

## Chăm sóc sức khỏe gia đình khi chế biến thức ăn

Bạn tin tưởng vốn kiến thức của mình và dinh dưỡng trong từng loại thực phẩm trong mỗi món ăn? Nhưng không hiểu sao con bạn vẫn không tăng cân, thi thoảng cả nhà vẫn bị đau bụng, tiêu chảy... Sai sót nằm ở chính khâu chế biến thực phẩm.

Các nhà khoa học và chuyên gia dinh dưỡng đã vạch ra **9 lỗi cơ bản mà phụ nữ hay mắc phải khi chế biến thức ăn**. Thật bất ngờ, đó là những lỗi rất đơn giản mà bạn rất ít khi để ý nhưng lại có ảnh hưởng đến sức khỏe gia đình bạn.

### Trữ thức ăn quá lâu

Công việc bận rộn khiến bạn không thể đi chợ hàng ngày mà phải tranh thủ đi chợ cho cả tuần, thậm chí cả tháng. Bạn có rằng nếu thức ăn, củ quả... luôn sẵn trong tủ lạnh thì sẽ rất tiện lợi khi cần bổ sung tức thì dưỡng chất cho cơ thể. Tuy nhiên, đáng tiếc là lượng vitamin và khoáng chất trong rau quả sẽ giảm dần mỗi ngày. Vì vậy, để giữ nguyên giá trị vàng ngọc của rau quả nhất là các loại rau tươi lâu như cà rốt, quả đậu, táo.. bạn chỉ nên mua đủ dùng trong 3 ngày.

Nếu không thể đi chợ hàng ngày bạn nên mua các loại rau quả đông lạnh vì chúng thường được thu hoạch khi vừa chín, được xử lý và làm đông ngay, do không bị tiếp xúc nhiều với ôxy nên các thành phần dinh dưỡng của chúng thường giữ được trong vòng 1 năm.

Tuy nhiên, bạn cần lưu ý trường hợp này không giống với các loại nước quả, nước sốt hay siro đông lạnh vì những sản phẩm này đều có thêm những chất phụ gia chứa nhiều calo như đường, chất béo và một số loại còn có hàm lượng natri cao, có thể gây ra tác dụng không tốt cho cơ thể.

### Giữ thức ăn trong bao bì bằng chất liệu trong suốt

Nếu bạn đang đựng sữa trong chai hoặc can nhựa, hãy chuyển sang dùng hộp, bình các tông hoặc tận dụng các bình sữa tươi của các hãng sữa đóng hộp khác. Do sữa có chứa nhiều vitamin B nhất là vitamin B2, khi tiếp xúc với ánh sáng sẽ gây ra một phản ứng hóa học làm giảm hiệu quả của vitamin này.

Một số dưỡng chất khác như các amino axit (thành phần tạo nên các khối protein), vitamin A, C, D, E cũng bị ảnh hưởng khi tiếp xúc với ánh sáng. Bên cạnh đó, do hàm lượng dưỡng chất trong sữa béo và không béo thấp hơn trong sữa tươi nên ánh sáng càng dễ thâm nhập vào sữa. Quá trình này gọi là ôxy hoá bằng ánh sáng, làm giảm tác dụng của sữa và tạo ra các gốc tự do, gây ra nhiều bệnh nguy hiểm cho cơ thể.

Một số loại ngũ cốc nhất là ngũ cốc nguyên hạt có lượng vitamin B2 cao nên cũng dễ bị tác động bởi ánh sáng và gây ra hiện tượng ôxy hoá bởi ánh sáng giống như sữa. Vì vậy không nên cất giữ những loại thực phẩm khô như gạo, ngũ cốc, mì ống trong túi nilông hoặc nhựa trong suốt và để trên nóc tủ bếp hay những nơi nhiều ánh sáng. Ngược lại, nên

giữ trong túi giấy, túi xi măng, hộp các tông hoặc các loại túi nhựa mờ và để ở những nơi mát, tránh ánh sáng trực tiếp.

### **Xào nấu tỏi ngay sau khi giã**

Người xưa tin rằng tỏi có thể xua đuổi tà ma. Ngày nay, nếu biết dùng tỏi đúng cách, bạn cũng có thể bảo vệ cơ thể khỏi một .. "con ma" khác cũng là sát nhân không kém, đó là bệnh ung thư. Vậy chế biến tỏi như thế nào để đảm bảo tận dụng hết những tác dụng quý báu của tỏi?

Trước khi xào, nấu hay pha chế các món ăn có tỏi, bạn nên đập dập, giã hay băm tỏi trước đó 10 phút. Bởi khi tỏi được đập dập nó sẽ "khởi động" một phản ứng enzym giải phóng một hợp chất chứa lưu huỳnh rất có lợi cho sức khoẻ. Do vậy, nếu có thêm thời gian thì hợp chất tạo thành sẽ hoàn chỉnh hơn và do đó tác dụng của chúng lên cơ thể cũng toàn diện hơn.

### **Bỏ qua công dụng quả bơ**

Với đa số người Việt Nam, món ăn phổ biến nhất từ quả bơ là món sinh tố. Tuy nhiên nếu chế biến quả bơ thành những món rau hay salat bạn sẽ giúp tăng lượng dưỡng chất lên rất nhiều.

Quả bơ giàu folat, kali, vitamin E và chất xơ. Bơ cũng chứa nhiều chất béo nhưng là những chất béo không bão hoà đơn có lợi cho tim mạch, hơn nữa lượng calo trong bơ khá thấp (một nửa quả bơ chỉ chứa khoảng 153 calo).

Bạn có thể dùng quả bơ để thay các chất làm tăng độ béo trong món nước. Các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng: sử dụng quả bơ để thay thế chất béo trong chế biến các món nướng không làm ảnh hưởng đến mùi vị của món ăn.

Ví dụ: trong món bánh bột yến mạch, người ta sử dụng hỗn hợp quả bơ xay nhuyễn để thay cho bơ thông thường, kết quả là không chỉ hàm lượng chất béo trong bánh giảm tới 35 % mà bánh còn mềm hơn, quện hơn và ít bị vỡ vụn hơn (lượng chất béo trong 1 lượng quả bơ xay nhuyễn thấp hơn rất nhiều so với 1 lượng bơ hoặc dầu ăn tương đương).

Nếu bạn chưa dám mạo hiểm thử quả bơ với món nướng, bạn có thể dùng hỗn hợp bơ xay thay bơ thường khi ăn với bánh mì hoặc bánh nướng xốp.

### **Chưa đánh giá đúng vai trò của gia vị**

Bạn nghĩ vai trò của gia vị làm tăng hương vị cho món ăn, giúp món ăn ngon và hấp dẫn hơn? Quan điểm đó đúng nhưng chưa đủ! Gia vị còn là những hợp chất bảo vệ bạn khỏi những nguy cơ nhiễm độc từ thức ăn.

Sau khi kiểm tra khả năng chống lại 5 vi khuẩn của 20 loại gia vị các nhà nghiên cứu đã

nhận thấy các loại gia vị có hàm lượng chất chống ôxy hoá càng cao thì khả năng ngăn ngừa sự sinh sôi của vi khuẩn càng lớn.

Tỏi, quế, mùi tây là những loại gia vị có tác dụng ngăn chặn vi khuẩn và các mầm bệnh có nguồn gốc từ thức ăn hiệu quả nhất. Kế đó là hương thảo, xạ hương, hạt nhục đậu khấu, nguyệt quế cũng rất giàu các chất chống ôxy hoá.

Chỉ cần trộn thêm nửa muỗng gia vị hoặc thảo dược và món salad, rau là đã có thể giúp bạn yên tâm hơn khi thưởng thức món ăn, đồng thời tăng lượng chất chống ôxy hoá dự trữ trong cơ thể.

Dĩ nhiên, để bảo vệ khỏi nguy cơ ngộ độc thức ăn thì việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm vẫn là quan trọng nhất.

### **Vứt bỏ vỏ trái cây**

Thật đáng tiếc vì hầu hết các chất chống ôxy hoá và polyphenol đều nằm ở gần hoặc ngay trong vỏ trái cây. Riêng hàm lượng chất chống ôxy hóa ở phần vỏ nhiều gấp từ 2 - 27 lần ở phần thịt, do đó bạn nên cố gắng tận dụng phần vỏ trái cây.

Với những trái cây có hàm lượng chất chống ôxy hóa và chất xơ ở phần vỏ cao như cà chua, ớt chuông, táo, đào.. thì bạn nên rửa thật sạch và ăn cả vỏ.

Với những loại củ như cà rốt, khoai tây, khoai lang, củ cải đỏ.. nên dùng dao cạo vỏ thay vì gọt.

Những loại quả cần gọt vỏ như bí, bầu có thể dùng dao nạo mỏng để hạn chế phần vỏ bị bỏ đi.

### **Để vitamin và khoáng chất sôi sùng sục và bay hơi**

Quá trình đun sôi khiến cho lượng dưỡng chất, khoáng chất như kali, vitamin C, B trong rau có thể giảm tới 90%. Để giữ cho các chất dinh dưỡng trong rau không bị mất đi trong quá trình đun nấu, bạn có thể hấp rau cách thuỷ với lượng nước ít hơn, xào hoặc luộc bằng lò vi sóng cũng là cách giữ chất dinh dưỡng quý giá trong rau.

Thậm chí với những loại rau sẫm màu hay rau họ cam chanh, lượng dưỡng chất còn tăng lên khi xào; đồng thời lượng chất chống ôxy hoá cơ thể hấp thu tăng thêm 63 %. Tuy nhiên cần lưu ý là bạn không nên dùng nhiều dầu khi xào nấu (chỉ cần 1 thìa là đủ) .

### **Không rửa kỹ quả trước gọt vỏ**

Chắc chắn không nhiều người trong số chúng ta rửa cam, chuối, dưa hấu, xoài trước khi ăn vì cho rằng đằng nào cũng sẽ bỏ vỏ đồng nghĩa với việc loại bỏ hết vi khuẩn. Tuy nhiên những loại vi khuẩn nguy hiểm trên vỏ trái cây vẫn có thể bám vào tay khi bạn chạm vào, thậm chí chúng có thể thâm nhập vào trong phần thịt quả khi cắt, bỏ trái cây.

Do đó, dù là loại trái cây nào, bạn cũng nên rửa dưới vòi nước chảy trước khi ăn. Nên dùng khăn rửa sạch lớp vỏ bên ngoài kể cả xoài, táo hay đào, chuối. Rửa xong nên lau khô trái cây bằng khăn mềm hoặc giấy ăn, sau đó rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn để hạn chế tối đa khả năng xâm nhập của vi khuẩn.

### **Kết hợp các loại thức ăn không đúng cách**

Nhiều người có suy nghĩ rất đơn giản rằng chỉ cần bổ sung sắt khi nào cơ thể thiếu sắt (khi thấy chóng mặt, buồn nôn... và các biểu hiện khác của hội chứng thiếu sắt). Tuy nhiên bạn nhất thiết phải bổ sung sắt hàng ngày. Cơ thể hấp thu từ 2 - 20% sắt non-heme (trong đậu, ngũ cốc, nguyên hạt, đậu phụ, các loại rau nhiều lá và lá sẫm).

Nếu lượng sắt từ thức ăn không đủ, bạn có thể bổ sung bằng các loại thực phẩm nhiều vitamin C để tăng lượng sắt non-heme, các loại nước uống như nước quả như nước cam, chanh, ổi ngọt, cà chua, dâu, dưa hấu.

Bạn cũng cần lưu ý là dùng trà hoặc cà phê trong ngày hoặc gần sát bữa ăn sẽ làm giảm 60% lượng sắt mà cơ thể hấp thụ được từ bữa ăn đó vì những loại nước uống này có chứa các hợp chất polyphenol ngăn cản cơ thể hấp thụ sắt. Do vậy bạn hãy uống trà và cà phê cách bữa ăn một khoảng thời gian nhất định.

### **Theo Dân Trí**

Ăn nhiều rau, quả sẽ có sức khỏe tốt  
nghiên cứu sức khỏe của Đại học Harvard vừa đưa ra kết luận nghiên cứu mới nhất mối liên hệ chặt chẽ về tác dụng của rau, quả với khả năng ngăn chặn nguy cơ mắc bệnh ung thư và bệnh tim mạch.



Như đã biết, một chế độ ăn uống chỉ được coi là khoa học và an toàn khi đảm bảo trong khẩu phần ăn có đầy đủ các loại rau, củ quả. Nó cung cấp rất nhiều các chất dinh dưỡng như protein, sắt, các loại vitamin và chất xơ cần thiết cho cơ thể.

Với chị em phụ nữ mỗi ngày chỉ cần uống một cốc nước ép có nguồn gốc từ các loại quả như cà rốt, ôi, cam, chanh còn giúp có một làn da đẹp, vóc dáng cân đối, ngăn ngừa mụn trứng cá, ho, đau đầu, tỷ lệ đường máu cao...

Cũng theo kết luận, mỗi ngày cơ thể cần trung bình từ 150 – 200g rau. Với những ai cần 2000calo để duy trì cân nặng và sức khỏe thì phải bổ sung vào cơ thể 200 – 300g rau, quả.

Cứ duy trì mức độ ăn rau quả như vậy sẽ giúp giảm 30% nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Ăn rau, quả là một quá trình lâu dài và cần duy trì một cách thường xuyên, đều đặn ngay trong từng bữa ăn của mỗi thành viên trong gia đình.

Rau, quả sẽ phát huy tối đa tác dụng khi nó bổ sung vào trong cơ thể một khẩu phần thích hợp, vừa đủ đặc biệt là các loại rau có màu sẫm như cải xanh, rau diếp, súp lơ, cải bắp, cải bó xôi và các loại họ cam chanh như cam, quýt, bưởi, chanh.

Trái với các loại thực phẩm khác, nếu ăn nhiều sẽ phát sinh tác dụng phụ đặc biệt là các loại thịt nếu ăn nhiều quá sẽ gây nguy cơ mắc các bệnh gây ảnh hưởng cho sức khỏe thì ăn càng nhiều rau càng tốt và không bao giờ phải lo bất cứ một tác hại gì.

Đối với những người có thói quen ăn ít rau, quả hoặc không thích ăn rau thì phải tạo cho mình một thói quen dần là tập ăn rau, quả theo từng bữa và tăng dần khẩu phần ăn nhờ rau, quả tươi theo từng ngày. Ngoài ra có thể khắc phục thói quen lười ăn rau, quả bằng cách xay hoặc ép một số loại rau, quả làm nước uống mỗi sáng trước khi bắt đầu một ngày làm việc mới.

Rau, quả nếu được duy trì đủ cả về lượng và chất hàng ngày không chỉ có tác dụng phòng trừ bệnh tật, mà còn giữ cho làn da luôn tươi sáng căng mịn, hồng hào và một thân hình cân đối.

“Từ ngày tôi ăn nhiều rau, quả hơn trước, nhịp tim của tôi đã đi vào ổn định hơn và huyết áp của tôi cũng giảm hơn so với trước nhiều. Điều đặc biệt là làn da của tôi đã bớt nhăn, láng mịn và đỡ mụn hơn trước kia”- Một người tiêu dùng tâm sự.