

NGUYỄN HỮU THĂNG
(Biên soạn)



11



loại thực phẩm
bổ dưỡng, chống lão suy
ở người cao tuổi



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGUYỄN HỮU THĂNG
(Biên soạn)

11

loại thực phẩm
bổ dưỡng, chống lão suy
ở người cao tuổi



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGÔ

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Ngô là loại lương thực, thực phẩm giàu protein, lipit, vitamin B, vitamin E, vitamin A, photpho lipit và các nguyên tố vi lượng như kali, mangan, magiê, silic, caroten, canxi, sắt, đồng, kẽm... Hàm lượng axit linolic cao tới 60%. Thường xuyên ăn ngô sẽ giúp hạ cholesterol, phòng chữa xơ cứng động mạch, làm giảm hoặc xóa tàn nhang, vết nám trên da mặt người cao tuổi.



Phốtpho lipit

Đây là chất mà mỗi tế bào sống trong cơ thể người đều cần đến. Phần lớn màng tế bào có tác dụng điều tiết dinh dưỡng ra vào tế bào đều do chất này tạo ra. Kết cấu của chất này có tác dụng bảo vệ tế bào tránh được thương tổn do oxy hóa. Thiếu photpho lipit, màng tế bào sẽ bị xơ cứng. Đồng thời, lớp màng vỏ xung quanh đại não vốn được tạo thành bởi photpho lipit, tế bào cơ bắp cũng như tế bào thần kinh cũng chứa nhiều axit amin thiết yếu. Phốtpho lipit vô cùng quan trọng đối với người cao tuổi, bởi tác dụng ngăn ngừa xơ cứng động mạch và các bệnh về tim mạch, tăng cường chức năng của não, hỗ



trợ gan hấp thụ vitamin B₁ và ruột hấp thụ vitamin A của nó. Chất này còn có tác dụng tăng cường thể lực, hồi phục tổn thương của gan do uống rượu.

Người cao tuổi khi tuổi tác tăng lên, trí nhớ cũng dần giảm sút, thậm chí do tế bào não bị suy thoái ở người già còn xuất hiện chứng Alzheimer, suy giảm trí nhớ. Nhưng nếu được bổ sung photpho lipit là chất có công hiệu bổ não thì sẽ hỗ trợ rất nhiều cho tế bào não, tránh bị thoái hóa.



Vitamin A

Vitamin A đóng vai trò quan trọng đối với sự sinh trưởng của tế bào và các tổ chức mô, đặc biệt là các tổ chức mô có tốc độ chuyển hóa nhanh như ở da, niêm mạc, khoang miệng, đường tiêu hóa. Nếu tình trạng thiếu vitamin A kéo dài thì người cao tuổi rất dễ bị mù lòa, khô da, dễ bị nhiễm khuẩn, hấp thụ dinh dưỡng kém và cuối cùng là nguy hiểm đến tính mạng.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Trong ngô tươi chứa nhiều vitamin E là loại vitamin có tác dụng thúc đẩy phân chia tế bào, làm chậm quá trình lão suy của tế bào, hạ thấp cholesterol trong máu, ngăn ngừa bệnh ở da giúp người cao tuổi trẻ lâu, giảm thiểu tình trạng xơ cứng động mạch và thoái hóa chức năng của não. Qua nghiên cứu, người ta đã phát hiện, ăn nhiều ngô còn có thể hạn chế ảnh hưởng phụ của thuốc chữa bệnh ung thư đối với cơ thể. Ngoài ra, chất cellulose trong ngô tươi còn có công hiệu nhuận tràng, chống táo bón và bệnh trĩ, giảm mắc bệnh đường ruột, phòng ngừa và điều trị ung thư trực tràng.



Phòng ngừa thoái hóa ở mắt

Bệnh biến chứng hoàng điểm (AMD) ở người cao tuổi là chứng bệnh do mắt bị lão hóa gây ra, nặng sẽ khiến thị lực bị giảm sút. Chất flavon có tác

dụng phòng ngừa biến chứng hoàng điểm ở người cao tuổi. Kết quả nghiên cứu tại Học viện Y học Đại học Harvard cùng nhiều trung tâm nghiên cứu khác ở Mỹ năm 1994 đã cùng cho kết quả là, nếu cơ thể được hấp thụ nhiều flavon sẽ hạ thấp tới 43% tỉ lệ biến chứng hoàng điểm ở người cao tuổi. Vì vậy, ngũ thực sự là loại lương thực, thực phẩm quý giá giúp người cao tuổi chống lão hóa mắt. Chất flavon cũng như caroten trong ngô nếu được đun nóng sẽ tăng hiệu quả hấp thụ.



Chống lão hóa

Một chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng của Mỹ gần đây đã giới thiệu 100 nguyên tố và hợp chất có tác dụng chống lão hóa thì riêng trong ngô đã có 7 loại, bao gồm canxi, glutamin, vitamin, magiê, silic, vitamin E và axit béo không bão hòa.



Phòng ngừa chứng đãng trí ở người già

Ngô chứa nhiều chất photpho lipid, có tác dụng rất tốt đối với việc phòng ngừa chứng đãng trí ở người già. Photpho lipid có công hiệu đào thải cholesterol dư thừa trong cơ thể, đồng thời hỗ trợ hoạt động của thần kinh.



Hạ huyết áp

Một phát hiện y học ở Mỹ cho thấy, những nơi sử dụng ngô làm lương thực chủ yếu thì dân ở đó ít nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp. Trong xã hội hiện đại, khi ngày càng có nhiều người mắc bệnh cao huyết áp – "bệnh của nhà giàu", người ta không thể không quan tâm đến chế độ ăn uống khoa

học. Ngô chứa nhiều canxi là chất có công hiệu hạ huyết áp. Đàn ông lớn tuổi mỗi ngày ăn 1g canxi, sau 6 tuần huyết áp sẽ hạ 9%; phụ nữ lớn tuổi sử dụng canxi trong 9 tuần, huyết áp sẽ hạ 6%. Nhiều thành phần trong ngô có tác dụng hạ cholesterol máu, phòng ngừa cao huyết áp, bệnh mạch vành, thoái hóa tế bào, suy thoái chức năng của não, phòng chống xơ cứng mạch máu.

CÁCH DÙNG

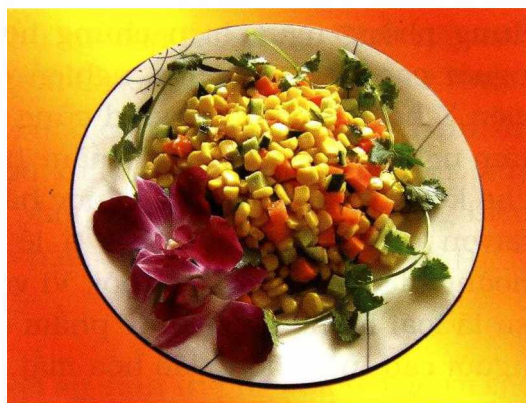
Ngô là loại hoa màu phổ biến ở Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới; nhiều nơi ngô còn là lương thực chủ yếu. Tuy nhiên, khi mức sống của nhân dân không ngừng được nâng cao thì ngô cũng ngày càng ít xuất hiện trong các bữa ăn của các gia đình. Những năm gần đây, khi nhận thức được tác dụng quan trọng của ngô đối với sức khỏe, người ta lại bắt đầu quan tâm tới loại hoa màu này, ngô được sử dụng nhiều hơn và được chú ý chế biến đa dạng hơn, khoa học hơn.

Ngô có thể được nghiền thành bột, trộn lẫn với bột mì, bột đậu tương làm thành bánh hấp.



Sử dụng ngô như thực phẩm làm món ăn

Tuy ngô là loại hoa màu, nhưng có thể kết hợp với các loại thực phẩm khác chế biến thành nhiều món bằng nhiều phương pháp như xúp, xào, luộc, nướng, rán...





Nấu lẫn ngô với đậu tương

Trộn ngô với đậu tương theo tỉ lệ 75/25, xay thành bột, để nấu cháo, hoặc làm bánh... sẽ làm tăng giá trị dinh dưỡng, bởi đậu tương chứa nhiều protein, nhiều lipid thực vật và chất sắt. Ngô không có protein nhưng lại chứa nhiều chất khoáng như magiê, canxi, nhiều vitamin E và caroten, rất có ích cho sức khỏe. Điều thú vị là, ngô rất dễ hấp thụ nguyên tố silic trong đất trồng, vì lượng silic trong ngô có tác dụng phòng ngừa ung thư. Do những giá trị riêng của ngô và đậu tương nêu trên, khi kết hợp chế biến sẽ trở thành món bổ dưỡng toàn diện.



LƯU Ý

Sử dụng ngô tốt nhất là loại ngô bánh tẻ tươi. Khi đó ngô có hàm lượng nước vừa phải, các chất hoạt tính, vitamin và các loại dinh dưỡng khác đều có hàm lượng cao nhất. Ngô quá non thì chứa nhiều nước. Ngô già có nhiều tinh bột nhưng protein lại giảm, ăn cũng không ngon, để lâu sẽ làm giảm đáng kể giá trị dinh dưỡng của ngô.

Ăn ngô tốt nhất là để cả râu ngô, rửa sạch, luộc chín, vừa ăn bắp ngô, vừa uống nước luộc, hiệu quả hạ huyết áp sẽ rất rõ rệt. Tuy nhiên, cần lưu ý uống nước ngô với lượng vừa phải, thích hợp, tránh đào thải kali qua nước tiểu.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ NGÔ

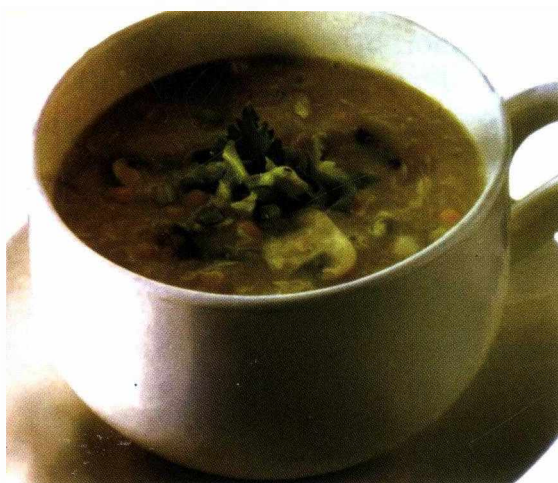
① Súp ngô

► Nguyên liệu:

- Ngô hạt: 200g
- Nấm hương: 5 tai
- Trứng gà: 1 quả
- Sâm tây: 4g
- Bột đao hoặc bột sắn dây: 1 thìa xúp
- Bột canh, bột tiêu đủ dùng.

► Cách làm:

- Nấm hương ngâm, rửa sạch, dội qua nước sôi, để ráo, thái lát mỏng.
- Đập trứng gà ra bát, đánh nhuyễn.
- Sâm tây rửa sạch, đổ nước luộc sôi, chuyển nhỏ lửa trong 10 phút, lọc lấy nước để sẵn.
- Bột đao hoặc bột sắn dây hòa nước, để sẵn.
- Đổ 3 cốc nước vào nồi, đun sôi, cho nước sâm, ngô, nấm, đun sôi, xuống bột, nêm bột canh vừa ăn, sau đó cho trứng gà vào khuấy đều, trước khi ăn rắc hạt tiêu là được.



② Ngô xào tổng hợp

► Nguyên liệu:

- Ngô hạt non: 300g
- Đậu Hà Lan: 50g
- Tỏi vài nhánh
- Muối, đường đủ dùng.
- Cá quả lọc xương thái miếng: 200g
- Câu kỷ tử: 20g
- Bột mì: 1 thìa to

► Cách làm:

Nhúng riêng ngô hạt, cá đã thái miếng qua nước sôi; đậu Hà Lan, câu kỷ tử rửa sạch; tỏi bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Đổ dầu vào chảo đun nóng, phi thơm tỏi, cho cá vào đảo qua, tiếp đó cho ngô hạt, tra muối, đường, bột mì hòa nước, đảo đều đun cho đến khi nước cạn sánh là được.



TỎI

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Tỏi là gia vị và cũng là vị thuốc "chữa bách bệnh" phổ biến trong dân gian. Tỏi có tác dụng kháng khuẩn tiêu viêm, phòng chống ung thư, hạ huyết áp, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, rất thích hợp cho người cao tuổi sử dụng thường xuyên.



Dầu tỏi

Trong tỏi chứa một thành phần hoạt tính là loại dầu bay hơi, là chất cay đặc trưng của tỏi, được mệnh danh là "vàng thực vật". Dầu tỏi có hoạt tính kháng khuẩn rất mạnh, có tác dụng điều tiết mỡ máu, hạ huyết áp, chống xơ cứng động mạch, bảo vệ mạch máu ở tim, não, phòng chống tắc mạch máu. Với tác dụng đó, đối với người cao tuổi, tỏi là loại thực phẩm quý.

Những thí nghiệm có liên quan cho thấy, dầu tỏi giúp hấp thụ vitamin B₁ trong thực phẩm cao gấp 4-6 lần. B₁ là loại vitamin quan trọng tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng, trao đổi chất. Khi ăn những thực phẩm chứa vitamin B₁, dầu tỏi sẽ kết hợp hữu cơ loại vitamin này, hình thành chất dễ tiêu mỡ, kéo dài thời gian giữ B₁ trong cơ thể, nâng cao hiệu quả hấp thụ B₁ trong ruột, từ đó tăng cường khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng, nhất là các loại đường, cung cấp năng lượng cho những cơ quan



như não, tim, thận. Dầu tỏi khi kết hợp với vitamin B₆ có tác dụng tăng cường chức năng của tụy, giúp tụy sản xuất insulin, đem lại hiệu quả hạ huyết đường. Điều quan trọng hơn là dầu tỏi có thể điều tiết chuyển hóa lipid, làm sạch mạch máu và huyết dịch. Dầu tỏi còn có tác dụng chống oxy hóa ở những cơ quan bị ảnh hưởng xấu do tiểu đường, rất có lợi cho người cao tuổi.



Axít amin đặc hữu trong tỏi

Axít amin đặc hữu trong tỏi có tác dụng sát khuẩn rất mạnh, hỗ trợ đặc lực cho người cao tuổi chống nhiễm khuẩn, tiêu viêm.

Ngoài ra, trong tỏi còn có nhiều thành phần dinh dưỡng khác như protein, lipid, glucit, cellulose, các loại vitamin A, B₁, B₂, B₆, C, D, E, caroten, các chất khoáng vi lượng như canxi, sắt, photpho, kali, natri, đồng, magiê, kẽm, silic...

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Trong tỏi có đến hơn 400 hợp chất có lợi cho sức khỏe, là loại thực phẩm, cũng đồng thời là vị thuốc. Các nghiên cứu cho biết, giá trị dinh dưỡng của tỏi còn cao hơn cả nhân sâm, được xếp hàng đầu trong các loại thực phẩm và thuốc bảo vệ sức khỏe người cao tuổi.



Bảo vệ mạch máu

Tỏi có tác dụng hạ cholesterol trong máu, chống ung thư, chống lão hóa. Tình trạng cặn lắng bám vào thành mạch máu ở người già là một nguyên nhân lớn dẫn đến bệnh tim mạch. Lâu ngày, mạch máu sẽ bị tắc nghẽn, đàn hồi kém, dễ dẫn đến tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim. Những người thường xuyên ăn tỏi giúp giảm thiểu tình trạng cặn lắng bám vào thành mạch máu so với người không hay ăn tỏi.



Phòng ngừa bệnh về mạch máu ở tim, não

Những nghiên cứu có liên quan cho thấy, tỏi có tác dụng giảm cholesterol và lipit máu, có hiệu quả nhất định để phòng tai biến mạch máu ở tim, não. Tỏi cũng là vị thuốc chống oxy hóa, có tác dụng ngăn ngừa tụ máu, để phòng bệnh tắc mạch máu tim. Tỏi còn có tác dụng giảm bớt độ đặc dính của máu, có hiệu quả rõ rệt chống hiện tượng tích tụ tiểu cầu. Vì vậy, thường xuyên ăn tỏi sẽ giảm thiểu đáng kể hiện tượng tai biến mạch máu não như tắc mạch máu não, xuất huyết não.



Sát khuẩn, tiêu viêm

Trong tỏi có loại axit amin đặc hữu và chất men allinase đặc trưng, có khả năng sát khuẩn rất mạnh, nhất là có công hiệu diệt virút. Chất diệt khuẩn trong tỏi lại khác với kháng sinh. Kháng sinh tiêu diệt cả vi khuẩn có hại và có lợi, phá hoại sự cân bằng vi khuẩn có ích trong cơ thể, làm hạn chế khả năng miễn dịch, còn chất diệt khuẩn trong tỏi lại khác. Tỏi có thể dùng để phòng ngừa và điều trị bệnh viêm dạ dày, viêm ruột, diệt virút bệnh viêm màng não, virút cảm cúm, virút viêm não Nhật Bản B, virút viêm gan, cầu khuẩn mủi dạng ẩn bệnh viêm não, song cầu khuẩn gây viêm phổi, trực khuẩn bệnh lao, diệt khuẩn thương hàn, ly amíp, khuẩn gây viêm âm đạo...



Phòng ung thư

Tỏi có tác dụng ngăn cản phản ứng hóa học nitrosamine là chất gây ung thư, ngăn chặn sự sinh trưởng của tế bào ung thư, có tác dụng diệt tế bào ung thư. Trong tỏi chứa nhiều silic, có tác dụng



phân giải nhanh chất oxy hóa, giảm thiểu cung cấp oxy cho khối u ác tính, từ đó ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư. Các nhà khoa học cho biết tỏi, có tác dụng phòng ngừa đối với các bệnh ung thư máu, ung thư vòm họng, ung thư thực quản, ung thư dạ dày, ung thư vú, ung thư buồng trứng...



Hạ huyết áp

Tỏi có tác dụng hạ huyết áp nhất định. Bệnh nhân cao huyết áp mỗi ngày ăn vài nhánh tỏi, đồng thời uống hai thìa cùi dĩa giấm, duy trì liên tục trong nửa tháng sẽ giúp hạ huyết áp. Chỉ cần giữ cho huyết áp bình thường sẽ không lo bị mắc bệnh tim, tắc mạch máu não. Thường xuyên ăn tỏi sẽ kéo dài tuổi thọ.



Tăng cường khả năng miễn dịch

Những thí nghiệm trên cơ thể động vật cho thấy, dầu tỏi có tác dụng tăng cường rõ rệt chức năng của hệ miễn dịch.

CÁCH DÙNG

Tỏi được sử dụng như một loại gia vị trong chế biến món ăn, hay cũng có thể ăn trực tiếp. Khi sử dụng tỏi làm gia vị, người ta thường phi thơm, hoặc ướp với thịt trước khi xào nấu, có thể băm nhuyễn tỏi cho vào nước chấm cùng các gia vị khác...



Ảnh hưởng phụ của tỏi

Tuy tỏi có nhiều tác dụng tốt, nhưng cũng có những ảnh hưởng phụ, như nếu ăn nhiều một lúc có thể gây thiếu máu dạng loãng máu, làm giảm

chất lượng huyết thanh, kích thích niêm mạc dạ dày (gây nhiệt, đau bụng, đi ngoài...). Vì vậy, mỗi ngày chỉ nên ăn 3-5g tỏi tươi. Ngoài ra, các chuyên gia còn chỉ rõ, không phải cứ ăn càng nhiều tỏi càng tốt, bởi vì ăn nhiều tỏi sẽ ảnh hưởng đến hấp thụ vitamin nhóm B. Ăn nhiều tỏi dễ gây kích thích mắt, gây viêm mí mắt, viêm kết mạc.

Do tỏi có mùi đặc biệt nên sau khi ăn, cho dù có đánh răng thì mùi tỏi vẫn nồng, ảnh hưởng đến quan hệ giao tiếp. Vì vậy nên dùng tỏi khi chế biến thức ăn để tránh mùi hôi.



Ăn tỏi sống tốt hơn ăn tỏi chín

Axit amin và chất men allinase đặc trưng của tỏi được giữ tốt trong tế bào tỏi tươi. Khi giã nát, hai chất này sẽ tiếp xúc với nhau, hình thành allicin – một chất lỏng trơn như dầu, không màu. Allicin có tác dụng sát khuẩn rất mạnh. Nhưng khi allicin bị đun nóng thì tác dụng đó sẽ nhanh chóng mất đi, cho nên dùng tỏi tốt nhất là ăn sống. Khi dùng tỏi để chữa bệnh tránh đun nóng và tránh nêm muối mặn. Tốt nhất là nên giã nát chứ không thái nhỏ, để 10-15 phút cho axit amin và allinase tác dụng lẫn nhau trong không khí để tạo thành allicin rồi hãy dùng.



LƯU Ý

Không nên ăn tỏi khi đói vì tỏi có tính kích thích và ăn mòn rất mạnh. Người bị viêm loét dạ dày và khi nhức đầu, ho, đau răng không nên ăn tỏi.

Để khắc phục hôi miệng sau khi ăn tỏi, có thể uống cà phê, sữa hoặc trà xanh, cũng có thể nhai vài búp chè xanh, ăn kẹo cao su.

MẬT ONG

Mật ong là loại thực phẩm cao cấp giàu dinh dưỡng. Thành phần của mật ong chủ yếu là đường gluco và đường fructose, được cơ thể hấp thụ trực tiếp, rất thích hợp với người cao tuổi, được coi là "sữa của người cao tuổi".

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG



Đường và các loại men

Trong thành phần dinh dưỡng của mật ong, đường gluco chiếm 35%, đường fructose chiếm 40%. Cả hai loại đường này đều được cơ thể hấp thụ dễ dàng. Mật ong còn có nhiều muối vô cơ gắn với nồng độ huyết thanh, các loại men starch, men lipid, men chuyển hóa, là một trong những thực phẩm chứa nhiều loại men nhất. Men là chất xúc tác giúp cơ thể tiêu hóa, hấp thụ và trao đổi chất. Mật ong có mùi thơm, ăn ngon miệng, chẳng những là loại thực phẩm tẩm bổ giàu dinh dưỡng, kéo dài tuổi thọ mà còn là vị thuốc chữa bệnh có giá trị.



Kali

Mật ong còn một lượng nhỏ protein, lipid và chứa nhiều nguyên tố vi lượng như crôm, sắt,



magiê. Đáng chú ý là mật ong có nhiều kali. Tác dụng sinh lý của kali được phát huy khi kết hợp cùng natri. Việc duy trì cân bằng ion kali và natri có ý nghĩa quan trọng đối với hoạt động sống. Kali có chức năng điều tiết áp lực thẩm thấu hợp lý trong tế bào, cân bằng axit và kiềm của chất dịch trong cơ thể, tham gia vào quá trình chuyển hóa đường và protein trong tế bào, duy trì trạng thái hưng phấn của thần kinh và vận động của cơ tim, khi cơ thể hấp thụ nhiều natri dẫn đến cao huyết áp thì kali lại có tác dụng hạ huyết áp.



Vitamin

Trong mật ong có nhiều vitamin A, E, K, B₁, B₂. Người cao tuổi ăn mật ong có thể nhanh chóng bồi bổ sức khỏe, tăng cường sức đề kháng đối với bệnh tật, kể cả mắc bệnh truyền nhiễm, nhất là đối với người già chức năng tiêu hóa kém thì mật ong là loại thực phẩm lý tưởng.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Mật ong có tác dụng an ngũ tạng, ích khí, giải độc giảm đau, thanh nhiệt, nhuận táo, làm lành vết viêm loét dạ dày. Những người bị mắc các bệnh xơ cứng động mạch, bệnh về gan, mắt, kiết lỵ, táo bón, ăn mật ong dài ngày sẽ giúp thuyên giảm bệnh, tăng cường thể chất. Thường xuyên ăn mật ong sẽ cải thiện được chức năng gan. Những người cao tuổi bị lao phổi, ho lâu ngày thì mật ong là loại thực phẩm thiên nhiên tẩm bổ rất tốt, ăn thường xuyên sẽ tăng cường thể lực, hồi phục sức khỏe. Những bệnh nhân bị viêm loét dạ dày, hành tá tràng, thường xuyên ăn mật ong sẽ giảm nhẹ bệnh, làm vết loét mau lành.





Sát khuẩn, tiêu độc

Thường xuyên ăn mật ong, không những không ảnh hưởng gì bất lợi cho răng mà còn có tác dụng sát khuẩn, tiêu độc trong khoang miệng, hạn chế phát sinh viêm niêm mạc miệng lưỡi, giúp vết thương mau lành. Do mật ong chứa nhiều đường, độ axit và kiềm thấp, không cung cấp nước cho vi khuẩn hoạt động nên khi bôi, đắp mật ong ngoài vết thương sẽ hạn chế hoạt động của vi khuẩn, điều trị được vết thương ở mức độ vừa phải, hiệu quả chữa vết bỏng lại càng rõ rệt hơn.



Trong y học, người ta thường sử dụng công hiệu sát khuẩn của mật ong để diệt vi sinh vật, nấm, chống bụi bám vết thương, phòng ngừa vết thương có mủ; mật ong còn được sử dụng rộng rãi làm thuốc ngâm chữa viêm họng.



An thần, dễ ngủ

Người cao tuổi mắc chứng mất ngủ, ăn mật ong sẽ cải thiện được giấc ngủ. Mật ong được coi là vị thuốc an thần, chữa chứng suy nhược thần kinh. Trước khi đi ngủ, uống một thìa mật ong pha nước đun sôi để nguội sẽ giúp ngủ ngon giấc.



Phòng chống ung thư

Những phát hiện y học mới nhất cho thấy, mật ong không những là loại thực phẩm ăn ngon miệng, mà còn nâng cao khả năng chống oxy hóa trong cơ thể, có tác dụng phòng ngừa ung thư. Trong thành phần của mật ong có chất phenol mang đặc trưng chống oxy hóa. Chất này có thể loại bỏ các phân tử gốc tự do

được sinh ra trong quá trình trao đổi chất. Những phân tử này có tác dụng phá hoại mạch máu, đồng thời gây đột biến ADN dẫn đến ung thư.



Hạ huyết áp

Những người cao tuổi mắc bệnh cao huyết áp, nếu mỗi ngày 2 lần sáng, chiều uống 2 cốc nước mật ong pha loãng đều đặn sẽ có tác dụng giữ cho huyết áp ở mức bình thường. Bởi mật ong chứa nhiều kali, khi vào cơ thể sẽ có tác dụng loại bỏ các ion natri, duy trì cân bằng chất điện giải trong huyết dịch. Do đó, dùng mật ong có công hiệu rất tốt đối với người cao tuổi mắc bệnh tim mạch dạng cao huyết áp, xơ vữa hoặc xơ cứng động mạch. Thường xuyên ăn mật ong giúp bảo vệ mạch máu, hạ huyết áp, thông đại tiện.



Làm đẹp

Mật ong có thành phần dinh dưỡng phong phú, toàn diện, chứa nhiều loại men, hoạt chất sinh hóa, các loại vitamin và hơn 40 nguyên tố vi lượng. Do đó, thường xuyên ăn mật ong có tác dụng bổ huyết, chống nẻ da, làm cho da mịn màng, sắc mặt hồng hào. Đun nóng mật ong trộn lẫn mỡ lợn theo tỉ lệ 70/30, để nguội, bôi ngoài da sẽ chống khô da, nứt nẻ. Thường xuyên ăn mật ong còn có tác dụng bổ thận, chữa khô tóc, bạc tóc, xóa tàn nhang trên mặt, bảo vệ da, làm cho da mềm mại và tăng tính đàn hồi, chống già nua. Vì thế, mật ong còn được coi là phương thuốc cải lão hoàn đồng.

CÁCH DÙNG

Sử dụng mật ong khá đơn giản, thuận tiện, chỉ cần hòa nước ấm uống là được. Trong gia đình, mật ong có thể sử dụng thay đường, làm các món ăn ngọt thông dụng.



Không nên hòa mật ong với nước sôi

Một ngày nên uống mật ong 2 lần vào hai buổi sáng, chiều, mỗi lần 25–50g, không nên pha mật ong với nước nóng trên 60°C. Bởi vì, vitamin và các loại men trong mật ong dễ bị phân hủy dưới tác động của nhiệt độ cao. Về mùa hè có thể hòa mật ong trong nước đun sôi để nguội hoặc phết mật ong ngoài bánh mì để ăn, cũng có thể hòa lẫn mật ong với sữa đậu nành, sữa bò uống.



Sử dụng mật ong chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe

Dùng mật ong chữa bệnh thì mỗi ngày cần tăng lượng mật ong từ 50–100g. Những người hay bị bệnh táo bón, sáng sớm hàng ngày nên uống khoảng 50g mật ong. Người mắc bệnh viêm loét dạ dày, hành tá tràng ngoài phối hợp uống mật ong cùng thuốc Đông y, mỗi buổi sáng hoặc tối uống thêm 50–100g mật ong. Người cao tuổi cũng có thể uống mật ong sau khi tập thể dục, thể thao hoặc lao động chân tay để tăng lượng đường huyết, tăng cường thể lực, nhanh chóng giảm mệt mỏi. Hòa mật ong với nước ấm, sữa bò hay sữa đậu nành uống đều được.



Không đựng mật ong trong đồ đựng bằng kim loại

Mật ong là chất mang tính axit yếu, có thể xảy ra phản ứng hóa học khi tiếp xúc với kim loại. Vì vậy, cần chứa mật ong trong các dụng cụ phi kim loại. Mật ong cũng dễ hấp thụ nước trong không khí gây biến chất nên khi bảo quản nhất định phải đậy kín. Cần bảo quản mật ong nơi khô mát, thoáng gió, tránh để mật ong bị tác động ảnh hưởng bởi nhiệt độ cao, nhưng cũng không nên để mật ong trong tủ lạnh, mật ong sẽ dễ bị kết tủa đường.





Cách chọn mua mật ong

Mật ong được lấy từ các loài hoa khác nhau sẽ có tác dụng khác nhau. Người cao tuổi nên lựa chọn loại mật ong thích hợp với cơ thể và tình trạng sức khỏe của mình. Ví dụ, mật ong hoa hòe mang lại hiệu quả nhiều hơn về dưỡng tâm bổ thận, làm đẹp da; mật ong hoa nhân sâm bổ huyết khỏe thận; mật ong hoa táo bổ dạ dày, cân bằng âm dương, mật ong hoa kim ngân thanh nhiệt; mật ong hoa quế được coi là vua của các loại mật ong, có công hiệu điều tiết toàn diện đối với cơ thể, lại thơm ngon; mật ong hoa cam quýt có tác dụng già rượu, lợi tiểu...

LƯU Ý

Lượng dùng mật ong tốt nhất là 25 – 50g mỗi lần, nói chung không được quá 100g, nếu không, cơ thể sẽ không thể hấp thụ quá nhiều chất dinh dưỡng, lại dễ gây tiêu chảy nhẹ.

Mật ong thu hoạch vào mỗi mùa xuân, hạ, thu, đông có chất lượng khác nhau, tốt nhất là mật ong thu hoạch vào mùa đông.



MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ MẬT ONG

❶ Nước sinh tố xoài, mật ong

► Nguyên liệu:

- Xoài: 1 quả
- Mật ong vừa đủ dùng.

► Cách làm:

Xoài gọt bỏ vỏ, hột, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn. Sau đó hòa mật ong vào khuấy đều là được.



② Nước uống mật ong, bạc hà

► Nguyên liệu:

- Lá bạc hà tươi: 3 lá
- Nụ hoa hồng: 3 bông
- Nước lạnh đủ dùng.

► Cách làm:

- Lá bạc hà tươi rửa sạch, để ráo nước.
- Cho lá bạc hà khô vào hãm trong 0,3 lít nước nóng, sau 3 phút bỏ bã, để nguội.
- Bỏ lá bạc hà tươi vào nước đã ngâm bạc hà khô, đun sôi nhỏ lửa khoảng 3 phút, khi dậy mùi thơm bạc hà, lấy ra để nguội, hòa mật ong, thêm nụ hoa hồng và nước lạnh.

- Lá bạc hà khô: 1 củi địa to
- Nước nóng: 0,3 lít

LƯU Ý

Bạc hà có tác dụng làm dịu thần kinh, giảm mệt mỏi, chữa đầy hơi, sử dụng làm nước giải khát vào mùa hè rất tốt.



ĐẬU PHỤ

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Thành phần dinh dưỡng của đậu phụ có 40% là protein, 25% cacbonhydrat, 20% lipit. Do axit béo không bão hòa cao tới 61%, lại có thêm các thành phần chất khoáng, vitamin nên có thể nói thành phần dinh dưỡng của đậu phụ không kém gì thịt, lại không có cholesterol nên đậu phụ dễ tiêu hóa. Vì thế nói đậu phụ là loại thực phẩm tuyệt vời cho người già.



Axit béo không bão hòa

Có tác dụng hạ cholesterol trong máu, phòng các bệnh về bệnh tim mạch như huyết áp cao, tắc mạch máu, nhồi máu cơ tim, tăng trí nhớ, phòng bệnh suy giảm trí nhớ ở người già, tăng cường chức năng của mắt (như chức năng võng mạc), chức năng thần kinh. Ngoài ra, đậu phụ còn có tác dụng tiêu viêm, phòng viêm khớp.



Vitamin B₁

Trong đậu phụ chứa nhiều vitamin B₁. Đây là loại vitamin hòa tan, có tác dụng thúc đẩy chuyển hóa hợp chất cacbon và lipit, là chất men để chuyển hóa năng lượng, có thể nói không có vitamin B₁ sẽ không có năng lượng. Vitamin B₁ cung cấp



năng lượng cần thiết cho hệ thống thần kinh, làm chậm quá trình thoái hóa của tế bào thần kinh, phòng và chữa bệnh phù chân. Khi cơ thể thiếu ít vitamin B₁ sẽ gây rối loạn chuyển hóa đường, dẫn đến chán ăn, mệt mỏi, thể lực giảm sút, buồn phiền, nóng nảy, sinh trưởng chậm, tê chân, điện tâm đồ xuất hiện tình trạng bất thường; nếu thiếu vitamin B₁ nghiêm trọng sẽ dẫn đến viêm dây thần kinh đa phát (viêm phổi dạng thần kinh), gầy còm hoặc phù thũng, rối loạn chức năng tim.



Phốtpho

Đậu phụ chứa nhiều chất phốtpho, đây là thành phần quan trọng cấu tạo xương, răng và vật chất cơ bản của tế bào, có vai trò vô cùng quan trọng đối với người cao tuổi.

Ngoài ra, trong đậu phụ còn có các thành phần vitamin A, B₂, B₆, C, D, E, caroten, axit hữu cơ, nhiều chất khoáng như canxi, sắt, kali, natri, đồng, magiê, kẽm, silic... rất cần thiết cho cơ thể.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Đậu phụ không những là món ăn ngon, giàu chất dinh dưỡng mà còn có tác dụng phòng chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe. Trong đậu phụ và các chế phẩm từ đậu phụ chứa nhiều protein thực vật, có tới 8 loại axit amin. Vì vậy, thường xuyên ăn đậu phụ có thể hạ cholesterol trong máu, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch. Trong váng đậu còn chứa nhiều phốtpho lipit đặc hữu của đậu tương, là cơ sở vật chất quan trọng cho hoạt động duy trì sự sống, có tác dụng quan trọng đối với hoạt động bình thường của tế bào và quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Thường xuyên ăn đậu phụ chẳng những có lợi đối với người suy nhược thần kinh và suy dinh dưỡng mà còn có tác dụng hỗ trợ điều trị đối với bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh

mạch vành. Hiện nay đậu phụ đã được cả thế giới mệnh danh là "Thực phẩm bảo vệ sức khỏe mang tính toàn cầu".



Phòng bệnh xơ cứng động mạch

Tỉ lệ mắc bệnh xơ cứng động mạch luôn tăng lên theo tuổi tác, là một trong những căn bệnh chủ yếu của người cao tuổi. Bệnh nhân xơ cứng động mạch thường kèm theo cao huyết áp, cholesterol trong máu cao. Đi theo đó bệnh mạch vành, nhồi máu cơ tim, xuất huyết não cũng tăng theo. Thường xuyên ăn đậu phụ sẽ phòng ngừa hiệu quả xơ cứng động mạch và các chứng bệnh do xơ cứng động mạch gây ra như cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, xuất huyết não. Ngoài ra, đậu tương có nhiều axit béo chưa bão hòa, có tác dụng phòng cholesterol trong máu tăng cao dẫn đến bệnh tim mạch.



Phòng và điều trị bệnh béo phì ở người cao tuổi

Nhiệt lượng tiêu hao trong quá trình trao đổi chất của cơ thể có liên quan mật thiết đến tuổi tác, giới tính, chiều cao, cân nặng cũng như điều kiện thời tiết, khí hậu, lao động của mỗi người. Ở người cao tuổi, khả năng trao đổi chất đã suy giảm, hoạt động chân tay ít đi, cơ bắp nhỏ lại còn mỡ thì nhiều lên. Vì thế, nhu cầu năng lượng hàng ngày ở người cao tuổi thấp hơn nhiều so với thanh niên. Ăn nhiều món giàu nhiệt lượng là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng béo phì ở người cao tuổi. Các công trình nghiên cứu y học đã cho thấy, những người trọng



lượng cơ thể tăng 30% so với mức bình thường có tỉ lệ tử vong tăng lên đến 50%. Những người béo phì có tỉ lệ mắc bệnh mạch vành nhiều gấp hơn 6 lần, cao huyết áp nhiều hơn 4 lần, tiểu đường nhiều hơn 3 lần so với người bình thường, sức đề kháng giảm sút rõ rệt. Để hạn chế nhiệt lượng, cần phải giảm khẩu phần ăn có nhiều mỡ, đường, món ăn cần thanh đạm, ít dầu mỡ. Đậu phụ là loại thực phẩm có đặc điểm nhiệt lượng thấp, dễ nhai nuốt, dễ tiêu hóa, rất phù hợp với người cao tuổi.



Bảo vệ gan

Gan là bộ phận quan trọng có đặc điểm chuyển hóa nhanh, nhiều hợp chất, lại có chức năng trữ huyết và lọc độc. Nhiều kết quả thí nghiệm lâm sàng đã cho thấy, lipid rất dễ bị tích tụ trong gan gây tình trạng gan nhiễm mỡ, hợp chất kiềm trong đậu phụ giàu photpho có tác dụng chuyển hóa mỡ, đồng thời duy trì ổn định màng tế bào, giúp chức năng gan hoạt động bình thường.

CÁCH DÙNG



Đậu phụ tuy ngon, bổ, nhưng không nên sử dụng riêng lẻ

Hàm lượng protein trong đậu phụ tuy cao nhưng do trong protein của đậu phụ, lượng axit amin cần thiết cho cơ thể lại thấp nên giá trị dinh dưỡng bị giảm đi đáng kể. Cách khắc phục rất giản đơn là chỉ cần nấu lẫn đậu phụ với các thực phẩm gốc động,



thực vật khác nhằm bổ sung axit amin. Người ta thường nấu đậu phụ lẫn với thịt nạc băm hoặc trứng gà rán nhằm bổ sung protein cần thiết, nâng cao giá trị dinh dưỡng của đậu phụ. Khi nấu đậu phụ lẫn với cá, chẳng những món ăn được bổ sung



nguồn protein động vật, hơn thế do trong cá có chứa nhiều vitamin D, trong đậu phụ nhiều canxi nên khi ăn kèm, vitamin D sẽ nâng cao khả năng hấp thụ canxi gấp hơn 20 lần. Đậu phụ nấu cùng với rau câu cũng rất hợp vì tuy đậu phụ có tác dụng chống xơ vữa động mạch nhưng lại làm tiêu hao iốt. Nếu nấu rau câu vốn chứa nhiều iốt với đậu phụ sẽ mang lại hiệu quả toàn diện.



Cách chọn mua đậu phụ

Đậu phụ vốn có màu hơi vàng, nếu thấy loại đậu bày bán có màu trắng nhợt thì có thể bị cho thêm thuốc tẩy trắng, không nên mua. Ngoài ra đậu phụ là loại thực phẩm giàu protein, dễ bị ôi thiu nên cần chọn loại đậu tươi.

Đậu phụ đóng hộp cần được bảo quản lạnh, nên mua ở cửa hàng có trang thiết bị bảo quản lạnh, nếu bao bì đậu phụ đóng hộp bị phồng lên, bên trong thấy đậu phụ đã ngả màu đục, có nhiều bọt lớn thì đó là loại đậu mất phẩm chất, tuyệt đối không nên mua.



Xử lý đậu phụ

Do đậu phụ vốn không có mùi nên dễ bị hấp thụ mùi của các loại thực phẩm khác. Vì thế khi nấu đậu phụ nên có thêm nước sốt, càry để tạo hương vị thơm ngon. Nếu muốn ăn đậu phụ mềm, có thể chần đậu phụ qua nước sôi, sau đó cho vào nước lạnh hoặc nước đá, để ráo nước. Như vậy không những tăng thêm vị ngon của đậu mà còn làm sạch vi khuẩn bám ngoài miếng đậu.

Nếu muốn ăn đậu phụ mát, nhất là vào mùa hè, có thể đun đậu phụ vào hộp, để vào ngăn đá tủ lạnh một ngày, sau khi đông cứng lấy ra ăn.

Khi hấp đậu phụ không nên để to lửa, nếu không do quá nóng, đậu phụ sẽ chảy nhiều nước, miếng đậu dễ bị vỡ.



Bảo quản đậu phụ

Đậu phụ được làm theo phương pháp truyền thống rất dễ bị hỏng, khi mua về nhà, nên nhanh chóng ngâm nước, đưa vào bảo quản trong tủ lạnh, lúc cần chế biến mới lấy ra. Khi cho đậu phụ ra khỏi tủ lạnh, không nên để lâu quá 4 tiếng, tốt nhất là ăn hết ngay trong ngày.

Loại đậu phụ đóng gói trong hộp dễ bảo quản, nhưng trong thời hạn sử dụng vẫn phải để trong tủ lạnh để đậu không bị hỏng. Nếu dùng không hết một hộp, có thể cắt ra từng phần để nấu dần, số đậu còn lại đưa vào tủ đá, khi cần lấy ra dùng tiếp.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ ĐẬU PHỤ

Đậu phụ là món phổ biến trong mỗi gia đình, có thể dễ nguyên làm món ăn, cũng có thể dùng làm nguyên liệu chính, thêm các nguyên liệu phụ trợ khác để chế biến. Cách chế biến khá đa dạng, có thể rán, nướng, nấu canh, chần, nhồi, xốt...

Sau đây là cách làm hai món đậu phụ đơn giản:

❶ *Canh cải cúc đậu phụ*

► *Nguyên liệu:*

- Cải cúc: 100g
- Nấm kim châm: 100g
- Muối: 1/2 thìa con
- Bột tiêu: 1/4 thìa con
- Dầu mè: 1/2 thìa con.
- Đậu phụ: 1 bìa to
- Nước luộc thịt: 3 bát con
- Rượu gạo: 1 thìa con

► *Cách làm:*

- Đậu phụ rửa sạch, xắt miếng. Cải cúc rửa sạch, ngắt riêng từng lá. Nấm kim châm rửa sạch, để sẵn.

- Đun sôi nước luộc thịt, cho cải cúc, đậu phụ, nấm kim châm và các gia vị khác, đun sôi trong 1-2 phút.



② Đậu phụ tẩm hành

► Nguyên liệu:

- Đậu mơ: 10 bìa
- Hành hoa: 5g
- Nước mắm, ớt tươi đủ dùng.

► Cách làm:

- Hành hoa nhặt rửa sạch, thái nhỏ, cho ra bát con.
- Ớt tươi thái nhỏ cho vào cùng bát hành. Đổ ít nước sôi vào (20ml) rồi rưới nước mắm vào khuấy tan đều để tẩm đậu.

- Đậu phụ rửa sạch, cho vào chảo dầu rán chín vàng đều cả hai mặt. Khi đậu chín, lần lượt gấp từng bìa đậu tẩm vào bát nước chấm cho ngấm, bày ra đĩa, cho hành lên trên là được.



BÍ ĐỎ

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Bí đỏ (bí ngô) chứa nhiều đường và gluxit nên khi ăn có vị ngọt. Hàm lượng protein và lipit trong bí đỏ khá thấp. Bí đỏ chứa nhiều vitamin, một lượng sắt và photpho nhất định. Những chất này có vai trò quan trọng duy trì chức năng sinh lý của cơ thể. Gần đây, người ta còn phát hiện thấy trong bí đỏ có chứa thành phần coban có tác dụng bổ máu. Trong 100g bí đỏ có 0,148g vitamin A, 0,3mg B₁, 0,4mg B₂, 0,12mg B₆, 8mg vitamin C, 0,36mg vitamin E, 0,026mg vitamin K, 0,89mg β -caroten, 0,08mg axit folic, 0,5mg axit pantothenic, 0,4mg axit nicotinic; các chất khoáng nhiều nhất là kali (287mg), photpho (24mg), canxi (16mg), magiê (8mg), ngoài ra còn sắt (0,4mg), natri (0,8mg) và một số nguyên tố vi lượng khác như đồng magiê, kẽm, silic. Trong 100g bí đỏ có 700mg protein, 100mg lipit, 4,5g gluxit, 800mg cellulose dễ tiêu hóa.



β -Caroten

Đây là chất chống oxy hóa giống như vitamin E, giúp làm giảm tỉ lệ mắc bệnh ung thư tử cung, ung thư phổi, ung thư dạ dày. Ngoài ra, ăn thực phẩm chứa nhiều β -caroten còn có tác dụng giảm nguy cơ mắc bệnh đục thủy tinh thể. Khi được tiêu hóa, β -caroten được chuyển



hóa thành vitamin A, duy trì hệ miễn dịch hoàn hảo. Khi thiếu vitamin A, khả năng miễn dịch của cơ thể bị giảm sút, hệ hô hấp và mắt trở nên đặc biệt suy yếu, không thể chống đỡ được với vi khuẩn xâm nhập. Vì vậy, bổ sung nhiều β -caroten có trong bí đỏ sẽ giúp người cao tuổi phòng ngừa mắc chứng mù lòa và các bệnh về mắt khác.



Côban

Côban là thành phần quan trọng cần thiết cho cơ thể người, có tác dụng điều trị thiếu máu ác tính và kích thích tạo huyết, cải thiện hoạt tính của kẽm, thúc đẩy sinh trưởng, phòng ngừa bệnh mạch vành tim, viêm cơ tim, thiếu máu, xơ cứng động mạch, đục thủy tinh thể, kéo dài tuổi thọ. Khi cơ thể thiếu côban sẽ dẫn đến thiếu máu ác tính hoặc gây suy tủy, đồng thời cũng xuất hiện viêm niêm mạc miệng lưỡi. Côban là một trong những thành phần quan trọng tạo ra tế bào hồng cầu trong máu, có tác dụng quan trọng trong việc tổng hợp protein hồng cầu, phát triển hoàn thiện hồng cầu, cũng là thành phần tạo ra phân tử vitamin B₁₂. Chính vì trong bí đỏ chứa nhiều côban nên ăn vào có tác dụng bổ máu, được coi là loại thực phẩm – vị thuốc bổ máu có giá trị.



Argenine

Argenine có tác dụng giúp mau lành vết thương, loại bỏ nước amoniac dư thừa trong cơ thể; tăng cường chức năng hệ miễn dịch, làm giảm cơn đau thắt tim. Ngoài ra, argenine còn có tác dụng hạ huyết áp, giảm cholesterol trong máu, thực sự là loại thực phẩm tuyệt vời bảo vệ hệ thống tim mạch.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Như đã phân tích ở trên, những thành phần dinh dưỡng đặc biệt có trong bí đỏ có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, phòng ngừa xơ cứng động

mạch, phòng chống ung thư, làm đẹp, giảm béo. Thường xuyên ăn bí đỏ không những nhuận tràng mà còn chống tai biến mạch máu não, điều trị cao huyết áp.



Phòng ngừa tai biến mạch máu não

Tai biến mạch máu não (Đông y gọi là trúng phong, trúng gió) được chia thành hai loại là tai biến do xuất huyết não và tai biến do thiếu máu não. Loại thứ nhất chủ yếu do cao huyết áp gây ra; loại thứ hai thường do bệnh đái tháo đường, xơ cứng động mạch, máu đặc dính gây ra. Nghiên cứu của y học hiện đại cho thấy, nguyên nhân dẫn đến xơ cứng hoặc xơ vữa động mạch chủ yếu là do cholesterol "xấu". Làm giảm nồng độ của loại cholesterol này, kiểm chế oxy hóa sẽ có tác dụng vô cùng quan trọng đối với việc ngăn ngừa xơ cứng hoặc xơ vữa động mạch. Qua nghiên cứu, giới y học còn phát hiện, bí đỏ có tác dụng hạ huyết áp, làm mềm thành mạch máu, ngăn ngừa hẹp mạch máu, tắc nghẽn mạch máu. Ăn bí đỏ thường xuyên có thể phòng ngừa có hiệu quả tai biến mạch máu não.



Hạ đường huyết

Bí đỏ là loại thực phẩm đặc biệt tốt đối với người bệnh tiểu đường. Bởi chất pectin chiếm tới 15% trong bí đỏ sau khi đi vào ruột sẽ kiểm chế sự hấp thụ đường gluco. Một số chất trong bí đỏ còn có chức năng giống như insulin, có tác dụng hạ đường huyết. Đây là kết luận được các chuyên gia Nhật Bản công bố gần đây. Nhật Bản là quốc đảo, đất đai nhiễm kiềm, bí đỏ trồng ít ngọt, hàm lượng glucit cũng khá thấp. Vì thế, khi xem xét chất có tác dụng giống như insulin trong bí đỏ cũng cần phải xem xét lượng glucit trong thứ quả này, cần chú ý lượng sử dụng, tốt nhất là mỗi tuần ăn 2-3 lần, mỗi lần 100-200g, cứ ăn 100g bí đỏ thì nên giảm bớt 15g lương thực. Đồng thời, cần chú ý chủng loại khác nhau, nơi trồng khác nhau thì bí đỏ cũng có hàm

lượng đường khác nhau. Loại bí đỏ có hình tròn dẹt như chiếc đèn lồng chứa nhiều nước, ít đường, khá thích hợp với bệnh nhân tiểu đường.



Phòng chữa cao huyết áp

Với người cao tuổi có cảm giác nhức đầu, chóng mặt, khả năng chú ý không tập trung hoặc ngủ không ngon giấc thì hãy đề phòng khả năng phát sinh bệnh cao huyết áp. Nên đi khám sớm, xác định cho rõ để điều trị. Cao huyết áp thường được coi là "kẻ giết người thầm lặng". Nếu như trong một thời gian dài, huyết áp không được kiểm soát thì chức năng của các cơ quan trong cơ thể sẽ bị tổn hại nghiêm trọng, đặc biệt là những bộ phận quan trọng trong cơ thể như tim, não, thận. Đặc trưng điển hình của cao huyết áp là thành động mạch dày lên, nhưng khi được cung cấp đủ kali thì ngay cả thành động mạch của bệnh nhân cao huyết áp cũng không bị dày lên thêm. Vì vậy, kali có tác dụng bảo vệ mạch máu. Những bệnh nhân uống thuốc hạ huyết áp dài ngày, do tiểu tiện nhiều, kali cũng bị thải ra ngoài nhiều hơn, khả năng thiếu kali sẽ tăng lên. Do đó, những người dùng thuốc hạ huyết áp cần chú ý bổ sung kali. Hàm lượng kali trong bí đỏ khá cao nên bí đỏ được coi là thực phẩm dưỡng sinh cần thiết đối với bệnh nhân cao huyết áp.

CÁCH DÙNG

Có nhiều cách chế biến bí đỏ làm món ăn, thông dụng nhất là các món xào, nấu, có thể nấu với thịt, hầm với xương, cũng có thể hấp cách thủy, hoặc nấu chín, giã nhuyễn trộn bột mì làm bánh. Bí đỏ chín già ninh như cùng gạo nếp, táo đỏ, đường đỏ thành món chè ăn rất ngon và bổ dưỡng.



Bí đỏ cần ăn chín

Bí đỏ tính âm, vị ngọt, không độc, có công hiệu nhuận phế bổ trung.

Thường xuyên ăn bí đỏ sẽ tăng cường thị lực, phòng cảm mạo, làm cho da dễ mịn màng. Tuy nhiên, cần lưu ý là khả năng hấp thụ vitamin A của cơ thể người liên quan mật thiết với phương pháp chế biến. Nếu ăn sống, cơ thể chỉ hấp thụ được dưới 10%, nếu nấu chín có thể tăng lên đến 20%, còn nếu xào dầu mỡ thì tỉ lệ hấp thụ càng tăng gấp bội, có thể lên tới trên 60%.



Tránh phân hủy vitamin C

Trong bí đỏ có chứa một loại men phân giải, có thể phân hủy vitamin C, nhưng loại men này khi gặp axit hoặc bị đun nóng sẽ mất khả năng phân hủy. Vì vậy khi nấu bí đỏ cùng các loại rau giàu vitamin C như cà chua thì nên nấu chín bí đỏ trước.

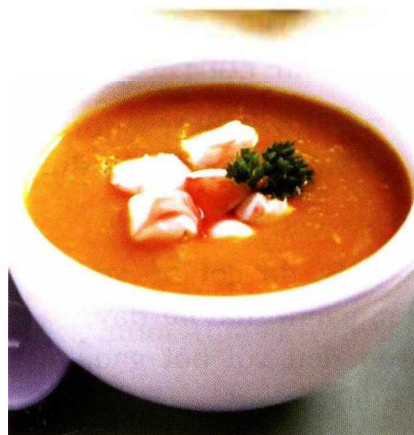


Cách bảo quản bí đỏ tươi lâu

Thực phẩm cho dù có giá trị dinh dưỡng đến đâu, nếu không tươi sẽ ảnh hưởng lớn đến chất lượng, thành phần dinh dưỡng. Bí đỏ cũng vậy, bảo quản bí đỏ được tươi lâu chủ yếu là giữ bí đỏ trong môi trường không khí trong lành, để nơi khô ráo, thoáng mát. Trong điều kiện bảo quản tốt, bí đỏ có thể bảo quản được trên 100 ngày.

LƯU Ý

Bí đỏ non chứa nhiều vitamin C và ít đường gluco hơn bí đỏ già; bí đỏ già có hàm lượng canxi, sắt, β -caroten cao hơn.



LƯU Ý

Bí đỏ không được nấu lẫn với thịt dê, cừu, nếu không, ăn vào dễ bị vàng da.

Bệnh nhân tiểu đường khi ăn món bí đỏ cần tính đến lượng đường cho phép mỗi ngày, nếu đã ăn bí đỏ thì giảm cơm và các món tinh bột khác.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ BÍ ĐỎ

❶ Bí đỏ tẩm bột hấp

► Nguyên liệu:

- Bí đỏ: 500g
- Bột gạo vừa đủ
- Muối, đường vừa đủ.

► Cách làm:

- Bí đỏ gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát dày, trộn đều với bột gạo, muối, đường.

- Xếp các miếng bí đã tẩm bột vào lòng hấp, hấp khoảng 20 phút là được.



② Xalát bí đỏ, nấm

► Nguyên liệu:

- Bí đỏ thái lát: 800g
- Sữa chua: 3 thìa xúp
- Giấm trắng: 3 thìa xúp
- Đường trắng: 1/2 thìa xúp
- Dầu thực vật: 1 thìa xúp
- Thìa là: 2 mớ
- Nấm rơm: 200g
- Hạt bí đỏ rang chín bóc vỏ: 2 thìa xúp
- Nước cam: 3 thìa xúp
- Hành: 1 củ thái nhỏ
- Bột tiêu đen một ít
- Muối vừa đủ.

► Cách làm:

- Thìa là nhặt rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho giấm, nước cam, sữa chua, đường, hạt tiêu, muối, thìa là trộn đều làm nguyên liệu trộn xalát.
- Cho bí đỏ, ít thìa là vào nồi hấp, rắc muối, hấp khoảng 10 phút đến khi bí mềm, lấy ra để nguội.
- Đun nóng dầu ăn, phi thơm hành khô rồi cho nấm rơm vào xào khoảng 2 phút, nêm muối, lấy ra để nguội.
- Cho bí và nấm vào cùng một đĩa to, trộn đều với nguyên liệu trộn xalát cho ngấm. Sau cùng rắc hạt bí rang đã bóc vỏ lên trên là được.



HẠT SEN

Hạt sen vừa có thể ăn tươi, vừa dùng làm nguyên liệu chế biến các món canh, làm nhân bánh, làm mứt... Đông y từ xưa đã coi hạt sen là vị thuốc quý có tác dụng bổ nguyên khí, thanh tâm an thần.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG



Kali

Hạt sen chứa nhiều kali, trong 100g hạt sen có tới 846mg kali. Đây là nguyên tố có tác dụng cân bằng chất dịch trong tế bào, giúp duy trì chức năng tim và huyết áp ở trạng thái bình thường. Qua nghiên cứu, các chuyên gia đã phát hiện trong nước tiểu của người cao huyết áp, lượng natri thường tăng còn lượng kali lại giảm. Điều đó chứng tỏ trong cơ cấu món ăn, natri được đưa vào quá nhiều, còn kali lại quá ít. Vì vậy, ăn những thực phẩm giàu kali sẽ có tác dụng đảo thải muối natri mà hạt sen là sự lựa chọn lý tưởng nhất.



Magiê

Trong 100g hạt sen có chứa 242mg magiê. Đây là nguyên tố giúp tăng cường trí lực. Magiê kết hợp với natri còn có tác dụng



chống loãng xương, tăng cường chức năng hoạt động của hệ thần kinh và cơ bắp. Trong bữa ăn hàng ngày, người ta thường được cung cấp nhiều canxi nhưng lại thiếu nguyên tố magiê. Vì vậy ăn hạt sen có tác dụng hấp thụ canxi tốt hơn. Bệnh tim mạch thường liên quan rất nhiều với tình trạng thiếu magiê. Nghiên cứu những người chết vì bệnh tim cho thấy hàm lượng nguyên tố magiê trong tim cực thấp. Thiếu magiê còn có khả năng dẫn tới co thắt cơ. Nhiều công trình nghiên cứu đã phát hiện, một trong những nguyên nhân gây đau tim không phải do tắc động mạch vành mà do co thắt động mạch vành tim dẫn đến tim bị thiếu oxy.



Nhiều loại vitamin

Trong hạt sen có nhiều loại vitamin như vitamin A, B₁, B₂, E. Vitamin trong hạt sen có tác dụng thúc đẩy sự hoạt động của men, từ đó khiến cơ thể người đi vào trạng thái làm việc, sinh ra năng lượng, nâng cao khả năng miễn dịch, duy trì sức khỏe cơ bắp, bảo vệ động mạch. Trong đó, vitamin C và vitamin E có tác dụng chống oxy hóa, giúp người cao tuổi trẻ lâu, ngăn ngừa bệnh ung thư và bệnh tim, bảo vệ cơ thể.



Cellulose

Trong hạt sen còn chứa nhiều cellulose, nhất là cellulose dạng thô, có tác dụng loại bỏ cặn bã trong cơ thể, giúp cơ thể hấp thụ nước trong hệ thống tiêu hóa, làm cho thức ăn trương lên, được thải dễ dàng khỏi cơ thể.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Hạt sen vừa là loại thực phẩm, vừa là vị thuốc tẩm bổ có giá trị đối với người cao tuổi. Theo Đông y thì hạt sen tính bình, vị ngọt, vào tâm tỳ. Trong hạt sen chứa nhiều protein, lipid và các nguyên tố như canxi, photpho, sắt...

Đây là vị thuốc có tác dụng bổ khí, cố tinh, dùng điều trị các bệnh đi ngoài, chán ăn do tỳ hư, đồng thời là thuốc bổ bồi dưỡng sức khỏe người cao tuổi sau khi ốm.



Thanh tâm an thần

Hạt sen luôn được coi là vị thuốc Đông y có giá trị bồi bổ nguyên khí, thanh tâm an thần. Hạt sen được dùng điều trị các chứng loạn nhịp tim, mất ngủ, suy nhược thần kinh do tình trạng sức khỏe và trạng thái tâm lý gây ra. Đối với nữ giới ở giai đoạn tiền mãn kinh cũng như nam giới ở giai đoạn thay đổi về sinh lý sử dụng hạt sen rất có lợi.



Bổ tỳ, chữa đi ngoài

Do hạt sen có vị ngọt, tính bình, bổ dưỡng, có khả năng thu sáp mạnh nên được dùng để chữa trị cho những người bị tỳ hư, đi ngoài lâu ngày, chán ăn, thường được dùng phối hợp với nhân sâm, phục linh, sơn dược. Do hạt sen bổ tỳ âm, chữa đi ngoài nên được coi là vị thuốc làm mạnh tràng vị. Điều trị bệnh đi ngoài mạn tính có thể dùng hạt sen (bỏ tâm) 30g, khiếm thực 30g, hạt ý dĩ 40g, hạt kê 150g nấu cháo.



Bổ thận

Hạt sen có tác dụng bổ thận tinh, tăng cường mối liên hệ giữa thận và tim. Các chứng bệnh di tinh, đái dắt, khí hư đục, khí hư ra nhiều cũng như các triệu chứng loạn nhịp tim, mất ngủ do tâm khí hư hoặc tâm – thận không hỗ trợ được cho nhau gây ra, nên ăn nhiều cháo hạt sen. Loại cháo này có đặc điểm chống lạnh, thanh đạm, ăn ngon, dễ tiêu hóa. Món hạt sen hầm dạ dày lợn có tác dụng bổ thận, bổ tỳ, kiện vị, chữa các chứng như di tinh do thận hư, tỳ vị yếu, chán ăn...



Hạ huyết áp

Cao huyết áp là bệnh thường gặp ở người cao tuổi. Để điều trị bệnh này, ngoài việc kiên trì dùng thuốc, nên thường xuyên ăn hạt sen sẽ có tác dụng hỗ trợ chữa bệnh rất tốt. Theo nghiên cứu dược lý, tâm sen có tác dụng hạ huyết áp, giảm mỡ máu. Vì vậy ăn hạt sen để nguyên tâm sen sẽ hiệu quả hơn. Sử dụng mỗi lần 12g tâm sen khô thay trà pha nước uống, mỗi ngày 2 lần vào 2 buổi sáng, chiều, ngoài công dụng hạ huyết áp, còn có tác dụng thanh nhiệt, an thần, bổ tim.

LƯU Ý

Người bị đầy trướng bụng, táo bón không nên ăn nhiều hạt sen.

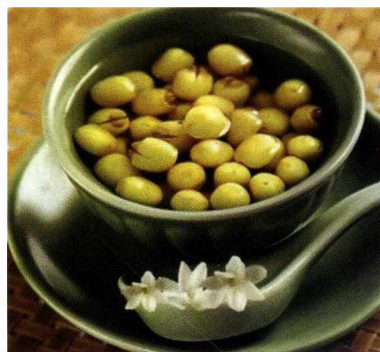


Tăng cường thể chất, làm chậm quá trình lão hóa

Do chức năng của các tổ chức và cơ quan trong cơ thể người cao tuổi bị suy yếu nên xuất hiện tình trạng thể lực yếu, sức đề kháng bệnh giảm sút, thính lực, thị lực kém dần, tóc bạc, rụng, hay quên, mất ngủ, kém ăn, sợ lạnh, nhiều người cao tuổi kèm theo những căn bệnh mạn tính ở người già với mức độ khác nhau. Vì vậy, đối với người cao tuổi, ăn bổ sung hạt sen sẽ giúp tăng cường thể chất, làm chậm quá trình lão hóa, phòng chống bệnh tật.

CÁCH DÙNG

Hạt sen là loại thực phẩm, và là loại thuốc bổ dưỡng. Món ăn có hạt sen, bách hợp, nấm tuyết, trứng chim cút có tác dụng ích trí an thần, bổ tim, não. Dùng hạt sen cùng phục linh, sơn dược (củ mài), hạt ý dĩ nấu cháo không những là món ăn ngon mà còn bổ tỳ vị, chống lão hóa.



Hạt sen tươi nấu với thịt gà, cá, tôm sẽ cho món ăn mát, ngon miệng. Hạt sen khô có thể dùng nấu chín hoặc nghiền thành bột làm bánh. Chọn loại hạt sen vỏ mỏng, hạt chắc, bỏ tâm đắng, ninh kỹ, cho ít đường phèn vào nấu chè sẽ được món chè bổ dưỡng ngon miệng. Hay cũng có thể nấu hạt sen với bách hợp, thịt lợn nạc thành món cháo tâm bổ dùng cho người mới ốm dậy cơ thể đang yếu.



Cách tẩm bổ bằng hạt sen có hiệu quả

Đối với hạt sen vừa là thực phẩm, vừa là vị thuốc không phải cứ càng ăn nhiều càng tốt. Nếu sử dụng không đúng cách sẽ "lợi bất cập hại".



Cách ninh như hạt sen

Hạt sen rất khó ninh như vì vỏ lụa ngoài có một lớp chất sừng, thời gian bảo quản càng lâu, lớp sừng đó ngày càng dày thêm, không dễ hấp thụ nước để trương nở. Để hạt sen chóng mềm, khi ngâm cần sử dụng nước muối loãng nóng, để khoảng 1 giờ, lấy tay bóp nhẹ, lớp vỏ lụa sẽ bong ra, cho hạt sen vào nước sôi ngâm tiếp, hạt sẽ trương nở, khi nấu chóng nhừ.

LƯU Ý

Khi mua hạt sen nên chọn loại hạt to, chắc, đều hạt. Mọi bộ phận của hạt sen đều có tác dụng chữa bệnh, nhưng đối với những người mới bị cảm, táo bón, sốt rét, trĩ, đầy trướng bụng thì tạm thời không nên ăn hạt sen.



MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ HẠT SEN

Hạt sen tươi có thể ăn sống hay để nấu canh, nấu chè, làm nhân bánh...

❶ Món vịt hầm hạt sen

► Nguyên liệu:

- Thịt vịt (chưa lọc xương): 500g
- Đậu đỏ: 80g
- Trần bì: 1 miếng
- Muối vừa đủ.
- Hạt sen tươi: 100g
- Gừng: 2 lát
- Rượu thực phẩm: 1 thìa to

► Cách làm:

- Thịt vịt rửa sạch, chần qua nước sôi để ráo.

- Đổ nước vào nồi, đun sôi, cho tất cả các nguyên liệu vào đun to lửa, khi sôi chuyển nhỏ lửa hầm trong 2 giờ.

- Cho thịt vịt ra, để nguội, lọc bỏ xương, thái miếng mỏng, cho tiếp vào nồi, nhạt bỏ trần bì, nêm muối vừa miệng là được.



② Chè hạt sen, bách hợp

► Nguyên liệu:

- Hạt sen: 50g
- Bách hợp (hoa atisô): 50g
- Sơn dược (củ mài): 20g
- Táo tàu: 20 quả
- Nấm tuyết: 20g
- Đường phèn đủ dùng.

► Cách làm:

- Đem tất cả nguyên liệu (trừ đường phèn) rửa sạch, ngâm nước 1 giờ, táo tàu bỏ hạt, để sẵn.

- Đổ 1 lít nước vào xoong, cho bách hợp, hạt sen, sơn dược, táo tàu vào đun chín nhừ, tiếp đó cho nấm tuyết vào đun chín mềm.

- Sau cùng cho đường phèn vào khuấy tan đều là được.



SÚP LƠ XANH

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Súp lơ xanh chứa nhiều chất β -caroten, kali, canxi, nhiều loại vitamin, axit folic (B_6), silic, cellulose... Trong đó, canxi, axit folic, vitamin C, β -caroten là chất chống oxy hóa, có tác dụng bảo vệ màng tế bào, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể; kali giúp cân bằng dịch bào, hỗ trợ chức năng tim và giữ cho huyết áp ở mức bình thường; silic có tác dụng phòng ngừa tai biến mạch máu não và bệnh ung thư. Vì vậy, súp lơ xanh đã trở thành loại rau xanh tuyệt vời, rất phù hợp với người cao tuổi.



Kali

Kali trong súp lơ xanh có tác dụng cân bằng chất dịch trong tế bào, hỗ trợ chức năng tim và giữ ổn định huyết áp. Nguyên nhân chính gây tai biến mạch máu não ở người cao tuổi là do cao huyết áp và xơ cứng mạch máu não. Nghiên cứu 2000 người độ tuổi trung niên ở Mỹ cho thấy, trong nước tiểu của người bệnh cao huyết áp, hàm lượng natri tăng, hàm lượng kali giảm. Điều này chứng tỏ trong cơ cấu bữa ăn, lượng natri được đưa vào cơ thể quá nhiều, trong khi kali lại được hấp thụ quá ít. Vì thế, cần phải ăn các món



chứa nhiều kali để giúp cơ thể bài tiết ra nhiều muối natri, mà súp lơ xanh chính là sự lựa chọn tối ưu (trong 100g lơ xanh chứa 30,3mg kali).



Canxi

Hàm lượng canxi trong súp lơ xanh khá cao (41mg/100g rau), có thể hỗ trợ phòng ngừa ung thư. Người cao tuổi có nhu cầu canxi cao hơn người trẻ tuổi, nếu thiếu canxi, sẽ dễ bị "hội chứng loãng xương đặc thù ở người cao tuổi", tình trạng nặng dễ có hiện tượng gãy xương bệnh lý. Người cao tuổi mỗi ngày cần hấp thụ 0,6g canxi, nên bổ sung súp lơ xanh để tăng cường thêm canxi.



Sắt

Các công trình nghiên cứu đã cho biết, những người tuổi trên 60, thính lực sẽ giảm sút, không ít người mắc chứng điếc tuổi già. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, bổ sung chất sắt có thể làm giãn mạch máu nhĩ, làm mềm hồng cầu, đảm bảo cung cấp đủ máu cho tai, giúp phòng ngừa giảm thính lực. Hàm lượng sắt và kẽm trong súp lơ xanh khá nhiều (0,8mg sắt, 0,2mg kẽm/100g rau). Vì vậy, thường xuyên ăn súp lơ xanh có lợi cho phòng ngừa bệnh điếc ở người cao tuổi. Nếu thiếu sắt, người cao tuổi dễ bị bệnh thiếu máu, dễ sợ lạnh, ăn súp lơ xanh sẽ có tác dụng tốt.



Silic

Súp lơ xanh có nguyên tố vi lượng silic, giúp loại bỏ chất bị oxy hóa trong cơ thể, bảo vệ cho tế bào và tổ chức mô không bị hủy hoại, nâng cao khả năng miễn dịch, duy trì kết cấu và chức năng bình thường của hệ thống tim mạch. Đây là chất thải độc đối với người bị nhiễm kim loại nặng như chì trong thiên nhiên. Ngoài ra, silic còn giúp phòng ngừa tai biến mạch máu não và ung thư.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Súp lơ xanh không những giàu chất dinh dưỡng mà còn có tác dụng chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe, là loại thực phẩm quý đối với người cao tuổi sức yếu, nhiều bệnh. Thường xuyên ăn súp lơ xanh trong một thời gian dài có thể phòng ngừa các chứng bệnh như ung thư, tai biến mạch máu não, cao huyết áp, yếu tim, táo bón, bệnh về tuyến tiền liệt...



Bổ não, tăng cường trí nhớ

Các nhà nghiên cứu của Mỹ đã phát hiện, ăn nhiều súp lơ xanh rất có lợi cho não bộ của người cao tuổi. Những phụ nữ 60–70 tuổi, ăn nhiều rau xanh và súp lơ xanh thì sẽ làm chậm lại quá trình suy giảm về trí nhớ, khả năng diễn đạt bằng lời nói, khả năng tập trung chú ý khi về già. Các công trình nghiên cứu cũng cho thấy, súp lơ xanh cũng rất có lợi cho não bộ của đàn ông. Người cao tuổi có thể sử dụng súp lơ xanh như một thói quen ăn uống khoa học để hạ thấp mỗi nguy hiểm của hội chứng suy giảm trí tuệ khi về già.



Nâng cao khả năng miễn dịch

Súp lơ xanh giàu vitamin và chất khoáng, có công hiệu nâng cao sức đề kháng bệnh tật, tăng cường khả năng miễn dịch. Súp lơ xanh còn chứa nhiều loại axit hữu cơ chống hoại huyết, có thể làm tăng chức năng giải độc của gan, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.



Bảo vệ da

Trong súp lơ xanh chứa nhiều vitamin A, vitamin C và caroten, có thể tăng cường khả năng chống tổn thương ở da, giúp cho da giữ được tính đàn hồi, làm chậm quá trình lão hóa.



Phòng chống ung thư

Súp lơ xanh có nhiều β -caroten là chất chống ung thư nổi tiếng. Lượng vitamin C, axit folic và silic khá dồi dào trong súp lơ xanh đều có tác dụng chống oxy hóa nên có công hiệu nhất định trong phòng chống ung thư.

Những nghiên cứu ở Mỹ còn chứng tỏ, ăn súp lơ xanh kết hợp với cà chua phòng ngừa được ung thư tiền liệt tuyến khá rõ rệt. Công hiệu phòng chống ung thư của cà chua chủ yếu do chất tạo màu đỏ của cà chua chín, còn tác dụng phòng ngừa ung thư của súp lơ xanh chủ yếu do chất thioglucolide có trong loại rau này.



Diệt xoắn trùng hành tá tràng

Gần đây, các nhà khoa học Pháp và Mỹ đã phát hiện súp lơ xanh không chỉ chứa nhiều vitamin và chất khoáng có tác dụng bổ dưỡng mà còn có khả năng kỳ diệu diệt được xoắn trùng hành tá tràng gây ung thư dạ dày.

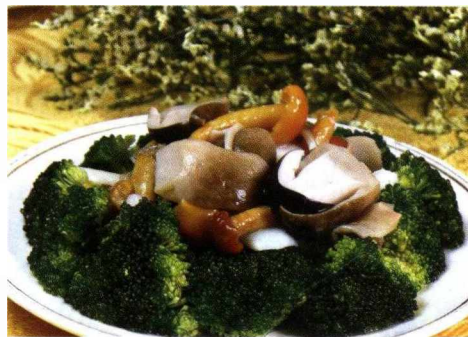


Hạn chế bệnh tiểu đường

Súp lơ xanh chứa nhiều cellulose, có thể làm giảm khả năng hấp thụ của ruột đối với đường glucô, từ đó hạ thấp đường huyết, khống chế có hiệu quả bệnh tiểu đường.

CÁCH DÙNG

Súp lơ xanh không những giàu giá trị dinh dưỡng, mà còn có tác dụng phòng chống ung thư và là loại thực phẩm ăn ngon miệng. Cho dù làm xalát, xào, luộc hay nấu canh, súp lơ xanh vẫn luôn là món ăn hấp dẫn.





Bí quyết trong chế biến

Súp lơ xanh không nên ăn sống vì dễ sinh đầy hơi, ảnh hưởng đến tiêu hóa. Nhưng nếu muốn giữ được nhiều nhất lượng vitamin C trong lơ xanh thì cần rút ngắn thời gian đun nấu. Tốt nhất là không nên cho cả cây hoặc miếng to vào nấu, mà cần thái miếng nhỏ, nấu ít một, như vậy rau sẽ chín nhanh. Người ta đã nghiên cứu thấy rằng nếu luộc lơ xanh quá 3 phút, lượng vitamin C sẽ mất đi 50%, nhưng nếu chỉ luộc trong 2 phút thì vẫn giữ lại được 80% lượng vitamin C, do đó cần nấu thật nhanh súp lơ xanh.



Cách chọn

- Súp lơ xanh ngon, chất lượng tốt là loại có màu sắc tươi, xanh sẫm, nếu rau có màu vàng thì chứng tỏ rau quá già hoặc đã để lâu.
- Bề mặt hoa súp lơ xanh không bị lồi lõm, kết cấu dày chắc.
- Cầm trên tay, thấy nặng nề là loại tốt, nhưng nếu hoa quá cứng, cuống hoa to dày, thì là rau đã già.
- Nên chọn cây súp lơ xanh có lá xanh non, mơn là rau tươi.
- Quan sát cuống súp lơ xanh, nếu vết cắt còn ướt, mới lá rau tươi, còn thấy cuống khô chứng tỏ rau đã được thu hái lâu, không còn tươi nữa.



Bí quyết bảo quản

Lấy giấy hoặc túi ni lông có lỗ thoát khí (giấy cần phun ít nước cho ẩm) bọc ngoài cây súp lơ xanh, sau đó dựng đứng đặt trong tủ lạnh, có thể giữ tươi trong 1 tuần lễ.

Lá súp lơ xanh còn tươi rửa sạch, thái miếng nhỏ, xào cùng hải sản ăn rất ngon.

Tước bỏ vỏ cứng của cuống hoa, rửa sạch, thái lát mỏng ngâm giấm đường làm thành món dưa góp ăn khai vị rất ngon.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ SÚP LƠ XANH

❶ Súp lơ xanh xào tỏi

► Nguyên liệu:

- Súp lơ xanh: 250g
- Tỏi: 5 nhánh
- Gừng: 3 lát

- Dầu thực vật: 100g
- Muối: 1 thìa con
- Bột đao: 1 thìa cà phê.

► Cách làm:

- Súp lơ xanh đem cắt từng nhánh nhỏ, rửa sạch, thái lát.
- Chần súp lơ xanh qua nước sôi, vớt ra để ráo.
- Tỏi bóc bỏ vỏ, băm nhuyễn.
- Cho dầu vào chảo, phi gừng tỏi, đổ lơ xanh vào đảo, nêm bột canh vừa miệng. Xuống bột đun sôi là được.



② Thịt gà om súp lơ xanh

► Nguyên liệu:

- Súp lơ xanh: 250g
- Thịt lườn gà: 300g
- Khoai tây: 100g
- Cà rốt: 100g
- Sữa tươi: 200ml
- Gừng: 3 lát
- Bột canh, bột đao đủ dùng.

► Cách làm:

- Súp lơ xanh rửa sạch, tách thành từng nhánh nhỏ, luộc qua nước muối pha loãng đun sôi trong 2 phút, vớt ra để ráo.

- Cà rốt, khoai tây rửa sạch, thái miếng.

- Lườn gà rửa sạch, thái miếng, nhúng qua nước sôi, vớt ra để ráo.

- Đun nóng chảo, cho 1 thìa dầu ăn, gừng vào đảo qua, cho tiếp thịt gà, cà rốt, khoai tây, đun to lửa cho sôi, sau đó chuyển nhỏ lửa om trong khoảng 1 giờ. Bột đao hòa nước khuấy tan.

- Cho tiếp súp lơ xanh, từ từ xuống sữa tươi, đảo đều, cuối cùng xuống bột làm nước sệt, đảo chín là được.



NẤM TUYẾT

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Nấm tuyết (ngân nhĩ) là loại nấm màu trắng, là thực phẩm giàu dinh dưỡng, cũng là vị thuốc tẩm bổ có giá trị. Nấm tuyết chứa nhiều protein, lipid, glucit, canxi, photpho, sắt; ngoài ra trong nấm tuyết còn chứa nhiều thành phần vitamin và nguyên tố vi lượng. Do nấm tuyết có thành phần dinh dưỡng phong phú, giá trị ngang với nhân sâm, nhung hươu, là loại thực phẩm có giá trị dành cho người cao tuổi.



Holoside đặc trưng của nấm tuyết

Đây là loại holoside mang tính axit, được hình thành trong quá trình sinh trưởng của nấm tuyết, có tác dụng cải thiện và điều tiết chức năng miễn dịch của cơ thể, nâng cao số lượng bạch cầu.

Holoside là thành phần hoạt tính chủ yếu nhất của nấm tuyết, có thể hạ thấp rõ rệt lipid trong tổ chức cơ tim, tăng cường men hoạt tính SOD trong tổ chức não và gan, giảm lượng cholesterol trong máu, thúc đẩy tổng hợp protein trong gan, có công hiệu rõ rệt trong điều trị bệnh viêm phế quản mạn tính, bệnh tâm phế mãn ở người già. Ngoài ra chất này còn có tác



dụng bảo vệ gan, nâng cao khả năng chống phóng xạ của cơ thể, thúc đẩy tổng hợp protein và axit amin, phòng chống ung thư, chống lão hóa.



Chất pectin

Đây là chất có hàm lượng phong phú trong nấm tuyết, thành phần chủ yếu là polyscharide dính, dạng axit. Đây là một trong những thành phần của tổ chức xương, da. Tác dụng của chất này trong cơ thể cũng giống như xi măng trong xây dựng nhà, làm tăng tính vững chắc của xương, đặc biệt là phòng ngừa loãng xương, dễ gãy xương nên vô cùng quan trọng đối với người cao tuổi. Pectin thực vật còn làm tăng hoạt tính của men trong tế bào, tham gia vào phản ứng truyền dẫn của hệ thống thần kinh, giúp hấp thụ tốt vitamin B₁₂. Chất này còn làm tăng tính đàn hồi của da, giảm nếp nhăn, làm cho tóc đen mượt. Con người ta tuổi càng cao thì càng bị thiếu pectin thực vật mà biểu hiện là loãng xương, xương khớp giòn. Vì vậy ăn nhiều nấm tuyết sẽ rất có lợi.



Vitamin và chất khoáng khác

Mộc nhĩ trắng chứa nhiều vitamin B₂, vitamin C, canxi, sắt, photpho, vi lượng caroten, ngoài ra còn giàu protein thô, lipid, glucit. Trong nấm tuyết còn chứa photpho hữu cơ quan trọng, có công hiệu làm giảm mệt nhọc cho cơ bắp.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Nấm tuyết có công hiệu cường tinh bổ thận, mạnh phổi, sinh tân, trị ho, giáng hỏa, nhuận tràng ích vị, bổ khí huyết, tăng cường thể lực, bổ não, làm tinh thần sảng khoái, làm đẹp da, kéo dài tuổi thọ. Nấm tuyết tính bình,

không độc, có tác dụng kiện tỳ khai vị, ích khí thanh tràng, bổ âm nhuận phế. Ngoài ra, nấm tuyết còn nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, tăng cường khả năng chịu đựng của người bệnh ung thư khi điều trị bằng chiếu xạ, truyền hóa chất. Nấm tuyết còn rất thích hợp với người già yếu, cơ thể hư nhược sau khi ốm, có tác dụng tăng cường thể lực.

Đối với bệnh viêm phế quản mạn tính, cao huyết áp, xơ cứng mạch máu ở người già, ăn nấm tuyết cũng rất tốt, ngoài ra, nấm tuyết còn có công hiệu làm đẹp da.



Chống ung thư

Nấm tuyết tính bình, vị ngọt nhạt, có công hiệu bổ âm, nhuận phổi, dưỡng vị, sinh tân dịch nên nấm tuyết là loại thực phẩm bổ dưỡng phòng bệnh ung thư. Những nghiên cứu được lý cho thấy, nấm tuyết thúc đẩy chuyển hóa, tăng cường khả năng miễn dịch. Chất holoside chống ung thư trong mộc nhĩ trắng có tác dụng kiềm chế sự phát triển của tế bào ung thư, được dùng hỗ trợ điều trị chiếu xạ, truyền hóa chất trong điều trị các bệnh ung thư.



Bổ phế hư

Nấm tuyết là loại thực phẩm bổ dưỡng cấu tạo pectin thực vật, khi đang sống ký sinh trên gỗ, nấm tuyết tươi là loại chất dịch dạng keo, khi khô mới teo lại, có hình dáng như vẩy nhìn thấy ở thị trường. Nấm tuyết có khả năng chịu lạnh rất tốt, có thể sinh trưởng bình thường trong điều kiện nhiệt độ dưới âm, không bị chết khô nên có tác dụng nhuận phế, chữa ho khan, khô

phổi, phổi yếu, đặc biệt là có công hiệu điều trị ho ra máu, cầm máu. Nhiều người già phổi đã hư nhược, hay bị ho, cảm mạo, thường ngày nên hầm nấm tuyết với táo đỏ, đường phèn ăn tẩm bổ, tăng sức đề kháng của phổi.



Cầm máu

Pectin thực vật trong nấm tuyết còn có tác dụng cầm máu nên ăn nấm tuyết có thể hỗ trợ điều trị bệnh lao, ho ra đờm dính máu, có công hiệu chữa khô phổi, cầm máu. Thường xuyên ăn nấm tuyết có thể phòng ngừa ho ra máu. Có thể hấp cách thủy nấm tuyết với đường phèn. Một gam nấm tuyết, sau khi nấu sẽ cho 15g, loại tốt cho 24g. Cần biết rõ như vậy để ước lượng nấm khô cho thích hợp. Những người ho nhiều đờm, khi ăn nên cho thêm ít đường phèn.



Chữa táo bón

Nguyên nhân gây táo bón có nhiều, nhưng thường là do tràng vị quá nóng gây ra. Nấm tuyết được dùng để điều trị chứng táo bón do âm hư hỏa vượng, nhờ tác dụng nhuận tràng. Những người âm hư, cơ thể suy nhược, đi ngủ muộn, ngày hôm sau dễ bị táo bón, ăn nấm tuyết sẽ cải thiện được tình hình.



Làm mịn da

Bước vào tuổi trung niên, da bắt đầu khô, nếp nhăn xuất hiện nhiều, sắc mặt sạm, chủ yếu là do chất collagen dưới da bị mất tính đàn hồi. Để cải thiện tình hình này, trong lĩnh vực thẩm mỹ thường áp dụng biện pháp cấy collagen thực vật dưới da, kéo căng nếp nhăn. Đây tuy là giải pháp tốt, nhưng giải pháp thực sự tối ưu là phải dựa vào liệu pháp ăn uống kéo dài tuổi thọ của collagen. Nấm tuyết chính là loại thực phẩm đem lại hiệu quả

đó. Loại thực phẩm này chứa nhiều pectin thực vật tự nhiên, với tác dụng bổ âm, nếu sử dụng thường xuyên, dài ngày sẽ có tác dụng làm mịn da, hơn nữa giá thành lại rẻ, cách chế biến đa dạng.



Chống phóng xạ

Những thí nghiệm được học đã chứng minh, chất holoside trong nấm tuyết có tác dụng bảo vệ cơ thể trước tác hại của phóng xạ. Vì vậy, khi đang phải điều trị bằng truyền hóa chất hoặc chiếu xạ nên ăn nhiều nấm tuyết sẽ giảm nhẹ được thương tổn đối với tế bào.



CÁCH DÙNG

Nấm tuyết vừa là thứ bổ dưỡng, vừa có thể chế biến bằng nhiều phương pháp đa dạng, chẳng những ăn ngon mà còn giúp cho người cao tuổi bổ thận, nhuận phế, sinh tân dịch, ích khí, bổ não, làm cho tinh thần sảng khoái. Đặc biệt, trong mùa hè nóng nực, ăn nấm tuyết sẽ có tác dụng cải thiện đáng kể chất lượng giấc ngủ ở người cao tuổi.



Cách chọn

Không bao giờ được chọn mua loại nấm tuyết "trắng tinh", "đẹp mắt". Nấm tuyết vốn có màu vàng nhạt, màu ở cuống hơi sẫm. Hay cũng có thể chọn nấm tuyết bằng cách mở túi đựng ngửi xem có mùi hắc không, nếu có chứng tỏ dư lượng điôxit lưu huỳnh còn khá nhiều. Điôxit lưu huỳnh dễ hòa tan trong nước, trước khi chế biến, phải ngâm nấm tuyết trong nước 3 đến

4 giờ, cứ sau một giờ lại thay nước một lần. Khi nấu, cần đun đến khi nấm tuyết chín nhừ. Nói chung, sau khi ngâm nước, rửa sạch, nấu kỹ sẽ giảm đáng kể, thậm chí hoàn toàn loại bỏ được dư lượng điôxit lưu huỳnh trong nấm tuyết.



Dùng nấm tuyết tẩm bổ

Nấm tuyết ngâm trong nước 8 đến 10 giờ, vớt ra để ráo, sau đó cho vào nồi cùng chục quả táo tàu, vài chục hạt câu kỷ tử và hai bát nước, đun nhỏ lửa cho đến khi nước đặc sền sệt bỏ vài viên đường phèn đun thêm vài phút, cho ra, mỗi ngày ăn hai lần vào hai buổi sáng, chiều, mỗi lần 2–3 thìa con. Đây là thang thuốc dưỡng sinh dành cho người già, phụ nữ đau yếu, nhất là vào mùa đông. Món này có tác dụng bổ não, bổ dạ dày, nhuận phổi, nhuận tràng, giảm ho, bổ khí. Nếu dùng dài ngày còn đem lại hiệu quả làm đẹp da. Hay cũng có thể dùng nấm tuyết nấu cháo, cho một ít vào nồi hầm với thịt lợn vừa ngon, vừa có tác dụng tẩm bổ.



Cách dùng chữa bệnh

Nấm tuyết sau khi ngâm nở, cho ra bát, bỏ vào nồi hấp chín. Khi ăn thêm ít đường, dùng trước khi ngủ sẽ có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh cao huyết áp, xơ cứng mạch máu. Nếu như hấp với ít đường phèn thì ăn vào buổi sáng, lúc đói sẽ thích hợp hơn, có công hiệu khá tốt trong điều trị bệnh lao phổi, ho nhiều, khạc ra máu.

LƯU Ý

Những người bị cảm mạo do nhiễm lạnh, ho nhiều đờm do thấp nhiệt, hoặc dương suy, sợ lạnh không nên ăn nấm tuyết. Nếu sau khi ăn nấm tuyết thấy có hiện tượng tiêu chảy, thì không nên ăn.

Trong nấm tuyết có nhiều chất keo thực vật, dễ được cơ thể hấp thụ, nhưng chất này khá dính, nếu ăn nhiều sẽ khó tiêu. Vì vậy những người tỳ vị yếu, rối loạn tiêu hóa không nên ăn.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ NẤM TUYẾT

Có nhiều phương pháp chế biến món ăn nấm tuyết nhưng đối với người cao tuổi thì cách chế biến tốt nhất là hấp và ninh, nấu cháo, nấu canh, nấu chè với đường phèn. Cách chế biến này giúp người cao tuổi dễ tiêu hóa hơn. Đối với những người không thích ăn ngọt thì có thể hầm nấm tuyết với chân giò lợn, sườn lợn, thịt gà, thịt vịt, mỗi món sẽ cho hương vị khác nhau. Vào mùa hè, có thể chế biến nấm tuyết thành các món lạnh như kem, bánh, thạch... Sau đây giới thiệu hai món thông dụng:

❶ Chè nấm tuyết

► Nguyên liệu:

- Nấm tuyết: 30g
- Hạt sen: 30g
- Táo đỏ: 5–6 quả
- Sơn dược (củ mài): 5 lát
- Đường phèn: 2 thìa xúp.

► Cách làm:

- Nấm tuyết rửa sạch, ngâm nước 2 giờ, cắt bỏ cuống, xé thành từng miếng nhỏ.
- Hạt sen, táo đỏ, sơn dược rửa sạch, cho vào nồi cùng nấm tuyết.
- Đổ 4 đến 5 bát nước, ninh kỹ khoảng 2 giờ cho đến khi các thực phẩm chín nhừ, thêm đường phèn vào khuấy tan đều. Món chè này có vị ngọt, đặc dính, có công hiệu tăng cường khả năng miễn dịch của các tế bào và chống ung thư.

② Nấm tuyết, súp lơ xanh

► Nguyên liệu:

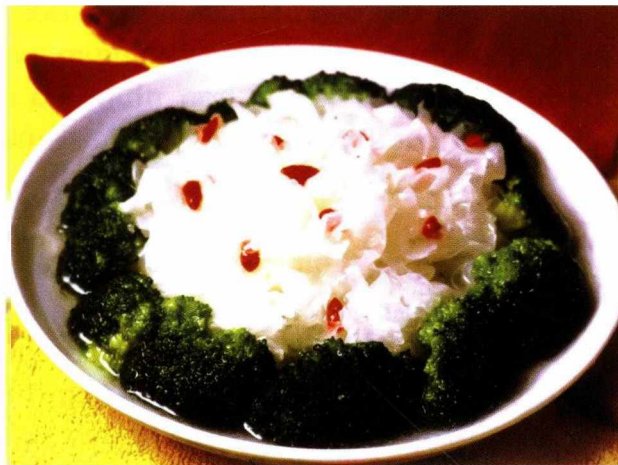
- Súp lơ xanh: 200g
- Tỏi: 3 nhánh
- Dầu lạc: 20g
- Đường trắng: 3g
- Nấm tuyết đã ngâm nở: 50g
- Câu kỷ tử: 10g
- Bột canh: 10g
- Bột đao: 1 thìa cà phê.

► Cách làm:

- Súp lơ xanh đem thái miếng, rửa sạch; nấm tuyết đã ngâm nở cắt bỏ phần cuống già, xé thành từng cánh nhỏ; tỏi thái lát, câu kỷ tử ngâm nở, rửa sạch.

- Đổ ít nước vào chảo đun sôi, cho súp lơ xanh, nêm bột canh, dầu ăn, đun chín, vớt ra bày quanh đĩa.

- Cho dầu vào chảo, đun nóng, phi tỏi thơm, cho nấm tuyết vào đảo qua, nêm bột canh, đường trắng, thêm ít nước dùng đun sôi, rắc hạt câu kỷ tử, hòa bột đao tạo độ sánh.



BÍ ĐÀO

Bí đao là loại thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, đường, các chất khoáng canxi, phospho, sắt, các loại vitamin B₁, B₂, C, axit hữu cơ... Trong đó vitamin B₁ có tác dụng thúc đẩy chuyển hóa glucit, đường thành nhiệt lượng mà không bị chuyển hóa thành lipit. Vì thế, bí đao giúp giảm béo cho người cao tuổi bị béo phì. Hạt bí đao cũng được coi là vị thuốc có tác dụng chữa bệnh.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG



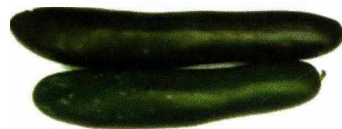
Cellulose

Bí đao chứa nhiều cellulose là chất có khả năng cải thiện mức độ lipit và đường trong máu. Tình trạng động mạch bị hẹp lại và xơ cứng ở người già nói chung nghiêm trọng hơn nhiều so với người trẻ tuổi. Các công trình nghiên cứu cho thấy, người cao tuổi ăn nhiều thực phẩm giàu cellulose sẽ giảm bớt mọi nguy hiểm mắc các bệnh về tim mạch.



Nhiều loại vitamin

Bí đao chứa nhiều caroten và vitamin nhóm B, riboflavin (B₂), axit nicotinic, axit hữu cơ chống hoại huyết. Người cao tuổi nếu được bổ sung các loại vitamin có trong bí đao sẽ có tác



dụng phòng ngừa bệnh về thị lực như biến chứng hoàng điểm. Bệnh này thường xuất hiện ở những người trên 65 tuổi, ảnh hưởng rất lớn đến thị lực, nhẹ thì không đọc nổi sách báo, nặng thậm chí gây mù lòa.

Hàm lượng vitamin C trong bí đao khá cao, trong 100g bí đao có đến 18mg vitamin C, ăn bí đao giúp người già tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, đặc biệt là đối với bệnh cảm cúm vào mùa đông – xuân.



Axit propanol

Bí đao không chứa lipid, hàm lượng natri thấp, lại có axit propanol nên có thể ngăn ngừa có hiệu quả sự chuyển hóa đường thành lipid, đồng thời tiêu bớt lượng mỡ dư thừa, có tác dụng rất tốt phòng trị bệnh béo phì, cao huyết áp, xơ vữa hoặc xơ cứng động mạch.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Theo Đông y, bí đao có vị cam, đậm, tính hơi hàn, có công hiệu thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, chống khô khát, có tác dụng điều trị rất tốt đối với các loại bệnh thường gặp ở người cao tuổi như xơ cứng động mạch, mạch vành, cao huyết áp, phù thũng, đầy trướng bụng. Bí đao còn có tác dụng giải độc khi bị dị ứng do ăn cua cá, giã rượu. Vào mùa hè, nếu bị cảm nắng nóng, ăn bí đao sẽ đem lại hiệu quả rõ rệt.



Tiêu phù

Bí đao có công hiệu tiêu phù do viêm thận, nhất là ở giai đoạn đầu.



Giảm béo

Axit propanol trong bí đao giúp cơ thể kiểm chế chuyển hóa đường thành lipid, ngăn ngừa tích mỡ, có công hiệu giảm béo. Vì thế, bí đao luôn được

coi là vị thuốc giảm béo sẵn có trong tự nhiên. Đây là loại thực phẩm thanh đạm, không có lipit, rất ít glucit, cho ít nhiệt lượng. Thường xuyên ăn bí đao vào mùa hè thu rất có lợi đối với những người bị thừa cân.



"Chống đói" cho bệnh nhân tiểu đường

Người bệnh tiểu đường nếu đói bụng có ăn nhiều bí đao cũng không bị ảnh hưởng gì vì bí đao có rất ít đường.



Làm đẹp da

Bí đao xưa nay được nhắc đến với công hiệu làm đẹp da; người xưa đã biết đun bí đao lấy nước tắm, rửa mặt để làn da trắng đẹp, trẻ lâu.



Chữa phù chân

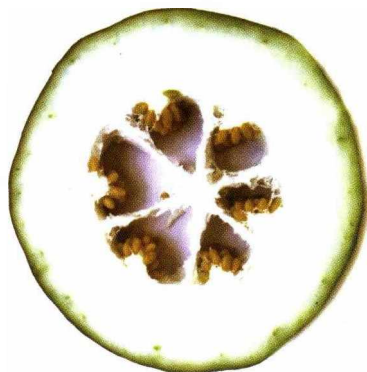
Ninh vỏ bí đao lấy nước rửa chân sẽ chữa được phù chân. Dùng liên tục trong 3 tuần sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.



Chữa mỡ máu tăng

Người cao tuổi dễ mắc bệnh mỡ máu cao. Vỏ bí đao có tác dụng phòng chữa bệnh này rất hiệu quả.

Cách làm: Vỏ bí đao khô 150g, lá sen, sơn tra, hạt ý dĩ, trần bì, mỗi thứ 50 g, nghiền nhỏ riêng từng thứ sau đó trộn đều, mỗi ngày hòa nước cơm hoặc nước lã đun sôi để ấm uống 3 lần, mỗi lần 6-8g.



LƯU Ý

Đông y thường lấy hạt bí đao làm một trong những vị thuốc quan trọng làm tan đờm, như bài thuốc lấy hạt bí đao, xuyên bối mẫu, quả lê, đường phèn cùng sắc kỹ lấy nước uống hoặc hấp cách thủy để ăn.



Chữa ho

Vỏ bí đao có tác dụng chữa ho. Cần lấy loại vỏ bí đao sau đợt rét mùa đông phơi khô, sắc 15g, hòa mật ong uống.

CÁCH DÙNG

Có rất nhiều cách chế biến bí đao làm món ăn như xào, nấu canh, luộc, hấp cách thủy... Có thể nấu bí đao lẫn với măng, cà chua, mướp, nấm... thành món ăn chay hoặc nấu với cá, thịt, tôm, lươn, yền sào... thành món ăn giàu đạm động vật, hương vị thơm ngon. Vào mùa hè, có thể nấu bí đao với lá sen non thành món ăn giải nhiệt, giảm béo rất tốt.



Sử dụng bí đao chữa bệnh

Đối với người cao tuổi bị béo phì, sử dụng bí đao để giảm béo không nên ngày nào cũng ăn mà cần căn cứ tình hình thực tế, mỗi tuần ăn gián đoạn 2-4 lần. Nhưng nếu người béo phì bị bệnh phù thũng thì có thể ăn thường xuyên, khi hết phù chuyển sang ăn gián đoạn. Nói chung, bất cứ thực phẩm giảm béo nào cũng nên ăn theo lời khuyên của thầy thuốc mới đem lại hiệu quả.



Nên chọn loại bí đao chắc quả

Vỏ bí đao khá cứng, khi bí già có lớp phấn trắng phủ ngoài. Nếu bỏ bí đao, thấy cùi dày, chắc thì đó là bí ngon. Những quả bí đao to thường được người bán cắt sẵn từng khúc nên rất dễ phân biệt quả nào ngon.



Nếu chưa ăn ngay, không nên gọt vỏ, bỏ ruột mà cần để nguyên, bí sẽ tươi lâu hơn, khi nào ăn mới nên gọt vỏ, bỏ ruột. Muốn biết quả già hay non, chỉ cần quan sát xem quả nào vỏ xanh sẫm, ruột có nhiều chỗ rỗng, hạt đã hình thành rõ thì đó là bí già. Ăn bí đao nên chọn quả già vì bí non cho cảm giác ngứa, không giòn, ăn nhạt. Nếu mua bí đã cắt khúc thì nên chọn khúc trên gần cuống.



Cách bảo quản

Nếu được bảo quản tốt, bí đao có thể để đến 4-5 tháng không hỏng. Để mùa đông cũng có bí đao ăn, cần khéo bảo quản, nên chọn những quả không bị xây xát, còn nguyên vẹn lớp phấn trắng bám ngoài vỏ, để nơi khô mát, dưới lót rơm rạ hoặc tấm gỗ.



LƯU Ý

Bí đao là loại thực phẩm tính hơi hàn nên không phải bất cứ ai cũng nên ăn bí đao. Những người âm thịnh hoặc dương suy, đại tiện lỏng lâu ngày thì tốt nhất là hạn chế ăn bí đao.

Do bí đao có tác dụng thanh nhiệt, tan đờm, kiện vị nên đun kèm với gừng tươi thì hiệu quả sẽ càng tốt hơn.

Người cao tuổi bí tiểu tiện, đại buốt, ăn canh bí đao sẽ có tác dụng lợi tiểu.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ BÍ ĐẠO

❶ Canh bí đao, lá sen

► Nguyên liệu:

- Bí đao: 300g
- Lá sen khô: 25g
- Ý dĩ: 50g
- gừng tươi: 3 lát
- Lá sen tươi: 1 tàu
- Đậu cove hạt: 50g
- Câu kỷ tử: 10g
- Bột canh vừa đủ.

► Cách làm:

- Đậu cove hạt, ý dĩ rửa sạch, ngâm nước trong một giờ.
- Đổ 1,5 lít nước vào nồi đun sôi, cho lá sen tươi, lá sen khô vào đun trong 15 phút.
- Cho bí đao, đậu cove hạt, ý dĩ, câu kỷ tử, gừng tươi, đun to lửa 10 phút, sau chuyển lửa nhỏ, ninh trong 2 giờ.
- Nêm bột canh vừa miệng là được.



② Canh bí đao nấu sườn

► Nguyên liệu:

- Bí đao: 300g
- Gừng tươi: 4 lát
- Bột canh đủ dùng
- Xương sườn lợn: 300g
- Hành hoa, mùi tàu một ít.

► Cách làm:

- Sườn rửa sạch, luộc qua, đổ nước bẩn để ráo.
- Bí đao gọt vỏ, thái miếng. Gừng thái lát.
- Hành, mùi tàu nhặt sạch, thái nhỏ.
- Đổ nước vừa phải, cho sườn và gừng vào, đun to lửa, khi sôi chuyển nhỏ lửa hầm trong nửa giờ, tiếp đó cho bí đao vào đun cho đến khi bí chín mềm, nêm bột canh vừa miệng, rắc hành, mùi tàu vào là được.

LƯU Ý

Loại canh này ăn vào mùa hè là thích hợp nhất, có tác dụng giải nhiệt, tiêu phù, lợi tiểu, giảm hỏa.



DÂU TÂY

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Dâu tây là thứ trái cây có giá trị dinh dưỡng cao, được coi là "nữ hoàng của các loài trái cây". Dâu tây chứa nhiều loại đường, protein, axit hữu cơ, pectic và giàu vitamin, chất khoáng cũng như nguyên tố vi lượng, rất thích hợp với người cao tuổi.



Axit hữu cơ

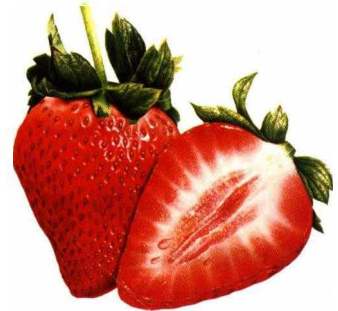
Axit hữu cơ trong dâu tây giúp cơ thể phân giải lipid trong thực phẩm, có tác dụng kích thích ăn uống, hỗ trợ tiêu hóa. Chất pectic tuy không dễ được ruột hấp thụ nhưng lại có tác dụng kích thích thành ruột, tăng khả năng tiết dịch tiêu hóa, thúc đẩy sự nhu động của dạ dày và đường ruột, từ đó giúp đại tiện dễ dàng, giúp đường ruột đào thải những chất dư thừa có hại như kim loại nặng, cholesterol.



Vitamin

Dâu tây được coi là "vitamin tươi". Trong 100g dâu tây tươi chứa 60mg vitamin C, hàm lượng vitamin C ở dâu tây cao gấp 7 đến 10 lần ở táo, nho.

Vitamin C được coi là axit hữu cơ chống hoại huyết, là loại vitamin tan trong nước. Trong các loại vitamin thì vitamin C là loại không ổn định



nhất, khi bảo quản, chế biến, nấu chín, vitamin C rất dễ bị phân hủy, bị oxy hóa.

Vitamin C còn có tác dụng thúc đẩy sự hợp thành collagen xương, làm mau lành vết thương, tăng cường khả năng trao đổi chất của tyrosine trong axit amin và tryptophan, kéo dài tuổi thọ, tăng khả năng hấp thụ chất sắt, canxi và axit folic, cải thiện tình trạng tích tụ mỡ, đặc biệt là điều hòa lượng cholesterol, phòng bệnh tim mạch, có giá trị dưỡng sinh rất quan trọng đối với người cao tuổi.

Ngoài ra, dâu tây còn chứa vitamin C và vitamin E có công dụng bảo vệ màng tế bào, chống oxy hóa, đào thải "rác" trong cơ thể, giúp người cao tuổi trẻ lâu.



Về các vitamin khác

Ngoài vitamin C, trong dâu tây còn chứa nhiều loại vi tamin khác như vitamin A, B₁, B₂, B₆, E, caroten...



Axit amin

Loại axit này có tác dụng phòng và chữa bệnh thiếu máu, mẩn ngứa da, phòng bệnh ung thư máu và các bệnh về huyết dịch do thiếu máu.



Chất khoáng

Trong dâu tây có chứa nhiều chất khoáng như canxi, sắt, photpho, kali, natri, đồng, magiê, thiếc, kẽm...



Các chất dinh dưỡng khác

Trong 100g dâu tây chứa 800mg protein, 100mg lipid, 5,2g cacbon hydrat, 1,6g cellulose.



TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Dâu tây tươi có vị ngọt, tính lương, không độc, có tác dụng nhuận phổi, sinh tân dịch, hóa đờm, kiện tỳ, bổ máu, giảm mỡ máu... có tác dụng phòng chữa nhất định bệnh đường ruột và tim mạch cho người cao tuổi. Vitamin và pectin trong dâu tây có công hiệu chữa táo bón, trĩ, cao huyết áp, phòng ngừa ung thư đường ruột. Thường xuyên uống nước sinh tố dâu tây có thể chữa viêm họng, giúp cho da dễ mịn màng.



Chữa táo bón, tăng cường chức năng tiêu hóa

Người già thường gặp phải vấn đề trao đổi chuyển hóa chất, tiêu hóa sút kém. Táo bón là hiện tượng khá phổ biến ở người cao tuổi. Dâu tây có công hiệu điều trị khá rõ rệt đối với bệnh táo bón, bệnh trĩ, cao huyết áp, cholesterol cao, ung thư đường ruột. Thường xuyên ăn dâu tây sẽ có thể loại trừ được các triệu chứng đầy trướng bụng, kém ăn, suy dinh dưỡng...



Làm cho răng chắc khỏe

Vitamin C trong dâu tây có tác dụng thúc đẩy sinh trưởng đối với răng, xương, phòng bệnh chảy máu chân răng, chống dị ứng, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Khi thiếu vitamin C, người ta thường có triệu chứng sưng lợi, xuất huyết chân răng, răng lung lay. Khi chân răng đã bị vết thương thì rất khó lành, lại có thể dẫn đến bệnh hoại huyết, thiếu máu, yểu tim... Vì vậy, ăn nhiều dâu tây, thường xuyên bổ sung vitamin có ý nghĩa rất quan trọng đối với người cao tuổi.



Xóa nếp nhăn, chống già nua

Hình thức bề ngoài của người cao tuổi cũng là điều phải quan tâm. Dâu tây mang lại hiệu quả rõ rệt làm chậm quá trình xuất hiện nếp nhăn trên da ở người già. Ăn dâu tây sẽ tăng cường khả năng trao đổi chất ở da, làm cho da dễ mịn màng, đàn hồi tốt, giảm dần nếp nhăn trên mặt. Dâu tây có tác dụng thanh nhiệt đối với tim phổi nên có công hiệu nhất định chữa các chứng bệnh ngoài da do tâm phế nhiệt như mẩn ngứa, viêm da. Chất dinh dưỡng trong dâu tây có tác dụng chống lão hóa đối với xương, da, hệ thần kinh khá tốt.



Bổ tim, kiện não, chống ung thư

Những công trình nghiên cứu y học có liên quan gần đây cho thấy, dâu tây có tác dụng đặc thù về bổ tim, kiện não. Đặc biệt, loại trái cây này có tác dụng rất tốt phòng chữa các bệnh mạch vành, tắc mạch máu não, xơ vữa động mạch. Các công trình nghiên cứu cũng cho thấy dâu tây còn có công hiệu chống ung thư. Axít ellagic chiết xuất từ rễ, lá và quả dâu tây có hoạt tính chống ung thư khá cao, bảo vệ có hiệu quả các cơ quan trong cơ thể không bị tác nhân ung thư xâm hại, từ đó giảm bớt ở mức độ nhất định nguy cơ mắc bệnh ung thư. Trong tám loại thực phẩm có khả năng hạ thấp tỉ lệ tử vong do ung thư thì dâu tây đứng ở vị trí hàng đầu. Loại tanric axít kỳ diệu nói trên có trong dâu tây tươi giúp cơ thể kháng độc, ngăn chặn hình thành tế bào ung thư, có hiệu quả điều trị nhất định đối với nhiều loại bệnh ung thư.



CÁCH DÙNG

Dâu tây không những là loại trái cây có giá trị dinh dưỡng mà còn rất sẵn. Để giữ cho dâu tây tươi ngon, không bị mất chất dinh dưỡng thì ăn tươi là tốt nhất. Tuy nhiên, để trở thành món ăn ngon thì ngoài ăn tươi ra, còn có nhiều cách ăn độc đáo khác.



Cách lựa chọn và bảo quản dâu tây

Thông thường, dâu tây ngon là những quả tươi, to, có mùi thơm đậm. Trước khi ăn cần phải rửa sạch, tiêu độc: ngâm dâu tây 5-10 phút trong dung dịch nước muối pha loãng, sau đó ngâm nước đun sôi để nguội 1 đến 2 phút rồi vớt ra để ráo là được.



Nước dâu tây ép

Ngắt bỏ cuống, rửa sạch, để ráo nước, trộn đều với đường kính vài giờ, nước dâu tây sẽ chảy ra, cho dâu tây vào dụng cụ ép hoa quả, ép lấy nước, chờ đến khi cạn lắng, nước trong là có thể uống được. Nếu trộn lẫn nước dâu tây với nước uống có gas hoặc kem thì hương vị càng ngon. Uống liên tục nước dâu tây vài ngày có thể trị viêm họng, khản tiếng. Xay nhuyễn dâu tây thành nước sinh tố uống cũng rất tốt, có thể điều trị các chứng bệnh như đái buốt, nước tiểu vàng...



Mứt dâu tây

Mứt dâu tây là loại chế phẩm sử dụng tiện lợi, giàu chất dinh dưỡng,

nên chuẩn bị sẵn với số lượng nhiều cho người cao tuổi ăn dần. Mứt dâu tây có thể dùng ăn sáng cùng bánh mì. Làm mứt dâu tây rất dễ, cụ thể như sau: Sau khi ngắt bỏ cuống, rửa sạch, cho dâu tây vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, cho ra trộn đều với đường, để tủ lạnh, sau 1 ngày sẽ thành mứt dâu tây.



Kem dâu tây

Vào mùa hè, có thể lựa chọn cách ăn dâu tây lạnh. Trước hết đem dâu tây rửa sạch, để ráo, ép lấy nước rồi trộn đều với sữa bò, bột ngô chín, sau đó đổ vào khuôn đặt trong tủ đá sẽ thành kem. Đối với người già, cách ăn này chỉ phù hợp trong mùa hè nóng nực, ngoài ra cần lưu ý không nên dùng khi răng và đường ruột không được tốt.



LƯU Ý

Người cao tuổi không nên ăn một lúc nhiều dâu tây mà nên ăn ít một, chia làm nhiều lần.

Khi rửa dâu tây, nên ngâm nước trước rồi hăng nhặt bỏ cuống lá, bởi khi đã nhặt bỏ cuống lá, ngâm nước, nếu dâu tây còn bám thuốc trừ sâu thì dư lượng thuốc trừ sâu sẽ theo nước thấm vào bên trong quả dâu, như vậy dễ bị ngộ độc.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ DÂU TÂY

Với màu sắc, hương vị và giá trị dinh dưỡng của dâu tây, người ta có thể chế biến loại trái cây này thành các món ăn cao cấp, lịch sự. Sau đây là cách làm hai món mà nguyên liệu chủ yếu là dâu tây tươi.

❶ *Sôđa dâu tây*

► *Nguyên liệu:*

- Dâu tây: 6 quả
- Kem hương vani: 1 que
- Nước sôđa: 100ml
- Đá viên sạch đủ dùng.

► *Cách làm:*

- Dâu tây rửa sạch, để ráo nước, thái lát.
- Cho các miếng dâu tây đã thái vào máy xay sinh tố cùng kem hương vani, xay nhuyễn đều khoảng 30 giây, cho tiếp nước sôđa vào trộn đều, cho ra ly là được.



② Bánh nướng dâu tây

► Nguyên liệu:

- Dâu tây: 2 quả
- Đường: 53g
- Muối, bột vani một ít vừa đủ.
- Đào mật chín: 1/2 quả
- Nước quả ép: 150ml
- Bột mì: 150g
- Bơ (không muối): 75g
- Bột nở: 1 thìa cà phê.
- Kiwi: 1/2 quả
- Bột rau câu: 1/2 thìa

► Cách làm:

– Trộn đều bột mì, đường, bơ, muối, bột nở, bột vani, ít nước lã vào nhào kỹ, nặn thành khối tròn, bọc giấy bóng kính, cho vào ngăn đá tủ lạnh khoảng 2 giờ (qua đêm càng tốt), sau đó lấy ra, để rã đông tự nhiên.

– Phết bơ lên mặt viên bột, rồi rắc một lớp bột mì lên, nặn theo hình dáng tùy thích, đem nướng ở nhiệt độ 170°C trong khoảng 20–25 phút, đến khi chín vàng thì lấy bánh ra.

– Rửa sạch dâu tây, đào, kiwi, thái miếng mỏng, đặt lên trên bánh đã nướng chín.

– Hòa bột rau câu vào nước hoa quả, đun chín, đổ lên trên chiếc bánh, để nguội là được.



HẠCH ĐÀO

Hạch đào, còn gọi là quả óc chó, là loại trái cây rất có ích đối với người cao tuổi. Loại quả này khi ăn chẳng những có hương vị độc đáo mà còn là vị thuốc quý, có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, nhuận táo tan đờm, ấm phổi, bổ thận.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG



Axit béo thiết yếu; axit linoleic và axit linseed

Cơ thể người ngoài hấp thụ axit béo từ thực phẩm, còn có thể tự tổng hợp được nhiều loại axit béo. Tuy nhiên có nhiều loại axit béo mà cơ thể không thể tổng hợp được mà chỉ có thể hấp thụ từ thực phẩm. Axit béo thiết yếu chỉ có hai loại là axit linoleic và axit linseed. Axit linoleic có tác dụng quan trọng đối với việc duy trì cơ cấu và chức năng của màng tế bào. Người cao tuổi thiếu axit linoleic sẽ xuất hiện triệu chứng da bị á sừng, rụng tóc và khó lành vết thương. Axit linseed mang đặc tính chống viêm, chống tắc mạch máu, ổn định nhịp tim, giảm mỡ máu, giãn mạch máu. Loại axit này rất có công hiệu điều trị các bệnh mạch vành tim, tiểu đường, phong thấp, viêm da, ung thư, trầm cảm, tâm thần phân liệt, quá mẫn cảm, hen phế quản, bệnh thận. Trong hạch đào rất sẵn hai loại axit béo này nên rất phù hợp đối với người cao tuổi, có thể bổ sung nguồn dinh dưỡng mà các loại thực phẩm thông thường không có.



DHA

DHA là một loại axit béo không bão hòa, có tác dụng cực kỳ quan trọng đối với tế bào đại não, đặc biệt là đối với sự hình thành phát triển chức năng truyền dẫn và tác động của thần kinh não. Những kết quả nghiên cứu cho thấy, DHA là một trong những vật chất quan trọng giúp cho sự phát triển của não. Vì vậy, người cao tuổi thường xuyên ăn hạch đào sẽ phòng ngừa được chứng suy giảm trí nhớ, nâng cao rõ rệt khả năng tư duy, có công hiệu kiện não ích trí, là thực phẩm dinh dưỡng chữa chứng hay quên, vãng đầu, loạn nhịp tim.



Glyceride linoleic

Trong hạch đào có chứa tới 63% chất béo. Thành phần chất béo đó chủ yếu là glyceride linoleic. Thường xuyên ăn hạch đào, không những điều chỉnh cholesterol mà còn có tác dụng làm hạn chế sự hấp thụ của đường ruột đối với cholesterol, rất thích hợp đối với bệnh nhân mắc bệnh xơ cứng động mạch, cao huyết áp, bệnh mạch vành.

TÁC DỤNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Hạch đào không những là thực phẩm có hương vị độc đáo mà còn là vị thuốc rất có giá trị, có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, nhuận táo tan đờm, âm phổi bổ thận. Đây là loại thực phẩm dùng chữa ho hen, đau lưng mỏi gối, đái dầm do thận hư, chữa táo bón, là vị thuốc bổ não, trợ tim, bổ thận.



Phòng ngừa chứng suy giảm trí nhớ ở người cao tuổi

Chứng bệnh này chẳng những làm cho bệnh nhân suy sụp mà còn gây ra nỗi đau khổ phiền muộn và gánh nặng cho người thân. Các chuyên gia đã dự báo, nếu các giải pháp phòng chữa bệnh không có tiến bộ thì căn bệnh này sẽ từ vị trí "sát thủ" thứ tư lên vị trí số 1 đối với sức khỏe của

người cao tuổi. Chất photpho trong hạch đào có tác dụng rất tốt đối với việc bảo vệ tế bào thần kinh đại não. Nhân hạch đào chứa nhiều chất như protein, lipit, glucit, cellulose, canxi, photpho, sắt, caroten, vitamin B₁, B₂, C... có hiệu quả bổ não rõ rệt. Thường xuyên ăn hạch đào sẽ giúp cho cơ thể khỏe mạnh, làm chậm quá trình già nua, tăng cường chức năng đại não, tăng trí nhớ, phòng ngừa chứng suy giảm trí nhớ ở người cao tuổi (Hội chứng Alzheimer).



Phòng chống bệnh mạch vành

Những nghiên cứu khoa học đã chứng minh, ăn hạch đào có tác dụng bảo vệ tim, giảm tỉ lệ mắc bệnh mạch vành. Đối với hệ tim mạch, hạch đào vừa có tác dụng hạ thấp axit béo bão hòa và cholesterol, vừa làm tăng tính đàn hồi của động mạch, từ đó làm giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Những người thường xuyên ăn hạch đào có thể giảm 50% tỉ lệ mắc bệnh mạch vành so với người hoàn toàn không ăn hạch đào.



Giảm lipit máu

Hạch đào được coi là thứ quả "trường thọ". Nhân hạch đào chứa 65% hàm lượng dầu, trong đó có axit linoleic vô cùng quý giá, khi đi vào cơ thể có tác dụng phân giải lipit, giảm mỡ máu, mềm thành mạch, làm sạch máu, ngăn ngừa hình thành cholesterol, đồng thời đào thải cholesterol ra ngoài cơ thể. Vì thế, hạch đào rất thích hợp cho người cao tuổi bị bệnh cao huyết áp, lipit máu tăng, xơ cứng động mạch.



Bổ thận

Trong hạch đào có nhiều nguyên tố vi lượng như vitamin E, kẽm, magiê, mangan, là những thành phần quan trọng tạo nên hormone sinh dục và khối thùy não. Lý luận của Đông y cho rằng "thận là cái gốc của cơ thể". Trong

khi đó, hạch đào lại có tác dụng làm ấm thận, bổ thận, tăng cường sức đề kháng bệnh tật của cơ thể.



Làm đẹp

Axit linoleic trong hạch đào có tác dụng dưỡng da, làm cho da mịn màng, trắng hồng. Lượng vitamin E rất phong phú trong hạch đào có khả năng bảo vệ lipit da và protein tế bào da, giữ nước trong da, thúc đẩy tái sinh và sức sống của tế bào cơ thể. Ăn hạch đào chẳng những làm chậm quá trình bạc tóc mà còn làm cho tóc đen mượt. Thử quả này còn có tác dụng chống nứt nẻ móng chân, móng tay.

CÁCH DÙNG

Hạch đào có thể dùng ăn sống, luộc chín qua nước muối, cũng có thể đem nấu cháo cùng hạt ý dĩ, hạt dẻ...



Làm sữa hạch đào

Đập bỏ vỏ cứng, lấy nhân hạch đào nghiền nát cùng đường phèn, khi ăn xúc ra 2 thìa, hòa nước sôi để uống. Đây chính là loại sữa hạch đào bổ não.



Làm chè hạch đào

Nghiền riêng hạch đào, vừng thành bột, sau đó trộn lẫn, đổ nước vừa đủ nấu thành chè, ăn có tác dụng làm đẹp da, đen tóc, nhuận tràng, chữa táo bón, rất thích hợp với người cao tuổi bị suy nhược cơ thể.

Dem bột nhân hạch đào, đậu tương, bạch cập, gạo tẻ nấu thành cháo, khi chín cho đường vào làm thành chè hạch đào. Ăn loại chè này cũng có tác dụng làm đẹp da.



Dùng hạch đào làm thuốc

Hạch đào có thể đem sắc thành thuốc nước, cũng có thể đem tán bột thành bột hạch đào hoặc hoàn tán thành viên hạch đào. Lấy nước muối nhạt hoặc hòa nước đường xào hạch đào đến khi khô nước sẽ thành món hạch đào mặn hoặc hạch đào ngọt, dùng cho người già bị suy nhược, ho lâu ngày, hay thở hổn hển khi mới vận động. Nhân hạch đào sắc cùng nhân sâm uống hoặc nhai nuốt thật chậm từng ít một có tác dụng chữa ho hen rất tốt. Người già hay đi tiểu tiện ban đêm, lấy hạch đào đã xào muối mặn vừa, ninh cùng hạt sen, uống trước khi đi ngủ.

Ngoài ra, nhân hạch đào còn có thể dùng điều trị sỏi đường tiết niệu. Dem nhân hạch đào rửa sạch 2 đến 3 lần nước, nhúng qua nước muối đang sôi trong 2-3 phút, vớt ra, phơi gần khô, cho vào lò vi sóng nướng trong khoảng 4-5 phút (số lượng nhiều kéo dài thêm thời gian nướng), lấy ra để nguội, cho tiếp vào lò vi sóng nướng thêm 1 phút, để nguội. Mỗi ngày ăn 4 chiếc, nhai nuốt chậm, ăn vào lúc đói sẽ hấp thụ tốt hơn, cũng có thể ăn điểm tâm sáng cùng sữa bò.



Cách chọn mua

Khi mua hạch đào, cần chọn những nhân quả nguyên, ít vỡ vụn, màu vàng nhạt hoặc vàng xám, giòn, không có mùi lạ. Những nhân hạch đào bị chuyển màu đen sẫm là đã để lâu, chất lượng kém, axit béo không bão hòa có thể do bị oxy hóa nên nặng mùi dầu.

LƯU Ý

Nhiều người cao tuổi khi ăn hoa quả chua hoặc ăn thức ăn quá nóng hay quá lạnh có cảm giác buốt răng. Nhai hạch đào có thể điều trị được chứng bệnh này.

Ngâm hạch đào chưa bóc vỏ trong nước muối vài giờ sẽ dễ bóc lấy nhân.

MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ HẠCH ĐÀO

Ngoài ăn sống, hạch đào có thể dùng làm bánh, nấu chè, nấu cháo...

❶ *Bánh gatô hạch đào kiểu Đức*

► *Nguyên liệu:*

- Nhân hạch đào giã nhỏ: 100g
- Bột ca cao: 40g
- Bơ: 250g
- Đường: 150g (có thể tăng, giảm tùy theo khẩu vị)
- Trứng gà: 3 quả
- Bột mì: 200g
- Sôđa: 5g
- Sữa tươi: 60ml.

► *Cách làm:*

- Lấy 45g bơ đun sôi, cho bột ca cao vào, cho sôđa trộn đều để sẵn dùng.

- Đem số bơ còn lại trộn đường, đập trứng vào đánh nhuyễn, sau đó cho tiếp bột mì khuấy đều.

- Cho trứng gà vào khuấy đều.

- Đựng trong khuôn bánh, trộn hạch đào đã giã vụn, cho vào lò nướng ở nhiệt độ 190°C trong 60 phút là được.



② Chè bát bảo

Nguyên liệu:

- Nhân hạch đào: 100g
- Đậu tương: 100g
- Hạt sen: 50g
- Táo tàu: 9 quả
- Mật ong vừa đủ dùng.
- Ngô: 100g
- Nấm tuyết: 50g
- Câu kỷ tử: 30g
- Nấm hương: 9 chiếc

Cách làm:

- Đem nấm tuyết, nấm hương rửa sạch, đựng trong bát, ngâm nước nóng, khi nguội bỏ cắt chân, để ráo nước.

- Đem nhân hạch đào, ngô, đậu tương, hạt sen, táo tàu rửa sạch bằng nước lạnh.

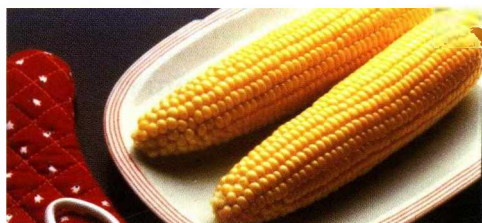
- Cho các nguyên liệu vào nồi đất, đổ nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau đó chuyển nhỏ lửa ninh như, cuối cùng cho mật ong khuấy tan đều là được.



MỤC LỤC

NGÔ

Giá trị dinh dưỡng	3
Tác dụng đối với sức khỏe.....	4
Cách dùng	6
Món ăn chế biến từ ngô	8



TỎI

Giá trị dinh dưỡng	10
Tác dụng đối với sức khỏe ..	11
Cách dùng	13

MẬT ONG

Giá trị dinh dưỡng	15
Tác dụng đối với sức khỏe ..	16
Cách dùng	18
Món ăn chế biến từ mật ong ..	21

ĐẬU PHỤ

Giá trị dinh dưỡng	23
Tác dụng đối với sức khỏe....	24
Cách dùng	26
Món ăn chế biến từ đậu phụ ..	29

BÍ ĐỎ

Giá trị dinh dưỡng	31
Tác dụng đối với sức khỏe....	32
Cách dùng	34
Món ăn chế biến từ bí đỏ	36

HẠT SEN

Giá trị dinh dưỡng	38
Tác dụng đối với sức khỏe....	39
Cách dùng	41
Món ăn chế biến từ hạt sen ..	43





SÚP LƠ XANH

Giá trị dinh dưỡng	45
Tác dụng đối với sức khỏe....	47
Cách dùng	48
Món ăn chế biến từ súp lơ xanh	50

NẤM TUYẾT

Giá trị dinh dưỡng	52
Tác dụng đối với sức khỏe....	53
Cách dùng	56
Món ăn chế biến từ nấm tuyết ..	58

BÍ ĐÀO

Giá trị dinh dưỡng	60
Tác dụng đối với sức khỏe....	61
Cách dùng	63
Món ăn chế biến từ bí đao ..	65

DÂU TÂY

Giá trị dinh dưỡng	67
Tác dụng đối với sức khỏe....	69
Cách dùng	71
Món ăn chế biến từ dâu tây ..	73



HẠCH ĐÀO

Giá trị dinh dưỡng	75
Tác dụng đối với sức khỏe....	76
Cách dùng	78
Món ăn chế biến từ hạch đào	80



11

loại thực phẩm
bổ dưỡng, chống lão suy
ở người cao tuổi

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Thu Hà

Biên tập: Lê Hải Yến

Bìa: Trung Dũng

Sửa bản in: Mỹ Ái

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (04) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.

FAX: (04) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 38234806

In 3.000 bản, khổ 18x20cm. Tại Công ty CP In & TM Thống Nhất, HN. Giấy chấp nhận KHXB số: 180-2008/CXB/4-08/PN. Ký ngày 3 tháng 3 năm 2008. Giấy QĐXB số: 285/QĐ-PN. In xong nộp lưu chiểu quý I năm 2009.

Những loại thực phẩm nào là tốt nhất đối với sức khỏe của trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai và người cao tuổi. Giá trị dinh dưỡng, công dụng phòng ngừa bệnh tật, cách chế biến và bảo quản những loại thực phẩm này như thế nào? Mời quý vị độc giả tìm hiểu qua 3 cuốn sau:

