

Về cấu tạo hóa chất, muối ăn gồm hai phần tử là *natri* (40%) và *chlor* (60%). *Natri* có trong nhiều thực phẩm, nhất là trong thực phẩm chế biến và các loại nước uống.

Nhiều người cho là muối biển tốt hơn nhưng thực ra muối từ biển và muối từ mỏ có cùng lượng *natri* như nhau. Có thể là ở một vài mỏ, muối ít mặn vì nước biển xưa kia cũng nhạt hơn nước biển ngày nay

Vai trò muối trong cơ thể

Trong cơ thể, muối nằm trong các dung môi lỏng (50%), dự trữ trong xương (40%) và 10% trong các tế bào.

Vai trò chính yếu của muối, nhất là natri, giúp giữ cân bằng dung dịch chất lỏng ra vào các tế bào. Ngoài ra, muối còn có các vai trò khác như:

-Kiểm soát khối lượng máu, điều hòa huyết áp;

-Duy trì nồng độ acid/kiềm của cơ thể;

-Dẫn truyền tín hiệu thần kinh;

-Giúp cơ thể tăng trưởng;

-Giúp bắp thịt co duỗi;

-Giúp mạch máu co bóp khi được kích thích hoặc dưới tác dụng của kích thích tố;

-Hỗ trợ việc hấp thụ đường *glucose* và các chất dinh dưỡng khác ở trong ruột.

Công dụng dinh dưỡng

-Muối tạo ra một vị mặn đặc biệt cho thực phẩm.

-Muối làm tăng mùi vị của món ăn. Chỉ với một chút muối có thể làm sự thơm ngon của miếng thịt lợn nướng chả dậy mùi. Một vài món thực phẩm ngọt mà chêm tý muối cũng đậm đà hơn.

-Muối được dùng để cất giữ thực phẩm, chống lại tác dụng của vi khuẩn, nấm mốc. Với thịt chế biến, muối làm các thành phần của thịt kết liên với nhau. Nhờ muối mà thực phẩm có thể để dành lâu ngày cũng như chuyên trở tới các địa phương xa.

-Muối ngăn sự lên men của thực phẩm. Lên men làm thay đổi hóa chất, hương vị, hình dạng, vẻ ngoài của món ăn.

Về dinh dưỡng, muối có trong thực phẩm tự nhiên và nước uống (20-40%), được cho thêm khi nấu nướng hoặc khi ăn. Nhưng nhiều hơn cả vẫn là trong thực phẩm chế biến (40-50%). Vì thế, khi mua các loại thực phẩm chế biến, ta cần đọc kỹ nhãn hiệu thực phẩm để biết lượng muối trong đó. Nước tương tầu, nước mắm, các loại nước chấm xì dầu, mù tạc, ketchup, salad dressing... cũng có nhiều muối.

Nhu cầu

Nhu cầu muối ở người bình thường tùy thuộc vào khí hậu thời tiết, mức độ hoạt động của cơ thể. Mỗi ngày cơ thể mất đi khoảng 120 mg muối qua phân, nước tiểu, mồ hôi...

Các chuyên viên y tế dinh dưỡng đều khuyên là mỗi ngày ta không nên dùng quá 2500mg *natri*, tương dương với **một thìa cà phê muối**. Thực ra, cơ thể chỉ cần khoảng 500 mg natri là đủ để duy trì sức khỏe. Số lượng này có sẵn trong các bữa ăn đa dạng và cân bằng các chất dinh dưỡng.

Nhiều người ăn tới 5000- 6000mg *natri* một ngày. Họ không thấy ngon miệng đối với món ăn ít muối vì thế mỗi khi ăn lại phải thêm muối vào thực phẩm để tăng khẩu vị. Họ rất thích ăn thực phẩm làm sẵn như khoai mỏng chiên, đậu phọng, hột điều rang trong đó có khá nhiều muối.

Dùng muối nhiều hay ít, mặn hay nhạt **là một thói quen**, giống như khi ta ăn các món cay, chua, ngọt. Người quen ăn nhạt, độ 250 mg muối mỗi ngày, rất nhạy cảm đối với muối, và nếu trong thức ăn có thêm một chút muối, họ cũng phân biệt được ngay. Trái lại những người quen ăn mặn, từ 10 đến 20 gr mỗi ngày, thì có cái lưỡi như chai lì với muối, và nếu thức ăn có thêm muối họ cũng không thấy mặn hơn.

Khi có thói quen ăn nhạt thì thưởng thức được hương vị nguyên thủy của nhiều thực phẩm không thêm muối.

Tác dụng trên sức khỏe

Mối quan tâm thứ nhất của nhiều người là sự liên hệ giữa **quá nhiều muối với cao huyết áp.** Liên hệ này thực ra đã được để ý tới từ hàng ngàn năm nay.

Người Nhật ở Miền Bắc ăn 28 g muối (khoảng 6 thìa cà phê) mỗi ngày cho nên tỷ số người mắc bệnh cao huyết áp cao hơn dân miền Nam ít ăn muối tới 38%.

Thổ dân *Alask*a ăn ít muối nên ít bị bệnh cao huyết áp.

Người Mỹ ăn từ 10 đến 15 g muối mỗi ngày, tức là gấp đôi hay gấp ba số lượng vừa phải, cho nên tỷ lệ dân chúng bị bệnh cao huyết áp lên tới 25%. Cao huyết áp là một trong nhiều nguyên cơ đưa tới tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim và suy thận**.**

Khi ăn nhiều muối thì sự thăng bằng giữa *kali và natri* trong cơ thể bị đảo lộn vì *natr*i cao sẽ làm giảm *kali* trong các mô. Khi cho thêm muối vào các loại rau, đậu thì sự thăng bằng giữa *natri và kali* trong rau đậu cũng thay đổi.

Ví dụ trong 100 g đậu tươi có 300 mg *kali* và 2 mg *natri*. Khi thêm muối vào đậu để đóng hộp thì *natri* lên đến 236 mg và *kali* giảm xuống còn 160 mg.

Khi mức thăng bằng giữa *natri và kali* trong cơ thể bị đảo lộn thì cơ thể bị chứng phù nước. Đây là sự tích lũy bất thường của nước trong khoảng trống giữa các tế bào. Hậu quả là các mô thiếu dưỡng khí và là nguy cơ gây ra nhiều chứng bệnh trầm kha như bệnh suy tim. Đồng thời tim cũng phải làm việc mạnh hơn để đẩy máu vào mạch máu, và huyết áp lên cao.

Người nhậy cảm với muối thì chỉ ăn một phân lượng nhỏ, huyết áp cũng lên quá mức trung bình.

Để biết có nhậy cảm hay không, có thể thử bằng cách sau đây: Khi huyết áp cao, không ăn muối trong một tháng rồi đo huyết áp đều đặn. Nếu huyết áp giảm thì có nhiều phần là nhậy cảm với muối và nên giảm tiêu thụ hoặc dùng muối thay thế.

Kết quả các nghiên cứu gần đây cho thấy chỉ có chất *natr*i trong muối ăn *natri chlorit* mới gây chứng cao huyết áp còn các loại natri khác như *natri bicarbonat* trong bột nướng bánh, *natri citrat* trong trái cây chua, *natri artrat* trong rượu vang đều không có liên hệ gì với bệnh cao huyết áp.

Một người Đức tên là Sebastian Kneipp, sống vào đầu thế kỷ 20, đã làm một cuộc thí nghiệm hi hữu về muối để thỏa óc tò mò.

Ông ta pha thêm muối vào thực phẩm của bò và quan sát phản ứng của con vật này. Kết quả là khi ăn nhiều muối, bò chết sớm. Khi ngưng muối thì bò sống lâu hơn, và cũng không còn đẻ non.

Gần đây có người lại thí nghiệm cho chuột ăn thêm muối. Kết quả là chuột ăn nhiều muối chết trước chuột ăn ít muối vài tháng.

Giảm muối

Thực ra ta không nên và không được loại bỏ muối khỏi món ăn vì cơ thể cần một số lượng tối thiểu. Hơn nữa, dù muốn bỏ cũng chẳng được vì muối có tự nhiên trong nhiều thực phẩm. Nếu vì lý do sức khỏe mà phải hạn chế thì sau đây là vài gợi ý để giảm muối trong thức ăn:

-Nên dùng thực phẩm tươi, giới hạn thực phẩm biến chế, đóng hộp;

-Không cho thêm muối khi ăn;

-Không cho nhiều muối khi nấu thực phẩm. Khi ăn, thấy nhạt thì dùng thêm. Cho muối khi món ăn nấu đã gần chín, như vậy nước xúp sẽ cho cảm giác mặn hơn.

-Các loại thực phẩm ướp muối cần được rửa nhiều lần với nước lã để loại bỏ bớt muối trước khi ăn;

-Không để lọ muối trên bàn ăn, tránh bị quyến rũ .

-Đừng cho muối vào rau luộc, vì muối hút nước từ rau ra, rau sẽ cứng;

Phụ nữ có thai không nên quá tiết giảm sodium để tránh phù nước, vì có thai cũng cần một số sodium có trong món ăn hàng ngày.

Các vận động viên hoặc người làm việc lao động ngoài nắng, đổ mồ hôi nhiều và mất bớt muối cũng không cần uống thêm natri, vì thực phẩm dùng sau khi vận động đều cung cấp số muối đã mất.

4

Một số dược phẩm bán tự do cũng có natri: thuốc làm bớt chứng khó tiêu bao tử (loại alkalizer), thuốc ho, thuốc xổ táo bón, thuốc kháng sinh... Do đó, trước khi dùng các loại thuốc này, xin coi kỹ nhãn hiệu và hỏi ý kiến bác sĩ.

Ngoài ra, chúng ta cũng nên cẩn thận khi dùng những món như mù tạt, nước sốt cà chua, dầu giấm, nước chấm thịt nướng, nước tương, xì dầu, bột ngọt và ngay cả món quốc hồn quốc túy nước mắm của mình, vì chúng có khá nhiều natri. Một muỗng canh nước mắm có tới 2000 mg natri.

Kết luận

Ăn nhạt mặn là một thói quen có thể thay đổi được nếu ta muốn.

Nói như vậy không có nghĩa là ta phải ăn hoàn toàn nhạt, trừ khi có chỉ dẫn của thầy thuốc. Nhưng giảm thói quen ăn mặn, chỉ dùng một lượng muối vừa phải có thể giúp ta thưởng thức thực phẩm tốt hơn, vì thực phẩm thêm nhiều muối sẽ mất đi hương vị tự nhiên của nó.

Và sức khỏe cũng được bảo đảm an toàn, không dễ dàng bị Cao Huyết Áp rồi Heart attack, Stroke…xe lăn.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

http://www.youtube.com/user/Drnguyenyduc/videos

1

NHÃN HIỆU THỰC PHẨM

Khi xưa, đi chợ các cụ ta thường dùng kinh nghiệm tính toán cá nhân để mua thực phẩm về nấu cơm gia đình. Nhà có bốn miệng ăn thì mua bây nhiêu lạng thịt, bấy nhiêu mớ rau, bây nhiêu cá... rồi về xào nấu ăn chung cả nhà, ngày hai bữa. Hãn hữu lắm mới có dư thừa thưc phẩm sau bữa ăn mà cất vào tủ lạnh cho bữa sau. Vả lại lúc đó đâu phải nhà nào cũng có tủ lạnh. Một cái chạn bát, với một ngăn cho cơm thừa canh cặn là sang rồi.

Nấu một bữa cơm như vậy, các cụ đặt trọng tâm vào việc làm sao cho mọi người ăn đủ no và ngon miệng mà ít quan tâm tới số lượng calori, tới sinh tố, khoáng chất, tới mỡ béo. Vậy mà đa số các ngài vẫn khỏe mạnh, sống hạnh phúc với con cháu đầy đàn, nhà cửa khang trang.

Ngày nay, thì việc đi chợ cũng không thay đổi mấy và cũng dựa vào kinh nghiệm nấu nướng của người nội trợ để mua thức ăn cho đủ bữa. Tuy nhiên, do chủng loại thực phẩm đa dạng hơn, nhất là rất nhiều các loại thực phẩm được chế biến sẵn, đóng hộp...cho nên chỉ nhìn qua hộp thực phẩm thì không thể biết được là trong đó có những thành phần dinh dưỡng nào. Muốn biết, cần phải dành ra một vài phút đọc nhãn hiệu trên bao bì. Căn cứ vào những chất dinh dưỡng được ghi trên bao bì, ta có thể lựa chọn được loại thực phẩm thích hợp với nhu cầu và tình trạng sức khỏe của mỗi người trong gia đình.

Từ những thực phẩm rất đơn giản như một gói mì ăn liền, cho đến các loại được chế biến, gia vị phức tạp như sữa hộp, chai tương đậu nành...đều có nhãn hiệu ghi rõ thành phần dinh dưỡng.

Tại Hoa Kỳ, luật bắt buộc các nhà sản xuất thực phẩm ghi thành phần dinh dưỡng trên nhãn hiệu bao bì đã được công bố và áp dụng từ ngày 8 tháng 5 năm 1994. Hầu hết các quốc gia trên thế giới ngày nay cũng đều có những quy định tương tự, mục đích là để bảo vệ sức khỏe cho người tiêu dùng, giúp họ luôn biết được là mình đang chọn ăn loại thực phẩm gì, với thành phần dinh dưỡng như thế nào.

Ngoài thành phần dinh dưỡng, người mua cũng cần đến một số chi tiết quan trọng khác như ngày tháng năm sản xuất và thời hạn sử dụng. Việc tiêu thụ thực phẩm quá hạn sẽ có thể mang lại nhiều rủi ro không lường trước, bởi vì nhà sản xuất đã tính toán mức độ an toàn khi xác định thời gian này.Trọng lượng của món hàng, tên, địa chỉ nhà sản xuất , đóng hộp, và nhà phân phối cũng phải được gi rõ trên nhãn hiệu.

Nhãn phải được dán trên mọi thực phẩm đóng gói, đóng hộp, ngoại trừ thịt tươi, gà vịt, cá.

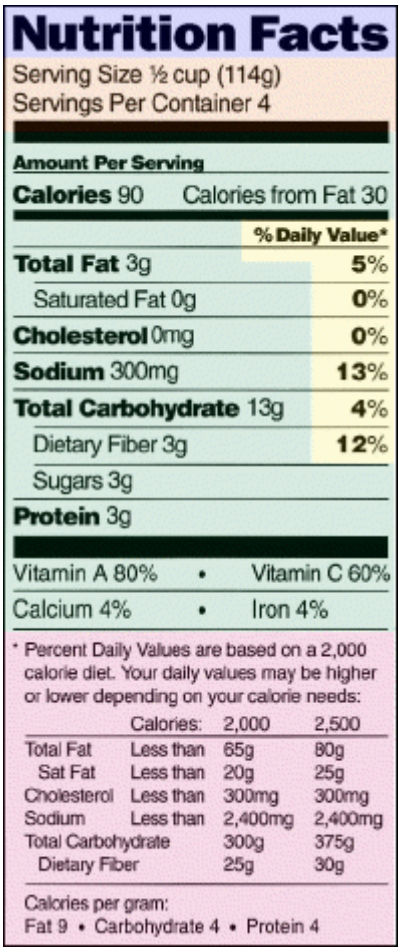
Hình thức và nội dung trình bày của các nhãn hiệu phải giống nhau, dù đó là món ăn nào để người tiêu thụ dễ dàng nhận ra. Chẳng hạn, nhãn hiệu của một hộp sữa phải giống như nhãn của lon cà chua.

Đọc hiểu một nhãn hiệu thực phẩm.

2

Hầu hết các nhà sản xuất đều ghi thành phần dinh dưỡng của loại thực phẩm do mình sản xuất trên bao bì bằng tiếng Anh. Điều này có thể là do phần lớn các chất dinh dưỡng được liệt kê không có từ tiếng Việt tương đương, nhưng một phần cũng là muốn tạo ra tính phổ cập cho sản phẩm, chẳng hạn như có thể bán cả cho những người nước ngoài hoặc có thể xuất cảng sang các nước khác cũng đều tiện lợi. Tuy nhiên, với những người tiêu dùng bình thường thì cần lưu ý đôi chút mới có thể hiểu được các nhãn ghi dinh dưỡng toàn bằng tiếng Anh này.Nhìn chung, trong một nhãn ghi thành phần dinh dưỡng có những điểm quan trọng như sau**: (hình Nuitrition Facts)**

Như đã thấy qua hình minh họa, thành phần dinh dưỡng của thực phẩm được liệt kê bên dưới dòng chử " *Nutrition Facts"*Cần chú ý phân biệt với nhãn ghi "*Ingredients*" có nghĩa là thành phần nguyên liệu, những chất đã được sử dụng để làm thành loại thực phẩm đó, chẳng hạn như bơ, sữa, đường, bột ...



Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80%	•	Vitamin C 60%
Calcium 4%	•	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Có một vài danh từ cần giải thích thêm:

a-Serving size

Serving size là "*phần ăn trung bình*" cho một người. Trong ví dụ trên, thì phần ăn trung bình cho một người được nhà sản xuất ước tính là 228g, và trong hộp sản xuất có chứa 2 phần ăn như vậy. Thành phần dinh dưỡng được phân gich dựa trên "*phần ăn trung bình*" này. Nếu nhu cầu của bạn cao hơn, bạn vẫn có thể ăn nhiều hơn mức 228g, nhưng điều đó cũng có nghĩa là bạn sẽ nhận được một lượng dinh dưỡng nhiều hơn là đã ghi trên sản phẩm.

b-Daily value

"Daily value" có nghĩa là giá trị dinh dưỡng cần thiết trong một ngày, tức là mức năng lượng và dinh dưỡng cần tiêu thụ để bảo đảm một cuộc sống khỏe mạnh và không thiếu hụt dinh dưỡng.

Theo khuyến cáo của các nhà dinh dưỡng thì nhu cầu năng lượng trong một ngày của chúng ta trung bình là 2000 đến 2500 calori, với tổng lượng chất béo không quá 65- 80g, chất béo bão hòa không quá 20- 25g, cholesterol không quá 300mg...Tỷ lệ phần trăm được ghi trong bảng thành phần dinh dưỡng trên là dựa theo nhu cầu 2000 Calori mỗi ngày. Nếu bạn cần đến 2500 Calori thì có nghĩa là tỷ lệ phần trăm của mỗi chất dinh dưỡng cũng sẽ thay đổi tương ứng.

Như vậy, nhìn vào bảng ghi thành phần dinh dưỡng của sản phẩm trên, ta có thể thấy được tất cả những thông tin quan trọng về thành phần dinh dưỡng.

Ví dụ, nhìn vào mục năng lượng cung cấp (*calori),* chúng ta biết là mỗi phần ăn trung bình (*serving)* của loại thực phẩm này cung cấp được 250 calori.Trong số đó, ta cũng biết là có 110 calori được cung cấp từ chất béo. Nếu chúng ta quan tâm tới mức

cholesterol, ta có thể nhìn vào mục ghi thành phần này, và biết là mỗi phần ăn trung bình của loại thực phẩm này có chứa 30 mg cholesterol, và số cholesterol này cung cấp cho ta 10% nhu cầu năng lượng trong ngày, tức là 200 calori.

Đọc hiểu thành phần dinh dưỡng ghi trên các nhãn hiệu bao bì thực phẩm là điều quan trọng trong việc chọn mua thực phẩm. Bởi vì nếu bạn có nhu cầu cao về một chất dinh dưỡng, hoặc cần hạn chế một chất nào đó trong thực đơn hằng ngày, bạn có thể tìm thấy những thông tin mình cần biết trên các nhãn ghi này.

Ý nghĩa các thành phần dinh dưỡng

1.Tổng số năng lượng và năng lượng từ chất béo

Năng lượng tiêu thụ của cơ thể được cung cấp qua thức ăn và được tính bằng số *calori*, chính xác hơn là *kilocalori (Kcal)*

Các nhóm chất dinh dưỡng chính như carbohydrat, đạm, chất béo đều có khả năng cung cấp năng lượng với những mức độ khác nhau. Chẳng hạn như mỗi gram chất béo cung cấp 9 calori, trong khi mỗi gram chất đạm hoặc carbohydrat chỉ cung cấp được 4 calori.

Theo khuyến cáo của các nhà dinh dưỡng, mức cung cấp năng lượng từ chất béo không nên vượt quá 30% tổng số nhu cầu năng lượng, và riêng chất béo bão hòa không nên dùng quá 10%. Phần còn lại cần được cung cấp cân đối từ chất đạm và carbohydrat.

Vì thế, khi phân tích thành phần dinh dưỡng của một loại thực phẩm, bao giờ cũng phải lưu ý tới số năng lượng mà loại thực phẩm đó cung cấp, đặc biệt là số năng lượng từ chất béo.

Như trong loại thực phẩm được lấy làm ví dụ trên, ta thấy mỗi phần ăn trung bình cung cấp 250 calori, trong đó có 120 calori từ chất béo. Nếu ta ăn hết một hộp thực phẩm này, thì cơ thể được cung cấp 500 calori, mà có đến gần một nửa là từ chất béo. Như vậy, những ai cần giảm chất béo vì sợ mập hoặc đang kiêng chất béo thì phải chú ý tới thông tin này.

2.**Tỷ lệ phần trăm so với giá trị dinh dưỡng trong ngày**

Tỷ lệ phần trăm (Percent of daily value) này cho biết những chất dinh dưỡng trong một phần ăn trung bình của một loại thực phẩm nào đó đóng góp nhiều hay ít trong tổng số nhu cầu 2000 calori mỗi ngày.

Nhu cầu 2000 Calori mỗi ngày là số năng lượng cần thiết cho một người có sức nặng trung bình và hoạt động vừa phải. Số lượng này có thể tăng hay giảm tùy theo tuổi tác, đời sống năng động hay tĩnh tại.

Nếu tổng số năng lượng cần trong ngày cao hơn (như 2500 Calori) thì tỷ lệ phần trăm chất dinh dưỡng cũng cần tăng theo.

Thực ra không cần phải là thần đồng toán học mới có thể tính ra cái phần trăm của các chất dinh dưỡng, vì các nhà sản xuất thực phẩm đã tính sẵn và ghi trên bao bì cho chúng ta, chỉ cần nhìn vào là thấy ngay. Điều khó là sau khi nhận biết rồi, liệu ta có đủ can đảm để làm theo lời khuyên của các nhà dinh dưỡng hay không. Chẳng hạn như việc giới hạn chất béo, nhất là chất béo bão hòa, hạn chế muối, cholesterol ở dưới mức tối đa của hàm lượng được khuyến cáo, vì đây là những chất mà tiêu thụ nhiều thì có hại. Ngược lại, ta cần tiêu thụ tới mức tối đa những chất cần thiết như carbohydrat, chất xơ, sinh tố A, C, các khoáng chất như calci, sắt.

3.Tổng số chất béo

Nghiên cứu khoa học đã xác nhận việc tiêu thụ nhiều chất béo quá sẽ gây nhiều rắc rối cho cơ thể, vì thế nên các nhà dinh dưỡng đều khuyên chúng ta giới hạn mức tiêu thụ chất béo sao cho chúng chỉ cung cấp dưới 30% tổng số calori cần trong ngày, hoặc cụ thể hơn là không nên ăn quá 65g chất béo mỗi ngày.

Trên nhãn thực phẩm làm ví dụ, tổng số chất béo là 12 gr trong một phần ăn trung bình, tương đương với 18 % nhu cầu trong ngày. Như vậy, nếu ta ăn một phần ăn này, ta phải tính toán sao cho trong suốt ngày hôm đó không ăn thêm nhiều hơn 82% hoặc 52 gr chất béo.

4.Cholesterol

Mỗi ngày, các nhà dinh dưỡng khuyên ta chỉ nên ăn dưới 300 mg cholesterol. Như vậy phần ăn kể trên có 30 mg cholesterol sẽ chiếm 10 % nhu cầu trong ngày, và mức tiêu thụ cholesterol trong suốt ngày hôm đó là không được vượt quá 270 mg cholesterol nữa.

5.Muối ăn

Giảm bớt lượng muối ăn có nghĩa là ăn nhạt hơn, ta có thể giảm nguy cơ bị cao huyết áp. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên ta chỉ nên dùng khoảng 1200mg muối mỗi ngày, và đừng bao giờ vượt quá mức tối đa là 2400 mg.

Các thực phẩm chế biến thường có nhiều muối. Chẳng hạn như loại thực phẩm kể trên có 470 mg muối natri trong một phần ăn, nên đã cung cấp đến 1/3 nhu cầu muối ăn trong suốt ngày hôm đó.

6.Tổng số lượng carbohydrat

Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần phải có chứa nhiều carbohydrat như cơm, bánh mì, bánh phở, bún, trái cây, rau... để cung cấp đủ 300 gr carbohydrat mỗi ngày.

7.Số lượng chất xơ

Các chuyên viên dinh dưỡng khuyên ta cần ăn mỗi ngày ít nhất từ 25 tới 30 gr chất xơ. Chất xơ có thể giúp hạ cholesterol trong máu, giúp đại tiện dễ dàng nhờ phân mềm, lớn. Chất xơ có nhiều trong rau, trái, ngũ cốc nhất là các loại hạt còn vỏ cám. Theo quy định, các loại thực phẩm không có chất xơ cũng phải ghi rõ, như trong nhãn thực phẩm mà chúng ta vừa xem xét.

8.Đường.

Đường tiêu thụ hàng ngày có nhiều calories mà hầu như không có chất dinh dưỡng, đặc biệt là đường trắng. Chỉ cần một muỗng canh đường cát trắng tinh chế đã cung cấp đến 16 calori

Dùng nhiều đuờng có nguy cơ béo mập, hư răng nên các chuyên gia dinh dưỡng khuyên chúng ta dùng đường càng ít càng tốt hoặc nếu cần thì dùng đường dưới dạng tự nhiên có trong trái cây.

9.Chất đạm

Nên giới hạn chất đạm do động vật cung cấp, nhất là thịt đỏ (thịt bò, heo, dê...) Vì ngon miệng, nhiều người tiêu thụ một số lượng khá cao thịt có nhiễu mỡ béo cho mấy

bữa ăn chính trong ngày.Theo nhiều chuyên gia, mỗi ngày chỉ nên ăn từ 150- 200 gr thịt là đủ, và nên chọn dùng các loại thịt trắng (thịt gà, vịt...).

10.Các sinh tố và khoáng chất

Các sinh tố và khoáng chất chiếm một tỷ lệ rất khiêm nhường trong khối lượng thức ăn mà chúng ta ăn vào mỗi ngày. Tuy nhiên tầm quan trọng của chúng lại không nhỏ bé chút nào. Vì thế phần ăn mỗi ngày nên cung cấp mức tối đa các chất này theo khuyến cáo, nhất là từ các loại thực phẩm chính.

11.Nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng

Trong nhãn hiệu thực phẩm, nhu cầu này được ghi ở phần cuối cùng.

Nhu cầu năng lượng mỗi ngày có thể tăng hoặc giảm tùy theo từng trường hợp cụ thể và được khuyến cáo là nên ở mức trung bình 2000 calori/ngày, có thể lên đến 2500 calori ở những người hoạt động nhiều hoặc cao lớn hơn mức trung bình. Hầu hết các chất dinh dưỡng đều tăng theo tỷ lệ khi nhu cầu hằng ngày tăng, riêng muối và cholesterol vẫn phải giữ nguyên cho dù tổng số calori có tăng cao hơn, bởi vì đó là lượng tối đa mà cơ thể nên dùng.

Ngoài các thông tin về dinh dưỡng kể trên, nhãn thực phẩm còn ghi thêm các gia vị đã dùng khi chế biến thực phẩm, hoặc mô tả tính chất đặc biệt của thực phẩm để người tiêu thụ dễ chọn lựa, chẳng hạn như *low fat* (ít chất béo), *high fiber* (nhiều chất xơ) ...

Cuối cùng là thông tin về sự ích lợi cho sức khỏe của loại thực phẩm. Thí dụ như "*uống calcium có thể giảm nguy cơ mắc bệnh loãng xương"*. Những thông tin loại này phải dựa vào bằng chứng khoa học và đã được các cơ quan quản lý thực phẩm chính thức công nhận.

Một vài từ ngữ cần nhớ.

Trên nhãn hiệu dinh dưỡng, ta thấy nhiều từ ngữ tiếng Anh có thể gây bỡ ngỡ. Dưới đây là một số chữ thường gặp:

1-Free (không có)

Chữ này được dùng để nói lên rằng một chất nào đó là không có hoặc có rất ít trong thực phẩm, với một mức độ không gây ảnh hưởng gì cho cơ thể. Thí dụ như *fat free (không có chất béo), sugar free (không có đường), sodium* free (không có muối) được hiểu là những chất này chỉ hiện diện ở mức dưới 0,5 % nhu cầu hàng ngày trong mỗi phần ăn trung bình của loại thực phẩm đó. Tương tự như vậy, *calori free* (không có năng lượng) được hiểu là một phần ăn trung bình chỉ cung cấp dưới mức 5 calori. Với các loại sữa không béo, đôi khi thay vì *fat free milk* cũng được ghi là *"skim milk"*

2-Low (có ít)

Chữ này được dùng để cho ta biết rằng số lượng của một chất nào đó được giới hạn ở mức mà ta có thể tiêu thụ mà không sợ vượt quá giới hạn hướng dẫn. Chẳng hạn như hất béo, chất béo bão hòa, cholesterol, muối,và số calori cung cấp. Low calori (ít năng lượng) nghĩa là chỉ cung cấp khoảng 40 calori hoặc ít hơn nữa trong một phần ăn trung bình; low fat (ít chất béo) nghĩa là chỉ có dưới 3 gr chất béo trong một phần ăn trung bình; low chlesterol ít cholesterol) nghĩ là chỉ có khoảng 20 gr cholesterol hoặc ít hơn trong một phần ăn trung bình.

3-Reduced (giảm bớt)

Chữ này để chỉ số lượng của một chất nào đó như chất béo, *calori, cholesterol* hoặc muối trong món thực phẩm đã được làm cho giảm bớt đi, chỉ có ít hơn trong thực phẩm cùng loại khoảng 25%.

4-High (hàm lượng cao)

Chữ này để chỉ số lượng của một chất nào đó trong thực phẩm nhiều hơn mức bình thường.

5**- Light (lượng thấp)**

Chữ này được dùng để chỉ số lượng của một chất nào đó trong phần ăn rất thấp so với mức bình thường.

6- Healthy (có lợi cho sức khỏe)

Thực phẩm được coi là có lợi cho sức khỏe khi thỏa mãn được các tiêu chuẩn như có ít chất béo, ít cholesterol, ít muối và có 10% nhiều hơn mức thông thường về sinh tố A, C, sắt, calci, đạm, chất xơ...

7- Lean (nạc, ít mỡ)

Chữ này được dùng với các sản phẩm thịt chế biến, để chỉ rằng đó là loại thịt nạc, trong một phần ăn trung bình khoảng 85g chỉ có tổng số chất béo dưới 10 g, chất béo bão hòa dưới 4,5 g, và cholesterol dưới 95 mg

8- Extra lean (rất nạc, ít mỡ)

Chữ này được dùng với các sản phẩm thịt chế biến, để chỉ rằng đó là loại thịt rất nạc, rất ít mỡ, trong một phần ăn trung bình khoảng 85g chỉ có tổng số chất béo dưới 5g, chất béo bão hòa dưới 2g, và cholesterol dưới 45mg.

9- Fresh (tươi, sống)

Chữ này được dùng với các loại thực phẩm còn tươi, sống hoặc chưa chế biến.

10- Fortification (bổ sung)

Chữ này được dùng để chỉ các loại thực phẩm đã được bổ sung các chất dinh dưỡng tự nhiên bị mất đi trong khi chế biến.

11-Enrichement (tăng cường)

Chữ này được dùng để chỉ các loại thực phẩm đã được cho thêm các chất dinh dưỡng vốn vốn không có trong dạng tự nhiên của thực phẩm đó.

Kết luận

Việc đọc hiểu các nhãn thực thực phẩm có thể giúp chúng ta chọn lựa đúng loại thực phẩm thích hợp với nhu cầu sức khỏe, có thể so sánh những món ăn tương tự để chọn được món ăn tốt hơn, đồng thời có thể thay đổi các loại thực phẩm khác nhau trong thực đơn mỗi ngày mà vẫn đảm bảo nhu cầu về chất dinh dưỡng.

Thường thì chúng ta có thể gặp ít nhiều khó khăn khi lần đầu nhìn vào các nhãn hiệu thực phẩm, có thể là không quen thuộc và rắc rối. Nhưng nếu chú ý đến các thông tin được cung cấp trên nhãn hiệu và hiểu được ý nghĩa của chúng, ta sẽ dần dần thấy rõ

7

được sự lợi ích trong việc tìm hiểu, học hỏi để lãnh hội các dữ kiện mà nhà sản xuất đã trình bầy trên nhãn hiệu./.

Sample label for
Macaroni & Cheese

Nutrition Facts

1 Start Here →

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

2 Check Calories

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

3 Limit these Nutrients

4 Get Enough of these Nutrients

6 Quick Guide to % DV

- 5% or less is Low
- 20% or more is High

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nhãn hiêu Thực phẩm

Nonfat Milk
Serving Size 8 fl oz (240mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 4%

Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Whole Milk

Serving Size 8 fl oz (240mL)

Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 150	**Calories from Fat** 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 4%

Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Sat Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Sữa khơng cĩ chất ốo

Nonfat Milk
Serving Size 8 fl oz (240mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol less than 5mg	**1%**
Sodium 130mg	**5%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Sữa cĩ chất ốo

Whole Milk
Serving Size 8 fl oz (240mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 150 Calories from Fat 70	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nhân Sâm

Theo truyền thuyết Trung Hoa, thì vua Thần Nông là người đầu tiên đã nhận ra công dụng chữa bệnh của một loại rễ cây có hình dạng giống con người, mọc hoang trong rừng. Nhà vua đặt tên cho cây đó là Nhân Sâm.

Nhân sâm đã được xem như một dược thảo tốt số một ở nhiều quốc gia Á châu như Trung Hoa,Việt Nam, Đại Hàn, và ở Nga.

Trong những thập niên vừa qua, sâm bắt đầu được sử dụng ở các quôc gia Âu Mỹ và cũng được khoa học thực nghiệm nghiên cứu về công hiệu chữa bệnh của một thảo mộc mà nhiều triệu người đã và đang dùng, do kinh nghiệm truyền lại qua từng thế hệ. Nhiều nhà bào chế thuốc đã sếp sâm vào nhóm những *chất có tác dụng thích nghi* (adaptogen) đối với nhiều nhiệm vụ của cơ thể. Họ cũng coi sâm như một *chất dùng thêm* có thể tăng cường sinh lực, giảm căng thẳng, ngăn ngừa một số bệnh tật và làm chậm tiến trình lão suy.

Nguồn gốc

Nhân sâm nguyên thủy mọc hoang trên rừng núi, dưới bóng mát ở những nơi có khí hậu lạnh như Trung Hoa, Nhật Bản, Đại Hàn, Việt Nam, miền đông Liên Bang Sô Viết, Bắc Mỹ, đặc biệt là tiểu bang *Wisconsin*, và Gia Nã Đại.

Người Trung Hoa là dân tộc đầu tiên biết sử dụng sâm để chữa các bệnh của tuổi già và họ giữ kín điều này. Cho tới thế kỷ thứ 18, công dụng của sâm mới được các quốc gia Âu Mỹ biết tới.

Thoạt đầu thì các nhà thảo mộc Tây phương cũng không tin tưởng lắm vào công dụng của sâm như người Trung Hoa diễn tả . Nhưng sau khi nhìn thấy tận mắt một số hiệu quả, thì họ tin theo.

Năm 1716, tu sĩ dòng Tên *Petrus Jartoux* sang truyền đạo ở miền Bắc Trung Hoa, viết một tài liệu cho hay sâm có thể mọc ở miệt rừng núi Gia Nã Đại vì môi trường giống với Trung Hoa. Tu sĩ *Lafitau* ở Gia Nã Đại bèn cho người khai thác sâm hoang ở chung quanh thành phố *Montreal* và xuất cảng sang Trung Hoa để gây quỹ cho dòng tu.

Cũng vào thế kỷ 18, một số nhà thám hiểm người Pháp thấy thổ dân Bắc Mỹ dùng một loại cây hoang để trị bệnh tiêu hóa, họ bèn mang một ít về Âu châu để thử nghiệm và thấy công hiệu.

Sâm mọc hoang có khi lâu đời cả mấy chục năm trong rừng gỗ lớn nên rất đắt và quý. Nhưng số sâm mọc hoang mỗi ngày một khan hiếm vì nhiều người đi tìm kiếm. Đa số sâm bán trên thị trường bây giờ là sâm trồng.

Việc trồng sâm đã được nhiều quốc gia thực hiện, nên hiện nay trên thị trường có đủ loại sâm. Sâm Mỹ thường được xuất cảng qua Á châu và rất được ưa chuộng. Còn ở Mỹ thì lại có nhiều sâm nhập cảng từ Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản. Nổi tiếng trên thế giói vẫn là sâm Đại Hàn (thường gọi la sâm Cao Ly) và sâm Trung Quốc.

Sâm là một loại cây sống lâu năm, được trồng bằng hạt. Thường thường sau khi trồng, phải đợi 5, 6 năm sau sâm mới có phẩm chất tốt.

Phần chính làm thuốc là khúc củ sâm, mầu vàng sậm, có nhiều rễ nhánh nhỏ, nằm xâu dưới đất. Lá sâm có năm cánh, với một bông hoa nhỏ mầu xám lạt nằm ở cuống lá; thân cây gắn trên củ sâm nằm xâu dưới đất. Cây sâm thướng héo chết vào mỗi mùa đông, để rồi mọc trở lại từ củ sâm vào đầu xuân. Toàn cây cao độ 60 phân.

Trên thị trường có rất nhiều loại sâm, nhưng thường thấy nhất và nhiều người mua là hồng sâm và bạch sâm. Hồng sâm là những củ to, mập, dáng đẹp, giống hình người còn bạch sâm nhỏ hơn trắng và khô.

Sau khi đào, được rửa sạch, phơi-sấy, sâm được đóng hộp: hồng sâm trong hộp gỗ, bạch sâm trong hộp giấy.

Ngoài ra còn *nhân sâm bách chi* (rễ phụ), rễ nhỏ dài trông như tóc gọi là " *nhân sâm tu"*; râu nhỏ hơn nữa mọc ngang rễ gọi là "*sâm nhị hồng"*.

Các loại sâm

Theo *American Botanical Council* thì có ba loại sâm chính: Sâm Á châu, sâm Mỹ châu và sâm Siberian

1-Sâm Á Châu.-

Thường được gọi là Nhân sâm, tên thực vật học là *Panax ginseng. Tác giả* C.A. Meyer là nhà thảo mộc học đầu tiên đã nghiên cứu sâm này vào năm 1842. Panax do gốc Hy Lạp *pan* có nghĩa là *tất cả*, và *alkos* là *chữa lành* , tức là trị nhiều bệnh. Còn *ginseng* theo nghĩa tượng hình Trung Hoa là *"tinh túy của đất trong hình dạng người*"

Đây là loại sâm nổi tiếng của Trung Hoa ở miền Mãn Châu, của Đại Hàn và đã được coi là đứng đầu các vị thuốc bổ (*sâm, nhung, quế, phụ*) . Theo Đông y, sâm để tu bổ ngũ tạng, làm dịu cảm xúc, bớt náo động, loại trừ chất độc trong cơ thể, làm thị giác tinh tường, làm tăng trí nhớ và tinh thần minh mẫn và nếu dùng liên tục thì sẽ sống lâu.Y học Á châu đã dùng nhân sâm từ nhiều ngàn năm.

Người phương Tây biết đến nhân sâm qua sự nhận xét và giới thiệu của một tu sĩ dòng tên Petre Jartoux vào khoảng năm 1714. Trong khi truyền giáo ở miền Bắc Trung hoa, vị tu sĩ này thấy dân chúng dùng một loại rễ cây hoang để trị nhiều bệnh rất công hiệu, ông ta bèn viết một bài để giới thiệu với các thầy thuốc ở Âu châu. Từ đó, các nhà nghiên cứu ở Âu châu, Nhật Bản, Liên sô, Hoa Kỳ đã để tâm nghiên cứu về loại dược thảo có hình người này.

Nhân sâm có thành phần hóa học như sau: hỗn hợp *saponins*, tinh dầu p*anaxen*, *phytosterol*, tinh bột, đường, *amino acid, acid phosphoric*, vài sinh tố B 1, B 2 và một vài khoáng chất.

Hiện nay có khoảng 22 chất *saponin* được phân loại, gọi là *ginsenosides* hay *panaxosides*, là những dược liệu chính của sâm. Hóa chất này có công thức hóa học tương tự như loại kích thích tố mà cơ thể con người dùng để đối phó với căng thẳng của đời sống.

W.H Lewis cho hay chất triết của nhân sâm có tác dụng làm chậm sự phát triển của một vài tế bào u bướu và có vài tác dụng làm giảm đường trong máu.

Nghiên cứu của *V.W. Petkov và D. Staneva- Stoicheva* ở Bulgarie cho hay nhân sâm có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, giảm huyết áp, giảm đường trong máu, kích thích hô hấp, hỗ trợ tế bào thần kinh đáp ứng với stress, tăng hồng huyết cầu và huyết tố, giảm *cholesterol*.

H.W. Yeung cho biết nhân sâm có công dụng làm giảm thời gian phản ứng với các kích thích thính thị giác; tăng sự lanh lợi, tập trung trí thuệ; tăng phối hợp giữa thị giác và cử động. Họ cũng cho hay nhân sâm có công dụng như chất chống oxy hóa nên có thể giúp chống lại một vài bệnh gan, mắt, vữa xơ động mạch.

L.I. Brekham, một chuyên gia người Nga về sâm, cho binh sĩ uống sâm chạy thi với nhóm khác uống thuốc vờ, thì nhóm dùng sâm chạy mau hơn và lâu hơn .

S Shibata, O. Tanaka và H. Saito cũng cho rằng sâm làm tăng sự bền bỉ, chịu dựng của cơ thể với căng thẳng các loại, có tác dụng chống kinh phong, hạ nhiệt, tăng chức năng bao tử, chống viêm.

Tại Đức, chính quyền cho phép nhân sâm được mang nhãn hiệu bán như một thuốc bổ, tăng cường sinh lực khi bị suy nhược, mệt mỏi, khi kém tập trung, và trong thời kỳ hồi phục sau khi khỏi bệnh.

Quyển Dược thư của Liên Xô cũ xuất bản năm 1961 công nhận nhân sâm là vị thuốc chính thức trong y học của Liên bang này.

Cho tới nay, đã có cả trăm nghiên cứu khoa học về công dụng của nhân sâm. Sự nghiên cứu này cần được tiến hành thêm và có hệ thống để có thể xác định giá trị chữa bệnh của loại dược thảo này.

2- Sâm Mỹ châu.

Sâm Mỹ Châu, tên khoa học là *Panax quinquefolius*, được tu sĩ *Joseph Francois Lafitau* khám phá ra cách đây gần ba trăm năm, ở vùng Montreal, Gia Nã Đại. Vị tu sĩ này đã khai thác, xuất cảng rất nhiều sâm sang Trung Hoa từ thế kỷ thứ 18.

Sâm mọc hoang ở miền Đông Bắc Mỹ châu, từ Quebec, Ontario xuống Wisconsin, Minnesota, Florida, Alabama, Oklahoma. Không như sâm Á châu bị khai thác gần hết, sâm Mỹ châu hiện vẫn còn nhiều và được các quốc gia Hoa Kỳ, Gia Nã Đại coi là cây hiếm quý cần được bảo vệ.

Sâm này đã được *Abraham Whisman ở Virginia* bắt đầu trồng từ năm 1870. Hiện nay Gia Nã Đại đứng hàng đầu trong việc trồng và xuất cảng sâm này. Nước Mỹ cũng xuất cảng tới 30% tổng số sâm Mỹ châu trên thế giới. Trung Hoa và Đại Hàn dẫn đầu trong việc xuất cảng sâm các loại trên thế giới. Năm 1995 có tới hơn 700 tấn sâm trồng và 150 tấn sâm sâm mọc hoang được xuất cảng từ Mỹ.

Sâm Mỹ Châu rất được dân chúng Trung Hoa ưa thích vì tính chất bổ âm (âm/ dương) của nó, và ngọt dịu hơn sâm Á châu. Sâm Á Châu có nhiều dương tính, nóng làm hưng phấn cơ thể, làm tăng cường sức lực. Ngược lại, sâm Mỹ Châu có nhiều âm tính, lạnh, làm giảm căng thẳng, làm mạnh nội tạng.

Theo quan niệm Á châu, sự hài hòa giữa âm dương trong vũ trụ và trong con người đưa tới sự ổn định môi trường và sự khỏe mạnh của cơ thể.

Sâm châu Mỹ được thổ dân ở đây dùng để chữa chẩy máu cam, khó thở, tăng cường sự mầu mỡ sinh sản nữ giới, làm tăngtrí tuệ, sức khỏe thể xác, chống mỏi mệt.

Sâm này đã được ghi vào sách the *United States Pharmacopeia (USP-danh sách các dược phẩm tinh khiết)* từ năm 1842 tới 1882.

Tuy nhiên sâm vẫn chưa hội nhập vào kỹ thuật trị liệu ở Hoa Kỳ, mặc dù rất nhiều người đang dùng dược thảo này. Lý do là chưa có nhiều nghiên cứu khoa học về sâm Mỹ như nhân sâm, và có nhiều ý kiến khác nhau về sâm. Thực ra công dụng của sâm thay đổi đôi chút với loại sâm, thời gian hái sâm, bộ phận cây sâm, cách pha chế, cách dùng và phân lượng dùng.

E.J Staba và S.E. Chen, trong một báo cáo nhan đề *An Overview of Ginseng Chemistry, Pharmacology and anti-tumor Effects (Tổng quan về hóa tính, dược tính và tác dụng chống ung bướu của nhân sâm*) đã ghi nhận là với phân lượng nhỏ, sâm làm kích thích hệ thần kinh, nhưng phân lượng cao lại làm dịu; chống mệt mỏi, thích nghi được với các căng thẳng, chống nhăn da và làm tế bào da mau sinh sản; chống lại độc tính của *chloroform, amphetamines*; làm tăng trọng lượng của túi tinh dịch và nhiếp tuyến, tăng tinh trùng; làm tăng kí với lượng nhỏ, giảm kí với lượng lớn.

Việc nghiên cứu công dụng của sâm ở Hoa kỳ còn mới mẻ và chưa được chấp nhận vào phương pháp trị bệnh thực nghiệm. Theo một vài tác giả, cần có những nghiên cứu nhiều hơn nữa nhất là kết quả việc dùng sâm ở con người với lợi điểm cũng như tác dụng không tốt của sâm.

Sâm Mỹ châu cũng có hóa chất như nhân sâm châu Á, đặc biệt là hỗn hợp *gisenosides*

3- Sâm Siberian.

Tên khoa học là *Eletherococcus senticosus,* sâm này có nhiều ở Đông Bắc Á châu như miền đông nam nước Nga, miền đông bắc Trung Hoa, gần biên giới với Nhật và Hàn Quốc.

Tác giả *Stephen Fulder* cho rằng đây không phải thuộc họ sâm *Panax genus* nhưng được xem như sâm vì có tác dụng tương tự, đã được người Nga dùng từ lâu để thay thế cho nhân sâm quá đắt và khó kiếm. Hoạt chất chính của sâm là chất *Eleutherosides* mà công dụng giống như *Ginsenosides* cuả sâm Á Châu và Mỹ Châu.

Các nhà khoa học Nga xếp sâm vào nhóm thực vật làm tăng sức đề kháng không đặc biệt, giúp cơ thể chịu đựng mệt mỏi của bệnh hoạn, tuổi già, làm việc cực nhọc và vượt qua được các bệnh thông thường như cảm lạnh.

Theo *J. A. Duke và E.S. Ayensu trong Medicinal Plant of China*, thì loại sâm này được dân chúng ở vùng đông bắc Hoa lục dùng để chữa các bệnh phong khớp xương, viêm cuống phổi,

bệnh tim, đồng thời nếu dùng liên tục, để tăng cường sức khỏe, làm ăn ngon miệng, giúp trí nhớ tốt, kéo dài tuổi thọ.

Năm 1961, một hội nghị về sâm đã diễn ra ở Lenigrad, Liên Sô cũ. Năm sau đó, sâm *Siberian* được chính quyền Liên Xô cũ chấp thuận cho dân chúng dùng như loại thuốc bồi bổ sức khỏe, thích nghi với căng thẳng đời sống và chữa các bệnh như cao huyết áp, tiểu đường, viêm phế quản kinh niên, bệnh thần kinh tâm lý, vữa xơ động mạch máu.

Chính quyền y tế Đức quốc cũng coi sâm Siberian có công dụng như nhân sâmđể giúp cơ thể khỏe mạnh, giúp mau hồi phục sau bệnh hoạn cũng như gia tăng sự bền bỉ trong lao động trí óc, chân tay.

Theo nhiều nhà chuyên môn, sự khác biệt giữa ba loại sâm này như sau:

a-Sâm Á châu có tính cách kích thích, làm nóng cơ thể, tăng cường sức khỏe. Sâm được dùng với người lớn tuổi, người suy yếu tổng quát, người cần dùng nhiều sức lao động bền bỉ.

b-Sâm Mỹ châu có hàn tính, êm dịu, thích hợp cho người hay năng động, nhưng cũng giúp cơ thể tăng cường sự dẻo dai, sức chịu đựng.

c- Sâm Siberian thì dung hòa giữa hai loại trên, không ôn quá mà cũng không hàn quá và có cùng đặc tính tăng cường sức khỏe.

4-Một số sâm khác

Ngoài ra còn các loại sâm khác như sâm *Brazilian, sâm Angelica sinensis, sâm Acanthopanax sessiliflorus.*

Giáo sư Đỗ Tất Lợi, trong tác phẩm Những Cây Thuốc và Vị Thuốc Việt Nam còn kể thêm nhân sâm Việt Nam, Đảng sâm có ở quận Thượng Đảng, Trung Quốc; ở Cao Bằng, Lạng Sơn, Việt Nam; sâm Bố Chính ở Thanh Hóa, Nghệ An, Quảng Bình Việt Nam;Thổ Cao Ly sâm, Sa sâm....

Trồng sâm

Sâm được trồng từ hạt giống của cây sâm khỏe, tốt đã mọc từ 6, 7 năm trở lên.

Sâm không thể trồng như trồng lúa: cầy đất, gieo hạt để rồi vài tháng sau đào lấy củ. Trồng sâm cần thời gian lâu hơn.

Hạt giống sâm được chôn sâu dưới đất mầu mỡ, không có nước ứ đọng, dưới bóng mát . Sáu bẩy tháng sau, hạt nẩy mầm, cây con được mang trồng lại ở nơi khác.

Đến mùa Đông thì thân lá sâm khô héo, nhưng đến mùa Xuân thì cây nẩy chồi từ củ sâm nằm sâu dưới đất. Khoảng 6,7 năm sau, đào sâm lấy củ. Củ sâm được chế biến, sấy khô rồi đóng hộp. Sâm to thường được hấp trước khi sấy khô để bảo vệ tinh túy của sâm.

Ở Trung Hoa người ta dùng phân xanh và khô dầu để bón, tránh dùng phân bắc và nước tiểu. Âu Mỹ dùng phân hóa học và thuốc sát trùng để diệt nấm độc ăn hại sâm.

Sâm mọc hoang có khi lâu đời cả mấy chục năm trong rừng gỗ nên rất quý. Nhưng số sâm hoang này ngày một khan hiếm vì nhiều người đi tìm lấy.Ngày nay, đa số sâm trên thị trường là sâm trồng với đủ loại khác nhau.

Phần làm thuốc là củ sâm mầu vàng sậm với nhiều rễ nhánh nhỏ nằm sâu dưới đất. Lá sâm có năm cánh với một bông hoa nhỏ nằm ở cuống lá.

Chọn mua sâm

Hồng sâm và Bạch sâm là hai loại rất phổ biến và được nhiều người ưa thích. Hồng sâm là những củ to mập, dáng đẹp, giống hình người. Bạch sâm nhỏ hơn, mầu trắng và khô.

Ngoài ra, còn sâm Bách chi (rễ phụ), nhân sâm tu với rễ nhỏ như râu tóc; sâm Nhị hồng với rễ nhỏ hơn nữa mọc ngang từ rễ chính ra.

Sau khi được đào lên, rửa sạch sẽ rồi phơi sấy thì sâm được đóng hộp: Hồng sâm ở trong hộp gỗ, bạch sâm để trong hộp giấy.

Mua sâm, nhiều khi ta gặp khó khăn vì trên thị trường có nhiều loại, không biết loại nào tốt loại nào xấu, loại nào thích hợp với mình. Trước khi mua, nên thăm hỏi người am hiểu về sâm hoặc mua nơi bán sâm đã được tín nhiệm.

Nói chung thì:

- Sâm càng to càng tốt vì sống lâu năm dưới đất, hút nhiều chất dinh dưỡng nên khỏe hơn.
- Hồng sâm tốt hơn bạch sâm
- Sâm từ Đại Hàn được cho là tốt nhất rồi đến sâm từ Trung Hoa, Nhật Bản.
- Khi nếm, sâm tốt có vị hơi đắng nhưng ngọt dịu. Sâm mà không có vị gì là sâm không tốt.
- Củ sâm tốt hơn các phần rễ phụ, râu sâm.

Cách dùng sâm

Có nhiều cách dùng:

a-Thái mỏng rồi ngậm trong miệng cho tới khi mềm tan;

b-Nấu sâm trong ấm sành, ấm thủy tinh độ một giờ rồi uống nước sâm. Nước sâm có thể giữ trong tủ lạnh uống dần. Tránh dùng ấm kim loại vì kim khí có thể vô hiệu hóa hoạt chất của sâm;

c-Ngâm sâm với rượu rồi uống dần, mỗi ngày một ít. Thời gian ngâm càng lâu, rượu càng ngon;

d-Sâm đã được chế biến thành bột hòa tan trong nước sôi, như uống trà hoặc cà phê;

e-Sâm viên rất phổ biến và tiện lợi với phân lượng hoạt chất chính xác;

g-Sâm bốc chung với các vị thuốc khác nhau, sắc lên rồi uống nước thuốc;

h-Sâm thái mỏng nấu súp thịt hoặc gạo.

Sự an toàn của sâm

Một câu hỏi thường được nêu ra là sâm có an toàn không?

Tính cách an toàn của sâm chưa bị Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ nghi ngờ. Cơ quan này đã cho sâm được bán tự do vì các nghiên cứu cho hay, khi dùng đúng phân lượng, sâm không có tác dụng nguy hại cho cơ thể.

Giáo sư *Brekham* thuộc Viện Sinh Học (*Institute of Biology Active Sciences*) Nga cho hay, để gây ảnh hưởng xấu, ta phải dùng cùng lúc cả vài ba kilogram sâm.

Sâm đã được ghi vào danh bạ y dược tại các quốc gia ở Âu châu. Tuy nhiên, cũng như dược phẩm khác, khi dùng sâm nên theo chỉ dẫn của bác sĩ hoặc nhà bào chế.

Áp dụng thực tế

Sâm đã được dùng ở nhiều quốc gia Á châu từ mấy ngàn năm và đang được y học hiện đại nghiên cứu, sử dụng. Cũng như các dược thảo khác, tác dụng của sâm nhẹ nhàng, thấm từ từ nhưng kéo dài chứ không mau và mạnh như âu dược.

Theo Đông y, Sâm không phải là thuốc chữa lành một bệnh, mà được coi là chất bồi bổ sức khỏe, duy trì sinh lực. Sâm rất công hiệu khi cơ thể suy nhược, dưới nhiều căng thẳng thể xác và tâm hồn, phục hồi sinh lực sau khi bị trọng bệnh.

Việc dùng sâm thay đổi tùy theo điều kiện cấu tạo cơ thể và tình trạng sức khỏe của mỗi cá nhân.

Người trên 45 tuổi nên dùng sâm Á châu vì sâm có tính cách kích thích mạnh; dưới 45 có thể dùng hai loại sâm ôn hòa kia.

Người cần sức lao động cao thì sâm Á châu giúp bền bỉ, sung sức hơn.

Nữ giới thích hợp với sâm Mỹ châu còn nam giới thì sâm Á châu lại tốt.

Cũng như với các dược thảo khác, ta nên bắt đầu dùng với phân lượng nhỏ rồi tăng dần để theo dõi sức chịu đựng của mình cũng như lượng định công hiệu và tác dụng không tốt của sâm.

Trước khi dùng sâm, nên tham khảo ý kiến các vị có nhiều hiểu biết về món dược thảo này, nhất là các vị Đông Y Dược sĩ.

Nếu đang dùng sâm thì nên cho bác sĩ gia đình biết để tránh tương tác giữa sâm và các loại thuốc điều trị khác./.

Nước uống và Sức Khỏe

Để duy trì sức khỏe tốt, dung dịch chất lỏng đưa vào và thải ra khỏi cơ thể cần phải được cân bằng.

Mỗi ngày cơ thể tiêu thụ khoảng 2.5 lít chất lỏng trong các loại nước uống và trong thực phẩm nhất là rau, trái cây.

Đồng thời có chừng 1,5 lít nước mất đi qua nước tiểu, mồ hôi, hơi thở ...nên số lượng này cần được cung cấp bù vào.

Điều hòa nước.

Nước cần được liên tục ra vào cơ thể dưới một số hình thức:

a-Khát nước là dấu hiệu báo động sự thiếu và cần nước của cơ thể.

Trung tâm điều hòa cảm giác khát nằm ở bộ phận *hypothalamus* trong não bộ và giữ vai trò quan trọng trong việc giữ cân bằng nước trong cơ thể.

Bình thường, ta uống nước khi cảm thấy khát. Lý do là khi nước xuống thấp, khối lượng máu giảm theo, nồng độ *natri* hơi nhích cao, trung tâm được kích thích khiến ta thấy khát và tìm nước hoặc chất lỏng khác để uống.

b-Nước miếng không tiết ra đưa đến khô miệng cũng là một kích thích để uống nước.

c-Khi nước giảm, kích thích tố chống tiểu tiện (*Antidiuritic hormone, ADH*) được tuyến yên tiết ra nhiều hơn, thận sẽ tái hấp thụ nước trở lại máu. Ngược lại khi có nhiều nước thì kích thích tố ADH giảm, thận tăng tốc độ bài tiết nước dư.

đ- Một số bệnh về thận hoặc bệnh nội tiết cũng ảnh hưởng tới sự thăng bằng nước.

Sự điều hòa này đôi khi cũng gặp trục trặc, nên tình trạng khô nước (*dehydration)* với hậu quả nguy hiểm có thể xẩy ra, nhất là ở trẻ em, người cao tuổi và các vận động viên thể thao.

Ngoài ra, khi *natri* thải ra nhiều sẽ kéo theo nước và đưa tới khô nước. Ngược lại số lượng của natri trong cơ thể cao sẽ giữ nước lại, làm cơ thể sưng phù hoặc tăng huyết áp.

Uống nước quá nhu cầu cũng đưa tới tình trạng ngộ độc nước (*Water intoxication).* Chẳng hạn bớt béo phì khi giảm ăn và tăng uống nước, thận không kịp bài tiết nước, nước xâm nhập tế bào, làm mất thăng bằng muối khoáng. Các chức năng tế bào đình trệ, đưa tới kinh phong, hôn mê và có thể chết người.

Uống nước đầy đủ

Như đã trình bày ở trên, trong điều kiện bình thường, mỗi ngày ta mất đi chừng 1,5 lít nước. Để cho cơ thể hoạt đọng tốt, nhiều nhà khuyên là cần uống vào một lượng nước từ 1,5 tới 2 lít, nghĩa là từ 6 tới 8 ly nước một ngày, mỗi ly khoảng 250 ml. Nước có thể từ chất lỏng ta uống hoặc từ thực phẩm ta ăn.

Đây cũng chỉ là lời khuyên tổng quát. Vì nhu cầu nước của cơ thể còn tùy thuộc cấu tạo và sinh hoạt của mỗi người, vào thời tiết và loại thực phẩm tiêu thụ.

Nói một cách tổng quát thì *phải uống nươc khi cơ thể cần.* Uống nhiều hơn khi bĩ sốt, mất nước, khi thời tiết nóng, đổ mồ hôi nhiều, khi tập dượt cơ thể, khi bị ói mửa hay đi tiêu chẩy...

Nước có ở khắp mọi nơi và ta chỉ việc muốn uống là có đủ số lượng chất lỏng cần thiết cho một cơ thể lành mạnh. Ăn cơm đều đặn với các món ăn khác nhau cũng mang đến một số

nước đáng kể. Thức ăn quá mặn, nhiều muối nên ta lại càng phải uống nước nhiều hơn cho cân bằng.

Nước lạnh mau được dạ dày và ruột hấp thụ hơn nước nóng ấm.

Nước uống có thể là nước máy, nước chưng cất hay nước đã vô chai, sữa, nước trái cây, nước súp...Các chất lỏng như rượu mạnh, bia không được xếp vào nhóm nước uống.Ngoài ra, cũng cần lưu ý các thức uống như cà phê, trà lúc mới uống có thể làm thỏa mãn cơn khát, nhưng lại có tác dụng lợi tiểu, khiến cơ thể thải ra nhiều nước hơn.

Người bị bệnh sạn thận mà uống nhiều nước cũng giúp sạn ít tái phát. Bệnh nhiễm độc đường tiểu tiện cũng mau lành nếu uống nước nhiều, như một cách để đẩy vi khuẩn ra ngoài.

Khi uống thuốc trị bệnh cũng cần tăng lượng nước uống để thuốc được dễ dàng hấp thụ đồng thời giảm kích thích khó chịu cho miệng và bao tử .

Nên cẩn thận với các loại thuốc nhuận tràng vì để phần mềm, dễ đại tiện, chúng làm ruột thu hút nhiều nước của cơ thể.

Uống nước

Sáng ngủ dậy làm một ly nước lạnh, vừa tỉnh ngủ lại tốt cho cơ thể sau một đêm không được ngụm nước nào. Đừng quá tin ở ly cà phê buổi sáng vì cà phê làm lợi tiểu, mất nước của cơ thể.

Năm phút sau khi uống là nước đã rời khỏi bao tử. Cho nên có nhiều nhà dinh dưỡng khuyên là chỉ nên uống nước mười phút trước khi ăn hoặc hai giờ sau khi ăn chứ không nên uống ngay sau hoặc trong khi ăn. Họ giải thích là uống trong khi ăn sẽ hòa loãng và mau đưa dịch vị bao tử xuống ruột, khiến cho sự tiêu hóa khó khăn. Hơn nữa vừa uống vừa ăn, ta sẽ nuốt món ăn chưa được nhai kỹ.

Uống nước chia ra làm nhiều lần trong ngày chứ không nên uống một lần quá nhiều. Uống nước khi có cảm giác khát cũng là một kỹ thuật cần được lưu ý. Lúc khát ít, miệng hơi khô, chỉ nhấp một chút nước đã thấy bớt khát. Khi thiếu nhiều nước, cảm giác khát mạnh hơn, đòi hỏi phải có nước vào bao tử ta mới bớt khát.

Thường thường, sau khi uống được 15 phút thì mới thấy đã cơn khát, nên nhiều người đi trong trời nắng nóng về khát quá, thấy nước là vội vàng uống cả mấy ly lớn một lúc, đầy cả bao tử. Tốt nhất là nên từ từ uống từng ngụm một để cho nước có thì giờ thấm qua thành ruột vào mạch máu và thỏa mãn nhu cầu khát của một cơ thể bị thiếu nước.

Quí vị hay thức giấc tiểu đêm khó ngủ thì uống nhiều trong ngày, giảm dần rồi từ 5 giờ chiều, chỉ nhắp chút ít cho khỏi khô miệng.

Ngoại trừ những khi tập dượt hay làm việc nặng nhọc, đổ mồ hôi mất nhiều muối khoáng cần phải bổ túc, không nên uống quá nhiều " *nước thể thao"* (được cho thêm muối khoáng) để tránh mất thăng bằng giữa khoáng chất và nước trong cơ thể. Nên chia ra uống trước, trong và sau khi tập thể thao, thể dục, đừng đợi đến lúc cơ thể thấy khát cháy rồi mới uống thật nhiều.

Tuổi già với nhu cầu nước uống.

Một số thay đổi trong cơ thể người cao tuổi có ảnh hưởng tới việc tiêu thụ nước:

-Tỷ lệ nước trong toàn cơ thể giảm tới 15% vì khối thịt giảm, mỡ béo tăng. Về mặt cấu tạo, thịt chứa nhiều nước hơn chất béo.

-Vị giác kém, bao tử thường no đầy khiến người già ít thèm uống nước.

-Trung tâm điều khiển khát nước bớt nhậy cảm với sự lên, xuống, mất cân bằng nước trong cơ thể nên dù khát các cụ cũng không thấy nhu cầu uống.

-Thận giảm hoạt động nên khối lượng chất lỏng lọc qua thận giảm theo

Xáo trộn trầm trọng về nước ở người cao tuổi thường đưa tới bệnh tật, thậm chí tử vong

Sự mất nước

Người cao tuổi rất dễ bị mất nước (*dehydration)* và đây là một trong nhiều vấn đề khó khăn cho sức khỏe của họ. Nếu không giải quyết ngay, họ có thể bị hôn mê, mất trí.

Mất nước có thể là vì thất thoát nước quá nhiều, không ý thức được là mình phải uống nước, hoặc có xáo trộn trong việc tiêu thụ nước.

a-T*hất thoát nước quá nhiều*

Người tuổi cao thường hay bị các bệnh như cảm sốt do sưng phổi, nhiễm trùng đường tiểu tiện, tiêu chẩy, ói mửa, xuất huyết bao tử- ruột, đổ nhiều mồ hôi vì thời tiếtnóng bức; uống thuốc nhuận tràng mỗi ngày hoặc thụt tháo do táo bón, uống thuốc làm tiêu hao nước như thuốc lợi tiểu tiện...

Đặc biệt là các cụ hay lạm dụng thuốc nhuận tràng để tránh táo bón, nên đều mất đi khá nhiều nước vì thuốc này hút nước từ mạch máu vào r uột già để làm mềm phân.

b-*Giảm tiêu thụ nước*

Giảm cung cấp mước có thể là do bệnh tật di chuyển khó khăn, do kém thị giác không tự lấy được nước uống, nhất là khi sống một mình không có người chăm sóc chu đáo, do trí tuệ giảm tinh tường không nhận biết được nhu cầu cần nước, do tiêu hóa yếu, nhai nuốt khó khăn khiến lượng nước uống vào ít đi, do uống nhiều thuốc với tác dụng phụ làm giảm đáp ứng trước sự khát nước.

Ở người cao tuổi, mức độ cảm thấy khát nước cao hơn, họ ít thấy khát nước dù cơ thể thiếu, nên không uống nước. Đôi khi vì không kiềm chế được tiểu tiện, người cao tuổi bèn hạn chế uống nước như một biện pháp để giảm tiểu tiện.

Bệnh tiểu đường là nguy cơ thường đưa tới mất nước ở người già. Lý do là thận sử dụng một lượng rất lớn nước để lọc đường khỏi máu, mà họ không cảm thấy khát nên không uống nước.

Ngoài ra, sự mất nước còn đưa đến thất thoát một số muối khoáng cần thiết như *natri, kali* và gây ra nhiều thay đổi trầm trọng cho người già.

Khi bị mất nước, trong người thấy chóng mặt, mệt mỏi, yếu sức, nhức đầu, khô miệng, ăn mất ngon. Khối lượng máu giảm, tim phải làm việc nhiều hơn để để đáp ứng nhu cầu chất lỏng của các tế bào.

Nếu không được cung cấp nước, bệnh nhân có thể bị mờ mắt, kém nghe, khó nuốt, da trở nên khô, nóng sốt, hơi thở ngắn khó khăn, tim đập nhanh, đi dứng không vững, bắp thịt co rút, tính tình nóng nẩy, bất an, đi tiểu nhiều lần, làm kinh phong, hôn mê.

Kết luận

Nước rất cần thiết và mang lại nhiều lợi nhuận cho cơ thể. Nước lại có sẵn ở khắp mọi nơi, không phải mất nhiều tiền mới có được như các loại thực phẩm khác.

Đặc biệt với người cao tuổi, nước làm da bớt nhăn nheo, trở lên mềm, nhẵn nhụi hơn, giúp đại tiện đều đặn, ít bị nhiễm trùng đường tiết niệu, làm bụng mau no và giúp người già quá mập giảm kí. Có người đã ví nước như món sinh tố chống lại sự già.

Thiết tưởng với những lợi nhuận như vậy của thiên nhiên ban cho, ta không nên để cho cơ thể phải thiếu nước chỉ vì thiếu sự hiểu biết.

Omega-3 Acid Béo và Sức Khỏe

Ngày nay, rất nhiều người lưu tâm tới việc giảm chất béo trong thực phẩm vì e ngại một số bệnh gây ra do tiêu thụ quá nhiều chất dinh dưỡng này.

Nhưng chất béo rất cần thiết cho cơ thể và cũng có thứ tốt thứ xấu. Thứ xấu, ta cần giảm mà thứ tốt ta có thể dùng thêm một chút. Một trong những thứ tốt đó là chất béo được biết tới qua tên omega-3 fatty acid.

Kết quả nhiều quan sát thực tế và nghiên cứu khoa học cho thấy omega-3 là một đồng minh của ta trong viếc lại chống một số bệnh tật như các bệnh tim mạch, ung thư vú, nhức đầu, đau khớp xương.

Đây là loại chất béo đa bất bão hòa, thường thấy trong các loại cá và ở một vài loại thảo mộc như cây lanh (flax), cây gai dầu (hemp oil).

Omega-3 thuộc nhóm acít béo thiết yếu (*essential fatty acid)* vì cơ thể không tạo ra được mà lại rất cần cho sự tăng trưởng và các chức năng của các tế bào.

Chất béo được chia ra làm nhiều nhóm khác nhau:

Nhóm bão hòa, có nguồn gốc từ động vật mà nếu dùng nhiều quá thì sẽ gây ra một số bệnh.

Nhóm bất bão hòa, tương đối tôt hơn cho sức khỏe. Loại này lại chia ra hai nhóm nhỏ hơn là đơn bất bão hòa có trong thực vật như dầu olive, canola, quả bơ, đậu phọng; và đa bất bão hòa với omega-6 trong dầu ngô, dầu hạt safflower và omega-3 trong cá.

Đã có rất nhiều nghiên cứu về công dụng của dầu cá đối với sức khỏe con người.

Kết quả do quan sát.

Dân Eskimo sống gần Bắc cực tiêu thụ rất nhiều cá và các chất béo trong cá. Quan sát cho hay họ ít mắc bệnh tim mạch, nhiều người có huyết áp bình thường, máu ít bị đóng cục. Ngoài ra họ cũng tránh được một số bệnh khác như tiểu đường, viêm bao tử, đau nhức khớp xương, hen suyễn, bệnh vẩy nến (psoriasis). Trong máu của họ, cholesterol LDL rất thấp mà cholesterol HDL lại cao và máu cũng loãng hơn.

Sự kiện này cũng thấy ở dân chài lưới bên Nhật mà thực phẩm chính là cá.

Trong phần ăn của người dân Á Châu, cá chiếm tỷ lệ khá cao nên họ ít mắc bệnh tim hơn người phương Tây dùng thịt động vật làm thực phẩm chính.

Tiến sĩ *Daan Kromhout*, thuộc Đại Học *Leiden* bên Hà Lan, quan sát dân chúng ở thành phố *Zutphe*n thấy rằng tỷ lệ chết vì bệnh tim ở nhóm người ăn 30gr cá một ngày thấp hơn tới 50% so với những người không ăn cá. Ông ta kết luận là chỉ cần ăn cá hai hay ba lần một tuần là có thể ngăn ngừa được một số bệnh tim.

Kết quả do nghiên cứu

Công dụng của Omega-3 đã và đang được khoa học nghiên cứu rộng rãi. Kết quả nhiều nghiên cứu cho thấy Omega 3 có thể giảm thiểu sự đau nhức trong các chứng phong khớp xương, các chứng đau đầu, giảm thiểu nguy cơ của ung thư vú và có thể làm nhẹ một vài biến chứng của bệnh tiểu đường.

1- Dầu cá với cholesterol trong máu.

Các nghiên cứu ở Úc Châu cho thấy dầu mỡ cá có thể làm hạ cholesterol trong máu, kể cả trường hợp tiêu thụ thực phẩm có nhiều cholesterol. Trong nghiên cứu này, 6 người được dùng 3 cách ăn uống khác nhau:

a-Bình thường với lượng chất béo trung bình;

b-Ít cholesterol cộng thêm 40 gr dầu mỡ cá;

c- Nhiều cholesterol với lòng đỏ trứng gà và 40 gram mỡ cá.

Kết quả là, trong nhóm 1 và 2 nếu có cho thêm mỡ cá mỗi ngày thì lượng cholesterol trong máu giảm đáng kể, còn trong nhóm số 3, lượng cholesterol trong máu không tăng bao nhiêu.

Ngoài ra, nghiên cứu này cũng còn cho thấy là mỡ cá có thể làm giảm lượng triglycerides, một chất béo có thể gây bệnh tim mạch.

2. Dầu cá với bệnh tim mạch

Cá có chất béo đa bất bão hòa Omega-3 có tác dụng ngăn ngừa tiểu huyết cầu dính với nhau do đó giúp mạch máu khỏi bị nghẽn, tránh được nguy cơ nhồi máu cơ tim. Trong các nghiên cứu gần đây, người ta còn thấy chất béo này có tác dụng ngăn các mảng vụn bám vào vách mạch máu.

Một nghiên cứu ở Tây Đức của viện Tim Mạch Trung Ương cho thấy là ăn cá có khả năng hạ huyết áp.

Trong nghiên cứu này, một nhóm người có áp huyết hơi cao được cho dùng 2 hộp cá thu mỗi ngày, liên tục trong hai tuần. Sau đó họ được chuyển qua chế độ ăn 3 hộp cá mỗi tuần trong 8 tháng.

Kết quả là sau giai đoạn đầu, mức *cholesterol, triglycerides*, huyết áp của họ giảm một cách đáng kể, đồng thời lượng HDL tốt lại tăng. Tới giai đoạn hai, khi khẩu phần cá bị cắt giảm thì *cholesterol và triglycerides* của họ trở lại mức trước khi họ ăn cá, ngoại trừ huyết áp vẫn ở mức thấp. Lý do có thể là dầu cá làm giãn thành động mạch, tăng phế thải nước và muối natri qua nước tiểu, do đó huyết áp giảm.

Theo kết quả nghiên cứu của Bác sĩ *Frank Hu*, Đại Học Y Tế Công Cộng Harvard, thì dầu cá có tác dụng chống loạn nhịp tim ở động vật nên có thể giảm nguy cơ chết vì tim ngưng đập đột ngột. Quan sát việc ăn uống ở trên 76,000 phụ nữ, ông ta thấy nhóm nào dùng nhiều omega-3 thì có ít nguy cơ bị cơn đột quỵ.

3-Dầu cá và bệnh xương khớp

Bác sĩ chuyên môn bệnh viêm xương khớp *Joel M.Kremer* ở đại học y khoa *Albany, New York* theo dõi một nhóm 33 người có bệnh nhức khớp xương, uống 15 viên dầu mỡ cá mỗi ngày và một nhóm uống thuốc vờ (placebo). Sau 14 tuần lễ, nhóm uống dầu mỡ cá ít bị nhức khớp xương và ít mệt mỏi hơn nhóm uống giả dược. Theo bác sĩ *Alfred D. Steinberg* thì omega-3 của dầu cá có tác dụng chống viêm như chất *prostaglandin*, giúp cho khớp bớt cứng và sưng

4- Dầu cá và chứng nhức đầu

Tại Đại học *Cincinnati*, các nhà nghiên cứu đã thành công trong việc dùng omega-3 để làm giảm chứng nhức nửa đầu cũng như làm cơn nhức đầu nhẹ hơn.

5- Dầu cá và bệnh tiểu đường

Theo một báo cáo trong Journal of Medicine của Hòa Lan năm 1986, dầu mỡ cá có thể tăng công hiệu của *insulin* trong việc kiểm soát đường trong máu.

6- Dầu cá và ung thư

Tiến sĩ *Rashida A Karmali* của viện đại học *Rutgers* và trung tâm nghiên cứu ung thư *Memorial Sloan-Kettering* đã nghiên cứu tác dụng của dầu mỡ cá đối với ung thư vú và nhiếp hộ tuyến của chuột. Kết quả là dầu mỡ cá đã chận đứng sự phát triển của các khối ung thư. Mặc dù đây chỉ là nghiên cứu ở

chuột mà từ chuột tới con người còn là một quãng đường dài, nhưng kết quả này cũng là một bước đầu đầy khích lệ.

Các cuộc nghiên cứu tương tự ở trường y khoa của các Viện Đại Học *Rochester và Cornell* đều cùng có kết quả như trên. Tiến sĩ Karmali kết luận: " Kết quả nghiên cứu cho thấy là mỡ Omega 3 có những đặc tánh đáng được nghiên cứu và có thể trở thành loại thuốc ngừa chống vài loại ung thư".

Theo công bố của tạp chí Ung thư ở Anh quốc (British Journal of Cancer), khi dân chúng ăn nhiều thịt và mỡ bão hòa đồng thời cũng dùng mỡ cá thì nguy cơ bị ung thư vú và ruột già giảm.

Kết quả nghiên cứu của trường Đại học Michigan cũng cho hay dầu mỡ cá làm ngưng sự tăng trưởng tế bào ung thư vú lấy ở người rồi cấy vào chuột trong phòng thí nghiệm.

Tập san y học *The Lancet* có đăng kết quả nghiên cứu về dinh dưỡng của một số người Thụy Điển. Nhóm người mỗi ngày ăn một lượng mỡ cá vừa phải thì ít bị nguy cơ ung thư nhiếp tuyến hơn nhóm người không ăn cá .

Giáo sư *Hans Krokan* thuộc trung tâm nghiên cứu *Unogen*, Na Uy, cho hay omega- 3 có khả năng tiêu diệt một số loại tế bào ung thư và trong tương lai dầu cá có thể được dùng để chữa ung thư cùng với các phương pháp trị liệu căn bản khác.

Ngoài ra dầu cá có thể làm giảm triệu chứng khó chịu khi có kinh kỳ, giảm tiêu chẩy và đau bụng ở bệnh viêm ruột (bệnh Crohn), giảm cơn suyễn, bớt trầm cảm, tăng cường tính miễn dịch của cơ thể, và rất cần thiết cho sự tăng trưởng bình thường của não bộ, nhất là ở thai nhi và trẻ sơ sinh.

Dùng bao nhiêu cho vừa.

Chất béo omega- 3 có tự nhiên ở nhiều loại cá nước lạnh như cá thu, cá hồi, cá trích, cá cơm, cá ngừ và trong một số thực vật như dầu canola, đậu nành, hạt lành (flax seed)...

Để được hưởng những ích lợi của dầu mỡ cá Omega 3, ta không cần phải tiêu thụ một lượng cá lớn như người Eskimo.

Theo các cuộc nghiên cứu kéo dài 20 năm ở Hòa Lan thì chỉ cần ăn cá 2 lần trong một tuần là đã được giảm đến phân nửa các vụ tai biến về tim mạch so với người không ăn một chút cá nào.

Theo Giáo sư *William E. Connor* của Viện Khoa học Sức Khỏe ở tiểu bang *Oregon* thì mỗi tuần chỉ cần ăn chừng 180 gr cá đã đủ để có được tác dung phòng bệnh của Omega 3.

Theo Tổ chức Sức Khỏe ở Canada và Cơ quan Dinh Dưỡng ở Anh thì chúng ta nên ăn khoảng 0,5% tổng số nhu cầu năng lượng mỗi ngày dưới hình thức omega-3 fatty acid.

Omega-3 cũng được bán trên thị trường dưới dạng viên mà theo nhiều người có kinh nghiệm thì chỉ cần uống một hoặc hai viên mỗi ngày là đủ. Ngoài ra, cần được sự hướng dẫn của bác sĩ để phòng ngừa tác dụng phụ, dùng quá nhiều cũng như tương tác với các dược phẩm khác. Sự an toàn, công hiệu, phân lượng của viên dầu cá chưa được kiểm chứng, xác định và các nhà nghiên cứu đều khuyên là không nên thay thế cá trong thực phẩm bằng dầu cá.

Dùng quá nhiều dầu cá, nhất là loại viên dầu, có nguy cơ băng huyết trầm trọng vì tác dụng loãng máu của dầu; nguy cơ khó chịu cơ quan tiêu hóa, thiếu hồng huyết cầu hoặc tai biến động mạch não. Những ai đang uống thuốc aspirin hoặc thuốc chống đau nhức cũng nên cẩn thận khi dùng dầu cá vì thuốc và dầu cá đều làm máu loãng. Bệnh nhân dùng thuốc suy tim nhóm Digitalis cũng phải cẩn thận vì dầu cá có thể làm tăng tác dụng của các thuốc này.

Cá càng lớn, lượng omega- 3 càng nhiều. Nhưng cẩn thận với cá sông lạch vì sợ bị ô nhiễm. Cá biển tương đối an toàn hơn. Hóa chất độc thường đóng trong mỡ, nên dầu cá cô đặc có thể nhiễm nhiều hóa chất này.

Nếu muốn có omega- 3 từ thực vật, ta có thể ăn hạt cây bồ đào (butternut), hạt và dầu hồ đào (walnut), walnut oil, dầu mầm lúa mì (wheat germ oil), dầu đậu nành, thực phẩm chế biến từ đậu nành, rong biển (seaweed).

Cũng cần phân biệt dầu mỡ cá với dầu gan cá như dầu gan cá thu cod-liver oil, dầu gan cá mập. Các dầu này được dùng trong việc trị bệnh từ thuở xa xưa, khi sinh tố chưa được khám phá.

Ta còn nhớ, cách đây dăm chục năm, con trẻ bên nhà được cho uống mỗi ngày một thìa dầu cá tanh muốn ói. Khi đó ta chỉ biết là dầu gan cá rất bổ xương, làm cơ thể mau lớn.

Ngày nay ta biết là dầu gan cá có nhiều sinh tố A và D và một ít sinh tố E. Trong 100 gr dầu cá có khoảng 85.000IU sinh tố A, 8500 IU sinh tố D và 20mg sinh tố E.

Dầu gan cá rất dễ bị hư hao vì không khí, nên cần được đậy kín và cất nơi không có ánh sáng.
Dầu gan cá được bán dưới hình thức viên hoặc nước.

Chất béo omega-3 trong các loại cá

Thông thường cá biển có nhiều omega 3 hơn cá sông, đặc biệt những loại cá béo như cá mòi (sardine) cá xô mông (salmon) cá thu (markerel).

Các loại tôm cua có 1 lượng cholesterol kèm theo với lượng omega 3, nhờ đó mà khi tiêu thụ thì tác hại của cholesterol có thể bị kiềm chế.

Số lượng omega- 3 fatty acid trong 120 g tôm cá:

Cá hồi (salmon): 3.6 g

Cá ngừ (tuna) :2.6 g

Cá thu (mackerel): 1.8 tới 2.6 g

Cá trích (herring): 1.2- 2.7 g

Cá trout: 1.0 g

Cua: 0.6 g

Tôm: 0.5 g./.

Phân biệt cảm giác đói và thèm ăn

Đói (hunger) là sự ước muốn tự nhiên với thực phẩm sau một thời gian không ăn uống. Cảm giác này có thể được thỏa mãn bởi sự tiếp thu thức ăn.

Đói được điều hành bởi nhiều trung tâm nằm trong bộ phận hypothalamus trên não bộ. Các trung tâm này hoạt động tùy theo mức độ chất dinh dưỡng có trong máu. Khi mức độ chất dinh dưỡng thấp, thì hypothalamus phát ra một tín hiệu: đó là cảm giác đói. Cảm giác này cũng xuất hiện khi bao tử trống rỗng co bóp. Vì thế người ăn vặt luôn miệng không có cảm giác đói này.

Có người khi đói cồn cào thì ăn gì cũng thấy ngon. Lại có người đang đói thấy món ăn không thích lắm cũng không thèm ăn món đó. Ngược lại có người khi đã no bụng mà thấy một món ăn hấp dẫn thì vẫn muốn ăn.

Một món ăn bổ dưỡng mà ta không thèm ăn thì sự bổ dưỡng cũng vô ích. Một số người lại chỉ ăn món họ thích, bất kể bổ dưỡng hay không. Cho nên mới có chuyện thiếu dinh dưỡng, nhất là ở trẻ em.

Khi ta ăn và nuốt thức ăn thì một tín hiệu thỏa mãn chuyển lên hypothalamus và cảm giác đói giảm đi, nhất là khi bao tử bắt đầu no đầy những thực phẩm.

No nê (satiety) là tình trạng ngược lại với đói. Đây là cảm giác thỏa mãn của ước muốn thực phẩm.

Thèm ăn (appetite) khác hẳn với cảm giác đói. Đây là một đáp ứng do học hỏi hoặc do thói quen khi thấy thực phẩm.

Thèm thức ăn không có liên hệ gì tới nhu cầu cần thức ăn. Ví dụ sau một bữa ăn đầy đủ, không còn đói nữa, nhưng con người vẫn thòm thèm muốn ăn thêm và họ ăn một cách thích thú. Đó là no bụng, đói con mắt.

Có nhiều yếu tố có ảnh hưởng tới sự thèm ăn:

-Tùy thuộc thói quen ăn nhiều, tập quán gia đình, trình độ học vấn, văn hóa ăn uống địa phương. Vì thế có giống người này dễ mập hơn giống khác hoặc cùng ăn như nhau mà có người gầy, người béo.

-Dưới ảnh hưởng của xúc động tâm lý. Người trong tâm trạng buồn chán, căng thẳng lấy sự ăn uống để khuây khỏa; mất mát thì ăn để đền bù; trẻ em ăn nhiều để lấy sự chú ý của cha mẹ.

-Bệnh nhân tiểu đường, loét bao tử thèm ăn luôn miệng; có thai thèm ăn món bất thường.

-Bệnh nhân thiếu máu, lao phổi, người uống nhiều rượu, hút nhiều thuốc lá lại mất sự ngon miệng, thèm ăn.

-Người cao tuổi mất cảm giác với mùi vị thực phẩm cũng chẳng thiết gì ăn uống.

-Trong não bộ, có cơ quan hypothalamus điều hòa sự thèm ăn, nhưng nguyên lý của sự điều hòa này chưa được biết rõ.

Pho mát

Theo huyền thoại thì pho mát (fromage) được một nhà kinh doanh tình cờ khám phá ra cách nay nhiều ngàn năm. Trong một chuyến đi buôn xa, ông mang theo nhiều lương thực, trong đó có sữa đựng trong một cái bao tử lạc đà khô.

Một hôm, lấy sữa ra uống thì thấy sữa đã đông đặc dưới ảnh hưởng của hơi nóng mặt trời và vài hóa chất còn dính lại ở bao tử lạc đà. Nếm thử "*cục sữa*" ông ta thấy ngon và béo. Thế là ông ta tìm hiểu thêm rồi sản xuất món sữa đông rắn này và làm giầu.

Từ đó pho mát được nhiều quốc gia trên thế giới sản xuất và trở thành món ăn rất phổ thông trong bữa ăn chính, để tráng miệng, ăn khai vị cũng như ăn vặt trong ngày.

Cách làm

Pho mát có thể làm từ bất cứ loại sữa động vật nào như cừu, dê, trâu, lạc đà, lừa... nhưng thông thường nhất vẫn là từ sữa bò.

Nguyên tắc làm cũng giản dị.

Vi khuẩn *Lactobacilli hoặc Streptococci* được cho thêm vào sữa để chuyển hóa *lactose* và tạo ra *acid lactic.* Acid này làm chất đạm *casein* của sữa đóng bánh. Một diếu tố lấy từ bao tử bò non được thêm vào rồi để lắng đọng khoảng 24 giờ. Thời gian lắng đọng càng lâu thì pho mát càng chắc hơn.

Sau đó cục *casein* được vắt bớt nước đi rồi đun nóng cho bay hơi, làm pho mát cứng hơn nữa.

Thế là ta đã có miếng pho mát tươi. Loại pho mát này chưa ngấu, dễ hư nên cần được để trong tủ lạnh và chỉ dùng trong dăm ngày. Pho mát được ăn chung với sà lách, bánh mì hoặc để nấu.

Muốn có phó mát ngấu, phải lấy bớt chất lỏng ra bằng muối rồi chế thêm vi khuẩn p*enicillum camembert pho mát Camembert, Brie)* hoặc vi khuẩn *Penicillium roquefort (pho mát Roquefort, Blue cheese).*

Chế biến pho mát là một phương thức giúp chúng ta chuyển một thực phẩm dễ hư là sữa, sang một thực phẩm ít bị hư hơn và đồng thời cũng là cách để dành sữa dưới dạng có thể giữ được lâu.

Các loại pho mát

Pho mát được phân loại theo nhiều cách.

Pho mát tươi như *cream, cottage cheese* và pho mát ngấu như *Chedda, Swiss, Camembert, Gorganzola,*

Thông thường nhất là phân loại tùy theo sự cứng mềm hoặc độ ẩm của pho mát:

Pho mát mềm như *Cottage, Ricotta, cream; Trung bình như Morazella, Blue, Camembert, Pizza, Edam, Swiss, Chedda, Provolone*; Cứng như *Dry Ricotta, Mysost, Romano, Parmesan.*

Dinh dưỡng

Pho mát giữ nguyên được các chất dinh dưỡng từ sữa đã sản xuất ra chúng: chất đạm với các amino acid cần thiết, ít chất béo và cholesterol hơi cao. Hầu hết pho mát có nhiều sinh tố A. Calci có nhiều trong pho mát rắn, ít trong pho mát mềm.

Trung bình 30gr pho mát cung cấp 100 calori, 180mg calci, 8gr chất béo, 9gr chất đạm.

Chất béo làm pho mát có hương vị hấp dẫn đặc biệt nhưng cũng gây ra vài không tốt cho sức khỏe. Ngày nay có pho mát ít chất béo hoặc pho mát làm từ sữa đậu nành.

Ăn pho mát

Pho mát thường được dùng như món ăn chơi hoặc trộn lẫn với thực phẩm khác như đậu, rau, mì sợi, bánh mì, chứ không dùng làm món ăn chính, mặc dù có nhiều chất dinh dưỡng.

Vài điểm cần lưu ý.

a-Một vài loại pho mát như *Cheddar, Swiss, Rocquefort* có thể bảo vệ răng khỏi bị sâu. Pho mát kích thích nước miếng tiết ra để trung hòa acid do vi sinh vật trong miệng tác dụng trên thức ăn kẹt trong răng. Acid này ăn mòn men răng, khiến răng mau hư.

b-Bác sĩ thường khuyên người bị cao huyết áp, cao cholesterol, nặng quá ký không nên ăn pho mát vì có nhiều chất béo và muối sodium.

c-Ai bị dị ứng với *Penicillin* không nên ăn *blue cheese* vì pho mát này được làm với tác dụng của nấm p*enicillin*.

đ-Pho mát có nhiều t*yramine*, một hóa chất làm động mạch co thắt và có thể gây ra cơn cao máu bất thình lình, nhất là ở bệnh nhân dùng thuốc trị trầm cảm dạng ức chế *monoamine oxidase inhibitors (MAO inhibitor).*

Tyramine có nhiều trong các loại pho-mát *Camembert, Cheddar, Roquefort, Blue; rất ít trong Cottage, cream cheese.*

e-Khi mua, lựa pho mát bầy trong ngăn tủ lạnh, coi kỹ ngày bán và ngày tiêu thụ; không mua loại bị mốc meo, ngoại trừ khi mốc là thành phần cấu tạo của pho mát như *blue cheese*.

g-Về nhà nên cất pho mát vào tủ lạnh, gói kín để khỏi khô. Cất gói cẩn thận, pho mát rắn có thể để dành sáu tháng, còn pho mát mềm nên dùng trong vòng một tuần.

Kem.

Kem (ice cream) vẫn là món tráng miệng được ưa thích của nhiều người.

Có nhiều loại kem khác nhau, nhưng thông dụng nhất là vanilla, chocolate, dâu, xoài riêng. Kem sữa bột ngô (custard), nước trái cây (sherbet) và sữa để đông lạnh cũng là những món tráng miệng hấp dẫn.

Theo tiêu chuẩn, kem phải có ít nhất 10% chất béo và 20% chất đạm của sữa.

Chất béo tạo ra một hương vị ngầy ngậy và vẻ mịn mặt của kem. Càng nhiều chất béo, kem càng ngon.

Chất đạm là phần chính trong cấu trúc của kem.

Kem có nhiều calci, một ít riboflavin và sinh tố A.

Một nửa cup kem vanilla có 180 calori, 12gr chất béo, 2gr chất dạm, 76mg calci.

Kem cần được giữ kín trong bình giấy hoặc bình nhựa ở nhiệt độ đông lạnh. Giữ như vậy có thể dùng dần được một tuần. Khi hộp kem đã mở, thì phải đậy cho kín để tránh bốc hơi, kem sẽ bị khô.

Bơ

Bơ được làm bằng cách đánh nhuyễn chất béo của sữa đã khử trùng.

Theo tiêu chuẩn chung, bơ phải có ít nhất 80% chất béo của sữa. Chất béo của bơ có 62% là béo bão hòa, 35% đơn bất bão hòa và 4% đa bất bão hòa.

Một muỗng ăn canh bơ có 11gr chất béo, 7gr chất béo bão hòa, 31gr cholesterol và 1100 IU sinh tố A.

Bơ có thể có hoặc không có muối. Khi không có muối thì phải ghi rõ là bơ không muối mà nhiều người quen gọi là bơ ngọt.

Bơ được phân chia ra làm loại A và AA. Loại AA thì thơm, dịu ngọt, mịn mặt và dễ phết mỏng hơn loại A.

Nên giữ bơ trong giấy bao kín để tránh không khí và lẫn mùi thực phẩm khác trong tủ lạnh. Mặc dù để trong tủ lạnh, chất béo trong bơ cũng tác dụng với oxy làm bơ có mùi dầu khét. Ánh sáng và hơi nóng cũng làm bơ mau khét.

Gói kín cất trong tủ đá, bơ để dành được cả bốn, năm tháng.

Bơ cũng được dùng để rán thực phẩm nhưng đun lửa quá nóng bơ sẽ bốc khói và thành mầu vàng cháy. Bơ không dùng để chiên ngập (deep fried) như dầu mỡ được.

Margarin

Vì bơ có nhiều chất béo bão hòa, có thể gây ra nhiều bệnh tim mạch, ung thư nên nhiều người đã chuyển sang dùng margarin. Hầu hết margarin được chế biến từ dầu thực vật.

Margarin được một nhà hóa học Pháp là *Hippolyte Mege-Mouries* chế tạo ra vào năm 1870 khi hoàng đế Nã Phá Luân III (1808 –đăt1873) treo giải thưởng cho ai có thể làm ra một loại bơ khác với bơ từ sữa bò.

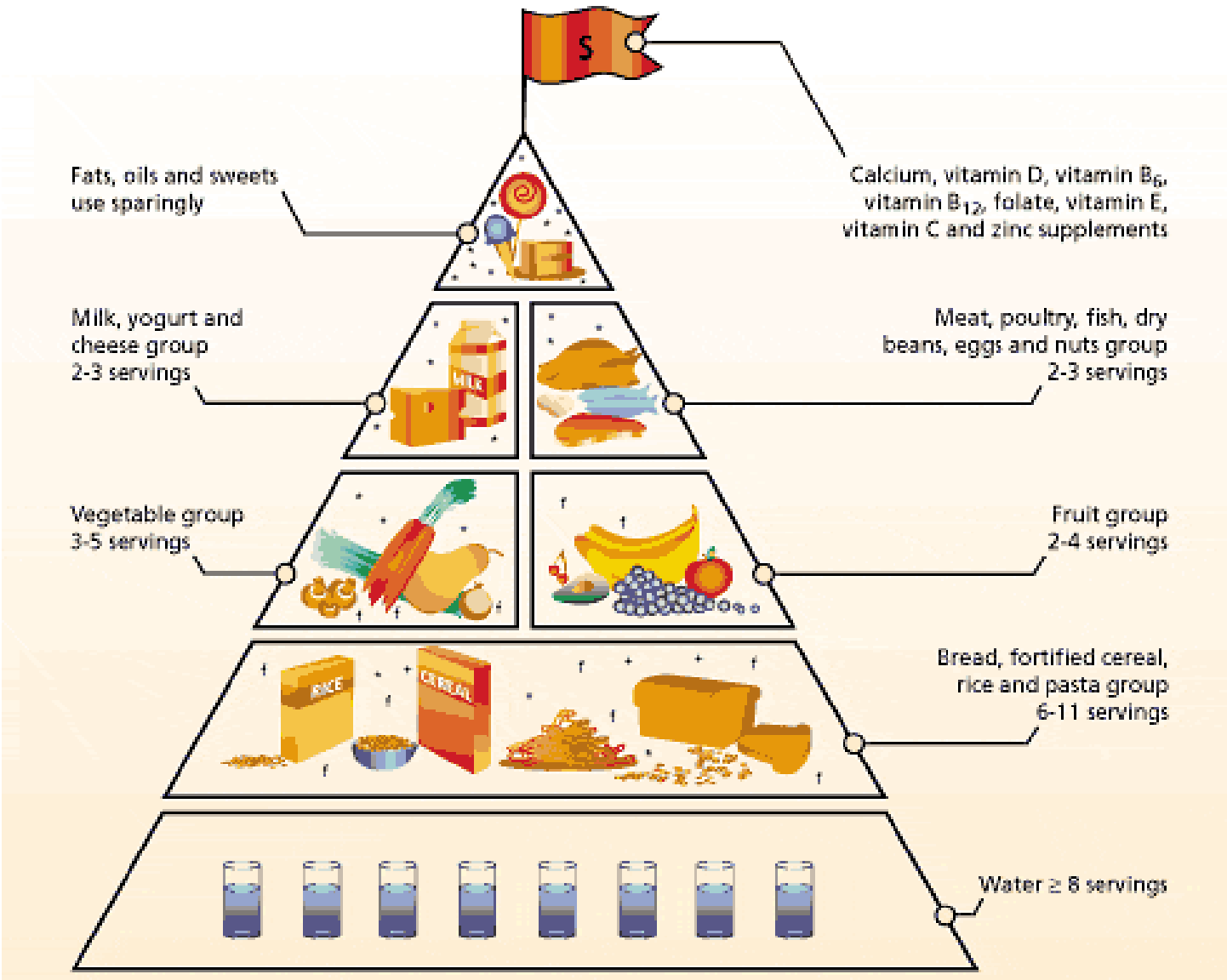
Margarin được làm bằng cách trộn đánh chất béo lỏng với sữa không chất béo đã khử trùng, rồi thêm một vài gia vị thơm.Thường thường khoảng 15,000 IU sinh tố A được cho thêm vào margarine.

Năm 1993, các nhà nghiên cứu tại Đại Học Harvard đã nêu ra một nghi vấn về sự an toàn của margarin và cho là một vài loại có thể gây ra bệnh tim nhiều hơn là bơ thật.

Sự kiện này làm cho người tiêu thụ cảm thấy bối rối, không biết nên dùng bơ hay margarin. Có điều chắc chắn là bơ cho nhiều hương vị hơn là margarin. Nhưng margarin có nhiều chất béo bất bão hòa hơn bơ do đó lành hơn, nhất là loại margarin mềm. Nếu margarin lại được làm từ dầu cây canola, hướng dương (sunflower), dầu ngô thì lại càng tốt hơn nữa.

Cả bơ và margarin đều cho một số calori bằng nhau.

Khi margarin lỏng được chuyển sang rắn thì lại có nhiều chất béo bão hòa *Trans Fatty acid*. Đây là chất mà nhiều người cho là có thể làm tăng cholesterol trong máu./.


S
Fats, oils and sweets use sparingly
Calcium, vitamin D, vitamin B_6, vitamin B_{12}, folate, vitamin E, vitamin C and zinc supplements
Milk, yogurt and cheese group 2-3 servings
Meat, poultry, fish, dry beans, eggs and nuts group 2-3 servings
Vegetable group 3-5 servings
Fruit group 2-4 servings
Bread, fortified cereal, rice and pasta group 6-11 servings
Water ≥ 8 servings

1

RƯỢU

Rượu là chất lỏng không mầu sắc, bay hơi, dễ cháy và được làm từ tinh bột hoặc trái cây sau khi đã ủ men.

Chất rượu thường nói tới là ethanol, có thể gây say và có trong các thức uống như bia, rượu vang, rượu mạnh chưng cất.

Rượu cũng là một trong những dược phẩm đầu tiên mà loài người khám phá ra. Cổ nhân Trung Hoa vẫn nói: "Tửu vi bách dược chi trưởng" (Rượu đứng dầu trăm loại thuốc).

Rượu còn được dùng trong kỹ nghệ dược phẩm, mỹ phẩm, phòng thí nghiệm.

Rượu uống có ba loại chính: Bia làm từ hạt ngũ cốc, có từ 2-8% chất rượu; Rượu vang làm từ nước nho lên men, với độ rượu từ 8-12%; Rượu mạnh chưng cất có từ 45-50% ethanol.

Chữ "proof" nồng độ chuẩn ghi trên chai rượu là chỉ gấp đôi tỷ lệ ethanol trong rượu. Thí dụ rượu 40 proof có nghĩa là chai rượu đó có tới 80% chất ethnol.

Bia (Beer)

Lại một tình cờ đã đưa tới sự khám phá ra cách chế biến món nước *"Tinh Thần"*, uống cho tới tận cùng xỉn này.

Số là cách đây có trên một trăm thế kỷ, một cô bé đang ăn miếng bánh mì khô uống với ly nước lạnh, thì có bạn gọi đi chơi nhảy dây. Cô ta ném miếng bánh vào ly nước, để trên mặt bàn rồi chạy đi chơi. Đó là miếng bánh cũ bỏ quên trong cặp sách đã lâu, có bám bụi xanh. Mấy ngày sau bà mẹ dọn bàn thấy ly nước trong trong, có mùi thơm. Đang khát nước, bà bèn uống. Một lúc sau thấy trong người sảng khoái, lên tinh thần. Bà khoe với ông chồng và ngỏ ý muốn có thêm. Chiều vợ, ông chồng làm nước đó cho vợ và gia đình. Lối xóm bắt chước và thiên hạ cũng làm theo. Thế là Bia ra đời.

Anh ngữ gọi là Beer, Pháp ngữ là Biere từ chữ Latin "Bibere" nghĩa là Uống. Việt ta phiên âm là LA DE từ chữ La Biere cho tiện việc sổ sách. Tiếng Đức Baere, từ chữ Barley là loại lúa mạch dùng nhiều nhất để làm la de. Trung hoa gọi bia là Ty tửu vì có ít ethanol.

Theo các nhà khảo cổ, thì la de được dân chúng thành phố Babylon chế ra đầu tiên một cách khá quy mô, cách đây trên 6000 năm. Họ ngâm nước cho hạt lúa mạch mọc mốc xanh, nghiền nát, trộn với nước, để dăm ngày rồi uống. Khi đó, la de rất được dân chúng ưa thích, mà khả năng biến chế giới hạn nên các Lãnh Chúa bèn đặt chế độ khẩu phần. Dân lao động chỉ được mỗi ngày hai lít, nhân viên nhà nước ba lít, công chức cao cấp và quý ngài tu sĩ năm lít.

Từ Ai Cập, la de lan tràn ra các nước khác và được phổ thông trước khi nho được trồng làm rượu vang, vào thời kỳ đế quốc La Mã. Con dân đế quốc coi la de như thứ nước uống của người man di, còn họ uống thứ nước dành cho Thần Linh, ấy là rượu vang.

Cũng nên nhắc là việc nấu la de, theo luật lệ đời xưa, là việc làm của nữ giới. Đến sau Thiên Chúa giáng sinh thì la de được đưa vào thị trường thương mại, ai mua cũng được. Chuyện này cũng có lý do. Đó là đã có một thời kỳ, làm la de được các tu viện hầu như dành quyền ưu tiên chế biến và là nguồn lợi tức đáng kể tu viện. Ngoài lợi tức, các tu

sĩ còn muốn tự do dùng la de chung với thực phẩm ngon mà họ được cung cấp. Đồng thời la de không bị cấm trong thời gian ăn chay, nên các ngài tự do dùng và mỗi tu sĩ được chia tới 5 lít một ngày.

Chỉ sau thời kỳ Cải Cách giáo hội Thiên Chúa Giáo La Mã, đưa đến sự thành lập các giáo hội Tin Lành vào thế kỷ 16, sự ưu đãi làm bia này cho tu viện mới được bãi bỏ. Bia được các nhà sản xuất thương mại trách nhiệm. Nhưng phải công nhận là nhờ kiến thức của các tu sĩ mà kỹ nghệ làm bia tiến bộ rất nhiều, từ việc một miếng bánh rơi vào ly nước tới những máy móc, tuy thô sơ, nhưng mau lẹ, làm được nhiều lại vệ sinh, ngon hơn.

Kỹ nghệ làm bia thực sự cải thiện vào đầu thế kỷ thứ 19 với sự sáng chế ra đầu máy hơi nước của James Watt và hệ thống làm lạnh của Carl von Linde. Trước đó, bia thường được làm vào mùa Đông, thuận tiện cho sự lên men của bánh. Từ khi khám phá ra hệ thống làm lạnh, bia được sản xuất quanh năm. Đầu máy hơi nước của James Watt giúp sự sản xuất bia từng loạt với số lượng cao hơn.

Trong việc làm bia, nhà bác học Pháp Louis Pasteur cũng cống hiến một khám phá quan trọng: Đó là sự tìm ra những nấm lên men mà ông đã trình bày trong nghiên cứu tựa đề " Etude de la Bierre", vào năm 1876. Nhờ khám phá này mà ngày nay ta đã nuôi được men và dùng rộng rãi trong kỹ nghệ làm bia và rượu vang.

Một khoa học gia khác người Đan Mạch, Christian Hansen đã thành công trong việc tách một thứ nấm, trồng trong dung môi dinh dưỡng và dùng hàng loạt vào việc lên men lúa mạch để làm bia.

Làm bia.

Muốn có một lon bia, ta cần bốn vật liệu chính: Nước, ngũ cốc, men và cây Hoa Bia (houblon).

a-Bia có thể được làm từ gạo (Việt Nam,Trung Hoa, Nhật Bản), ngô (thổ dân American Indian), mì (Đức wheat), lúa mạch đen (Nga, ryes) yến mạch (oats) nhưng thông thường nhất vẫn là bằng hạt lúa mạch (barley) rồi đến lúa mì. Ngô và gạo cho loại bia kém phẩm chất.

Lúa mạch có nguồn gốc từ Châu Á và Ethiopia và là loại ngũ cốc được sản xuất đứng hàng thứ tư sau lúa mì, gạo và ngô. Lúa mạch có lượng carbohydrates khá cao, tới 67% và 13% chất đạm.

Trước hết, mạch được ngâm trong nước độ một tuần cho nẩy mầm đồng thời tinh bột của mạch được biến hóa thành đường maltose. Sau đó mạch có mầm được đun chín rồi sấy khô, say khỏi vỏ rồi ngâm trong nước nóng. Đường trong mạch sẽ hòa vào nước cho một dung dịch có vị ngọt.

Dung dịch này được đun sôi khoảng hai giờ để diệt hết vi khuẩn. Đây là lúc mà *Hoa Bia* được thêm vào để tạo ra vị đắng cho bia.

b-Houblon là loại cây leo có hoa mọc thành từng chùm. Hoa được sấy khô để tạo vị đắng cho bia. Đun càng lâu thì chất đắng của hoa bia càng tan nhiều trong nước, làm bia đắng hơn. Nghiên cứu ở Mỹ cho biết cây Hoa Bia có chất antioxidant Prenylated Flavonoids rất tốt để giúp cơ thể giảm nguy cơ bị các bệnh tim, ung thư, sa sút trí tuệ và cao cholesterol.

Dung dịch được để nguội, vớt hết lá hoa bia và cặn ra rồi men được thêm vào.

c-Men là những nấm nhỏ li ti có thể chuyển đổi tinh bột ra đường. Nấm có nhiều trong thiên nhiên.

Hai loại men thường dùng trong kỹ nghệ bia là sacchromyces cerevisiae nổi lên mặt dung dịch và loại saccharomyces uvarum, chìm dưới đáy.Mươi ngày sau men sẽ tiêu hóa hầu hết đường maltose và lúc đó ta đã có một lon bia.

Nhưng chưa đủ, muốn có hơi sủi bọt, bia được chuyển vào một bình điều hòa để lên men lần thứ hai và có hơi carbonates.Vì còn vẩn đục, nên bia được lọc.

Bia vô lon hoặc chai được đun nóng (Pasteurized) để diệt hết các vi khuẩn còn sót và để chặn sự lên men.

Draft bia không đun nóng nhưng phải giữ ở nhiệt độ lạnh cho tới khi dùng để bia thôi lên men. Uống ngay sau khi sản xuất, draft bia ngon hơn vì trong khi chuyên trở đi xa, sự thay đổi nhiệt chung quanh ảnh hưởng tới chất lượng của bia.

đ-Nước dùng để làm bia cũng rất quan trọng. Nước có nhiều khoáng chất thì bia đắng hơn là nước có ít khoáng chất.

Beer cũng như rượu vang có từ 2-8% Ethanol trong khi đó rượu mạnh như wisky, gin, vodka có tới 45-50% ethanol.

Một vài loại bia:

Như đã nói ở trên, bia có thể làm từ lúa mì, ngô, gạo nhưng lúa mạch thường được dùng nhiếu nhất. Ngay cả làm từ lúa mạch, bia cũng có nhiều loại tùy theo men nổi hay chìm, nhiệt độ và thời gian để mạch lên men, số lượng Hoa bia, thời gian và nhiệt độ nơi cất giữ bia. Theo luật, bia không được có quá 5% chất rượu ethanol.

Ale nặng hơn beer và dùng men nổi mà beer thì dùng men chìm dưới đáy.

Bitter là la de có nhiều Hoa bia nên đắng hơn và được dân Anh rất thích.

Lager cũng là la de nhẹ, mầu lạt, rất phổ thông bên Đức.

Malt liquor mạnh hơn beer. Shandy là hỗn hợp beer với nước chanh (lemonade) hoặc ginger beer)

Sake của Nhật được chế từ gạo, có nồng độ ethanol từ 14-%, nên thường được gọi là rice wine. Nhưng thực ra sake là một loại beer vì cũng được làm bằng sự lên men của gạo. Sake không có mầu, không có hơi, hâm nóng uống ngon hơn, trong khi đó beer phải uống lạnh mới đã.

Dinh dưỡng

Về phương diện ăn uống, ngoài nước, bia có một số lượng các chất dinh dưỡng rất khiêm nhường vì đa số đã bị tiêu hủy trong khi chế biến.

Một ly 360 cc (12 Oz) cho 140 calories mà 60% là do chất rượu ethyl alcohol của bia; 17mg calcium; 28mg magnesium; 40mg phosphore; 85mg potassium; rất ít Zinc, sinh tố B.

Các chất đạm, chất béo, sinh tố C và sinh tố hòa tan trong chất béo đều có rất ít nên bia được nhiều người coi như chẳng bổ dưỡng gì ngoài một số calories. Chẳng thế mà bác sĩ David Williams của đại học Wales, Anh Quốc đã cổ võ là trong chương trình giảm béo, nên uống nửa lít bia một ngày vì bia có tới 93% là nước lã, không đường, không chất béo.

Bia còn giữ hương vị thơm ngon nếu tiêu thụ trong vòng hai tháng sau khi làm, do đó không nên mua tích trữ quá nhiều và quá lâu. Cất bia ở chỗ mát, không có ánh nắng mặt trời để bia khỏi lên mùi.

Ly để uống bia cần sạch, không vết mỡ vì mỡ làm bia mất hết bọt. Cũng không nên uống bia quá lạnh vì nhiệt độ thấp làm giảm mùi thơm của bia.

Rượu Vang

Rượu Vang hay Bồ Đào Tửu là thức uống có chất rượu làm từ nước nho lên men. Vang cũng được làm từ nước trái cây khác và được gọi với tên của trái cây đó.

Tùy theo địa phương trồng nho với khí hậu, cấu tạo đất khác nhau và cách thức riêng của từng lò sản xuất mà có nhiều loại rượu vang khác nhau.

Các loại vang.

1- **Table wines**. hoặc vang tự nhiên làm từ nước nho, để lên men tự nhiên, đôi khi pha thêm chút đường và men yeast. Rượu có màu đỏ, trắng và hồng, với vị ngọt. Nồng độ rượu là từ 7-15%. Rượu này được sản xuất nhiều nhất trên thế giới.

2- **Fortified wines**. Vang này được tăng cường thêm alcohol và và nồng độ alcohol lên tới 14- 23%. Mầu có thể là trắng, amber hổ phách(vàng nâu nhạt), đỏ tươi hoặc đỏ đậm. Sherry là loại nổi tiếng trên thế giới và sản xuất ở thành phố Jerez da la Frontera bên Tây Ban Nha. Rượu Vermouth, Dubonet của Pháp, Campari của Ý. Vang uống trước khi ăn để gây khẩu vị gọi là apperitif thường được pha thêm một chút quinine hoặc gia vị khác.

3- **Sparkling wines** mà loại nổi tiếng nhất là champagne, tên một thành phố của nước Pháp làm ra rượu này đầu tiên vào thế kỷ 18 do tu sĩ Dom Pierre Perignon. Rượu được tăng cường thêm carbon dioxide để có bọt và óng ánh. Asti Pumante là loại sâm banh Ý nổi tiếng. Mầu trắng nhưng cũng có thể hồng đỏ. Thường làm với vài loại nho khác nhau mà mỗi nhà sản xuất có một công thức riêng

Nói chung, rượu vang được làm như sau:

a-Nho rửa sạch được ép để lấy nước, khử nấm độc bằng hóa chất sulfur dioxide.

b-Cho nấm vào để nước nho lên men

c-Lọc nước nho đã lên men để loại bỏ cặn bã.

d-Chứa vào thùng gỗ từ vài tháng đến vài năm để rượu ngẫu và có hương vị đặc biệt;

e-Lọc hết vẩn đục, khử trùng bằng sulfite dioxide rồi vô chai. Để chai rượu dốc ngược để nút chai luôn luôn ướt ngăn không khí xâm nhập.

Vang đỏ là nho còn nguyên vỏ; vang trắng khi không còn vỏ nho.

Dry wine không ngọt vì tất cả đường đã chuyển thành rượu; sweet wine là vang tăng cường ethanol và đường không lên men;

Fortified wine hoặc dessert wine khi vang được tăng cường ethanol; table wine hoặc unfortified wine khi vang có dưới 14% ethanol;

Rượu vang mang tên nơi sản xuất như Bordeaux, Chablis, Sauternes, Burgundy bên Pháp, Chianti bên Ý, Sherry bên Tây Ban Nha, Riesling, Moselles bên Đức; Madeira, Port bên Bồ Đào Nha.

Nho Cabernet Sauvignon bên Pháp cho vang Claret, Cabernet; nho Concord ở Mỹ cho vang Concord; Vang Pinot từ nho Pinot; vang Zinfandel từ nho cùng tên ở California; sake Nhật từ gạo.

Champagne là rượu vang óng ánh làm với nước nho Pinot, lên men lần hai bằng cách cho thêm đường vào chai rượu.

Vermouth là vang thêm ethanol và một vài hương thơm của thảo mộc.

Brandy là rượu mạnh cất từ rượu vang.

Cognac là Brandy từ vang ở vùng Charente bên Pháp, được chưng cất hai lần.

Rượu mạnh chưng cất (Distilled liquors)

5

Đây là loại nước uống có nồng độ rượu cao hơn beer và Vang vì đã được chưng cất.

Rượu mạnh cũng được biến chế giống như bia và vang, tức là để tinh bột và đường lên men. Đường có thể từ nước trái cây, mật ong, mật mía, bột ngũ cốc.

Brandy (Cognac, Armagnac) được cất từ nước trái cây lên men (trái táo, mơ (apricot), anh đào (cherries), nho, lê, dứa, mận.

Liquer hoặc Cordial , ta gọi là rượu mùi, thường ngọt hơn, dùng để uống sau bữa ăn cho thơm miệng. Rượu mùi được chế từ hỗn hợp hạt ngũ cốc, mạch nha (malt) vời đường.

Rum được chế từ mật mía (molasse).

Gin làm từ hỗn hợp hạt ngũ cốc và mạch nha.Vodka làm từ tinh bột khoai tây đôi khi pha với hạt ngũ cốc.

Wiskey làm từ mạch nha ngũ cốc.

Nếu từ ngô thì là Bourbon;

Từ lúa mạch, ngô, mạch đen rye là Canadian;

Scotch từ lúa mạch barley;

Tequila làm từ loại cây meccal đặc biệt có ở Mexico.

Sự Tiêu Hóa Thức ăn

Thực phẩm mà con người tiêu thụ đều là những hợp chất phức tạp. Chúng cần được cơ thể phân hóa thành những chất đơn giản hơn để ruột có thể hấp thụ rồi đưa vào máu chuyển tới các tế bào. Ở tế bào, chúng sẽ cung cấp năng lượng và vật liệu thích hợp để duy trì sự sống.

Diễn tiến này bao gồm sự *tiêu hóa, sự hấp thụ và sự chuyển hóa* thực phẩm.

Sự tiêu hóa là sự phân hóa thực phẩm thành dạng mà tế bào có thể hấp thụ và đồng hóa được

Sự hấp thụ là sự đưa chất dinh dưỡng từ bộ máy tiêu hóa sang hệ tuần hoàn, để rồi từ đó được phân phối tới các tế bào hoặc dự trữ trong cơ thể.

Sự chuyển hóa là sự chuyển các chất dinh dưỡng đã được tiêu hóa thành năng lượng và vật liệu để cấu tạo tế bào.

Sự tiêu hóa thức ăn chấm dứt khi những chất bã của thực phẩm sau sự tiêu hóa được đưa ra khỏi cơ thể.

Bộ máy tiêu hóa.

Nói một cách tổng quát, bộ máy tiêu hóa có nhiệm vụ tiếp nhận thực phẩm và làm thay đổi cấu tạo thực phẩm về cả hai mặt vật lý và hóa học, sao cho thực phẩm trở thành những dạng mà cơ thể sử dụng được.

Sự thay đổi cấu tạo vật lý được thực hiện chủ yếu ở miệng nhờ vào hoạt động phối hợp của răng, miệng và lưỡi. Trong khi đó, sự thay đổi hóa học được thực hiện nhờ vào tác dụng của các diếu tố (enzym), môi trường acid, mật và nhiều chất hóa hoc khác.

Diếu tố là những hợp chất đạm có khả năng làm thay đổi tính chất hóa học của một chất khác trong khi bản thân nó không thay đổi. Có nhiều loại diếu tố, mỗi loại có tác dụng với một chất dinh dưỡng nhất định. Chẳng hạn, loại diếu tố chuyển hóa chất đạm thì không có tác dụng gì với tinh bột, đường. Diêu tố được tiết ra từ 4 cơ quan chính là các tuyến nước miếng trong miệng, dạ dày, tụy tạng và ruột non.

Bộ máy tiêu hóa là một ống chạy dài từ miệng xuống hậu môn, dài khoảng 8 mét. Khởi đầu từ miệng, tiếp đến là thực quản, dạ dày, ruột non, ruột gia, trực tràng và hậu môn. Dọc theo ống là các bộ phẫn hỗ trợ tiết ra dịch tiêu hóa như tuyến nước bọt, túi mật, gan, tụy tạng

Như vậy, lần lượt, thực phẩm sẽ đi qua các bộ phận sau đây:

1-Miệng

Miệng có ba chức năng chính: tiếp nhận thực phẩm, nhai thực phẩm cho nhuyễn nhỏ và khởi sự việc tiêu hóa tinh bột.

Nước miếng giữ vai trò quan trọng trong các chức năng của miệng. Nước miếng được tiết ra từ ba đôi tuyến nước miếng trong miệng, tổng cộng mỗi ngày khoảng 1,5 lít.

Trong nước miếng có diếu tố *amylase* với tác dụng phân hóa *carbohydrat*. Nước miếng còn chứa *mucin* tạo thành độ nhờn của nước miếng, làm các phần tử thực phẩm sau khi nhai sẽ quyện lại với nhau thành cục và trơn, dễ nuốt. Ngoài ra nước miếng còn bảo vệ niêm mạc miệng và tiêu diệt một số vi khuẩn có thể gây nhiễm độc cho răng, miệng.

Răng và lưỡi có vai trò rất quan trọng ở giai đoạn này. Răng giúp nhai nghiền thực phẩm. Lưỡi đưa đẩy, nhào trộn thức ăn để giúp răng nhai nghiền tốt. Các nụ vị giác của lưỡi giúp phân biệt vị thức ăn và góp phần tạo ra sự kích thích sự tiêu hóa. Chuyển động của lưỡi cũng tạo thành phản xạ nuốt thức ăn xuống thực quản sau khi đã được nhai nhuyễn

2. Thực quản

Thực quản là một ống có vai trò chuyển thực phẩm và nước uống xuống bao tử mà không tham dự vào sự tiêu hóa. Trong thực quản, thực phẩm được di chuyển nhờ các sóng nhu

động (peristalsis) tạo ra bởi sự co bóp luân phiên nhịp nhàng của các cơ thành thực quản từ trên xuống dưới. Thực quản có chiều dài khoảng 25 cm.

3-Bao tử

Bao tử là nơi tiêu hóa thức ăn nhưng cũng là nơi tạm thời dự trữ thức ăn. Nhờ có vai trò dự trữ này nên chúng ta chỉ cần ăn mỗi ngày ba lần, cho dù cơ thể liên tục cần được cung cấp dinh dưỡng.

Các tế bào riêng biệt trong bao tử tiết ra nhiều hóa chất khác nhau nhưng hòa lẫn với nhau gọi là dịch vị bao tử.

Thành phần chính của dịch vị bao tử là:

-*Acid hydrochloric*, một acid rất mạnh có thể làm mềm các mô liên kết của thức ăn và để tiêu diệt vi sinh vật có hại;

-Diếu *tố pepsin*, một loại men có tác dụng phân hóa chất đạm;

-Yếu tố nội tại *glycoprotein* cần thiết cho sự hấp thụ sinh tố B12;

-Ngoài ra còn có lipase giúp phân hóa chất béo thành acid béo và glycerol; gastrin giúp nhồi thức ăn thành khối chất nhão; chất nhờn mucous để bảo vệ niêm mạc dạ dầy. Nếu không có chất nhờn, acid sẽ ăn mòn niêm mạc, đưa đến loét bao tử.

Mỗi ngày có chừng 2000 tới 2500 phân khối dịch vị bao tử được tiết ra.

Thời gian lưu lại trong bao tử của mỗi loại thực phẩm không giống nhau, thường là từ 1 đến 4 giờ. Các thực phẩm thuộc nhóm carbohydrates (tinh bột, đường) có thời gian lưu lại bao tử ngắn nhất, tiếp đến là nhóm các protein (chất đam) và lâu nhất là nhóm lipid (chất béo). Ngoài ra, thức ăn lỏng cũng tiêu hóa mau hơn thức ăn đặc. Nước uống hầu như chỉ lướt qua bao tử để xuống ruột.

Ở đoạn nối thực quản với bao tử có *cơ vòng tâm vị* để ngăn thực phẩm đã vào bao tử không đi ngược lên thực quản. Ở đoạn nối giữa bao tử với tá tràng có cơ vòng môn vị để ngăn thực phẩm đã chuyển vào tá tràng (duodenum) không đi ngược lên bao tử.

4-Ruột non

Ruột non có chiều dài kéo thẳng ra đến khoảng 6 mét và là bộ phận dài nhất của bộ máy tiêu hóa. Tuy nhiên, do các nếp gấp của ruột nên ruột một người còn sống chỉ đo được khoảng 3 mét. Đoạn đầu của ruột non là tá tràng, dài 25 cm, là nơi mà từ 90 - 95 % thực phẩm được hấp thụ.

Ruột non tiếp nhận thực phẩm ở dạng đang được chuyển biến. Tế bào ruột non tiết ra nhiều diếu tố để phân hóa chất đạm và tinh bột. Riêng các chất béo được chuyển hóa nhờ có mật từ gan đưa vào. Các diêu tố khác như *trypsin, chymotrypsin, lipase, amylase, nuclease* từ tụy tạng cũng được đưa vào ruột non để hỗ trợ sự chuyển hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng. Trung bình, sự tiêu hóa ở ruột non kéo dài khoảng từ 3 tới 10 giờ.

5- Ruột già.

Ruột già dài khoảng 1,5 mét, là nơi hấp thụ nước, muối khoáng và một số sinh tố. Các sinh tố được vi sinh vật sản xuất tại ruột già gồm có sinh tố K, sinh tố B 12, sinh tố B1 (thiamine), sinh tố B2 (riboflavine).

Ruột già và trực tràng không tiết ra diêu tố, không tham dự trực tiếp vào việc phân hóa thực phẩm mà chỉ hút giữ nước và các chất điện phân. Đây cũng là nơi lưu giữ chất bã trước khi thải ra khỏi cơ thể

Thành phần của phân có khoảng 75% nước, 25% chất đặc. Trong chất đặc có khoảng 35% là xác của vi sinh vật, 20 tới 40% là chất vô cơ và mỡ, 2% đến 3% là chất đạm. Phần còn lại là chất xơ, tế bào chết, mật....

6-Gan.

Gan là cơ quan hỗ trợ cho sự tiêu hóa thức ăn và có nhiều vai trò rất quan trọng.

Gan chuyển hóa các chất dinh dưỡng, làm thay đổi cấu trúc hóa học của chúng thành những chất thích hợp hơn để tế bào có thể sử dụng. Một số chất dinh dưỡng sau khi được chuyển

hóa được chính gan sử dụng, một số khác được dự trữ ở gan để chuyển sang máu khi cơ thể có cần.

Một cách cụ thể, gan có các nhiệm vụ sau đây:

a-Dự trữ đường đơn glucose dưới dạng glycogen. Khi mức độ đường trong máu xuống thấp hơn mức bình thường thì tế bào gan chuyển glycogen trở lại thành glucose và đưa vào máu.

b- Tổng hợp lượng đạm thừa mà cơ thể không hấp thụ được thành dạng *ure*. *Ure* sẽ được chuyển sang máu và thận sẽ bài tiết ra ngoài theo nước tiểu.

c- Tổng hợp các protein huyết tương như *albumin, globulin* và các yếu tố làm đông máu.

d- Chuyển hóa chất đạm, carbohydrate và chất béo, khiến chúng được các tế bào sử dụng hữu hiệu hơn

e- Sản xuất mật, rất cần thiết cho sự chuyển hóa chất béo. Mật được chứa trong túi mật và được chuyển sang ruột tá khi cần, như để tiêu hóa chất béo.

g-Tham gia quá trình tạo hồng cầu mới qua việc sản xuất *globin*, một trong hai yếu tố tạo thành huyết cầu tố *(hemoglobin)*

g- Hủy hoại các hồng huyết cầu già nua, chuyển hòa hemoglobin thành bilirubin rồi thải ra trong phân.

h- Giải độc cho cơ thể bằng cách phân hủy, vô hiệu hóa một số chất có hại, chẳng hạn như lượng cồn trong máu (*alcohol)* và một số chất độc có trong các loại thuốc trị bệnh.

i- Dự trữ một số sinh tố và khoáng chất (sắt...)

7-Tụy Tạng

Tụy tạng tiết ra một số diêu tố như *lipase* để tiêu hóa chất béo; *amylase* để chuyển hóa tinh bột thành đường; t*rypsin* để phân hóa *protein* thành những phần tử *amino acid* có cấu trúc đơn giản hơn.

Trong điều kiện bình thường thì từ 92 tới 97% thực phẩm ăn vào được tiêu hóa và hấp thụ. Nước, sinh tố, khoáng đường đơn (monosaccharides), rượu được hấp thụ trong tình trạng nguyên thủy. Đường đa, chất béo, đạm đều được chuyển sang dạng giản dị hơn để dễ hấp thụ.

Diễn tiến sự tiêu hóa các chất dinh dưỡng

1-Carbohydrates.

Sự tiêu hóa bắt đầu từ miệng, với diêu tố amylase của nước miếng. Tinh bột được chuyển hóa thành *dextrine và maltose.*

Ở bao tử, diêu tố *amylase* tiếp tục chuyển tinh bột thành phân tử đơn giản hơn, nhưng sự tiêu hóa ở trong ruột non mới đáng kể.

Ở tá tràng, dưới tác dụng của amylase từ tụy tạng, tinh bột chuyển thành dextrin, maltose, rồi diêu tố maltase ở ruột chuyển maltose ra glucose.

Glucose và các đường fructose, lactose theo các mạch máu nhỏ ở ruột vào động mạch rồi được đưa đến gan. Một số glucose từ gan được chuyển tới tế bào, một số được dự trữ trong gan và cơ dưới dạng glycogen. Các đường fructose và lactose cuối cùng cũng chuyển hóa thành đường glucose.

Một số carbohydrate như chất xơ, cellulose không được tiêu hóa và được thải ra theo phân. Động vật nhai lại có thể tiêu hóa cellulose, chất xơ nhờ tác dụng của vi khuẩn trong bộ máy tiêu hóa của chúng.

2-Chất đạm

Bao tử là chặng đầu tiên tiêu hóa chất đạm, nhưng chỉ tiêu hóa được một phần rất ít. Đa số chất đạm được tiêu hóa ở tá tràng. Dưới tác dụng của diêu tố trypsin từ tụy tạng, chất đạm được biến đổi thành các phân tử amino acids rồi theo đường máu đến gan và được dự trữ trong gan. Hầu hết chất đạm tiêu thụ đều được hấp thụ ở ruột non, chỉ có khoảng 1 % thất thoát ra ngoài trong phân.

3-Chất béo.

Cũng như chất đạm, hầu hết chất béo đều được tiêu hóa ở ruột non, nhất là trực tràng dưới tác dụng của diêu tố lipase từ bao tử và tụy tạng. Sau khi tiêu hóa, chất béo được chuyển sang máu dưới dạng acid béo và cholesterol. Dịch mật từ gan cũng góp phần quan trọng trong quá trình tiêu hóa chất béo.

4-Các chất dinh dưỡng khác.

Sinh tố, khoáng và nước được hấp thụ ở ruột. Mỗi ngày có khoảng 8 lít nước được thẩm thấu qua lại từ ruột để giữ cho chất dinh dưỡng ở trong tình trạng dung dịch loãng. Sinh tố cũng được hấp thụ nguyên dạng từ ruột. Sự hấp thụ của khoáng phức tạp hơn qua sự chuyên tchở chọn lọc của các *protein và albumin*.

Sự Hấp thụ.

Trong sự hấp thụ, các chất dinh dưỡng đã tiêu hóa được ruột non hấp thụ và chuyển sang máu để đưa vào tế bào. Chất dinh dưỡng gồm có: glucose từ carbohydrate, amino acid từ chất đạm, acid béo và glycerols từ chất béo.

Sự chuyển hóa.

Trong sự chuyển hóa các chất dinh dưỡng được biến đổi sang các vật liệu để cấu tạo, nuôi dưỡng tế bào và sản xuất năng lượng cho các nhu cầu của cơ thể.

Thành phần dinh dưỡng chính trong thức ăn gồm có các nhóm chất đạm, chất béo và carbohydrat. Mỗi nhóm có vai trò khác nhau trong việc nuôi dưỡng cơ thể nhưng tất cả đều cho năng lượng. Sinh tố, muối khoáng và nước không cho năng lượng nhưng lại cần thiết cho sự chuyển hóa.

Ngoài năng lượng, sự chuyển hóa cũng tạo những cặn bã không tốt cho cơ thể và cần được thải ra ngoài.

Sự chuyển hóa diễn ra cùng một lúc dưới hai hình thức:

a- Dị hóa (*catabolism):* chất dinh dưỡng hữu cơ được đốt cháy để cho năng lượng.

b-Đồng hóa *(anabolism*): các phản ứng hóa học chuyển đổi chất dinh dưỡng thành các vật liệu nuôi dưỡng, cấu tạo tế bào và các chất hóa học khác như kích thích tố, diếu tố, máu..

Những yếu tố ảnh hưởng tới sự tiêu hóa.

1-Yếu tố tâm lý.

Chỉ với sự nhìn thấy món ăn, ngửi thấy mùi thơm hoặc nghĩ tới một món ăn hấp dẫn cũng đủ làm cho dịch vị bao tử và nước miếng tiết ra rất nhiều để sẵn sàng cho sự tiêu hóa. Đồng thời các cơ ở bao tử và ruột cũng co bóp liên hồi để sẵn sàng nhào bóp nhuyễn nát thực phẩm.

Ngược lại những cảm giác lo sợ, buồn rầu lại khiến h*ypothalamus* trên não bộ bị kích thích và làm giảm tiết dịch vị tiêu hóa cũng như giảm sự co bóp ruột, bao tử. Khả năng tiêu hóa do đó bị giảm sút.

2- Ảnh hưởng của hệ thần kinh.

Khi kích thần kinh giao cảm, thì sự tiêu hóa chậm lại vì giãn mạch máu ngoại vi làm cho lượng máu được đưa đến nhiều hơn. Thí dụ như sau khi ăn mà làm việc chân tay ngay thì máu sẽ được chuyển ra cơ bắp nhiều hơn là cho bao tử. Ngược lại, khi kích thích thần kinh phó giao cảm thì hoạt động tiêu hóa gia tăng.

3- Ảnh hưởng của kích thích tố.

Ngoài các hóa chất do hệ tiêu hóa, một số hóa chất khác cũng ảnh hưởng tới việc biến hóa thực phẩm thành năng lượng. Kích thích tố từ tuyến giáp tăng sự chuyển động của ruột; glucocorticoid của tuyến thượng thận làm tăng dịch vị bao tử, trong khi epinephrine của tuyến này lại làm giảm dịch vị bao tử.

4-Tác dụng của vi sinh vật.

5

Trong bộ máy tiêu hóa, nhất là ở ruột non và ruột già, có cả trăm loại vi sinh vật khác nhau. Ở trẻ sơ sinh, các vi sinh vật này chưa có, nhưng khi lớn lên, trong việc ăn uống, vi sinh vật bắt đầu xuất hiện. Nhiều nhất là loại *Lactobaccillus, rồi dến Escherichia coli, Bacteroides*. Bao tử ít có vi sinh vật vì nơi đây có nhiều acid hydrochloric.

Các vi sinh vật ở ruột có ảnh hưởng tới sự tiêu hóa và tạo ra một số chất khí như *hydrogen, oxygen, carbon dioxide, amonium, methane* và một số chất có hại như *indole, phenol* và làm cho phân có mùi hôi.

5-Tác dụng của nấu nướng, chế biến thực phẩm

Nói chung, thực phẩm được nấu kỹ thì dễ được tiêu hóa hơn thực phẩm sống hay chưa chín. Vì khi nấu, độ nóng làm cho các mô liên kết của thực phẩm tách rời nhau, khiến việc nhai thực phẩm dễ dàng và các dịch vị cũng dễ tác dụng.

6-Các yếu tố khác

Thực phẩm nhiều chất béo và đạm cần thời gian lâu hơn để tiêu hóa. Thức ăn lỏng cũng dễ tiêu hóa hơn đặc. Ăn làm nhiều bữa nhỏ cũng dễ tiêu hơn là cùng lúc ăn một bữa quá đầy bụng./.

1

SỮA Bò và Sức Khỏe

Ngoài giá trị dinh dưỡng, sữa bò còn có một số ích lợi về y học cũng như có thể gây ra một vài trở ngại cho người dùng sữa. Vì thế, khi dùng thì cũng cần phải có những hiểu biết nhất định.

Lợi ích về Y Học

Nhiều nghiên cứu y khoa học cho thấy sữa có một số ích lợi đối với sức khỏe.

a-Ngăn ngừa bệnh loãng xương, còn gọi là bệnh xương xốp. Loãng xương thường xẩy ra ở người cao tuổi nhất là nữ giới vào thời kỳ mãn kinh, kích thích tố nữ estrogen giảm thiểu. Loãng xương dễ đưa đến gẫy xương, đặc biệt là xương đùi.

Loãng xương có thể tránh được nếu ta dùng đủ số lượng calcium cần thiết, tức là khoảng 1200mg mỗi ngày. Ba ly sữa không chất béo cung cấp đủ số calcium này.

b-Vì được tăng cường thêm sinh tố D nên sữa có thể ngăn ngừa bệnh còi xương trẻ em.

c- Một nghiên cứu tại bệnh viện *St. Luke, Nữu Ước* cho hay, uống thêm 1200mg calcium mỗi ngày có thể làm giảm các triệu chứng khó chịu của Hội chứng tiền kinh nguyệt. Sữa bò có nhiều calci nên có thể được dùng làm nguồn cung cấp calci dễ dàng.

đ-Năm 1985, Bác sĩ *Cedric Garland thuộc trường* Đại Học *California-San Diego*, công bố kết quả quan sát hơn hai ngàn người đàn ông trong 20 năm. Ông ta thấy rằng những người mỗi ngày uống hai, ba ly sữa thì có ruột già tốt lành hơn và cũng ít bị ung thư hơn người không uống sữa. Một nghiên cứu khác ở Úc vào năm 1987 cũng xác định nhận xét này.

Tạp san của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ (JAMA) số ra ngày 23-9-1998 có đăng kết quả một nghiên cứu, theo đó sữa và các phó sản như pho mát, kem... đang trở thành những phương tiện hữu hiệu trong việc ngăn ngừa ung thư ruột.

Nhiều khoa học gia cho rằng đó là nhờ sữa có nhiều calcium. Trong ruột khoáng chất này vô hiệu hóa acid mật (*bile acid),* một chất được coi như có nguy cơ gây ra ung thư ruột già.

e-Theo bác sĩ *George Mann* thì sữa đã bỏ bớt chất béo có thể làm hạ mức độ cholesterol trong máu. Một nghiên cứu bên Nhật Bản cũng tìm thấy cùng kết quả là ở loài chuột, sữa ít béo làm bớt những bựa cholesterol bám trong động mạch.

g-Nhờ nhiều calci nên sữa có thể làm hạ huyết áp. Kết quả nghiên cứu của Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc Gia tại Hoa Kỳ cho hay người không uống sữa bị cao huyết áp nhiều gấp đôi người uống sữa mỗi ngày.

h-Những người nghiện thuốc lá nếu uống nhiều sữa sẽ ít bị viêm cuống phổi kinh niên hơn so với người hút thuốc mà không uống sữa. Đó là kết quả nghiên cứu của các khoa học gia tại Đại học danh tiếng *John Hopkins* bên Hoa Kỳ.

i-Đã từ lâu, các cụ ta vẫn biết là sữa có công dụng làm giảm các dấu hiệu khó chịu khi bị loét bao tử. Cách đây vài chục năm, một nghiên cứu tại Đại học *Harvard* cũng thấy là nhóm sinh viên uống nhiều sữa ít bị viêm bao tử hơn nhóm không uống sữa. Đó là nhờ chất prostaglandin có trong sữa.

Nhưng nên chú ý rằng nếu đã bị viêm bao tử thì sữa lại làm bệnh trầm trọng vì sữa kích thích dạ dầy tiết ra nhiều acid.

2

k-Kết quả nghiên cứu của bác sĩ *Robert Yolken,* Đại học Y khoa *Johns Hopkins*, Baltimore cho hay sữa bò chứa một loại kháng thể có thể bảo vệ trẻ em khỏi bị chứng tiêu chẩy gây ra do Rotavirus

l- Nhiều người tin là muốn dễ dàng đi vào giấc ngủ thì uống một ly sữa nóng trước khi lên giường, vì hóa chất tryptophan trong sữa làm dịu các sinh hoạt não. Nhưng một số nghiên cứu khác lại cho rằng sữa, nhất là sữa ít béo, làm ta tỉnh táo, khó ngủ hơn.

m-Ngoài ra sữa còn được cho là có khả năng ngăn ngừa ung thư, làm bớt sâu răng, chống nhiễm vi khuẩn...

Dị ứng-Bất dung sữa

Dị ứng và bất dung với một thực phẩm là hai hiện tượng hoàn toàn khác biệt.

Không dung nạp sữa là không dùng được sữa vì không tiêu hóa được đường lactose trong sữa. Những người này không có diếu tố l*actase* trong cơ thể, đặc biệt là ở người châu Á và châu Phi. Diếu tố này chuyển hóa lactose thành glucose và galactose, là các dạng dễ tiêu hóa hơn. Người không dung nạp mà vẫn uống sữa thì thấy đầy bụng, đi tiêu chẩy, lâm râm đau bụng.

Còn dị ứng với sữa là những trường hợp mà cơ thể phản ứng, đôi khi rất mạnh, với chất đạm trong sữa. Dị ứng sữa khá hiếm và cần được sự xác định cũng như hướng dẫn giải quyết bởi các giới chức y khoa chuyên môn.

Theo nhiều nghiên cứu, một người dù có bất dung với sữa có lactose vẫn có thể uống được một vài ly sữa mỗi ngày nếu áp dụng một vài biện pháp như sau:

-Uống sữa từng ít một, chia làm nhiều lần trong ngày cùng với bữa ăn chính hoặc thời gian giữa các bữa ăn.

-Có thể dùng pho-mát hay sữa chua thay cho sữa hoặc chọn loại sữa đã được giảm bớt lactose.

-Dùng kèm với men lactase dạng tổng hợp (Lactaid) hiện có bán trên thị trường. Có thể uống một viên hay mươi giọt Lactaid trước khi uống sữa.

Calci trong sữa

Calci có trong rất nhiều loại thực phẩm, nhưng theo nhiều nhà dinh dưỡng thì sữa vẫn là nguồn cung cấp calci nhiều và tốt hơn cả.

Theo mức tiêu thụ hiện nay, sữa cung cấp tới 73% tổng số calcium trong tất cả các loại thực phẩm, và calcium trong sữa được cơ thể hấp thụ dễ hơn. Không thực phẩm nào cung cấp được lượng calcium tương dương như sữa.

Chẳng hạn như muốn có lượng calcium tương đương với một ly sữa , ta phải ăn bốn ly súp lơ trắng, bốn ly đậu, ba ly cải xoăn, hoặc một ly hạt hạnh nhân.

Ngoài ra sữa còn có nhiều chất đạm, riboflavin, sinh tố A và D có thể giúp sự hấp thụ calci dễ dàng hơn.

Nhiều người cũng e ngại là nếu dùng nhiều calci quá thì có hại.

Theo các nhà dinh dưỡng, mỗi ngày ta cần 1200 mg calci, với lượng tối đa có thể chấp nhận được là 2500mg và nếu chỉ dùng quá nhiều trong một vài ngày thì không sao. Nếu dùng nhiều hơn nữa và kéo dài liên tục thì sẽ có ảnh hưởng không tốt cho thận, mắt, và gây các triệu chứng như ăn mất ngon, mệt mỏi, ói mửa, suy nhược...

Rủi ro của sữa

Mặc dù có nhiều lợi điểm, nhưng sữa cũng thể mang lại một số rủi ro cho người dùng, nhất là khi lạm dụng sữa quá mức bình thường.

a-Là thực phẩm từ động vật, sữa nguyên trạng là nguồn chất béo bão hòa và cholesterol đáng kể mà hai chất này khi tiêu thụ nhiều lại là những nguy cơ gây ra bệnh tim mạch. Cho nên cần giới hạn cholesterol không quá 300mg và số calori do chất béo không quá 30% tổng số nhu cầu calori trong ngày. Nếu dùng, nên chọn các loại sãu ít béo hoặc không béo.

b-Sữa là một trong 12 loại thực phẩm dễ gây ra dị ứng, với các triệu chứng như nổi ban ngứa trên da, sưng môi và mi mắt, khó chịu trong hệ tiêu hóa.

c-Hiện tượng bất dung sữa có đường lactose, như đã trình bày.

d-Sữa tươi chưa nấu có thể nhiễm vi khuẩn *Salmonella, Listeria*, gây ra các triệu chứng như là ói mửa, tiêu chẩy. ..

e-Calci trong sữa có thể làm giảm công hiệu của vài loại thuốc kháng sinh như *Terramycin, Minocin, Vibramycin* khi dùng chung với nhau.

Kết luận

Sữa là nguồn dinh dưỡng dồi dào và thích hợp với mọi lứa tuổi, là thực phẩm rất tốt cho sức khỏe con người. Chỉ cần hiểu biết đầy đủ và không lạm dụng thái quá, sữa không mang lại những rủi ro nghiêm trọng về sức khỏe như một số thực phẩm khác, chẳng hạn như thịt, chất béo./.

Sữa mẹ

Hiện nay, không ai phủ nhận việc nuôi con bằng sữa mẹ có nhiều lợi điểm hơn sữa bò. Xin tìm hiểu thêm về vấn đề này.

Các nhà y học đều đồng ý là trẻ bú mẹ được cung cấp những chất dinh dưỡng hoàn hảo và đầy đủ nhất. Ngoài ra còn có các lợi điểm sau:

a- Sữa mẹ hội đủ những nhu cầu dinh dưỡng của hài nhi trong mấy tháng đầu sau khi sanh.

b-Sữa mẹ không tốn tiền mua, sẵn sàng khi cần mà không phải pha chế.

c-Sữa được chứa trong vú, rất an toàn, không sợ nhiễm chất có hại, lại ở nhiệt độ thích hợp, không phải hâm nóng.

e- Có sẵn một số kháng thể giúp con tăng hệ thống miễn nhiễm

g- Sữa mẹ có nhiều đường lactose giúp trẻ hấp thụ calci và sắt dễ dàng hơn cũng như ngăn chặn sự tăng trưởng của vi sinh vật trong ruột.

h- Chất đạm trong sữa mẹ chỉ bằng 1/3 trong sữa bò, nhưng dễ tiêu hơn và có nhiều chất làm tăng cường hệ miễn nhiễm của trẻ.

i-Chất béo trong sữa mẹ nhiều hơn sữa bò một chút nhưng hầu hết thuộc nhóm bất bão hòa, ít có tác dụng có hại.

k-Sữa mẹ có đủ các sinh tố hòa tan trong nước và trong chất béo, ngoại trừ sinh tố D, vì thế trẻ em bú sữa mẹ cần dùng thêm sinh tố này.

l-Những giọt sữa non (*colostrum)* trong mấy ngày đầu sau khi sinh có nhiều chất đạm, ít lactose và chất béo, có nhiều kháng thể. Sữa non có tác dụng nhuận tràng rất tốt và giúp kích thích chức năng bài tiết của ruột.

m-Sữa mẹ còn bảo vệ trẻ chống lại các bệnh nhiễm trùng màng não, ruột, hô hấp.

n-Khi lớn, trẻ em nuôi bằng sữa mẹ cũng ít bị một số bệnh như dị ứng, béo phì, tiểu đường, suyễn, vài bệnh tim, phổi cũng như vài loại ung thư.

4

o-Nuôi con bằng sữa mình, bà mẹ cũng có nhiều lợi ích. Quan trọng nhất là đã tạo ra tình cảm gắn bó, ràng buộc thân yêu mẹ và con.

Ngoài ra, khi con ngậm hút núm vú, dạ con của mẹ được kích thích và mau co trở lại kích thước bình thường do đó bớt băng huyết. Người mẹ cũng bớt mập vì mỡ béo tích tụ trong khi mang thai được sử dụng chuyển sang sữa.

Đây cũng là cách ngừa thai tự nhiên vì khi cho con bú sữa thì sự rụng trứng của người mẹ cũng như thời gian trở lại vòng kinh sẽ chậm lại khoảng 10 tuần lễ, có khi đến 1 năm

Người mẹ cũng giảm được nguy cơ ung thư vú và loãng xương khi tới tuổi mãn kinh./.

SỮA CHUA

Truyền thuyết dân gian kể lại rằng:

Vào buổi sáng hôm đó, khi xuống chuồng vắt sữa bò như thường lệ, một trại chủ thấy bình sữa bỏ quên trong góc nhà. Cầm lên coi, ông ta thấy sữa hơi đông lại, ngửi không thấy hư, ông ta bèn nếm. Sữa có vị hơi chua chua, ngọt ngọt và thơm. Tiếc của Trời, ông ta mang về cho bà vợ và cả nhà cùng ăn. Ai cũng khen ngon và không bị phản ứng gì!

Trại chủ liền khoe với lối xóm là đã chế được món sữa đặc biệt. Ông ta tiếp tục *"bỏ quên*" nhiều bình sữa như thế rồi mang ra chợ bán. Mọi người đều ưa thích món sữa *"bỏ quên*" này và ông ta đã kiếm được rất nhiều tiền.

Sữa chua được khám phá ra như thế, và nhanh chóng được phổ biến khắp nơi.

Rồi đến thời kỳ Phục Hưng ở bên Pháp vào đầu thế kỷ thứ 16, vua Francois I bị chứng đau bụng đi cầu đã lâu ngày, mọi danh y đều bó tay. Một thầy thuốc người Thổ Nhĩ Kỳ được mời đến. Sau khi khám bệnh, ông ta cho nhà vua dùng một bài thuốc gia truyền trong một tuần lễ, nhà vua khỏi bệnh. Đó là món sữa chua mà gia đình vị lang y kia vẫn dùng để chữa cho dân chúng bị bệnh khó tiêu.

Từ đó, sữa chua được liên tục dùng khắp nơi trên thế giới như một thực phẩm và thuốc trị bệnh theo.

Khám phá khoa học về sữa chua

Nhưng phải đợi tới đầu thế kỷ thứ 20 thì nguyên lý tạo thành sữa chua mới được làm sáng tỏ qua nghiên cứu của một bác học người Nga, ông *Ilya Metchinov* (1845-1916).

Nhà khoa học này khao khát đi tìm một phương thức kéo dài tuổi thọ. Do đó, ông rất quan tâm đến một nhóm dân Bulgaria có tỷ lệ rất cao số người sống đến trên một trăm tuổi. Ông nhận thấy là họ tiêu thụ nhiều sữa chua. Vì thế, ông bắt đầu tìm hiểu đặc tính của loại sữa này và thấy trong sữa có những vi sinh vật làm thay đổi hóa chất của sữa, khiến sữa trở thành tốt hơn cho sức khỏe con người. Ông ta đặt tên cho một trong nhiều vi sinh vật đó là *Lactobacillus Bulgaricus*.

Từ đó sữa chua được chế biến khoa học hơn. Cũng xin lưu ý là *Ilya Metchinkoff* được giải thưởng Nobel về Y Học năm 1908 nhờ sự khám phá ra tính miễn dịch trong cơ thể con người. Ông cũng là bạn thân của nhà bác học nổi tiếng Louis Pasteur của nước Pháp.

Theo định nghĩa của *Codex Alimentarius Commissions*, một tổ chức quốc tế có nhiều uy tín trong việc đưa ra các tiêu chuẩn chung về thực phẩm, sữa chua là sản phẩm từ sữa được lên men và làm đông đặc bằng cách để cho bay hơi. Trong những điều kiện thuận lợi về thời gian và nhiệt độ, đường l*actose* của sữa chuyển thành *acid lactic*, dưới tác dụng của các vi sinh vật như *Streptocoous thermophilus, Lactobacillus Bulgaricus,Lactobacillus acidophilus*.. . Sau đó sữa trở thành một chất giống như kem và có vị chua đặc biệt.

Yogurt có thể làm từ sữa cừu, sữa dê, sữa trâu... nhưng thường thường là từ sữa bò.

Sữa chua cung cấp số năng lượng tương đương với sữa tươi, nhưng giá trị dinh dưỡng cao hơn. Sữa chua có nhiều chất đạm, carbohydrat, sinh tố, các khoáng *calci, phosphat, potassium, niacin, riboflavin*. Chất đạm trong sữa chua rất dễ tiêu và dễ hấp thụ vào máu.

Trong 100g sữa chua có: 4,3g chất đạm, 4,8 g carbohydrat, 1,1 g chất béo, 4 mg cholesterol, 173 mg calci, 0,18 mg riboflavin, 110 mg phosphor và cung cấp 50 calori. Nước chiếm tỷ lệ 88% và là nguồn cung cấp nước rất tốt cho cơ thể.

Nhiều người khi uống sữa tươi vào là bị tiêu chẩy, vì không tiêu hóa được đường lactose trong sữa. Khi dùng sữa chua thì không có vấn đề, vì đường này đã được chuyển hóa ra *lactic acid*.

Lactic acid và vi sinh vật trong sữa chua làm tăng độ chua trong bao tử, giúp sự tiêu hóa chất đạm và sinh tố C được dễ dàng.

Công dụng chữa bệnh của sữa chua

Cách đây hơn nửa thế kỷ, Ilya Ilich Metchnikov đã nêu ra giả thuyết là một số bệnh tật gây ra do độc tố từ vi trùng trong ruột bị hư rữa, đưa đến phá hoại thành mạch máu. Theo ông ta, sự việc này có thể ngăn ngừa bằng các vi sinh vật trong sữa chua.

Sau đó các khoa học gia đã dành nhiều cố gắng để nghiên cứu về công dụng của sữa chua.Theo dõi công dụng này ở cơ thể con người có phần khó khăn, nên đa số đều thực hiện với những con chuột trong phòng thí nghiệm. Kết quả đều cho thấy là sữa chua rất tốt và có ích để chữa một vài bệnh.

1-Sữa chua giúp tiêu hóa đường lactose trong sữa:

Theo thống kê, hiện nay có khoảng 75% người lớn tuổi trên thế giới không tiêu hóa được đường l*actose* trong sữa, nhất là dân châu Á và châu Phi. Khi uống sữa là họ bị đau bụng, đầy hơi, tiêu chẩy... Nguyên do là vì họ thiếu *lactase* để tiêu hóa đường sữa *lactose.* Khi ăn sữa chua, họ tránh được vấn đề trên vì lactose đã được chuyển ra *lactic acid*.

2- Sữa chua chữa bệnh tiêu chẩy.

Trong ruột có rất nhiều vi sinh vật có lợi cũng như có hại, đua nhau tăng trưởng. Loại nào phát triển mạnh hơn thì sẽ tạo ảnh hưởng đến sự tiêu hóa và sức khỏe con người.

Ruột trẻ em có nhiều vi khuẩn *E Coli* gây ra tiêu chẩy. Sữa chua có thể chữa một số trường hợp tiêu chẩy.

Một nghiên cứu ở Nữu Ước năm 1963 đã so sánh tác dụng của sữa chua với hỗn hợp thuốc trị tiêu chẩy Kaopectate và kháng sinh *neomycin.* Kết quả cho thấy là vi sinh vật trong sữa chua rút ngắn thời gian bị tiêu chẩy.

Các nhà nghiên cứu ở Ý nhận thấy sữa chua làm giảm số vi khuẩn E Coli trong ruột. Sữa chua cũng làm bớt tiêu chẩy gây ra do thuốc kháng sinh. Ở các nước Ý và Nga, sữa chua được cho trẻ em bị tiêu chẩy dùng để chữa bệnh này.

Bên Nhật, sữa chua được dùng để trị bệnh kiết lỵ.

Năm 1995, cơ quan Y Tế Thế giới (WHO) có khuyến cáo là khi chữa tiêu chẩy, nên thay thế sữa thường bằng sữa chua, vì sữa chua dễ tiêu hơn, có thể ngừa thiếu dinh dưỡng.

Nhiều nghiên cứu khác cho hay sữa chua còn có tác dụng nhuận tràng.

3- Sữa chua có chất kháng sinh.

Bác sĩ *Khem Shahani,* một nhà chuyên môn nổi tiếng trên thế giới về sữa chua, thuộc trường Đại học Nebraska, cho hay là ông ta đã phân tích được hai loại kháng sinh từ sữa chua do các vi sinh vật *L acidophilus và L. bulgaris* tiết ra.

Các nghiên cứu ở Nhật, Ý, Thụy sĩ, Hoa Kỳ đều cho là vi sinh vật trong sữa chua có thể tiêu diệt được nhiều loại vi khuẩn gây bệnh.

4- Sữa chua làm giảm cholesterol trong máu.

Các nhà quan sát nhận thấy dân chúng ở bộ lạc *Maasai* bên châu Phi dùng tới 2 lít sữa chua mỗi ngày và lượng cholesterol trong máu rất thấp. Họ kết luận là sữa chua có thể làm hạ cholesterol.

Bác sĩ *George Mann* đã tìm ra một chất trong sữa chua mà ông ta đặt tên là *hydroxymethyl glutarate* có đặc tính làm giảm *cholesterol*. Sau đó, nhiều nghiên cứu kế tiếp cũng

đưa tới kết luận là sữa chua làm tăng mức *cholesterol lành HDL* và hạ thấp tổng lượng cholesterol trong máu.

5- Sữa chua làm tăng tính miễn dịch.

Các nhà nghiên cứu ở Pháp đã chứng minh là sữa chua làm tăng tính miễn dịch ở chuột trong phòng thí nghiệm. Năm 1986, nhóm khoa học gia ở Ý tiến xa hơn với kết luận là vi sinh vật trong sữa chua làm tăng tính miễn dịch ở người qua việc gia tăng sản xuất kháng thể.

Sữa chua cũng làm giảm bớt các triệu chứng của dị ứng mũi.

6- Sữa chua với bệnh ung thư.

Một nhóm các nhà nghiên cứu ở Nam Tư cho biết vi sinh vật *L. bulgaricus* trong sữa chua tiết ra chất *blastolyn* có thể ngăn chặn sự phát triển tế bào ung thư loại Rous Sarcoma.

Kết quả nghiên cứu tại đại học Boston bên Mỹ và bên Pháp đều kết luận là L. *acidophilus* chống được ung thư vú và ruột già bằng cách làm giảm hóa chất gây ung thư trong ruột già. Bác sĩ *Shahani* cũng đồng ý là vi sinh vật *L. acidophilus* ngăn chặn ung thư ở loài chuột.

7**- Sữa chua ngừa loét bao tử.**

Bác sĩ *Samuel Money* thuộc Trung Tâm Y khoa Brooklyn, Nữu Ước, cho hay trong sữa chua có chất kích thích *Prostaglandin*. Chất này có khả năng che trở niêm mạc bao tử với tác nhân độc hại như thuốc lá, rượu và do đó ngừa được bệnh loét bao tử. Chất *Prostaglandin* hiện đang được tổng hợp để làm thuốc chữa bệnh bao tử.

Ngoài ra trong sữa chua còn có chất t*ryptophan* có tác dụng làm dịu thần kinh, dễ ngủ. Đồng thời kết quả nghiên cứu tại Đại học *Massachusett* lại cho thấy sữa chua có tác dụng hưng phấn, làm ta tỉnh táo.

Sữa chua cũng làm bớt nhiễm độc nấm ở cơ quan sinh dục nữ giới.

Chọn lựa sữa chua.

Sữa chua được bầy ban với nhiều nhãn hiệu khác nhau, cũng như được pha thêm trái cây cho có hương vị đặc biệt. Có loại sữa chua giữ nguyên chất béo, có loại đã được lấy bớt đi.

Nhãn hiệu trên hộp sữa có ghi chú rõ ràng thành phần dinh dưỡng, như là có bao nhiêu calori, số lượng chất béo bão hòa, cholesterol, muối sodium, chất carbohydrat, đường, chất xơ, đạm chất, sinh tố A, C, chất sắt và calci.

Điều quan trọng là sản phẩm phải có vi sinh vật còn sống (*live cultures).* Ta thường thấy ghi tắt chữ LAC (*Live and Active Cultures)* của Hiệp Hội các nhà Sản Xuất sữa chua Hoa Kỳ, có nghĩa là 100 g sữa chua chứa ít nhất 100 triệu vi sinh vật còn sống và hoạt động. Vì có sinh vật sống nên sữa chua cần được giữ trong tủ lạnh, tránh bị hơi nóng hủy hoại.

Cách làm sữa chua

Cách thức làm sữa chua dùng trong gia đình cũng đơn giản. Chúng ta chỉ cần thực hiện các bước tuần tư như sau:

Chuẩn bị khoảng 2 lít sữa bột ít chất béo, một lon sữa đặc không đường, một thìa sữa chua ít chất béo. Pha lẫn hai loại sữa, khuấy cho đều với một chiếc thìa bằng gỗ. đun sôi với nhiệt độ vừa phải. Trong khi đun vẫn tiếp tục khuấy để sữa khỏi bị cháy dưới đáy nồi. Khi sữa sôi có bọt thì nhắc ra, để nguội. Khi sữa nguội tới mức mà ta nhúng ngón tay vào mà không bị bỏng (khoảng từ 40ºC-46ºC), thì cho thìa sữa chua vào, khuấy cho đều với một cái muỗng bằng gỗ khoảng 30 giây. Nhớ khuấy theo một chiều để vi sinh vật không bị tổn thương.

Phủ lên nắp bình mấy tờ giấy để hút bớt nước bốc hơi và để sữa đặc lại. Đậy nắp bình, bọc chung quanh bằng một cái chăn len, để qua đêm, sáng sau là sẵn sàng để ăn. Ta có thể pha thêm các loại trái cây hay hạt ngũ cốc khô để có thêm hương vị đặc biệt.

4

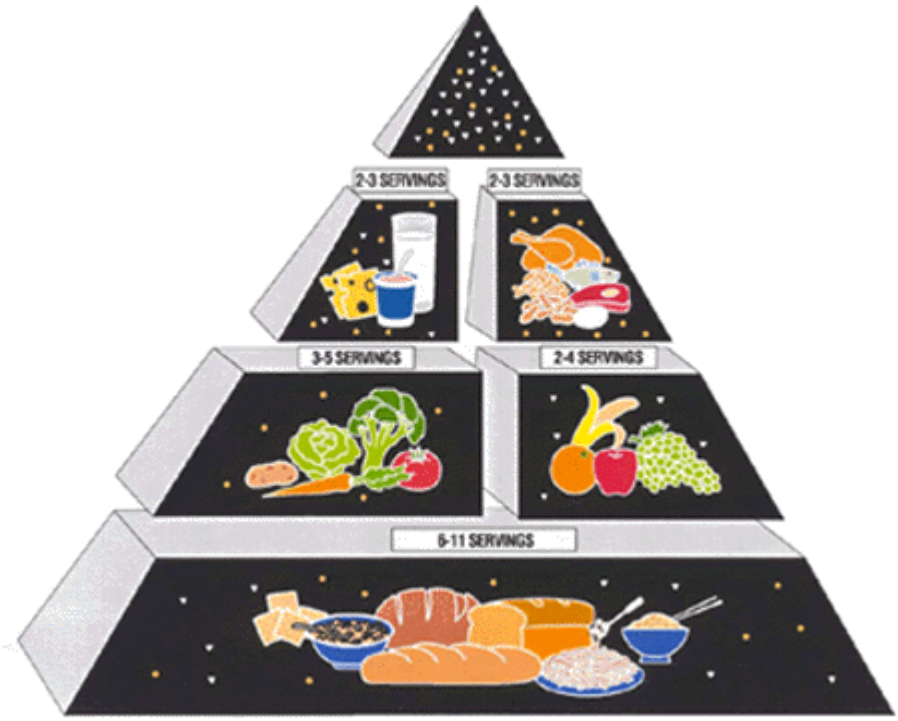
Kết luận.

Sữa chua là một trong nhiều món ăn được nhiều người ưa thích và là món ăn vặt rất hấp dẫn giữa hai bữa cơm chính.

Ngoài hương vị ngon, sữa chua còn có nhiều chất dinh dưỡng, chất kháng sinh, chất chống ung thư, có khả năng làm giảm cholesterol,đặc biệt là chất đạm trong sữa chua rất dễ tiêu.

Người bị bất dung với sữa có thể thay thế bằng sữa chua.

Với một ly nhỏ sữa chua mỗi ngày, ta có đủ số lượng calci cần thiết. Trẻ em trên ba tháng cũng có thể dùng sữa chua được rồi./.



Chóp tháp: Chất béo-Dầu-Đường
Có nhiều calories, ít dinh dưỡng.
Nên ăn ít

Tàng nhì với hai nhóm: sữa, sữa chua, pho mát
Thịt , cá, trứng,hạt đậu khô, các loại hạt
Có nhiều đạm, calcium, sắt, kẽm.

Tầng ba: Các loại rau
Trái cây.
Nên ăn nhiều để có sinh tố, khoáng, chất xơ

Đáy: Bành mỳ, cơm, mì, các loại hạt
Cần ăn mỗi ngày

Chóp tháp: Chất béo-Dầu-Đường
Có nhiều calories, ít dinh dưỡng.
Nên ăn ít
Tàng nhì với hai nhóm: sữa, sữa chua, pho mát
Thịt , cá, trứng,hạt đậu khô, các loại hạt
Có nhiều đạm, calcium, sắt, kẽm.
Tầng ba: Các loại rau
Trái cây.
Nên ăn nhiều để có sinh tố, khoáng, chất xơ
Đáy: Bành mỳ, cơm, mì, các loại hạt
Cần ăn mỗi ngày

Tháp Dinh Dưỡng Mới

Năm 1992, Bộ Canh Nông Hoa Kỳ đưa ra một Tháp Thực Phẩm hướng dẫn dân chúng áp dụng một chế độ dinh dưỡng hợp lý để có một sức khoẻ tốt. Tháp đã được 13 năm và cũng đạt được phần nào mục đích. Mô hình của tháp được phổ biến khắp nơi, từ trường học, truyền hình, báo chí cho tới các bao bì, hộp thực phẩm. Và dân chúng khắp thế giới cũng quen thuộc và áp dụng chỉ dẫn của tháp này.

Tuy nhiên, cũng có một số ý kiến không đồng ý với hướng dẫn.

Rằng tháp là "con đẻ" của Bộ Nông Nghiệp nên dường như hơi thiên về bánh mì, gạo trắng, khuyên dân chúng ăn nhiều, nên bệnh béo phì gia tăng.

Rằng tháp đưa ra đơn vị để ăn uống là "serving", rắc rối khiến dân chúng có nhiều khó khăn khi áp dụng...

Nhưng Tháp cũ tương đối giản dị, nhìn vào là thấy ngay chất nào nên ăn nhiều, chất nào cần giới hạn. Chẳng hạn như là nên ăn nhiều hơn thực phẩm ở đáy với cơm, rau, trái và ít hơn ở phía trên với thịt, chất béo, muối đường.

Thế rồi đến ngày 19 tháng 4 năm 2005, Tháp được "cho về hưu".

Phối hợp với Bộ Y Tế Hoa Kỳ, Bộ Canh Nông đưa ra một mô hình khác sau hơn 4 năm nghiên cứu và trên 2,4 triệu đô la phí tổn thuê người vẽ tháp. Mô hình này nằm trong một quốc sách quy mô hướng dẫn dinh dưỡng để giúp dân chúng ăn cho đúng cách ngõ hầu sống lâu và mạnh khỏe hơn. Tháp có tên riêng là "*MyPyramid*".

Chỉ 72 giờ sau khi tháp được đưa lên internet mà đã có tới 160 triệu người vào coi..

Tháp thực phẩm mới

Theo Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, 'MyPyramid" là một hướng dẫn đáng tin cậy cho mọi người từ 12 tuổi trở lên về cách thức tạo ra thói quen ăn uống lành mạnh. Những người tham gia vào việc soạn thảo Chương Trình Hướng Dẫn gồm có các nhà chuyên môn dinh dưỡng về nhiều lãnh vực trong y khoa học. Soạn thảo cũng được giới kỹ nghệ thực phẩm theo dõi, góp ý để tránh thua thiệt lợi nhuận.

MyPyramid không phải là một kim tự tháp nhiều tầng như trước đây. Tháp mới là kết hợp của năm hình tam giác có các mầu xanh đỏ tím vàng như cái cầu vồng, cộng thêm một lực sĩ đang "hồ hởi" bước lên những bậc thang.

Mỗi tam giác tượng trưng cho một loại thực phẩm: tam giác rộng nhất mầu cam là ngũ cốc mà dân chúng dùng tương đối nhiều hơn. Hai tam giác kế cũng rộng vói mầu lục và xanh dành cho rau và sữa. Tam giác mầu đỏ cho trái cây, mầu tía (purple) cho thịt cá, đậu.

Tháp nhấn mạnh ở điểm là mỗi người nên nghiên cứu để lập ra một chế độ ăn uống hợp với đặc tính của mình, ăn các loại thực phẩm khác nhau cho cân bằng, vừa phải và số năng lượng mang vào vừa đúng với nhu cầu của cơ thể. Mỗi khi nghiên cứu Tháp, cần đọc các lời phụ chú với đầy đủ các chi tiết về thực phẩm trong mỗi hình tam giác

Sau đây là các dữ kiện được trình bầy trong "*MyPyramid":*

1. Vận động cơ thể

Tháp mới thêm tiết mục vận động cho mô hình vì sự vận động cơ thể phối hợp với sự dinh dưỡng giúp con người khỏe mạnh hơn.

Ích lợi của vận đông cơ thể đã được nhiều người đống ý. Người năng vận động sẽ sống lâu hơn, mạnh khỏe hơn, yêu đời hơn, tâm thần bớt căng thẳng, không mập phì, giữ huyết áp, đường huyết bình thường, giảm rủi ro mắc bệnh kinh niên như tiểu đường loại 2, bệnh tim, ung thư đại tràng..

Vận động có thể là đi bộ, quét vườn, rửa xe, đạp xe đạp, đá bóng, khiêu vũ..Hãy lựa chọn môn nào mà mình thích và có thể thực hiện mỗi ngày. Tuy nhiên vận động không đúng cách, không tự lượng sức cũng có rủi ro.

Do đó, tháp nhấn mạnh ở hai nguyên tắc "*vừa phài"* hoặc " *mạnh mẽ*", tùy từng người. Và cần vận động ít nhất là 30 phút mỗi ngày. Thanh thiếu niên thì nhiều hơn: 60 phút.

Nên tham khảo ý kiến thầy thuốc nếu trên 50 tuổi hoặc có bệnh kinh niên, để vận động vừa với khả năng của mỗi người.

Vận đông vừa phải gồm có:

- Đi bộ nhanh, khoảng 5km một giờ;
- Đi việt dã, dường dài (hiking);
- Làm vườn, quét sân;
- Khiêu vũ;
- Đánh golf;
- Đi xe đạp, dưới 30km một giờ;

Vận động mạnh hơn như là:

- Chạy bộ (Running) hoặc chạy chậm một khoảng ngắn (Jogging) năm dặm một giờ.
- Đi xe đạp trên 30km một giờ;
- Bơi lội;
- Thể dục nhịp điệu (Aerobics);
- Đi bộ thật nhanh, 7km một giờ;
- Làm vườn nặng như chặt cây;
- Cử tạ;
- Đánh bóng rổ, có tính cách tranh đua.

Nên nhớ là vận động quá nhẹ thì cũng mang ích lợi cho cơ thể nhưng không nhiều lắm. Vì thế, lững thững bách bộ, đi trong chợ lựa thực phẩm, bước tới lui nấu cơm thì không nên tính vào con số 30 phút vận động mỗi ngày vì các động tác này không đủ mạnh để tăng nhịp tim đập.

2-Tam giác về ngũ cốc.

Tiết mục này thì quá quen thuộc với đồng hương chúng ta, vì "cơm cà căn bản", người mình vốn lấy cơm gạo làm gốc. Thực phẩm làm từ lúa mì, gạo, ngô, yến mạch, lúa mạch, đều thuộc về nhóm này.

Với kỹ nghệ chế biến thực phẩm hiện nay thì ngũ cốc được phân ra làm hai nhóm: hạt nguyên vẹn còn cám, nhân và loại xay quá kỹ mất hết cả cám lẫn mầm hạt. Cám có nhiều chất xơ với nhiều công dụng cho cơ thể. Thực phẩm chế biến như gạo trắng tinh thường được tăng cường khoáng sắt, và các sinh tố B.

Nhu cầu hàng ngày tùy theo tuổi tác, nam nữ và mức độ hoạt động cơ thể. Để giản tiện, ta cứ bắt chước kinh nghiệm người xưa " cơm ba chén, thuốc ba thang" là vừa đủ.

Ngũ cốc có nhiều sinh tố nhóm B như thiamin, riboflavin, niacin, và folate; khoáng chất như sắt, selenium, magnesium, nhất là nhiều chất xơ. Chất xơ giúp cơ thể giảm thiểu nhiều bệnh kinh niên, giảm táo bón, tránh mập phì và cho một số năng lượng đáng kể cho nhu cầu của cơ thể.

3-Tam giác với các loại rau.

Tháp khuyên nên ăn thay đổi các loại rau khác nhau nhất là loại có mầu xanh đậm, mầu cam cũng như ăn nhiều đậu khô (beans và peas). Nước triết thuần túy từ rau cũng được liệt kê vào nhóm này.

Rau có nhiều chất dinh dưỡng như potassium, folic acid, sinh tố A, E, C, chất xơ; không có cholesterol và ít chất béo và calories. Ăn nhiều rau có thể giảm nguy cơ tai biến não, tiểu đường loại 2, ung thư miệng và đại tràng, sạn thận, bệnh động mạch tim, giảm nguy cơ mập phì.

Chu đáo hơn, tháp còn hướng dẫn cách mua và cất giữ rau, cách nấu nướng, cách làm món rau trở nên hấp dẫn nhất là với trẻ em thường thường lắc đầu rau.

Nên ăn rau mỗi bữa với số lượng mà cơ thể chịu đựng được.

4-Trái cây.

Nói chung thì rau và trái cây có những chất dinh dưỡng và công dụng gần giống nhau. Cả hai loại đều có các sinh tố C, folic acid, potassium, chất xơ; và đều có khả năng làm giảm nguy cơ tiểu đường loại 2, ung thư ruột già, bao tử..Mỗi ngày nên tiêu thụ một quả cam, quả táo, trái chuối.

5- Sữa,

Sữa món ăn cần thiết cho mọi tuổi. Sữa ở trạng thái lỏng và một số thực phẩm làm từ sữa như pho mát, bơ, kem mà còn giữ nguyên khoáng chất calcium đều thuộc váo nhóm này.

Sữa là nguồn cung cấp calcium rất quan trọng. Calcium cần cho việc duy trì các hoạt động căn bản của cơ thể, phòng ngừa nguy cơ loãng xương, góp phần trong việc cấu tạo răng và xương, giảm nguy cơ cao huyết áp, ngăn ngừa ung thư đại tràng...

Chất đạm trong sữa cũng phong phú, đặc biệt là hai chất casein và whey.

Ngoài ra, sữa còn cung cấp potassium, sinh tố D, sinh tố A. Một ly sữa 240 phân khối có 8 gr đạm, 9 gr béo, 35 mg cholesterol, 3100 IU sinh tố A, 290 mg calcium.

Tháp khuyên trẻ em từ 2 tới 8 tuổi uống 2 ly sữa hoặc một số lượng tương đương sữa chua mỗi ngày, từ 9 tuổi trở lên thì uống 3 ly mỗi ngày. Uống sữa thay nước trong bữa ăn cũng rất tốt và tiện lợi. Người lớn tuổi nên dũng sữa đã giảm chất béo.Trẻ em đang tăng trưởng nên dùng sữa nguyên chất.

6-Thịt và đậu.

Nhóm này gồm các thực phẩm như thịt bò, thịt heo, thịt gà, đậu khô, trứng, các loại hạt hạch .

Thịt cung cấp nhiều protein là vật liệu cần thiết để cấu tạo xương, cơ bắp, da, máu, kích thích tố, diêu tố...Protein cũng là một trong ba chất dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng. Hai chất dinh dưỡng kia là carbohydrates và chất béo.

Các loại hạt đậu như đậu tương, ván, đỏ, đậu rằn(pinto), đậu Hà Lan (pea) lima, black-eyed peas, lentil; hạt như hạnh nhân (almonds), hạt đào lộn hột (cashews), các quả hạch (nuts)... có rất nhiều chất đạm thực vật tương tự như trong thịt động vật. Đậu và hạt cũng có nhiều chất xơ, sắt, kẽm. Hướng dẫn nhấn mạnh đến ích lợi của chất béo đa bất bão hòa, đặc biệt là acid béo omega –3 , có nhiều trong cá và hạt lanh (flax), hạt óc chó (walnuts)....

Nhiều người có khuynh hướng dùng nhiều quá chất đạm so với nhu cầu. Sau đây là gợi ý của nhiều nhà dinh dưỡng:

- Tiêu thụ thịt đỏ một hoặc hai lần mỗi tuần chứ không nên ăn mỗi ngày;

- Thay thế thịt đỏ với thịt trắng như thịt gà đã bỏ bớt da;
- Lựa loại thị nạc, ít mỡ;
- Thay thế thịt bằng cá càng nhiều càng tốt;
- Nếu cholesterol cao hoặc có bệnh tim, không nên ăn quá bốn quả trứng một tuần;
- Không thêm dầu mỡ khi nấu thịt;
- Thay thế thịt bằng đậu;
- Phối hợp chất đạm động vật với đạm thực vật.

Mỗi ngày, một người trưởng thành cần khoảng 50 gram chất đạm hoặc từ 220- 250 gram hỗn hợp gồm có thịt, cá, đậu hoặc trứng.

Ngay sau khi xuất hiện, Tháp đã được nhiều người góp ý.

Có ý kiến cho rằng tháp không có chú thích, không ghi tên các loại thực phẩm, khiến cho nhiều người không biết cách áp dụng.

Hoặc các hướng dẫn kèm theo tháp quá mơ hồ, không nói rõ về số lượng thực phẩm nên tiêu thụ, không phân biệt tthực phẩm nên hoặc không nên ăn, không hướng dẫn cách ăn sao cho khỏi lên cân...

Cũng có ý kiến cho rằng tháp do nhóm người đã từng có nhiều liên hệ với giới sản xuất thực phẩm, nên chịu ảnh hưởng của giới này.

Giáo sư dinh dưỡng Marion Nestle của Đai Học Nữu Ước cho là mô hình chạy theo thị hiếu của kỹ nghệ thực phẩm không giúp ích gì cho dân chúng.

Thầy thuốc giải phẫu thần kinh kiêm phóng viên y học cho đài truyền hình CNN Sanjay Gupta bình phẩm là 'Nhìn Tháp, tôi liên tưởng tới tấm áp phích báo động khủng bố của Bộ Nội An Mỹ quốc".

Người khác thì ví "MyPyramid" như chiếc bánh "pizza" với chú bé vội vã leo lên cầu thang để giao bánh kẻo bánh nguội, mất tiền thưởng.

Các nhà chuyên môn dinh dưỡng của Đại Học Harvard nhận định: " Mô hình mới không cho ta đủ dữ kiện để lựa chọn một chế độ ăn uống lành mạnh và nếu không dành nhiều thì giờ để tìm hiểu thì không ai biết tháp đó nói lên điều gì". Và họ đưa ra một tháp riêng, tự cho là hoàn hảo hơn.

Nhưng cũng có người khen tháp không rườm ra những hàng chữ và rất dễ nhìn.

Bộ Canh Nông chủ quan ca tụng *MyPyramid* rất ích lợi cho mọi lứa tuổi. Và biện minh là cố ý trình bầy tháp đơn giản, không có chữ để mọi người dễ thấy. Nếu người nào muốn biết thêm chi tiết, có thể tham khảo tài liệu kèm theo.

Làm sao để có sức khỏe tốt?

Ngoài ra, Bộ Canh Nông Hoa Kỳ còn đưa ra một bản hướng dẫn gọi là "Tự tạo ra phương thức để có sức khỏe tốt hơn". Hướng dẫn này giúp mọi người lựa chọn các nhóm thực phẩm và cân bằng giữa thực phẩm tiêu thụ với các hoạt động cơ thể.

Theo tài liệu này, nhiều người tiêu thụ một lượng lớn thực phẩm, nhưng không ăn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng, không vận động cơ thể để có sức bền bỉ và không sử dụng số năng lượng quá nhiều do thực phẩm cung cấp.

Ăn uống hợp lý và hoạt đông đều đặn là chìa khóa để có nếp sống lành mạnh, giúp giảm thiểu nhiều bệnh như bệnh tim, loãng xương, vài loại ung thư và cũng giúp sống lâu hơn.

Sau đây là tóm lược tài liệu này:

1-**Lựa chọn sáng suốt**:

Ăn nhiều thực phẩm khác nhau, đặc biệt là rau, trái cây, ngũ cốc còn cám, sữa giảm chất béo; thịt nạc, gà vịt, cá, trứng và các loại hạt hạch (nuts); Giảm chất béo bão hòa, muối sodium, cholesterol, và đường tinh chế.

Khi ăn tiệm, đi chợ cũng nên để ý tới kích thước lớn nhỏ của món ăn, giới hạn thực phẩm chiên rán, lựa thực phẩm hấp, nướng.

2-Pha trộn nhiều thực phẩm khác nhau trong phần ăn.

Ăn nhiều trái cây, dù là tươi hoặc khô, đông lạnh hay trong hộp. Nên ăn rau có mầu xanh như súp lơ xanh, cải soăn (kale)..; rau có mầu cam như cà rốt, khoai lang...; ăn nhiều loại đậu khác nhau. Tiêu thụ thực phẩm có nhiều calcium như sữa ít chất béo (3 ly một ngày cho người lớn, 2 ly một ngày cho trẻ em) hoặc một số lượng tương dương sữa chua, pho mát ít béo . Ăn ngũ cốc còn cám. Để có chất đạm, nên ăn thịt nạc, cá, đậu và các loại hạt. Giới hạn muối, đường tinh chế, chất béo.

3-Tạo sự cân bằng giữa tiêu thụ thực phẩm và hoạt động cơ thể.

Hướng dẫn nhấn mạnh rằng không phải chỉ ăn uống hợp lý là đủ để có sức khỏe tốt mà còn phải vận động cơ thể nữa. Vận động giúp cơ thể dẻo dai hơn và cũng tránh được nguy cơ béo phì.

Nên vận động 30 phút một ngày, nhiều ngày trong tuần. Nếu muốn tránh béo phì, cần vận động khoảng 60 phút mỗi ngày. Nên nhớ là nếu ta ăn thêm 100 calori mỗi ngày mà không tiêu dùng đi thì cơ thể sẽ tăng 1kg mỗi tháng và sau một năm ta tăng ít nhất là 10kg.

4-Lựa chất dinh dưỡng tốt từ năng lượng.

Mỗi ngày cơ thể cần một số năng lượng căn bản. Số năng lượng này tùy thuộc vào tuổi tác và hoạt động của của cơ thể, trung bình là 2000 Calories. Ta có thể dùng một loại thực phẩm để có số năng lượng này, nhưng nếu làm như vậy thì ta sẽ thiếu một số sinh tố, khoáng chất, chất dinh dưỡng khác mà cơ thể cần. Cho nên phải lựa thực phẩm có đầy đủ các chất dinh dưỡng .

5-Cần đọc nhãn hiệu trên mỗi loại thực phẩm.

Nhãn hiệu ghi rõ thành phần các chất dinh dưỡng, số năng lượng, chất béo, cholesterol, muối, đường...

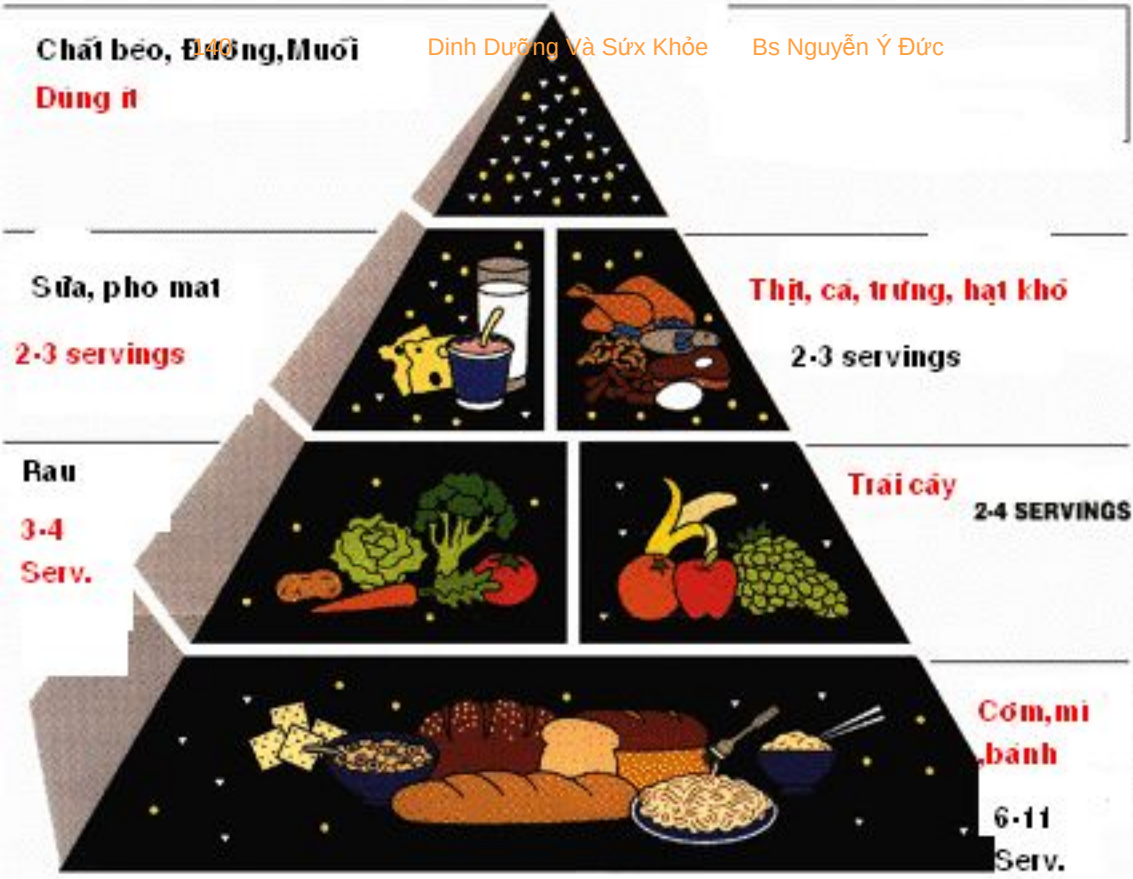
6-Nấu nướng, cất giữ thực phẩm an toàn.

Hướng dẫn cũng nêu vấn đề an toàn bếp núc như rửa tay, rửa rau trái, rửa dụng cụ làm bếp; để riêng thực phẩm chưa nấu và đã nấu, nấu ở nhiệt độ thích hợp, cất thực phẩm trong tủ lạnh. Tất cả đều nhắm mục đích ngăn ngừa nhiễm độc do thực phẩm hư hao.

7-Rượu

Hướng dẫn khuyên nếu muốn uống thì nên uống vừa phải. 50 cc rượu mạnh, 150 cc vang, 350 cc bia, hai lần một ngày cho nam giới , một lần cho nữ giới. Nên nhớ là rượu cung cấp năng lượng và có rất ít chất dinh dưỡng.

.



USDA and the US Department of Health and Human Services

1

Tháp Dinh Dưỡng

Sức khỏe tốt phụ thuộc vào nhiều yếu tố như gen di truyền, tuổi tác, nếp sống cá nhân, môi trường chung quanh, sự chăm sóc sức khỏe, kiến thức tổng quát và cách thức ăn uống.

Cổ nhân ta cũng như các vị lương y dân tộc đã chú tâm rất nhiều tới vấn đề ăn uống. Câu nói :“ *họa từ miệng ra, bệnh từ mồm vào*” tuy ngắn ngủi nhưng mang cả một bài học về phép ăn uống, nói năng. Thực vậy, ăn uống không đúng cách mang nhiều tật bệnh cho con người mà nói năng thô lỗ đụng chạm thì thiếu gì khó khăn trở ngại cho cuộc sống.

Vị danh y Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác từng khuyên chúng ta “*ăn thanh đạm, kiêng đậm nồng*” và tiết giảm việc ăn uống “ *bớt ăn mấy miếng nhịn thèm hơn đau”*.

Dinh dưỡng phục vụ cơ thể con người trong một số nhiệm vụ chính như :

1. Cung cấp năng lượng cần thiết để giữ cơ thể ở các trạng thái bình thường, thực hiện các chức năng căn bản.

2. Cung cấp nguồn vật liệu phát triển và duy trì các mô bào.

Muốn được như vậy, chúng ta cần có một số hiểu biết về thực phẩm và cách thức ăn uống.

Chọn lựa thực phẩm

Hầu hết các cơ quan chăm sóc sức khỏe cộng đồng trên thế giớ đều quan tâm đến việc phát hành các tài liệu hướng dẫn về việc chọn lựa thực phẩm sao cho có thể bảo đảm một sự phát triển bình thường và một sức khỏe tốt, chống lại được nhiều bệnh tật. Cho dù chúng ta không phải là những chuyên gia về dinh dưỡng, nhưng việc tìm hiểu về những nguyên tắc chung trong việc chọn lựa thực phẩm là vô cùng thiết yếu, vì đó là việc chúng ta phải thực hiện hằng ngày để bảo vệ cuộc sống vui khỏe cho bản thân và gia đình.

Các tài liệu hướng dẫn có thể khác nhau đôi chút về chi tiết, tùy theo từng địa phương, nhưng về căn bản đều cung cấp những thông tin như sau:

1-Nên ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau

Mỗi loại thực phẩm có một số chất dinh dưỡng mà thực phẩm khác không có hoặc có rất ít, cho nên thực phẩm không thể thay thế cho nhau. Do đó cần ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau mới có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

2-Cân bằng so lượng thực phẩm với các hoạt động cơ thể

Để có và duy trì sức khỏe tốt, cần tiêu thụ số lượng thực phẩm tùy theo nhu cầu của cơ thể.

Năng lượng do thực phẩm cung cấp phải cân bằng với năng lượng mà cơ thể cần cho mọi sinh hoạt. Năng lượng ăn vào nhiều mà không dùng đến sẽ được tích tụ dưới dạng tế bào mỡ trong cơ thể, đưa đến lên cân, béo phì. Còn thiếu năng lượng thì cơ thể phải lấy từ kho dự trữ trong người, lâu ngày đưa đến mất cân, suy nhược. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý luôn luôn chú ý cân bằng số năng lượng cung cấp từ thực phẩm với nhu cầu sử dụng năng lượng của cơ thể, đảm bảo không thừa, không thiếu.

3-Nên ăn nhiều rau, trái cây, và các loại ngũ cốc

Rau, trái cây, ngũ cốc là nguồn dinh dưỡng phong phú mà thiên nhiên cung cấp, với đủ loại sinh tố, chất đạm, chất carbohydrat, chất xơ. Các thực phẩm này vừa dễ tiêu hóa , tiết kiệm, có sẵn đồng thời lại ít nguy cơ đưa tới các bệnh tật như bệnh tim mạch, ung thư.

4- Hạn chế chất béo bão hòa và cholesterol

Chất béo rất cần thiết cho nhiều chức năng của cơ thể và là nguồn năng lượng quý báu. Nhưng tiêu thụ nhiều quá, nhất là chất béo bão hòa và cholesterol thì lại có hậu quả không tốt. Béo phì, bệnh timvà một vài bệnh ung thư là một số trong những hậu quả này. Nói vậy không có

nghĩa là ta loại bỏ chất béo khỏi phần ăn, mà chỉ giảm bớt chúng, chỉ tiêu thụ ở một mức độ vừa phải mà thôi.

5- Giới hạn các loại đường tinh chế

Đường tự nhiên có trong nhiều thực phẩm như trái cây. Loại đường này dễ hấp thụ và có tác dụng thuận lợi cho sức khỏe. Còn các loại đường mà ta cho thêm vào thực phẩm là đường tinh chế, do con người tạo ra, không có chất dinh dưỡng mà lại cung cấp nhiều calori. Vì thế, hạn chế tiêu thụ đường tinh chế giúp tránh được nhiều vấn đề cho sức khỏe như béo, hư răng...

6- Không ăn nhiều muối

Muối ăn (NaCl) là nguồn cung cấp *natri* chính cho cơ thể và có tự nhiên trong nhiều thực phẩm. Muối cũng là một chất dinh dưỡng.

Muối *natri* giúp cơ thể duy trì sự thăng bằng của chất lỏng và điều hòa huyết áp. Một số người nhậy cảm với muối, nếu dùng nhiều có thể đưa tới cao huyết áp.

Muối làm một số thực phẩm chế biến hấp dẫn hơn, nên nhiều người tiêu thụ quá mức. Vì thế dùng muối vữa phải là điều cần thiết để giúp cơ thể khỏe mạnh hơn

7- Hạn chế các loại rượu, bia

Rượu, bia không cung cấp chất dinh dưỡng mà chỉ cho nhiều năng lượng. Vì vậy rượu không nuôi dưỡng cơ thể mà khi dùng nhiều lại gây hại.

Nhiều tai nạn, thương tích xẩy ra do lái xe sau khi uống nhiều rượu, bia.

Nhiều bệnh tật do dùng nhiều rượu bia gây ra như cao huyết áp, tai biến động mạch não, bệnh tim, khuyết tật thai nhi, ung thư, bệnh gan và ngay cả những vấn đề xã hội như bạo hành, gây rối nơi công cộng...

Rượu, bia có một vài tác dụng tích cực khá khiêm tốn, chẳng hạn như giúp tăng thêm sự ngon miệng trong bữa ăn, và trong một chừng mực nào đó có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim. Tuy nhiên, những tác dụng tích cực này sẽ hoàn toàn biến mất khi ta tiêu thụ quá nhiều.

Mức tiêu thụ rượu tối đa không nên vượt quá 90ml trong một ngày đối với nam giới. Nếu là rượu vang nhẹ thì có thể dùng gấp 3 số lượng này, và nếu là bia thì không nên vượt quá 700ml trong một ngày.

Đối với nữ giới, mức tiêu thụ tối đa không nên vuot quá ½ so với nam giới, và tuyệt đối không được uống rượu, bia khi đang có thai, vì có thể gây thương tổn cho thai nhi, dẫn đến đứa trẻ sinh ra bị khuyết tật.

Tháp Thực Phẩm

Để cụ thể hóa những lời khuyên về việc lựa chọn thực phẩm trong bữa ăn hằng ngày, chúng ta có thể quan sát sự trình bầy mức độ ưu tiên của các nhóm thực phẩm khác nhau trong một hình tháp, mà đỉnh tháp là những thực phẩm nên giới hạn tối đa, trong khi chân tháp là những thực phẩm nên chọn ăn nhiều vì có lợi cho sức khỏe. Cách trình bầy này có thể giúp chúng ta dễ nhớ và dễ thực hiện.

Khi sử dụng hình tháp dinh dưỡng, chúng ta cần lưu ý những điểm sau đây:

1-Tháp phân loại các nhóm thực phẩm thường dùng theo với chất dinh dưỡng mà nhóm đó cung cấp. Một số thực phẩm ta sử dụng có thể không thấy đề cập trực tiếp đến nhưng ta vẫn có thể biết là chúngbthuoc về nhóm nào. Chẳng hạn như các loại trái cây được xếp vào một nhóm, sữa và tất cả các sản phẩn chế biến từ sữa được xếp vào một nhóm

2-Sự phân loại thực phẩm trong tháp là một gợi ý tốt cho việc chọn lựa các món ăn cũng như số lượng thực phẩm để không cung cấp quá nhiều hay quá ít năng lượng, cũng như hạn chế được những thực phẩm không tốt cho sức khỏe.

3-Sự hướng dẫn của tháp chỉ mang ý nghĩa thông tin rộng rãi về những gì có lợi cho sức khỏe, không phải là một quy định cứng nhắc bắt buộc mọi người phải tuân theo.

3

4- Ngoài việc chú ý lựa chọn món ăn, chúng ta cũng cần phải quan tâm tới số lượng nên ăn, cân đối với số năng lượng cần cung cấp trong ngày.

5-Những khuyến cáo về việc hạn chế sử dụng chất béo, muối, đường được thể hiện qua việc các chất này được đưa lên đỉnh tháp, với phần diện tích nhỏ nhất và cao nhất, có nghĩa là những chất mà theo thói quen chúng ta rất thường hay lạm dụng.

Tháp được chia ra làm nhiều tầng.

1-Từng đáy liệt kê nhóm carbohydrates với ngũ cốc như gạo, ngô, khoai, bánh mì, miến, bún, các loại hạt. Đây là thực phẩm căn bản của mọi bữa ăn.

Carbohydrat cung cấp nhiều năng lượng và các sinh tố, khoáng chất, chất xơ, lại có ít chất béo và cholesterol. Trong thực đơn mỗi ngày thì nhóm thực phẩm này nên được chọn với số lượng nhiều nhất.

Điều cần chú ý là các loại bánh được chế biến với nhiều chất béo như chiên, phết bơ không đươc xếp vào nhóm này.

2-Tầng hai, bên trái của tháp là nhóm rau các loại.

Từ rau có lá xanh đậm nhiều sinh tố A, C; rau vàng thẫm nhiều caroten, cho đến các loại rau nhiều tinh bột hay các loại hạt đậu có nhiều chất đạm, chất xơ...Hầu hết các loại rau đều có rất ít hoặc không có chất béo và tất cả đều không có cholesterol.

Tuy nhiên, cần lưu ý đến lượng chất béo hay dầu giấm, pho-mát, thịt, bơ ...thêm vào khi nấu nướng thực phẩm nhóm này, vì điều đó không được tính đến khi phân loại.

Thực phẩm nhóm này được xếp vào loại ưu tiên 2, nên dùng nhiều, chỉ sau nhóm carbohydrat.

3- Tầng hai, bên phải của tháp là nhóm các loại trái cây.

Nhóm này nên được ăn ba đến bốn lần trong ngày với lượng vừa phải cho mỗi lần ăn. Rất nhiều người không có thói quen hoặc không thích ăn nhiều trái cây. Nhưng trái cây là nguồn dinh dưỡng thiên nhiên rất phong phú, không cần chế biến và dễ tiêu hóa. Đặc biệt trái cây có chất đường ngọt tự nhiên rất bổ dưỡng, không gây hại cho người tiêu thụ như các loại đường tinh chế. Cần chú ý là các loại trái cây đóng hộp được cho thêm rất nhiều đường, không xếp vào loại này

4- Tầng thứ ba, bên trái là sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa như bơ, pho mát, sữa chua, kem...

Nhóm này là nguồn cung cấp calci và sinh tố B2 (riboflavin) nhiều nhất cho cơ thể đồng thời cũng cho nhiều chất đạm, sinh tố A, D. Sữa nên được đưa vào bữa ăn hàng ngày, nhất là đối với trẻ em đang độ tuổi phát triển. Tuy nhiên, sữa có nhiều chất béo, nên người ta đã chế biến ra một loại sữa có ít hoặc không có chất béo bằng cách loại bỏ chất béo ra khỏi sản phẩm. Trẻ em đang tăng trưởng cần uống sữa nguyên chất, người lớn, người cao tuổi nên dùng sữa đã lấy bớt chất béo.

Một số người thiếu men lactase trong cơ thể nên không tiêu hóa được đường lactose trong sữa, có thể uống sữa không có lactose hoặc ăn sữa chua.

Cũng xin lưu ý là một thìa cà phê bơ có đến 4gr chất béo.

5- Nhóm chất đạm từ thịt, cá và các loại hạt, đậu, trứng.

Trong nhóm này, chúng ta thường có khuynh huớng chú ý đến thịt, cá. Nhưng trong thực tế thì nhóm các loại đậu cũng cung cấp một số lượng đáng kể chất đạm với phẩm chất tốt hơn, ít nguy cơ gây bệnh hơn và thậm chí có thể thay thế hoàn toàn cho thịt cá trong bữa ăn hàng ngày.

Thực phẩm thuộc nhóm này nói chung chỉ nên dùng với lượng vừa phải, nhất là sự giới hạn cần chú ý tới nhóm thịt. Thịt không chỉ cung cấp chất đạm mà còn kèm theo nhiều chất béo bão hòa, nhiều cholesterol. Mỗi ngày chỉ nên dùng tối đa từ 150g đến 210g thit.

TRứng có nhiều cholesterol tuy nhiên mỗi tuần lễ có thể ăn bốn cái lòng đỏ hoặc dùng trứng thay thế. Nên ăn cá và gà đã loại bỏ da hai lần một tuần. Riêng với các loại đậu, loại hạt có nhiều chất đạm, không có cholesterol nhưng có chất béo nên dùng vừa phải thôi.

6- Đỉnh tháp được dành cho nhóm thực phẩm thuộc loại chỉ nên dùng "*càng ít càng tốt*". Đó là muối, đường, các loại chất béo.

Với số lượng nhỏ, chúng tăng vị ngon cho thực phẩm, nhưng khi dùng nhiều quá chúng không cho chất dinh dưỡng mà chỉ cung cấp nhiều năng lượng và một số điều không tốt cho cơ thể.

Tháp Dinh Dưỡng cho người cao tuổi

Với người cao tuổi, nhu cầu dinh dưỡng không giống như lúc còn trẻ. Thực phẩm mà các cụ tiêu dùng thường ít hơn vì nhiều lý do. Đa số quý vi tuổi trên 70 có đời sống tương đối tĩnh tại, nên cần ít năng lượng. Các thay đổi của răng miệng và hệ tiêu hóa khiến họ ngại ăn uống. Mặt khác, một số người cao tuổi sống một mình, nên việc nấu nướng thường đơn giản, có sao ăn vậy.

Do đó, để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho người cao tuổi, chúng ta nên tham khỏa các hướng dẫn trong tháp dinh dưỡng đặc biệt sau đây:

1-Hình dạng của Tháp hẹp hơn, phản ảnh việc người cao tuổi có khuynh hướng ăn uống ít hơn, do đó có thể tiêu thụ ít năng lượng và chất dinh dưỡng.

2-Một đáy phụ với tám ly nước được thêm vào tháp. Lý do là ở người cao tuổi cảm giác khát nước giảm, nên họ thường ít uống nước hơn là nhu cầu thực sự của cơ thể, có thể rơi vào tình trạng khô nước. Do đó, thêm tám ly nước vào tháp là để nhắc nhở người cao tuổi phải uống một số nước tối thiểu mỗi ngày. Chú ý là cac loại nước có chất kích thích như cà phê, trà hoặc thức uống có rượu không được coi là nước trong tám ly này.

3- Người cao tuổi thường giảm khối lượng thực phẩm tiêu thụ, nên cần nhắc nhở họ lựa chọn thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng. Chẳng hạn trái cây, rau, đậu có mầu xanh đậm, gạo lức còn nhiều cám, thực phẩm tăng cường chất dinh dưỡng như sinh tố, khoáng chất.

4- Ở nhóm sữa, người cao tuổi nên dùng loại sữa ít chất béo và không có đường lactose.

5- Về chất đạm thì người cao tuổi nên tiêu thụ loại thịt nạc, ăn nhiều cá . Cá có chất đạm dễ tiêu lại nhiều acid béo tốt trong việc giảm thiểu nguy cơ bệnh tim. Ngoài ra các hạt đậu, rau cũng cung cấp nhiều chất đạm và có ít chất béo, không có cholesterol, lại vừa dễ tiêu hóa, rất thích hợp cho người cao tuổi.

6- Người cao tuổi nên tăng số lượng chất xơ trong khẩu phần để tránh táo bón, giảm thiểu nguy cơ bệnh viêm chi nang ruột (Diverticulitis).

7- Đỉnh tháp là một lá cờ tượng trưng cho nhu cầu dùng thêm các sinh tố như B 12, D, C, E, folate, khoáng Calci và kẽm.

Đa số người cao tuổi bị viêm teo niêm mạc bao tử, không có đủ acid và men pepsin để hấp thụ sinh tố B 12 trong thực phẩm. Họ cần dùng thêm sinh tố này dưới dạng thuốc viên để tránh trở ngại trong việc tạo hồng huyết cầu. Người cao tuổi cũng nên uống thêm các chất dinh dưỡng khác thuộc nhóm này để khỏi bị thiếu hụt. Tuy nhiên, cần tham khảo ý kiến hướng dẫn của bác sĩ về lượng bổ sung cụ thể cho từng chất.

Kết luận.

Trên đây là những gợi ý, hướng dẫn không có tính cách bắt buộc, nhưng nếu dựa vào đó để chọn lựa thực phẩm, điều hòa sự ăn uống cho hợp lý thì sẽ rất có lơi cho sức khỏe.

Hơn nữa, ăn uống đúng đắn không phải là chuyện trong một ngày, mà cần phải hiểu rõ và thường xuyên áp dụng lâu dài mới thực sự mang lại hiệu quả tích cực cho sức khỏe.

Nói chung, trong việc ăn uống cần chú ý nhất là các điểm sau đây:

-Ăn với lượng vừa phải, thích hợp chứ không loại bỏ một thực phẩm nào. Nhiều thực phẩm được xem là có hại, nhưng nếu loại bỏ hoàn toàn sẽ dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng. Chẳng hạn như chất béo.

-Nên chọn thực phẩm đa dạng chứ không theo sở thích mà thường xuyên ăn nhiều một loại món ăn nào.

-Cân bằng sự cung cấp thực phẩm theo nhu cầu của cơ thể để tránh dư thừa tích tụ trong người, cũng như không để đến mức thiếu hụt.

Thật ra, hiểu biết đầy đủ và thực hành được đúng như các hướng dẫn này cũng là cả một nghệ thuật mà không phải ai cũng có thể làm tốt được, bởi nó đòi hỏi cả sự vận dụng trí tuệ và sự quyết tâm cũng như ý chí vượt qua những khuynh hướng có hại của bản thân.

Thaùp Dinh Döööng

Söùc khoûe toát phuï thuoäc vaøo nhieàu yeáu toá nhö gen di truyeàn, tuoåi taùc, neáp soáng caù nhaân, moâi tröööøng chung quanh, söï chaêm soùc söùc khoûe, kieán thöùc toång quaùt vaø caùch thöùc aên uoáng.

Coå nhaân ta cuõng nhö caùc vò löông y daân toäc ñaõ chuù taâm raát nhieàu tôùi vaán ñeà aên uoáng. Caâu noùi :“ *hoïa töø mieäng ra, beänh töø moàm vaøo*” tuy ngaén nguûi nhöng mang caû moät baøi hoïc veà pheùp aên uoáng, noùi naêng. Thöïc vaäy, aên uoáng khoâng ñuùng caùch mang nhieàu taät beänh cho con ngöööøi maø noùi naêng thoâ loã ñuïng chaïm thì thieáu gì khoù khaên trôû ngaïi cho cuoäc soáng.

Vò danh y Haûi Thööïng Laõn OÂng Leâ Höõu Traùc töøng khuyeân chuùng ta “*aên thanh ñaïm, kieâng ñaäm noàng*” vaø tieát giaûm vieäc aên uoáng “ *bôùt aên maáy mieáng nhòn theøm hôn ñau”.*

Dinh döööng phuïc vuï cô theå con ngöööøi trong moät soá nhieäm vuï chính nhö :

1. Cung caáp naêng löööïng caàn thieát ñeå giöõ cô theå ôû caùc traïng thaùi bình thööøng, thöïc hieän caùc chöùc naêng caên baûn.

2. Cung caáp nguoàn vaät lieäu phaùt trieån vaø duy trì caùc moâ baøo.

Muoán ñööïc nhö vaäy, chuùng ta caàn coù moät soá hieåu bieát veà thöïc phaåm vaø caùch thöùc aên uoáng.

Choïn löïa thöïc phaåm

Haàu heát caùc cô quan chaêm soùc söùc khoûe coäng ñoàng treân theá giöù ñeàu quan taâm ñeán vieäc phaùt haønh caùc taøi lieäu höööùng daãn veà vieäc choïn löïa thöïc phaåm sao cho coù theå baûo ñaûm moät söï phaùt trieån bình thööøng vaø moät söùc khoûe toát, choáng laïi ñööïc nhieàu beänh taät. Cho duø chuùng ta khoâng phaûi laø nhöõng chuyeân gia veà dinh döööng, nhöng vieäc tìm hieåu veà nhöõng nguyeân taéc chung trong vieäc choïn löïa thöïc phaåm laø voâ cuøng thieát yeáu, vì ñoù laø vieäc chuùng ta phaûi thöïc hieän haèng ngaøy ñeå baûo veä cuoäc soáng vui khoûe cho baûn thaân vaø gia ñình.

Caùc taøi lieäu hö�ùng daãn coù theå khaùc nhau ñoâi chuùt veà chi tieát, tuøy theo töøng ñòa phööông, nhöng veà caên baûn ñeàu cung caáp nhöõng thoâng tin nhö sau:

1-Neân aên nhieàu loaïi thöïc phaåm khaùc nhau

Moãi loaïi thöïc phaåm coù moät soá chaát dinh döööng maø thöïc phaåm khaùc khoâng coù hoaëc coù raát ít, cho neân thöïc phaåm khoâng theå thay theá cho nhau. Do ñoù caàn aên nhieàu loaïi thöïc phaåm khaùc nhau môùi coù theå cung caáp ñuû caùc chaát dinh dö�öõng caàn thieát cho cô theå

2-Caân baèng soá löööïng thöïc phaåm vôùi caùc hoaït ñoäng cô theå

Ñeå coù vaø duy trì söùc khoûe toát, caàn tieâu thuï soá löôïng thöïc phaåm tuøy theo nhu caàu cuûa cô theå.

Naêng löôïng do thöïc phaåm cung caáp phaûi caân baèng vôùi naêng löôïng maø cô theå caàn cho moïi sinh hoaït. Naêng löôïng aên vaøo nhieàu maø khoâng duøng ñeán seõ ñöôïc tích tuï döôùi daïng teá baøo môõ trong cô theå, ñöa ñeán leân caân, beùo phì. Coøn thieáu naêng löôïng thì cô theå phaûi laáy töø kho döï tröõ trong ngöôøi, laâu ngaøy ñöa ñeán maát caân, suy nhöôïc. Moät cheá ñoä dinh döôõng hôïp lyù luoân luoân chuù yù caân baèng soá naêng löôïng cung caáp töø thöïc phaåm vôùi nhu caàu söû duïng naêng löôïng cuûa cô theå, ñaûm baûo khoâng thöøa, khoâng thieáu.

3-Neân aên nhieàu rau, traùi caây, vaø caùc loaïi nguõ coác

Rau, traùi caây, nguõ coác laø nguoàn dinh döôõng phong phuù maø thieân nhieân cung caáp, vôùi ñuû loaïi sinh toá, chaát ñaïm, chaát carbohydrat, chaát xô. Caùc thöïc phaåm naøy vöøa deã tieâu hoùa , tieát kieäm, coù saün ñoàng thôøi laïi ít nguy cô ñöa tôùi caùc beänh taät nhö beänh tim maïch, ung thö.

4- Haïn cheá chaát beùo baõo hoøa vaø cholesterol

Chaát beùo raát caàn thieát cho nhieàu chöùc naêng cuûa cô theå vaø laø nguoàn naêng löôïng quyù baùu. Nhöng tieâu thuï nhieàu quaù, nhaát laø chaát beùo baõo hoøa vaø cholesterol thì laïi coù haäu quaû khoâng toát. Beùo phì, beänh timvaø moät vaøi beänh ung thö laø moät soá trong nhöõng haäu quaû naøy. Noùi vaäy khoâng coù nghóa laø ta loaïi boû chaát beùo khoûi phaàn aên, maø chæ giaûm bôùt chuùng, chæ tieâu thuï ôû moät möùc ñoä vöøa phaûi maø thoâi.

5- Giôùi haïn caùc loaïi ñöôøng tinh cheá

Ñöôøng töï nhieân coù trong nhieàu thöïc phaåm nhö traùi caây. Loaïi ñöôøng naøy deã haáp thuï vaø coù taùc duïng thuaän lôïi cho söùc khoûe. Coøn caùc loaïi ñöôøng maø ta cho theâm vaøo thöïc phaåm laø ñöôøng tinh cheá, do con ngöôøi taïo ra, khoâng coù chaát dinh döôõng maø laïi cung caáp nhieàu calori. Vì theá, haïn cheá tieâu thuï ñöôøng tinh cheá giuùp traùnh ñöôïc nhieàu vaán ñeà cho söùc khoûe nhö beùo, hö raêng...

6- Khoâng aên nhieàu muoái

Muoái aên (NaCl) laø nguoàn cung caáp *natri* chính cho cô theå vaø coù töï nhieân trong nhieàu thöïc phaåm. Muoái cuõng laø moät chaát dinh döôõng.

Muoái *natri* giuùp cô theå duy trì söï thaêng baèng cuûa chaát loûng vaø ñieàu hoøa huyeát aùp. Moät soá ngöôøi nhaäy caûm vôùi muoái, neáu duøng nhieàu coù theå ñöa tôùi cao huyeát aùp.

Muoái laøm moät soá thöïc phaåm cheá bieán haáp daãn hôn, neân nhieàu ngöôøi tieâu thuï quaù möùc. Vì theá duøng muoái vöõa phaûi laø ñieàu caàn thieát ñeå giuùp cô theå khoûe maïnh hôn

7- Haïn cheá caùc loaïi röôïu, bia

Röôïu, bia khoâng cung caáp chaát dinh döôõng maø chæ cho nhieàu naêng löôïng. Vì vaäy röôïu khoâng nuoâi döôõng cô theå maø khi duøng nhieàu laïi gaây haïi.

Nhieàu tai naïn, thöông tích xaåy ra do laùi xe sau khi uoáng nhieàu röôïu, bia.

Nhieàu beänh taät do duøng nhieàu röôïu bia gaây ra nhö cao huyeát aùp, tai bieán ñoäng maïch naõo, beänh tim, khuyeát taät thai nhi, ung thö, beänh gan vaø ngay caû nhöõng vaán ñeà xaõ hoäi nhö baïo haønh, gaây roái nôi coâng coäng...

Röôïu, bia coù moät vaøi taùc duïng tích cöïc khaù khieâm toán, chaúng haïn nhö giuùp taêng theâm söï ngon mieäng trong böõa aên, vaø trong moät chöøng möïc naøo ñoù coù theå laøm giaûm nguy cô beänh tim. Tuy nhieân, nhöõng taùc duïng tích cöïc naøy seõ hoaøn toaøn bieán maát khi ta tieâu thuï quaù nhieàu.

Möùc tieâu thuï röôïu toái ña khoâng neân vöôït quaù 90ml trong moät ngaøy ñoái vôùi nam giôùi. Neáu laø röôïu vang nheï thì coù theå duøng gaáp 3 soá löôïng naøy, vaø neáu laø bia thì khoâng neân vöôït quaù 700ml trong moät ngaøy.

Đối với nữ giới, mức tiêu thụ tối đa không nên vuot quá 'so với nam giới, và tuyệt đối không được uống rượu, bia khi đang có thai, vì có thể gây thương tổn cho thai nhi, dẫn đến đứa trẻ sinh ra bị khuyết tật.

Tháp Thực Phẩm

Để cụ thể hóa những lời khuyên về việc lựa chọn thực phẩm trong bữa ăn hằng ngày, chúng ta có thể quan sát sự trình bầy mức độ ưu tiên của các nhóm thực phẩm khác nhau trong một hình tháp, mà đỉnh tháp là những thực phẩm nên giới hạn tối đa, trong khi chân tháp là những thực phẩm nên chọn ăn nhiều vì có lợi cho sức khỏe. Cách trình bầy này có thể giúp chúng ta dễ nhớ và dễ thực hiện.

Khi söû duïng hình thaùp dinh döôõng, chuùng ta caàn löu yù nhöõng ñieåm sau ñaây:

1-Thaùp phaân loaïi caùc nhoùm thöïc phaåm thöôøng duøng theo vôùi chaát dinh döôõng maø nhoùm ñoù cung caáp. Moät soá thöïc phaåm ta söû duïng coù theå khoâng thaáy ñeà caäp tröïc tieáp ñeán nhöng ta vaãn coù theå bieát laø chuùngbthuoc veà nhoùm naøo. Chaúng haïn nhö caùc loaïi traùi caây ñöôïc xeáp vaøo moät nhoùm, söõa vaø taát caû caùc saûn phaåm cheá bieán töø söõa ñöôïc xeáp vaøo moät nhoùm

2-Söï phaân loaïi thöïc phaåm trong thaùp laø moät gôïi yù toát cho vieäc choïn löïa caùc moùn aên cuõng nhö soá löôïng thöïc phaåm ñeå khoâng cung caáp quaù nhieàu hay quaù ít naêng löôïng, cuõng nhö haïn cheá ñöôïc nhöõng thöïc phaåm khoâng toát cho söùc khoûe.

3-Söï höoùng daãn cuûa thaùp chæ mang yù nghóa thoâng tin roäng raõi veà nhöõng gì coù lôïi cho söùc khoûe, khoâng phaûi laø moät quy ñònh cöùng nhaéc baét buoäc moïi ngöôøi phaûi tuaân theo.

4- Ngoaøi vieäc chuù yù löïa choïn moùn aên, chuùng ta cuõng caàn phaûi quan taâm tôùi soá löôïng neân aên, caân ñoái vôùi soá naêng löôïng caàn cung caáp trong ngaøy.

5-Những khuyến cáo về việc hạn chế sử dụng chất béo, muối, đường được thể hiện qua việc các chất này được đưa lên đỉnh tháp, với phần diện tích nhỏ nhất và cao nhất, có nghĩa là những chất mà theo thói quen chúng ta rất thường hay lạm dụng.

Tháp được chia ra làm nhiều tầng.

1-Töøng ñaùy lieät keâ nhoùm carbohydrates vôùi nguõ coác nhö gaïo, ngoâ, khoai, baùnh mì, mieán, buùn, caùc loaïi haït. Ñaây laø thöïc phaåm caên baûn cuûa moïi böõa aên.

Carbohydrat cung caáp nhieàu naêng löôïng vaø caùc sinh toá, khoaùng chaát, chaát xô, laïi coù ít chaát beùo vaø cholesterol. Trong thöïc ñôn moãi ngaøy thì nhoùm thöïc phaåm naøy neân ñöôïc choïn vôùi soá löôïng nhieàu nhaát.

Ñieàu caàn chuù yù laø caùc loaïi baùnh ñöôïc cheá bieán vôùi nhieàu chaát beùo nhö chieân, pheát bô khoâng ñöôc xeáp vaøo nhoùm naøy.

2-Taàng hai, beân traùi cuûa thaùp laø nhoùm rau caùc loaïi.

Töø rau coù laù xanh ñaäm nhieàu sinh toá A, C; rau vaøng thaãm nhieàu caroten, cho ñeán caùc loaïi rau nhieàu tinh boät hay caùc loaïi haït ñaäu coù nhieàu chaát ñaïm, chaát xô...Haàu heát caùc loaïi rau ñeàu coù raát ít hoaëc khoâng coù chaát beùo vaø taát caû ñeàu khoâng coù cholesterol.

Tuy nhieân, caàn löu yù ñeán löôïng chaát beùo hay daàu giaám, pho-maùt, thòt, bô ...theâm vaøo khi naáu nöôùng thöïc phaåm nhoùm naøy, vì ñieàu ñoù khoâng ñöôïc tính ñeán khi phaân loaïi.

Thöïc phaåm nhoùm naøy ñöôïc xeáp vaøo loaïi öu tieân 2, neân duøng nhieàu, chæ sau nhoùm carbohydrat.

3- Taàng hai, beân phaûi cuûa thaùp laø nhoùm caùc loaïi traùi caây.

Nhoùm naøy neân ñöôïc aên ba ñeán boán laàn trong ngaøy vôùi löôïng vöøa phaûi cho moãi laàn aên. Raát nhieàu ngöôøi khoâng coù thoùi quen hoaëc khoâng thích aên nhieàu traùi caây. Nhöng traùi caây laø nguoàn dinh döôõng thieân nhieân raát phong phuù, khoâng caàn cheá bieán vaø deã tieâu hoùa. Ñaëc bieät traùi caây coù chaát ñöôøng ngoït töï nhieân raát boå döôõng, khoâng gaây haïi cho ngöôøi tieâu thuï nhö caùc loaïi ñöôøng tinh cheá. Caàn chuù yù laø caùc loaïi traùi caây ñoùng hoäp ñöôïc cho theâm raát nhieàu ñöôøng, khoâng xeáp vaøo loaïi naøy

4- Taàng thöù ba, beân traùi laø söõa vaø caùc saûn phaåm cheá bieán töø söõa nhö bô, pho maùt, söõa chua, kem...

Nhoùm naøy laø nguoàn cung caáp calci vaø sinh toá B2 (riboflavin) nhieàu nhaát cho cô theå ñoàng thôøi cuõng cho nhieàu chaát ñaïm, sinh toá A, D. Söõa neân ñöôïc ñöa vaøo böõa aên haøng ngaøy, nhaát laø ñoái vôùi treû em ñang ñoä tuoåi phaùt trieån. Tuy nhieân, söõa coù nhieàu chaát beùo, neân ngöôøi ta ñaõ cheá bieán ra moät loaïi söõa coù ít hoaëc khoâng coù chaát beùo baèng caùch loaïi boû chaát beùo ra khoûi saûn phaåm. Treû em ñang taêng tröôûng caàn uoáng söõa nguyeân chaát, ngöôøi lôùn, ngöôøi cao tuoåi neân duøng söõa ñaõ laáy bôùt chaát beùo.

Moät soá ngöôøi thieáu men lactase trong cô theå neân khoâng tieâu hoùa ñöôïc ñöôøng lactose trong söõa, coù theå uoáng söõa khoâng coù lactose hoaëc aên söõa chua.

Cuõng xin löu yù laø moät thìa caø pheâ bô coù ñeán 4gr chaát beùo.

5- Nhoùm chaát ñaïm töø thòt, caù vaø caùc loaïi haït, ñaäu, tröùng.

Trong nhoùm naøy, chuùng ta thöôøng coù khuynh huôùng chuù yù ñeán thòt, caù. Nhöng trong thöïc teá thì nhoùm caùc loaïi ñaäu cuõng cung caáp moät soá löôïng ñaùng keå chaát ñaïm vôùi phaåm chaát toát hôn, ít nguy cô gaây beänh hôn vaø thaäm chí coù theå thay theá hoaøn toaøn cho thòt caù trong böõa aên haøng ngaøy.

Thöïc phaåm thuoäc nhoùm naøy noùi chung chæ neân duøng vôùi löôïng vöøa phaûi, nhaát laø söï giôùi haïn caàn chuù yù tôùi nhoùm thòt. Thòt khoâng chæ cung caáp chaát ñaïm maø coøn keøm theo nhieàu chaát beùo baõo hoøa, nhieàu cholesterol. Moãi ngaøy chæ neân duøng toái ña töø 150g ñeán 210g thit.

TRöùng coù nhieàu cholesterol tuy nhieân moãi tuaàn leã coù theå aên boán caùi loøng ñoû hoaëc duøng tröùng thay theá. Neân aên caù vaø gaø ñaõ loaïi boû da hai laàn moät tuaàn. Rieâng vôùi caùc loaïi ñaäu, loaïi haït coù nhieàu chaát ñaïm, khoâng coù cholesterol nhöng coù chaát beùo neân duøng vöøa phaûi thoâi.

6- Ñinh thaùp ñöôïc daønh cho nhoùm thöïc phaåm thuoäc loaïi chæ neân duøng "*caøng ít caøng toát*". Ñoù laø muoái, ñöôøng, caùc loaïi chaát beùo.

Vôùi soá löôïng nhoû, chuùng taêng vò ngon cho thöïc phaåm, nhöng khi duøng nhieàu quaù chuùng khoâng cho chaát dinh döôõng maø chæ cung caáp nhieàu naêng löôïng vaø moät soá ñieàu khoâng toát cho cô theå.

Thaùp Dinh Döôõng cho ngöôøi cao tuoåi

Vôùi ngöôøi cao tuoåi, nhu caàu dinh döôõng khoâng gioáng nhö luùc coøn treû. Thöïc phaåm maø caùc cuï tieâu duøng thöôøng ít hôn vì nhieàu lyù do. Ña soá quyù vi tuoåi treân 70 coù ñôøi soáng töông ñoái tónh taïi, neân caàn ít naêng löôïng. Caùc thay ñoåi cuûa raêng mieäng vaø heä tieâu hoùa khieán hoï ngaïi aên uoáng. Maët khaùc, moät soá ngöôøi cao tuoåi soáng moät mình, neân vieäc naáu nöôùng thöôøng ñôn giaûn, coù sao aên vaäy.

Do ñoù, ñeå ñaûm baûo nhu caàu dinh döôõng cho ngöôøi cao tuoåi, chuùng ta neân tham khoûa caùc höôùng daãn trong thaùp dinh döôõng ñaëc bieät sau ñaây:

1-Hình daïng cuûa Thaùp heïp hôn, phaûn aûnh vieäc ngöôøi cao tuoåi coù khuynh höôùng aên uoáng ít hôn, do ñoù coù theå tieâu thuï ít naêng löôïng vaø chaát dinh döôõng.

2-Moät ñaùy phuï vôùi taùm ly nöôùc ñöôïc theâm vaøo thaùp. Lyù do laø ôû ngöôøi cao tuoåi caûm giaùc khaùt nöôùc giaûm, neân hoï thöôøng ít uoáng nöôùc hôn laø nhu caàu thöïc söï cuûa cô theå, coù theå rôi vaøo tình traïng khoâ nöôùc. Do ñoù, theâm taùm ly nöôùc vaøo thaùp laø ñeå nhaéc nhôû ngöôøi cao tuoåi phaûi uoáng moät soá nöôùc toái thieåu moãi ngaøy. Chuù yù laø cac loaïi nöôùc coù chaát kích thích nhö caø pheâ, traø hoaëc thöùc uoáng coù röôïu khoâng ñöôïc coi laø nöôùc trong taùm ly naøy.

3- Ngöôøi cao tuoåi thöôøng giaûm khoái löôïng thöïc phaåm tieâu thuï, neân caàn nhaéc nhôû hoï löïa choïn thöïc phaåm coù nhieàu chaát dinh döôõng. Chaúng haïn traùi caây, rau, ñaäu coù maàu xanh ñaäm, gaïo löùc coøn nhieàu caùm, thöïc phaåm taêng cöôøng chaát dinh döôõng nhö sinh toá, khoaùng chaát.

4- ÔÙ nhoùm söõa, ngöôøi cao tuoåi neân duøng loaïi söõa ít chaát beùo vaø khoâng coù ñöôøng lactose.

5- Veà chaát ñaïm thì ngöôøi cao tuoåi neân tieâu thuï loaïi thòt naïc, aên nhieàu caù . Caù coù chaát ñaïm deã tieâu laïi nhieàu acid beùo toát trong vieäc giaûm thieåu nguy cô beänh tim. Ngoaøi ra caùc haït ñaäu, rau cuõng cung caáp nhieàu chaát ñaïm vaø coù ít chaát beùo, khoâng coù cholesterol, laïi vöøa deã tieâu hoùa, raát thích hôïp cho ngöôøi cao tuoåi.

6- Ngöôøi cao tuoåi neân taêng soá löôïng chaát xô trong khaåu phaàn ñeå traùnh taùo boùn, giaûm thieåu nguy cô beänh vieâm chi nang ruoät (Diverticulitis).

7- Ñænh thaùp laø moät laù côø töôïng tröng cho nhu caàu duøng theâm caùc sinh toá nhö B 12, D, C, E, folate, khoaùng Calci vaø keõm.

Ña soá ngöôøi cao tuoåi bò vieâm teo nieâm maïc bao töû, khoâng coù ñuû acid vaø men pepsin ñeå haáp thuï sinh toá B 12 trong thöïc phaåm. Hoï caàn duøng theâm sinh toá naøy döôùi daïng thuoác vieân ñeå traùnh trôû ngaïi trong vieäc taïo hoàng huyeát caàu. Ngöôøi cao tuoåi cuõng neân uoáng theâm caùc chaát dinh döôõng khaùc thuoäc nhoùm naøy ñeå khoûi bò thieáu huït. Tuy nhieân, caàn tham khaûo yù kieán höôùng daãn cuûa baùc só veà löôïng boå sung cuï theå cho töøng chaát.

Keát luaän.

Trên đây là những gợi ý, hướng dẫn không có tính cách bắt buộc, nhưng nếu dựa vào đó để chọn lựa thực phẩm, điều hòa sự ăn uống cho hợp lý thì sẽ rất có lợi cho sức khỏe.

Hơn nữa, ăn uống đúng đắn không phải là chuyện trong một ngày, mà cần phải hiểu rõ và thường xuyên áp dụng lâu dài mới thực sự mang lại hiệu quả tích cực cho sức khỏe.

Noùi chung, trong vieäc aên uoáng caàn chuù yù nhaát laø caùc ñieåm sau ñaây:

10

-AÊn vôùi löôïng vöøa phaûi, thích hôïp chöù khoâng loaïi boû moät thöïc phaåm naøo. Nhieàu thöïc phaåm ñöôïc xem laø coù haïi, nhöng neáu loaïi boû hoaøn toaøn seõ daãn ñeán thieáu huït dinh döôõng. Chaúng haïn nhö chaát beùo.

-Neân choïn thöïc phaåm ña daïng chöù khoâng theo sôû thích maø thöôøng xuyeân aên nhieàu moät loaïi moùn aên naøo.

-Caân baèng söï cung caáp thöïc phaåm theo nhu caàu cuûa cô theå ñeå traùnh dö thöøa tích tuï trong ngöôøi, cuõng nhö khoâng ñeå ñeán möùc thieáu huït.

Thaät ra, hieåu bieát ñaày ñuû vaø thöïc haønh ñöôïc ñuùng nhö caùc höôùng daãn naøy cuõng laø caû moät ngheä thuaät maø khoâng phaûi ai cuõng coù theå laøm toát ñöôïc, bôûi noù ñoøi hoûi caû söï vaän duïng trí tueä vaø söï quyeát taâm cuõng nhö yù chí vöôït qua nhöõng khuynh höôùng coù haïi cuûa baûn thaân.

Thực Phẩm sản xuất bằng cấy ghép Gen

Những thành công trong lãnh vực di truyền học gần đây đã mang lại bước tiến nhảy vọt trong sản xuất nông nghiệp, nhờ vào những cây, con giống được tạo ra bằng phương pháp di truyền, hay cấy *gen*. Tuy nhiên, tâm lý tự nhiên của đa số người tiêu dùng trước những sản phẩm được làm ra quá dễ ràng đã bắt đầu nẩy sinh sự nghi ngờ về phẩm chất và sự an toàn của loại thực phẩm được tạo ra bằng phương pháp cấy ghép *gen*. Chẳng hạn, nhiều người chấp nhận mua một quả dưa nhỏ và xấu với giá đắt, nhưng từ chối không mua những quả dưa lớn, đẹp và rẻ hơn, chỉ vì chúng được sản xuất bằng phương pháp cấy ghép gen. Những nghi ngờ như vậy là đúng hay là sai?

Xin cùng tìm hiểu.

Những hiểu biết về di truyền học cho chúng ta biết rằng trong một tế bào, đơn vị DNA mang tất cả tính di truyền của sinh vật đó. Mà DNA của mỗi sinh vật đều khác nhau về mạnh hay yếu, tốt hay xấu. Cho nên khi cấy DNA vào tế bào sinh vật khác, ta có thể thay đổi cấu trúc cũng như phẩm chất của sinh vật đó. Đó là nguyên tắc sản xuất Thực phẩm do ghép di thể.

Các nhà nghiên cứu đều muốn có các thực vật moc nhanh, mạnh và lớn hơn. Với kỹ thuật sinh học, ta có thể sản xuất được nhiều thực phẩm để đáp ứng nhu cầu cho các quốc gia đang phát triển, nơi mà dân chúng thường xuyên thiếu ăn vì canh tác thô sơ, dân đông, đất lại cằn cỗi.

Tại Hoa Kỳ, hiện nay có tới 60% loại thực phẩm bầy bán trên thị trường được sản xuất bằng phương pháp cấy ghép gen. Riêng đậu nành tại Hoa Kỳ đã được sản xuất 100% bằng kỹ thuật sinh học. Ngoài ra còn hạt ngô, hạt gạo…

Tại một số quốc gia, đậu nành sản xuất theo kỹ thuật sinh học cho năng xuất gần gấp đôi cách trồng trọt cổ điển, mặc dù thời tiết xấu, khô nước. Nhờ đó giá thực phẩm rẻ hơn, số lượng sản xuất cao hơn và số người thiếu ăn giảm nhanh.

Ngũ cốc ghép gen đã được thử nghiệm trên 40 quốc gia. Vào năm 2000, đã có trên 100 triệu hecta đất được dùng để canh tác ghép gen đậu nành, bắp, bông gòn...

Sự an toàn của thực phẩm do ghép gen

Một câu hỏi thường được nêu ra là liệu thực phẩm sản xuất bằng phương pháp cấy ghép gen có gây rủi ro gì cho người tiêu thụ và cho môi trường hay không? Câu trả lời là có. Tuy nhiên, thực tế là những rủi ro đó có thể vượt quac và không đáng kể lắm so với nguồn lợi quá lớn mà phương pháp này mang lại.

Rủi ro thứ nhất là sự quen nhờn với thuốc kháng sinh. Khi ghép gene trong phòng thí nghiệm, người ta phải dùng một ít kháng sinh để chống nhiễm khuẩn. Khi ăn thực phẩm có tế bào đã từng tiếp xúc với kháng sinh thì ta cũng có thể trở nên nhờn vơi hóa chất này.

Một rủi ro khác là một vài chất đạm trong thực phẩm ghép gen có thể gây ra dị ứng, như trường hợp một loại bắp được sản xuất cách đây vài năm.

Rủi ro cho môi trường canh tác có thể là: thực vật ghép lan tràn quá mạnh, lấn áp thực vật tự nhiên, đất trồng trọt bị biến đổi.

Tại Hoa Kỳ, vấn đề thực phẩm do ghép gene không được công chúng quan tâm nhiều như tại châu Âu. Một số nơi người ta đã tẩy chay, không chịu dùng các thực phẩm

loại này. Liên Hiệp châu Âu đã có lệnh cấm thực phẩm sản xuất bằng ghép gen.Tuy nhiên, Hoa Kỳ, Gia Nã Đại, Argentine,Trung Hoa phản đối lệnh cấm này. Theo họ, trên thế giới có biết bao nhiêu người đói không có thực phẩm ăn thì không thể nào ngăn cấm việc sản xuất thực phẩm vừa rẻ tiền, năng xuất cao mà lại có nhiều chất dinh dưỡng như phương pháp này.

Các nhà sản xuất thực phẩn ghép gen tại Hoa Kỳ hết sức bảo vệ thực phẩm này. Họ cho biết trong tương lai sẽ có thể tạo ra những thực phẩm tốt như hành tây không làm cay mắt, mì không gây dị ứng, gạo đặc biệt cho người bị bệnh thận, cà chua chống lại ung thư...

Những ưu điểm của phương thức ghép gen.

a-Đối với thực vật:
-Tăng cường hương vị và phẩm chất của món ăn;
-Giảm thời gian chín mùi của trái cây;
-Tăng sức đề kháng với bệnh tật, sâu bọ...;
-Tạo ra được những sản phẩm mới có năng xuất và phẩm chất tốt hơn.

b-Đối với động vật:
-Tăng đề kháng, sản lượng cao và được nuôi dưỡng đầy đủ;
-Cho trứng, thịt, sữa có phẩm chất tốt hơn.

c-Đối với môi trường:
Tạo ra chất diệt trùng sinh học lành hơn;
-Tiết kiệm đất, nước,và năng lượng
-Chất phế thải dễ được loại bỏ;
-Chế biến dễ dàng hơn.

d-Đối với xã hội:
Tăng nhanh lượng thực phẩm đáp ứng mức độ dân chúng ngày một đông hơn.

Những bất lợi của thực phẩm ghép gen
-Có thể có rủi ro sức khỏe như dị ứng, quen với kháng sinh;
-Đối với môi trường:thụ phấn không muốn giữa thảo mộc, làm thay đổi môi trường sinh vật tự nhiên.
-Độc quyền sản xuất thực phẩm của vài công ty bằng cách nắm giữ độc quyền sản xuất cây, con giống;
-Phụ thuộc vào một số quốc gia có nền công nghiệp phát triển cao;
-Chiếm đoạt tài nguyên thiên nhiên;
-Vi phạm giá trị của sinh vật thiên nhiên;
-Gây rối loạn cho thiên nhiên do sự pha trộn gen này với gen kia;
-Gặp phải sự phản đối của một số người;
-Gây căng thẳng cho động vật;
-Lẫn lộn thực phẩm tự nhiên với thực phẩm ghép gene
- Sản phẩm mới thường mang lại nguồn lợi lớn hơn cho một số quốc gia giàu mạnh.

Thực Phẩm "Hữu Cơ"

Người viết có một gia đình thân hữu rất lưu tâm tới vấn đề sức khỏe qua việc ăn uống. Nước dùng trong nhà phải được chưng cất. Thực phẩm phải có năm mầu sắc khác nhau thuộc loại chứng nhận là "Organic Foods". Cứ như vậy từ nhiều chục năm nay và anh bạn rất vui vẻ nói rằng cả gia đình chưa bị đau ốm bao giờ. Người viết có dịp thăm viếng ở nhà anh bạn mấy ngày, quan sát nếp sống và thấy họ có vẻ khỏe mạnh, điều độ.

Bèn hỏi thăm anh bạn để tìm hiểu thêm về vấn đề Organic Foods. Anh bạn giải thích.

"Organ" là một cấu trúc hoặc thành phần tự nhiên của động vật hoặc thực vật có công dụng cho một mục đích nhất định.Chẳng hạn tim gan, phổi, cành, rễ, trái.

"*Organic*" là cái gì liên hệ tới các bộ phận của sinh vật. Về phương diện hóa học thì organic có phân tử Carbon. Còn chất *vô cơ (inorganic)* thì không có Carbon, không có cấu trúc hoặc đặc tính của một sinh vật, chẳng hạn như đá, khoáng chất...

Thực phẩm hữu cơ (organic food) còn được gọi là Thực Phẩm Tự Nhiên (natural food) hoặc Thực Phẩm Lành Mạnh (health food), là vấn đề mà nhiều người rất quan tâm tới và đã được thảo luận từ lâu. Cách đây mươi năm, loại thực phẩm này chưa phổ biến và thường chỉ được bán ở các tiệm Health Food

Lịch sử của Thực phẩm hữu cơ

Vào đầu thế kỷ trước, khi phân hóa học được ồ ạt dùng để bón cây, đã có than phiền là hóa chất này làm giảm dinh dưỡng của rau trái, ngũ cốc. Rồi đến thập niên 1940, nông dân lại dùng phân bón thiên nhiên thì người ta tin rằng cây trái lớn lên bằng phân xanh, không hóa chất, đều tốt lành hơn. Tin tưởng đó vẫn tồn tại trong dân chúng cho đến bây giờ.

Theo J.I. Rodale, cha đẻ của trồng trọt bằng chất hữu cơ ở Mỹ thì thực phẩm hữu cơ là nông sản không dùng thuốc trừ sâu bọ và phân bón hóa học.

Với Bộ Canh Nông Hoa Kỳ thì nông sản hữu cơ là do nuôi trồng mà không dùng hoặc dùng rất ít chất bón tổng hợp, thuốc trừ sâu bọ, chất điều chỉnh sự tăng trưởng và thức ăn phụ thêm cho gia súc. Để cây tăng trưởng, người ta dùng phân bón làm từ chất phế thải của động vật, thực vật thối rữa hoặc khoáng chất thiên nhiên.

Theo nhiều nhà chuyên môn, danh từ thực phẩm hữu cơ nghe không ổn, vì sinh động vật nào chả có chất carbon, dù là nuôi bằng chất hữu cơ hay hóa chất. Để chính xác, có lẽ phải dài dòng "*Thực phẩm nuôi, trồng bằng chất hữu cơ*".

Ta cần phân biệt thực phẩm từ động vật và từ thực vật.

Thực phẩm động vật hữu cơ là súc vật được nuôi ở vùng riêng biệt mà thức ăn nước uống không có một loại hóa chất nào như thuốc trừ sâu bọ trên đồng cỏ, hóa chất bón cỏ. Súc vật cũng không được nuôi cho lớn bằng kích thích tố tăng trưởng nhân tạo, các loại kích thích tố khác, dược phẩm, ngoại trừ thuốc kháng sinh để chữa bệnh 90 ngày trước khi làm thịt. Và cũng không được nuôi bằng các bộ phận của động vật khác.

Còn thực phẩm hữu cơ từ thực vật thì phải là rau trái tưới bón bằng phân thiên nhiên chứ không phải hóa chất; diệt trừ sâu bọ bằng cách tự nhiên chứ không phải thuốc trừ sâu. Phân thiên nhiên lấy từ phân xác động vật, phân trộn gồm các loại cây cỏ mục nát. Diệt trừ sâu bọ phá mùa màng bằng sâu bọ khác, chim muông hoặc sức lực con người (bắt sâu…)

Thực ra, dù hội đủ các điều kiện trên, thực phẩm hữu cơ thế nào cũng vẫn có lẫn một ít thuốc trừ sâu bọ lan sang từ vùng đất lân cận hoặc sót lại trên đất đó từ trước.

An toàn và phẩm chất thực phẩm hữu cơ.

Trong mươi năm vừa qua, mãi lực của thực phẩm hữu cơ đã tăng lên gấp mười lần. Khắp nơi trên thế giới đều có bầy bán thực phẩm này. Trước đây ít người biết tới chúng, nhưng ngày nay thì rất nhiều người mua về dùng.

Câu hỏi thường được nêu ra là các thực phẩm này có tốt hơn thực phẩm nuôi trồng bằng hóa chất.

Với các nhà sản xuất, họ nêu ra việc nông trại hữu cơ bảo vệ môi trường sẵn có của đất, không dùng hóa chất. Hữu cơ nông nghiệp áp dụng các phương tiện hoàn toàn thiên nhiên để đẩy mạnh sự đa dạng sinh thái, chu kỳ sinh học,làm đất phì nhiêu nhờ tác dụng của các sinh vật. Họ dùng rất ít các vật liệu từ ngoài nông trại để nâng cao sự hài hòa của môi trường.

Vấn đề mà bây giờ nhiều người e ngại là trong thực phẩm có thuốc trừ sâu bọ, kháng sinh, kích thích tố tổng hợp. Khi nhà nông dùng quá nhiều kháng sinh để gia súc mau lớn thì sẽ đưa đến sự quen nhờn của vi khuẩn với thuốc ở con người. Gia súc hữu cơ chỉ dùng kháng sinh khi nào chúng bị bệnh. Kích thích tố tăng trưởng cũng thường được dùng để súc vật mau lớn và như vậy sẽ có ảnh hưởng không tốt cho người tiêu thụ. Hữu cơ không dùng thuốc mau lớn này. Hữu cơ cũng không dùng phương pháp ghép chuyển *gen* vì chưa có gì để bảo đảm sự an toàn của lối canh tác này.

Nghiên cứu của Washington State University vào 19-4-2001 cho thấy trái táo hữu cơ chắc hơn và nhiều đường thiên nhiên hơn táo bón bằng hóa chất; nghiên cứu công bố trên Journal of Applied Nuitrition, 1993, cho thấy trái táo, lê, khoai tây có gấp đôi số chất dinh dưỡng của trái cây nuôi bằng hóa chất; nghiên cứu ở Đức cho hay hữu cơ có ít nitrate.

Giới sản xuất quảng cáo rằng thức ăn của họ có phẩm chất tốt hơn loại nuôi trồng bằng chất tổng hợp và rất an toàn; rằng sản phẩm được chứng nhận hữu cơ đã hội đủ các tiêu chuẩn về nuôi trồng, chuyên trở, không có hóa chất độc hại; rằng thực phẩm hữu cơ có hương vị thơm ngon hơn vì hoàn toàn tạo ra do sự phối hợp của các yếu tố thiên nhiên.

Nhưng cũng có ý kiến khác.

Theo Sir John Krebs, Chủ Tịch Food Standard Agency, chưa có chứng cớ khoa học nào chứng minh thực phẩm hữu cơ an toàn hơn, dinh dưỡng hơn thực phẩm nuôi trồng bằng hóa chất. Cơ quan French Food Safety, cơ quan Thực Phẩm Thụy Điển cũng đồng ý như vậy.

Tường trình của Hội Consumer Association trên tạp chí "*Which?"* vào tháng 5 năm 2003 kết luận là các báo cáo về sự liên hệ giữa thực phẩm hữu cơ với ích lợi cho sức khỏe đều chưa thống nhất và cần được tiếp tục nghiên cứu. Mà nghiên cứu như thế nào? Đo lường chất dinh dưỡng gì? Đo khi thực phẩm mới thu hoạch tại vườn hay khi bầy bán ở chợ?

Các nghiên cứu tại Michigan Experiment Station trong 10 năm, ở United States Plant, Soil and Nuitrition Laboratory, New York trong 25 năm và mấy năm nghiên cứu bên Anh đều cho là không có gì khác biệt giữa hai loại. Theo các nghiên cứu này, điều kiện chăm nuôi, thời gian sử dụng có thể đưa tới hương vị khác nhau. Chất dinh dưỡng như đạm, sinh tố , chất béo, khoáng trong cây trái là do hạt giống, thời tiết , mùa hái lượm quyết định phần lớn. Rồi lại còn thay đổi giá trị dinh dưỡng vì chuyên trở gần xa.

Theo nhiều người thì thực phẩm nuôi dưỡng bằng chất hữu cơ hoặc hóa chất đều có giá trị dinh dưỡng như nhau. Phân bón nào cũng sửa soạn đất tốt cho cây. Mà cây thì cũng chẳng phân biệt được là hưũ cơ hay tổng hợp, cứ thấy có là dùng. Súc vật cũng vậy, thấy có thức ăn là cứ vô tư mà chén.

Thêm vào đó, rất khó mà so sánh mức độ dinh dưỡng của hai thực phẩm vì còn nhiều yếu tố khác như thời tiết, ánh nắng mặt trời, mưa gió, loại đất, di truyền ảnh hưởng tới tăng trưởng và chất dinh dưỡng của cây. Các ảnh hưởng này có lẽ cũng quan trọng như là phân bón.

Chính quyền với thực phẩm hữu cơ

Ngày nay, đi chợ vào khu hàng bán đồ ăn, ta thấy có những món được dán nhãn hiệu "Certified Organic Foods". Dịch ra tiếng Việt mình sẽ là "Chứng nhận thực phẩm hữu cơ".

Tại Hoa Kỳ, trước năm 1998, mỗi tiểu bang tự đặt ra quy luật kiểm soát thực phẩm hữu cơ. Đến năm 1998, đạo luật Organic Food Production Act ra đời. Chính phủ liên bang bắt đầu đưa ra những tiêu chuẩn và thực phẩm được bầy bán như Organic Food phải được Bộ Canh Nông chứng thực.

Theo luật này, để được coi là organic, sản phẩm đó phải có ít nhất 50% thành phần là do hữu cơ tạo ra và không được có các chất thêm như nitrate, nitrites, sulfites

Kể từ 21/10/2002 nhãn hiệu chứng nhận Organic product đã xuất hiện trên một số thực phẩm. Việc dán nhãn này đã được Bộ Canh Nông Hoa kỳ nghiên cứu từ nhiều năm, theo sự yêu cầu của người tiêu thụ cũng như giới nông trại sản xuất. Nhờ đó khách hàng sẽ không bị nhầm lẫn vì khó mà phân biệt thực phẩm organic với thực phẩm nuôi dưỡng bằng hóa chất..

Nhãn hiệu được ghi theo nhiều thứ bậc khác nhau:

-Nhãn "100% Organic" chỉ các thực phẩm không chứa một tí chất thêm nào;

-Nhãn "Organic" là cho thực phẩm có trên 95% chất organic ;

-Nhãn " Made with Organic Ingredients " chỉ món hàng có ít nhất 70% Organic Ingredients và không được có một chút sulfites nào;

-Nhãn "Some organic ingredients" khi có dưới 70% Organic ingredients.

Nhà sản xuất không được quảng cáo Organic nếu họ dùng hóa chất trong 3 năm trước khi thu hoạch.

Vi phạm quy luật sẽ bị phạt vạ tới 10 000 mỹ kim cho mỗi lần vi phạm.

Trước khi được công nhận là "Organic", chính quyền sẽ thanh tra nông trại coi xem sản phẩm và phương thức nuôi trồng có hội đủ các tiêu chuẩn đã đề ra không.

Kết luận:

Là khách tiêu thụ, ta có quyền đòi hỏi được cung cấp thức ăn an toàn, bổ dưỡng. Vì thực phẩm xấu có thể là nguy cơ gây ra một số bệnh về ung thư, tim mạch.

Với giới cung cấp thì việc sản xuất, chuyên trở, nấu nướng tại nhà hàng cần được chú ý để thực phẩm ít hóa chất không tốt, khỏi nhiễm độc, hư hao và an toàn vệ sinh.

Theo ý kiến chung, tất cả thực phẩm đều ăn được và đều tốt cho sức khỏe con người, nếu biết cách dùng, dù là trồng bằng phân xanh hay phân hóa học.

Mặc dù con nhiều ý kiến khác biệt, nhưng mỗi ngày mỗi thấy số thực phẩm organic càng nhiều, từ gà vịt organic tới rau trái organic, nước uống organic.

Thực phẩm hữu cơ có một số lợi điểm như sau:

*Có thể có ít thuốc trừ sâu bọ hoặc hóa chất khác.

*Thịt động vật được nuôi trong môi trường thiên nhiên gần với con người hơn;

*Thịt không có kháng sinh hoặc kích thích tố;

*Ap dụng phương pháp canh tác tự nhiên để đất trở lại mầu mỡ.

Nhưng chúng cũng có một số trở ngại:

*Giá đắt nhiều lần hơn thực phẩm thường;

*Dễ hư hao và dễ nhiễm trùng;

*Thực phẩm nhất là rau trái khi còn tươi nom kém hấp dẫn, nhỏ con;

*Thu hoạch mùa màng thường ít hơn và sự chăm sóc cũng công phu hơn.

Người mình vẫn thấy rằng rau bón hóa chất mọc nhanh, mạnh, nom rất đẹp nhưng ăn thấy nhạt nhẽo, không hương vị. Gia súc "chạy bộ" thả tự do ăn sâu bọ thì ngon, ngọt hơn và thịt không bở như gà vịt được thổi lớn bằng hóa chất, kháng sinh. Có người phát biểu là gia súc ta ăn bây giờ khác với con thú mà các cụ ta ăn vào đầu thế kỷ trước. Sao mà nhiều hóa chất trong thịt.

Trong một chuyến xe đò về Hậu Giang, người viết nghe câu chuyện một cậu con điện thoại cho bà mẹ "mẹ ơi mua rau muống luộc cho con ăn tối nay nhé. Mà mua thứ lá có sâu đấy. Mấy thứ kia có nhiều phân hóa chất, ăn độc lắm mẹ ạ".

Chả là ở bên mình, một số nông trại dùng phân hóa học hơi nhiều. Vì không được chỉ dẫn tường tận về cách dùng cho hợp lý cũng như về các rủi ro của hóa chất.

THỰC PHẨM.và NĂNG LƯỢNG

Thân thể chuyển hóa các chất dinh dưỡng thành năng lượng, có đơn vị cơ bản là *calori* (Cal) . Một calorie là số năng lượng cần có để nâng nhiệt độ của 1 gr nước lên 1ºC.

Vì đơn vị calori quá nhỏ, nên khi tính toán năng lượng người ta thường dùng *kilocalori* (Kcal), tương đương với 1.000 *calori*. Mặc dù theo thói quen người ta vẫn gọi là calori, nhưng trong dinh dưỡng nên hiểu là được dùng để chỉ cho kilocalori (Kcal)

Trong phòng thí nghiệm người ta dùng một cái máy đo *calori (gọi là calorimeter)* để đo nhiệt lượng sinh ra khi thực phẩm được tiêu thụ. Nhiệt lượng này cũng giống như năng lượng được tạo ra trong cơ thể khi thực phẩm được chuyển hóa. Theo cách đo này, người ta biết mỗi gram carbohydrat hoặc chất đạm cung cấp 4 Calori, trong khi mỗi gram chất béo cung cấp 9 Calori.

Một số loại thực phẩm như đường cát trắng chỉ cung cấp calori mà không có hoặc có rất ít chất dinh dưỡng (empty calories).

Khi được tiêu thụ vào cơ thể, thực phẩm sẽ được tiêu hóa rồi chuyển hóa thành các chất mà cơ thể có thể dùng được. Thí dụ chất đạm phải được chuyển ra các *acid amin; carbohydrat* chuyển ra *glucose, maltose*...Thực phẩm không tiêu hóa được như chất xơ sẽ được loại ra trong phân, đồng thời cũng mang theo một số năng lượng.

Các sản phẩm phụ của chất dinh dưỡng như *ure, creatinine, uric acid* được nước tiểu thải ra cùng với một số năng lượng khác.

Năng lượng do sự chuyển hóa thực phẩm một phần sẽ giúp duy trì cơ thể và và phần lớn cung cấp nhiên liệu cho các chức năng của cơ thể.

Con người có thể suy nhược, mắc một số bệnh nếu ăn ít quá hoặc ăn nhiều quá nhu cầu.

Thiếu năng lượng đưa tới kém tăng trưởng từ lúc bé thơ cho tới tuổi dậy thì, thiếu sinh lực cho sức lao động, giảm khả năng miễn dịch. Người thiếu dinh dưỡng cũng dễ bị tai nạn do lạnh giá vì ở người gầy, lớp mỡ mỏng, dễ mất nhiệt hơn ở người béo mập.

Khi liên tục tiêu thụ nhiều năng lượng cũng tạo ra khó khăn cho cơ thể nhất là khi bị chứng béo phì. Béo phì làm các bệnh tim mạch trầm trọng hơn, tỷ lệ tử vọng bệnh thận cao hơn, dễ mắc các bệnh tiểu đường, sỏi túi mật, thống phong (gout), cao huyết áp, cao cholesterol trong máu, bệnh xương khớp, khó thở, dễ mệt, dễ bị trúng nhiệt...

Trẻ em dưới một tuổi cần mỗi ngày khoảng 115 calori cho mỗi kilogram cân nặng. Chẳng hạn một em bé nặng 7 kg cần khoảng 800 calori mỗi ngày.

Trẻ em từ 1 tới 10 tuổi cần từ 1200 tới 2400 calori mỗi ngày.

Trung bình, với các hoạt động thông thường, mỗi ngày thanh thiếu niên đang tuổi lớn nam giới từ 11 tuổi trở lên cần từ 2500 đến 3000 calori; nữ giới từ 11 tuổi trở lên cần từ 2000 tới 2200 calori.

Phụ nữ có thai, trong ba tháng đầu tiên mỗi ngày cần tăng thêm 150 calori, các tháng sau đó cần tăng thêm 350 calori, và khi cho con bú cần thêm khoảng 500 calori mỗi ngày.

Khi cơ thể mắc bệnh hoặc bị thương tích cũng cần thêm năng lượng, chất dinh dưỡng để bồi bổ, mau hồi phục. Khi làm việc trong thời tiết lạnh hoặc bị các bệnh kinh phong, tật nguyền phải chống nạng thì cơ thể cũng cần nhiều năng lượng hơn.

Dưới đây là bản liệt kê số calori do một số thực phẩm cung cấp:

1 bát mì sợi gà (241 gr và 3 gr mỡ)	82 calori.
1 bát thịt bò (240 gr, 14 gr mỡ)	83 calori
1 ly sữa chua (225 gr và 7 gr mỡ):	138 calori
1 ly sữa (240 mililít và 8 gr mỡ)	150 calori
nửa ly cà rem (68 gr và 7 gr mỡ	135 calori
1 bánh hăm bơ gơ (90 gr và 10 gr mỡ)	274 calori
1 bát thịt bò hầm (245 gr và 14 gr mỡ)	303 Calori.
¾ bát cơm (140 gr và 0gr mỡ	181 calori
1 cũ khoai (120 gr)	120 calori
¼ bát đậu phụng rang (40 gr và 20 gr mỡ)	232 calori

Các loại thực phẩm ít chất béo cung cấp ít calori hơn:

1 ly sữa không béo 240 ml)	86 Calori.
1 ly sữa ít chất béo (1% chất béo) (240 ml)	102 calori
1 ly sữa chua (225 gr) không béo	125 calor
85 gr cá hồi	157 Calori
85g Thịt gàhoặc gà tây	167 calori
85g tôm	84 calori

Nhu cầu năng lượng cụ thể

Cơ thể càng cao lớn thì nhu cầu năng lượng càng cao. Một người hoạt động nhiều chắc chắn cần nhiều thực phẩm hơn người ít hoạt động. Khi ngủ nhu cầu năng lượng giảm. Khi cơ thể run vì lạnh thì cần thêm năng lượng để khỏi lạnh cóng

Tùy theo chiều cao và cân nặng, mỗi người cần một số năng lượng khác nhau trong ngày. Bảng dưới đây tính mức nhu cầu năng lượng trung bình. Nhu cầu này gia tăng khi cơ thể phải hoạt động nhiều, và giảm thấp hơn khi cơ thể ít hoạt động.

Nữ giới

Chiều cao	Sức nặng	Số calori cần mỗi ngày.
1,47m	41-54kg	1380-1815
1,50m :	43-56kg	142-1860
1,52m :	47-58kg	1470-1905
1,55m :	46-59kg	1510-1950
1,58m :	47-61kg	1560-2010
1,60 :	48-62kg	1605-2070
1,63m :	50-65kg	1650-2130
1,65m :	52-66kg	1710-2190

3

1,68m : 54-68kg 1770 - 2250

Nam giới

1,55m	47-61kg	1575 – 2010 cal
1,58m	49-62kg	1620 - 2055
1,60m	50-64kg	1665 - 2115
1,63m	52-66kg	1710 - 2175
1,65m	53-68kg	1755 - 2235
1,68	55-70kg	1815 - 2310
1,70m	57-72kg	1875 - 2385
1,73m	59-74kg	1935 - 2445
1,75m	60-76kg	1995 - 2505

Với bản liệt kê số lượng calori do các loại thực phẩm cung cấp và số lượng calori cần hằng ngày, ta có thể tính để điều chỉnh nhu cầu thực phẩm. Muc đích là để cung cấp cho cơ thể số lượng calori đầy đủ và hoạch định những hoạt động để tiêu thụ bớt số calori thặng dư do ăn quá số thực phẩm cần thiết. Số năng lượng do thức ăn cung cấp nếu không được tiêu thụ hết sẽ được giữ trong cơ thể và trở thành rủi ro của nhiều căn bệnh hiểm nghèo

Gần đây, các nhà khoa học khi thí nghiệm với những con vật như khỉ, chuột...đã nhận thấy nếu hạn chế số lượng calori do thực phẩm cung cấp thì những con vật này có thể sống lâu hơn. Điều này có thể đúng cho con người hay không? Vấn đề đang được tiếp tục nghiên cứu. Tuy nhiên các khoa học gia đều tin rằng sự hạn chế số lượng calori đưa vào cơ thể sẽ giúp bảo vệ các chất đạm, chất lipid các gen DNA chống trả lại sự bức xạ của các gốc tự do, làm chậm sự lão hóa. Như vậy thì câu nói *"ăn ít sống lâu"* cũng có thể là rất đúng./.

Tỏi với Sức Khỏe

Tháng 12 năm 1998, một cuộc hội thảo kéo dài hai ngày rưỡi đã được tổ chức tại *New Port Beach, California*, để thảo luận và trình bày kết quả nghiên cứu về công dụng của tỏi.

Hội thảo được Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ và Đại Học Pennsylvania bảo trợ, với sự tham dự của trên hai trăm khoa học gia, chuyên viên y tế, dinh dưỡng đến từ 12 quốc gia trên thế giới.

Kết luận của hội thảo là các nghiên cứu trong nhiều năm qua đã xác định những ích lợi của tỏi đối với sức khỏe con người.

Kinh nghiệm chữa bệnh bằng tỏi.

Chữ viết đầu tiên của dân Sanskrit cách đây 5000 năm đã nhắc đến TỎI nhiều lần.

Trong mộ cổ Ai Cập 6000 năm về trước có những củ tỏi khô nằm ướp trong nắm xương. Sách Y học Ai Cập trên 3000 năm về trước có ghi hai mươi bài thuốc tỏi để trị một số bệnh như đau bụng, đau nhức khớp xương, nhiễm độc, cơ thể suy nhược. Công nhân xây đắp Kim Tự Tháp được cung cấp thực phẩm có tỏi để tăng cường sức làm việc.

Những giác đấu Hi Lạp, binh sĩ La Mã cũng được cho ăn tỏi để chiến đấu can trường, dũng cảm hơn.

Trong các cuộc hải hành, dân Virking đều mang tỏi theo làm lương thực và để trị bệnh khi cần đến.

Tỏi đã được các vị thầy thuốc xưa kia ca ngợi như một dược thảo có giá trị. Ông tổ nền y học tây phương Hippocrates (460-377 trước Công nguyên) đã coi tỏi là môn thuốc tốt để trị các bệnh nhiễm độc, bệnh viêm, bệnh bao tử, và loại trừ nước dư trong cơ thể.

Galen (129-199), một trong những danh y kiêm triết gia nổi tiếng của Hy Lạp sau Hippocrates, đã ca tụng tỏi như môn thuốc dân tộc chữa trị được nhiều bệnh.

Theo *Pedonius Dioscorides* (40-90), một danh y Hy Lạp, tỏi làm giọng nói trong trẻo, làm bớt ho, làm thông tắc nghẽn ở mạch máu, làm lợi tiểu, bớt đau răng, chữa bệnh ngoài da, và chữa cả hói tóc nữa.

Vào thế kỷ 16, Alfred Franklin nói với dân chúng thành phố Paris là nếu họ ăn tỏi tươi với bơ vào tháng Năm thì họ sẽ được khỏe mạnh trong những tháng còn lại.

Trong thế chiến thứ nhất, người Nga đã dùng tỏi để trị bệnh nhiễm vi trùng. Họ gọi tỏi là "*thuốc kháng sinh Nga Sô* ". Các bác sĩ Anh cũng đã biết dùng tỏi để trị vết thương làm độc ở chiến trường.

Khi có các dịch cúm vào đầu thế kỷ 20, nhiều quốc gia trên thế giới, kể cả Hoa Kỳ, đã dùng tỏi như một phương tiện để chống lại sự hoành hành của bệnh.

Sách xưa có ghi lại câu chuyện về bốn tên trộm lừng danh ở thành phố Marseille: trong vụ dịch hạch kinh khủng ở thành phố này, có bốn tên trộm vẫn ngang nhiên vào nhà các người bị bệnh để trộm của mà không bị lây bệnh. Khi bị bắt, chính quyền hứa sẽ tha tội nếu họ nói bí quyết không lây bệnh. Bốn chú đạo trích khai là suốt thời gian dịch hạch, họ ăn rất nhiều tỏi tươi, do đó họ không bị bệnh.

Vào thời Trung Cổ, khi đi vào những vùng nhiễm độc, các thầy thuốc đều mang nhiều nhánh tỏi để phân phát cho dân chúng cũng như để ngăn chặn hơi độc xâm nhập vào mũi.

Các triết gia cũng có nhiều nhận xét về giá trị của tỏi.

Celsius, vào thế kỷ I đã khuyên dùng tỏi để trị nóng sốt và bệnh đường ruột.

Virgil (70-19) thấy tỏi làm tăng sức lực của nông dân.

Aristophanes (448-385 trước Công nguyên) nhắc nhở lực sĩ, binh sĩ ăn tỏi trước khi xuất trận để chiến đấu cang cường hơn.

Dân Nga xưa kia ngâm tỏi với rượu *vodka,* để lâu hai tuần rồi uống và tin là sẽ sống lâu.

Dân *Ukrain*e uống nước chanh ngâm tỏi để làm tăng sức lực, làm người trẻ ra.

Dân Da Đỏ bắt chước đoàn thám hiểm Tây Ban Nha, dùng tỏi để trị các bệnh khó tiêu, đau bụng, đau tai và họ rất ít bị bệnh yết hầu vì mùi tỏi làm cuống phổi mở rộng, hô hấp dễ dàng.

Người Mỹ xưa kia chữa bệnh tim phổi bằng cách đắp tỏi giã nhỏ lên chân và họ giải thích là như vậy tỏi sẽ hút hết chất độc đưa ra ngoài. Tổng Thống Benjamin Franklin thích ăn súp nấu với tỏi, còn binh sĩ của Tổng Thống George Washington thì được lãnh thêm tỏi trong khẩu phần.

Vào đầu thế kỷ trước, bệnh lao rất phổ biến và khó trị vì chưa có thuốc kháng sinh. Các bác sĩ bèn chữa bằng tỏi và thấy là rất công hiệu để diệt vi trùng lao. Sau đó một thời gian, nước Mỹ bị dịch cúm và bệnh tinh hồng nhiệt, dân chúng bèn đốt tỏi trong nhà và hơi khói tỏi che trở nhiều người khỏi bị bệnh. Nhiều người còn nhai tỏi để ngửa bệnh cúm.

Năm 1941, bác sĩ Emil Weiss ở Chicago làm một cuộc thử nghiệm trị bệnh bằng tỏi cho 22 người mang các bệnh khác nhau như đau bụng, nhức đầu, táo bón. Kết quả là những người này hết bệnh.

Về niềm tin dị đoan, tỏi đã được dùng là vũ khí để trừ tà ma, quỷ quái. Dân Âu châu xưa rất sợ ma cà rồng hút máu và để xua đuổi, mỗi nhà đều cheo nhiều nhánh tỏi ở trước cửa. Văn tự Ấn Độ giáo từ nhiều ngàn năm trước có ví một củ tỏi như một tráng sĩ diệt trừ yêu quái.

Dân nài ngựa cheo vài nhánh tỏi vào cương để ngựa phi mau hơn. Nằm mơ thấy tỏi là điềm lành.

Trong các cộng đồng Do Thái xưa kia, vài nhánh tỏi được trang điểm vào áo cưới cô dâu với niềm tin là cuộc hôn nhân sẽ muôn vàn hạnh phúc.

Dân Ai Cập so sánh hương vị cay hôi của tỏi với những thăng trầm của cuộc đời.

Các tu sĩ nói với con chiên là khi họ cầm vài nhánh tỏi trên tay tức là đang cầm mọi phức tạp của cuộc đời. Và khi tuyên thệ, họ đặt tỏi trên bàn tay hay trên bàn thờ.

Bên Việt Nam ta, các cụ cheo tỏi trước cửa buồng đàn bà mang bầu để trẻ sinh ra được mẹ tròn con vuông, khỏe mạnh

Đông Y việt Nam ta ghi nhận công dụng trị bệnh của tỏi như sau: "Tỏi có vị cay, tính ôn, hơi độc nằm trong hai kinh can và vị. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, chữa bệnh lỵ ra máu, tiêu nhọt, hạch ở phổi, tiêu đàm, chữa đầy chướng bụng, đại tiểu tiện khó khăn. Người âm nhu, nội thiệt, có thai, đậu chẩn, đau mắt không nên dùng.

Kết qủa nghiên cứu công dụng tỏi trong trị bệnh

Qua nhiều nghiên cứu khoa học và qua kinh nghiệm xử dụng của dân chúng, thì tỏi không những là một thực phẩm ngon mà còn có nhiều công dụng trị bệnh.

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 trong tế bào tỏi

1-Tỏi và cholesterol.

Khi quan sát dân chúng ở một số vùng ăn nhiều tỏi, các nhà nghiên cứu thấy họ rất ít bị các bệnh về tim mạch, mặc dù họ ăn nhiều thịt động vật và uống nhiều rượu vang. Có người cho là do ảnh hưởng của rượu vang, nhưng các bác sĩ ở địa phương thì cho là nhờ uống rượu và ăn nhiều tỏi.

Sự kiện này thúc đẩy các chuyên viên của Đại Học *Western Ontario, Canada*, để tâm nghiên cứu và họ kết luận rằng một dân tộc càng ăn nhiều tỏi thì bệnh tim mạch càng ít. Bằng chứng là dân Triều Tiên ăn nhiều tỏi và họ cũng ít bị bênh tim.

Nhiều khoa học gia bèn nghiên cứu tương quan giữa tỏi và bênh tim ở súc vật trong phòng thí nghiệm. Họ đều thấy là tỏi làm chậm sự biến hóa của chất béo trong gan, khiến gan tiết ra nhiều mật, đồng thời cũng lấy bớt mỡ từ thành động mạch.

Các bác sĩ *H.C. Bansal và Arun Bordia* ở Ấn Độ nhận thấy khi ăn bơ với tỏi, c*holesterol* trong máu đã không lên cao mà còn giảm xuống.

Năm 1990, nghiên cứu do bác sĩ *F.H. Mader* ở Đức cho hay, nếu mỗi ngày ăn vài nhánh tỏi thì cholesterol sẽ giảm xuống tới 15%.

Một nghiên cứu tương tự ở Đại học *Tulane, New Orleans* do bác sĩ *A. K. Jain* thực hiện năm 1993 cho thấy người có *cholesterol* cao, khi dùng tỏi một thời gian, thì cholesterol giảm xuống được 6%. Đó là một sự giảm đáng kể.

Bác sĩ *Benjamin Lau*, thuộc Đại Học *Loma Linda, California* cho biết là tỏi giúp chuyển cholesterol xấu LDL thành cholesterol lành HDL. Còn bác sĩ *Myung Chi* của Đại Học *Lincoln ở Nebraska* chứng minh là tỏi làm hạ *cholestero*l và đường trong máu.

Một câu hỏi được nêu lên là tỏi có làm giảm cholesterol ở người có mức độ trung bình không? Các nhà nghiên cứu cho là tỏi có một vài ảnh hưởng, nhưng nếu cholesterol cao thì tác dụng của tỏi tốt hơn. Có bác sĩ còn cho là tỏi công hiệu hơn một vài âu dược hiện đang được dùng để chữa cholesterol cao trong máu.

Do hạ thấp cholesterol trong máu, tỏi có thể ngăn ngừa nguy cơ một số bệnh tim. Đã có nhiều bằng chứng rằng cholesterol trong máu lên cao là nguy cơ đưa tới các bệnh vữa xơ động mạch và đột quỵ.

2-**Tỏi và sự đông máu**

Tỏi có tác dụng ngăn sự đóng máu cục, một nguy cơ của heart attack nhồi máu cơ tim và stroke tai biến động mạch não. Máu cục gây ra do sự dính chùm của tiểu cầu mỗi khi có dấu hiệu cơ thể bị thương để ngăn ngừa sự xuất huyết

Trong tỏi có chất *Ajoene* được bác sĩ *Eric Block*, Đại học Nữu Ước, khám phá ra. Theo ông ta, chất này có công hiệu như aspirin trong việc làm giảm sự đóng cục của máu, lại rẻ tiền mà ít tác dụng phụ không muốn. Điều này cũng phù hợp với nhận xét của bác sĩ *I.S. Menon* là ở miền nam nước Pháp, khi ngựa bị máu đóng cục ở chân thì nông gia đều chữa khỏi bằng cách cho ăn nhiều tỏi và hành.

Bệnh viện Hải quân Hoa Kỳ trong trại Pendleton, California, cũng công bố là tỏi có chất ngừa đông máu do đó có thể làm máu lỏng và ngăn ngừa tai biến động mạch não, nhồi máu cơ tim vì máu cục.

Ngay cả ông tổ của nền y học cổ truyền Ấn Độ *Charaka* vào thế kỷ thứ 2 cũng ghi nhận là " *tỏi giúp máu lưu thông dễ dàng, làm tim khỏe mạnh hơn và làm con người sống lâu. Chỉ vì mùi khó chịu của nó chứ không thì tỏi sẽ đắt hơn vàng".*

Các thầy thuốc xưa kia cũng nói là tỏi làm máu loãng hơn.Tác dụng này diễn ra rất mau, chỉ vài giờ sau khi dùng tỏi. Chưa có trường hợp nào trong đó ăn nhiều tỏi đưa đến máu loãng rồi dễ xuất huyết, vì tỏi chỉ làm máu loãng tới mức bình thường thôi.

3-Tỏi và cao huyết áp

Tỏi được dùng để trị bệnh cao huyết áp ở Trung Hoa từ nhiều thế kỷ trước đây. Tại Nhật Bản, giới chức y tế chính thức thừa nhận tỏi là thuốc trị bệnh cao huyết áp.

Năm 1948, bác sĩ F.G. *Piotrowski ở Geneve* làm thế giới ngạc nhiên khi ông tiết lộ kết quả tốt đẹp khi dùng tỏi để trị cao huyết áp. Theo ông, tỏi làm giãn mở những mạch máu bị nghẹt hay bị co rút, nhờ đó máu lưu thông dễ dàng và áp lực giảm. Các nghiên cứu ở Ấn Độ, Gia Nã Đại, Đức cũng đưa đến kết quả tương tự.

Nhà sinh học V. Petkov thực hiện nhiều nghiên cứu ở Bulgarie cho hay tỏi có thể hạ huyết áp tâm thu từ 20-30 độ, huyết áp tâm trương từ 10 tới 20 độ.

4-**Tỏi và cúm**

Trong các dịch cúm vào đầu thế kỷ trước, dân chúng đã dũng tỏi để ngăn ngừa sự lan tràn của bệnh này. Y học dân gian nhiều nước đã chữa cảm cúm bằng cách thoa tỏi tươi mới cắt vào bàn chân.

Trong dịch cúm ở Liên Xô cũ vào năm 1965, dân Nga đã tiêu thụ thêm trên 500 tấn tỏi để ngừa cúm. Trước đó, vào năm 1950, một bác sĩ người Đức đã công bố là tinh dầu tỏi có khả năng tiêu diệt một số vi sinh có hại mà không làm mất những vi sinh vật lành trong cơ thể.

Bác sĩ *Tarig Abdullah* ở trung tâm nghiên cứu tại *Tampa, Florida*, công bố năm 1987 là tỏi sống và tỏi chế biến đều làm tăng tính miễn dịch của cơ thể với vi trùng, ngay cả HIV và làm giảm nguy cơ vài bệnh ung thư. Cá nhân ông ta đã liên tục dùng mấy nhánh tỏi sống mỗi ngày từ năm 1973 và chưa bao giờ bị cảm cúm.

Từ năm 1950, bác sĩ J. *Klosa* bên Đức đã dùng tỏi để chữa lành những bệnh đau cuống họng, sổ mũi, ho lạnh. Ông ta vừa cho bệnh nhân uống vừa ngửi tinh dầu tỏi. Theo ông ta, đó là nhờ chất *Alliin* trong tỏi.

Trong bệnh cảm cúm, bệnh nhân thường sưng cuống phổi, bị ho, sổ mũi. Bác sĩ *Irvin Ziment, California*, nhận thấy tỏi có thể làm giảm những triệu chứng trên, làm bệnh nhân bớt ho, long đàm, thở dễ dàng và không bị nghẹt mũi. Theo vị thầy thuốc này thì vị hăng cay của tỏi kích thích bao tử tiết ra nhiều dịch vị chua; dịch vị này chuyển một tín hiệu lên phổi khiến phổi tiết ra nhiều dung dịch lỏng làm long đờm và đưa ra khỏi phổi.

5-Tỏi và ung thư

Hiện nay đang có nhiều nghiên cứu coi xem tỏi có công dụng trị ung thư ở người như kết quả nhận thấy ở động vật trong phòng thí nghiệm hay không.

Từ năm 1952, các khoa học gia Nga Sô Viết đã thành công trong việc ngăn chặn sự phát triển của một vài tế bào ung bướu ở chuột.

Thí nghiệm ở Nhật Bản cho hay tỏi có thể làm chậm sự tăng trưởng tế bào ung thư vú ở loài chuột và tỏi có chất oxy hóa rất mạnh để ngăn chặn sự phá tế bào do các gốc tự do gây ra.

Tại viện Ung Thư *M.D. Anderson, Houston*, các bác sĩ đã cứu một con chuột khỏi bị ung thư ruột già bằng cách cho uống chất *Sulfur* trong tỏi. Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ đang đặt trọng tâm vào việc nghiên cứu khả năng trị bệnh ung thư của hóa chất sulfur này.

Nghiên cứu tại Trung tâm Y khoa Sloan Kettering cho hay nước chiết của tỏi có thể chăn sự tăng trưởng tế bào ung thư nhiếp hộ tuyến.

6-Tỏi dùng làm thuốc kháng sinh

Từ lâu, dân chúng tại nhiều quốc gia trên thế giới đã dùng tỏi để chữa một số bệnh gây ra do vi khuẩn như kiết lỵ, bệnh tiêu chảy, bệnh thương hàn, viêm cuống họng, mụn nhọt ngoài da, thối tai và tỏi được gọi là *thuốc kháng sinh dân tộc*.

Trong hai thế chiến, tỏi được dùng để chữa vết thương cho binh sĩ tại chiến trường. Người ta cũng dùng tỏi để trị vết thương do côn trùng, rắn cắn. Nông dân, thợ săn đều mang theo tỏi phong hờ khi bị các sinh vật này cắn thì tự chữa.

Năm 1858, nhà bác học Pháp *Louis Pasteur* (1822 -1895) đã chứng minh được công dụng diệt vi khuẩn của tỏi.

Năm 1944, nhà hóa học *Chester J. Cavallito*, làm việc cho công ty hóa chất Winthrop ở Hoa Kỳ, đã phân tích được hóa chất chính trong tỏi có công dụng như thuốc kháng sinh. Đó là chất *Allicin,* chỉ có trong tỏi chưa nấu hay chế biến. Kháng sinh này mạnh bằng 1/5 thuốc *Penicilin* và 1/10 thuốc T*etracycline*, có tác dụng trên nhiều loại vi khuẩn, xua đuổi hoặc tiêu diệt nhiều sâu bọ, ký sinh trùng, nấm độc và vài loại virus.

Theo nhiều nghiên cứu, a*llicin* có tác dụng ức chế sinh trưởng vi khuẩn nhiều hơn là diệt chúng. Nói một cách khác, chất này không giết vi khuẩn đã có sẵn mà ngăn chặn sự sinh sôi, tăng trưởng và như vậy có thể ngừa bệnh, nâng cao tính miễn dịch, làm bệnh mau lành.

Nghiên cứu tại Brazil năm 1982 đã chứng minh là nước tinh chất của tỏi có thể chữa được nhiều bệnh nhiễm độc bao tử, do thức ăn có lẫn vi khuẩn, nhất là loại Salmonella. Các nghiên cứu tại Đại Học *California ở Davis* cũng đưa đến kết luận tương tự. Giáo sư Arthur Vitaaen (1895-1973), người đoạt giải Nobel năm 1945, cũng đồng ý như vậy.

Do đó ta không lấy làm lạ là trong Thế Chiến Thứ Nhất, các bác sĩ Anh quốc đã dùng tỏi để chữa vết thương làm độc.

Thực tế ra, tỏi được dùng với những nhiễm độc nhẹ, không nguy hiểm tới tính mạng. Còn các trường hợp nhiễm trùng cấp tính và trầm trọng thì không thể dựa vào các loại "*kháng sinh thực vật" này.*

7-Tỏi với tuổi thọ

Theo dân chúng vùng Ukraine, ngâm nửa kí tỏi cắt hay giã nhỏ bỏ vào nước vắt của 25 quả chanh, để qua đêm rồi mỗi ngày uống một thìa pha với nước lạnh, trong hai tuần sẽ thấy trẻ khỏe ra. Các nhà văn Ukraine nói thêm rằng uống thường xuyên rượu tỏi thì con người sẽ cảm thấy trẻ trung.

Nhiều vị cao niên Việt Nam cũng thường uống rượu ngâm với tỏi, tin tưởng là sẽ được cải lão hoàn đồng, kéo dài tuổi thọ. Họ nghiền khoảng 200 gr tỏi tươi, ngâm trong 300gr rượu mạnh, để vào nơi mát trong hai tuần rồi uống trước mỗi bữa ăn chừng năm tới mười giọt .

Ở vùng Balkan, số người thọ trên 100 tuổi rất cao và được giải thích là họ nhai nhiều nhánh tỏi mỗi ngày.

Theo bác sĩ *Paavo Airola*, một nhà chuyên môn dinh dưỡng tại *Phoenix, Arizona*, tỏi với các hóa chất s*ulfur* của nó, có thể chữa được bệnh mụn trứng cá, bệnh khí thũng phổi làm khó thở, khó tiêu bao tử, táo bón, cảm lạnh.

Các nghiên cứu của bác sĩ *D Sooranna và I Das* bên Luân Đôn cho hay dùng tỏi khi mang thai có thể làm giảm nguy cơ tiền sản giật, (cao huyết áp và đạm chất trong nước tiểu) và làm trẻ chậm lớn được mau lên cân.

6

Một nghiên cứu ở *Monnel Chemical Senses Center, Philadelphia*, cho biết là khi mẹ ăn tỏi, con sẽ bú sữa mẹ lâu hơn và nhiều hơn vì tỏi làm tăng khẩu vị của em bé.

Và cuối cùng là nhà thiên nhiên học La Mã Pliny viết rằng tỏi mà đưa cay với rượu vang thì con người làm tình rất điệu nghệ. Do đó dân chúng La Mã ăn nhiều tỏi và coi tỏi là thuốc kích thích tình dục.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com
http://www.youtube.com/user/Drnguyenyduc/video

Nước Trà

Nước Trà là loại nước uống rất phổ biến với số tiêu thụ dứng vào hàng thứ nhì trên toàn thế giới, sau nước thiên nhiên.

Nước Trà được lấy ra từ lá của một loại thực vật có tên khoa học là *Camellia sinensis*. Người châu Á biết thưởng thức hương vị của trà từ nhiều ngàn năm về trước. Mãi đến thế kỷ thứ 17, trà mới được dân chúng Âu châu biết tới mà dùng. Các quốc gia sản xuất trà nhiều nhất trên thế giới hiện nay là Ấn Độ, Trung Hoa, Sri Lanka.

Phẩm chất của nước trà tùy thuộc giống trà, nơi trồng trà, khí hậu tại địa phương, thời gian thu hái trà, tuổi của trà, cách hái trà và cách chế biến trà.

Sau khi chế biến, trà được nhà sản xuất gửi cho chuyên viên về trà của các quốc gia tiêu thụ để phân định phẩm chất và ước định giá cả. Trà càng ngon thì giá càng cao.

Chế biến:

Lá trà tươi mới hái về đều được rửa sạch rồi phân loại. Thường thường chỉ có nụ trà và mấy lá ở phía trên được hái, các lá già ở phía dưới có rất ít hương vị trà.

Cho tới nay, công việc hái trà vẫn là bằng tay, tuy tốn nhiều nhân lực nhưng có thể phân loại ngay lá trà tốt, xấu. Máy hút để thu hái lá trà thường được dùng cho các loại trà hạng thường.

Sau khi hái, trà được đưa qua nhiều giai đoạn chế biến, với hai cách:

a-"Ép, xé nát rồi cuộn" bằng máy. Máy sẽ ép chất dầu từ lá trà ra, xé nhỏ, cuốn gọn lại thành từng cục nhỏ, rồi sấy khô. Cách này dùng cho trà hạng thường và khi muốn sản xuất nhiều.

b-Cách cổ điển thì phức tạp hơn và thực hiện bằng tay với ba giai đoạn chính:

-Trải lá trà dưới bóng mát để lá héo khô tự nhiên cho dễ cuộn và không làm rách lá;

-Cuộn chặt lá lại để các hóa chất trong trà hòa lẫn với nhau. Có thể cuộn bằng tay hoặc bằng máy.

-Để lá trà oxy hóa hoặc lên men với các hóa chất có chứa sẵn trong lá. Sự oxy hóa này phân chia trà ra làm ba loại: trà Xanh không oxy hóa, trà Đen, oxy hóa lâu khoảng vài ba giờ và trà Ô Long chỉ oxy hóa trong một thời gian rất ngắn. Ngoài ra còn trà Trắng: lá trà thu hoạch về được hấp rồi xấy khô.

Trà cũng được ướp với các hương vị thơm của các loại hoa hoặc trái cây như trà sen, trà hoa nhài...

Sự lên men tạo ra một số tinh dầu cho trà, đồng thời cũng thay đổi một chút về các thành phần hóa chất của lá. Chẳng hạnTrà Đen được để oxy hóa lâu thời gian nên còn lại rất ít hóa chất *cathechin* và nước trà có mầu xanh hoặc đỏ hồng. Trà Xanh không qua giai đoạn oxy hóa nên có tỷ lệ hóa chất này cao hơn.

Trà cần được cất giữ trong đồ chứa kín hơi, có mầu đục để tránh ánh sáng, để ở nơi mát mẻ, khô ráo. Không nên giữ trà quá lâu vì trà sẽ bay mất mùi thơm. Người Trung Hoa có kinh nghiệm về sự cất giữ trà với câu nói: "*Tửu việt trần việt hương, trà việt tồn việt thứ*" -rượu càng để lâu càng ngon, trà càng để lâu càng dở.

Trên thị trường, còn thấy bán một loại nước uống gọi là **thảo-trà** (*Herbal tea hoặc tisanes).* Đây không phải nước uống làm từ lá của cây trà *Camellia sinensis*, mà là từ lá, cành, củ hoặc vỏ của nhiều thực vật khác nhau, như là bạc hà, lá thìa là, lá chanh, gừng, nước gạo rang, cam thảo, hồng mai.... nên không có hương vị của trà và không có chất c*affein*. Thảo-trà hiện nay rất được ưa chuộng và được giới thiệu là có tác dụng vừa kích thích vừa làm thư giãn cơ thể, có khả năng loại trừ độc chất trong các bộ phận, giúp giảm cân.

Thành phần hóa học

Trà không cung cấp năng lượng, không có chất béo, muối natri, chất đạm mà chỉ có một ít carbohydrat, vài muối khoáng như kali và mangnesium.

Trong trà có một số hóa chất thuộc nhóm *Polyphenols với flavanols, flavandiols, flavonoids, phenelic acid, tannins, cathechin...*

Trà còn có *caffein, theobromin, theophyllin*. Lượng caffein trong trà xanh là 30mg/ 180ml trà; trà đen có 40mg/ 180ml trà. Sau khi loại bỏ caffein thì trà chỉ còn từ 2-3mg caffein/ 180ml trà.

Những ích lợi được nêu ra

Ngoài giá trị dinh dưỡng như một loại nước uống, nước trà đã được người thường xuyên dùng ca tụng vì có nhiều tác dụng tốt với sức khỏe của cơ thể, như là:

-Tăng sức đề kháng của cơ thể với nhiều bệnh tật
-Tăng máu huyết lưu thông trong cơ thể
-Giúp cơ thể bớt mệt mỏi, làm tinh thần sảng khoái, trí tuệ minh mẫn hơn
-Tăng sự chuyển hóa thực phẩm, giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng
-Kéo dài tuổi thọ con người
-Phòng chống hư răng
-Làm thị giác rõ ràng hơn
-Giải nhiệt, giúp tránh tai nạn gây ra do nóng nắng
-Giúp bài tiết rượu, nicotin trong thuốc lá ra khỏi cơ thể mau hơn
-Lợi tiểu tiện, làm nước tiểu trong hơn
-Giúp giảm bớt đau nhức xương khớp....

Trung Hoa là quốc gia dùng trà như một thứ nước uống đầu tiên trên thế giới. Y học Trung Hoa coi trà là một dược phẩm hảo hạng. Sách Bản Thảo Di của Trần Tàng Khí đời Đường

viết" *Trà ví vạn bệnh chi dược"*- trà là loại thuốc trị được cả vạn thứ bệnh. Danh y Trung Hoa xưa kia là Hoa Đà cũng từng có nhận xét: "*Dùng trà đắng có thể làm con người thông minh, lanh lợi".*

Người Nhật cũng xem *trà như một linh dược trị được nhiều bệnh*..

Người dân Hy lạp xưa kia coi trà như một loại "*lá siêu phàm*"- divine leaf- đặc biệt chữa được cảm lạnh, ho suyễn, viêm cuống phổi...

Vào thế kỷ thứ 19, các khoa học gia nước Nga gọi trà là "*thuốc trường sinh bất lão*"- elixir of life- vì những tác dụng tốt cho sự tuần hoàn, tiêu hóa, thần kinh và mang lại sinh lực cho con người.

Kết quả nghiên cứu khoa học

Vì số người uống nước trà ngày một gia tăng đồng thời cũng có nhiều ý kiến khác nhau về tác dụng của trà với sức khỏe, nên trong những thập niên vừa qua đã có nhiều nghiên cứu khoa học về trà. Kết quả một số nghiên cứu cho hay các hóa chất thuộc nhóm *polyphenols* trong trà có thể có một số tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại một số bệnh.

Bác sĩ *Jeffrey Blumberg,* Trưởng phòng Nghiên Cứu về chất chống oxy hóa của Đại học *Tuffs*, Hoa Kỳ cho hay: *"Ngày nay, không phải là ta chỉ lưu tâm tới sinh tố, khoáng chất trong thực phẩm, mà cần để ý tới những chất dinh dưỡng thực vật (phytonutrients) chẳng hạn chất chống oxy hóa flavonoid. Trà với nhiều flavonoid và không cung cấp năng lượng là món giải khát lý tưởng cho mọi người muốn có một sức khỏe lành mạnh*"

a. *Chống ung thư*

Quan sát cho hay, trà có khả năng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư nhờ có các hóa chất gọi là *polyphenol* trong trà, như *tannins, catechins...*

Năm 1993, bác sĩ *Chung S Yang*, Đại học *Rutgers ở New Jersy*, Hoa Kỳ cho hay là trà với chất *polyphenols* có khả năng ngăn chặn sự thành hình và tăng trưởng của tế bào ung thư.

Kết quả nghiên cứu tại viện ung thư *British Columbia* bên *Canada* cho hay *tannins* của trà có thể ngăn chặn sự thành hình của hóa chất gây ung thư *nitrosamin*.

Vào tháng 12 năm 2005, nhóm nghiên cứu tại viện *Karolinska* bên Thụy Điển cho biết phụ nữ uống một ly trà mỗi ngày có thể giảm nguy cơ ung thư buồng trứng tới 50%. Đó là do tác dụng của các chất *polyphenols* trong trà.

b. Chống virus

Một số nghiên cứu tại Hoa Kỳ vào thập niên 1940 cho hay chất *tannins* trong trà với vị chát của nó, có tác dụng chống lại các *virus* gây ra bệnh cúm.

Nghiên cứu tại Ấn độ cho hay tannins có thể vô hiệu hóa các tác hại của virus bệnh mụn róp-herpes simplex.

Nước trà được dùng ở Liên Bang Sô Viết xưa kia để chữa bệnh kiết lỵ.

c. *Chống hư răng*

Khả năng này là do tác dụng của chất *fluor* trong trà. Đây là một lợi điểm cho những người tiêu thụ nước không có đủ chất fluor, như nước giếng... Tại nhiều quốc gia, nước cung cấp cho dân chúng được cho thêm fluor và nhờ đó tỷ lệ hư răng giảm xuống rất nhiều.

Kết quả nghiên cứu tại Đại học Nha khoa *Illinois* cho hay hóa chất *tannins* trong trà cũng có khả năng diệt cácvi khuẩn gây viêm nớu răng.

Nhật Bản có sản xuất loại kem đánh răng có chứa hóa chất tannins.

d. *Trà với bệnh tim mạch*

Chất *catechins* trong trà có thể có tác dụng hạ *cholesterol* trong máu, do đó giảm nguy cơ vữa xơ động mạch. Chất này cũng có khả năng giảm cao huyết áp, làm huyết quản bền mạnh hơn.

Kết quả một nghiên cứu ở Hà Lan cho hay uống hai, ba ly nước trà một ngày có thể làm giảm nguy cơ vữa xơ động mạch tới 45%.

Tiến sĩ sinh hóa học *Joe Vinson* thuộc Đại học *Scranton, Philadelphia,* khám phá ra rằng nồng độ *cholesterol và LDL* trong máu của loài chuột nuôi với trà xanh và trà đen giảm xuống rất nhiều.

Tháng 2 năm 2005, các khoa học gia tại Viện Sức Khỏe Nhi Anh Quốc công bố một kết quả nghiên cứu, theo đó hóa chất trong trà xanh cóthể bảo vệ đối với các tổn thương gây ra vì cơn suy tim và tai biến mạch máu não.

Giám đốc Viện Tim Anh quốc *Belinda Linden* cho hay trà xanh đã được coi như có khả năng làm giảm nguy cơ bệnh động mạch tim nhờ có nhiều chất chống oxy hóa trong trà.

Tháng 9 năm 2002, *Joseph Judd,* Giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng *Beltsville*, tiểu bang *Maryland*, cho biết uống nước trà liên tục trong 3 tuần lễ có thể làm giảm *cholesterol LDL* tới 10%

e. Tránh khô nước

Uống nhiều nước trà cũng là một phương thức để mang nhiều nước vào cơ thể, tránh tình trạng khô nước.Tuy nhiên, trà là chất lợi tiểu nhẹ, nên tác dụng có thể không hữu hiệu như uống nước thiên nhiên. Thành ra phải uống hai ly trà thì mới bằng uống một ly nước tự nhiên.

g.T*ác dụng trên trí nhớ*

Tháng 2 năm 2004, nhóm nghiên cứu tại Đại học *Newcastle*, Anh quốc, công bố rằng uống trà đều đều mỗi ngày có thể làm tăng trí nhớ. Các nhà khoa học đang nghiên cứu xem liệu các hóa chất trong trà có tác dụng tốt nào cho bệnh nhân bị sa sút trí tuệ như bệnh Alzheimer

Mấy điều cần lưu ý

-Uống quá nhiều nước trà, thí dụ 2 lít một ngày, có thể gây táo bón, giảm hấp thụ sắt trong thực phẩm đưa đến bệnh thiếu máu. Vì thế không nên cho em bé uống nhiều nước trà.

-Uống nhiều trà đậm tăng bài tiết nước tiểu;

- *Caffein* trong trà có thể gây mất ngủ ở một số người.

-Trà kích thích niêm mạc dạ dầy tiết ra nhiều *acid*, có thể đưa tới loét bao tử.

-*Caffein* trong trà kích thích thần kinh, làm cho tim đập nhanh, mạnh;

-Trà làm răng đổi mầu;

-Phụ nữ có thai không nên uống nhiều nước trà vì trà có nhiều *caffein*, có thể ảnh hưởng tới sự tăng trưởng của thai nhi.

-Bệnh nhân nóng sốt cao không nên uống trà đậm, vì chất *thein* trong trà kích thích trung tâm phát nhiệt trong cơ thể, làm cho thân nhiệt lên cao.

-Uống trà quá nóng sẽ gây kích thích niêm mạc miệng, thực quản và bao tử và đưa tới tổn thương cho các cơ quan này.

-Không nên uống trà quá đặc khi uống nhiều rượu vì các hóa chất trong trà và rượu gây kích thích cho cả hệ tim mạch lẫn hệ thần kinh.

Mỗi ngày chỉ nên uống khoảng từ 4-5 chén trà loãng hoặc 2-3 chén trà đậm.

-Sữa uống với nước trà có điểm lợi và bất lợi: sữa sẽ vô hiệu hóa một số chất chống oxy hóa *tannins* và khoáng *fluor* của trà. Nhưng đây lại là lợi điểm cho người bị loét dạ dày, vì bớt t*anni*n thì bao tử ít bị kích thích và giảm tiết ra acid.

Kết luận

Trà là một thứ nước uống được ưa chuộng và hầu như đã trở thành một nhu yếu phẩm mà con người phụ thuộc vào..

Cứ tự nhiên dùng nước trà để thỏa mãn một phần nhu cầu nước của cơ thể hoặc như là một thú tiêu khiển trong lúc "trà dư tửu hậu", thì ít phải suy nghĩ hơn là khi xem trà như một linh dược trị bá bệnh. Vì cho tới nay, kết quả các nghiên cứu về công dụng y học của trà cũng chưa được hoàn toàn xác định.

Điều đáng lưu ý là, người dành thì giờ để thưởng thức trà có thể có đời sống lành mạnh hơn, không hút thuốc, uống rượu, không tiếp cận với các hóa chất có hại, dinh dưỡng cân đối nhiều thực phẩm khác nhau, vận động cơ thể đều đặn...Cho nên họ có sức khỏe tốt. Và đó là điều mà mọi người nên áp dung.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

1

Trái Cây và Sức Khỏe

Trái cây đã được hầu hết mọi người ưa thích vì mùi vị ngon ngọt và nhiều chất dinh dưỡng. Trái cây cũng giúp cơ thể giảm thiểu rối loạn các chức năng và một số bệnh.

Ích lợi của trái cây

Ăn trái cây có nhiều điểm lợi như sau:

1-Trước hết, ăn trái cây giải tỏa được sự ám ảnh với mặc cảm là đã giết các sinh vật khác để lấy thực phẩm nuôi sống bản thân.

2-Ăn trái cây là ta đã mang vào cơ thể một loại thực phẩm tuyệt hảo có sẵn trên trái đất, được thiên nhiên tạo ra để sẵn sàng phục vụ chúng ta khi đói khát. Sau khi ăn, ta có thể truyền rải hạt giống, tạo ra nhiều cây trái khác và như vậy càng tăng thêm nguồn thực phẩm thiên nhiên cho loài người.

3- Các nhà nhân chủng học tin rằng người tiền sử có cấu tạo cơ thể rất gần với loài đười ươi, vượn như ngày nay, nên đều ưa thích vị ngọt của trái cây vì trái cây ít bị nhiễm độc hơn những thực phẩm khác. Ăn trái cây, ta không còn sợ mắc phải những bệnh bò điên, bệnh long móng lở miệng, bệnh sán lãi...

4-Trái cây có đến 70% là nước, cũng tương tự như trong cơ thể chúng ta có đến 80% trọng lượng là chất lỏng. Chất lỏng có vai trò rất quan trọng cho các chức năng của cơ thể. Vì thế, ăn trái cây là đáp ứng được một nhu cầu thiết yếu của cơ thể về chất lỏng.

4- Ăn trái cây không còn e ngại gì về cholesterol, vì trái cây không có chất béo này. Cholesterol chỉ có trong thực phẩm động vật và nếu ăn nhiều quá có nguy cơ đưa tới các bệnh tim mạch.

5-Chất xơ không phải là chất dinh dưỡng, không cho năng lượng và bao tử của con người không tiêu hóa được. Nhưng chất xơ góp phần tích cực trong việc bảo vệ sức khỏe, giúp ta tránh được nhiều bệnh chẳng hạn như ăn nhiều chất xơ có thể giúp giảm thiểu nguy cơ cao huyết áp, béo phì, ung thư ruột. Chất xơ có rất nhiều trong các loại trái cây.

6- Trái cây với đường fructose là nguồn năng lượng rất tốt cho tế bào não bộ, giúp kích thích, tăng cường trí nhớ, làm giảm u sầu, buồn chán.

7- Trái cây là thực phẩm tương đối vừa rẻ tiền, sẵn có mà lại tươi nguyên. Đây là món ăn thiên nhiên mà tạo hóa dành cho con người

8- Trái cây dễ tiêu hóa. Cơ thể chỉ cần một sức lao động rất nhỏ và một thời gian ngắn để biến hóa các chất dinh dưỡng trong trái cây. Ăn một miếng thịt bò, bao tử phải cần sáu bẩy giờ đồng hồ để tiêu hóa, trong khi đó ăn một hỗn hợp trái cây, chỉ cần nửa giờ. Vừa mau lẹ nhẹ nhàng vừa ít chất cặn bã không tốt mà hai trái thận phải vất vả thải ra khỏi cơ thể.

9-Nhiều người tin rằng ăn trái cây giúp tinh thần minh mẫn, trí nhớ tốt, yêu đời chẳng phải lo âu sầu muộn, tình cảm lại rồi rào, da dẻ hồng hào, tươi mịn, ít đau ốm, ngũ quan tinh tường, lục phủ ngũ tạng hoạt động đều hòa và ngay cả đời sống ân ái lứa đôi cũng thêm phần hào hứng, thỏa mãn.

Trái cây và ích lợi y học

Nhiều nghiên cứu y học còn cho biết trái cây cũng có ích lợi trong các bệnh sau đây:

1.Trái cây làm giảm nguy cơ đột quỵ và tai biến động mạch não.

Căn cứ vào các báo cáo nghiên cứu sự liên hệ giữa việc ăn trái cây với bệnh tim mạch, nhóm bác sĩ người Anh *Andrew R. Ness và John W. Powles* đã đi đến kết luận rằng trái cây và rau có tác dụng bảo vệ tốt với tai biến mạch máu não và tác dụng bảo vệ yếu hơn đối với cơn suy tim (heart attack). Theo các vị này, có nhiều lý do đưa tới tác dụng tốt như vậy.

Có thể một phần là khi ăn nhiều rau trái, người bệnh sẽ bớt ăn các thực phẩm được cho là có nguy cơ gây bệnh như mỡ béo trong thịt động vật, những món ăn vặt không tốt cho sức khỏe.

2

Ngoài ra, kinh nghiệm cho hay là người ăn nhiều trái cây thường thường có đời sống lành mạnh hơn, không hút thuốc lá, bớt uống rượu, năng vận động cơ thể.

2-Khoa học thực nghiệm cho hay là, ngoài nhiều chất dinh dưỡng như đạm, béo, đường tự nhiên, trái cây còn có chất dinh dưỡng với số lượng ít nhưng rất cần thiết và ích lợi. Đó là các loại sinh tố, chất chống oxy hóa, khoáng chất giúp cơ thể bảo trì, tăng trưởng, giảm thiểu hư hao, bệnh tật.

Nghiên cứu của *Gioann Manson ở Boston* cho thấy trái cây giảm nguy cơ tử vong của suy tim tới 26% so với người ít ăn trái cây; trong khi đó thì nghiên cứu của Paul Knert bên Phần Lan cho thấy nguy cơ suy tim giảm thiểu tới 34%.

Các nhà chuyên môn khuyên nên ăn khoảng 400 gr rau trái mỗi ngày, đặc biệt là rau trái tươi thì tốt hơn, để có thể hưởng được lợi ích kể trên.

3- Trái cây chống táo bón, làm giảm nguy cơ ung thư ruột già.

Nhiệm vụ của ruột già là hấp thụ một số lớn nước và khoáng chất, loại chất cặn bã của thực phẩm ra khỏi cơ thể. Kết quả nhiều nghiên cứu cho hay chất xơ trong trái cây giúp đại tiện dễ dàng, chống táo bón. Chất xơ làm phân mềm hơn, dễ thải ra ngoài nên giảm thời gian tiếp xúc giữa ruột già với hóa chất trong cặn bã tiêu hóa, do đó giảm nguy cơ ung thư ruột già.

4- Trái cây giúp giảm nguy cơ béo phì.

Vì trái cây cung cấp ít năng lượng, nên ăn nhiều không sợ bị tích lũy dư thừa thành béo phì. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu của trường Đại học Yale cho hay đường fructose trong trái cây làm giảm sự ngon miệng và giảm tiêu thụ nhiều năng lượng trong bữa ăn tiếp theo đó.

Nước Trái Cây

Nói về trái cây mà không nói tới nước vắt của trái cây sẽ là điều thiếu sót lớn. Vì nước vắt trái cây có nhiều chất dinh dưỡng đồng thời là món giải khát rất tốt.

Một ly cam vắt uống sau một hành trình nhiều giờ trong nóng bức, một ly chanh đường đá với người tình học trò dưới gốc cây là những thỏa mãn lớn lao.

Ngày nay, nước trái cây còn được chế biến vô chai, đóng hộp, và đều đã được diệt khuẩn nên rất an toàn. Nhiều loại trái cậy, nhất là nho và táo, trong chế biến cũng đã được loại bỏ những chất không cần thiết.

Nước trái cây có thể dùng nguyên chất, từ trái cây tươi vắt ra hoặc dùng dạng có độ đậm đặc cao, khi dùng thì pha loãng với nước.

Có nhiều loại nước trái cây chế biến được cho thêm dường, chất mầu hoặc hương vị khác. Khi mua, ta cần đọc kỹ nhãn hiệu để tránh những chất mà ta không thích hoặc có thể gây dị ứng.Tốt nhất vẫn là mua trái cây tươi về, rồi tự vắt lấy nước để dùng. Vừa rẻ vừa bảo đảm nguyên chất, bổ dưỡng.

Nhưng uống nước trái cây cũng có điểm bất lợi so với ăn trái cây, là vì ta sẽ bỏ phí đi khá nhiều chất xơ quý giá sẵn có trong trái cây.

Kết luận

Người Tây phương có câu nói "*Mỗi ngày ăn một quả táo, không cần đến thầy thuốc*"*An apple a day, keep the doctor away*".

Mỗi ngày chỉ ăn một quả táo mà đã không cần đến thầy thuốc, thì khi ăn nhiều trái khác nhau, hẳn sẽ chẳng bao giờ bao giờ bệnh tật.

Tuy nhiên, cũng không thể vì thế mà trái cây có thể hoàn toàn thay thế cho bữa ăn đa dạng với đủ các loại thực phẩm như thịt, cá, cơm rau...

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

3

TRỨNG

Đi học mà được thầy cô phết cho hai "*quả trứng"* thì về nhà chắc chắn lại được thưởng thức thêm vài con lươn đỏ mông đít. Nhưng được ăn hai quả trứng gà *ốp-la* hoặc hai cái hột vịt lộn thì ta đã có một lượng dinh dưỡng đáng kể cho ngày hôm đó.

Trứng mà mọi gia đình thường dùng là trứng gà, trứng vịt. Đôi khi cũng là trứng ngỗng, trứng ngan hoặc trứng chim cút, chim bồ câu.

Trứng là một thực phẩm có nhiều công dụng khác nhau.

Trứng có thể được chế biến đơn độc theo nhiều cách để cho những món ăn ngon, nhưng cũng có thể được nấu chung với một số thực phẩm khác và làm tăng phẩm chất cũng như dáng vẻ hấp dẫn cho món ăn. Trứng cũng có thể kết hợp các gia vị với nhau, làm cho món ăn trở nên mềm xốp hoặc nở to hơn.

Cấu tạo củaTrứng

Trứng có một lớp vỏ bằng chất vôi với nhiều lỗ nhò li ti. Vỏ được bao phủ bởi một lớp chất nhầy *mucin* để che trở và giữ trứng được tươi. Khi rửa lớp mucin này đi thì các lỗ nhỏ sẽ mở đường cho vi khuẩn xâm nhập, làm trứng mau khô và mau hư.

Mặt trong vỏ trứng còn hai lớp màng mỏng nữa để bảo vệ phẩm chất của trứng.

Lòng trắng trứng có ba lớp: hai lớp mỏng phủ lên một lớp dầy.

Lòng đỏ nằm ở trong cùng và được hai sợi dây chằng ở hai đầu gắn chặt vào lòng trắng.

Lòng đỏ và lòng trắng khác nhau ở số lượng nước và chất béo. Lòng trắng không có chất béo và có nhiều nước hơn (87%) so với lòng đỏ (50%).

Giá trị dinh dưỡng

Về phương diện dinh dưỡng, trứng là một món quà tuyệt hảo của thiên nhiên dành cho chúng ta. Chứa đựng trong cái vỏ mỏng manh, lòng đỏ và lòng trắng của trứng là:

-Cả một nguồn chất dinh dưỡng phong phú cần thiết cho mọi người;

-Thực phẩm rất phổ thông, giá phải chăng mà nhiều người cho là còn bổ dưỡng hơn cả sữa bò, sữa dê;

-Món điểm tâm hoặc trong các bữa ăn chính với nhiều cách nấu nướng khác nhau;

- Dễ dàng hòa lẫn với nhiều thực phẩm khác để tạo ra các món ăn đa dạng, hấp dẫn, nhiều dinh dưỡng.

Chất đạm của trứng có đủ các loại amino acid cần thiết cho cơ thể mà theo một số nghiên cứu, còn tốt hơn đạm của thịt, rau hoặc sữa. Chất đạm này hoàn hảo đến mức mà nhiều khoa học gia dùng làm tiêu chuẩn để đo lường giá trị dinh dưỡng chất đạm trong các thực phẩm khác.

Trứng không có *carbohydrat.*

Lòng đỏ có một lượng chất béo đáng kể mà *cholestero*l là thành phần chính. Mục đích của trứng là tạo ra một sinh vật mới, đó là con gà con. *Cholesterol* rất cần thiết cho sự tạo sinh này.

Cholesterol giữ một vai trò rất quan trọng trong cơ thể. Nó cần thiết cho sự dẫn truyền các tín hiệu thần kinh, chế tạo các loại kích thích tố.

Thường thường thực phẩm chỉ cung cấp khoảng 30% cholesterol, phần còn lại là do cơ thể sản xuất. Ngoài nguồn cung cấp từ chất béo, mức độ cholesterol trong máu còn chịu ảnh hưởng của một số yếu tố khác như sự vận động cơ thể, căng thẳng, gen di truyền, thực phẩm ít

chất xơ, thiếu các loại sinh tố... Nhưng khi cholesterol trong máu lên quá cao thì lại có hại vì khoa học đã xác nhận đó là một trong nhiều nguy cơ đưa tới các bệnh về tim.

Lòng đỏ có nhiều chất sắt và sinh tố A. Lượng sinh tố A này nhiều ít tùy theo thực phẩm dùng để nuôi gà mái.

Trứng là nguồn cung cấp sinh tố D nhiều thứ nhì sau dầu gan cá. Sinh tố D thay đổi tùy theo mùa, vì khi gà mái tiếp cận với nhiều ánh nắng mặt trời thì đẻ ra trứng có nhiều sinh tố D hơn khi chúng ở trong nhà.

Lòng trắng trứng không có chất béo và cholesterol nhưng có nhiều loại chất đạm như *ovalbumin, ovomucin, livetin.*

Khi ăn sống, lòng trắng sẽ dẫn vào cơ thể một chất đạm độc gọi là *avidin*. Chất này gây ra bệnh khiếm khuyết sinh tố, được gọi là bệnh "*lòng trắng trứng"*. Avidin thường bám vào sinh tố B Biotin, tạo thành một hợp chất không hòa tan khiến cho cơ thể không hấp thụ được sinh tố này.

Trung bình mỗi quả trứng có 6 gr đạm, 5gr chất béo, 600 units sinh tố A, 250 mg cholesterol, 3 mg sắt, các loại sinh tố B, (nhất là B 12), sinh tố E và một ít đồng, kẽm và cung cấp 80 calories mà hầu hết từ chất béo của lòng đỏ. Trứng không có sinh tố C.

Trứng cũng có nhiều chất *choline*, cần thiết cho tế bào thần kinh và cấu trúc của các loại tế bào.

Trứng trong y học

Ngoài giá trị dinh dưỡng, trứng còn được nghiên cứu để trị bệnh.

-Bác sĩ *Robert Yolken* của Trung tâm Y Khoa *John Hopkins*, nhận thấy trứng gà thường hay nhiễm loại siêu trùng rotavirus, một trong nhiều nguyên nhân gây bệnh tiêu chẩy trẻ em. Do đó lòng đỏ trứng có nhiều kháng thể với virus này. Bác sĩ Yolken và cộng tác viên đã chế biến immunoglobulin (Ig) trị tiêu chẩy trẻ em bằng cách cấy rotavirus vào gà. Khi gà đẻ ra trứng thì lấy lòng đỏ của loại trứng này để chế tạo *immunoglobulin.*

-Lòng trắng trứng đánh nhuyễn, thoa trên mặt làm da mềm, nhẵn vì khi lớp trứng này khô đi, chất đạm sẽ lấy hết các tế bào chết trên da. Khi pha với thuốc gội đầu, chất đạm trong trứng làm tóc óng mượt.

-Đã có một thời kỳ trứng được coi là không tốt vì có nhiều cholesterol, một nguy cơ gây bệnh cho động mạch vành.

Một nghiên cứu vào năm 1913 do khoa học gia người Nga *Nicolai Anichkov* thực hiện vào những con thỏ, được nuôi với 60 quả trứng một ngày. Kết quả là trong động mạch của thỏ có nhiều cholesterol bám vào.

Rồi tới năm 1984, tuần báo *TIME* công bố kết quả một nghiên cứu cho thấy cholesterol cao đưa tới bệnh tim và khi uống thuốc hạ cholesterol thì bệnh tim giảm đi. Bài báo khuyên dân chúng không nên ăn bơ và trứng vì hai thứ này gây ra bệnh tim mạch. Thực ra nghiên cứu này không đả động gì tới ảnh hưởng của thực phẩm với cholesterol nên lời khuyên không ăn trứng là thiếu căn bản khoa học. Mặc dù vậy, bài báo đã có tác động đến tâm lý quần chúng khiến cho rất nhiều người giới hạn việc ăn trứng, nhất là lòng đỏ.

Kết quả nghiên cứu công bố năm 1999 của khoa học gia *Frank B. Hu* cho thấy là không có bằng chứng nào về sự liên hệ giữa việc ăn **một** quả trứng mỗi ngày với nguy cơ gây bệnh tim mạch, nhồi máu cơ tim. Tác giả kết luận việc loại bỏ trứng trong khẩu phần dinh dưỡng là điều không cần thiết.

Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (*American Heart Association),* ta có thể ăn mỗi tuần bốn lòng đỏ trứng.

Tuy nhiên, trứng là một trong 12 loại thực phẩm dễ gây ra dị ứng cho cơ thể của một số người: làm sưng môi và mắt, làm nổi ngứa mề đay, làm bao tử khó chịu. Do đó, những ai bị dị ứng với trứng đều không được dùng thuốc chủng ngừa sống phòng bệnh sởi, bệnh quai bị, hoặc thuốc ngừa bệnh cúm vì các thuốc này được nuôi dưỡng bằng dung dịch trứng.

Trứng dễ bị nhiễm trùng *Salmonella Enteritis*, gây ra bệnh tiêu chảy trầm trọng có thể chết người, nhất là đối với quý vị cao tuổi và trẻ em, đàn bà có thai, người suy yếu hệ thống miễn dịch như ung thư hoặc đang đau yếu.

Năm 1994, tại Hoa Kỳ, có hơn 200.000 người trúng độc khi ăn kem được chuyên trở trong một xe vận tải trước đó mới chở trứng. Điều đó chứng tỏ rằng chỉ cần một chút trứng nhiễm trùng cũng đủ gây bệnh. Tại Hoa Kỳ, hàng năm có trên 600 người chết và gần 700.000 người bị bệnh vì ăn trứng nhiễm *Salmonella*. Dó đó, nên tránh ăn trứng sống hay trứng ngâm nước sôi.

Vài điều về trứng

1-Phân loại

Tại Hoa kỳ và một số quốc gia khác, trứng được phân chia theo cỡ lớn nhỏ và loại hạng (size và grade).

a- Cỡ lớn nhỏ khác nhau tùy theo sức nặng của một tá trứng.

Trứng càng to thì càng đắt nhưng lại nhiều chất liệu hơn, tuy nhiên phẩm chất đều giống nhau. Trứng lớn (large) là loại thường dùng trong việc nấu nướng.

b-Hạng.

Trứng cũng được chia ra hạng AA, A và B vì mục đích khác nhau khi nấu nướng chứ không phải vì tốt xấu.

Khi đập vỏ, thả vào chảo hay trên mặt bằng, trứng loại AA nằm thu gọn trong phạm vi nhỏ của chảo, lòng trắng trứng dầy, lòng đỏ săn chắc, không xẹp, nằm ngay giữa và giữ nguyên hình dạng này sau khi rán. Khi cắt đôi quả trứng luộc chín, lòng đỏ nằm gọn ở giữa lòng trắng.

Trứng loại A thì lòng trắng trải mỏng hơn, lòng đỏ dắn chắc.

Trứng loại B khi đập trong chảo thì trải rộng ra, lòng trắng lỏng, lòng đỏ xẹp mỏng. Cắt đôi quả trứng chín, lòng đỏ nằm lệch sang một bên.

Thành ra khi muốn trứng có hình thù đẹp sau khi tráng thì dùng trứng loại AA, còn khi làm món ăn với trứng đánh tan thì trứng nào cũng được. Trứng cũ, lòng trắng cũng loãng hơn, nên khi đập ra chảo, trứng lan rộng ra và nom như lớn hơn.

2-Mầu sắc

Nhiều người thích trứng có vỏ mầu nâu hoặc mầu trắng nhưng theo các nhà chuyên môn thì giá trị dinh dưỡng của hai loại trứng đều như nhau.

Mầu của vỏ trứng không liên quan gì tới phẩm chất cũng như sự mới hay cũ của trứng mà tùy thuộc loại gà: gà mái lông và tai trắng đẻ trứng mầu trắng, gà lông và tai màu đỏ đẻ trứng mầu nâu. Nhưng trứng mầu trắng vẫn thông dụng hơn và lại rẻ hơn. Còn trứng do gà nuôi bằng thực phẩm không pha hóa chất (organic eggs) lại đắt hơn trứng thường nhưng giá trị dinh dưỡng cũng như nhau.

Đôi khi ta thấy một vết máu nhỏ trên lòng đỏ mà nhiều người cho là trứng đã ấp hoặc hư. Thực ra đó chỉ là một mạch máu nhỏ bị vỡ trong khi trứng thành hình, nên trứng đó không hư và vẫn ăn được. Lòng đỏ trứng có thể đậm hay nhạt tùy theo chất mầu thiên nhiên trong thực phẩm nuôi gà vịt.

Đôi khi luộc trứng xong thấy chung quanh lòng đỏ có một vòng mầu đen. Đó là do luộc quá lâu hoặc do chất sắt trong lòng đỏ tác dụng với hơi *hydrogen sulfite* trong lòng trắng trứng

gây ra. Thật ra thì thứ trứng này vẫn tốt, chỉ mất đẹp một chút. Muốn tránh hiện tượng này, có thể luộc trứng đúng thời hạn rồi ngâm ngay vào nước lạnh.

Mua và cất giữ trứng

Tại nhiều quốc gia, trước khi mang ra bán, trừng đều được các cơ quan canh nông hoặc y tế kiểm tra để bảo đảm sự an toàn cho người tiêu thụ. Từ cách thu lượm trứng, lau rửa, giữ ở nhiệt độ thích hợp, phân loại tới đóng hộp, đóng dấu nhãn hiệu đều được quan sát kỹ lưỡng.

Trứng được đặt vào những dụng cụ điện tử đặc biệt để soi nhìn xem lòng đỏ và lòng trắng có toàn vẹn không. Đôi khi nhân viên kiểm tra còn đập bất cứ một quả trứng nào đó để kiểm soát.

Nhiều người sành ăn nhận thấy rằng trứng có mùi vị khác nhau, đó là tùy theo thực phẩm nuôi gà và môi trường sống của gà.

Khi chọn mua trứng, chỉ mua trứng còn nguyên vẹn, vỏ không nứt và sạch.

Nên để ý tới ngày trứng hết hạn được bán, và chỉ mua trứng được bầy trong ngăn tủ lạnh vì để ở ngoài không khí, nhiệt độ trong phòng làm cho trứng rất mau hư và dễ nhiễm độc.

-Mang trứng về nhà, nên cất ngay vào tủ lạnh, xếp đầu nhọn xuống dưới, *đầu to quay lên* trên. Đầu to vỏ cứng hơn, khó vỡ, đồng thời cũng để cho lòng đỏ nằm gọn trong sự che chở của chất kháng sinh ở lòng trắng. Tốt hơn hết là giữ trứng trong hộp nguyên thủy từ tiệm hoặc trong hộp có nắp đậy. Giữ như vậy, trứng vẫn còn tốt, an toàn tới ba tuần lễ. Đôi khi nếu cất giữ ỏ nghiệt độ thấp và nơi khô ráo, trứng có thể vẫn còn tốt tới sáu tháng.

Tránh để trứng gần thực phẩm có mùi như hành, tỏi vì trứng dễ hút mùi của các thực phẩm này.

-Không cần rửa trứng trước khi sếp vào tủ lạnh. Trên vỏ trứng, có một lớp màng mỏng tự nhiên hay do nông trại nhúng trứng vào một loại dầu không mùi, vô hại để che chở cho trứng khỏi bị vi khuẩn xâm nhập cũng như tránh thất thoát độ ẩm và khí carbon dioxide trong trứng. Vỏ trứng rất xốp để trứng có thể thở. Nhưng đây cũng là nhược điểm vì trứng cũ sẽ mất bớt carbon dioxide khiến hương vị trứng giảm bớt, khoảng không khí ở đầu quả trứng tăng, lòng trắng đổi sang vị kiềm.

-Trứng còn tươi khi đập khỏi vỏ thì lòng đỏ tròn đầy với lòng trắng đặc quánh bao chung quanh. Trứng hư, lòng đỏ xẹp, lòng trắng vữa loãng. Trứng mới thì lòng trắng đục mờ như sữa, đôi khi còn dính vào vỏ khi ta đập trứng ra; trứng cũ thì lòng trắng nom trong hơn.

Trứng đã nứt vỏ rất mau hư nên cần nấu ngay. Ra khỏi vỏ, trứng có thể giữ trong hộp đậy kín, cất trong tủ lạnh vài ngày. Lòng trắng trứng có thể giữ được một tuần trong tủ lạnh hoặc dăm tháng trong tủ đông lạnh, nhưng lòng đỏ thì chỉ giữ trong tủ lạnh độ vài ngày là hư. Nên thả lòng đỏ trong một bình nước lạnh đậy kín để giữ được lâu hơn.

Nhiều người tò mò thấy hai đầu lòng đỏ có hai sợi lòng trắng đặc hơn, đó là cách tự nhiên để giữ cho lòng đỏ nằm ở trung tâm trứng.

Ngoài trứng nguyên trái, còn có các loại trứng chế biến như bột, trứng nước, trứng sấy khô hoặc trứng đông lạnh mà giá trị dinh dưỡng cũng giống như trứng tươi. Trứng chế biến thường phải mua trực tiếp từ nhà sản xuất và được dùng rất nhiều trong kỹ nghệ làm bánh ngọt, mì, kem...

Thử trứng

Để thử xem trứng mới hay cũ, có thể làm như sau: trứng mới khi thả vào nước lã hoặc nước pha muối thì chìm xuống đáy. Trứng để lâu, không khí vào nhiều, túi hơi trong trứng lớn, trứng sẽ nổi trên mặt nước. Khi mới đẻ ra, trứng còn ấm, lòng trắng lòng đỏ tràn ngập trứng. Khi nguội lạnh, ruột trứng teo, tạo ra túi không khí. Trứng mới túi nhỏ, trứng càng cũ túi càng lớn.

Luộc trứng

Vì vỏ xốp, vi khuẩn *Salmonella* dễ xâm nhập trứng nên cần luộc lâu khoảng mươi phút ở nhiệt độ ít nhất là 70ºC-80ºC để tiêu diệt vi khuẩn này. Không nên luộc lâu quá vì trứng sẽ cứng, mất ngon.

Sau khi luộc, ngâm trứng ngay vào trong nước lạnh chứ đừng để trứng nằm trong nồi chờ nguội. Lý do là vì trong khi luộc, vỏ trứng thay đổi cấu tạo, vi khuẩn dễ đi qua. Ngâm trong nước lạnh cũng giúp bóc vỏ dễ dàng hơn. Dễ hơn nữa là sau khi ngâm nước đá lạnh, bỏ trứng vào nước nóng mươi giây đồng hồ rồi bóc.

Đôi khi ta thấy một vệt mầu xám nằm giữa lòng trắng và lòng đỏ quả trứng luộc. Đó chỉ là chất *ferrous sulfit* do tác dụng của sắt trong lòng đỏ và *sulfur* trong lòng trắng, ăn không nguy hại gì.

Trứng rán

Trứng rán thường được dùng trong bữa điểm tâm, có thể làm theo hai cách. Cách thứ nhất là trứng được rán chậm rãi với lượng mỡ phủ kín mặt trứng. Cách thứ hai là chỉ dùng một lớp mỏng chất béo để trứng không dính vào chảo, còn mặt trên của trứng thì phủ với một chút nước để bao che trứng.

Trứng ngon khi lòng trắng trở nên hơi dầy, có mầu trắng còn lòng đỏ thì không vỡ bao phủ với một lớp lòng trắng. Khi rán, nên giữ nhiệt độ thấp.

Làm trứng ốp la hay tráng trứng khuấy đều, nấu lâu chừng 3 phút, cho trứng săn chắc, không còn chảy nước.

Thay đổi khi nấu nướng.

Nấu nướng đưa tới một số thay đổi như:

-Thường thường sau khi nấu, chất dinh dưỡng của trứng giảm đi chút ít.

-Sau khi nấu, trứng cho mầu sắc, hương vị đặc biệt.

-Trứng cũng có thể phối hợp các gia vị khác với nhau.

-Chất đạm ở lòng đỏ và lòng trắng đông lại khi đun nóng. Lòng đỏ lại giữ không khí nên khi làm bánh ngọt thì bánh nở to.

Cấu trúc của trứng thay đổi sau khi nấu. Nhỏ lửa, lòng trắng săn lại và mềm, lòng đỏ mịn. Nấu quá lâu ở nhiệt độ cao thì lòng trắng săn, cứng còn lòng đỏ lại khô như bột./.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Tương Tác
giữa Thực phẩm và Dược phẩm

Nếu thức ăn là nhu cầu thiết yếu để nuôi dưỡng cơ thể thì dược phẩm cũng có vai trò rất quan trọng trong việc chữa va phòng ngừa bệnh của cơ thể.

Cơ thể cần được cung cấp cả hai nhu cầu này, nhưng nếu việc sử dụng không đúng cách sẽ có thể gây ra những hậu quả không tốt. Mối tác dụng qua lại giữa thức ăn và dược phẩm đang được nghiên cứu rộng rãi, vì trong những thập niên vừa qua, sự tiêu thụ dược phẩm tăng và rủi ro do sự sử dụng dược phẩm cũng xảy ra rất nhiều.

A-Ảnh hưởng của dược phẩm đối cới thức ăn

Dược phẩm là những chất hóa học hoặc những chất được bào chế từ thảo mộc, được dùng vào mục đích trị bệnh cũng như để phòng ngừa một số bệnh.

Dược phẩm được đưa vào cơ thể sẽ trải qua ba giai đoạn:

a-Hòa tan trong bộ máy tiêu hóa;

b-Được hấp thụ vào máu, chuyển đến các tế bào;

c-Gây tác dụng mong muốn về trị bệnh.

Dược phẩm được phân phối nhiều nhất vào các cơ quan như tim, gan, thận, não bộ; một phần ít hơn vào thịt, da, mỡ.

Dược phẩm có thể làm tăng hoặc giảm sự dinh dưỡng. Ngược lại, tình trạng dinh dưỡng của người bệnh có thể làm giảm hoặc tăng công dụng hay độc tính của dược phẩm.

Thức ăn có thể làm chậm hoặc gây khó khăn cho sự hấp thụ dược phẩm, làm sự chuyển hóa dược phẩm nhanh hoặc chậm hơn và đôi khi có thể ngăn chặn hoặc trì hoãn tác dụng của dược phẩm.

Ngược lại, dược phẩm có thể làm giảm khẩu vị, làm thực phẩm trở nên khó tiêu, khó hấp thụ hoặc làm thất thoát sinh tố, muối khoáng qua sự bài tiết nước tiểu. Hậu quả là tình trạng suy dinh dưỡng của cơ thể.

1-**Ảnh hưởng đến sự ăn uống.**

Một số dược phẩm có tác dụng làm giảm khẩu vị, làm mất đi sự ngon miệng và có thể đưa tới suy dinh dưỡng.

a-Các dược phẩm sau đây đã được biết là làm **giảm sự ngon miệng**:
-Sulfasalazine (*Salazoprin)* trị bệnh thấp khớp;
-Colchicine chữa thống phong;
-Chlorpropamide *(Diabenese*) chữa tiểu đường;
-thuốc hạ huyết áp *Furosemide, Hydralazine, Hydrochlorothiazide*; t
-thuốc trị suy tim *Digitalis*;
-thuốc an thần *Temazepam*;
-thuốc trị kinh phong Tegretol (*Carbamazepine).*
Đặc biệt là các hóa chất trị ung thư làm cho người bệnh buồn nôn, giảm vị giác, thấy thức ăn không còn hấp dẫn.

b-Các thuốc làm giảm hoặc **thay đổi vị giác** thì rất nhiều. Sau đây là một số thông dụng nhất:
-thuốc an thần Meprobamate, Triazolam (Halcion);
-thuốc ngủ Dalmane,
-thuốc chống trầm cảm Lithium,
-thuốc trị kinh phong Phenytoin,
-thuốc kháng nấm Griseofulvin...

c-Thuốc làm **tăng sự thèm ăn** như Cyproheptadine (*Periactin)* giúp ăn ngon hơn và tăng cân.
d-Ngược lại, thuốc *Amphetamine* lại làm giảm sự thèm ăn, nên được dùng để người mập muốn giảm ký.
Các thuốc vừa kể đều có tác dụng phụ nguy hiểm nên cần được dùng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

2-**Ảnh hưởng vào sự hấp thụ thực phẩm**

Hầu hết sự hấp thụ dược phẩm và thức ăn đều diễn ra ở ruột non. Do đó, một số dược phẩm có thể làm giảm khả năng hấp thụ của màng niêm ruột và bao tử, giảm thời gian thực phẩm ở lại trong ruột.

-Lấy một thí dụ là loại dầu khoáng chất (mineral oil) được dùng làm thuốc nhuận tràng, được bán tự do không cần toa bác sĩ và nhiều người rất thường dùng để thông đại tiện.

Sau khi uống, thuốc này hòa lẫn với thực phẩm đã được tiêu hóa, xuống bao tử và ruột, làm lòng ruột trơn nhờn . Một số sinh tố hòa tan trong chất béo như A, D, E, K sẽ hòa hợp vào dầu thuốc, thoát ra khỏi ruột và không được hấp thụ. Hậu quả là cơ thể sẽ thiếu sinh tố nếu ta dùng dầu xổ này quá thường xuyên.

-Một số dược phẩm làm giảm tác dụng của một vài men tiêu hóa, do đó làm giảm sự hấp thụ thực phẩm. Chẳng hạn như các thuốc hạ cholesterol và kháng sinh neomycin giảm tác dụng của mật, gây khó khăn cho sự tiêu hóa các thức ăn có chất béo. Và khi các chất béo không được hấp thụ, thì các sinh tố hòa tan trong mỡ sẽ mất đi.

-Thuốc *Cimetidine* (chữa loét bao tử) giảm acid trong bộ máy tiêu hóa, đưa đến giảm hấp thụ sinh tố B 12 bằng cách không cho sinh tố này tách rời khỏi thực phẩm.

-Trường hợp thuốc giảm đau *aspirin* và các dược phẩm có chất chua acid cũng rất đáng lưu ý. Các thuốc này làm hư hao màng niêm bao tử và ruột dẫn đến giảm hấp thụ thực phẩm ở các bộ phận này, nhất là khoáng calci và sắt.

-Thuốc *Neomycin* làm thay đổi cấu tạo của niêm mạc khiến cho sự hấp thụ chất đạm, béo và các muối natri, kali bị trở ngại. Tuy nhiên, khi ngưng thuốc thì mọi việc sẽ trở lại bình thường.

3-Ảnh **hưởng tới sự chuyển hóa và thải chất cặn bã**.

Sau khi hấp thu, chất dinh dưỡng sẽ được chuyển hóa thành năng lượng và các phần tử căn bản để cấu tạo tế bào.

Sự chuyển hóa các chất xảy ra khi có sự xúc tác của các diếu tố (enzyme). Với số lượng rất nhỏ, diếu tố có thể thúc đẩy các phản ứng sinh học mà không bị mất đi. Diếu tố được sản xuất từ trong hoặc ngoài tế bào với sự hiện diện của vài phần tử dinh dưỡng như sinh tố.

-Một số dược phẩm chặn sự thành hình của diếu tố bằng cách lấy đi vài vi chất cần thiết cho việc tạo ra diếu tố.

Thuốc *methrotrexate* chữa ung thư máu, viêm thấp khớp và thuốc *pyrimethamine* (Daraprim) chữa sốt rét là hai loại thuốc lấy đi folic acid trong DNA của diếu tố khiến men mất tác dụng và bị tiêu hủy.

-Thực phẩm và dược phẩm có thể kết hợp, tạo ra một hợp chất mà cơ thể không dùng được.

Thí dụ khi uống INH để chữa hoặc ngừa bệnh lao, INH sẽ kết hợp với sinh tố B6 (pyridoxine) trong thực phẩm tạo thành một hợp chất mà cơ thể không dùng được. Do đó người dùng thuốc INH cần phải uống bổ sung sinh tố B6.

-Một số dược phẩm làm cho sự chuyển hóa chất dinh dưỡng mất đi một số chất cần thiết cho cơ thể.

Thí dụ khi ta uống các thuốc lợi tiểu tiện thì thuốc cũng làm thất thoát *calci, potassium*, kẽm theo nước tiểu, làm cho cơ thể bị thiếu những chất này

B-Ảnh hưởng của thức ăn đối với dược phẩm

1-Ảnh hưởng vào sự hấp thụ dược phẩm .

Hấp thụ dược phẩm là mang thuốc vào mạch máu từ bao tử hoặc ruột, vì đa số thuốc được uống dưới dạng viên hoặc dung dịch.

Sự hấp thụ tùy thuộc kích thước của các hạt thuốc, lý hóa tính của thuốc, dạng thuốc dùng và nồng độ thuốc. Ngoài ra sự hấp thụ cũng chịu ảnh hưởng của độ *acid* hoặc kiềm (pH) trong môi trường, sự co bóp của ruột, sự hiện diện của thức ăn, khả năng hấp thụ của tế bào ruột và số lượng máu lưu thông ở ruột.

Một số thực phẩm ở trong ruột có thể làm giảm hoặc trì hoãn sự hấp thụ vài loại thuốc. Do đó thuốc không đạt được mức độ tối thiểu trong máu để có hiệu quả. Đôi khi sự hấp thụ chậm cũng làm thời gian tác dụng của thuốc kéo dài lâu hơn.

Chẳng hạn như trường hợp của hầu hết thuốc kháng sinh, khi uống chung với thức ăn thì tốc độ cũng như số lượng thuốc được hấp thụ đều giảm. Vì thế, chỉ nên uống kháng sinh khi bao tử không có thực phẩm, thường là khoảng hai giờ trước hoặc sau khi ăn.

Calci trong thực phẩm ngăn sự hấp thụ thuốc *Tetracycline*, nên khi uống loại thuốc này thì không được uống sữa có nhiều calci.

Sữa cũng làm độ acid trong bao tử lên cao khiến cho các viên thuốc bọc (enteric coated tablets) tan ra, và kích thích niêm mạc dạ dày do đó mà sự hấp thụ giảm đi rất nhiều.

Thuốc chống động kinh *Phenytoin (Dilantin*) sẽ giảm mức độ hấp thụ nếu thực phẩm có nhiều chất đạm, vì thuốc này sẽ dính chặt vào chất đạm.

Thuốc nước thường ít bị ảnh hưởng của thực phẩm vì nó không cần hòa tan và có thể chuyển dễ dàng sang máu.

Còn thực phẩm làm *tăng sự hấp thụ* của thuốc thì phải kể tới trường hợp thuốc *Griseofulvin*. Thuốc này dùng để chữa các bệnh nhiễm nấm. Khi dùng chung với thức ăn có nhiều mỡ béo, thì sự hấp thụ thuốc tăng lên rất cao. Lý do là chất béo làm gan tăng sản xuất mật. Thuốc hòa tan trong dầu mỡ cũng theo mật để chuyển vào máu nhiều hơn.

Khi ăn no , thuốc nằm lâu trong bao tử, hòa tan nhiều và được hấp thụ nhiều hơn.

2-**Làm giảm hiệu lực của dược phẩm**.

Đối với các loại thuốc cần công hiệu rất mạnh, thì một vài thực phẩm có thể làm giảm công hiệu này và đưa tới hậu quả không tốt cho bệnh nhân.

Chẳng hạn như tác dụng của thuốc chống đông máu *Warfarin (Coumadin)* luôn luô*n* tùy thuộc vào sự hiện diện của sinh tố K là chất giúp máu đông đặc.

Hiệu lực thuốc giảm nếu người bệnh ăn thực phẩm có nhiều sinh tố K như gan, rau xanh, và hậu quả là sự đóng cục của máu trở nên trầm trọng hơn.

Ngược lại, khi bệnh đang ổn định với một lượng Coumadin nào đó và bệnh nhân đột nhiên giảm tiêu thụ thực phẩm có sinh tố K thì tác dụng của Coumadin sẽ gia tăng, dẫn đến làm loãng máu.

3-Tăng và giảm độc tính của dược phẩm

Một vài chất dinh dưỡng có thể làm tăng độc tính của thuốc.

Thí dụ thuốc chữa trầm cảm và cao huyết áp MAO (*monoamine oxidase).* Khi uống thuốc này mà dùng thực phẩm có chứa Tyramin như trong pho mát, sữa chua, chuối, dầu đậu nành, la de, rượu vang đặc biệt là tim động vật, thì huyết áp sẽ vọt lên rất cao.

Ngược lại, một vài chất dinh dưỡng có khả năng làm giảm tác dụng xấu của thuốc. Thí dụ, nếu uống thuốc kháng sinh *Nitrofurantoin* lúc bụng đói thì thấy ruột cồn cào khó chịu, mà uống chung với một ít sữa hoặc ăn một chút thực phẩm thì tránh được khó chịu này.

4-Tác dụng trên sự chuyển hóa dược phẩm.

Chuyển hóa là sự thay đổi tính chất hóa học của thuốc, có thể theo những hướng khác nhau, như để thải ra khỏi cơ thể sau khi thuốc đã được dùng, hoặc để làm tăng hoặc tạo ra tác dụng của thuốc.

Sự chuyển hóa thuốc tùy thuộc phần lớn vào số lượng các chất dinh dưỡng như đạm, chất béo và carbohydrat. Đa số phản ứng chuyển hóa thuốc xảy ra ở gan, nhưng cũng có thể ở một số cơ quan khác.

Thuốc thường kết hợp một phần vào các chất dinh dưỡng, nhưng chỉ phần thuốc di chuyển tự do trong máu mới có công dụng trị bệnh. Chẳng hạn khi chất đạm *albumin* giảm vì suy dinh dưỡng hay suy gan, thuốc không có chỗ bám, sẽ di chuyển tự do nhiều trong máu và dược tính của thuốc gia tăng. Thực phẩm nhiều chất béo sẽ làm acid béo trong máu gia tăng. Acid béo chiếm hết albumin, thuốc tự do có nhiều và tác dụng thuốc mạnh hơn.

Nói chung, bất cứ chất gì có thể thay đổi tỷ lệ kết hợp giữa thức ăn với dược phẩm đều có thể làm thay đổi dược lực.

Ngoài ra, sự chuyển hóa thuốc cũng tùy thuộc vào tốc độ hấp thụ thuốc ở ruột chuyển sang gan, tùy theo tình trạng tốt xấu của chức năng gan và tùy theo các bệnh của cơ thể cũng như tình trạng dinh dưỡng.

5-Tác dụng trên sự thải trừ của dược phẩm.

Thuốc được thải ra khỏi cơ thể theo nhiều đường: qua thận, gan, hệ tiêu hóa và qua sữa mẹ. Các chất dinh dưỡng có ảnh hưởng trên sự thải trừ này, chẳng hạn như làm thay đổi độ acid của nước tiểu.

Thực phẩm làm nước tiểu tăng độ kiềm sẽ tăng thải thuốc có tính acid như *phenobarbital*...Thực phẩm làm nước tiểu tăng độ acid sẽ tăng thải thuốc *alkaline* như *amphetamine*.

Thực phẩm có nhiều đạm sẽ tăng thải *barbiturat, theophylline, phenytoin* từ thận. Thực phẩm có nhiều chất xơ tăng thải thuốc hòa tan trong chất béo. Thiếu muối *natri* tăng tái hấp thụ thuốc *lithium*, do đó độc tính của thuốc này sẽ gia tăng.

Rượu được xếp vào loại dược phẩm nhưng lại được nhiều người uống như thực phẩm. Khi dùng kéo dài nhiều năm, rượu có thể làm tăng chuyển hóa thuốc, đưa đến giảm tác dụng của thuốc. Ngược lại, khi uống nhiều mà chỉ uống một vài lần thì rượu lại ngăn sự chuyển hóa thuốc,làm thuốc tăng công hiệu.

C-Giảm sự hấp thụ của thuốc và chất dinh dưỡng.

Một đôi khi, tương tác giữa thuốc và chất dinh dưỡng đưa tới suy giảm hấp thụ của cả hai thứ vào máu.

Thí dụ như kháng sinh *tetracyclin* là loại thuốc rất thường dùng, có thể kết hợp với các khoáng *calci, magnesium,* sắt trong thực phẩm thành ra hợp chất không hòa tan. Do đó, cả thuốc và các chất khoáng này đều sẽ bị thải ra mà không được hấp thụ. Vì vậy, chỉ nên uống tetracycline khi bụng đói. Để tránh hiện tượng cồn cào trong ruột do thuốc gây ra, có thể uống với một ly nước đầy.

Không nên dùng sữa hoặc các sản phẩm chế biến từ sữa với *tetracyclin*, vì calci trong các thực phẩm này và thuốc sẽ kết hợp thành chất không hòa tan. Thuốc trở nên vô dụng.

D-Một số thuốc và thực phẩm gây tương tác.

Sau đây là một số thuốc và dược phẩm thường gây tương tác.

1-Thuốc giảm đau.

Nói chung, các thuốc này đều kích thích niêm mạc bao tử, vì vậy không nên dùng chung với rượu hoặc nước trái cây, nhưng có thể ăn một chút thực phẩm. Thuốc giảm đau thường dùng là *Aspirin, Ibuprofen, Corticosteroid, Indomethacin.*

2-Thuốc chữa cao huyết áp.

Nên hạn chế muối để tăng công hiệu của thuốc.

3-Thuốc chống đông máu

Như Warfarin (Coumadin). Khi uống thuốc này không nên dùng nhiều thực phẩm có sinh tố K vì sinh tố này có tác dụng làm máu đông. Sinh tố K có trong rau xanh, khoai tây, lòng đỏ trứng, dầu thảo mộc, súp-lơ,gan động vật...

4- Thuốc lợi tiểu

Như *Lasix, Furosemide, Esidrex, Hydrodiuril*. các thuốc này làm mất kali nên thường phải dùng thêm chất khoáng này. Kali có nhiều trong chuối, cam...

5- Thuốc chống dị ứng

Như *Benadryl, Chlotrimeton, Dimetane*. Các thuốc này không dùng chung với rượu, vì cả hai loại đều làm tăng sự ngất ngây, buồn ngủ, chậm phản ứng.

6-Thuốc giãn phế quản

Như *theophylline (Theodur), Aminophylline* đều không nên dùng chung với thức ăn hoặc thức uống có nhiều *caffein*, để tránh kích thích thần kinh quá độ.

7- Thuốc kháng sinh nhóm Penicillin

Như *Amoxicillin, Ampicillin, Penicillin G và V*... Các thuốc này nếu uống khi ăn no thường kém hiệu quả vì giảm hấp thụ. Thuốc Sulfamid khi dùng chung với rượu gây ra buồn nôn.

8- Thuốc ngủ hoặc thuốc trị bệnh tâm thần

Các thuốc này đều có tương tác với rượu, gây ngây ngất, buồn ngủ, nên tránh dùng chung. Đặc biệt thuốc trị trầm cảm *Monoamine oxidase* không được dùng với thực phẩm có tyramin vì huyết áp sẽ tăng rất cao. Thực phẩm có nhiều tyramin là pho mát, súc cù là, gan gà và heo, rượu vang...

9- Thuốc nhuận trường

Các thuốc này có thể mua tự do không cần đơn thuốc của bác sĩ, nhưng nếu dùng thường xuyên có thể làm mất nhiều sinh tố và khoáng chất.

Kết luận.

Thức ăn và dược phẩm đều là những nhu cầu cần thiết cho cơ thể, nhưng việc sử dụng không thích hợp có thể dẫn đến những kết quả bất lợi.

Nguy cơ gây tương tác giữa thực phẩm và dược phẩm tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe tổng quát của cơ thể, các bệnh mạn tính, chế độ kiêng khem, ăn uống, sự lạm dụng rượu, thuốc hoặc các chất gây nghiện, sử dụng cùng lúc nhiều loại dược phẩm.

Để tránh hậu quả tương tác xấu, người bệnh cần thông hiểu các ưu và nhược điểm của thuốc. Bác sĩ và nhân viên dược phòng cũng có trách nhiệm nắm vững các vấn đề quan trọng và dành thời gian căn dặn, chỉ dẫn cho bệnh nhân cách dùng thuốc cũng như các thức ăn nên tránh khi dùng thuốc.

Tránh được các tác dụng tương tác có hại thì việc ăn uống và sử dụng thuốc men mới có thể an toàn và đạt được những hiệu quả như mong muốn./.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com