

*Dr. Bernard Jensen*

# NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH

PHƯƠNG THỨC TỪ THIÊN NHIÊN  
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE VÀ TUỔI THỌ

Đặng Anh Thư (biên soạn)



HƠN  
100  
CÔNG THỨC

- \* Kết hợp các loại nước ép
- \* Nước ép cho trẻ em
- \* Những loại rau & quả thích hợp ép lấy nước
- \* Chế biến súp, salad trộn và đồ uống từ rau quả

PN

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

# **NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH**

PHƯƠNG THỨC TỪ THIÊN NHIÊN  
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE VÀ TUỔI THỌ

# **NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH**

PHƯƠNG THỨC TỪ THIÊN NHIÊN  
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE VÀ TUỔI THỌ

ĐẶNG ANH THƯ *biên soạn*

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

HÀ NỘI - 2002

## LỜI NÓI ĐẦU

Bác sĩ Bernard Jensen, giữ chức Chủ tịch Hiệp hội Thực phẩm dinh dưỡng quốc gia, cùng nhiều chức danh quan trọng khác, là nhà dinh dưỡng hàng đầu của Mỹ. Ông là tác giả của nhiều cuốn sách được lưu hành trên hơn 20 quốc gia, số lượng bản đọc và bệnh nhân được ông tư vấn đã lên tới hàng trăm nghìn người.

Trong quá trình tiếp xúc với bệnh nhân mắc các bệnh liên quan tới thiếu chất dinh dưỡng, bác sĩ Jensen đã đưa ra một phương pháp chữa bệnh mới có sử dụng nước rau quả ép. Một phụ nữ 30 tuổi tới điều trị tại cơ sở y tế của ông được chẩn đoán là thiếu hụt canxi khiến cơ thể bị lở loét trầm trọng. Bệnh nhân đã được điều trị từ ba năm nay nhưng tình trạng bệnh tật không hề thuyên giảm. Cáo toa thuốc bổ sung canxi không có tác dụng do cơ thể bệnh nhân không hấp thụ được.

Liên hệ tình trạng bệnh lý của bà với biểu hiện thể trạng tuyệt vời của người dân vùng núi Hunza, Pakistan, nơi có nhiều người cao tuổi sống tới hơn trăm tuổi mà vẫn hoàn toàn khỏe mạnh, bác sĩ Jensen nhận thấy số dĩ lượng canxi trong cơ thể người dân ở đây luôn ổn định là do thường xuyên ăn rau quả sạch và tươi. Hoa quả tươi chứa nhiều canxi và tiền chất vitamin A,

caroten, là những chất kiểm soát lượng canxi trong cơ thể.

Qua nghiên cứu, bác sĩ Jensen cho bệnh nhân dùng nước quả ép làm từ nhiều loại rau xanh khác nhau. Với cách này người bệnh sẽ dễ dàng hấp thụ được canxi ở dạng dễ tiêu có trong nước ép, đồng thời cơ thể còn được cung cấp vitamin A, kiểm soát cân bằng lượng canxi trong cơ thể.

Bác sĩ Jensen rất tin tưởng vào cách chữa bệnh này, ông đã thuyết phục bệnh nhân áp dụng phương pháp mới sử dụng sản phẩm từ tự nhiên, an toàn, dễ thực hiện và không gây tác dụng phụ như một số loại tân dược khác. Bệnh nhân được dùng nước quả ép kết hợp nhiều loại rau quả khác nhau theo chỉ định của bác sĩ. Sau ba tuần kết quả thật đáng ngạc nhiên, tình trạng bệnh nhân đã tiến triển rất tốt, cơ thể gần như trở lại trạng thái bình thường. Thực phẩm trong thiên nhiên có tác dụng chữa bệnh đã làm được điều mà khoa học hiện đại phải bó tay.

Qua thành công ban đầu với bệnh nhân kể trên và hàng trăm trường hợp mắc bệnh tương tự có liên quan đến thiếu các chất dinh dưỡng, bác sĩ Jensen đã phổ biến rộng rãi phương pháp của mình góp phần nâng cao sức khỏe, mang đến cuộc sống tốt hơn cho những người được ông tư vấn.

## GIỚI THIỆU CHUNG

Cuốn sách này sẽ cho bạn cái nhìn mới mẻ về cuộc sống thông qua cách chăm sóc gia đình với những thực phẩm từ tự nhiên, tạo ra sự cân bằng trong quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể khỏe mạnh và tránh được bệnh tật.

Chế độ ăn uống không hợp lý về lâu dài có thể dẫn tới nhiều loại bệnh tật khác nhau. Chúng ta thường chỉ nhận ra điều này khi cơ thể đã bị mắc bệnh. Ngày nay thực phẩm chế biến đã dần thay thế thực phẩm sạch từ tự nhiên. Quá trình này cùng với việc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm giàu đạm và chất béo đã đẩy nhanh sự đồng hóa, khiến cơ thể phải hoạt động liên tục, nhanh chóng bị lão hóa, sinh ra nhiều bệnh tật khác nhau. Đã đến lúc cần thay đổi quan niệm về chế độ ăn uống hợp lý để có được cơ thể khỏe mạnh.

Người dân vùng núi Hunza có thể trạng rất tuyệt vời, họ ăn nhiều thực phẩm tự nhiên chứa carbohydrate và dùng rất ít chất đạm. Các bệnh của xã hội hiện đại như ung thư, tim mạch, tiểu đường, viêm thận hay thấp khớp không hề được tìm thấy ở đây.

Ngay từ bây giờ các bạn hãy xây dựng thực đơn với những gợi ý dưới đây, hãy sử dụng nước quả ép như một phương thức đơn giản nhưng hiệu quả giúp cơ thể hấp thụ nhanh nhất các chất dinh dưỡng cần thiết.

## *Phần I*

---

### **NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH**

PHƯƠNG THỨC ĐỂ THÀNH CÔNG VỚI  
NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH



## CHƯƠNG 1

# SỬ DỤNG NƯỚC QUẢ ÉP HỢP LÝ TRONG CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG HÀNG NGÀY

Sử dụng nước quả ép là cách tốt nhất vận chuyển các vitamin, muối khoáng và các enzym cần thiết tới các cơ quan, tổ chức tế bào, biểu mô, hệ thống miễn dịch và các chức năng cần thiết khác cho sự sống trong cơ thể người. Dùng nước quả ép từ các thực phẩm trong tự nhiên rất an toàn và sạch, thích hợp với phần lớn chúng ta.

Ngoài các vitamin và muối khoáng có trong rau quả tươi và nước ép trái cây, cơ thể còn cần các yếu tố dinh dưỡng khác để duy trì sự cân bằng hoạt động của cơ thể như trong phần trình bày: "Sức khỏe với chế độ thực phẩm cân bằng" dưới đây.

Qua chương này các bạn sẽ nắm được những nguyên tắc chung trong ăn uống, sử dụng kết hợp các loại thực phẩm, rau quả, nước ép trái cây và có thể tự mình xây dựng một chế độ thực phẩm cân bằng dựa trên nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của cơ thể.

## MỐI LIÊN HỆ GIỮA SỨC KHỎE VÀ CHẾ ĐỘ THỰC PHẨM CÂN BẰNG

### **Nguyên tắc chung trong ăn uống**

**1. Không dùng nhiều thực phẩm chiên với dầu ở nhiệt độ cao.** Thực phẩm chiên có giá trị dinh dưỡng thấp, phá hủy chất lecithin kiểm soát chướng béo phì, khiến cho món ăn khó tiêu hơn. Nhiệt độ cao trong quá trình chế biến với dầu làm biến đổi các thành phần hóa học trong thức ăn, không an toàn cho cơ thể, tăng lượng cholesterol trong máu và nguy cơ về các bệnh tim mạch, xơ cứng động mạch vành.

**2. Không nên ăn khi chưa thực sự thấy đói.** Thông thường chúng ta ăn là do đã đói bữa chứ không phải vì thấy đói. Để có lợi cho tiêu hóa, hãy tạo thói quen ăn uống khi cơ thể thực sự có nhu cầu.

**3. Không nên ăn quá no** vì điều này hoàn toàn không có lợi cho sức khỏe.

**4. Nên nhai kỹ khi ăn** sẽ có lợi cho tiêu hóa, cơ thể bạn sẽ hấp thụ được nhiều chất dinh dưỡng hơn bình thường.

**5. Khi cảm thấy mệt mỏi, sốt hoặc cảm lạnh mà không đói,** tốt nhất nên nghỉ ngơi, tìm cách hạ sốt hay

giữ ẩm cơ thể, không nên ăn vào quá nhiều với quan niệm điều này sẽ giúp hồi phục sức khỏe. Trái lại việc ăn uống sẽ khiến các cơ quan tiêu hóa phải làm việc và cũng phải mất hàng giờ thức ăn mới được hấp thụ hết.

### **Nguyên tắc lựa chọn thực phẩm cân bằng trong môi liên hệ với sức khỏe**

Thực phẩm có vai trò hết sức quan trọng đối với sức khỏe, là nguồn cung cấp các chất cần thiết duy trì sự sống và các hoạt động hàng ngày của chúng ta. Tập quán ăn uống ở các nơi rất khác nhau, nhưng để có được một cơ thể khỏe mạnh, tốt nhất bạn nên tuân thủ theo các nguyên tắc sau đây trong lựa chọn thực phẩm.

**1. Nên chọn thực phẩm có nguồn gốc từ tự nhiên, tươi, sạch, không bị dập nát hư hỏng.** Thực phẩm loại này có giá trị dinh dưỡng cao, sử dụng an toàn và tốt hơn thực phẩm có dùng chất bảo quản, chất nhuộm màu, tạo mùi hay có thêm bất kỳ chất hóa học nào khác. Sự phát triển mạnh mẽ của ngành công nghiệp thực phẩm đã cho ra đời rất nhiều chủng loại thực phẩm phong phú, đa dạng. Tuy nhiên phần lớn trong số này đều có dùng một lượng nhỏ các chất hóa học có khả năng gây kích ứng, sử dụng nhiều sẽ không có lợi cho cơ thể. Tốt nhất hãy chọn những sản phẩm tự nhiên, an toàn, bổ dưỡng cho gia đình, tạo ra sự phát

triển hài hòa, cân đối về mặt thể chất.

**2. Hãy xây dựng thực đơn của bạn với khoảng 60% là thực phẩm tươi sống** vì thực phẩm loại này cung cấp nhiều hơn các vitamin, muối khoáng, enzym và các chất cần thiết khác cho sự sống.

**3. Hãy dùng sáu phần rau, hai phần quả, một phần tinh bột và một phần chất đạm cho thực đơn mỗi ngày.** Rau chứa nhiều muối khoáng và chất xơ, quả có vitamin và đường cho sự chuyển hóa, tinh bột cung cấp năng lượng, protein hồi phục và sản sinh ra các tế bào, đặc biệt quan trọng đối với hệ thần kinh và não bộ. Cách kết hợp này tạo ra sự cân bằng giữa các loại thực phẩm với nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của bạn.

**4. Nên dùng thực phẩm với 80% chất kiềm và 20% là axit.** Ở những người khỏe mạnh, 80% chất dinh dưỡng trong máu có tính kiềm và 20% còn lại là axit. Để giữ được tỷ lệ này, sáu phần rau, hai phần quả cho 80% lượng kiềm và một phần đạm, một phần tinh bột cho 20% axit cần được cung cấp mỗi ngày qua thực đơn của bạn. Protein và tinh bột có tính axit, sẽ sản sinh ra axit dư thừa trong quá trình trao đổi chất. Vì vậy cần thực phẩm có tính kiềm (rau, quả) để trung hòa lượng axit thừa nói trên. Theo kết quả nghiên cứu, một tỷ lệ **6-2-1-1 (rau - quả - protein - tinh bột)** sẽ giữ được sự cân bằng giữa tính kiềm và axit trong cơ thể. Do đó, không nên ăn quá nhiều các loại thực phẩm giàu đạm và tinh

bột bởi điều này sẽ phá vỡ sự cân bằng cơ thể học, có thể dẫn tới một số vấn đề về sức khỏe và bệnh mãn tính do thói quen ăn uống không tốt gây ra.

**5. Nên thường xuyên thay đổi thực phẩm trong thực đơn hàng ngày.** Các bộ phận trong cơ thể có nhu cầu khác nhau về các chất dinh dưỡng. Tuyến giáp cần cung cấp iốt, dạ dày cần chất kiềm để trung hòa axit, máu cần nhiều chất sắt, và với các bộ phận khác cũng tương tự như vậy. Do đó, cần dùng nhiều loại thực phẩm khác nhau, đảm bảo cung cấp đủ bốn nhóm chính là chất đạm, tinh bột, rau, quả và thường xuyên thay đổi để việc ăn uống không trở nên nhàm chán đồng thời có lợi cho sức khỏe. Mỗi loại thực phẩm tích lũy một hoặc một vài vi chất dinh dưỡng khác nhau ở hàm lượng cao. Ngay cùng một loại thực phẩm nhưng có nguồn gốc xuất xứ khác nhau cũng không cho cùng một kết quả khi sử dụng. Thức ăn càng đa dạng, chúng ta càng có cơ hội tiếp nhận được nhiều loại vi chất, cơ thể tránh được nguy cơ thiếu hụt chất dinh dưỡng, bởi việc thiếu hụt dù là lượng chất nào ít nhiều cũng ảnh hưởng tới sức khỏe chung. Ngũ cốc, rau xanh, quả tươi, các loại quả hạch và hạt như quả hạnh hay vừng có nhiều canxi, trong đó một số loại hạt chứa hàm lượng canxi cao hơn; thực phẩm giàu chất sắt gồm có gan, nho khô và các loại rau xanh nhiều lá; trong khi đó iốt lại có nhiều trong đồ hải sản... Nguồn thực phẩm trong tự nhiên hết sức phong

phú, cho chúng ta nhiều sự lựa chọn hơn trong sử dụng thực phẩm hàng ngày, hãy tận dụng điều này để đảm bảo cơ thể được cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết.

**6. Nên ăn uống một cách điều độ.** Những người khỏe mạnh luôn giữ được trọng lượng cơ thể ở mức trung bình trong suốt quãng đời. Việc dư thừa trọng lượng có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe. Trên 50% dân số Mỹ hiện nay có trọng lượng vượt quá mức trung bình. Ở các nước phát triển khác tình trạng cũng diễn ra tương tự. Ăn uống ở nhà tạo ra tâm lý thoải mái. Bạn thường không quan tâm mình ăn như thế nào và ăn bao nhiêu và thường chỉ dừng lại khi cảm thấy đã no. Ăn uống tại nhà hàng lại diễn ra theo cách khác, người ta hay ăn hết những thứ đã được dọn ra do ý nghĩ đã phải trả tiền cho những thức ăn này. Ngay từ bây giờ hãy tập cho mình có thói quen ăn uống điều độ, nên dừng lại đúng lúc, tránh cho cơ thể khỏi những tác hại về sau bởi **“vòng eo to ra, vòng đời ngắn lại”**.

**7. Không nên chỉ ăn toàn chất đạm và tinh bột.** Tất cả các bữa ăn trong ngày của bạn bao giờ cũng có protein và tinh bột. Trong chế biến thức ăn, chúng ta thường chú ý sử dụng thực phẩm có chứa hai loại trên mà quên đi cách dùng kết hợp với các loại rau quả khác. Vậy hãy dùng rau quả nhiều hơn vì sức khỏe của chính mình. Có nhiều loại rau để bạn chọn lựa, nhưng dùng rau quả tươi tốt hơn nhiều so với rau quả sấy khô hay

loại đã qua chế biến. Rau quả tươi được bảo quản đúng cách dùng cũng tốt như khi được ăn ngay. Rau quả tươi bọc kỹ, bảo quản lạnh có thể giữ trong vài ngày nhưng tốt nhất không nên để lâu. Trong bữa ăn có thể dùng nước rau quả ép hay nước một số loại chè thảo mộc nhưng không nên dùng đồ uống ướp lạnh, có đá vì điều này sẽ cản trở quá trình tiêu hóa.

**8. Hãy tạo thói quen uống nhiều nước, từ 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày** (tương đương với 8 cốc nước lớn). Không nên thấy khát mới uống mà hãy uống nước thường xuyên để bù đắp lượng nước bị tiêu hao trong quá trình hoạt động của cơ thể. Trong rau quả, thực phẩm ăn uống hàng ngày cũng có nước nhưng lượng nước này chưa đủ, cần cung cấp thêm bằng cách uống nhiều nước sạch. Các loại nước dù đã qua xử lý có thể uống được ngay nhưng lại chứa nhiều hóa chất không có lợi. Chất khử trùng trong nước có thể gây mất cân bằng chuyển hóa trong cơ thể, sinh ra táo bón và một vài bệnh khác. Tốt nhất hãy dùng nước đã nấu chín, đặc biệt với người có bệnh thấp khớp. Vào những ngày oi bức, có thể dùng nhiều hơn lượng nêu trên.

**9. Thức ăn nên nấu ở nhiệt độ thấp, dùng phương pháp chưng cất, hấp cách thủy, nấu ít hoặc không dùng nước và không nên đun chín kỹ thức ăn.** Nhiệt độ cao hay đun sôi trong nước khi đun nấu sẽ phân hủy các chất dinh dưỡng có trong thực

phẩm. Vì vậy, nên sử dụng các dụng cụ đun nấu có nắp đậy kín để tránh mất nhiệt và hơi nước; chất liệu sử dụng nên là loại có khả năng hấp thụ nhiệt tốt như thép tinh luyện, các đồ sành sứ hay thủy tinh chuyên dụng.

**10. Các loại thịt và đồ ăn nướng không nên dùng quá ba lần một tuần.** Sử dụng thực phẩm nướng không hẳn là phương pháp tốt nhất để nâng cao sức khỏe, tuy nhiên thực phẩm tươi đem nướng vẫn có giá trị dinh dưỡng cao hơn loại đã qua bảo quản. Không nên ăn các loại thịt có nhiều mỡ. Đối với cá, loại có thịt trắng, có vảy và vây tốt hơn những loại còn lại. Ăn nhiều thịt mỡ có thể dẫn đến chứng béo phì, đau tim hay một số vấn đề khác về sức khỏe. Thịt bò cũng không có lợi cho tim mặc dù có chứa nhiều chất đạm. Ăn thịt quá ba lần một tuần sẽ sản sinh ra nhiều axit uric và một số chất kích thích không có lợi cho cơ thể. Bản thân các loại thịt không gây bệnh tật, nhưng ăn quá nhiều thịt cùng với chế độ sinh hoạt không điều độ có thể dẫn đến các bệnh về tim mạch. Để cơ thể có đủ lượng protein cần thiết, có thể thay thế bằng các loại thực phẩm khác có nguồn gốc thực vật giàu đạm.

**11. Không nên ăn quá nhiều một hoặc một vài loại thực phẩm trong bữa ăn.** Dùng quá nhiều một



vài thực phẩm trong bữa ăn có thể dẫn tới sự dư thừa chất hóa học nào đó trong cơ thể gây kích ứng, sưng tấy hoặc dị ứng. Sự lạm dụng một vài thực phẩm loại này đồng nghĩa với việc những thực phẩm khác chỉ được sử dụng rất ít hoặc không dùng đến, cơ thể sẽ thiếu hụt những chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bị bỏ qua. Dù thừa hay thiếu chất, cơ thể đều bị ảnh hưởng không tốt. Ví như ăn nhiều đường có thể dẫn tới bệnh đái đường và chứng giảm đường huyết. Ăn nhiều sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa gây ra chứng táo bón, chảy máu trong, dị ứng hay một số biểu hiện của bệnh tim. Ngược lại, thiếu hụt magiê cũng có thể gây ra các bệnh về tim mạch như nhồi máu cơ tim hay tắc động mạch vành.

### ***12. Đừng bỏ qua những thực phẩm quan trọng.***

Hoạt động của cơ thể bị chi phối bởi những thứ chúng ta ăn vào và cả những thứ không ăn. Bỏ qua một vài loại thực phẩm nào đó sẽ dẫn tới khả năng mắc bệnh trong tương lai. Nếu không ăn rau, cơ thể sẽ thiếu hụt các nguyên tố hóa học và các enzym. Không dùng thực phẩm chứa protein, carbohydrate và chất béo sẽ gây xáo trộn sự chuyển hóa trong cơ thể, dẫn tới thiếu các loại vitamin, muối khoáng, enzym và một loạt các yếu tố khác.

## XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ THỰC PHẨM CÂN BẰNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Khoa học hiện đại đã chỉ ra mối liên hệ giữa thói quen ăn uống với sức khỏe. Những nghiên cứu về chế độ thực phẩm dinh dưỡng của bác sĩ Jensen đã được Cục quản lý thuốc và thực phẩm Mỹ (FDA) khuyến cáo và một bộ phận không nhỏ dân số Mỹ đã áp dụng theo phương pháp của ông. Nội dung nghiên cứu nhấn mạnh đến việc nên hạn chế ăn thực phẩm béo, thức ăn có dầu, đồ ngọt và dùng nhiều hơn các loại rau quả, ngũ cốc. Các kết quả này cũng đã được Ủy ban thực phẩm và dinh dưỡng (FNB), trực thuộc Hội đồng Nghiên cứu quốc gia, Viện Hàn lâm khoa học Mỹ công nhận.

Để xác định nhu cầu của cơ thể đối với từng loại vitamin và muối khoáng, những thập niên trước đây, FNB đưa ra chỉ số mức tiêu thụ bình quân/ngày (RDA). Chỉ số này được xác định trên cơ sở lượng tiêu thụ thực phẩm dinh dưỡng ở những người trưởng thành, có sức khỏe vào loại trung bình. Hiện nay chỉ số này không còn được sử dụng do tiêu chí xác định người có sức khỏe ở mức trung bình không còn phù hợp. Một trong số những tiêu chí này là người có sức khỏe trung bình phải

không có bệnh tật, trên thực tế, hiện nay không có ai trong số chúng ta lại không vướng phải một vài vấn đề về sức khỏe.

Hai năm trước đây, FDA đã cho thay thế RDA bằng chỉ số mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI). RDI được xây dựng trên cơ sở mức tiêu thụ bình quân của toàn bộ dân số Mỹ, từ trẻ em 4 tuổi tới những người đã trưởng thành.

Trong cuốn sách này, bác sĩ Jensen sử dụng RDI như một tiêu chuẩn cơ bản để xác định nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của mỗi người, qua đó tìm ra những phương cách thích hợp đáp ứng yêu cầu trên. Tuy nhiên trong quá trình vận dụng, chúng ta có thể điều chỉnh thêm bớt một số khẩu phần cụ thể tùy thuộc vào tuổi tác, giới tính, trọng lượng, công việc và lối sống của mỗi người.

Nếu có điều kiện bạn hãy tham khảo ý kiến của các bác sĩ hay chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng chế độ ăn uống thích hợp cho bản thân và gia đình. Trong trường hợp ngược lại, bạn cũng có thể tự thử nghiệm và điều chỉnh chế độ dinh dưỡng cho phù hợp theo những nguyên tắc chung như đã trình bày ở trên.

Sản phẩm tổng hợp giàu dinh dưỡng ngày nay được sử dụng tương đối phổ biến song cũng có mặt hạn chế của nó. Loài người tiến hóa và phát triển như hiện nay không phải nhờ vào những sản phẩm tổng hợp mà

chính là nhờ vào khả năng thích nghi với điều kiện thay đổi của môi trường tự nhiên. Chúng ta chỉ nên cải tạo tự nhiên để có được cuộc sống tốt đẹp hơn chứ không nên biến đổi nó. Trong ăn uống, lựa chọn thực phẩm chúng ta cũng nên tuân theo nguyên tắc này.

Chương 6 trong cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn chỉ số RDI của tất cả các loại vitamin và muối khoáng cần thiết cho cơ thể, qua đó bạn sẽ dễ dàng lựa chọn được loại thực phẩm cần thiết cho thực đơn hàng ngày và cho món nước quả ép của mình. Cũng trong chương này, chúng tôi trình bày những nghiên cứu và khuyến cáo của FDA về nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày cho tất cả các nhóm dinh dưỡng cơ bản (DRV) để bạn tham khảo.

<b>Mức tiêu thụ bình quân/ngày (RDA) các nhóm dinh dưỡng cơ bản</b>	
<b>Nhóm chất</b>	<b>Số lượng</b>
Protein	50 g
Carbohydrate	300 g
Chất béo	65 g
Chất béo no	20 g
Chất béo không no	45 g
Cholesterol	300 mg
Chất xơ	25 g
Natri	2,4 g
Kali	3,5 g

Mức tiêu thụ của FDA khuyến cáo không phải là một chỉ tiêu cứng nhắc, bạn có thể điều chỉnh tùy vào nhu cầu của bản thân và của những thành viên trong gia đình vì rõ ràng là nhu cầu của trẻ em và người đã trưởng thành phải khác nhau, mặc dù DRV đã được xây dựng dựa trên nhu cầu của toàn bộ dân số Mỹ, từ trẻ em trên 4 tuổi tới những người trưởng thành. Tuy nhiên, ngưỡng FDA đề nghị về các loại chất béo (gồm chất béo no, chất béo không no, cholesterol) và lượng natri cần thiết là mức tối đa bạn có thể áp dụng. Ăn nhiều chất béo hoặc ăn mặn có thể dẫn tới nguy cơ béo phì hay các bệnh tim mạch. Nếu có thể bạn nên hạn chế lượng chất kể trên để khỏe mạnh hơn và sống lâu hơn.

### **Chế độ ăn uống hàng ngày**

Thực đơn hàng ngày nên được xây dựng trên những nguyên tắc khoa học đã được giới thiệu ở trên như: cân đối, đa dạng, cân bằng các nhóm yếu tố, có ít nhất 60% thực phẩm tươi sống... Ở đây chúng tôi có một thực đơn đáp ứng tương đối tốt các nguyên tắc trên để các bạn tham khảo. Theo cách này, trong thực đơn hàng ngày của mình, bạn có nửa phần chất đạm cho bữa sáng và nửa phần còn lại dành cho bữa tối. Tương tự như vậy lượng tinh bột được chia đôi cho bữa sáng và bữa trưa. Tinh bột và protein sẽ giúp bạn không có cảm giác đói và hạn chế thói quen ăn vặt giữa các bữa ăn.

### *Thực đơn cho bữa trưa*

Bữa trưa của bạn có tinh bột, rau xanh và đồ uống kèm. Tinh bột có thể dùng từ một đến hai món như bánh mì, cơm, xúp ngô... Về rau xanh có thể chế biến món salad trộn rất tiện lợi và ngon miệng. Nhiều loại rau quả có thể dùng cho món này như: cà chua, dưa chuột, xà lách, rau diếp xoăn, rau mùi, cần tây, tỏi tây, hành tây, cải thảo, cải ngọt, củ cải trắng, củ cải đỏ, bắp cải, xúp lơ. Bạn cũng có thể nạo các loại củ như cà rốt, củ cải đường, củ cải tím đặt lên trên, rắc lạc hoặc vừng đã rang chín sẽ khiến món ăn thêm ngon miệng và đẹp mắt

### *Thực đơn cho bữa tối*

Thực đơn của bữa tối gồm chất đạm, rau trộn, một hoặc hai món rau nấu chín và đồ uống kèm. Các loại rau nấu cho bữa tối có thể dùng bắp cải, củ cải, xúp lơ, cải xanh... Rau trộn nếu bạn đã dùng nhiều trong bữa trưa thì nên ăn ít vào bữa tối và ngược lại.

## **Đồ ăn tráng miệng**

Đồ ăn tráng miệng nên dùng loại dễ tiêu, có tác dụng kích thích tiêu hóa như các loại quả tươi, nước ép hoa quả, hoa quả thái lát trộn với các loại sirô, kem... Hoa quả cho món tráng miệng có thể dùng chuối, táo, lê, mận, dâu tươi...

## Những lưu ý khi chuẩn bị các bữa ăn trong ngày

**Bữa sáng.** Nhiều người quan niệm bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó cung cấp năng lượng cần thiết cho cơ thể để bắt đầu một ngày làm việc mới. Theo quan niệm này suy rộng ra thì những gì bạn ăn trong bữa sáng sẽ ngay lập tức đi vào các tổ chức, cơ quan, tế bào, nuôi dưỡng và cung cấp năng lượng cho cơ thể. Tuy nhiên, trên thực tế khi ăn xong phải mất 18 giờ sau cơ thể mới hấp thụ hết lượng thực phẩm đưa vào. Điều này có nghĩa là sức lực vào mỗi buổi sáng bắt nguồn từ những gì bạn ăn được từ trưa hôm trước, và những gì ăn từ tối hôm trước phải tới trưa hôm sau mới phát huy tác dụng, hay những thứ bạn ăn trong bữa sáng hôm nay thì tới buổi tối mới giải phóng năng lượng khi bạn đã lên giường đi ngủ, lúc cơ thể được nghỉ ngơi không cần nhiều tới sự vận động. Vì vậy chúng ta nên ăn nhẹ vào bữa sáng và dùng phần nhiều hơn trong bữa tối để có được nguồn năng lượng dồi dào cho một khởi đầu tốt đẹp trong ngày làm việc hôm sau.

Khi áp dụng những gợi ý trên đây, bạn có thể điều chỉnh định lượng cho bữa ăn sáng nhẹ và bữa tối nặng phù hợp với nhu cầu của bản thân. Cũng không nên vì thế mà ăn quá ít hoặc nhịn bữa sáng vì bạn nên biết rằng sự chuyển hóa trong cơ thể là một quá trình liên tục, nếu có sự ngắt quãng hoặc cung cấp không đủ các dưỡng chất cần thiết sẽ khiến cơ thể trở nên mệt mỏi.

**Bữa trưa.** Nếu bạn muốn có sức lực vào mỗi buổi sáng thức dậy thì hãy ăn một bữa trưa thật ngon miệng từ ngày hôm trước. Cảm giác mệt mỏi của nhiều người khi thức giấc thường do thói quen ăn uống qua loa vào bữa trưa. Do thời gian hạn chế, nhiều người không có điều kiện tổ chức một bữa ăn trưa hợp lý, họ chỉ đơn giản dùng một chút bánh mì hay bánh xăng-đuych (bánh mì kẹp thịt) với một ly cà phê. Rõ ràng khẩu phần ăn như trên sẽ không thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể. Chính điều này đã gây cảm giác mệt mỏi mà bạn thường thấy mỗi khi thức dậy vào buổi sáng.

Trong thực đơn bữa trưa có một phần tinh bột để cung cấp năng lượng cho các hoạt động cơ bắp. Có thể dùng gạo, ngô, khoai lang, lúa mì, lúa mạch, khoai tây, kê, kiều mạch, mì ống, bí đỏ và chuối cho những món ăn bạn yêu thích. Ngoài ra bạn cũng cần ăn nhiều rau xanh, càng nhiều càng tốt. Rau xanh có thể nấu chín, ăn sống hay trộn salad. Hãy cố gắng làm vài ba món ăn có rau quả tươi trong bữa ăn trưa. Để trộn món salad, ngoài dầu và giấm ăn, bạn có thể cho thêm các loại rau gia vị, sốt mayonnaise, phó mát đun chảy, các loại củ bào sợi, rắc lạc, vừng... cho món ăn thêm ngon miệng và sinh động. Các món xúp bao giờ cũng dễ ăn và dễ tiêu hóa. Chúng ta có thể có một nồi xúp thịt nóng vào mùa đông hay xúp rau mát trong mùa hè. Nếu không về nhà được vào bữa trưa, bạn có thể ăn tại nhà hàng nhưng



lưu ý lựa chọn món ăn cho phù hợp với chế độ dinh dưỡng đã được gợi ý trên đây. Bạn cũng có thể chế biến sẵn đồ ăn ở nhà từ buổi sáng và dùng trong bữa trưa nhưng phải có dụng cụ lưu giữ thích hợp. Những bình thủy cách nhiệt là công cụ tốt trong trường hợp này. Cuối cùng bạn có thể hoàn thiện bữa ăn trưa của mình với một chút đồ uống kèm bổ dưỡng như các loại trà, cà phê, sữa chua, sữa tươi.

**Bữa tối.** Nếu muốn giữ gìn sức khỏe, bạn nên thường xuyên ăn uống tại nhà. Với ba bữa ăn trong ngày bữa tối được xem là bữa ăn quan trọng nhất. Một bàn ăn đầy ắp những món ăn ngon miệng, bổ dưỡng cộng với không khí thoải mái khiến cho việc ăn uống trở nên thú vị hơn và rõ ràng là điều này cũng kích thích tiêu hóa, chính vì vậy càng quan trọng hơn khi chúng ta biết dừng lại đúng lúc.

Bữa ăn tối phải được chuẩn bị để phù hợp và tạo ra sự cân bằng về dinh dưỡng trong thực đơn hàng ngày. Nếu bữa trưa đã dùng ít rau thì có thể ăn nhiều hơn trong bữa tối, bữa tối vì thế có thể bắt đầu với một chút nước rau ép hay rau hầm. Lấy nước luộc thịt nấu rau hoặc nấu xúp rau với thịt cũng đều rất tốt.

Bữa ăn tối cũng phải đảm bảo các nhóm thực phẩm cơ bản: rau quả tươi hay rau trộn, rau nấu chín, chất đạm và thức uống kèm. Với nhóm chất đạm, nếu không ăn chay, bạn có thể ăn thịt hai hoặc ba lần mỗi tuần,

nhưng phải là loại thịt sạch, an toàn và có ít chất béo. Thịt luộc hoặc nướng là tốt nhất để giữ nguyên các thành phần dinh dưỡng. Cá là loại thịt dễ tiêu, giàu chất đạm và iốt. Ăn cá có lợi cho sức khỏe, có thể dùng mỗi tuần một lần. Nên ăn loại cá có vảy và vây, có thể nướng, hấp, kho tùy sở thích. Trứng cũng là thực phẩm giàu protein, có thể rán, ốp lếp, chần qua nước sôi hay dùng cho các món trộn. Trong các loại hạt, đỗ tương là loại chứa nhiều protein hơn cả. Đỗ tương chế biến thành đậu phụ hay nước đậu đều rất tốt.

Với món đồ uống đi kèm, có thể dùng một cốc chè thảo mộc, sữa chua, sữa tươi hay sữa đã tách bơ. Món tráng miệng có thể có thành phần chất đạm nhưng tốt nhất vẫn là các loại hoa quả tươi.

Bữa tối không nên dùng thực phẩm có thành phần tinh bột vì tinh bột dễ gây mất ngủ hơn chất đạm. Nếu thấy không khỏe, bị ốm hoặc sốt cao và không muốn ăn thì bạn cũng không nên cố ăn như thường ngày. Bạn nên ăn đồ ăn nhẹ như uống một cốc nước quả ép và cố gắng nghỉ ngơi thật yên tĩnh.

## **Những điều nên làm và nên tránh cho sức khỏe của bạn**

***1. Hãy học cách chấp nhận bản thân và bằng lòng với những gì mình có,*** cuộc sống của bạn sẽ dễ

chịu hơn, đầu óc không phải làm việc nhiều, cơ thể cũng phần nào khỏe khoắn hơn.

**2. Không nên chỉ biết chỉ trích và lên án những lỗi lầm của người khác.** Hãy cho họ một cơ hội để trưởng thành và rút cho mình bài học từ thất bại của họ, biến nó thành thành công của chính mình.

**3. Hãy học cách khoan dung, độ lượng và quên đi những điều không vui trong cuộc sống,** tự giải phóng đầu óc mình để sống khỏe mạnh hơn.

**4. Hãy biết ơn những người tốt bụng và giúp đỡ những người cần tới mình,** bạn chắc hẳn sẽ rất sung sướng.

**5. Tập cho mình lối sống điều độ để tránh những biểu hiện thái quá gây quá tải cho cơ thể.**

**6. Đừng nghĩ nhiều, nói nhiều đến những điều bất hạnh, sự rủi ro hay tình trạng bệnh tật.** Chỉ nên nói ra điều này với những người có thể giúp bạn với bớt lo lắng như đến gặp bác sĩ khi ốm đau chẳng hạn.

**7. Nói chuyện "ngồi lê đôi mách" là thói quen xấu,** dần dần những chuyện giạt gân, rủi ro, bất hạnh của gia đình khác sẽ chiếm lĩnh hết đầu óc bạn.

**8. Hãy để mười phút mỗi ngày suy nghĩ xem làm cách nào để bạn trở thành người tốt hơn.** Hãy đẩy lùi những suy nghĩ tiêu cực bằng những phỏng đoán lạc quan hơn.

**9. Hãy tập luyện hàng ngày** để giữ cho xương sống và các khớp nối luôn linh hoạt, cơ bụng rắn chắc và buồng phổi khỏe mạnh.

**10. Đi bộ với chân trần mười phút mỗi buổi sáng trên bãi cỏ còn đọng sương hay trên cát sẽ kích thích sự lưu thông máu.**

**11. Không nên uống rượu và hút thuốc lá.** Chất nicôtin trong thuốc lá và cồn trong rượu là những chất gây nghiện, sẽ vắt kiệt sức lực của cơ thể.

**12. Nếu có thể hãy đi ngủ sớm trước 9 giờ tối,** đây là thời khắc bạn nên nghỉ ngơi sau một ngày làm việc nặng nhọc. Nghỉ ngơi giúp cho cơ thể phục hồi nguồn năng lượng đã mất để tái tạo các tế bào trong cơ thể. Hãy mừng tượng lại một lần nữa những điều bạn còn lo lắng và quên chúng đi để có một giấc ngủ ngon. Sáng hôm sau, bạn hãy trở lại với vấn đề của mình khi cơ thể và tinh thần đã được phục hồi và hoàn toàn sáng khoái.

## CHƯƠNG 2

# QUAN ĐIỂM Y HỌC VỀ SỬ DỤNG NƯỚC RAU QUẢ ÉP CHỮA BỆNH

Buổi sáng với một ly nước quả ép có ý nghĩa hơn là một khởi đầu tốt đẹp cho một ngày, đó còn là cách chữa bệnh, cho chúng ta cơ thể khỏe mạnh mà bác sĩ Jensen đã nhận thấy khi ông bắt đầu dùng thử cách này. Với tư cách là một bác sĩ, một nhà khoa học, ông có điều kiện nghiên cứu và tiếp xúc với những bệnh nhân để khẳng định quan điểm của mình.

Có một vài bệnh nhân đến với ông khi cơ thể bị suy nhược nghiêm trọng, họ không thể ăn gì khác ngoài các loại chất lỏng. Hệ thống tiêu hóa của họ không chuyển hóa và hấp thụ được các đồ ăn rắn. Bệnh nhân được cho dùng thử nước thịt ép, cà rốt ép, chè thảo mộc, váng sữa dê ấm. Sau một thời gian sử dụng, tình trạng bệnh tật của tất cả các bệnh nhân đều tiến triển rất tốt.

Bệnh tật do nhiều nguyên nhân gây ra trong đó có nguyên nhân về thiếu hụt chất dinh dưỡng. Việc thiếu hụt chất dinh dưỡng do ăn uống không đủ chất có thể tác động tới cân bằng các nguyên tố hóa học và cấu trúc tế bào trong cơ thể. Một số bệnh liên quan đến thiếu

chất như bệnh loãng xương do thiếu canxi, bệnh scobut do thiếu vitamin C, bệnh nứt da do thiếu vitamin A..., trong những trường hợp này dùng nước rau quả ép để bổ sung các chất dinh dưỡng bị thiếu hụt là một biện pháp khá hữu hiệu.

Tự nhiên cung cấp cho chúng ta những thứ ta cần, bản thân chúng ta cũng là những thực thể vốn có trong tự nhiên. Nước rau quả ép là sản phẩm thuần chất tự nhiên, nó có tác dụng rất tốt nếu chúng ta biết sử dụng hợp lý.

Số lượng thực phẩm tiêu thụ hàng ngày cũng rất quan trọng. Ăn uống mất cân đối sẽ dẫn tới nguy cơ mắc bệnh cao. Không có bệnh tật nào lại không bắt nguồn từ sự dư thừa hay thiếu hụt chất dinh dưỡng trong cơ thể gây ra. Các vitamin và muối khoáng có nhiều trong nước rau quả ép sẽ cung cấp đầy đủ các yếu tố hóa học, giúp cơ thể khỏe mạnh, tránh được những căn bệnh không đáng có.

Theo Viện nghiên cứu Sức khỏe của Mỹ (NIH), những người có trọng lượng khoảng 70 kg có từ 1.400 - 1.800 g canxi trong cơ thể và cần được cung cấp 1.000 mg canxi mỗi ngày. Hiện nay, dân số Mỹ phần lớn đều không được cung cấp đủ lượng canxi cần. Trên thực tế, những phụ nữ trung niên chỉ nhận được 635 mg mỗi ngày và những người ngoài 65 tuổi trung bình vào khoảng 600 mg. Khoa học gần đây đã nhận thấy sự

thiếu hụt canxi có liên quan tới một số bệnh tật ở phụ nữ như bệnh loãng xương hay hội chứng tiền mãn kinh. Ngoài ra nó còn liên quan tới nhiều căn bệnh khác ở cả phụ nữ và nam giới như: bệnh mất xương, ung thư ruột kết, huyết áp cao hay rối loạn chức năng của phụ nữ thời kỳ mang thai.

Cách tốt nhất để bù đắp lượng canxi thiếu hụt là sử dụng các sản phẩm từ tự nhiên như sữa tươi, các sản phẩm chế biến từ sữa, các loại hạt, mầm, rau xanh, đậu và rau cải xanh. Nếu bạn là người không ăn được sữa, có thể tìm được những nguồn thực phẩm giàu canxi khác trong bảng dưới đây.

#### CÁC LOẠI THỰC PHẨM GIÀU CANXI

Phó mát (50 g)	306 mg	Canh cải xanh nấu (1 cốc 250ml)	178 mg
Sữa (1 cốc 250 ml)	300 mg	Các loại đậu hũ (1 cốc 250 ml)	127 mg
Nước hạnh ép	189 mg	Xúp rau cải (1 cốc 250 ml)	94 mg

Theo NIH, những người trên 65 tuổi có nguy cơ mắc bệnh mất xương cao, vì vậy cần tới 1.500 mg canxi mỗi ngày. Loại canxi thích hợp nhất cho cơ thể người là canxi citrate, không cản trở sự hấp thụ chất sắt trong

quá trình tiêu hóa. Phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh cần bổ sung hormone estrogen để giảm nguy cơ mất xương... Trong những trường hợp này, cơ thể cần được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các loại vitamin và muối khoáng như: canxi, photpho, magiê, mangan, chất kẽm và các loại vitamin như vitamin A, C và D.

## NHÌN NHẬN ĐÚNG ĐẮN VỀ HIỆU QUẢ CHỮA BỆNH CỦA NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Nước rau quả ép có tác dụng rất tốt với cơ thể nhưng không vì thế nó có thể chữa được bất kỳ loại bệnh tật nào. Thực chất ở đây chính yếu tố tự nhiên hàm chứa trong rau quả tươi mới là phương pháp chữa bệnh tốt nhất.

Cơ thể con người được sáng tạo với khả năng tự hồi phục, tự tái tạo những gì đã mất. Điều này diễn ra hoàn toàn tự nhiên khi ta ăn, ngủ hay khi đang làm việc mà không cần bất kỳ một tác động nào khác. Tuy nhiên khi lối sống buộc chúng ta phải hoạt động liên tục, hệ thần kinh luôn bị quá tải, đó là lúc bạn nên lập lại sự cân bằng cho cơ thể, nước rau quả ép sẽ giúp bạn làm được điều này.

Sự thiếu hụt các yếu tố hóa học có thể cản trở hoạt động của một vài cơ quan, hệ thống nào đó trong cơ thể như hệ hô hấp, hệ bài tiết hay hệ thần kinh. Trong



trường hợp này bạn sẽ làm gì, để cơ thể thực hiện vai trò tự nhiên của mình tự hồi phục, tự tái tạo hay cố gắng tìm hiểu nguyên nhân để bù đắp những thiếu hụt lập lại sự cân bằng cho cơ thể. Rõ ràng bạn sẽ chọn cách thứ hai bởi cơ thể cũng có những khiếm khuyết của nó, nó chỉ có thể hấp thụ, chuyển hóa chứ không thể tự sinh ra các dưỡng chất quan trọng và cần thiết. Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng sẽ vô hiệu một vài chức năng nào đó của cơ thể và ngay lập tức bệnh tật sẽ tấn công vào những vị trí đó. Tự nhiên có thể giúp bạn khắc phục nhược điểm này. Nước ép rau quả do tự nhiên cung cấp sẽ giúp cơ thể bạn bảo vệ và khôi phục các yếu tố hóa học còn thiếu hụt, bệnh tật sẽ không còn chỗ trong một cơ thể khỏe mạnh được cung cấp đầy đủ dưỡng chất và có một sức đề kháng tốt.

Viện Bircher-Benner, Zurich, Thụy Sĩ là nơi đầu tiên xây dựng khu suối khoáng chữa bệnh từ năm 1897. Bệnh nhân được chữa trị trong một điều kiện hết sức tuyệt vời, khí hậu trong lành, không gian yên tĩnh, thực phẩm sử dụng chủ yếu là rau quả tươi và các loại nước ép. Thật không dễ gì đạt được điều kiện lý tưởng như vậy trong cuộc sống hiện đại song các bạn ít nhất vẫn có thể tạo cho mình một thói quen ăn uống tốt qua những thực đơn cân bằng với thành phần chủ yếu là thực phẩm từ tự nhiên mà rau quả tươi và nước ép là phần không thể thiếu.

## THỰC PHẨM KHÔNG PHẢI LÀ THUỐC CHỮA BỆNH

Nhiều trường hợp bệnh nhân được chữa trị với liệu trình gồm cả chế độ ăn uống rất khắt khe do bác sĩ đưa ra, nhưng không vì thế khiến thực phẩm trở thành một thứ thuốc chữa bệnh. Ở đây, thực phẩm chỉ đóng vai trò cung cấp các dưỡng chất cần thiết để cơ thể khỏe mạnh có khả năng chống chọi lại bệnh tật. Thực phẩm không chữa bệnh, thực phẩm chỉ cung cấp các năng lượng cần thiết để cơ thể tự chống chọi lại bệnh tật của bản thân mình. Điều này sẽ diễn ra hoàn toàn tự nhiên khi các chất dinh dưỡng được cung cấp đầy đủ. Khi cơ thể người bệnh không được bổ sung các dưỡng chất cần thiết, chỉ với các loại dược phẩm, hiệu quả chữa trị sẽ không cao. Nếu không duy trì được chế độ ăn uống cân bằng gây thiếu hụt chất dinh dưỡng, cơ thể có nhiều khả năng bị các loại bệnh tật tấn công, từ những bệnh cấp tính đến bệnh mãn tính nếu kéo dài tình trạng này. Cơ thể vì thế cần được cung cấp đầy đủ dưỡng chất để trở về trạng thái cân bằng với một sức khỏe hoàn hảo.

### **Mối liên hệ giữa bệnh tật và chế độ dinh dưỡng**

Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng là nguyên nhân chủ yếu của nhiều loại bệnh tật khác nhau. Khoa học hiện

đại đã ghi nhận được 16.000 triệu chứng và những kiểu biểu hiện khác nhau của các dạng bệnh tật, từ trạng thái mệt mỏi đến rối loạn chức năng và những trường hợp nặng hơn như chứng mất ngủ, khó thở, rối loạn nhịp tim, viêm ruột thừa, nổi phát ban, nhiễm độc máu... Nếu để ý bạn sẽ thấy sự liên hệ giữa những biểu hiện này với việc dư thừa hay thiếu hụt một vài chất dinh dưỡng nào đó. Mắc phải bệnh tật là điều không ai mong muốn, nhưng đẩy lui được bệnh tật lại càng khó hơn. Nhiều khi chúng ta chỉ chú ý tìm cách làm thuyên giảm bệnh tật với những phương thuốc đặc hiệu và vui mừng quá sớm khi thấy xuất hiện một vài biểu hiện hồi phục riêng lẻ. Mấu chốt ở đây là chúng ta phải đi tìm căn nguyên của vấn đề, không chỉ là thuốc men mà còn là chế độ dinh dưỡng để bệnh nhân phục hồi hoàn toàn.

Những người cao tuổi có tầm hiểu biết sâu rộng, nhưng nếu họ không biết cách tự chăm sóc bản thân khi còn trẻ thì liệu họ có giữ được sự minh mẫn và sức khỏe dẻo dai tới cuối đời hay không? Vì vậy điều cần quan tâm ở đây chính là những gì chúng ta sẽ làm hôm nay, ngày mai để mười hay hai mươi năm sau sẽ không có gì phải hối tiếc, để chúng ta không phải trở thành nạn nhân của nhiều căn bệnh quái ác, như căn bệnh ung thư đang hành hạ nhiều người và trở thành một đại dịch vô phương cứu chữa. Hơn ai hết, mỗi chúng ta phải

biết tự bảo vệ mình bằng những can thiệp y tế và trước hết chính là chế độ sinh hoạt lành mạnh. Đã đến lúc cơ thể bạn cần được bổ sung các loại vitamin, muối khoáng và các loại chất dinh dưỡng cần thiết khác. Có một cách giúp bạn thực hiện được điều này, hãy đi tới những trang cuối cùng của cuốn sách để có được những hiểu biết về thực phẩm dinh dưỡng và phương pháp sử dụng nước rau quả ép cung cấp các lượng chất nói trên.

### **Nước rau quả ép chữa bệnh**

Nước rau quả ép chữa bệnh thực chất là phương pháp bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong trường hợp thiếu hụt. Nó vận chuyển các vitamin và muối khoáng tới hệ tuần hoàn thông qua quá trình trao đổi chất. Quá trình này dần dần sẽ làm sạch cơ thể một cách tự nhiên. Nếu cơ thể bị quá tải bởi các loại chất độc do hít phải không khí độc hại hay ăn uống những thức ăn không đảm bảo, hệ bạch huyết là cơ quan đề kháng của cơ thể sẽ không thể tự làm sạch và bảo vệ cơ thể theo cách tự nhiên để chống lại các loại vi khuẩn và virus gây hại. Biện pháp tốt nhất nên sử dụng ở đây là cung cấp kịp thời nguồn bổ sung giàu vitamin và khoáng chất thông qua các loại nước ép rau quả. Dùng thêm nhiều nước tinh khiết giàu canxi sẽ dần dần giúp cơ thể hồi phục, nâng cao sức đề kháng.

## KHẢ NĂNG PHÂN GIẢI CÁC CHẤT ĐỘC HẠI CÓ TRONG CƠ THỂ CỦA NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Phân giải và hấp thụ các chất dinh dưỡng trong cơ thể phải là một quá trình cân bằng ở tỷ lệ 50-50. Nếu các thực phẩm cung cấp cho cơ thể khiến cho tỷ lệ trên chỉ đạt ở mức 75-25 chẳng hạn thì đây rõ ràng là một thực đơn chưa đạt yêu cầu. Mặc dù nước rau quả ép rất tốt cho cơ thể nhưng đã bao giờ bạn nghĩ đến thực đơn chỉ toàn nước ép trái cây chưa ? Chắc hẳn bạn sẽ không chọn cách này để giữ gìn sức khỏe của mình, chính vì vậy bạn đã được gợi ý nhiều cách lựa chọn hơn trong phần "Xây dựng chế độ thực phẩm cân bằng có lợi cho sức khỏe" được giới thiệu ở trên. Theo quan điểm này, một thực đơn cân bằng phải có nửa phần để phân giải các chất độc hại ra khỏi cơ thể và nửa phần còn lại được dành cho sự tích tụ và hồi phục các mô, tế bào phục vụ cho sự sống.

Năm 1930, bác sĩ H.E.Kirchner của bệnh viện Olive, Los Angeles đã gặp một trường hợp bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã được chữa khỏi sau hơn một năm dùng nước cà rốt ép. Bác sĩ Kirchner là một trong những bác sĩ tin tưởng vào khả năng chữa bệnh của các loại thực phẩm. Tính chân thực trong câu chuyện của bệnh nhân Del Wilhite ở California được ông điều trị đã

khiến nhiều người phải suy nghĩ nghiêm túc hơn về vấn đề này.

Del đến với bác sĩ Kirchner khi các bác sĩ điều trị cho anh đã bó tay. Del đang ở vào giai đoạn cuối của căn bệnh ung thư ruột kết quái ác, việc ăn uống đối với anh lúc này cũng trở nên hết sức khó khăn. Bác sĩ cho Del dùng thử nước cà rốt ép bởi hầu như ai cũng có thể ăn loại củ này. Anh bị sụt cân nhanh nhưng dần dần trọng lượng đã trở lại ổn định. Del được dùng nhiều nước cà rốt hơn để tăng lượng chlorophyll đưa vào cơ thể. Sau hơn một năm điều trị, Del được kiểm tra lại, anh đã được xác nhận là hoàn toàn chiến thắng được căn bệnh ung thư. Del đã có thể dùng các thức ăn rắn trở lại nhưng anh không quên trong thực đơn của mình luôn có những thực phẩm bổ dưỡng từ tự nhiên đã giúp anh lấy lại sức khỏe và cuộc sống.

Bác sĩ Kirschner thực sự bị ấn tượng bởi trường hợp kể trên. Ông đã viết một bài báo gửi cho tạp chí y khoa về tác dụng của nước rau hoa quả ép. Bài báo của ông đã bị trả lại với lưu ý rằng câu chuyện của ông là không có cơ sở và chưa có một nghiên cứu chuyên sâu nào khẳng định vai trò của loại thực phẩm có khả năng chữa bệnh này. Bác sĩ Kirschner sau đó đã phát biểu: "Tôi đã tiếp xúc với người đàn ông này, thật khó tin được tình trạng sức khỏe tuyệt vời của anh ta hiện nay, nhưng tôi tin vào tính chân thực của câu chuyện".

Bác sĩ Kirschner đã trồng một vườn cây ở Yucaipa, California gồm các loại rau xanh và cây thảo mộc dùng thử nghiệm cho bệnh nhân của mình. Ông tin rằng các loại rau quả tươi trong tự nhiên có thể giúp chữa được nhiều bệnh tật, ông đã viết một vài cuốn sách mô tả những thành công của mình với những sản phẩm đến từ tự nhiên.

Gần đây, những thí nghiệm trên động vật đã cho thấy chất beta-caroten (có nhiều trong cà rốt) có tác dụng chữa trị được một vài dạng bệnh ung thư. Các nghiên cứu về khả năng chống lại bệnh ung thư dựa trên thuộc tính của beta-caroten (tiền chất vitamin A) vẫn đang được tiếp tục.

## TÂM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC SỬ DỤNG NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Các loại nước rau quả ép có chức năng cung cấp các dưỡng chất cần thiết lập lại sự cân bằng cho cơ thể thông qua chế độ ăn uống hợp lý. Thực đơn điển hình của phần lớn các gia đình hiện nay phản ánh sự lạm dụng các chất đạm và tinh bột nhưng lại thiếu hụt đáng kể các loại muối khoáng, vitamin và chất xơ có nhiều trong rau quả, có tác dụng kích thích quá trình tiêu hóa trong cơ thể. Cung cấp đầy đủ nước ép rau quả chứa các yếu tố hóa học cần thiết cho sự thay thế và phục hồi các

tế bào sẽ “làm mới” cấu trúc phân tử trong cơ thể, những tế bào già cỗi sẽ được thay thế bởi các tế bào khỏe mạnh hơn. Quá trình này sẽ vận chuyển các dịch chất cung cấp năng lượng cần thiết cho sự sống gồm cả năng lượng hấp thụ từ mặt trời, không khí và nước sạch tới tất cả các tế bào trong cơ thể.

Các tế bào trong cơ thể có mối liên hệ chặt chẽ với quá trình tuần hoàn máu thông qua màng tế bào. Quá trình tự làm sạch cơ thể bao gồm cả sự phân giải các chất dinh dưỡng lẫn các độc tố có trong mạch máu. Nếu muốn có một sức khỏe sung mãn, bạn nên cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể bao gồm nhóm có chức năng xây dựng, phục hồi và cả nhóm đảm nhận chức năng đào thải.

## NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG NHỮNG THỰC ĐƠN ĐẶC BIỆT VỚI NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Thực đơn đặc biệt được đặt ra nhằm lấy lại cân bằng các nguyên tố hóa học trong cấu trúc cơ thể khi cơ thể bị mất thăng bằng do thói quen ăn uống và lối sống không điều độ gây ra. Trong trường hợp này ngoài mối quan tâm đến những thứ được ăn, bạn còn cần lưu ý ăn ra sao để quá trình tiêu hóa được thuận lợi, tránh cho dạ dày những thương tổn không đáng có. Những bài tập luyện nhỏ để tăng cường khả năng lưu thông máu, vận



chuyển các chất dinh dưỡng tới mọi tế bào trong cơ thể cũng sẽ góp phần nâng cao hiệu quả của chương trình này.

Bạn đã biết nước ép các loại rau quả có chứa nhiều các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, nhưng bạn có biết các nguyên tố vi lượng rất cần cho cơ thể sẽ dễ dàng được hấp thu hơn nếu dùng dưới dạng nước rau quả đã ướp lạnh. Nó sẽ bù đắp những thiếu hụt về chất dinh dưỡng không có trong thành phần thực phẩm của bạn, như vậy sức khỏe có vấn đề nhiều khi xuất phát từ những thứ bạn không ăn đến chứ không phải do những thứ được ăn.

Bạn có thể chưa biết tác dụng và liều lượng sử dụng thích hợp của các nguyên tố vi lượng như kẽm, selen và bo đối với cơ thể. Sở dĩ gọi các yếu tố này là nguyên tố vi lượng vì cơ thể chỉ cần được cung cấp các loại chất này ở một liều lượng rất nhỏ nhưng lại vô cùng cần thiết. Kẽm góp phần tạo ra các enzym và nâng cao khả năng miễn dịch, selen có thể bảo vệ cơ thể chống lại căn bệnh ung thư, bo hỗ trợ cho quá trình hấp thụ canxi rất cần thiết cho cơ thể, đặc biệt ở những người cao tuổi. Nếu cơ thể thiếu hụt một vài chất dinh dưỡng nào đó, dù là các nguyên tố vi lượng, sẽ ảnh hưởng tới tình trạng sức khỏe chung, bạn sẽ thấy điều này rất rõ ràng qua minh chứng dưới đây trong đời sống thực vật. Giả dụ cây lê được trồng trên đất thiếu chất bo, lá cây sẽ hóa nâu và bị rụng, điều này có nghĩa là cây đã bị nhiễm bệnh. Bạn

có thể phát hiện nhiều biểu hiện bệnh tật trên những cây có bệnh kiểu như trường hợp này khi cây được trồng trên đất xấu, thiếu một loại muối khoáng nào đó cần thiết cho sự sinh trưởng và phát triển.

## SỰ PHONG PHÚ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Rau quả được trồng trên đất giàu dinh dưỡng có nhiều vitamin, muối khoáng và các loại enzym. Các chất dinh dưỡng hòa tan trong nước hoa quả dễ dàng được tiêu hóa và hấp thụ. Khi cơ thể thiếu một vài loại vitamin nào đó sẽ trở nên mệt mỏi, không có sức sống. Những người đang ốm yếu, hệ tiêu hóa làm việc sẽ kém đi, cơ thể không nhận được đầy đủ giá trị dinh dưỡng có trong những đồ ăn rắn, vì vậy trong trường hợp này sử dụng nước ép thực phẩm các loại sẽ có hiệu quả cao hơn.

Khi cơ thể ốm yếu, nước rau quả ép trở thành "phương thuốc" thần diệu, giúp cơ thể nhanh chóng lấy lại sức lực và sự linh hoạt. Chúng ta ăn, ngủ tốt hơn, hệ thống miễn dịch được tăng cường, các cơ quan, tổ chức, biểu mô được bảo vệ chắc chắn trước ảnh hưởng của các loại vi rút gây bệnh. Cơ thể con người cần tới hai mươi loại vitamin và mười bảy loại muối khoáng và nguyên tố vi lượng khác nhau. Các yếu tố này đều có trong nước rau quả ép, vì vậy cần tăng cường sử dụng để tránh cho cơ thể khỏi những thiếu hụt về chất nghiêm trọng.

## LỰA CHỌN THỰC PHẨM DỄ HẤP THỤ CHO CƠ THỂ

Nước rau quả và các loại thực phẩm dưới dạng chất lỏng dễ tiêu hơn thực phẩm dạng rắn. Điều cần quan tâm ở đây không phải là chúng ta ăn được bao nhiêu mà cơ thể tiêu hóa và hấp thụ được những gì. Nếu cơ thể không hấp thụ được một vài yếu tố nào đó từ thực phẩm, cũng sẽ dẫn tới sự thiếu hụt lượng chất đó trong cơ thể.

Một cơ sở y tế áp dụng chương trình chữa bệnh có sử dụng những thực phẩm tự nhiên, đặc biệt là những sản phẩm từ nước ép và các loại chè thảo mộc cho trên 100 bệnh nhân. Hàng ngày cơ sở đó sử dụng khoảng một trăm cân cà rốt và một lượng ít hơn các loại rau quả khác chỉ để chế biến món nước ép cho các bệnh nhân vào 10 giờ sáng mỗi ngày. Để đảm bảo về chất lượng các loại rau, cơ sở này tự trồng lấy rau quả trên loại đất rất tốt của mình, kết quả là các bệnh nhân khi ra viện rất hài lòng với việc điều trị tại đây. Nếu bạn cũng muốn cơ thể mình phát triển khỏe mạnh, hãy lựa chọn và kiên trì sử dụng nước hoa quả để biến nó trở thành một thói quen trong cuộc sống hàng ngày của mình.

## TIẾN SĨ Y KHOA, BÁC SĨ TOM SPIES NÓI VỀ THỰC PHẨM HỖ TRỢ CHỮA BỆNH

Bác sĩ Tom Spies trở thành thành viên danh dự của Hiệp hội y khoa Mỹ từ năm 1957 khi ông có những đóng góp tích cực trong việc tìm ra phương pháp chữa bệnh từ thực phẩm. Ý kiến của ông về vấn đề này như sau:

*Mọi bệnh tật đều có nguyên nhân từ hóa chất và đều có thể chữa trị bằng hóa chất. Các vật chất cần cho cơ thể người đều được lấy từ thực phẩm, ngoại trừ ôxy mà chúng ta hít vào và nước do chúng ta uống. Nếu các chất này được cung cấp đầy đủ với liều lượng thích hợp có thể bảo vệ cơ thể chống chọi lại bệnh tật.*

*Các biểu mô trong cơ thể sẽ bị nguy hiểm khi thiếu hụt yếu tố nào đó có trong thành phần dinh dưỡng của các loại thực phẩm. Chúng trở nên già nua và không còn ở trong tình trạng hoàn hảo nữa. Có những người mà hệ thần kinh và các động mạch đã bắt đầu bị lão hóa khi mới bước vào tuổi bốn mươi. Nếu điều chỉnh được chính xác lượng dinh dưỡng cần cho cơ thể, bạn hoàn toàn có thể làm chậm lại quá trình lão hóa và trả nó về trạng thái tự nhiên ban đầu.*

Quan điểm trên đây của bác sĩ Tom Spies rất thú vị bởi nó cung cấp một cách nhìn mới về vấn đề chúng ta đang quan tâm.

## NHỮNG QUAN ĐIỂM KHÁC VỀ THỰC PHẨM

### CHỮA BỆNH

Một số bài báo ở Mỹ từ năm 1990 đã bắt đầu đăng tải những thông tin và khám phá về thực phẩm chữa bệnh. Thông tin xung quanh việc sử dụng rau quả có thể giúp cơ thể hạn chế căn bệnh ung thư, hay một lượng nhỏ chất insulin có trong thực phẩm thích hợp sẽ chữa được tiểu đường, hoặc phụ nữ trong thời kỳ mang thai nếu sử dụng một thực đơn cân bằng sẽ tránh cho trẻ những khuyết tật bẩm sinh, đã được đăng tải và bàn luận rất nhiều.

Ở đây chúng ta phải ghi nhận đóng góp của các phương tiện truyền thông trong việc nâng cao nhận thức của mọi người về vấn đề sử dụng thực phẩm hợp lý. Tuy nhiên, tác dụng của việc làm này sẽ không diễn ra tức thì, nó diễn ra từ từ và chỉ thấy được sau nhiều năm sử dụng liên tục. Điều này sẽ không gây trở ngại cho bạn nếu biết cách biến nó trở thành một thói quen hàng ngày và bạn sẽ có một kết quả hoàn toàn có ý nghĩa.

## THỰC PHẨM TỰ NHIÊN, MỘT THÀNH TỐ QUAN TRỌNG CỦA CUỘC SỐNG

Năm 1923, một số loại hạt có niên đại tới ba nghìn năm đã được tìm thấy trong cuộc khai quật ngôi mộ cổ ở King Tut. Lần đầu tiên những cây đậu của người Ai Cập cổ đã được trồng trở lại vào năm 1945. Không lâu sau người ta bắt đầu ăn và thích thú với hương vị rất đặc biệt của loại đậu này. Những loại thực phẩm được con người sử dụng qua quá trình tìm tòi, thích nghi đã trở nên gắn gũi với cuộc sống. Chúng ta gọi điều này là những "thành tố của cuộc sống".

Những "thành tố cuộc sống" này khiến thực phẩm trở nên tuyệt diệu và làm món nước ép càng có ý nghĩa hơn trong một thực đơn cân bằng, do vậy những hoa quả đem ép nên là loại còn tươi và còn "sống" để cung cấp đầy đủ các vật chất cần cho sự sống của cơ thể bạn. Chính tự nhiên đã quy định những chức năng này và con người buộc phải thích nghi để trở thành một phần của tự nhiên, khiến tự nhiên gắn gũi hơn với cuộc sống của mình. Tự nhiên tạo cho các cây có hạt một lớp vỏ bọc hay màng bảo vệ để chống chọi với những khắc nghiệt của cuộc sống tự nhiên, vượt qua mọi khoảng cách về không gian và thời gian, nó xuất hiện ở những nơi có thể thích nghi được và ở những nơi mà con người cần tới nó. Dưới những lớp vỏ và màng bọc này lưu giữ một lượng chất dinh dưỡng mà

nhờ đó nó đã trở nên gắn gũi với con người và trở thành một phần trong cuộc sống của chúng ta.

Trong tự nhiên chỉ có một số ít các loại rau, quả, hạt, quả hạch thích hợp với cơ thể của chúng ta, nhưng chỉ một số ít trong tự nhiên vô cùng phong phú cũng đủ cho chúng ta khám phá. Các loại rau quả này chứa nhiều yếu tố vật chất cần cho nhu cầu hồi phục và tái tạo của nhiều cơ quan, tổ chức trong cơ thể như tuyến yên, tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến tiền liệt, cơ quan sinh sản và nhiều bộ phận khác. Các yếu tố vật chất khi được cơ thể hấp thụ và tham gia vào quá trình xây dựng các tế bào đã chính thức trở thành một phần của cơ thể, bảo vệ cơ thể trước sự xâm nhập của các loại bệnh tật. Những quan điểm trên đây cho chúng ta thêm một lý do để thường xuyên sử dụng các sản phẩm tự nhiên mà cách sử dụng hiệu quả nhất là dưới dạng chất lỏng hay ép lấy nước.

## THỰC PHẨM CỦA SỰ SỐNG - MỘT CÁCH NHÌN NHẬN VỀ VẤN ĐỀ THỰC PHẨM

Mac West, một trong số những bệnh nhân đã tuân thủ nghiêm ngặt chế độ dinh dưỡng của bác sĩ Jensen, thường nói với chúng tôi rằng cô không quan tâm tới phần "người" trong cuộc sống mà quan tâm tới chính phần cuộc sống trong phần "người" của mình. Đó là lý

do tại sao thực phẩm lại trở nên quan trọng bởi nó cũng chính là một phần của cuộc sống trong cơ thể chúng ta. Thực phẩm là rau quả chứa những năng lượng tự nhiên được hấp thụ từ ánh sáng mặt trời, nước và các thành phần dinh dưỡng khác có trong đất. Một cách gián tiếp, đất, nước, không khí và ánh sáng mặt trời đem đến cho chúng ta sự sống qua những thực phẩm là các loại rau, quả đã sinh ra từ đây. Vì vậy chúng ta cần bảo vệ đất đai, nguồn nước và không khí không bị ô nhiễm như bảo vệ chính bản thân mình.

Những thực phẩm tự nhiên trong lành và bổ dưỡng là hoàn toàn có lợi, có thể dùng ba ly nước quả ép mỗi ngày cùng với những kết hợp khác để tạo ra một thực đơn cân bằng cho chế độ ăn uống hàng ngày.

## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI SỬ DỤNG NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Để ra được thứ nước rau quả rất cần thiết như đã đề cập ở trên, điều trước tiên các bạn phải làm là sắm cho mình một máy ép rau quả và một máy xay sinh tố. Phương thức hoạt động và những điều cần lưu ý khi sử dụng loại máy này sẽ được đề cập chi tiết trong chương III. Tuy nhiên, khi lựa chọn loại máy này, bạn phải đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để tìm được loại máy phù hợp với phần lớn các loại rau quả chúng ta thường dùng. Nếu



bạn chỉ muốn ép các loại rau quả rắn như cà rốt, cần tây, củ cải đường, bạn nên chọn loại máy ép dùng lực ly tâm, với những loại rau quả khác bạn cần phải chọn loại máy có nhiều tính năng hơn.

Rau quả chứa hàm lượng chất dinh dưỡng cao nhất khi còn tươi và đã đủ độ chín. Vì vậy, khi lựa chọn rau quả cho món nước ép, hãy chọn loại đã chín, ép đúng cách và uống đúng liều lượng sẽ cho hiệu quả cao nhất.

Quá trình ôxy hóa, lên men, hay đun nóng các loại nước rau quả đều làm giảm tác dụng và phá hủy các vitamin, muối khoáng và các nguyên tố vi lượng trong rau quả đem ép. Vì vậy, bạn cần lưu ý tới nguồn gốc của rau quả ép nước và thời gian mua chúng, thời điểm hoa quả được ép lấy nước và thời điểm bạn dùng thứ nước này, để đảm bảo nước rau quả vẫn còn tươi, có giá trị dinh dưỡng cao và chưa bị biến chất. Nếu rau quả mua về chưa sử dụng ngay phải được bao gói cẩn thận và bảo quản lạnh, song cũng không nên để quá lâu.

## RAU QUẢ CHÍN CÓ HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG CAO

Rau quả chín có hàm lượng dinh dưỡng cao nhất, bạn nên ăn ngay hay ép lấy nước để có hiệu quả sử dụng cao. Các loại rau quả còn xanh nếu bị chín ép cũng không có được dinh dưỡng như ở hoa quả chín tự nhiên.

Rau quả rất dễ biến chất sau khi được thu hoạch như đậu quả chẳng hạn, nó có tính kiềm khi mới được hái khỏi cây nhưng sáu ngày sau nó sẽ chuyển sang tính axit. Đó là lý do vì sao ta nên ăn ngay rau quả sau khi được hái ra khỏi cây. Tương tự như vậy, các chất dinh dưỡng trong nước rau quả cũng bị phân hủy hay biến chất nếu không dùng ngay. Quá trình ôxy hóa sẽ phá vỡ cấu trúc phân tử vốn có trong nước rau quả.

Tác dụng hỗ trợ chữa bệnh của rau quả sẽ diễn ra ngay khi các vitamin và muối khoáng được cơ thể hấp thụ và chuyển tới các cơ quan đang bị đe dọa hay đang nhiễm bệnh do thiếu hụt chất dinh dưỡng. Vì vậy, nước rau quả bị biến chất sẽ hạn chế khả năng hấp thụ của cơ thể trong khi các biểu mô, tế bào lại đang rất cần các yếu tố này. Hãy sử dụng nước hoa quả đúng phương pháp để giúp cho cơ thể phát triển lành mạnh, đầy đủ tố chất, chống chọi lại với bệnh tật.

### CHƯƠNG 3

## KHỞ ĐẦU VỚI NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Nước rau quả tươi có giá trị dinh dưỡng cao sẽ giúp hồi phục sức khỏe chỉ sau một đến hai tháng sử dụng thường xuyên. Nếu áp dụng biện pháp này sau một năm, những căn bệnh mãn tính có thể thuyên giảm.

Nước rau quả ép nên được dùng thường xuyên trong thực đơn của bạn. Với tính năng tuyệt vời, giá cả lại tương đối phù hợp, bạn có nhiều cơ hội lựa chọn các loại rau quả tươi khác nhau tạo ra món ăn giàu dinh dưỡng cho gia đình. Chỉ cần một chút khéo léo bất kỳ ai cũng có thể trở thành chuyên gia về nước quả ép.

Ngày nay, việc chế biến nước rau quả tươi trở nên đơn giản hơn do được hỗ trợ bằng các loại máy móc và phương tiện thích hợp, vừa hiệu quả vừa tiết kiệm thời gian. Do đó, bạn có thể dễ dàng sử dụng nước hoa quả ép hàng ngày mà không tốn nhiều công sức, một cách đơn giản để có được cơ thể khỏe mạnh.

### NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

#### NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Nước rau quả ép có thể chia thành hai loại, loại được

làm từ rau quả tươi và loại đã qua chế biến bằng phương pháp công nghiệp. Xét về mặt nào đó việc bày bán và tiêu thụ ngày càng nhiều các loại nước trái cây đã qua xử lý tại các siêu thị cho thấy dấu hiệu tích cực chứng tỏ sự gia tăng mối quan tâm của người tiêu dùng đối với các loại nước trái cây nói riêng. Tuy nhiên loại đồ uống này đều đã qua xử lý, thêm một số chất phụ gia, chất bảo quản, được sản xuất từ vài tuần, thậm chí là một năm trước nên không có giá trị dinh dưỡng cao như nước hoa quả tươi.

Các bạn nên thận trọng khi sử dụng các loại nước ép đóng chai vì nếu rau quả sử dụng để chế biến các loại nước này không được xử lý tốt, có thể còn tồn tại dư lượng thuốc trừ sâu dẫn đến căn bệnh ung thư. Nếu đất thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết, nước ép từ rau quả trồng trên loại đất này cũng có chất lượng không cao. Và nếu nước rau quả ép đóng chai được xử lý tốt thì cũng không thể ngon và bổ dưỡng như nước hoa quả tươi.

Đồ uống công nghiệp hay những thực phẩm đã qua xử lý có thể được bổ sung một số chất phụ gia nào đó mà hầu hết không phù hợp với quá trình chuyển hóa tự nhiên trong cơ thể người. Cơ thể sẽ phải đào thải, phân hủy các yếu tố phi tự nhiên có trong thực phẩm loại này làm tiêu tốn năng lượng và ảnh hưởng không tốt tới hệ thống miễn dịch.

Các yếu tố tương chừng như vô hại có trong nước quả ép chế biến khi kết hợp với một số yếu tố hóa học trong cơ thể hay lượng tồn dư, cặn bã của một số dược phẩm mới được dùng cũng có thể là căn nguyên của căn bệnh ung thư hay các triệu chứng nguy hiểm khác đối với cơ thể.

## CÁCH BẮT ĐẦU ĐƠN GIẢN VỚI NƯỚC QUẢ ÉP

Bắt đầu dùng nước ép với chỉ một loại rau quả duy nhất sẽ dễ dàng hơn, bạn chỉ việc mua loại quả nào đó và chế biến nó theo cách thích hợp.

Đạo quanh những cửa hàng, bạn sẽ tìm được một số dụng cụ ép nước cho món nước quả của mình. Những dụng cụ vắt nước bằng tay sử dụng khá đơn giản nhưng thường chỉ thích hợp để xoáy lấy nước ở loại quả thuộc họ cam quýt như cam, quýt, chanh.

Hoa quả họ cam quýt thường được sử dụng nhiều hơn các loại khác nhưng tốt nhất bạn không nên bỏ lỡ cơ hội tận dụng nguồn thực phẩm phong phú của tự nhiên và khả năng tiếp nhận đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Điều này có nghĩa là bạn nên sử dụng kết hợp nhiều loại rau quả, không nên chỉ dừng lại ở một vài loại quen thuộc.

Máy ép trái cây hay máy xay sinh tố rất sẵn trên thị trường, bạn hãy chọn loại phù hợp với túi tiền và nhu

câu sử dụng. Máy loại này được dùng để xay nghiền những loại hoa quả không thể vắt nước như ở các loại cam, chanh. Bạn có thể tham khảo trên tạp chí người tiêu dùng hoặc trực tiếp tìm hiểu tại nơi bán về giá cả, tính năng, công dụng của các loại máy ép để tìm ra loại phù hợp nhất với gia đình mình.

Để phân biệt và lựa chọn các loại rau quả thích hợp cho việc ép lấy nước, bạn hãy tìm tới những gợi ý được trình bày trong chương 5.

Khi đã thuận thực trong việc sử dụng nước ép với chỉ một loại hoa quả, bạn hãy thử những cách kết hợp các loại nước ép và thực phẩm khác nhau, tạo ra sự đa dạng nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng để cho bạn một cơ thể phát triển hài hòa và khỏe mạnh.

## PHÂN BIỆT MÁY ÉP TRÁI CÂY VỚI MÁY XAY THỰC PHẨM THÔNG THƯỜNG

Máy ép trái cây và máy xay thực phẩm có chức năng khác nhau. Phần lớn các loại máy ép chỉ có một tốc độ trong khi máy xay có nhiều tốc độ hơn, tuy nhiên đây cũng chưa phải là điểm khác biệt cơ bản. Điều cơ bản là máy ép trái cây sẽ xay hay nghiền nhuyễn phần cùi (phần thịt) tách ra từ hoa quả, sau đó chiết lấy phần nước từ hỗn hợp này để tạo thành món nước quả ép. Máy xay thông thường chỉ dừng lại ở bước xay nhuyễn

hay cắt nhỏ thực phẩm mà bỏ qua khâu cuối cùng là ép lấy nước.

Tuy nhiên, bạn vẫn có thể lấy phần nước chiết xuất từ máy ép trộn đều với các thực phẩm khác được xay nhuyễn bằng máy xay để tạo ra một hỗn hợp ngon miệng và bổ dưỡng. Nếu bạn chọn cà rốt và cần tây, hãy lấy hai phần bằng nhau đưa vào máy ép để xay và lọc lấy nước. Cho phần nước ép này vào máy xay sinh tố, cho thêm 1/4 cốc hạt hướng dương tươi đã được ngâm qua đêm với nước dừa ép, sau đó xay đều hỗn hợp này cho đến khi hạt hướng dương tan thành bột hòa lẫn vào dung dịch nước ép kể trên. Bạn sẽ có một cốc nước hỗn hợp có hương vị rất đặc biệt, giàu vitamin E, axit béo và các loại enzym rất có lợi cho cơ thể.

Nếu chưa có máy xay sinh tố, bạn nên cố gắng mua một cái vì loại máy này rất hữu ích. Đồng thời cũng cần một chiếc máy ép nước rau quả hoặc chọn loại máy kết hợp vừa ép, vừa có thể làm máy xay sinh tố. Nếu các loại thực phẩm hỗn hợp như kiểu trên đây khiến bạn quan tâm, bạn hãy tìm đến những hướng dẫn cụ thể trong phần 2 của cuốn sách này: "Phương thức phối hợp nước rau quả ép với các thực phẩm tự nhiên tăng cường sức khỏe".

## CÁCH LỰA CHỌN MÁY ÉP RAU QUẢ PHÙ HỢP

Hiện nay trên thị trường có nhiều loại máy ép nước rau quả của nhiều hãng khác nhau, có loại kết hợp vừa

ép, vừa có thể làm máy xay sinh tố. Máy của các hãng nổi tiếng chất lượng tốt nhưng giá thành lại khá cao.

Máy ép về cơ bản có hai loại, loại dùng lực ly tâm và loại dùng lực nén để ép nước rau quả. Máy dùng lực ly tâm gồm một mô-tơ làm quay chén lưới bằng inox, đáy chén bằng có các gai bào nhỏ. Khi cho trái cây vào quay với tốc độ cao, các gai bào nhỏ trái cây, nước từ trái cây sẽ được chén quay ly tâm tách ra khỏi xác rồi chảy ra một hộp chứa riêng. Loại máy này có thể ép được các rau quả rắn như cà rốt, cần tây, củ cải đường và nhiều loại hoa quả khác.

Loại thứ hai là máy ép kiểu xoay ốc có đĩa ép và lồng được làm bằng thép không gỉ. Rau quả sẽ bị ép chặt khi đưa vào lồng ép, sau đó sẽ bị ép nát bằng một lực mạnh để rút lấy nước. Ngoài các loại rau quả tươi có chứa nước, loại máy này còn có thể nghiền các loại hạt khô, quả hạch chứa nhiều chất béo hay đồ ăn cho trẻ em.

Khi mua loại máy ly tâm, nên chọn máy có tốc độ quay cao, khi cho chạy thử máy quay mạnh và kêu nhỏ (chỉ có tiếng hú của máy mà không có tiếng khua). Khi xay, chỉ cần ép nhẹ các loại trái cây xuống, không nên ấn mạnh vì máy sẽ chóng hỏng. Với cả hai loại máy, sau khi sử dụng nên tháo rời để lau rửa, tuy nhiên không được rửa máy dưới vòi nước hay ngâm máy vào trong nước.

Cả hai loại máy kể trên đều dễ dàng sử dụng được



với hoa quả có cùi mềm. Nếu bạn đã có nước ép cà rốt và củ cải đường, bạn có thể nghiền nát bina (rau chân vịt) và ngò tây bằng một trong hai loại máy trên, trộn chúng với nhau sẽ ra được một thức uống rất giàu chlorophyll (có trong ngò tây và rau bina), và vitamin A (có trong cà rốt).

Nước ép từ thân cây lúa mì là loại có hương vị rất đặc biệt và khá đắt trên thị trường. Đây là loại cây dễ trồng, nhiều người đã trồng thành công loại cây này ngay trên những ô cửa sổ hay trên khoảnh đất ở trong vườn. Thân cây lúa mì đem ép là loại lá còn non, có màu xanh, rất giàu chất chlorophyll. Để ép loại lá này, ta phải dùng loại máy có vòng quay chậm và lực ép cực mạnh. Máy ép tốc độ cao không thích hợp trong trường hợp này và các trường hợp tương tự khác với các loại rau có lá. Nước ép rau xanh thường được dùng để hỗ trợ quá trình làm sạch cơ thể và là loại thích hợp nhất cho quá trình tiêu hóa.

## TẠI SAO NÊN THƯỜNG XUYÊN SỬ DỤNG NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà chi phí cho các dịch vụ y tế quá cao trong khi những ghi nhận về tình trạng bệnh tật lại ngày một gia tăng. Điều này khiến cho mỗi người trong số chúng ta phải có phản ứng

tích cực hơn để bảo vệ chính mình tránh khỏi những căn bệnh và những hiểm họa luôn rình rập.

Những nghiên cứu điều tra gần đây cho thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa nhiều căn bệnh mới với việc thiếu hụt một vài chất dinh dưỡng nào đó. Chẳng hạn việc thiếu hụt các muối khoáng kéo dài dưới ảnh hưởng của một thực đơn nghèo nàn, mất cân bằng sẽ tăng nguy cơ và dẫn tới khả năng mắc phải một căn bệnh kinh niên nào đó. Để giải quyết tình trạng này, bạn hãy nghĩ tới việc sử dụng nước rau quả tươi để bổ sung kịp thời các thiếu hụt nói trên.

Nguyên nhân gây bệnh do sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng có thể giải thích như sau: Cơ thể con người là một thực thể hoàn chỉnh được cấu tạo bởi các tế bào đã được lên chương trình sẵn để giải phóng năng lượng nội tại và hấp thụ các chất dinh dưỡng được đưa từ bên ngoài cơ thể vào. Nhưng nếu tế bào của một cơ quan, tổ chức nào đó không nhận được đúng loại muối khoáng nó cần hay loại protein với số lượng đầy đủ sẽ bị yếu đi, hoạt động không còn chính xác, có thể gây ra sai sót ở vài công đoạn nào đó. Điều này có thể dẫn tới sự suy yếu các chức năng trong cơ thể, nghiêm trọng hơn có thể phá vỡ cấu trúc phân tử ADN gây ra những căn bệnh nan y hiện chưa thể chữa trị được.

Nước rau quả trong trường hợp này có thể là một công cụ hiệu quả để loại bỏ các yếu tố đầu độc cơ thể và bù đắp những thiếu hụt về chất dinh dưỡng, bảo vệ và giúp cơ thể tránh được các loại bệnh tật.

## CHƯƠNG 4

# HIỆU QUẢ SỬ DỤNG NƯỚC ÉP LÀM TỪ RAU QUẢ TƯƠI

Một trong những hiệu ứng tích cực của chlorophyll (chất diệp lục) có trong nước rau quả là khả năng phân giải các yếu tố độc hại trong máu và hệ bài tiết, giúp làm sạch cơ thể một cách tự nhiên. Cơ thể được “làm sạch” sẽ trở nên khỏe mạnh, tiêu hóa tốt, được cung cấp đầy đủ năng lượng và tràn đầy sinh lực. Bệnh tật và các triệu chứng mệt mỏi khác sẽ không tồn tại trong một cơ thể khỏe mạnh mà các độc tố gây hại đã bị vô hiệu.

Trong phần mở đầu của cuốn sách, bạn đã được biết công dụng chữa bệnh của nước ép rau xanh đối với trường hợp bệnh nhân nữ cơ thể bị lở loét do thiếu canxi. Khi bác sĩ tại hai cơ sở chữa trị danh tiếng buộc phải bó tay, chính thực phẩm tự nhiên đã giúp được bệnh nhân chiến thắng căn bệnh đáng sợ này. Nước rau quả tươi có nhiều công dụng đặc biệt song chưa được phổ biến rộng rãi do kiến thức về loại thực phẩm này còn tương đối hạn chế.

## HIỆU QUẢ CHỮA BỆNH TỪ CHẤT DIỆP LỤC TRONG NƯỚC RAU QUẢ ÉP

- Tăng lượng hồng cầu trong máu.
- Trung hòa các chất độc hại có trong cơ thể.
- Trợ giúp chức năng hoạt động của gan.
- Cung cấp magiê cho các mô, cơ quan, tổ chức có nhu cầu.
- Giảm các triệu chứng về lượng đường tăng cao trong máu.
- Tăng cường công dụng của các sản phẩm từ sữa khi được dùng kết hợp.
- Giảm sưng tấy, viêm, đau họng.
- Làm dịu cơn đau do viêm loét dạ dày.
- Giảm sự tiết dịch từ các vị trí bị viêm loét trên cơ thể.
- Giảm hiện tượng giãn tĩnh mạch.
- Hấp thụ và tẩy các chất độc hại có trong máu.
- Giảm đau đớn do sưng gan gây ra.
- Tăng khả năng đông máu ở những người mắc chứng máu loãng khó đông.
- Giảm triệu chứng ở những người mắc bệnh hen suyễn.

- Diệt vi khuẩn sinh ra tại những vết thương hở.
- Chữa được chứng sổ mũi.
- Giảm bớt sưng tấy ở một số bộ phận, tổ chức của cơ thể khi bị viêm nhiễm (sưng amidan, đau ruột thừa...)
- Hỗ trợ chữa trị bệnh trĩ.
- Hỗ trợ hoạt động của hệ thống mao mạch, mạch máu.

## CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG RAU QUẢ TƯƠI

Nước ép làm từ rau xanh rất giàu các chất dinh dưỡng cần cho cơ thể cũng như quá trình điều trị như chất diệt lục, các loại enzym, sắt, magiê, photpho, kali, natri, tiền vitamin A, B, C, E và K. Năng lượng của ánh sáng mặt trời tích tụ trong chlorophyll là chất tẩy rửa tuyệt vời yếu tố độc hại ra khỏi cơ thể.

Nước rau xanh chứa nhiều muối kali là yếu tố hỗ trợ chức năng tim và có tác dụng trung hòa axit. Rau xanh còn bảo vệ gan và túi mật trước ảnh hưởng bất lợi của các chất béo. Chất chlorophyll trong rau xanh phân giải các độc tố trong thành ruột và trong mạch máu, tiền chất vitamin A (caroten) lại bảo vệ cơ thể trước nguy cơ ung thư.

● Caroten có nhiều trong cà rốt là yếu tố có khả năng

ngăn ngừa căn bệnh ung thư. Trường hợp bệnh nhân Del Wilhite (đã nói tới trong chương 2) bị mắc bệnh ung thư vào giai đoạn cuối song đã được chữa khỏi khi được dùng nước cà rốt ép hàng ngày. Hơn một năm sử dụng nước cà rốt đã tẩy bỏ các độc tố gây ra căn bệnh ung thư ruột kết. Tình trạng bệnh nhân tiến triển từ từ song chắc chắn cho tới khi mọi triệu chứng của căn bệnh ung thư đã biến mất.

Nước cà rốt là loại thực phẩm khá thông dụng, được hầu hết mọi người chấp nhận. Trong khi đó, nước ép làm từ thân cây lúa mì, lúa mạch, cỏ linh lăng hay các loại rau có lá lại khó sử dụng hơn do hương vị khá đặc biệt, cần phải thích nghi dần. Nước ép loại này chứa các chất dinh dưỡng có khả năng ngăn ngừa nhiều loại bệnh tật khác nhau, rất có lợi cho sức khỏe.

## NƯỚC RAU QUẢ ÉP VÀ KHẢ NĂNG THUYỀN GIẢM BỆNH TẬT

Bác sĩ Ann Wigmore, thành viên danh dự của Viện y khoa Hippocrates đã sáng chế ra nước ép từ thân cây lúa mì rất nổi tiếng tại Mỹ. Theo bà, các chất dinh dưỡng trong các loại thực phẩm tươi sống và nước ép làm từ thực phẩm loại này có tác dụng chữa bệnh và khôi phục chức năng cho các cơ quan bị nhiễm bệnh.

Bác sĩ H.E.Kirschner, đã được nói tới trong chương

là một trong số những người ủng hộ quan điểm về khả năng chữa bệnh của nước rau quả. Năm 1930, bác sĩ Kirschner khi đó phụ trách hơn hai trăm bệnh nhân thuộc khoa lao, Viện điều dưỡng Olive, tại Los Angeles. Ông đưa ra một liệu trình chữa trị bao gồm cả đồ uống hàng ngày làm từ nước ép của các loại rau quả tươi bao gồm: nước dứa ép, củ linh lăng, ngò tây, bạc hà, rau bina, rau cải xoong, củ cải đường và một số loại thảo mộc cùng quả hạnh nhân, chà là và hạt hướng dương. Sau ba đến bốn tuần sử dụng, nhiều bệnh nhân đã bắt đầu tăng cân, cho thấy khả năng phục hồi các chức năng của hệ tiêu hóa. Những bệnh nhân bị nặng hơn cũng đã phục hồi sau sáu tuần sử dụng.

Cách pha chế nước rau quả của bác sĩ Kirschner như sau: ngâm trong nước qua đêm 15 hạt hạnh nhân, 4 quả chà là và 5 thìa nhỏ hạt hướng dương. Cho các thứ trên cùng với nước dứa ép vào máy sinh tố xay đều. Cho thêm bốn nắm rau và các loại thảo mộc rồi xay đều cho tới khi tất cả trộn lẫn vào nhau và biến thành dạng chất lỏng. Như vậy, nước rau quả của bác sĩ Kirschner thực ra không hoàn toàn là nước ép trái cây mà nó là dạng đồ uống phối hợp, cách chế biến không quá cầu kỳ và thành phần lại rất đa dạng. Nếu muốn, bạn có thể tự làm cho mình một ly nước rau quả có sử dụng những thành phần tương tự theo những chỉ dẫn sau:

Phần chủ yếu là nước rau xanh gồm các loại rau như thân cây lúa mì, lúa mạch, củ linh lăng, ngò tây, bạc hà,

rau bina, cần tây đem xay nhuyễn hoặc ép lấy nước. Pha loãng dung dịch này với nước lọc hoặc với nước dừa hay nước táo ép để tăng hương vị, sau đó thêm nước ép hoặc nước ngâm các loại thảo mộc, cuối cùng là một chút bột khô bất kỳ (bột ngũ cốc, bột ngô, bột gạo... ăn liền) và trộn đều tất cả cho tới khi được một dung dịch sánh. Loại nước rau quả hỗn hợp này rất tốt cho sức khỏe với các thành phần dinh dưỡng phong phú.

### TRÀ THẢO MỘC KẾT HỢP VỚI NƯỚC RAU QUẢ ÉP

Một cốc nước rau quả pha lẫn trà thảo mộc với đá hoặc ướp lạnh rất phù hợp trong những ngày hè nóng nực, không những đem lại sự sảng khoái mà còn có giá trị dinh dưỡng cao. Có thể pha các loại chè này với nước táo hoặc nước dừa ép hoặc bất kỳ thứ gì mà bạn thích, thêm một thìa mật ong, trộn đều sẽ cho bạn một ly nước có tác dụng hồi phục sức khỏe nhanh chóng. Thứ nước này không những bổ dưỡng mà còn có hương vị rất tuyệt nên có thể dùng cho mọi thành viên trong gia đình.

### TÁC DỤNG CỦA NƯỚC QUẢ ÉP TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP CỤ THỂ

Khi bác sĩ Jensen còn làm việc tại Viện điều dưỡng



Swiss Alps, ông đã từng làm thí nghiệm trên chuột với nước ép từ củ cải đường. Những con chuột bị nhiễm bệnh ung thư sau một thời gian dùng nước củ cải đã thực sự hồi phục. Củ cải đường tác dụng lên gan, mật và ruột, lọc bỏ các độc tố trong quá trình tiêu hóa.

Tiến sĩ Garnett Cheney, giảng viên đại học Stanford là người đã khám phá ra tác dụng chữa bệnh của nước bắp cải ép đối với chứng lở loét ở cơ quan tiêu hóa. Nước bắp cải ép kết hợp với một số hương vị đặc biệt khác của nước dứa hay nước táo ép dùng liên tục trong 10 ngày có khả năng làm lành các vết lở loét ở cơ quan tiêu hóa.

Một bệnh nhân nữ của bác sĩ Jensen bị viêm loét dạ dày, trường hợp này y học hiện đại thường tiến hành phẫu thuật cắt bỏ phần đã bị viêm. Bác sĩ cho bệnh nhân dùng sữa dê do cơ quan tiêu hóa của bệnh nhân lúc này không thể hấp thụ các loại thức ăn khác. Để tránh thiếu máu, trong sữa dê cho bệnh nhân dùng, bác sĩ cho thêm một chút nước rau xanh, là loại thực phẩm rất dễ tiêu, chứa nhiều chất sắt và axit folic. Tới nay, bệnh nhân đã hoàn toàn khỏi bệnh và vẫn tiếp tục ăn uống theo thực đơn cũ, ngoài ra có thêm nước rau quả tươi và một số loại quả hạch ngâm trong nước táo hay lòng đỏ trứng gà để tăng khẩu phần dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

## CÁCH ÉP NƯỚC RAU QUẢ KHÔNG DÙNG MÁY

Dùng máy ép rau quả là cách tốt nhất, nhanh chóng và tiện dụng để chế biến nước ép rau quả. Tuy nhiên, nếu không có điều kiện sắm được một chiếc máy ép bạn vẫn có thể ép nước rau quả theo cách thủ công hơn. Cho các loại rau quả muốn ép và một chút nước vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn hỗn hợp trên tới khi được dung dịch đặc sánh. Dùng vải thường hoặc vải thưa lọc dung dịch trên và vắt kiệt nước. Rau quả ép theo cách này vẫn giữ được độ tươi, và các giá trị dinh dưỡng cần thiết, mặc dù không tiện dụng như dùng máy ép chuyên dụng.

## ĐỒ UỐNG YÊU THÍCH CỦA CHUYÊN GIA DINH DƯỠNG

Mỗi khi mệt mỏi, bác sĩ Jensen thường nhờ đến một loại nước uống mà những người quen biết ông thường gọi là "đồ uống của bác sĩ Jensen". Về cơ bản nó gồm có sữa dê hoặc sữa đậu nành trộn lẫn với nước cà rốt hoặc các loại nước rau khác tỷ lệ 50 - 50. Thêm một thìa nhỏ bơ hạnh nhân hoặc bơ vừng, một thìa cà phê các chất ngọt có nguồn gốc tự nhiên như mật ong, hay đường chà là. Quấy đều hỗn hợp này lên là đã có món đồ uống đáp ứng được tiêu chuẩn khát khe của một nhà dinh dưỡng học. Đôi khi bác sĩ Jensen còn cho thêm một miếng lê, nửa quả chuối hoặc một chút nước củ cải đường để tăng thêm hương vị và giá trị dinh dưỡng.

36 Ngoài các thành phần cơ bản là sữa dê hoặc sữa đậu nành, nước cà rốt hoặc nước các loại rau khác, chúng ta vẫn có thể thêm bớt một vài yếu tố nào đó để phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng và sở thích của bản thân, biến thứ đồ uống của bác sĩ thành đồ uống của chính mình. Điều thú vị ở các loại nước ép là nó có thể kết hợp với nhiều loại thực phẩm khác, cho bạn khả năng sáng tạo vô tận.

## CÁCH TRỒNG LÚA MÌ TẠI NHÀ CHO MÓN NƯỚC ÉP BỔ DƯỠNG

Phần thân non của cây lúa mì có giá trị dinh dưỡng cao bao gồm các loại muối khoáng, enzym, protein, tiền vitamin A và chlorophyll. Nhiều người thích trồng lúa mì ngay tại nhà do khâu chăm sóc khá đơn giản, đồng thời chủ động được nguồn cung cấp loại thực phẩm bổ dưỡng này cho món nước ép yêu thích của mình.

Trồng lúa mì ép lấy nước không tốn nhiều đất, không gian và thời gian do cây được thu hoạch sớm khi thân đạt tới độ cao vừa đủ. Ngâm hạt lúa mì trong nước qua đêm rồi đem gieo vào sáng sớm hôm sau trong khay hay hộp nhỏ. Đất trồng lúa mì phải là loại giàu chất khoáng với độ ẩm thích hợp và độ dày ít nhất 3 cm. Rắc hạt lúa mì lên trên nền đất đã chuẩn bị sẵn, sau đó rắc thêm một lớp đất ẩm phủ lên dày khoảng 0,6 cm. Thường

xuyên tưới nước để giữ độ ẩm trong đất giúp cây phát triển khỏe mạnh. Khi thân lúa mì đạt tới độ cao từ 12-15 cm là có thể thu hoạch được.

Ngoài tác dụng làm nước ép, phần lõi của cây lúa mì đem giã nát có thể làm thuốc đắp hút các độc tố có trong vết thương hở, vết thương bị nhiễm trùng và các loại mụn nhọt.

## CÁC NGUYÊN TỐ HÓA HỌC CÓ TRONG NƯỚC RAU QUẢ

Chlorophyll là yếu tố quan trọng trong nước rau quả có tác dụng loại bỏ các chất độc của cơ thể. Được hình thành từ quá trình quang hợp ánh sáng mặt trời, chlorophyll dưới dạng vi thể nằm rải rác trên mặt các phiến lá có tác dụng hấp thụ khí  $CO_2$  từ không khí. Chlorophyll quyết định sắc tố xanh của lá trong quá trình hấp thụ năng lượng từ mặt trời và quá trình trao đổi chất. Dưới tác động của chlorophyll, chất carbohydrate được sinh ra bằng cách phân chia phân tử nước thành các nguyên tố độc lập là oxy và hydro để kết hợp với oxy và cacbon từ  $CO_2$ . Carbohydrate chứa đường và tinh bột của cây, nó được lưu giữ tại phiến lá, đôi khi trong rễ hay quả của cây cùng với các loại vitamin, muối khoáng, enzym, tinh dầu, protein và nước.

Chlorophyll được coi là "máu" nuôi sống cây, có tác dụng giống như phân tử hemoglobin trong cơ thể người

Tuy nhiên, thành phần chủ yếu cấu tạo nên hemoglobin là sắt, trong khi với chlorophyll là nguyên tố magiê, mặc dù trong rau quả tươi có một phần chất sắt song vẫn thấp hơn nồng độ magiê nhiều. Trong 100 g ngò tây, có 6,2 mg sắt và 41 mg magiê; trong 100 g cải xoong, có 1,7 mg sắt và 18,6 mg magiê; và người đã trưởng thành trong một ngày cần trung bình 18 mg sắt.

### NGUYÊN TẮC CHỮA TRỊ BẰNG NƯỚC ÉP RAU QUẢ

Nguyên tắc đầu tiên trong phương pháp điều trị của bác sĩ Jensen đối với mọi bệnh nhân đó là phải ổn định và nâng cao sức khỏe để hỗ trợ tác dụng chữa bệnh của các loại dược phẩm. Nâng cao sức khỏe nói chung và chất lượng máu bằng nước rau quả là cách tốt nhất bác sĩ thường áp dụng cho bệnh nhân của mình. Một bệnh nhân bị thiếu máu đã tăng lượng hồng cầu từ 2,8 lên 3,8 triệu đơn vị chỉ sau một tháng dùng liên tục hàng ngày tám cốc nước rau quả giàu chlorophyll. Khi liệu trình kết thúc, lượng hồng cầu đã đạt 4,5 triệu đơn vị, ngang với mức ở những người bình thường.

Vitamin K trong nước rau quả là yếu tố chống tắc nghẽn mạch máu do khả năng hòa tan chất béo. Vitamin A dưới dạng caroten đã được khoa học chứng minh là nguyên tố có khả năng ngăn ngừa ung thư cũng có nhiều trong rau quả, đặc biệt là nước cà rốt. Trong

100 g rau xanh có chứa từ 50 - 100 mg canxi cùng nhiều loại khoáng chất khác như kali, đồng và kẽm. Nước rau quả vì thế cung cấp và trợ giúp quá trình kiểm soát lượng canxi trong cơ thể, chống tắc nghẽn mạch máu, tẩy sạch các độc tố có hại. Những thực nghiệm từ đầu thế kỷ hai mươi đã cho thấy khả năng khử trùng và sát trùng trên những vết thương của chlorophyll. Rất nhiều tác dụng của rau quả tươi đã được khám phá qua những nghiên cứu khoa học và trong quá trình sử dụng hàng ngày. Những điều này đã thực sự thu hút và thuyết phục được bác sĩ Jensen coi đó như một phương pháp chữa trị cơ bản của mình, điều khiến ông trở thành nhà dinh dưỡng lớn hiện nay.

## SỐNG ĐIỀU ĐỘ ĐỂ CÓ ĐƯỢC SỨC KHỎE SUNG MÃN

Chỉ với vài ly nước ép mỗi ngày sẽ không đủ để bù đắp lượng dinh dưỡng thiếu hụt do thói quen ăn uống và lối sống không điều độ gây ra. Nếu muốn có được cơ thể khỏe mạnh và một cuộc sống dài lâu, bạn cần có chế độ sinh hoạt tích cực hơn, trong đó thực phẩm chỉ là một phần, nhưng là phần rất quan trọng, đặc biệt là với các loại rau quả tươi và nước ép rau quả.

Chế độ thực phẩm cân bằng là một phần để xây dựng cuộc sống điều độ. Nước rau quả và các loại thực phẩm khác cung cấp, bổ sung và duy trì sự cân bằng các chất dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Ngoài ra sự

**Vận động** cơ thể cùng những bài tập về thể chất thường xuyên cũng hết sức cần thiết. Ăn uống, vận động, nghỉ ngơi, giải trí hợp lý là những yếu tố cơ bản để bạn giữ gìn cuộc sống của mình.

## MỘT SỐ LOẠI RAU THƯỜNG DÙNG TRONG CHẾ BIẾN NƯỚC ÉP

Sự phong phú và đa dạng trong thực phẩm sử dụng hàng ngày là một trong những bí quyết để nâng cao sức khỏe. Những kiến thức sau đây sẽ giúp bạn lựa chọn và sử dụng một số loại rau quả có thể dùng làm nước ép.

### **Bạc hà**

Cây bạc hà là loại thảo mộc giàu chlorophyll, thích hợp với đồ uống có vị đắng, tạo cảm giác sảng khoái mát mẻ. Bạc hà có tác dụng giảm chứng sinh bụn, khó tiêu do đầy hơi và các triệu chứng liên quan đến đường hô hấp.

### **Ngải cứu**

Ngải cứu có mùi thơm dễ chịu là loại thảo mộc rất tốt giúp tinh thần sảng khoái, sáng mắt và chữa trị được các thể viêm xoang. Dùng ngải cứu với nước rau quả sẽ giảm được vật ký sinh trùng sống trong thành ruột, điều hòa trạng thái căng thẳng thần kinh, hạn chế sự

mệt mỏi vào các buổi sáng, giảm cảm giác buồn nôn, giúp ngủ ngon và có làn da khỏe mạnh.

### **Rau cải xoong**

Cải xoong là loại rau rất tốt đối với những người muốn giảm trọng lượng. Những người có trọng lượng dư thừa nên sử dụng thực phẩm có chứa nhiều kali và ít natri. Natri là yếu tố giữ nước trong khi kali lại có khả năng rút bớt nước dư thừa ở các tế bào, biểu mô. Trong cải xoong lại chứa nhiều kali nên có lợi cho những người muốn giảm cân.

### **Lúa mì**

Thân lúa mì là loại thực phẩm được đánh giá cao do giàu chất dinh dưỡng có tính hồi phục và xây dựng các tế bào trong cơ thể. Có tới hai mươi loại enzym, tiền vitamin A, chlorophyll, kali, magiê và nhiều loại vitamin, muối khoáng khác có trong thân lúa mì.

### **Củ cải đường**

Củ cải đường là loại thực phẩm giàu kali, magiê, iốt và chất sắt. Nước ép củ cải đường có tác dụng tốt với gan và mật. Một nửa cốc nước củ cải mỗi ngày sẽ làm tăng độ hoạt động của nhu động ruột.



## **Bắp cải**

Rau bắp cải có tính kiềm, chứa nhiều natri là loại có tác dụng trung hòa axit, có lợi cho sự hoạt động của da dày. Bắp cải có thể dùng làm nước ép hay món salad trộn. Một cốc bắp cải ép có lượng vitamin C tương đương với nửa cốc nước cam.

## **Cần tây**

Cây cần tây là loại thực phẩm giàu tính kiềm, bao gồm cả kali và natri. Lượng kali ở phần ngọn cây tương đương với lượng natri trong thân cây. Thông thường chúng ta chỉ ăn phần thân cây chứa nhiều natri mà bỏ qua phần ngọn chứa chất kali. Để bổ sung có thể chọn loại rau khác giàu kali ở dạng dễ tiêu hóa và ăn ngon miệng hơn.

## **Rau mùi**

Rau mùi là loại rau gia vị thường được sử dụng trong các món ăn, từ món nấu chín tới các món rau trộn. Rau mùi có tác dụng tăng cường sự hoạt động của tim và loại bỏ các độc tố trong hệ tiêu hóa. Nước rau quả tươi với một chút nước rau mùi cũng có tác dụng tốt và hương vị đặc biệt.

0

57

## **Rau diếp xoăn**

Rau diếp xoăn có vị đắng và tác dụng giảm cân, được dùng nhiều trong các thực đơn giảm cân.

## **Mùi tây (ngò tây)**

Mùi tây chứa nhiều yếu tố dinh dưỡng có tác dụng tốt đối với cơ thể, là rau gia vị ăn kèm với xúp và các loại nước xuyết, có thể dùng tươi hoặc khô. Mùi tây sấy khô dùng như một loại chè thảo mộc là đồ uống rất bổ dưỡng. Một chút nước mùi tây trong nước ép rau quả sẽ tăng hương vị và giá trị dinh dưỡng của ly nước lên nhiều. Chlorophyll, sắt, vitamin A trong mùi tây có tác dụng tốt với gan, thận, mật, lọc bỏ độc tố trong máu, tốt cho tim và chữa được bệnh thấp khớp. Mùi tây cũng là chất khử mùi tốt khi dùng chung với hành tây hay tỏi tây.

## **Sen cạn**

Thân cây sen cạn chứa nhiều chất xơ, có vị thơm mát, rất phù hợp món salad trong những ngày hè nóng nực.

## **Cỏ linh lăng**

Do có bộ rễ cắm sâu trong đất nên cỏ linh lăng có chứa nhiều các nguyên tố vi lượng như kẽm, silicon và

các yếu tố khác như canxi, magiê, photpho, sắt, kali, natri, iốt và nhiều chất khác.

Cỏ linh lăng có tác dụng lọc máu và ngăn ngừa một số bệnh như bệnh viêm khớp, rối loạn tuyến nội tiết, dị ứng thuốc men và thực phẩm và chứng mệt mỏi vào buổi sáng.

Chồi non của cỏ linh lăng là loại thực phẩm tinh khiết nhất có thể sử dụng. Chè làm từ cỏ linh lăng có tính kiềm, có tác dụng duy trì cân bằng tính kiềm và axit trong máu.

## Cây hổi

Cây hổi là loại thực vật có mùi thơm, có nhiều trong tự nhiên. Một chút hổi tươi trong nước rau quả sẽ chữa được chứng sinh bụng, khó tiêu.

Trên đây là những thông kê chưa đầy đủ những loại rau xanh có thể ép lấy nước. Trên thực tế, hầu hết rau quả ăn được đều có thể ép nước, tùy thuộc vào điều kiện khí hậu, thời vụ, tập quán ăn uống, chúng ta có thể có nhiều lựa chọn hơn bởi sự đa dạng của mọi rau quả, dù là loại nào cũng có tác dụng nhất định với một bộ phận, cơ quan nào đó của cơ thể. Tuy nhiên mức độ tích tụ một vài chất dinh dưỡng nào đó ở các loại rau quả là khác nhau. Trong chương tiếp theo chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ về vấn đề này để có những lựa chọn tốt cho thực đơn hàng ngày.

## CHƯƠNG 5

# LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC LOẠI RAU QUẢ ÉP NƯỚC

Rau quả là loại thực phẩm nên được dùng theo mùa, đặc biệt với rau quả dùng để ép lấy nước. Những loại rau quả trồng đúng vụ, đủ độ chín và còn tươi tập trung lượng dinh dưỡng lớn nhất so với các loại khác.

Rau quả trong tự nhiên rất đa dạng, phong phú, vì vậy bạn đừng nên làm nghèo bữa ăn của mình đi khi chỉ dùng thường xuyên một hoặc một vài loại rau quả trong tất cả thực đơn hàng ngày. Sự đa dạng của những thực phẩm được ăn uống hàng ngày là bảo đảm duy nhất giúp cơ thể chúng ta nhận được tất cả các yếu tố dinh dưỡng cần thiết cho sự sống.

Rau giữ được độ tươi lâu hơn các loại quả chín do trong hoa quả chứa nhiều đường và có độ ẩm cao hơn. Sự lên men và phân hủy hoa quả chín khiến cho việc tiêu hóa các loại thực phẩm này nhanh chóng và dễ dàng hơn. Tuy nhiên dù là nước ép rau hay nước ép quả cũng không nên để quá lâu sau khi chế biến. Nước ép

được phép chuẩn bị trong tối đa một giờ đồng hồ và nên được dùng ngay, chậm nhất là sáu tiếng sau đó.

## HƯỚNG DẪN LỰA CHỌN MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM THÔNG DỤNG

Bảng phân tích chế độ thực phẩm dưới đây sẽ giúp bạn lựa chọn các loại rau quả làm nước ép cũng như một số thực phẩm phổ biến khác có tác dụng bồi bổ tốt đối với cơ thể. Qua bảng này, các bạn sẽ tìm thấy những thông tin về thực phẩm, cách phân nhóm thực phẩm, cách chuẩn bị và chế biến thực phẩm, các yếu tố dinh dưỡng chính cũng như công dụng chữa bệnh của từng loại thực phẩm. Nhờ đó các bạn sẽ dễ dàng lựa chọn được những loại thực phẩm phù hợp với bất cứ nhu cầu nào của cơ thể.

**Bảng 5.1. Những điều cần biết về một số loại thực phẩm**

<i>Thực phẩm và phân nhóm thực phẩm</i>	<i>Yếu tố dinh dưỡng chính</i>	<i>Cách sử dụng có lợi cho tiêu hóa</i>	<i>Tính năng và công dụng chữa bệnh</i>
Hạnh (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Dùng như rau xanh hoặc hoa quả. Nên ăn cùng với táo và cần tây. Có thể dùng với đồ uống có sữa.	Tác động tới hệ cơ bắp, hệ thần kinh. Dùng tốt nhất ở dạng hạt. Cung cấp chất xơ, không có cholesterol.
Táo (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn tươi, ép nước, làm sinh tố hoặc trộn salad.	Vô phôi khó ướp như chè. Rất ít chất béo, giàu chất xơ. Tốt cho thận, hệ bài tiết, tăng cường chức năng gan.
Mơ (Carbohydrate)	Kali, Canxi, Sắt	Dùng tươi hoặc khô, ăn riêng hoặc trộn salad, ép nước hoặc xay sinh tố.	Chữa bệnh thiếu máu, táo bón.
Atiso (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn như rau tươi hoặc sấy khô ướp trà. Dùng nóng hay lạnh đều tốt.	Giàu khoáng chất, tốt cho hệ miễn dịch.
Măng tây (Lưu huỳnh)	Kali, Photpho, Canxi	Hấp chín, ép nước hoặc xay sinh tố.	Điều hòa chức năng thận và bàng quang.

Lê tàu (Carbohydrate, chất béo)	Kali, Magiê, Sắt	Ăn sống hoặc trộn salad. Ăn kèm với bánh xăng-đuých hoặc xay sinh tố.	Chữa viêm ruột, lở loét, có tác dụng nhuận tràng. Cung cấp muối khoáng và năng lượng cho cơ thể.
Chuối (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn riêng hoặc trộn salad. Nấu chín, nướng; xay hay ép dùng như đồ uống.	Nhiều đường, ít chất béo. Tăng cân nhanh, chữa viêm ruột kết, tiêu chảy.
Lúa mạch (Carbohydrate, Protein)	Kali, Photpho, Canxi	Chứa tinh bột, ăn riêng hoặc nấu xúp.	Tăng cân nhanh, giàu silicon.
Cá nược (Protein)	Kali, Photpho, Natri	Luộc, nướng hoặc hấp cách thủy.	Tốt cho não và hệ thần kinh.
Đậu (Carbohydrate, Protein)	Kali, Photpho, Natri	Hấp hoặc hầm dừ với các loại rau và chất đạm, ép hoặc xay kết hợp với các loại thực phẩm khác.	Giảm đau do loét dạ dày. Tốt cho cơ bắp.
Thịt bò (Protein)	Kali, Photpho, Natri	Hấp hoặc nướng chín. Ăn với rau xanh.	Bổ óc và thần kinh, chữa thiếu máu.
Củ cải đường	Kali, Photpho, Natri	Nấu chín hoặc ép nước.	Ép với măm xôi có tác dụng bổ máu. Tốt cho gan và mật, có tác dụng nhuận tràng.

Rau củ cải (Carbohydrate)	Kali, Canxi, Magiê	Nấu chín hoặc ép nước.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Quái (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Dùng với rau quả hoặc các loại đậu. Ép nước cốt	Lọc máu, cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Lúa mì (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Natri	Thần ép nước với các loại rau xanh khác hoặc trộn salad.	Tăng cường sức lực, chống thiếu máu, chác xương và răng.
Rau cải xanh (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Nấu canh, ép nước hoặc xay sinh tố.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Bơ (Chất béo)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn kèm bánh mì và các loại rau.	Cung cấp vitamin A, có tác dụng bổ mắt. Là dạng chất béo dễ tiêu nhất.
Váng sữa (Chất đạm)	Kali, Magiê, Canxi	Dùng với nước chanh hoặc chất đạm, có thể pha thêm với các loại nước ép.	Trị được tiêu chảy và chướng đầy bụng.
Cải bắp (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Luộc, trộn salad hoặc ép nước.	Cung cấp chất khoáng, có khả năng hạn chế viêm loét dạ dày.
Cà rốt (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Thái nhỏ ăn sống hoặc trộn salad, ép nguyên nước cà rốt hoặc trộn với các loại rau quả khác.	Giàu beta-caroten, bổ mắt, dưỡng tóc, móng, tốt cho răng và xương hàm. Nên dùng trong bữa sáng.



Dưa vàng (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Dùng như những loại dưa khác. Ép nước, dùng chung với đậu tằm.	Có tác dụng lọc sạch máu.
Súp lơ (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Hấp cách thủy	Tây các độc tố có trong ruột.
Cần tây (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn tươi hoặc ép nước; thái nhỏ hoặc trộn lẫn với các loại rau khác.	Có phản ứng tốt với các loại bệnh viêm khớp, viêm dây thần kinh, thấp khớp, huyết áp cao, trạng thái căng thẳng thần kinh, làm sạch máu.
Su su (Carbohydrate)	Kali, Magiê, Canxi	Hấp hoặc ép nước.	Không chứa chất béo, giàu chất khoáng.
Phô mát (bò) (Protein)	Kali, Photpho, Natri	Ăn kèm với rau quả tươi.	Thực phẩm giàu đạm, cung cấp đạm dễ tiêu cho cơ thể.
Phô mát (dê) (Protein)	Clô, Photpho, Canxi	Ăn kèm với rau quả tươi.	Nhiều flo. Tốt cho xương, răng; phù hợp với nhu cầu của trẻ em.
Quả sô ri (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi, Sắt	Ăn riêng hoặc kèm với thực phẩm có chất đạm. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Chữa chứng thiếu máu, viêm loét, các vấn đề về mặt.

Rau mui (ngò) (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	An với salat, rau xanh, chất đạm, carbohydrate. Trộn lượng nhỏ nước mui ép với các loại nước ép khác.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Thịt gà (Protein)	Kali, Photpho, Natri	An với các loại rau không chứa tinh bột, cà chua và tỏi.	Xây dựng và phục hồi các biểu mô, tế bào của cơ thể.
Dừa (Protein, chất béo)	Kali, Photpho, Magiê	Sữa dừa và cùi dừa ăn tươi hoặc thái nhỏ trộn với các rau quả khác.	Giàu chất béo, giúp tăng cân tốt. Tốt cho xương và răng.
Ngó (Carbohydrate, Protein)	Kali, Photpho, Canxi	Luộc hoặc hấp chín. Có thể ăn kèm với các loại rau khác.	Rất tốt cho xương, não và hệ cơ bắp.
Kem (chết xuất từ sữa bò) (Chất béo)	Kali, Photpho, Canxi	An kèm các loại rau quả khác.	Giúp tăng cân nhanh.
Dưa chuột (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Trộn salat với thực phẩm chứa chất đạm và tinh bột. Nước ép dưa chuột dùng rất tốt trong mùa hè.	Lọc máu, làm đẹp da.
Chà là sấy khô (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Natri	An riêng hoặc với các loại rau quả khác có vị chua. Có thể dùng thay đường.	Là chất ngọt ở dạng tự nhiên, dễ hấp thụ.

<b>Thịt vịt (Protein)</b>	Kali, Photpho, Natri	Nướng, ăn kèm các loại rau xanh.	Xây dựng và phục hồi các mô, tế bào.
<b>Cà tím (Carbohydrate)</b>	Kali, Photpho, Canxi	Ăn với thực phẩm giàu chất đạm và tinh bột hoặc các loại rau xanh khác. Có thể ép nước hoặc xay sinh tố.	Là nguồn thực phẩm giàu muối khoáng cung cấp cho cơ thể.
<b>Lòng đỏ trứng (Protein)</b>	Kali, Photpho, Canxi	Ăn với các loại rau quả tươi. Dùng để nấu xúp hay trộn đều cùng các loại đồ uống.	Rất tốt cho trẻ em. Bổ não và hệ thần kinh.
<b>Rau diếp xoăn (Carbohydrate)</b>	Kali, Photpho, Canxi	Ép lấy nước, có thể trộn với nước cà rốt ép.	Cung cấp chất khoáng cho cơ thể.
<b>Quả sung (Carbohydrate)</b>	Kali, Photpho, Canxi	Ăn sống hoặc ăn kèm với các hoa quả khác. Có thể ép nước.	Có công dụng nhuận tràng.
<b>Bưởi (Carbohydrate)</b>	Kali, Photpho, Magiê	Ăn riêng hoặc chung với các loại quả khác. Nên ép lấy nước.	Có tác dụng giảm cân, trị được các chứng viêm chảy.
<b>Nho (Carbohydrate)</b>	Kali, Photpho, Magiê	Dùng riêng hoặc chung với hoa quả khác. Ép nước cả hạt hoặc bỏ hạt đều được.	Lọc máu, hấp thụ độc tố có trong ruột, trị được chứng viêm chảy.
<b>Cá bon hun khói (Protein)</b>	Kali, Photpho, Clo	Ăn với rau xanh, bưởi hoặc cà chua. Hấp hoặc nướng là tốt nhất.	Giàu protein, bổ não và hệ thần kinh.

Mật ong (Carbohydrate)	Kali, Canxi, Natri	Có vị ngọt sắc. Dùng với tinh bột hoặc các loại rau quả tươi.	Có tác dụng bồi bổ cơ thể. Chữa viêm họng rất tốt.
Cải xoăn (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Trộn salad, nấu súp cùng các loại rau xanh khác. Có thể ép nước.	Giúp chắc răng và xương. Cung cấp muối khoáng cho cơ thể.
Su hào (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Thái lát, cắt nhỏ, hấp cách thủy hoặc nấu với ít nước. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Rất giàu khoáng chất cần cho cơ thể.
Thịt cừu non (Protein)	Kali, Photpho, Clo	Nướng hoặc luộc chín, ăn với rau xanh, bưởi hoặc cà chua.	Bổ não và hệ thần kinh.
Tỏi tây (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn kèm các loại rau xanh khác, trộn salad, hoặc ép lấy nước.	Giàu chất khoáng, trị được chứng viêm chảy.
Chanh (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Vắt lấy nước hoặc trộn với các thực phẩm giàu đạm. Dùng thay giấm.	Giảm viêm chảy, sốt, rồi loạn chức năng gan, giảm cân, có khả năng sát trùng.
Xoài (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn riêng hoặc trộn salad. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Kích thích tiêu hóa.
Sữa bò (Protein)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn với hoa quả. Sữa tươi hoặc sữa chua đều pha trộn được với nước ép rau xanh.	Là thực phẩm giàu protein. Làm dịu cơn đau ở mắt bị viêm kết mạc.

Sữa dê (Protein)	Kali, Photpho, Canxi	Dùng như sữa bò. Nước uống có nửa phần sữa dê, nửa phần nước cà rốt ép rất tốt.	Giàu flo hơn và dễ tiêu hơn sữa bò.
Nấm (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Hầm chung với các loại thịt, ăn kèm thịt nướng và nước xốt.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Dưa bở (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn riêng, ăn cùng thực phẩm có chất đạm, trộn salad hoặc ép lấy nước.	Rất giàu khoáng chất, có tác dụng hạ nhiệt.
Cây mù tạc (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Trộn salad hoặc ép nước cùng các loại rau quả khác.	Giàu nướì khoáng và canxi, tốt cho gan và mật.
Mướp (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Nấu canh, nấu xúp, hấp hoặc ép nước.	Phù hợp với người bị viêm loét dạ dày. Mướp nấu canh chữa được rối loạn tiêu hóa.
Quả ôliu (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn cùng, trộn salad hoặc ép nước cùng các loại rau quả tươi.	Dầu ôliu là thực phẩm bổ dưỡng cho não và hệ thần kinh.
Hành tây (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Nấu chín hoặc để tươi trộn salad.	Chữa trị được các chứng viêm loét. Điều hòa chức năng phổi.
Cam (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Vắt nước hoặc trộn với các loại quả hạnh, thịt nấu chín. Ép nước cùng lòng đỏ trứng.	Làm tăng nồng độ axit trong cơ thể, chữa trị được chứng lở loét.

Dưa dứ (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn riêng, trộn salat hoặc ép nước.	Tốt cho da dày và các bệnh về tiêu hóa. Hạt dưa dứ phổi khô có thể ướp trà.
Ngò tây (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn sống cùng với salat. Thịt, xúp. Ép lấy nước hoặc ướp như trà.	Phù hợp với người mắc bệnh tiểu đường, có chức năng lọc thận, kiểm soát canxi trong cơ thể, giàu muối khoáng.
Củ cải vàng (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Cải miếng mỏng hoặc hình khối. Nướng hoặc hấp. Ép nước cùng các loại rau quả khác.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Đào (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn riêng, trộn salat cùng các loại hoa quả hoặc thực phẩm chứa đạm khác. Ép nước.	Điều hòa chức năng tiêu hóa, cung cấp khoáng chất và hình thành máu cho cơ thể.
Dưa phòng (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Trộn salat cùng các loại rau xanh có lá.	Khó tiêu hóa, giàu chất xơ, có hiệu quả với một số dị ứng thực phẩm thông thường.
Lê (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn riêng hoặc chung với các hoa quả, thực phẩm chứa đạm trong món salat. Ép nước.	Giàu khoáng chất, có lợi cho đường tiêu hóa.

<b>Đậu Hà Lan</b> (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Hấp hoặc nấu với nước xuýt.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
<b>Hồ đào péc-an</b> (Protein, chất béo)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn cùng các loại rau quả khác. Nên dùng cho bữa sáng.	Giàu chất đạm, giúp tăng cân tốt.
<b>Quả hồng</b> (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn riêng hoặc chung cùng các loại rau quả, thực phẩm chứa đạm khác. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Giàu khoáng chất, chữa được các bệnh về đường tiêu hóa.
<b>Dứa</b> (Carbohydrate)	Kali, Magiê, Canxi	Ăn riêng hoặc chung cùng các loại rau quả, thực phẩm chứa đạm khác. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Chứa nhiều axit, chữa viêm họng, các chứng viêm loét, bỏ máu.
<b>Mận</b> (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Giàu axit. Ăn riêng hoặc chung cùng các loại rau quả, thực phẩm chứa đạm khác. Ép nước.	Có tác dụng nhuận tràng, điều hòa hòa chức năng tiêu hóa.
<b>Lựu</b> (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ép nước hoặc xay sinh tố khi còn tươi.	Tốt cho đường tiết niệu. Nước ép trộn vâng sữa chua tốt cho trí não, chứng sung huyết dạ dày thần kinh và bàng quang.

Ngô rang (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Trộn salad với các loại rau xanh có lá.	Cung cấp chất xơ cho ruột.
Khoai tây (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Luộc chín tới, trộn bơ, nướng ở nhiệt độ thấp. Ép nước phần vỏ hoặc toàn bộ củ khoai.	Giàu tinh bột. Sử dụng làm thuốc đắp trong một số trường hợp.
Mận khô (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Luộc. Ngâm trong nước hoa quả qua đêm, làm món tráng miệng hoặc cắt nhỏ trộn salad.	Điều hòa chức năng tiêu hóa. Tốt cho hệ thần kinh.
Bí đỏ (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn cùng các loại rau quả. Dùng trong bánh trứng sữa. Xay sinh tố.	Có chức năng cấu tạo cơ thể.
Củ cải đỏ (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Trộn salad cùng các loại rau xanh và tinh bột. Ép nước.	Là nguồn cung cấp sulfur. Tốt trong các trường hợp mắc chứng viêm loét.
Nho khô (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Dùng cùng các món ăn làm từ ngũ cốc hoặc trộn salad với các loại rau, thực phẩm chứa tinh bột và protein.	Có vị ngọt đậm. Giàu năng lượng, có chức năng cấu tạo cơ thể.
Mâm xôi (Carbohydrate)	Kali, Magiê, Canxi	Ăn riêng hoặc chung với các loại quả, thực phẩm giàu đạm. Ép nước riêng hoặc chung với các rau quả khác.	Giàu muối khoáng. Có tác dụng trung hòa axit, chữa được bệnh thiếu máu.



Củ dại hoàng (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Hấp, nướng riêng hoặc chung cùng các thực phẩm giàu đạm. Ăn cùng các đồ ngọt như nho khô hoặc táo. Không ép nước.	Có lợi cho cơ quan tiêu hóa.
Gạo (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Nấu chín. Đồ hoặc hấp, ăn cùng các loại rau xanh.	Có chức năng xây dựng cơ thể, xương và răng.
Lúa mạch đen (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Ăn cùng các loại rau xanh.	Là nguồn cung cấp silic.
Rau bina (Carbohydrate)	Kali, Magiê, Canxi	Giàu axit oxalic. Cắt nhỏ, hấp chín, ép nước hoặc xay sinh tố.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Bí xanh (Carbohydrate)	Kali, Magiê, Photpho	Cắt miếng nhỏ, nấu nước xuyết, hấp hoặc nướng.	Có chức năng cấu tạo cơ thể, điều hòa chức năng tiêu hóa.
Đậu tày (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Ăn khi còn tươi với các loại hoa quả hoặc thực phẩm giàu đạm. Ép nước.	Có tác dụng trung hòa axit.
Cà chua (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	Xối cà chua chín. Nấu với nước xuyết, thực phẩm giàu đạm, trộn salat hoặc ép nước.	Dùng như thuốc đắp trong một số trường hợp.

Quả óc chó (Protein, Chất béo)	Kali, Photpho, Magiê	Trộn salad cùng các loại rau quả khác.	Quả óc chó đen là nguồn thực phẩm giàu mangan cung cấp cho não và hệ thần kinh.
Cải xoong (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Canxi	Nấu canh hoặc trộn salad. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Cung cấp khoáng chất cho cơ thể.
Dưa hấu (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Magiê	An riêng hoặc trộn salad cùng các loại hoa quả hoặc thực phẩm chứa chất đạm. Ép nước hoặc xay sinh tố.	Tốt cho thận. Có chức năng làm đông máu. Là nguồn thực phẩm giàu silic.
Lúa mì (Carbohydrate, Protein)	Kali, Photpho, Magiê	Nhai kỹ để thành phần tinh bột trộn đều với nước bọt thuận lợi cho tiêu hóa.	Có chức năng cấu tạo cơ thể, xương và răng, đặc biệt ở trẻ em. Nhai kỹ sẽ giúp cho răng chắc và khỏe.
Váng sữa chua (Carbohydrate)	Kali, Photpho, Natri	An riêng hoặc trộn cùng nước ép các loại rau quả khác.	Là nguồn thực phẩm giàu muối khoáng, dễ tiêu hóa, tốt cho máu, sinh ra các vi khuẩn có lợi nằm trong thành ruột.

## CHƯƠNG 6

# CÁC VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ

Thực phẩm là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể để duy trì sự sống. Giá trị dinh dưỡng trong thực phẩm lại phụ thuộc vào các yếu tố hóa học hàm chứa trong đó. Thực phẩm ngày nay vô cùng phong phú, đa dạng, nhưng những sản phẩm từ tự nhiên luôn được đánh giá cao hơn do tính an toàn và bổ dưỡng. Để đáp ứng đầy đủ nhu cầu các loại vitamin, enzym và muối khoáng của cơ thể, các loại rau quả tươi và nước ép rau quả luôn là lựa chọn tốt nhất. Các chất dinh dưỡng trong nước ép dễ dàng được cơ thể hấp thụ và chuyển hóa hơn khi ở những dạng khác.

Trong chương này, bạn sẽ được giới thiệu về mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI) của tất cả các loại vitamin và muối khoáng cần thiết cho cơ thể cũng như nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng này. Không phải tất cả các loại vitamin và muối khoáng đều có nhiều trong rau quả, nên các nguồn thực phẩm khác cũng sẽ được đề cập đến. Như đã đề cập trong chương 1, số lượng vitamin và muối khoáng chiếm một phần trong số

bốn mươi yếu tố dinh dưỡng cần cho cơ thể. Vì vậy, một thực đơn cân bằng, có bổ sung các loại nước ép là điều kiện cần thiết để giữ gìn sức khỏe.

## CÁC VITAMIN CẦN THIẾT CHO SỰ SỐNG

Có mười ba loại vitamin cơ bản cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể người. Những vitamin này có thể có những tác động riêng lẻ hoặc kết hợp với một vài yếu tố nào đó thực hiện chức năng cung cấp cho những hoạt động chuyên biệt của cơ thể. Các vitamin mà cơ thể cần thường ở liều lượng rất nhỏ, nhưng nếu thiếu hụt có thể gây ra những biến chứng hết sức phức tạp, dẫn tới sự suy yếu chức năng các cơ quan hoạt động của cơ thể, nếu thiếu hụt nghiêm trọng có thể đe dọa tới tính mạng. Những bệnh thường thấy do thiếu hụt vitamin gây ra gồm tê phù (thiếu B<sub>1</sub>), viêm dây thần kinh (B<sub>1</sub>), nứt da (B<sub>3</sub>), thiếu máu ác tính (B<sub>12</sub>), còi xương (vitamin D), quáng gà (vitamin A). Sự thiếu hụt vitamin do đó thường đi kèm với một vài biểu hiện bệnh lý nào đó, nó có thể là nguyên nhân hoặc cũng có thể là hậu quả do những căn bệnh này gây ra.

Nhận thức về tầm quan trọng của các loại vitamin và muối khoáng ngày nay đã có nhiều thay đổi. Tuy nhiên việc lạm dụng thuốc men và các loại vitamin tổng hợp, liều cao đều không tốt. Sự dư thừa hay thiếu hụt các

yếu tố hóa học đều ảnh hưởng xấu tới tình trạng sức khỏe của bạn. Trong những trường hợp cần sử dụng vitamin liều cao, nhất thiết phải có sự chỉ định và giám sát chặt chẽ của bác sĩ điều trị.

Chỉ số mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI) phản ánh mức tiêu thụ trung bình của một người. Nếu thấy cơ thể có những biểu hiện thiếu hụt một vài vitamin hay muối khoáng nào đó, chúng ta hoàn toàn có thể tăng khẩu phần thực phẩm có chứa loại yếu tố kể trên, tuy nhiên nếu muốn sử dụng ở liều lượng lớn lại rất cần thận trọng, đặc biệt với các loại vitamin có khả năng hòa tan trong chất béo.

## CÁC VITAMIN HÒA TAN TRONG NƯỚC

Các vitamin hòa tan trong nước như vitamin B, C dễ dàng bị thải loại qua đường nước tiểu nếu vượt quá nhu cầu của cơ thể. Những vitamin khác như A, D, E và K là những vitamin chỉ hòa tan trong chất béo, sẽ dễ dàng tích tụ trong các mô mỡ nếu có sự dư thừa. Vitamin A và D có thể biến đổi tính chất hóa học của một vài yếu tố nào đó trong cơ thể, cả hai loại này đều có nhiều trong dầu gan cá. Vitamin K lại được sinh ra từ những vi khuẩn hữu ích có trong ruột, nhưng đồng thời cũng có nhiều từ các thực phẩm tự nhiên. Tất cả các vitamin hòa tan trong chất béo đều được xác định định lượng

theo đơn vị quốc tế (IU), riêng vitamin K được tính bằng microgam. Các vitamin nhóm B và vitamin C là những vitamin hòa tan được trong nước. Các vitamin này được xác định bằng đơn vị milligam hoặc microgam (với vitamin B<sub>12</sub> và axit folic).

### **Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamine)**

Vitamin B<sub>1</sub> có nhiều trong tim, gan, thận, có chức năng chuyển hóa chất béo và carbohydrate thành năng lượng cung cấp cho hoạt động sống của cơ thể. Cung cấp đầy đủ loại vitamin này sẽ giúp cho tim và hệ thần kinh hoạt động bình thường. B<sub>1</sub> kết hợp với bốn loại enzym khác nhau tạo thành một chuỗi vật chất trong phản ứng hóa học phân giải carbohydrate. Uống rượu, hút thuốc và ăn quá nhiều đồ ngọt là nguyên nhân dẫn tới sự thiếu hụt vitamin B<sub>1</sub>, hậu quả là quá trình sản sinh ra năng lượng bị biến đổi, thay vì sinh ra năng lượng nó lại tạo ra một số độc tố nguy hiểm cho cơ thể người. Biểu hiện thường thấy trong trường hợp này là bệnh tê phù với những triệu chứng như: thèm ăn, mệt mỏi, suy nhược cơ thể, táo bón và chuột rút. Khi thấy có những biểu hiện này, cần phải nhanh chóng bổ sung vitamin B<sub>1</sub> với liều lượng thích hợp.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 1,5 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Rau, quả, các loại hạt và quả hạch chưa chế biến, lòng đỏ trứng, men bia.

## Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)

Vitamin B<sub>2</sub> tham gia vào quá trình chuyển hóa chất đạm, chất béo và carbohydrate thành năng lượng cung cấp cho cơ thể. Vitamin B<sub>2</sub> có trong thành phần một số loại enzym tác động tốt tới chức năng hoạt động của máu và hệ thần kinh. Đây là loại vitamin dễ bị phân hủy bởi ánh sáng, đặc biệt là tia cực tím. Những người già, người có chế độ ăn uống không hợp lý; uống nhiều cà phê và thuốc an thần dễ bị thiếu hụt vitamin B<sub>2</sub>. Triệu chứng thường là môi khô, nứt nẻ, sưng phù lưỡi, mắt đỏ rát; nếu thiếu hụt kéo dài có thể dẫn tới thiếu máu và một số vấn đề khác về sức khỏe, một vài dạng ung thư cũng có liên hệ tới sự thiếu hụt loại vitamin này. Các thực phẩm là rau, quả, ngũ cốc chứa rất ít hoặc không chứa vitamin B<sub>2</sub>.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): 1,5 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Sữa, gan, lòng đỏ trứng, men bia và cá.

## Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin)

Vitamin B<sub>3</sub> tồn tại dưới hai dạng niacin và niacinamide. Vitamin B<sub>3</sub> có khả năng kết hợp với một vài loại enzym tham gia vào quá trình sản sinh ra năng lượng từ phân giải các chất đạm, chất béo và carbohydrate ở một vài tổ chức của cơ thể. Vitamin B<sub>3</sub> không bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ, ánh sáng, không khí.

hợp chất có tính axit và tính kiềm; nhưng lại bị phân hủy khi tiếp xúc với đường, tinh bột và một số loại kháng sinh. Niacin cũng bị biến đổi khi phản ứng với amino axit có trong thực phẩm chúng ta ăn vào.

Vitamin B<sub>3</sub> có khả năng giảm chứng huyết áp cao, giảm triệu chứng đau nửa đầu, chữa trị bệnh tim mạch, kích thích quá trình sản sinh ra axit trong dạ dày. Vitamin B<sub>3</sub> làm tăng quá trình lưu thông máu ngón chân, tay ở người già. Theo tiến sĩ Richard M. Haplern và Robert A. Smith, Viện sinh học phân tử, niacinamide có khả năng chống chọi lại căn bệnh ung thư, bảo vệ các tế bào khỏe mạnh chuyển sang dạng ác tính khi có biểu hiện của căn bệnh này. Niacin cũng được biết đến như một yếu tố tham gia vào các liệu trình giảm cân.

Việc thiếu hụt niacin có khả năng dẫn tới chứng viêm da, tiêu chảy, mất trí mà triệu chứng thường là sưng phù, đau nhức lưỡi, nổi phát ban, nứt da, mê sảng, căng thẳng thần kinh. Trước khi các triệu chứng này xuất hiện, người bệnh thường cảm giác mệt mỏi, bứt rứt, khó chịu.

Khi niacin được cung cấp đầy đủ, các triệu chứng kể trên sẽ nhanh chóng biến mất. Chỉ sau một hoặc hai ngày sử dụng niacin với liều lượng thích hợp, tình trạng của bệnh nhân sẽ có những tiến bộ rõ rệt, dễ nhận thấy ở làn da, triệu chứng căng thẳng thần kinh hay chứng tiêu chảy. Tuy nhiên với bệnh tâm thần phân liệt, hiệu



quá chữa trị của niacin không cao. Việc sử dụng niacin quá liều cũng có thể dẫn tới dị ứng thuốc.

Sự thiếu hụt niacin thường do thực đơn ăn uống nghèo nàn, không cung cấp đủ yếu tố dinh dưỡng cho cơ thể.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): 1,5 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Thịt bò, thịt gà, cá. Những người không thể ăn các thực phẩm loại này (ăn kiêng) có thể bổ sung vitamin B<sub>3</sub> từ các nguồn khác như bia ủ men, đậu lăng, mầm lúa mì, đỗ tương, nấm, khoai tây.

### **Vitamin B<sub>5</sub> (Axit Pantothenic)**

Vitamin B<sub>5</sub> có trong hầu hết các loại thực phẩm là động vật cũng như thực vật chúng ta ăn vào, nó được sinh ra nhờ hoạt động của các vi khuẩn có lợi trong ruột. Các nhà dinh dưỡng học và vi khuẩn học đã biết đến axit pantothenic như một phần quan trọng cấu thành enzym A, nó cũng còn đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa các loại thức ăn thành năng lượng nuôi sống cơ thể. Pantothenic kích thích sự hoạt động của hệ miễn dịch. Những người bị viêm khớp thường có nồng độ pantothenic axit trong máu thấp. Trong những trường hợp còn lại, việc thiếu hụt vitamin B<sub>5</sub> rất hiếm khi xảy ra.

Vitamin B<sub>5</sub> có trong hầu hết các loại thực phẩm như đã nói ở trên. Bất kỳ loại nước ép nào bạn sử dụng đều có chứa vitamin B<sub>5</sub> trong đó.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 10 mg.*

### **Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxine)**

Vitamin B<sub>6</sub> là một trong số những vitamin dễ bị thiếu hụt nhất trong tổng số mười ba vitamin cần thiết cho nhu cầu của cơ thể do tính dễ bị phân hủy và biến chất. Loại vitamin này được tìm thấy trong cùng loại thực phẩm chứa các vitamin nhóm B. Nhưng không như các vitamin khác, pyridoxine rất dễ bị phân hủy bởi ánh sáng, nhiệt độ và không khí trong quá trình bảo quản, sơ chế và chế biến. Đây chính là một trong những lí do bạn nên dùng ngay nước ép sau khi chế biến để tránh sự phân hủy các vitamin nói chung và vitamin B<sub>6</sub> nói riêng.

Pyridoxine tham gia vào quá trình tạo ra các kháng thể cho hệ thống miễn dịch, quá trình chuyển hóa amino axit và quá trình chuyển hóa glucose trong gan. Pyridoxine cũng tham gia vào quá trình tái tạo hồng cầu và sản sinh ra các loại hormone. Pyridoxine là thành phần không thể thiếu trong axit nucleic, tạo nên cấu trúc phân tử ADN. Vitamin B<sub>6</sub> có khả năng chữa bệnh hen suyễn, duy trì sự cân bằng của hệ thần kinh, sử dụng liều cao có thể hạn chế cơn đau do viêm sưng

các khớp xương. (Sử dụng không vượt quá 50 mg pyridoxine mỗi ngày có thể không cần chỉ định của bác sĩ, với liều lượng cao hơn cần thận trọng và có ý kiến của chuyên gia).

Vitamin B<sub>6</sub> giúp duy trì tỷ lệ cân bằng giữa kali và natri, nhờ đó kiểm soát lượng nước ở mức cân bằng trong cơ thể do natri có tính giữ nước trong khi kali lại phân giải nước ra khỏi cơ thể. B<sub>6</sub> là chất có khả năng lợi tiểu nên thường được dùng cho phụ nữ trong thời kỳ mang thai có biểu hiện phù nề ở cổ chân và toàn bộ cơ thể. Cơ thể hấp thụ B<sub>6</sub> ở liều lượng cao mà không có đủ lượng chất kẽm đi kèm dễ dẫn tới tình trạng tê bì và ngứa ngáy ở bàn tay, bàn chân.

Vitamin B<sub>6</sub> có khả năng kiểm soát bệnh tiểu đường, giảm huyết áp cao, có tác dụng tốt với những người mắc bệnh tim mạch, tăng cường hoạt động của tuyến hormone, bảo vệ cơ thể chống lại căn bệnh ung thư, giảm trạng thái mệt mỏi của phụ nữ trong thời kỳ mang thai. B<sub>6</sub> còn được dùng trong điều trị đục nhân mắt, điều trị các rối loạn chức năng về giới tính, góp phần hình thành axit hydrochloric kích thích tiêu hóa, phục hồi các suy yếu chức năng ở hệ cơ.

Những người già, người ăn kiêng, người nghiện rượu, phụ nữ thời kỳ mang thai, phụ nữ thời kỳ mãn kinh là những đối tượng dễ bị thiếu hụt vitamin B<sub>6</sub>. Việc thiếu hụt vitamin B<sub>6</sub> kéo dài có thể dẫn tới sự tích tụ

cholesterol trong thành động mạch. Trẻ em thiếu vitamin B<sub>6</sub> khi bị sốt thường kèm theo những cơn co giật. Đây là dấu hiệu cảnh báo các bậc cha mẹ kịp thời cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho con em mình.

Những dấu hiệu sớm của việc thiếu hụt pyridoxine là hiện tượng lở mồm, sưng phù lưỡi tương tự như ở trường hợp thiếu vitamin B<sub>3</sub> vì vitamin B<sub>6</sub> tham gia vào quá trình chuyển đổi amino axit thành niacin. Các triệu chứng khác là môi nứt nẻ, buồn nôn, căng thẳng thần kinh, chuột rút. Thiếu hụt B<sub>6</sub> có thể là nguyên nhân của các chứng bệnh như thiếu máu, viêm khớp, viêm tủy xương, giảm lượng hồng cầu.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 2 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Gan, thịt gia cầm, chuối, khoai tây, hoa súp lơ, cải xanh, xoài, mận, dưa hấu.

### **Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin)**

Đây là loại vitamin rất quan trọng trong nhóm vitamin B tổng hợp, là yếu tố dinh dưỡng duy nhất cung cấp chất coban cho cơ thể. B<sub>12</sub> cùng với axit folic tham gia vào quá trình sản sinh ra axit nucleic và quá trình tái tạo tế bào của cơ thể. Nó còn tham gia vào quá trình chuyển hóa các chất đạm, chất béo và tinh bột; cấu tạo nên các nơron thần kinh và màng bảo vệ các dây thần kinh. B<sub>12</sub> có chức năng hết sức quan trọng, bất kỳ sự

**thiếu hụt ở mức độ nào cũng có thể gây hại cho cơ thể từ cấp tế bào tới toàn bộ các cơ quan, tổ chức nói chung.**

Các biểu hiện thiếu hụt thường là đau lưng, mệt mỏi, giảm cân, ngứa ngáy, đau nhức mỗi tay chân, rối loạn tiền đình, trí nhớ giảm sút, nói nhịu, đi lại khó khăn, căng thẳng thần kinh, tê bì, cảm nóng hoặc lạnh, kinh nguyệt không đều, có biểu hiện bệnh tâm thần, nếu thiếu hụt kéo dài có thể bị tê liệt bộ phận hoặc toàn thân. Trên 10% người cao tuổi có biểu hiện thiếu hụt B<sub>12</sub> gây ra suy giảm trí nhớ là hệ quả của chế độ dinh dưỡng và quá trình lão hóa tự nhiên của cơ thể. B<sub>12</sub> tập trung nhiều ở gan, thận, tim, tuyến tụy, tinh hoàn, não và tủy xương.

B<sub>12</sub> có khả năng kích thích quá trình trao đổi chất, tạo ra choline, hỗ trợ chuyển hóa vitamin A, làm dịu trạng thái căng thẳng thần kinh. Nó còn bảo vệ cơ thể trước nguy cơ ung thư, điều trị chữa thấp khớp, viêm khớp mãn tính và chứng loãng xương.

B<sub>12</sub> sẽ bị phân giải khi sử dụng các loại thuốc nhuận tràng và bị ảnh hưởng của quá trình chế biến, nấu nướng thực phẩm trong nước có tính axit hoặc tính kiềm quá cao.

Những người tuân thủ theo chế độ ăn chay nghiêm ngặt (tuyệt đối không ăn thức ăn có nguồn gốc từ động vật) dễ bị thiếu hụt B<sub>12</sub> vì loại vitamin này thường chỉ có trong thực phẩm từ động vật và các loại bơ sữa. Một

số loại rau quả cũng có chứa B<sub>12</sub> nhưng ở liều lượng rất thấp. Vì vậy ở những người cơ thể không tiêu hóa được B<sub>12</sub> từ thực phẩm hoặc những người ăn chay có thể bổ sung loại chất này thông qua phương tiện thuốc men. Chích thuốc thẳng vào cơ thể theo chỉ định của bác sĩ.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* microgam.

*Nguồn cung cấp:* Gan, thận, trứng, sữa, hải sản, thị bò, thịt gia cầm và cá. Đối với các loại rau, chỉ có một số loại tảo có thể ăn được có chứa B<sub>12</sub> nhưng mức độ tập trung không cao.

## **Biotin**

Biotin là một trong số những vitamin thuộc nhóm B. Sự thiếu hụt biotin thường hiếm khi xảy ra, nhưng khi có những triệu chứng như suy nhược cơ thể trầm trọng hay rụng tóc, chúng ta có thể liên hệ tới loại vitamin này.

Có hai lý do khiến biotin ít khi bị thiếu hụt. Thứ nhất là do biotin có trong hầu hết thực phẩm có chứa vitamin B, nó không bị ảnh hưởng bởi ánh sáng, nhiệt độ, môi trường có tính axit, môi trường kiềm và quá trình chế biến như phần lớn vitamin nhóm này. Thứ hai, biotin ngoài nguồn cung cấp từ thực phẩm nó còn được tạo ra trực tiếp từ các vi khuẩn hữu ích có trong

**thành ruột**, vì vậy rất ít khi xảy ra tình trạng thiếu hụt biotin. Biotin thường chỉ thiếu hụt khi có sử dụng thuốc kháng sinh trong thời gian dài, các loại thuốc này sẽ giết chết các vi khuẩn sống ký sinh trong ruột.

Biotin phản ứng với một loại enzym tạo ra axit béo, tham gia vào quá trình sản sinh ra axit nucleic, protein, hỗ trợ hoạt động các loại vitamin B<sub>12</sub>, vitamin B<sub>5</sub>, axit folic, duy trì chất nhờn dưới da, bảo vệ tủy xương và hệ thần kinh. Biotin tham gia vào quá trình oxy hóa các axit béo, giải phóng năng lượng từ glucose.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 300 microgam.

*Nguồn cung cấp:* Men bia, gan, sữa ong chúa, gạo, các loại hạt, quả hạch, nấm, lòng đỏ trứng, súp lơ.

### **Axit folic (Folacin, Folate)**

Axit folic là một nguyên tố thuộc nhóm B, có nhiều trong các loại rau xanh, rau có lá. Nó tham gia vào quá trình sản sinh axit nucleic, kích thích phục hồi nhanh các tế bào và ngăn ngừa sự thiếu hụt vitamin B<sub>12</sub>. Sự thiếu hụt axit folic tác động tới hệ thần kinh hơn và hệ tuần hoàn. Những người bị liệt có thể chết sau một năm nếu thiếu hụt folic nghiêm trọng. Axit folic còn có thể là nguyên nhân của chứng viêm dây thần kinh, biểu hiện tâm thần, căng thẳng thần kinh, giảm trí nhớ, gặp khó khăn trong nhận thức vấn đề.

Axit folic giữ vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa protein, đặc biệt đối với quá trình hình thành phân tử hemoglobin. Sự thiếu hụt B<sub>12</sub> hoặc axit folic có thể dẫn tới thiếu máu. Axit folic được lưu giữ trong gan giống như B<sub>12</sub>. Nó cần thiết để duy trì hoạt động bình thường của trí não và tủy xương. Folic cũng chi phối cảm giác ngon miệng và sự tiết dịch trong dạ dày.

Sự thiếu hụt axit folic ở những phụ nữ trong thời kỳ mang thai có thể ảnh hưởng đến hệ thần kinh của trẻ. Thai nhi trong bụng người mẹ cần được cung cấp đầy đủ axit folic để phát triển bình thường trí não và hệ thần kinh, nếu không trẻ sinh ra có thể mắc chứng rối loạn thần kinh, thiếu năng trí tuệ hoặc mắc phải các chứng như nứt đốt sống, hở hàm ếch và nhiều dị tật bẩm sinh khác. Theo các bác sĩ, cần giữ nguồn cung cấp axit folic trung bình ở mức 400 microgam mỗi ngày, hoặc ít nhất là sáu tuần đối với phụ nữ trước thời kỳ mang thai. Trong thời kỳ mang thai, thai phụ cần dùng 800 microgam mỗi ngày và thời kỳ cho con bú là 600 microgam. Theo nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới, quá nửa số phụ nữ mang thai bị thiếu hụt axit folic vào ba tháng cuối, điều này không chỉ ảnh hưởng về mặt trí tuệ của thai nhi mà còn có thể ảnh hưởng xấu cả về tâm lý và thể chất của bà mẹ. Sự thiếu hụt trong thời kỳ này có thể dẫn tới chứng thiếu máu ở cả thai phụ và bào



thai, có thể dẫn tới chứng sinh non, nhiễm độc máu và  
bệnh huyết.

Sự thiếu hụt axit folic có thể bắt nguồn từ một thực  
đơn ăn uống nghèo nàn, thiếu chất, hoặc do thiếu hụt  
 $B_{12}$ , hay do tác dụng phụ của một số loại thuốc như  
aminoperin, barbiturate (một loại thuốc an thần) và  
streptomycin (một loại kháng sinh). Các thuốc có chứa  
sulfur (lưu huỳnh) và thuốc tránh thai cũng cản trở quá  
trình hấp thụ axit folic. Tiêu chảy, nôn mửa, hút thuốc  
lá và uống rượu cũng sẽ làm mất lượng axit folic cần  
cho cơ thể. Các chứng bệnh khác như thiếu máu, ung  
thư, sỏi cũng làm cạn kiệt nguồn cung cấp axit folic.  
Những nguyên nhân trên cùng với quá trình lão hóa tự  
nhiên dần dần sẽ làm suy kiệt lượng axit folic cần thiết  
cho sự hoạt động bình thường của cơ thể.

Những biểu hiện sớm của sự thiếu hụt axit folic gồm  
có: thiếu máu, lưỡi sưng đau, tiêu chảy, có biểu hiện  
tâm thần, nứt nẻ miệng, tính tình trở nên nóng nảy,  
không tự kiềm chế, dễ bị kích động.

Axit folic rất cần được cung cấp đầy đủ cho cơ thể bởi  
những tính năng và hiệu ứng đi kèm. Axit folic có thể  
bảo vệ cơ thể trước nguy cơ của bệnh ung thư, hiện  
tượng sảy thai và sinh non, các dị dạng bẩm sinh của  
trẻ sơ sinh và các chứng bệnh tâm thần. Dùng kết hợp  
với  $B_{12}$ , axit folic có thể điều trị một số bệnh liên quan  
tới xương khớp. Axit folic cũng có tác dụng điều hòa

kinh nguyệt, chữa trị các vết lở loét ở trong cũng như trên bề mặt cơ thể. Axit folic tăng cường tuần hoàn máu ở những người mắc bệnh tim mạch, có trong liệu trình điều trị chứng loạn sản, có thể dẫn tới căn bệnh ung thư.

Không khó để cung cấp đủ lượng axit folic cần cho cơ thể, tuy nhiên với những người đang dùng thuốc để điều trị một số bệnh như viêm ruột kết, động kinh, ung thư gan thì cần tham vấn của bác sĩ về liều lượng axit folic thích hợp cần cung cấp hàng ngày. Ngoài ra cũng cần hỏi ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia về dinh dưỡng với những người có thể trạng phát triển không bình thường.

Để chống thiếu hụt axit folic, cần thiết phải có một chế độ ăn uống hợp lý, bao gồm cả việc sử dụng nước ép trong thực đơn hàng ngày. Lưu ý khi sử dụng, axit folic trong thực phẩm có thể bị phân hủy ở nhiệt độ cao, trừ trường hợp với những cây họ đậu.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): 400 microgam.*

*Nguồn cung cấp:* Gan (gan gà có lượng axit folic cao gấp ba lần gan bò), men bia, rau có lá, cây họ đậu, rau cải xanh, đậu tương, mầm lúa mì, lê, táo bẹ. Quá trình chế biến sẽ không làm giảm lượng axit folic trong rau xanh và cây họ đậu.

## Các nguyên tố đi kèm vitamin nhóm B

Một số nguyên tố dinh dưỡng không phải là vitamin thường đi kèm và hỗ trợ chức năng hoạt động cho các vitamin nhóm B. Những nguyên tố này bao gồm cholin, inositol và PABA (axit para-aminobenzoic).

· **Cholin.** Cholin được hình thành trong gan qua quá trình tương tác hoạt động giữa vitamin B<sub>12</sub> và axit folic với một loại amino axit là methionine. Giống như vitamin nhóm B, cholin tham gia vào quá trình chuyển hóa các chất béo, carbohydrate và protein. Sự thiếu hụt choline có thể dẫn tới chứng sưng phù gan, viêm thận và tăng tích tụ chất béo trong thành động mạch. Cholin cung cấp đầy đủ có thể giảm huyết áp cao, là tiền chất của acetylcholine và phosphatidylcholine, có vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa của cơ thể. Acetylcholine ảnh hưởng tới trí nhớ của con người, những người mắc bệnh alzheimer (chứng mất trí, chứng quên, thường gặp ở người già) có nồng độ acetylcholine trong não thấp. Phosphatidylcholine có chứa lipid AL721 ngăn ngừa sự nhân lên của virus HIV. Nó còn là một trong những yếu tố chính cấu tạo nên lecithin, có tác dụng lưu thông cholesterol và chất béo, tránh sự lắng đọng và tích tụ các hợp chất này trong thành động mạch. Phosphatidylcholine cũng có trong thành phần vỏ bọc các dây thần kinh.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* Không quy định.

*Nguồn cung cấp:* Gan, lòng đỏ trứng, men bia, mầm lúa mì. Một số loại rau quả cũng có chứa cholin nhưng ở hàm lượng thấp hơn.

**Inositol.** Loại dinh dưỡng này thường được tìm thấy cùng với choline trong thành phần của lecithin. Cấu trúc phân tử của inositol tương tự phân tử đường và một lượng nhỏ inositol cũng tham gia vào quá trình biến đổi glucose. Sử dụng quá nhiều cà phê có thể phân hủy inositol. Inositol cũng tham gia cấu trúc màng tế bào và màng bao bọc các dây thần kinh. Inositol có nhiều trong gan, thận và mô cơ; nó cần thiết cho sự hoạt động của tủy xương, ruột và màng mắt. Inositol chữa được táo bón bằng cách kích thích nhu động ruột.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* Không quy định.

*Nguồn cung cấp:* Gan, các loại quả, rau, quả hạch, cây họ đậu, gạo, đậu tương và chanh.

**PABA (axit para-animobenzoic).** Loại chất này thường đi kèm axit folic, nó là loại coenzym tham gia vào quá trình chuyển hóa protein. PABA hoạt động trong các tế bào hồng cầu, có ảnh hưởng tới sự cấu thành da và tóc. PABA được sinh ra từ ruột nhờ các vi khuẩn hữu ích và cũng được cung cấp từ nguồn thực phẩm bên ngoài. Trong ruột, PABA kích thích quá trình

**sản sinh axit folic**, axit folic lại tạo ra axit pantothenic. Hai gam PABA mỗi ngày sẽ có thể chữa trị được chứng tâm thần phân liệt và bệnh ảo giác. Sự thiếu hụt PABA thường gây ra cảm giác mệt mỏi, chóng tảo bón và rối loạn tiêu hóa. Các loại thuốc có chứa sulfa có thể giảm lượng PABA do tiêu diệt các vi khuẩn có lợi trong ruột có chức năng sản sinh PABA. PABA cùng với axit folic có tác dụng tăng lượng estrogen trong cơ thể.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* Không quy định.

*Nguồn cung cấp:* Gan, men bia, mầm lúa mì, đường mật, rau xanh, các cây họ đậu.

## **Vitamin C**

Vitamin C là loại vitamin có khả năng hòa tan trong nước và rất dễ bị phân hủy trong không khí. Vitamin C là chất chống oxy hóa, giúp tăng cường sức khỏe và chống lại các bệnh truyền nhiễm. Nó tham gia vào quá trình chuyển hóa protein, đóng vai trò quan trọng sản sinh ra collagen, là một chất nằm dưới da, gân, dây chằng, sụn và mạch máu. Collagen giúp phục hồi các biểu mô, tế bào của cơ thể. Vitamin C cùng với sắt là những yếu tố không thể thiếu trong máu người. Một lượng lớn vitamin C được tìm thấy trong tuyến thượng thận. Vitamin C sẽ nhanh chóng bị mất đi khi có biểu hiện căng thẳng thần kinh. Sử dụng vitamin C liều cao

không giảm được stress nhưng sẽ hạn chế bớt những tác hại tiêu cực của các chất sinh ra khi thần kinh bị căng thẳng thông qua quá trình trao đổi chất.

Các bữa ăn nghèo nàn, ít rau quả tươi có chứa vitamin C là nguyên nhân gây ra sự thiếu hụt loại chất này. Thiếu hụt vitamin C có thể gây ra chảy máu chân răng, cơ thể bầm tím, chứng thiếu máu, giảm sức đề kháng với các bệnh truyền nhiễm, ít hoặc không có sữa ở bà mẹ thời kỳ cho con bú. Thiếu hụt kéo dài có thể dẫn tới bệnh scobut.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 60 mg.

*Nguồn cung cấp:* Chanh, các loại hoa quả nhiệt đới (xoài, ổi, đu đủ), các loại hoa quả nói chung và rau xanh. Một quả ổi 300 g có chứa 240 mg vitamin C. Một cốc nước bưởi ép (250 g = 1/4 lít) có 93 mg và một cốc nước cam có 124 mg vitamin C.

## **Bioflavonoid**

Bioflavonoid không phải là một loại vitamin, nhưng cùng với vitamin C trong thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ và chuyển hóa loại vitamin này. Đây là hợp chất có khả năng hòa tan trong nước, được tạo thành từ rutin, citrin, hesperidine, flavones và flavonals, có ở phần cùi trắng, ngay dưới lớp vỏ của nhiều loại quả khác nhau.

Bioflavonoid tham gia vào quá trình chống oxy hóa, duy trì vitamin C ở nồng độ thích hợp, hỗ trợ bền vững thành mạch máu, hạn chế viêm loét tại các cơ quan trong cơ thể. Rutin, một yếu tố cấu tạo nên bioflavonoid thường được sử dụng trong điều trị giãn tĩnh mạch và bệnh trĩ. Bioflavonoid thường có ở trong những thực phẩm cùng loại với thực phẩm chứa vitamin C.

### CÁC VITAMIN HÒA TAN TRONG CHẤT BÉO

Vitamin A, D, E, K là những vitamin có khả năng hòa tan trong chất béo. Vitamin loại này lưu thông trong máu và được sinh ra từ quá trình phân giải các mô chứa lipid. Những vitamin hòa tan trong chất béo dư thừa sẽ được lưu giữ tại các mô mỡ của cơ thể. Tuy nhiên sự dư thừa các yếu tố kể trên có thể gây nguy hại cho cơ thể. Với vitamin E và K, sự dư thừa có thể không nguy hiểm nhưng vitamin A và D có thể gây những thương tổn khá nghiêm trọng.

Nhu cầu vitamin A trung bình hàng ngày ở mức 5000 đơn vị, nếu vượt quá mười lần lượng này sẽ gây nguy hiểm với hầu hết mọi người, nếu gấp năm lần sẽ gây nguy hiểm sau vài tháng sử dụng. Sự nhiễm độc do dư thừa vitamin A cũng nguy hiểm như thiếu hụt, có cùng biểu hiện ở một số cơ quan, bộ phận của cơ thể như mắt, da, tuyến nước bọt, thận, xương, khớp và hệ

miễn dịch. Trạng thái buồn nôn, chuột rút, tiêu chảy, tắc kinh, đau rát da, đau nhức xương vừa là triệu chứng đồng thời cũng là hậu quả do dư thừa vitamin A gây ra.

Mức tiêu thụ bình quân hàng ngày của vitamin D là 400 đơn vị, đây là mức cơ thể cần cung cấp qua đường thực phẩm nếu hàng ngày không tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. (Những người phơi nắng ba lần một tuần, mỗi lần từ mười lăm tới hai mươi phút sẽ đáp ứng đủ lượng vitamin D cần thiết cho cơ thể). Nhưng điều này cũng không có nghĩa là một lượng lớn hơn 400 đơn vị vitamin D mỗi ngày sẽ có lợi cho cơ thể. Trái lại, sự dư thừa vitamin D sẽ khiến canxi trong xương bị phân giải, lắng đọng lại trong các mô cơ, thành mạch máu và các cơ quan khác bên trong cơ thể. Nếu canxi tích tụ trong thận sẽ hình thành sỏi thận. Các triệu chứng khác trong trường hợp này là không có cảm giác ngon miệng, tiểu tiện nhiều, buồn nôn, tiêu chảy, mệt mỏi, cơ bắp yếu, chóng mặt, huyết áp cao, suy yếu chức năng thận và hôn mê.

A, D, E, K là những vitamin hòa tan trong chất béo rất cần thiết cho sự hoạt động của cơ thể. Để đảm bảo cho cơ thể phát triển lành mạnh, chỉ cần chú ý tới chế độ dinh dưỡng để nguồn cung cấp chất béo và lipid là không quá lớn, tránh sự dư thừa các vitamin kể trên. Tuy nhiên, những thực đơn hoàn toàn không có chất béo hoặc duy trì ở mức quá thấp lại sẽ dẫn tới những



thiếu hụt chất dinh dưỡng cũng nguy hiểm không kém sự dư thừa như những dẫn chứng ở trên.

## **Vitamin A**

Tiền vitamin A hay còn gọi là beta-caroten có nhiều trong rau quả có màu vàng, được chuyển hóa thành vitamin A nhờ vào một số loại enzym đặc biệt. Khoa học hiện đại đã chứng minh khả năng phòng ngừa bệnh ung thư của tiền tố nhóm A. Vitamin A ảnh hưởng lớn khả năng thị lực, cấu trúc xương, các bao dây thần kinh, hệ thống tái sản sinh, sự phát triển và các màng nhầy trong cơ thể. Sự thiếu hụt vitamin A gây ra chứng quáng gà, thân nhiệt thấp, cơ thể dễ bị viêm loét, giảm cân hoặc khó tăng cân (ở trẻ em) và khả năng sinh nở thấp.

*Mức tiêu thụ bình quân người /ngày (RDI):* 5000 đơn vị.

*Nguồn cung cấp:* Dầu gan cá, cà rốt, rau cải xanh, khoai tây, sữa, bơ, pho mát, trứng, thịt, măng tây, mơ, dưa bở, đu đủ, đào, mận, dưa hấu, các loại rau xanh.

## **Vitamin D**

Giống như vitamin A và E, vitamin D cũng thuộc nhóm các vitamin có khả năng hòa tan trong chất béo. Vitamin D được hình thành từ tia cực tím trong ánh

nắng mặt trời để biến đổi cholesterol trong máu được đưa tới phần dưới da. Một lượng cholesterol thích hợp trong máu sẽ rất hữu ích cho sự hình thành vitamin D, tuy nhiên với liều lượng quá lớn sẽ gây trở ngại không nhỏ đối với sự phát triển khỏe mạnh của cơ thể. Bệnh còi xương có thể chữa trị bằng loại vitamin D nhân tạo được bổ sung vào trong sữa uống, tuy nhiên cơ thể vẫn dễ dàng hấp thụ vitamin D ở dạng tự nhiên hơn, sử dụng vitamin D ở dạng này do đó được khuyến khích nhiều hơn.

Sự thiếu hụt vitamin D ở trẻ em sẽ khiến trẻ không hấp thụ được đầy đủ lượng canxi trong máu, dẫn tới thiếu hụt canxi là nguyên nhân khiến xương không phát triển hoặc phát triển chậm. Hậu quả là trẻ dễ bị còi xương, chân cong, vòng kiềng, cổ tay và mắt cá chân to, vẹo xương sống, xương sọ mềm và thần kinh có vấn đề. Ở người lớn thiếu hụt vitamin D sẽ dẫn tới chứng mất xương, xương dễ giòn, gãy, vỡ khi có va đập mạnh.

Với người lớn, vitamin D có tác dụng duy trì sự hoạt động của hệ thần kinh, điều chỉnh mức độ đông, vón cục máu và giữ nhịp tim ổn định. Vitamin D được lưu giữ một lượng lớn trong gan, ngoài ra nó còn được tìm thấy dưới da, trong lá lách và não.

Dấu hiệu thiếu hụt vitamin D bao gồm thường xuyên mắc các bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp, bị mất ngủ và táo bón. Mức tiêu thụ bình quân hàng ngày của

Vitamin D là 400 đơn vị, mức này dành cho những người hoàn toàn không tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Nếu có điều kiện phơi nắng đều đặn với thời gian thích hợp như đã nói ở trên có thể giảm lượng vitamin D đưa vào cơ thể qua thức ăn. Việc dư thừa vitamin D có thể là nguyên nhân dẫn tới chứng buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, suy nhược cơ thể, vôi hóa các mô mềm trong cơ thể, suy yếu chức năng thận.

Vitamin D có trong thực phẩm có nguồn gốc động vật, thực phẩm nguồn gốc thực vật chứa ít hoặc không chứa loại vitamin này. Đối với những người ăn chay, có thể tìm thấy vitamin D trong men bia nhưng mức độ tập trung không cao. Dầu gan cá là nguồn cung cấp thông dụng và phổ biến nhất vitamin D và A. Tuy nhiên phần lớn cơ thể chúng ta đều tự tổng hợp được vitamin D nhờ vào hấp thụ ánh nắng mặt trời mỗi ngày.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 400 đơn vị.

*Nguồn cung cấp:* Dầu gan cá, trứng, bơ, cá, sữa có bổ sung vitamin D. Đối với những người ăn chay có thể dùng loại vitamin D tổng hợp nhân tạo để thay thế.

## **Vitamin E**

Trong nhóm các vitamin hòa tan trong chất béo, vitamin E không tồn tại dưới dạng một chất đơn lẻ mà

dưới dạng hợp chất có tên là tocopherol, có gốc cồn, bị phân hủy ở nhiệt độ cao. Vitamin E hấp thụ oxy chậm nên có tác dụng bảo vệ các axit béo, các enzym và các loại vitamin khác (như vitamin A và B), làm chậm quá trình oxy hóa. Nhờ khả năng chống oxy hóa, vitamin E giúp cơ thể ngăn ngừa sự hình thành một số gốc tự do như peroxide, dẫn tới bệnh ung thư, và làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể. Vitamin E cũng hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, tăng cường chức năng gan và chống vón cục máu, tránh tắc nghẽn động mạch chủ. Vitamin E kích thích quá trình sản sinh năng lượng, bảo vệ hoocmon ở tuyến yên và tuyến thượng thận, và làm tăng lượng oxy cung cấp cho não.

Vitamin E ít bị thiếu hụt do nhu cầu trung bình loại chất này không cao, tuy nhiên nhiều người có thể dùng tới 400 đơn vị mỗi ngày vì mục đích làm đẹp và vì nhiều lợi ích khác từ loại vitamin này.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI):* 30 đơn vị.

*Nguồn cung cấp:* Dầu chiết xuất từ rau xanh, các loại hạt, quả hạch nguyên chất (nhất là hạt hướng dương và quả phỉ), dầu mầm lúa mì, các loại đậu, rau xanh, gan, xoài và rau cải xoăn.

## **Vitamin K**

Vitamin K có nhiều trong các loại rau, đặc biệt là rau có lá. Nó cũng được tìm thấy nhiều trong thân lúa mì, lúa mạch, và cũng được cơ thể tự tổng hợp nhờ vào các

vi khuẩn có lợi trong ruột. Khi sử dụng các loại thuốc kháng sinh, cơ thể dễ bị thiếu hụt vitamin K. Vitamin K khi cách ly với các yếu tố khác (ở dạng nguyên chất) có màu vàng, không bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ và không khí nhưng lại bị tia cực tím phân hủy. Việc nấu nướng cũng không ảnh hưởng nhiều tới loại vitamin này.

Vitamin K có hai nhiệm vụ chính là tạo ra prothrombin, chất làm đông máu và hỗ trợ sự hình thành tế bào xương.

Dư thừa vitamin K ở trạng thái tự nhiên không có hại, nhưng việc sử dụng quá nhiều vitamin K nhân tạo phân giải được trong nước lại có thể biến nó trở thành một loại độc tố. Sự dư thừa vitamin K trong trường hợp này có thể làm giảm lượng hồng cầu, kích thích gan sinh ra quá nhiều mật, ảnh hưởng tới trí não.

Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): 80 microgam.

Nguồn *cung cấp*: Rau xanh, đường mật, trứng, sữa, sữa chua, dầu gan cá.

## CÁC NGUYÊN TỐ HÓA HỌC CÓ TRONG CƠ THỂ NGƯỜI

Bốn mươi một loại vật chất cấu tạo nên cơ thể người, từ mức độ tập trung phân tử tới các sự kết hợp khác nhau, có nguồn gốc từ tự nhiên, có trong đất, nước và

các loại thực phẩm. Những yếu tố này được phân loại thành các nhóm gồm có: các amino axit, nhóm các axit béo, các chất điện phân, các nguyên tố vi lượng và các yếu tố khác. Một số vật chất trong cơ thể người chỉ tồn tại dưới dạng hợp chất, số khác lại tồn tại độc lập hoặc kết hợp với một vài nguyên tố khác. Từ những năm 1900, nhà hóa thực phẩm người Đức, ông Georg Augustus Koenig đã phân tích chính xác thành phần cũng như mức độ của các yếu tố khác nhau trong cấu tạo cơ thể người (Xem bảng 6.1).

**Bảng 6.1. Các yếu tố cấu thành cơ thể người**

<i>Nguyên tố</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>Nguyên tố</i>	<i>Tỷ lệ %</i>
Oxy	72.00	Clo	0.09
Carbon	13.50	Flo	0.08
Hydro	9.10	Kali	0.026
Nitro	2.50	Magiê	0.012
Canxi	1.30	Sắt	0.01
Photpho	1.15	Iốt	Rất ít
Sulfu	0.15	Silic	Rất ít
Natri	0.10		

Kể từ những nghiên cứu của giáo sư Koenig tới nay khoa học đã khám phá thêm nhiều điều và hoàn thiện bức tranh về các nguyên tố cấu tạo cơ thể người. Ngày nay, chúng ta đã biết có hai một loại yếu tố không thể

thiếu trong cơ thể người, trong đó có carbon, oxy, hydro và nitro là những nguyên tố tạo nên nước, protein, chất béo và carbohydrate duy trì hoạt động sống của con người. Những yếu tố khác có lợi cho sức khỏe nhưng không thực sự cần thiết như những loại kể trên gồm có niken, vanadi, asen, thiếc, silic, bo và stronti. Có mười ba yếu tố trong xương, chất béo và một vài cơ quan bên trong cơ thể chưa xác định được tính năng hoạt động gồm rubidi, nhôm, chì, catmi, bari, vàng, ziriconi, xezi, thủy ngân, berili, urani và radi. Các kim loại nặng gồm chì, thủy ngân, catmi và beri là những độc tố gây nguy hại cho cơ thể khi tích tụ ở mức độ nhất định.

Toàn bộ các yếu tố dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người đã được tìm ra vào năm 1970 trong khi phát triển phương pháp điều trị tổng hòa các yếu tố dinh dưỡng bên ngoài ruột. Trong năm này, một phụ nữ người Canada phải phẫu thuật một ổ viêm loét đã bị hoại thư trên diện rộng bằng cách cắt bỏ ruột non. Đây là công việc hết sức nguy hiểm bởi ruột non là nơi các protein, chất béo, carbohydrate được phân giải, và các loại vitamin, muối khoáng và các yếu tố vi lượng được hấp thụ. Để duy trì sự sống, bệnh nhân được tiêm các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể qua đường tĩnh mạch. Qua quá trình điều trị cho bệnh nhân, các bác sĩ đã khám phá thêm nhiều điều về chế độ dinh dưỡng thiết yếu và các yếu tố cần thiết cũng như không có lợi đối với cơ thể. Điều này cũng khuyến khích các nhà khoa học

tìm hiểu thêm các cách kết hợp từ các nguồn thực phẩm khác nhau để nâng cao chất lượng sống cho con người.

Carbon, hydro, oxy và nitro được tìm thấy chủ yếu trong protein (ở các mô cơ, mô liên kết, màng nhầy, các tuyến hormone, hemoglobin và nhiều tổ chức khác), carbohydrate, chất béo và nước. Các yếu tố này chiếm tới 97% trọng lượng cơ thể người. 3% còn lại có trong các yếu tố tạo xương, các nguyên tố vi lượng và một vài yếu tố hỗn hợp không quan trọng khác. Tới đây, chúng ta sẽ xem xét các yếu tố cần thiết cho hoạt động của cơ thể theo sự phân loại đã đề cập ở trên.

## NHÓM CÁC YẾU TỐ CẤU TẠO XƯƠNG

Xương được cấu tạo từ nhiều yếu tố, nhưng chủ yếu là từ canxi, magiê và photpho. Ngoài ba yếu tố này, các chất điện phân cũng có vai trò quan trọng song sẽ được đề cập kỹ hơn ở phần sau. Các yếu tố này kết hợp với nhau tạo ra khung xương với các thành phần là protein, collagen, canxi photphat, canxi carbonat, muối magiê và các loại muối khoáng khác. Trong xương có nửa phần là nước và phần còn lại ở dưới dạng chất rắn.

### **Canxi**

Canxi là một trong số những yếu tố hóa học quan



trọng trong cơ thể người, cùng với photpho, magiê, đồng, mangan, kẽm, bo, florua, natri, stronti, vitamin A, C, D và các nguyên tố vi lượng khác cấu tạo nên khung xương. 99% lượng canxi trong cơ thể tập trung ở xương và răng, 1% còn lại tham gia vào một số hoạt động khác của cơ thể. Canxi được cung cấp từ nguồn thực phẩm tự nhiên, tuy nhiên khi sử dụng cần lưu ý tránh trường hợp đóng cặn canxi ở thận.

Phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh là những người dễ bị thiếu hụt canxi dẫn tới chứng loãng xương. Theo nghiên cứu, trung bình cơ thể cần khoảng 1000 mg canxi mỗi ngày cho người lớn và trẻ em từ bốn tuổi trở lên. Trong trường hợp đặc biệt, có thể dùng tới 2500 mg canxi để tăng cường sức khỏe.

Canxi là một trong số những yếu tố điện phân căn bản, ba yếu tố còn lại là magiê, kali và natri có vai trò quan trọng đối với quá trình trao đổi chất của cơ thể. Canxi có tác động tới quá trình làm đông máu, chuyển vận các tín hiệu thần kinh, kích thích sự hoạt động các mô cơ, duy trì nồng độ axit/kiềm trong máu và duy trì cân bằng về nước trong cơ thể. Canxi và một số loại muối khoáng khác được lưu trữ trong xương. Các hocmon đóng vai trò vận chuyển canxi thừa trong máu về cất trữ trong xương, đồng thời lại báo hiệu cho xương phân giải ngược trở lại canxi vào trong máu khi cơ thể

có nhu cầu. Canxi cùng với magiê có vai trò điều chỉnh nhịp tim.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 1000 mg.

*Nguồn cung cấp:* Các sản phẩm từ sữa (bao gồm cả pho mát), hến, đậu phụ, cải xoăn, rau cải xanh, mù tạc, ngò tây, cải xoong, măng tây, bắp cải, tỏi, các loại hạt và quả hạch nguyên chất, ngũ cốc, các loại rau đậu, bột đậu tương, men bia, quả sung, mận. Cải xanh là loại rau có chứa nhiều canxi nhất, 2 kg rau cải xanh đủ để cung cấp lượng canxi cơ thể cần mỗi ngày. Tương tự như vậy, 3 tách hạt hạnh nhân, 6 tách hạt vừng, 1 lít sữa hoặc 1 lạng pho mát cũng tương đương 1000 mg canxi. Những người không hấp thụ được đường lactoza trong sữa có thể chọn loại sữa không đường để nhận đủ lượng canxi cần. Nước cam và các đồ uống khác cũng có chứa canxi dưới dạng canxi cacbonat. Tuy nhiên, loại canxi này lại cản trở quá trình hấp thụ sắt, vì vậy có thể tìm nguồn cung cấp khác dưới dạng canxi citrat, canxi gluconat và canxi lactate.

## **Photpho**

Photpho là một trong những yếu tố cấu thành quan trọng của xương, cần thiết cho quá trình tái tạo các tế bào, phân giải carbohydrate thành năng lượng, duy trì cân bằng nồng độ axit và kiềm trong máu. Người trưởng thành có khoảng 680 g photpho trong cơ thể với 80% tập

trung ở xương và răng. Hiếm khi cơ thể thiếu hụt photpho vì nó có trong hầu hết các loại thực phẩm mà chúng ta ăn, đây cũng là thuận lợi lớn cho sự phát triển bình thường bởi photpho rất cần cho nhiều hoạt động của cơ thể.

Giống như canxi, photpho cũng đóng vai trò quan trọng đối với cơ thể. Adenosine triphosphate, một dạng phức hợp của photpho được tạo ra nhờ vào quá trình tổng hợp năng lượng tại các tế bào. Dưới dạng phosphatidylcholine có trong lecithin, photpho cùng với cholesterol bảo vệ vỏ bọc các dây thần kinh. Trong lecithin, photpho hỗ trợ cholesterol và chất béo hòa tan trong máu, chuyển vận các axit béo. Nhiều loại enzym và phần lớn các vitamin nhóm hoạt động dưới sự tương tác của photpho. Ngoài ra photpho còn tham gia vào quá trình chuyển hóa ba nhóm thực phẩm chính là chất đạm, chất béo, chất bột và đường. Photpho cần thiết cho quá trình phân chia tế bào do tác động tới nucleoprotein, và có ảnh hưởng tới chức năng hoạt động của thận. Một phần ion photphat  $PO_4$  tạo thành chất điện ly hỗ trợ quá trình chuyển vận chất dinh dưỡng tới các tế bào. 70% photpho trong thực phẩm được cơ thể hấp thụ, nhưng nếu trong quá trình tiêu hóa có một lượng đường sẽ phá vỡ liên kết giữa canxi và photpho. Photpho rất cần thiết cho hệ thần kinh và tim mạch khỏe mạnh.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 1000 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Thịt, gia cầm, cá, các sản phẩm từ bơ sữa, các loại hạt và quả hạch, các loại đậu, rau xanh và trái cây.

## **Magiê**

Giống như photpho, magiê có nhiều trong các thực phẩm ăn uống hàng ngày, có vai trò quan trọng đối với cơ thể. 60% magiê trong cơ thể tập trung ở xương và răng cùng với canxi và photpho. 40% magiê còn lại đóng vai trò như chất dẫn lưu trong cơ thể, phục vụ cho các mục đích khác nhau. Magiê là chất điện ly quan trọng, giúp kiểm soát các chất đi và đến qua màng tế bào, phân giải các chất béo, chất đạm và đường thành năng lượng, hỗ trợ đường truyền tín hiệu ở các dây thần kinh, kiểm soát nồng độ pH trong máu và cân bằng trong cơ thể. Mặc dù được cung cấp đầy đủ qua các thức ăn đưa vào cơ thể, magiê vẫn có thể bị thiếu hụt khi có biểu hiện bệnh tim. Khối lượng magiê trong cơ thể phụ thuộc định lượng canxi có mặt ở đây. Lượng canxi sẽ quy định lượng magiê cơ thể có thể hấp thụ được. Vì vậy, việc cung cấp canxi không tương thích cũng sẽ dẫn tới sự thiếu hụt magiê, mặc dù thực phẩm chúng ta ăn có thể rất giàu magiê. Trong trường hợp này cơ thể dễ hình thành sỏi thận. Khoa học đã chứng minh chỉ với một lượng nhỏ magiê được cung cấp đầy đủ, thường xuyên

sẽ chống lại sự hình thành sỏi thận do ngăn ngừa sự tích tụ canxi trong thận.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 400 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Cám gạo, hạt kê, rau có lá, các cây họ đậu và đậu tương là những thực phẩm giàu magiê. Ngoài ra, nguồn cung cấp magiê còn có ở hầu hết các thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên khác nhưng với liều lượng thấp hơn.

## NHÓM CÁC CHẤT ĐIỆN LY

Nhóm các chất điện ly có vai trò rất quan trọng trong cơ thể, nó tham gia vào quá trình đồng hóa và vận chuyển các dưỡng chất cần thiết đi nuôi cơ thể. Các loại muối khoáng là một dạng chất điện ly. Ví dụ với muối canxi clorua  $\text{CaCl}_2$ , trong nước muối này bị phân giải thành gốc canxi Ca mang điện tích dương và gốc clorua  $\text{Cl}_2$  mang điện tích âm. Sự hình thành điện tích là do quá trình trao đổi ion, nguyên tử của nguyên tố nhận một hay nhiều ion mang điện tích âm, nguyên tử bị mất ion mang điện tích dương. Trong nước, dòng chuyển dời của các ion là dòng chuyển dời có hướng, đi từ cực âm sang cực dương, vì vậy các loại muối hòa tan trong nước đều được phân ly theo cách này.

Các tế bào trong cơ thể đều được bao bọc cả bên ngoài cũng như bên trong bởi các chất dẫn lưu, các chất này

bao gồm chất điện ly bên trong và bên ngoài màng tế bào. Các yếu tố này phối hợp với nhau vận chuyển các chất dinh dưỡng đi vào tế bào và trục xuất những vật chất già cỗi, không tương thích ra khỏi cơ thể theo cơ chế thẩm thấu có lựa chọn. Các chất điện ly có tác dụng thẩm thấu các yếu tố dinh dưỡng đi vào tế bào gồm kali, magiê và photphat. Các chất có tác dụng thẩm thấu ngược trở lại, đẩy các yếu tố ra khỏi tế bào gồm natri, clorua và cacbonat. Khi chất điện ly tập trung ở bên trong tế bào lớn hơn chất điện ly ở bên ngoài, dòng vật chất sẽ đi vào trong tế bào cho tới khi mức độ tập trung các chất điện ly ở cả trong và ngoài tế bào là cân bằng nhau và ngược lại. Áp lực sinh ra trong trường hợp này gọi là áp lực thẩm thấu. Tế bào sẽ co lại khi dòng chuyển dời hướng ra bên ngoài, và sẽ nở ra khi dòng vật chất đi vào trong tế bào. Quá trình này diễn ra ở mọi cấp tế bào của cơ thể, nó có ảnh hưởng tới các tế bào làm chức năng hô hấp, quá trình sản sinh năng lượng, áp suất máu, khả năng giữ nước, độ cân bằng axit/kiềm, sự loại bỏ (hay duy trì) có lựa chọn một vài chất điện ly trong nước tiểu. Tất cả những quá trình này đều có liên hệ chặt chẽ với tình trạng sức khỏe của cơ thể. Vì vậy cần phải duy trì các chất điện ly ở mức độ phù hợp đồng thời cũng phải đảm bảo lượng nước trong cơ thể để hòa tan và làm môi trường hoạt động cho các yếu tố kể trên.

## 7. Natri

Natri, kali và clorua là ba yếu tố điện ly quan trọng nhất của cơ thể. (Canxi, magiê, photphat, sunfat và axit cacbonat cũng là những chất điện ly). Trong đó, natri là yếu tố đóng vai trò quyết định, nó thậm chí còn quyết định quá trình tích tụ canxi trong xương. Natri có nhiều trong muối và các loại thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày. Trên thực tế, quan niệm về giới hạn sử dụng natri ở nhiều nơi và với nhiều người rất khác nhau. Những người có thói quen ăn mặn thường ăn kèm muối với bất kỳ loại thực phẩm nào dù là hoa quả thông thường hay trong chế biến thực phẩm. Lượng muối tinh tiêu thụ một ngày ở những người này có thể đạt từ 15 tới 30 gam. Đây là giới hạn quá cao, có thể dẫn tới nguy cơ về các bệnh tim mạch. Khi hàm lượng natri trong cơ thể cao, nó sẽ được thải ra ngoài qua đường nước tiểu, nhưng kèm theo đó là một lượng lớn kali tương ứng sẽ bị mất theo, tim sẽ phải làm việc nhiều hơn và luôn có nhu cầu được bù đắp lượng kali bị mất. Trung bình 5 gam muối tinh mỗi ngày là mức lớn nhất để giữ được sức khỏe ổn định.

Muối tinh không tồn tại trong tự nhiên, nó được tinh lọc ở nhiệt độ cao tới khi đạt được dạng tinh thể natri clorua. Sử dụng muối không đúng phương pháp có thể dẫn tới những kết quả không mong muốn. Ăn muối quá nhiều dẫn tới khát nước, cơ thể đòi hỏi được cung cấp

nhiều nước hơn, từ đó cơ thể cũng giữ lại nhiều nước hơn. Đồng thời lượng natri clorua dư thừa cũng sẽ kéo theo sự bài tiết một lượng lớn kali qua đường nước tiểu, dẫn tới sự tích tụ canxi trong các khớp và cột sống gây ra vôi hóa cột sống. Sử dụng muối tinh quá 5 gam một ngày sẽ có thể dẫn tới chứng huyết áp cao. Nếu lạm dụng muối ăn, nó sẽ trở thành độc dược hơn là một loại thực phẩm bổ ích cho cơ thể.

Tuy nhiên, trong thực phẩm natri lại có tác dụng tốt hơn nhiều do được phối hợp cùng các loại vitamin và muối khoáng khác. Vì vậy, chúng ta nên cắt giảm bớt lượng muối tinh tiêu thụ hàng ngày và tăng việc sử dụng các thực phẩm có chứa nhiều natri. Những điều này có lẽ không còn mới mẻ nhưng một lần nữa nhắc nhở chúng ta nên sử dụng những thực phẩm tự nhiên hơn là những sản phẩm đã qua chế biến, tinh luyện.

Các phản ứng phức hợp đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định sự sống, sự vận động và tồn tại của cơ thể nằm ngoài ý thức con người. Các chất điện ly bao gồm cả natri là những vật chất cần thiết cho sự sống, nó thúc đẩy quá trình truyền tín hiệu trong hệ thần kinh, đưa dưỡng chất tới nuôi dưỡng tế bào, ổn định nồng độ axit và kiềm trong cơ thể, làm căng cứng hoặc thu nhỏ các mô cơ cùng nhiều chức năng khác. Natri có trong thực phẩm là loại có khả năng hòa tan canxi, ngăn ngừa sự tích tụ canxi dẫn tới viêm các khớp và vôi hóa cột sống.



nhiều nước hơn, từ đó cơ thể cũng giữ lại nhiều nước hơn. Đồng thời lượng natri clorua dư thừa cũng sẽ kéo theo sự bài tiết một lượng lớn kali qua đường nước tiểu, dẫn tới sự tích tụ canxi trong các khớp và cột sống gây ra vôi hóa cột sống. Sử dụng muối tinh quá 5 gam một ngày sẽ có thể dẫn tới chứng huyết áp cao. Nếu lạm dụng muối ăn, nó sẽ trở thành độc dược hơn là một loại thực phẩm bổ ích cho cơ thể.

Tuy nhiên, trong thực phẩm natri lại có tác dụng tốt hơn nhiều do được phối hợp cùng các loại vitamin và muối khoáng khác. Vì vậy, chúng ta nên cắt giảm bớt lượng muối tinh tiêu thụ hàng ngày và tăng việc sử dụng các thực phẩm có chứa nhiều natri. Những điều này có lẽ không còn mới mẻ nhưng một lần nữa nhắc nhở chúng ta nên sử dụng những thực phẩm tự nhiên hơn là những sản phẩm đã qua chế biến, tinh luyện.

Các phản ứng phức hợp đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định sự sống, sự vận động và tồn tại của cơ thể nằm ngoài ý thức con người. Các chất điện ly bao gồm cả natri là những vật chất cần thiết cho sự sống, nó thúc đẩy quá trình truyền tín hiệu trong hệ thần kinh, đưa dưỡng chất tới nuôi dưỡng tế bào, ổn định nồng độ axit và kiềm trong cơ thể, làm căng cứng hoặc thu nhỏ các mô cơ cùng nhiều chức năng khác. Natri có trong thực phẩm là loại có khả năng hòa tan canxi, ngăn ngừa sự tích tụ canxi dẫn tới viêm các khớp và vôi hóa cột sống.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): 2,4 gam.*

*Nguồn cung cấp:* Váng sữa chua, quả oliu, hải sản, táo bẹ, xì dầu và thịt. Phần lớn các loại rau quả cũng có chứa một lượng nhỏ natri và thường thấp hơn hàm lượng kali trong đó. Những loại rau quả chứa nhiều natri hơn cả có: quả oliu, nho khô, táo sấy khô, dưa vàng, rau củ cải và cây atisô.

## **Kali**

Kali cùng với natri có chức năng điều hòa huyết áp máu. 98% lượng kali của cơ thể tập trung ở phần dịch chất bên trong tế bào, trong khi natri lại được tìm thấy chủ yếu ở ngay bên ngoài tế bào. Kali phối hợp với magiê điều hòa hoạt động của tim, nó rất cần thiết cho sự phát triển bình thường của cơ thể, tham gia quá trình trao đổi chất, phân giải các loại protein và carbohydrate. Kali hỗ trợ thận bài tiết các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Cùng với photpho, kali vận chuyển oxy tới cung cấp cho não.

Kali có nhiều trong hầu hết các loại thực phẩm. Ruột non hấp thụ tới 90% lượng kali có trong thực phẩm, nhờ đó giảm nguy cơ thiếu hụt loại khoáng chất này trong cơ thể. Kali thường chỉ thiếu hụt khi sử dụng quá nhiều các sản phẩm có chứa muối tinh luyện giàu natri. Natri dư thừa sẽ hấp thụ hết kali thông qua thận. Cơ thể con người thường có khả năng tự điều chỉnh và giữ thăng

bằng các yếu tố vật chất rất tốt. Tuy nhiên, chính sự lạm dụng một số thực phẩm nhất định gây mất cân bằng vật chất nghiêm trọng, đã xâm phạm tới quy luật của tự nhiên, khiến cho nhiều bệnh tật có cơ hội nảy sinh. Chúng ta nên ý thức được điều này để giữ cho cơ thể phát triển cân đối, hài hòa và khỏe mạnh.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 3,5 gam.*

## **Clorua**

Ion clorua phản ứng với natri và kali tạo thành muối clorua, loại muối này có ở thực phẩm bên ngoài cơ thể và cũng được hình thành ngay trong cơ thể. Sự thiếu hụt natri và kali sẽ dẫn tới sự thiếu hụt clorua. Thông thường clorua được hấp thụ qua hệ tiêu hóa thông qua các thực phẩm có chứa kali và natri.

Clorua cũng là chất điện ly giúp tế bào hồng cầu nhà cacbon dioxyt, hỗ trợ natri và kali gửi đi các xung thần kinh, cùng với các chất điện ly khác giữ cân bằng nồng độ axit/kiềm trong cơ thể. Clorua cần thiết cho sự sản xuất axit clohydric trong dạ dày. Loại axit này hình thành môi trường axit trong dạ dày, là môi trường duy nhất thích hợp với hoạt động của enzym pepsin, có tác dụng phân giải protein. Ion clorua tập trung nhiều trong ruột, dịch não và tủy sống.

Clorua dư thừa được bài tiết qua mồ hôi và đường nước tiểu. Clorua có trong thực phẩm cùng loại với thực phẩm chứa kali và natri. Sự thiếu hụt clorua do đó ít khi xảy ra.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): 3,4 gam.*

## **Sunphua**

Sunphua (lưu huỳnh) là yếu tố điện ly cần thiết được cung cấp khi cơ thể được đáp ứng đầy đủ lượng protein. Sunphua tham gia vào cấu trúc phân tử hai loại amino axit là methionine và cystine, có nhiều trong da, tóc, móng và các khớp xương. Khi đốt cháy tóc ta sẽ ngửi thấy mùi lưu huỳnh do trong tóc có chứa sunphua. Thiamine (vitamin B<sub>1</sub>), biotin và collagen cũng có chứa sunphua. Sunphua có trong thành phần chất dịch bao quanh các khớp nối, có tác dụng bôi trơn, giúp các khớp hoạt động dễ dàng. Trong gan, sunphua kích thích quá trình sản sinh ra mật. Với các tổ chức khác, sunphua tạo ra chất sừng, là loại protein cấu tạo tóc và da; sunphua sinh ra insulin, là loại hoocmon thuộc tuyến tụy, kiểm soát lượng đường trong máu, giải phóng đường trong máu sinh ra năng lượng.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI): Không chỉ định.*

*Nguồn cung cấp:* Trứng là loại thực phẩm giàu sunphua nhất. Ngoài ra sunphua còn có trong các loại thịt, cá, pho mát và sữa.

## NHÓM NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG THIẾT YẾU CẦN CHO CƠ THỂ

Các nguyên tố vi lượng có đặc điểm chung, chỉ cần một lượng rất nhỏ cũng đủ đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Trong đó, sắt là nguyên tố được biết tới nhiều nhất, nhu cầu của cơ thể về loại chất này cũng lớn hơn cả. Các nguyên tố vi lượng đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc của metalloenzym. Ba nguyên tố vi lượng gốc kim loại có chức năng khởi động quá trình đốt cháy enzym trong các phản ứng hóa học. (Enzym là một loại protein, đóng vai trò chất xúc tác, tham gia vào các quá trình biến đổi hóa học trong cơ thể).

Một số nguyên tố vi lượng tham gia vào quá trình oxy hóa, đốt cháy các chất dinh dưỡng, sinh ra năng lượng cung cấp cho hoạt động sống của cơ thể. Các nguyên tố khác lại tham gia cấu trúc phân tử protein, axit nucleic và một số yếu tố vật chất khác. Sắt là yếu tố có vị trí hết sức quan trọng, tham gia vào quá trình cấu tạo nên phân tử hemoglobin, là thành phần cơ bản của máu, sản sinh ra hàng tỷ hồng cầu tồn tại trong cơ thể con người. Sắt trong hemoglobin của các tế bào hồng

**Đ**ầu có chức năng hấp thụ oxy từ không khí đi qua phổi, vận chuyển tới các tế bào. Tới đây nó sẽ nhường oxy cho tế bào, nhận cacbon dioxyt đưa trở lại phổi thải ra bên ngoài. Oxy sau đó sẽ tham gia vào quá trình sản sinh ra năng lượng của cơ thể. Trên góc độ cơ thể, sự hoạt động của phân tử hemoglobin hoàn toàn tương tự sự vận động của chlorophyll, ngoại trừ việc trong chlorophyll, magiê chứ không phải sắt đóng vai trò là yếu tố trung tâm.

## Sắt

Sắt là yếu tố được biết đến nhiều nhất trong các nguyên tố vi lượng. Nó đóng vai trò quan trọng trong quá trình vận chuyển oxy từ phổi tới các tế bào thông qua phân tử hemoglobin trong máu. Thiếu máu do thiếu sắt là căn bệnh khá phổ biến hiện nay. Ở Mỹ, có tới 60% dân số mắc phải chứng bệnh này với nhiều mức độ khác nhau. Thiếu sắt sẽ khiến cơ thể sản sinh ra ít năng lượng hơn, dễ dẫn tới mệt mỏi và nhiều chứng bệnh khác. Phụ nữ thường bị mất 15 tới 20 mg sắt trong thời kỳ có kinh nguyệt. Vì vậy, phải cung cấp bổ sung kịp thời lượng sắt bị mất đi trong thời kỳ này để tránh làm suy giảm năng lượng hoạt động của cơ thể.

75% trong tổng số 4,5 gam sắt của cơ thể có trong phân tử hemoglobin, trong đó lại tập trung chủ yếu ở myoglobin. Ferritin là chất có khả năng lưu giữ sắt

trong gan và ngược lại, transferrin lại kích hoạt sự hoạt động của sắt khi cơ thể có nhu cầu. Sắt cũng tồn tại với một lượng rất nhỏ trong não, cùng tham gia tổng hợp và truyền đi các tín hiệu thần kinh. Trong quá trình này, các chất bao gồm dopamine, serotonin và noradrenalin đóng vai trò quyết định. Những enzym chứa sắt tương tác với peroxyde giải phóng năng lượng từ thực phẩm, cung cấp thêm nước cho các tế bào, cùng các yếu tố khác mang oxy tới cho tế bào có chứa sắt của phân tử hemoglobin. Sự thiếu hụt sắt thường thấy ở phụ nữ và trẻ em dưới năm tuổi.

*Mức tiêu thụ bình quân người /ngày (RDI): 18 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Đường mật, hạt bí, gan, thịt, cá, gạo, trứng, đậu sấy khô và rau bina. Tuy nhiên, sắt có trong các loại thịt lại được cơ thể dễ hấp thụ hơn so với sắt có trong các loại rau quả.

## **Iốt**

Lượng iốt sử dụng mỗi ngày của người Mỹ lên tới 700 microgam, có lẽ một phần cũng do sự tiện dụng và phong phú các sản phẩm muối có chứa iốt. Tuy nhiên, nguy cơ cơ thể bị nhiễm độc do dư thừa iốt gây ra cũng chỉ ở mức thấp. Những người không được cung cấp iốt đầy đủ dễ gặp vấn đề ở tuyến giáp trạng, như gây ra bướu cổ, nếu trầm trọng có thể dẫn tới ung thư.

Bướu cổ là căn bệnh do thiếu hụt iốt gây ra, làm tuyến giáp trạng bị sưng to, bệnh này thường thấy ở nhiều nơi, trừ những vùng gần biển. Ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc từ biển sẽ tránh được căn bệnh này.

Iốt rất cần cho tuyến giáp để sản sinh ra thyroxyn. Iốt được chiết xuất lần đầu tiên từ tảo biển vào năm 1812, nhưng phải tới năm 1917, nó mới được thêm vào thành phần muối ăn ở Mỹ. Trong thời gian này, ở Mỹ đã có tới 90% dân số bị thiếu hụt iốt và tuyến giáp trạng đã sưng to. Tuy nhiên, không phải bao giờ thiếu hụt iốt cũng do không cung cấp đầy đủ thực phẩm giàu iốt. Một số loại thực phẩm có chứa các yếu tố hóa học gây cản trở quá trình hấp thụ iốt, nếu dùng thường xuyên cũng có thể dẫn tới thiếu hụt iốt. Các loại thực phẩm này gồm có rau cải xanh, súp lơ và bắp cải.

Trong cơ thể iốt tập trung ở tuyến giáp, tham gia cấu trúc hai loại hoocmon thyroxyn gồm T3 và T4, là những chất kiểm soát quá trình trao đổi chất cơ bản của cơ thể. Trao đổi chất là quá trình có liên quan tới mọi cơ quan tổ chức và chức năng của cơ thể, xét trên khía cạnh này thì iốt cũng có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta. Các hoocmon thuộc tuyến giáp lưu thông trong máu và tới mọi tế bào, tại đây chúng sẽ kết hợp với các loại enzym có chứa đồng và kẽm, hình thành nên một dạng phức hợp có ảnh hưởng tới quá trình sản sinh năng lượng của tế bào.



*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 150 microgam.

*Nguồn cung cấp:* Iốt có nhiều nhất trong các loại tảo biển gồm tảo bẹ và tảo dun. Ngoài ra các hải sản chứa nhiều iốt gồm có sò, ngao, tôm hùm, cua bể, cá hồi, cá ngừ, cá bơn, cá chỉ vàng, cá tuyết. Các loại rau quả mọc gần vùng biển cũng chứa nhiều iốt.

## **Florua**

Cơ thể chúng ta rất cần florua để củng cố xương và răng. Ở nhiều nơi, người ta đã pha thêm florua vào hệ thống nước công cộng với tỷ lệ 1 phần một triệu. Những nghiên cứu ở Phần Lan cho thấy, 50% tỷ lệ mất xương ở phụ nữ đã giảm xuống khi nước sử dụng hàng ngày có pha thêm florua với tỷ lệ như trên. Yếu tố này đặc biệt quan trọng đối với người già, không chỉ làm chắc xương và răng mà còn tăng cường khả năng nghe do củng cố cấu trúc xương ở khu vực vành tai.

Florua có tác động tốt với người mắc bệnh tim mạch, đặc biệt là chứng xơ cứng động mạch. Nó còn giảm nồng độ axit trong miệng, bảo vệ lớp men răng không bị sâu mục và hàn gắn những lỗ hổng nơi chân răng, làm răng chắc và khỏe.

Tuy nhiên, sự tập trung florua ở mức độ lớn lại có thể là yếu tố gây hại đối với cơ thể. Khi nồng độ florua trong

nước đạt từ 2 tới 8 phần triệu, răng sẽ bắt đầu có những đốm trắng. Ở mức cao hơn, từ 8 tới 80 phần triệu, có thể gây ra vôi hóa các gân, dây chằng và thoái hóa chức năng gan cũng như các tổ chức khác trong cơ thể. Thông thường chỉ với mức 50 phần triệu là sức khỏe đã bị đe dọa nghiêm trọng.

Trong thực phẩm, florua tồn tại dưới dạng muối canxi florua, còn trong nước uống và các loại kem đánh răng, florua thường đi kèm natri tạo thành muối natri florua.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI):* Từ 1,5 tới 4 mg.

*Nguồn cung cấp:* Hải sản, sữa, pho mát, thịt, các loại rau quả tươi. Một vài loại nước có florua tồn tại ở dạng tự nhiên, khi sử dụng nên lưu ý nồng độ florua trong nước, không nên sử dụng nước có tỷ lệ florua vượt quá 8 phần triệu.

## **Kẽm**

Kẽm là nguyên tố vi lượng có trong cấu trúc của protein và axit nucleic, nó bảo vệ hệ thống miễn dịch, chuyển hóa carbohydrate và các dưỡng chất khác thành năng lượng, tăng cường khả năng hoạt động của các cơ quan khứu giác và xúc giác, tham gia vào thành phần của insulin, chất có tác dụng kiểm soát lượng đường

trong cơ thể. Kẽm có khả năng giải độc do nhiễm độc cồn (rượu), hỗ trợ sản sinh tế bào T trong hệ thống miễn dịch, tham gia cấu tạo xương và giúp duy trì làn da khỏe mạnh.

Trong cơ thể, kẽm được tìm thấy trong xương, thận, gan, tụy, tuyến tiền liệt, da, tóc, móng, tinh trùng, mắt, hệ cơ và tế bào bạch cầu. Kẽm còn có khả năng bảo vệ cơ thể chống lại ung thư. Trung bình luôn có khoảng hai gam kẽm được lưu giữ trong cơ thể, trong đó, 20% kẽm tham gia vào quá trình tuần hoàn máu.

*Mức tiêu thụ bình quân người /ngày (RDI): 15 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Thịt, đồ hải sản, gạo, men bia, hạt bí ngô.

## **Đồng**

Đồng tham gia vào quá trình cấu tạo hồng cầu, nó nhận sắt từ ruột non vận chuyển tới lưu giữ trong gan và cơ bắp. Quá trình chuyển hóa chất béo, carbohydrate thành năng lượng cũng có sự tham gia của đồng. Đồng tham gia cấu tạo xương, góp phần hình thành vỏ bọc các dây thần kinh, bảo vệ tim tránh khỏi bệnh tật. Đồng hỗ trợ hệ thống miễn dịch, hình thành nên chất superoxide dismutase (SOD), là chất chống oxy hóa tự nhiên, có khả năng hạn chế sự sinh ra của các gốc superoxide tự do có hại cho cơ thể. Vì vậy, nó có khả năng bảo vệ cơ thể chống lại căn bệnh ung thư.

Có từ 75 tới 100 mg đồng trong cơ thể. Đồng hỗ trợ hình thành collagen, bảo vệ màng tế bào, góp phần cấu thành noradrenalin, chất chuyển vận các tín hiệu thần kinh. Đồng tạo ra photpholipit, chất cần thiết trong tạo vỏ tế bào thần kinh, bảo vệ các chất béo không sinh cholesterol khỏi bị phân hủy, biến đổi tiroxin thành hắc tố quyết định màu sắc của da và tóc, nó cũng cần thiết cho sự hình thành xương, tạo ra phân tử RNA (axit ribonucleic) và tham gia vào quá trình chuyển hóa protein.

Trong cơ thể, đồng và kẽm thường phối hợp hoạt động với nhau. Tỷ lệ kẽm/đồng nên được duy trì ở mức 10/1. Như vậy, nếu mức tiêu thụ bình quân ngày của kẽm là 15 mg thì mức tiêu thụ của đồng nên đạt ở mức 1,5 mg. Cả đồng và kẽm đều bị thiếu hụt khi tuyến giáp hoạt động kém.

Phần lớn chúng ta không mấy quan tâm tới lượng đồng đưa vào cơ thể, điều này thực sự nguy hiểm bởi trong cơ thể đồng cũng có rất nhiều chức năng. Triệu chứng khi thiếu hụt đồng thường thấy là mệt mỏi, khó thở, da khô nứt, đôi khi dẫn tới viêm loét ở trong và trên cơ thể. Nếu lượng đồng được cung cấp quá ít cũng dễ dẫn tới thiếu hụt sắt do đồng có tham gia vào quá trình hấp thụ sắt.

Đồng cũng có thể trở thành yếu tố gây độc cho cơ thể nếu dùng ở mức quá 35 mg mỗi ngày. Dấu hiệu khi có

sự dư thừa đồng là nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, nôn mửa, đau dạ dày và tiêu chảy. Nếu bị nhiễm độc nặng có thể dẫn tới hôn mê sâu và chết.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 2 mg.

*Nguồn cung cấp:* Đồ hải sản, gan, thịt, gạo, quả hạch, rau xanh, cây họ đậu, lê tàu, đỗ tương, trứng, súp lơ.

## **Coban**

Coban thường được hình thành và có trong thành phần vitamin B<sub>12</sub> mà cơ thể hấp thụ được. Ở những dạng khác coban lại có hại cho cơ thể. Động vật ăn cỏ hoặc các thực phẩm khác có chứa coban sẽ chuyển hóa yếu tố này, cùng tham gia hoạt động với B<sub>12</sub>. Chúng ta ăn những thức ăn này và được cung cấp lượng coban cần thiết. Lí do khiến coban cần thiết với cơ thể là do thường xuyên hoạt động với vitamin B<sub>12</sub>, là yếu tố rất quan trọng với cơ thể.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* Không chỉ định.

## **Crom**

Giống như iốt, crom cũng là nguyên tố vi lượng có vai trò, tác dụng riêng. Năm 1950, nghiên cứu của bác sĩ Henry Schroeder đã chỉ ra rằng trẻ em Mỹ khi sinh ra có đủ lượng crom cần thiết, nhưng phần lớn trong số

Chúng lại bị thiếu hụt loại chất này khi đạt tới độ tuổi lên mười. Vài thập kỷ trước, 25% những người đã trưởng thành không có crom trong cơ thể và một số lớn khác tuy có nhưng lại ở mức thấp hơn bình thường. Sự thiếu hụt crom có thể là nguyên nhân dẫn tới bệnh tiểu đường. Vì vậy, cơ thể vẫn cần được cung cấp một lượng nhỏ crom mỗi ngày.

Trong tự nhiên, phần lớn những cây có nhiều đường như mía hay củ cải đường đều có chứa crom. Quá trình tinh luyện đường sẽ làm các vitamin và muối khoáng trong những loại cây này mất đi. Để lấy được lượng crom cần thiết, chúng ta nên ăn những thực phẩm tươi, sạch có chứa đường.

Trong cơ thể, crom tham gia vào quá trình chuyển hóa đường. Crom cùng vitamin B<sub>3</sub> (niacin) và amino axit tạo ra đường glucoza, là chất sinh insulin, kiểm soát lượng đường trong máu. Insulin là loại hoocmon được sinh ra trong tuyến tụy, nó chi phối lượng đường trong máu, đưa chúng tới cất trữ tại những tế bào mà ở đây chúng sẽ được chuyển hóa thành năng lượng. Khi lượng đường trong máu cao, insulin sẽ được đưa tới lưu giữ trong gan, máu sẽ bị đặc lại, cản trở hoạt động của thận, của các tế bào hồng cầu, hệ thần kinh và thủy tinh thể trong mắt.

Crom hoạt hóa những enzym tham gia vào quá trình chuyển hóa chất béo và cholesterol, cùng với sắt, nó sẽ vận chuyển protein tới những cơ quan, tổ chức có nhu cầu. Khi crom được cung cấp đầy đủ, lượng cholesterol trong máu sẽ được hạ thấp từ 15% tới 42%, lượng cholesterol thấp sẽ hạn chế bớt các bệnh về tim mạch. Sử dụng crom với liều lượng thích hợp và đều đặn hàng ngày sẽ ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và chứng giảm đường huyết.

Các triệu chứng thiếu hụt crom bao gồm: tăng hàm lượng axit béo và cholesterol trong máu, mất cân bằng lượng đường trong máu, các biểu hiện liên quan tới hệ thần kinh. Những người có nhiều khả năng thiếu hụt crom gồm người già và phụ nữ thời kỳ mang thai.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 120 microgam.

*Nguồn cung cấp:* Men bia, gan bê, hạt tiêu, pho mát, ngao, lúa mì, gạo, ngô.

## **Mangan**

Những người bị thiếu hụt canxi nhiều khi không phải do thực phẩm không cung cấp đủ lượng canxi cần mà là do cơ thể không hấp thụ được. Một lượng nhỏ mangan cùng với đồng và kẽm rất cần thiết cho sự hấp thụ canxi. Những người trưởng thành có từ 10 tới 20 mg mangan trong cơ thể, lượng mangan này được lưu giữ phần lớn trong gan, thận và xương.

Mangan có vai trò quan trọng đối với một vài hoạt động của cơ thể. Cùng với một số loại enzym, nó tham gia vào quá trình chuyển hóa chất béo và cholesterol, cấu thành protein, tạo ra axit nucleic. Mangan cần thiết cho quá trình tạo thành dopamine có chức năng chuyển vận các xung thần kinh. Sự thiếu hụt mangan thường dẫn tới chứng động kinh và bệnh tâm thần phân liệt.

Khi thiếu hụt mangan, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, choáng váng, thiếu năng lượng, lưng đau, da bị thương tổn, thoái hóa cột sống và đĩa sụn; ngoài ra cũng có thể ảnh hưởng tới khả năng sinh sản, gây ra các dị tật bẩm sinh hay sự chậm phát triển ở trẻ em.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI): 2 mg.*

*Nguồn cung cấp:* Quả phỉ, hạt dẻ, kiều mạch, yến mạch, kê, đậu, các loại rau đậu.

## **Molybden**

Molybden ít khi bị thiếu hụt do tính sẵn có trong các loại thực phẩm. Trên thực tế, cơ thể tiêu thụ quá nhiều molybden có thể dẫn tới chứng thiếu máu do chất này cản trở quá trình hấp thụ đồng. Sự thiếu hụt đồng kéo dài lại khiến cho xương bị mất dần chất khoáng. Molybden cần thiết cho sự tạo thành và hoạt động của ba loại enzym, trong đó một loại có chức năng lưu giữ sắt trong gan, loại thứ hai liên quan tới quá trình



chuyển hóa chất béo, và loại thứ ba có tác dụng phân giải sunfit.

*Mức tiêu thụ bình quân người/ngày (RDI):* 75 microgam.

*Nguồn cung cấp:* Đậu lăng, đậu vỡ, gan bò, súp lơ, mầm lúa mì, gạo lứt, rau chân vịt, tỏi tây, trứng, rau xanh và các loại rau có lá.

## **Selen**

Selen cùng vitamin E là những chất có khả năng hạn chế sự hình thành các gốc tự do trong cơ thể, bảo vệ tim, điều hòa tuần hoàn máu, ngăn ngừa nguy cơ mắc các chứng bệnh liên quan tới tim mạch. Selen cũng có tác dụng tốt trong điều trị các chứng viêm khớp mãn tính, bệnh thấp khớp thông thường và tăng cường khả năng hoạt động của hệ thống miễn dịch.

Ngoài ra, selen còn tham gia vào quá trình sản sinh ra năng lượng, ngăn ngừa bệnh đục nhân mắt, giảm cơn đau do bệnh thấp khớp gây ra. Selen cũng hấp thụ và tẩy những chất độc hại gốc kim loại ra khỏi cơ thể như thủy ngân, catmi, bạc và tali. Selen bảo vệ màng tế bào của các tổ chức gồm gan, thận, tim và phổi. Selen cần thiết cho sự sản sinh prostagland, có tác dụng điều hòa áp suất máu và ngăn ngừa các bệnh về tim. Selen có nhiều trong gan, thận, tim và lá lách.

Những biểu hiện do thiếu hụt selen gồm: sớm lão

**Liều,** đục nhân mắt, chậm lớn (ở trẻ em), suy yếu chức năng gan, mắc các bệnh về tim và ung thư.

*Mức tiêu thụ bình quân người / ngày (RDI):* 70 mg.

*Nguồn cung cấp:* Gan, men bia, rau cải xanh, bắp cải, nấm, ngò tây, hải sản, hành tây, tỏi tây, gạo, dưa chuột, củ cải.

## NHÓM NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG TIỀM NĂNG

Bốn nguyên tố vi lượng gồm niken, vanadi, thiếc và asen là những nguyên tố có nhiều khả năng cần thiết đối với cơ thể con người. Những thực nghiệm trên động vật cho thấy tính thiết yếu của các yếu tố này, tuy nhiên với con người lại không hoàn toàn giống như vậy. Có những người sống tới ba mươi tuổi mà không cần tới những yếu tố này. Nhưng với phần lớn chúng ta, cơ thể vẫn chứa một lượng nhỏ các yếu tố kể trên.

### **Niken**

Niken cùng một vài loại enzym tạo thành hoocmon, tham gia chuyển hóa chất béo và bảo vệ màng tế bào. Thiếu máu do thiếu sắt sẽ làm trầm trọng thêm tình trạng thiếu hụt niken. Không có niken, cơ thể vẫn hoạt động bình thường, tuy nhiên sự góp mặt của yếu tố này sẽ khiến cơ thể khỏe mạnh hơn.

*Nguồn cung cấp:* Hải sản, gạo, kiều mạch, các loại rau đậu, các loại hạt, bắp cải, rau cải xanh, súp lơ.

## **Vanadi**

Những thí nghiệm trên chuột cho thấy sự thiếu hụt vanadi có thể dẫn tới chứng rụng lông, các vấn đề về da và phát triển kém. Gần đây, khoa học cũng đã chứng minh sự cần thiết của vanadi đối với hệ cơ và quá trình chuyển hóa natri trong cơ thể người.

*Nguồn cung cấp:* Gan, hải sản, thịt, dầu thực vật, rau đậu, củ cải, thì là.

## **Thiếc**

Trong phòng thí nghiệm, thiếc đã được xác nhận là có ảnh hưởng tới sự hình thành và hoạt động của hemoglobin. Sự thiếu hụt thiếc sẽ dẫn tới thiếu máu, trừ khi lượng sắt và đồng được cung cấp đầy đủ để chống lại khả năng này. Ước tính từ 3 đến 4 mg thiếc mỗi ngày là đủ cung cấp cho cơ thể. Việc sử dụng rộng rãi thiếc trong ngành công nghiệp có thể khiến cơ thể người bị nhiễm độc thiếc, chủ yếu do hít thở không khí ô nhiễm.

## **Asen**

Những thí nghiệm trên chuột cho thấy, sử dụng một

**lượng lớn asen** có thể gây hại cho cơ thể. Chuột dùng **nhều asen** sẽ không phát triển, lông bị thô ráp, lá lách cũng phát triển to lớn khác thường. Tuy nhiên trong cơ thể chúng ta hầu hết đều có chứa một lượng nhỏ asen. Vai trò của yếu tố này với hoạt động sống của cơ thể ra sao hiện nay chúng ta vẫn chưa thấy rõ, vì vậy cũng không cần đưa ra chỉ dẫn về những loại thực phẩm có chứa yếu tố này vào thời điểm hiện tại.

## CÁC NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG KHÁC

Những nguyên tố vi lượng được đề cập dưới đây có tác dụng tốt đối với cơ thể, tuy nhiên sự có mặt hay không của những nguyên tố này không ảnh hưởng lớn tới hoạt động sống của cơ thể.

### **Bo**

Điều khiến bo trở nên hữu ích với cơ thể người là do có tham gia vào quá trình cấu tạo xương và làm tăng khả năng hấp thụ canxi của cơ thể. Những thực nghiệm đối với phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh được sử dụng 3 mg bo mỗi ngày cho thấy tỷ lệ mất canxi đã giảm 40%, mất magiê giảm 33%, và một tỷ lệ thấp hơn với trường hợp mất photpho. Tuy rằng việc sử dụng thường xuyên bo ngay lập tức không chữa được chứng bệnh loãng xương, nhưng dần dần cũng đã cho những kết quả đáng chú ý.

Ước tính trung bình mỗi ngày cơ thể cần từ 1,5 đến 3 mg nguyên tố bo. Khi sử dụng bo đều đặn, hàm lượng hócmon estrogen và testosterone cũng tăng lên.

*Nguồn cung cấp:* Các loại rau xanh, rau có lá, trái cây, gạo, các loại quả hạch và hạt.

## **Silic**

Silic tham gia vào quá trình cấu tạo xương và các đĩa sụn. Vì silic thường tập trung ở những nơi xương mới được hình thành nên nó có vai trò quan trọng trong phát triển xương và các mô liên kết. Silic tốt cho tóc, móng và da, mặc dù không có yếu tố này, các tổ chức kể trên vẫn phát triển bình thường.

*Nguồn cung cấp:* Gạo, trà làm từ thân yến mạch, đồ hải sản, hạt tiêu, đậu tương, củ cải đường, rau xanh và rau có lá.

## **Stronti**

Trong cơ thể người, stronti có chức năng tương tự canxi và được tìm thấy trong cấu tạo xương. Nó kích thích xương phát triển và bảo vệ răng khỏi mục ruỗng, hư hỏng. Những nghiên cứu chỉ ra rằng nó còn tham gia vào quá trình hình thành năng lượng trong tế bào. Đó

là một chất không độc. Tuy nhiên, sự vắng mặt của stronti cũng không ảnh hưởng lớn tới cơ thể.

## Germani

Một kỹ sư người Nhật là Asai năm 1970 đã tiến hành những nghiên cứu về giá trị dinh dưỡng của germani với cơ thể người. Ông đã phát hiện ra một chất gọi là Ge-132 mà người Nga sau đó đã tiếp tục nghiên cứu. Vào năm 1989, Ge-132 được tuyên bố là có khả năng ngăn cản quá trình tái sản sinh virut HIV trong phòng thí nghiệm. Tuy nhiên, cho đến nay, vẫn chưa có thêm tiến bộ nào của những công trình nghiên cứu về Ge-132. Chỉ có những bằng chứng về việc Ge-132 có khả năng kích thích hoạt động của hệ miễn dịch, và cũng chưa có gì chắc chắn là yếu tố này có thể điều trị một số loại ung thư.

## CÁC ĐỘC TỐ CÓ HẠI CHO CƠ THỂ

Những kim loại nặng độc hại như thủy ngân, chì, catmi và nhiều yếu tố khác đã được tìm thấy trong cơ thể do sử dụng kéo dài nguồn nước, thực phẩm và hít thở không khí bị ngành công nghiệp làm cho ô nhiễm. Các chất độc hại này được cơ thể hấp thụ qua phổi, da và cơ quan tiêu hóa. Một khi đã ở trong cơ thể, chúng sẽ dần tích tụ tại những cơ quan riêng biệt và bắt đầu phá

hoại tình trạng sức khỏe chung. Những chất thải độc hại có từ rất nhiều nguồn bao gồm: chất thải công nghiệp, hóa chất tại nơi làm việc, khói thuốc lá, phụ gia thực phẩm, tồn dư thuốc bảo vệ thực vật (thuốc trừ sâu), thực phẩm không an toàn, hơi độc từ các thiết bị văn phòng, mưa axit, phẩm màu và các yếu tố độc hại khác có trong tự nhiên.

Phần lớn các nguyên tố kim loại khi tập trung tới một mức độ nhất định sẽ khiến cơ thể bị nhiễm độc. Ở đây chúng ta sẽ chỉ đề cập tới những nguyên tố nhạy cảm, tức là chỉ cần sự tích tụ ở một lượng nhỏ cũng đủ ảnh hưởng tới tình trạng sức khỏe của cơ thể. Những thí nghiệm trên động vật cho thấy những nguyên tố rút ngắn tuổi thọ loài chuột cũng có thể ảnh hưởng tới cuộc sống của con người. Những nguyên tố này bao gồm: catmi, thiếc, antimon, telua, thủy ngân và chì.

## **Thủy ngân**

Thủy ngân là kim loại được sử dụng với số lượng rất lớn trong ngành công nghiệp. Thủy ngân dư thừa hoặc dưới dạng chất thải được đổ thẳng vào các hệ thống sông, suối, ao hồ và đại dương. Thủy ngân có trong nước làm cá bị nhiễm độc, chúng ta ăn cá và cũng sẽ bị nhiễm độc thủy ngân. Không khí cũng là môi trường dễ bị ô nhiễm bởi các hợp chất có chứa thủy ngân sinh ra từ ngành công nghiệp có sử dụng than đá. Tồn dư chất

bảo vệ thực vật có trong thực phẩm cũng có chứa thủy ngân. Điều không may là có tới 10% lượng thủy ngân đưa vào cơ thể sẽ đi tới não và tác động tới hệ thần kinh. Thủy ngân trong cơ thể có thể là nguyên nhân dẫn tới dị tật bẩm sinh và những khuyết tật có tính di truyền. Thủy ngân vẫn được dùng để trám răng nhưng với liều lượng và cách thức đã được tính toán để không gây hại cho cơ thể. Tuy nhiên, các nha sĩ vẫn khuyên bệnh nhân của mình nên thay thế vật liệu trám răng cũ gồm hỗn hợp bạc-thủy ngân bằng những vật liệu mới thích hợp và có tính trơ cao hơn.

Những dấu hiệu sớm của nhiễm độc thủy ngân gồm suy yếu chức năng cơ quan tiêu hóa như tiết nhiều nước bọt, miệng lở loét, tiêu chảy; ảnh hưởng tới hệ thần kinh gồm cảm giác rùng mình, chóng mặt, ủ rũ và suy nhược thần kinh. 100 mg thủy ngân đi qua đường miệng sẽ khiến cơ thể bị nhiễm độc và muối thủy ngân clorua là một chất độc chết người.

## **Chì**

Chì là loại kim loại nặng gây ô nhiễm không khí nghiêm trọng trong thế kỷ này. Dầu lửa được sử dụng phổ biến khiến cho tình trạng ô nhiễm chì càng trở nên trầm trọng. Ăn uống những thực phẩm hoặc sống trong bầu không khí bị nhiễm độc chì sẽ khiến cho não, hệ thần kinh ngoại biên, các tổ chức hình thành máu và



các cơ quan thuộc hệ tiêu hóa bị ảnh hưởng. Triệu chứng nhiễm độc chì gồm mất cảm giác thèm ăn, thiếu máu, giảm cân, mệt mỏi, nôn mửa và sẽ kết thúc với chứng tai biến mạch máu não, hôn mê sâu và chết. Trẻ em là những đối tượng dễ bị ảnh hưởng nghiêm trọng của nhiễm độc chì do những tác động lên não và hệ thần kinh. Từ năm 1970, khí gas có chứa chì đã bị giới hạn sử dụng, tới năm 1995 đã bị cắt giảm hoàn toàn. Tuy nhiên dư lượng chì vẫn còn ở mức cao, nhất là ở những thành phố lớn, nơi mà ngành công nghiệp vẫn tiếp tục sử dụng than đá trong sản xuất. Trong cơ thể, dư lượng chì được tích tụ ở xương và các tổ chức khác.

## **Catmi**

Catmi là kim loại nặng có tính chất hoạt động tương tự kẽm trong cơ thể người. Khi kẽm bị thiếu hụt, nếu catmi tồn dư trong cơ thể, nó sẽ thay thế vai trò của kẽm trong một số phản ứng hóa học. Kẽm là yếu tố cần thiết cho cơ thể. Nó điều tiết hơn hai trăm loại enzym khác nhau tham gia vào quá trình trao đổi chất. Khi catmi thay thế cho kẽm, nó sẽ cho ra những sản phẩm bất thường với tính năng hoạt động mà cơ thể không thể kiểm soát nổi. Catmi thường có trong khói thuốc, thực phẩm bọc trong giấy tráng kẽm, nước máy, thực phẩm giàu chất béo, dầu ăn, thực phẩm qua tinh chế, thực phẩm đóng hộp, cà phê, chè và đồ uống có cồn.

Chất dẻo, đồng và sắt có trong ống nước sẽ khiến nguồn nước bị nhiễm catmi. Khi thường xuyên sử dụng loại nước này, thận sẽ là cơ quan đầu tiên bị tổn thương.

Triệu chứng nhiễm độc catmi gồm buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, co rút cơ bụng. Biểu hiện tiếp theo có thể là choáng váng, kiệt sức, viêm thận cấp tính, phổi bị phù thũng và chết.

## **Telua**

Telua là nguyên tố phi kim thường được tìm thấy gần nơi có các loại quặng chứa kim loại nặng. Đây là nguyên tố được sử dụng rộng rãi trong ngành công nghiệp. Nó thường dùng trong chế biến cao su, tạo thành hợp chất với các thành phần có chứa kim loại màu. Triệu chứng nhiễm độc telua gồm thương tổn da, không tiết được mồ hôi và rối loạn tiêu hóa.

## **Tali**

Tali nếu được sử dụng thường xuyên, kéo dài sẽ tích tụ trong cơ thể và độc tính thường chỉ bộc phát sau đó vài năm với triệu chứng điển hình là hiện tượng rụng lông, rụng tóc. Trong thành phần thuốc diệt chuột cũng có một lượng nhỏ tali. Biểu hiện của sự nhiễm độc tali gồm buồn nôn, nôn mửa, đau đầu, đau dạ dày, đại tiện ra máu, gan sưng to, rùng mình ớn lạnh, hôn mê, thần kinh bị kích động mê sảng, tai biến mạch máu não và chết.

## Thiếc

Thiếc được xem là một nguyên tố gây độc mặc dù nó vẫn được xếp vào nhóm nguyên tố vi lượng tiềm năng. Tuổi thọ trung bình của loài chuột bị rút ngắn khi được dùng nước có chứa thiếc với tỷ lệ 5 phần triệu. Thiếc được tích trữ trong tim, tuy nhiên chưa có bằng chứng nào chứng tỏ nó có hại cho tim. Tác hại của thiếc lại bộc phát trong ruột, nó cản trở đồng đưa sắt tới các mạch máu. Biểu hiện duy nhất trong trường hợp nhiễm độc thiếc là thiếu máu.

## Nhôm

Mặc dù những thí nghiệm trên chuột không cho thấy nhôm rút ngắn tuổi thọ loài này nhưng trên thực tế nó vẫn là yếu tố có thể gây hại cho cơ thể người. Khả năng làm giảm nồng độ axit trong dạ dày của nhôm cản trở quá trình hấp thụ photpho, canxi và các loại vitamin trong ruột non. Muối có chứa nhôm trong cơ thể có thể dẫn tới triệu chứng thoái hóa chức năng gan, thận và hệ tiêu hóa.

Nhôm có thể được hấp thụ qua thực phẩm, nước uống, thuốc giảm nồng độ axit trong dạ dày, dụng cụ nấu nướng, chất khử mùi, bột nhừ trộn vào đồ ăn và chất tẩy trắng có trong bột mì. Nhôm dễ bị cơ thể hấp thụ và tập trung nhiều ở não, phổi, gan, tuyến giáp và trong thành động mạch. Những thực phẩm có tính axit

như cây đại hoàng, khi đun nấu trong nồi nhôm sẽ hòa tan một lượng nhôm nhất định của dụng cụ nấu nướng vào trong thức ăn. Lượng nhôm tiêu thụ mỗi ngày có thể dao động từ 10 tới 100 mg tùy thuộc vào lối sống của mỗi người, loại nước sử dụng, các dược phẩm đang dùng và còn phụ thuộc vào môi trường sống.

Nhiễm độc do dư thừa nhôm gồm mất cảm giác thèm ăn, táo bón, buồn nôn, thoái hóa da, mệt mỏi, khó thở.

### **Antimon**

Antimon đã được chứng minh là có hại cho tim và rút ngắn tuổi thọ của loài chuột, vì vậy nó cũng được coi là một yếu tố có khả năng gây độc. Đối với cơ thể người, antimon được hấp thụ qua việc sử dụng thực phẩm, có thể là thực phẩm đựng trong đồ tráng men. Trong cơ thể người, antimon có khoảng 6 mg. Những triệu chứng do nhiễm độc antimon đến nay vẫn chưa được biết đến.

## CHƯƠNG 7

# THỰC PHẨM TỰ NHIÊN CẦN THIẾT CHO MỌI NGƯỜI

Để nâng cao chất lượng sống và kéo dài tuổi thọ, bạn không chỉ cần một thực đơn cân bằng mà còn cần duy trì thường xuyên chế độ này, đảm bảo cung cấp đủ lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Đối với nước quả ép, bạn cũng nên sử dụng thường xuyên với liều lượng nhất định, không nên tăng giảm tùy ý vì sẽ làm mất đi phần nào tác dụng bồi bổ sức khỏe của phương thức này. Kéo dài cuộc sống sẽ trở nên vô nghĩa khi cơ thể của bạn bị hành hạ bởi đủ thứ thuốc men, bệnh tật và các triệu chứng rối loạn thường xuyên. Tuổi thọ và chất lượng cuộc sống phải là hai yếu tố song hành nếu muốn cuộc sống dài lâu trở nên có ý nghĩa.

Một trong những lý do khiến nước rau quả được nhiều người quan tâm là do nó có thể giúp họ giảm bớt lượng thực phẩm giàu chất đạm, chất béo và thực phẩm chế biến, những sản phẩm đã được chứng minh là không có lợi cho sức khỏe khi bị lạm dụng quá mức.

Một lý do khác khiến nước rau quả ép trở nên hữu ích bởi nó giúp bạn tránh xa được các bệnh tật, hạn chế

được những liệu trình điều trị đau đớn và phức tạp mà đáng lẽ ra bạn đã có thể không phải trải qua nếu có nhận thức tốt về lối sống và một chế độ dinh dưỡng hợp lý. Điều này còn giúp bạn tiết kiệm chi phí cho các bác sĩ và các bệnh viện, và quan trọng hơn cả giá trị cuộc sống của bạn đã được nâng cao, một cuộc sống đã được bảo đảm bằng "vàng".

## VỚI NHỮNG ĐẤT NƯỚC VÀ CON NGƯỜI KHÁC NHAU

Ở những nơi đã từng đi qua, từ thung lũng Hunza - Pakistan, núi Caucasus-Thổ Nhĩ Kỳ, tới vùng Vilcabamba - Ecuador và nhiều nơi khác, bác sĩ Jensen luôn nhận thấy một điều những người sống lâu nhất thường có cuộc sống rất thanh đạm, hít thở bầu không khí trong lành và thường xuyên làm những công việc chân tay. Cuộc sống thành thị, nền văn hóa cao, với sự hiện hữu của những người giàu có và nổi tiếng chưa chắc đã mang lại cho bạn một cuộc sống lành mạnh đến vậy. Khi được hỏi: "Ông có bí quyết gì để giữ được sức khỏe và cuộc sống dài lâu?", một người đàn ông sống ở vùng núi Caucasus đã trả lời: "Tôi chỉ thở". Người đàn ông này đã sống trên trăm tuổi và suốt cả đời mình gắn bó với nghề nông.

Những người sống gần gũi với thiên nhiên, ít tiếp xúc với tiện nghi của cuộc sống hiện đại, nhưng bù lại, chế

độ ăn uống, vận động cho họ một sức khỏe sung mãn, tránh cho họ khỏi những đau đớn, phiền toái của bệnh tật gây ra. Cuộc sống luôn có tính hai mặt, chúng ta không nên để sự khắc nghiệt của cuộc sống nhấn chìm mà phải dung hòa và tạo ra sự gắn gũi ở cả hai mảng này của cuộc sống. Thay đổi môi trường sống là điều rất khó khăn, nhưng ít nhất chúng ta cũng có thể tạo cho mình một lối sống hợp lý hơn bằng những bài tập và chế độ ăn uống thích hợp.

## SỨC KHỎE TỐT - PHẦN THƯỜNG CHO NHỮNG NGƯỜI XỨNG ĐÁNG

Nước rau quả ép là nguồn thực phẩm tuyệt diệu rất có lợi cho sức khỏe. Mặc dù vậy, sức khỏe tốt không phải lúc nào cũng dễ dàng đạt được. Thực phẩm tự nhiên cho chúng ta cơ hội có được cơ thể khỏe mạnh và duy trì sự khỏe khoắn cả về thể chất và tinh thần cho tới cuối cuộc đời. Ngoài ra, lối sống lành mạnh, bao gồm cả chế độ làm việc, ăn uống và nghỉ ngơi sẽ giúp chúng ta đẩy lùi được bệnh tật, duy trì và nâng cao sức khỏe một cách toàn diện. Vì vậy mới nói sức khỏe không phải là điều dễ dàng đạt được. Hãy thường xuyên sử dụng nước rau quả ép trong thực đơn hàng ngày của bạn để đảm bảo thực phẩm cũng là một phần quan trọng giúp bạn duy trì sức khỏe.

## CHƯƠNG 8

### NƯỚC RAU QUẢ ÉP DÙNG CHO TRẺ EM

Trong phần đầu cuốn sách, các bạn đã biết những tác dụng kỳ diệu của các loại nước rau quả ép. Với những phụ nữ đang mang thai, thể chất và chế độ ăn uống thời kỳ này có ảnh hưởng lớn tới sự phát triển của bào thai. Nước rau quả ép sẽ cung cấp đầy đủ các loại vitamin, muối khoáng, enzym và các chất dinh dưỡng bổ ích khác đảm bảo sức khỏe và sự phát triển toàn diện cho cả bà mẹ và đứa trẻ trong và sau thời kỳ mang thai.

Sau khi trẻ được sinh ra, sữa mẹ là nguồn thực phẩm bổ dưỡng và thích hợp nhất cho sự phát triển và hoàn thiện về mặt thể chất của trẻ trong những tháng đầu đời. Ba ngày đầu nuôi bằng sữa mẹ sau khi sinh, trẻ sẽ được cung cấp nguồn sữa non giàu protein, chất globulin và những chất đề kháng khác, bảo vệ trẻ tránh khỏi bệnh tật cho tới khi cơ chế hoạt động của hệ thống miễn dịch ở trẻ đã phát triển hoàn thiện.

Trong những tháng đầu đời, sữa mẹ cung cấp nguồn dinh dưỡng cần thiết cho bé. Nếu không có sữa mẹ, trẻ phải được dùng bổ sung, thay thế bằng các loại sữa khác có thành phần dinh dưỡng gần với sữa mẹ nhất.



Trong thời kỳ nuôi con bằng sữa, bà mẹ nên uống hai cốc nước ép cà rốt, cần tây và ngò tây mỗi ngày. Để có nhiều sữa cho con, bà mẹ nên dùng nhiều nước ép rau quả và rau quả tươi trong thực đơn hàng ngày. Những thực phẩm này sẽ giúp cho sữa mẹ đáp ứng được đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ nhỏ.

## CÁCH DÙNG NƯỚC ÉP CHO TRẺ NHỎ

Sữa mẹ là loại thực phẩm tổng hợp có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho trẻ thời kỳ sơ sinh. Cùng với thời gian, khi trẻ lớn lên, nhu cầu sẽ thay đổi và sữa mẹ cũng không còn đáp ứng được đầy đủ như trước, đây là lúc trẻ cần được ăn bổ sung và chuyển dần sang các loại thức ăn khác. Thời điểm bắt đầu cho trẻ dùng các loại nước ép là khi trọng lượng của trẻ đã đạt được gấp đôi so với lúc mới sinh ra hoặc khi được khoảng sáu tháng tuổi.

Trong những ngày đầu, bạn nên cho bé dùng thử nước ép làm từ các loại trái cây có giá trị dinh dưỡng cao như táo, nho xanh (loại nho xanh có vị ngọt đậm) và trái lê tươi. Pha loãng nước ép nguyên chất với nước theo tỷ lệ 50/50 và phải đảm bảo là nước để pha phải thật sạch, đã được đun sôi kỹ.

Với những trẻ bú ngoài (không bú sữa mẹ), có thể pha thêm vào sữa một thìa nhỏ nước rau ép hai ngày

**một lần.** Rau ép dành cho bé có thể dùng rau cải xanh, rau bina, ngò tây và thân cây lúa mì. Nước ép từ rau xanh sẽ cung cấp cho bé chất sắt (có rất ít trong sữa), các chất điện ly và chlorophyll, giúp nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi trong ruột để trẻ hấp thụ tốt các loại thức ăn.

Khi trọng lượng cơ thể của bé đã đạt 10 kg trở lên, bạn có thể cho bé dùng nước ép kết hợp các loại rau quả khác nhau như táo - ổi, cà rốt - cần tây, táo - cà rốt, cà rốt - sữa, xoài - táo, lê - mận. Ở đây, chúng ta không khuyến khích cho trẻ dùng nước chanh và các hoa quả có vị chua gắt, sẽ làm tăng nồng độ axit trong dạ dày, khiến trẻ dễ bị ợ chua, nôn, trớ.

Nếu con bạn tỏ ra không thích hợp với một vài loại nước ép nào đó, bị nôn mửa hoặc tiêu chảy, bạn hãy thử cho bé dùng một loại khác hoặc chờ khi bé đã lớn hơn. Vài tháng sau, nếu tình trạng này vẫn lặp lại, bạn có thể cho bé tới kiểm tra và xin ý kiến của bác sĩ.

Nếu bé bị đầy bụng, khó tiêu (nôn ọe nhiều hơn bình thường), một chút nước đu đủ ép cũng có thể giúp bé thấy khá hơn. Nếu bị tiêu chảy, nước quýt hoặc mâm xôi ép cũng rất tốt với trẻ.

Khi bé đã được một tuổi, bạn hãy giảm bớt lượng nước pha thêm và dần dần không pha loãng nước ép nữa để bé có thể nhận được nhiều dưỡng chất hơn khi cơ thể đã hoàn toàn thích nghi với loại thực phẩm này.

Tuy nhiên, không phải loại nước ép nào cũng dễ uống khi không pha loãng hoặc dùng kết hợp với một vài loại nước ép hoặc các thành phần khác. Bạn không nên ép trẻ uống loại nước này nếu trẻ từ chối quyết liệt. Một số loại nước ép có hương vị khá nặng nên khi cho trẻ dùng, bạn cần pha loãng với những loại có vị dịu hơn hoặc pha với sữa tươi (tốt nhất là sữa dê). Ví dụ, nếu nước ép làm từ các loại rau xanh như rau cải xanh, rau bina, rau cải xoăn hoặc thân lúa mì, có thể pha với các loại nước ép làm từ những loại rau quả có vị dịu hơn như cà rốt, cà rốt - cần tây, táo, táo - cà rốt với tỷ lệ 3 - 1. Tiện ích của sự kết hợp các loại nước ép rau quả ở đây chính là khả năng có thể điều chỉnh thành phần để nó trở nên phù hợp với nhu cầu phát triển của con bạn.

## NƯỚC RAU QUẢ ÉP CHO TRẺ LỚN HƠN

Ngay khi trẻ đã lớn hơn, cho các cô bé, cậu bé của bạn ăn uống vẫn là một công việc tốn nhiều thời gian và công sức. Để mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn, hãy gọi cho trẻ niềm hứng thú trong công việc này bằng cách cho chúng tham gia chuẩn bị bữa ăn cho chính mình. Chỉ cho trẻ cách làm thế nào để có được thứ nước ép mà chúng yêu thích và hướng dẫn chúng thực hiện dưới sự giám sát, hỗ trợ của bạn. Điều này sẽ kích thích đầu óc và phát triển các kỹ năng sống của trẻ. Hãy giúp trẻ cắt các loại quả ra thành mảnh nhỏ trừ phi chúng đã có thể

sử dụng được dao. Khi trẻ được giúp đỡ, chúng sẽ tìm ra được những cách kết hợp để có được loại nước ép phù hợp với mình. Nếu bạn cứ ép buộc trẻ phải sử dụng một hoặc một vài loại nước ép nào đó, nhất định chúng sẽ nói không, đặc biệt là với nước ép làm từ rau xanh.

Nước ép rau xanh có lợi cho cơ thể nhưng thường rất khó uống. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể tìm ra cách để át những vị này bằng cách pha loãng nước rau xanh với nước ép làm từ táo để hỗn hợp có mùi vị giống như một loại trái cây mà trẻ có thể chấp nhận được. Thông thường, trẻ thích mùi trái cây hơn là mùi vị của các loại rau. Nước táo hoặc nước cà rốt ép có thể trộn lẫn với nước ép của phần lớn các loại rau quả khác để tạo ra hương vị hấp dẫn hơn.

Bên cạnh đó, bạn đừng cố nhồi nhét những thông tin về dinh dưỡng cho một đứa trẻ năm tuổi hoặc thậm chí khi chúng đã bước sang tuổi mười bốn. Hãy để tự con bạn hỏi về vấn đề này và trả lời nâng dần độ khó tùy vào độ tuổi của chúng.

Ngoài sự nhận thức, hãy tập cho con mình có được thói quen sử dụng nước ép rau quả hàng ngày, có thể là bốn cốc các loại nước ép khác nhau mỗi ngày. Đây là cách tốt nhất để giúp cho con bạn có được đầy đủ các loại vitamin, muối khoáng, enzym và các chất dinh dưỡng khác cần cho nhu cầu của chúng.

Đối với trẻ, nước ép rau quả là loại thực phẩm có

chứa nhiều các chất điện ly như natri, kali, canxi, magiê, clorua, photphat và axit cacbonat, cần thiết cho sự phát triển thời kỳ này. Các chất điện ly giúp cho trẻ có được sức khỏe và sự năng động, giúp trẻ hấp thụ và chuyển hóa được toàn bộ những chất dinh dưỡng cần thiết cho sự sống.

## NHU CẦU VỀ NƯỚC, MUỐI KHOÁNG VÀ CÁC NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG CỦA TRẺ NHỎ

Trẻ khi mới sinh, sau chín tháng được bảo vệ an toàn trong cơ thể bà mẹ, sẽ phải hòa nhập với môi trường sống mới, với trọng lượng cơ thể có tới 75% là nước. Nước và kế đó là oxy là những thành phần dinh dưỡng quan trọng nhất của cơ thể. Với trẻ sơ sinh, có thể không cần cho bé dùng thêm nước bởi trong sữa mẹ đã chứa đủ lượng nước bé cần.

Đối với trẻ sơ sinh, quá trình hấp thụ sắt có thể khiến trẻ bị táo bón, đây cũng chính là biểu hiện sự mất nước của cơ thể, khi đó trẻ cần được cho uống thêm từ 50 đến 100 gam nước (1/10 lít) mỗi ngày. Nước này cần được khử trùng tốt và tránh để bụi bẩn dấy vào.

Nếu con bạn ăn sữa và bị dị ứng với sữa bò, bạn có thể dùng sữa dê để thay thế nhưng nhớ bổ sung cho trẻ thực phẩm có chứa axit folic vì trong sữa dê thiếu yếu tố này. Bạn cũng nên biết rằng sự mất nước thường khiến tình trạng dị ứng của trẻ trầm trọng thêm do kích thích

quá trình sản sinh chất histamine. Vì vậy, cho trẻ uống thêm nước trong trường hợp này cũng chính là để giảm bớt tình trạng bị kích ứng của trẻ.

Nước bản thân nó cũng là một chất dinh dưỡng do cung cấp muối khoáng và các yếu tố vi lượng cho cơ thể. Khi cơ thể bị mất nước, chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và sinh ra chứng táo bón. Nếu bạn hỏi bác sĩ nhi khoa rằng điều gì sẽ xảy ra khi con bạn được uống nước không đủ, các bác sĩ có lẽ sẽ trả lời bạn điều đó không thể xảy ra. Khi đói hoặc khát con bạn sẽ khóc đòi ăn, sữa mẹ hoặc thức ăn nuôi ngoài sẽ thỏa mãn nhu cầu của bé. Cơ khát sẽ đến khi 1% trọng lượng nước của cơ thể bị mất đi, tuy nhiên, cảm giác khát không phải bao giờ cũng tương ứng với lượng nước cơ thể cần.

Thời gian thích hợp để trẻ bắt đầu dùng nước hoa quả ép là khi trẻ đã được sáu tháng tuổi, ban đầu tối đa sẽ là 100 gam mỗi ngày. Nếu cho trẻ dùng nước ép quá sớm sẽ khiến bé không muốn ăn sữa mẹ.

Ba yếu tố quan trọng nhất với trẻ trong năm đầu đời là canxi, sắt và kẽm. Canxi giúp cho sự hình thành xương, sắt tạo máu và kẽm cần cho sự tăng trưởng của trẻ. Nếu con bạn bị tiêu chảy thường xuyên và luôn óm vật, hãy xem xét lại chế độ ăn uống của bé và đưa bé tới bác sĩ nhi khoa để kiểm tra.

Khi trẻ được từ bốn đến sáu tháng tuổi, bạn cần cho bé ăn bổ sung các loại ngũ cốc để củng cố lượng chất sắt trong cơ thể. Từ sáu tháng đến ba năm tuổi là thời gian trẻ dễ bị thiếu hụt sắt, vì vậy bạn rất cần chú ý tới chế

độ ăn uống của trẻ để trẻ không bị thiếu máu do thiếu sắt gây ra. Ở những trẻ phát triển bình thường, cân nặng của trẻ tăng gấp đôi so với lúc mới sinh khi được sáu tháng tuổi và tăng gấp ba khi bé tròn một tuổi. Trong thời gian này, bạn cần cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của trẻ để có thể phát triển đầy đủ cả về thể chất cũng như tinh thần.

Với những trẻ lớn hơn, để tránh khỏi bị sâu răng, bạn không nên cho chúng ăn nhiều đồ ngọt, đường sucroza trong thực phẩm loại này rất dễ làm hỏng răng. Hãy tập cho trẻ thói quen đánh răng sau mỗi bữa ăn và súc miệng sau khi ăn đồ ngọt.

Những chỉ dẫn dưới đây trong bảng 8.1 sẽ giúp bạn hiểu rõ những nhu cầu của con bạn về từng loại chất dinh dưỡng cụ thể.

Khi con bạn bắt đầu biết đi, bé đã có thể phản ứng, tiếp nhận một cách tích cực hoặc phản đối những thực phẩm bạn cho bé ăn. Vì vậy, bạn nên cho bé dùng những loại nước ép có hương vị dễ chịu và tương đối dễ uống. Bạn cũng nên chú ý tới liều lượng và thành phần các chất dinh dưỡng có trong nước ép phù hợp với nhu cầu của bé. Ví dụ trong nửa cốc nước nho ép (100 gam) có chứa 10 đơn vị vitamin A; 0,2 gam vitamin C; 0,035 mg vitamin B<sub>1</sub>; 0,045 mg B<sub>2</sub>; 0,08 mg B<sub>6</sub>; 0,35 mg niacin (vitamin B<sub>3</sub>); 0,05 mg pantothenic axit (vitamin B<sub>5</sub>); 3,5 microgam axit folic; 11 mg canxi; 0,035 mg đồng; 0,3 mg sắt; 4,5 mg magiê và 13,5 mg photpho.

**Bảng 8.1. Khuyến cáo nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của trẻ em**

<i>Loại dinh dưỡng</i>	<i>Đơn vị</i>	<i>Trẻ dưới 6 tháng tuổi</i>	<i>Trẻ dưới 4 tuổi</i>	<i>Trẻ trên 4 tuổi</i>
Vitamin A	IU	1.500	2.500	5.000
Vitamin D	IU	400	400	400
Vitamin E	IU	5	10	30
Vitamin C	mg	35	40	60
Axit folic	mg	0,1	0,2	0,4
Vitamin B <sub>1</sub>	mg	0,5	0,7	1,5
Vitamin B <sub>2</sub>	mg	0,6	0,8	1,7
Vitamin B <sub>3</sub>	mg	8	9	20
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	0,4	0,7	2
Vitamin B <sub>12</sub>	mcg	2	3	6
Biotin	mg	0,05	0,15	0,3
Vitamin B <sub>5</sub>	mg	3	5	10
Canxi	g	0,6	0,8	1
Photpho	g	0,5	0,8	1
Iốt	mcg	45	70	150
Sắt	mg	15	10	18
Magiê	mg	70	200	400
Đồng	mg	0,6	1	2
Kẽm	mg	5	8	15

*Ghi chú: IU = đơn vị quốc tế; mg = milligram; mcg = microgam; g = gam*



## NHỮNG NGUỒN THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN, MUỐI KHOÁNG VÀ CÁC NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG DÀNH CHO TRẺ NHỎ

### **Vitamin**

Phần lớn rau quả tươi đều chứa nhiều vitamin, ngoại trừ vitamin D và B<sub>12</sub>. Để bù đắp cho sự thiếu hụt này, bạn có thể cho thêm một chút dầu gan cá vào nước ép rau quả cho phần vitamin D và nước ép rong biển câu hoặc rong biển câu nghiền nhỏ cho loại vitamin B<sub>12</sub>.

### **Canxi, Magiê, Photpho và Sắt**

Các yếu tố kể trên được cung cấp đầy đủ trong hỗn hợp nước ép sau đây: ba phần nước ép cà rốt, một phần nước ép cải xoăn, cải xanh, rau bina và một thìa nhỏ nước ép từ thân lúa mì. Nước chanh và nước mận ép cũng là những thực phẩm giàu canxi.

### **Natri, Kali, Clorua**

Nước ép làm từ các loại rau xanh, mướp tây, cần tây, cà chua và các loại hoa quả chín đều có chứa nhiều natri, kali và clorua.

## **Kẽm, Mangan, Đồng, Selen**

Phần lớn các loại rau quả đều có chứa kẽm, mangan và đồng. Chỉ có một số ít rau quả khác chứa một lượng nhỏ selen. Các loại đạm động vật như thịt, gan, cá có chứa nhiều selen hơn.

### **NƯỚC ÉP RAU QUẢ - THỰC PHẨM BỔ DƯỠNG DÀNH CHO TRẺ**

Nước ép rau quả trước hết là một loại thực phẩm, có tác dụng bổ sung lượng dinh dưỡng mà cơ thể không hấp thụ được hoặc được cung cấp không đầy đủ từ những thực phẩm thông thường.

Các chất dinh dưỡng có trong nước ép dễ được tiêu hóa và hấp thụ hơn những loại thực phẩm khác. Ở dạng chất lỏng, chúng nhanh chóng được hấp thụ và chuyển vận tới các tế bào, cơ quan, tổ chức, đáp ứng kịp thời nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

Đối với trẻ em, nước ép cũng có tác dụng tương tự. Cho trẻ sử dụng nước rau quả ép hàng ngày sẽ giúp trẻ có được sự phát triển toàn diện. Bây giờ bạn đã có những kiến thức cần thiết về các loại nước rau quả. Hãy lựa chọn và dành cho con bạn những gì tốt đẹp nhất.

*Phần 2*

---

**PHƯƠNG THỨC PHỐI HỢP NƯỚC RAU QUẢ ÉP  
VỚI CÁC THỰC PHẨM TỰ NHIÊN  
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE**

## CHƯƠNG 9

# CÔNG THỨC PHA TRỘN NƯỚC ÉP RAU QUẢ VÀ CÁC THỰC PHẨM TỰ NHIÊN

Để có được một hỗn hợp nước rau quả bao gồm nước ép và các thực phẩm hóa lỏng khác, bạn cần có một máy ép rau quả và một máy xay sinh tố hoặc một máy ép rau quả đa năng, có thể dùng như máy xay sinh tố. Không như máy ép rau quả, chiết phần nước từ cùi các loại rau quả, máy xay sinh tố xay nhỏ phần cùi, hóa lỏng chúng khi trộn đều với phần nước. Máy xay sinh tố vì vậy rất cần thiết cho sự pha trộn, kết hợp các loại thực phẩm với nhau để tạo thành hỗn hợp từ các loại rau quả khác nhau, từ nước ép rau quả và đồ ăn rắn, từ rau quả và các loại hạt, quả hạch, và còn nhiều hơn thế nữa. Những hỗn hợp này tuy không dễ tiêu và được cơ thể hấp thụ nhanh như nước ép trái cây nguyên chất, nhưng bù lại chúng lại có thể cung cấp lượng chất xơ cơ thể cần và giá trị dinh dưỡng không thua kém gì so với nước ép kiểu truyền thống.

Tiện ích lớn nhất của loại thực phẩm hóa lỏng là ở thành phần đa dạng mà bạn có thể đưa ra nhiều cách

kết hợp khác nhau, đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của bản thân và gia đình.

## NGUYÊN TẮC KẾT HỢP CÁC LOẠI ĐỒ UỐNG

Để có đồ uống làm từ hoa quả, chúng ta cần yếu tố cơ bản làm nên là nước ép trái cây của các loại hoa quả có hương vị dễ chịu như táo, nho, dưa, mâm xôi, lựu, sori và quýt.

Với đồ uống rau xanh, cà rốt, cần tây, hỗn hợp rau xanh và nước cà chua ép là những thành phần cơ bản không thể thiếu. Thêm một thìa nhỏ dung dịch chlorophyll (thường được chiết xuất từ cỏ linh lăng) hoặc một thìa váng sữa vào hỗn hợp nước rau xanh sẽ tăng thêm giá trị dinh dưỡng cho loại đồ uống này.

Các loại trà thảo mộc, bất cứ loại nào bạn cũng có thể sử dụng được, chỉ cần nó phù hợp với sở thích và nhu cầu của bạn, ví dụ trà đu đủ rất tốt cho thận và sự hấp thụ protein, trà quýt lại tốt cho quá trình chuyển hóa tinh bột.

Với các đồ uống từ rau xanh và hoa quả, bạn đều có thể pha thêm với các loại sữa như sữa dê, sữa đậu nành, sữa dừa hoặc sữa làm từ các loại hạt và quả hạch khác.

Cocktail rau xanh là thức uống tốt nhất để cung cấp

**lượng** muối khoáng cần thiết cho cơ thể. Loại đồ uống này có thể dùng bất kỳ thời gian nào trong ngày. Nước tiết ra khi hấp các loại rau không nên bỏ đi mà nên dùng để làm nền pha chế cocktail rau xanh.

## CHẾ BIẾN ĐỒ UỐNG CÓ VỊ NGỌT

Khi pha trộn đồ uống mang vị ngọt, ngâm các loại quả sấy khô có độ ngọt cao trong nước, nước táo hoặc nước dừa sẽ làm tăng hương vị của đồ uống. Các loại quả thường dùng trong trường hợp này gồm nho khô, chà là, mận khô. Ngoài ra cũng có thể cho thêm các loại đường, sirô nếu cần thiết. Dùng đường mật không chứa sunphua có lợi cho sức khỏe do có chứa nhiều các vitamin nhóm B.

## ĐỒ UỐNG GIÀU PROTEIN

Đồ uống giàu protein là loại đồ uống được bổ sung thêm các thực phẩm chứa nhiều đạm như pho mát, lòng đỏ trứng, bơ thực vật, sữa, các loại hạt, quả hạch và bột đậu nành.

## ĐỒ UỐNG GIÀU CARBOHYDRATE

Đồ uống giàu Carbohydrate có bổ sung thêm các thực

phẩm thuộc nhóm này như lúa mạch, gạo, khoai tây và các loại rau khác. Hỗn hợp lúa mạch hoặc gạo, nấu chín hoặc ngâm nước, trộn với khoai tây nướng cả vỏ và một số loại rau xanh đều có tác dụng làm tăng lượng Carbohydrate trong đồ uống. Ngoài ra, các loại sữa làm từ các loại hạt và quả hạch cũng có hiệu quả tương tự.

## ĐỒ UỐNG LÀM TỪ RAU XANH

### *Cocktail rau xanh*

<i>2 cốc nước ép cà chua</i>	<i>1 miếng ớt xanh</i>
<i>1 cây cần tây (cả thân và lá) chẻ nhỏ</i>	<i>1 miếng hành tây</i>
<i>2 - 3 nhánh ngò tây</i>	<i>1/4 thìa nhỏ gia vị rau (không bắt buộc)</i>
<i>2 lát chanh</i>	<i>1/2 thìa nhỏ mật ong</i>

Trộn đều và xay các thực phẩm kể trên tới khi hỗn hợp này trở thành chất lỏng hoàn toàn. Dùng cho 3 - 4 người.

### *Nước củ cải đường*

<i>1/3 cốc nước cà rốt ép</i>	<i>1/4 cốc dưa chuột ép</i>
<i>1/3 cốc củ cải đường ép</i>	<i>1 thìa to nước chanh</i>

Xay và trộn đều các thành phần kể trên. Khi dùng, cho hỗn hợp vào cốc với một thìa sữa chua ở trên cùng. Dùng cho 1 người.

### *Cocktail cà rốt*

*1 cốc nước cà rốt ép*

*1/4 cốc nước ép bất kỳ*

*loại rau nào hoặc 1 đến*

*2 lá các loại rau xanh*

*2 nhánh ngò tây*

*1/2 thìa nhỏ nước gia*

*vị rau hoặc bất kỳ loại*

*trà thảo mộc nào*

Xay trộn hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

### *Nước cà chua tươi*

*2 quả vừa phải hoặc 1*

*quả cà chua to, thái nhỏ*

*Một chút trà thảo mộc*

*1/2 thìa nhỏ nước gia*

*vị rau*

Không cho thêm nước, xay nhuyễn cà chua, cho thêm nước vị rau và một nhúm trà thảo mộc. Xay trộn đều rồi lọc lấy phần nước tinh đem ướp lạnh. Dùng cho 1 người.



## Cocktail cải xoong

2 cốc nước dừa ép	1 lát chanh hoặc 2 th.
1 nắm cải xoong	nhỏ nước chanh
3 thìa nhỏ mật ong hoặc đường	1 cốc đá bào

Xay đều hỗn hợp. Dùng cho 2 người.

## Cocktail sữa chua - rau xanh

1 cốc sữa chua	1/2 cốc cà rốt thái h
1/2 quả chanh bỏ vỏ và hạt	lựu
1/2 cốc củ cải đỏ thái hạt lựu	1/4 cốc dưa chuột th
	hạt lựu
	1 thìa nhỏ nước vị rau

Xay đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Cho một thìa n  
sữa chua trình bày ở phần trên cùng của cốc khi  
dụng. Dùng cho 2 người.

## Cocktail cà rốt - ngò tây

2/3 cốc nước cà rốt ép	6 nhánh ngò tây
------------------------	-----------------

Xay trộn đều. Dùng cho 1 người.

## *Nước cà rốt và hạt hướng dương xay*

*3/4 cốc hạt hướng dương*

*3 cốc nước cà rốt ép*

Xay hạt hướng dương tới khi thành bột mịn. Cho nước cà rốt đã ép từ trước, trộn đều hỗn hợp trong vài giây. Dùng cho 4 người.

## **ĐỒ UỐNG LÀM TỪ HOA QUẢ**

### *Sinh tố dưa hấu*

Sinh tố dưa hấu làm từ ruột dưa hoặc lấy toàn bộ quả dưa gồm vỏ, hạt và ruột dưa đều có giá trị dinh dưỡng cao. Vỏ và ruột dưa cắt thành hình khối, đem xay, sau đó lọc qua rây hoặc vải mịn loại bỏ phần bã còn lại. Sinh tố dưa hấu có thể xay lẫn với táo, mơ, mận, đào, hoặc dứa sẽ có hương vị hấp dẫn và đa dạng.

### *Sinh tố hoa quả tổng hợp*

*1 thìa nhỏ nước hoa quả ép cô đặc ( táo, nho hoặc quả sơ ri).*

*1 cốc nước dưa ép, sữa động vật hoặc thực vật*

Xay trộn hỗn hợp này. Có thể cho thêm các hoa quả khác như chuối, dâu tây, quýt, mận, đào, mơ, mâm xôi. Dùng cho 1 người.

### *Nước dừa Tahini*

*1/2 cốc hạt vừng hoặc  
bơ vừng  
Một chút nước chanh*

*2 cốc nước dừa ép ướp  
lạnh*

Xay vừng thành bột mịn. Cho dừa và nước chanh vào xay cùng. Dùng cho 3 người.

### *Sinh tố sữa chua - cam hoặc dưa*

*1 1/2 cốc sữa chua  
2 thìa nhỏ mật ong*

*1/2 cốc nước cam hoặc  
nước dưa ép*

Xay đều hỗn hợp. Dùng cho 3 - 4 người.

### *Cocktail rau xanh hỗn hợp*

*1 cốc nước dưa ép*

*1/2 cốc nước sơ ri ép*

*1 thìa nhỏ nước cốt dưa*

*1 thìa nhỏ mật ong*

*1 quả chuối*

*1/2 cốc đậu hũ*

Xay trộn đều. Dùng cho 3 - 4 người.

## Sinh tố dưa - cà rốt

1/2 tách cà rốt thái hạt  
lựu

1/2 tách cần tây thái  
khúc

1 1/2 cốc nước dưa ép  
ướp lạnh

Xay đều tới khi hỗn hợp hóa lỏng hoàn toàn. Dùng  
cho 2 người.

## Sinh tố táo - hồ đào

1 quả táo để cả vỏ, thái  
hạt lựu

3 thìa nhỏ nho khô

1 quả chuối

1 cốc nước dưa ép

6 quả hồ đào

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 2 người.

## Sinh tố cam - dâu tây

1 tách sinh tố dâu tây  
ướp lạnh

1 tách nước cam

1 tách kem hoặc 1 tách  
đá bào

2 thìa nhỏ mật ong

Xay đều hỗn hợp. Trình bày khi ăn với dâu tây tươi  
hoặc một lát chanh. Dùng cho 3 - 4 người.

## Nước dừa - hạt hướng dương xay

1/2 tách hạt hướng dương	2 cốc nước dừa ép
1 quả chuối bỏ vỏ, bỏ tư	Một chút nước chanh vắt

Xay hạt hướng dương tới khi thành bột mịn. Thêm các thành phần còn lại và xay tiếp tới khi hỗn hợp trộn lẫn vào nhau. Nước dừa ép có thể thay bằng nước ép các loại hoa quả khác. Dành cho 3 - 4 người.

## Sinh tố dừa - nho ướp lạnh

3 tách nước nho ép ướp lạnh, không đường	2 tách nước dừa ép ướp lạnh, không đường
1 tách nước cam ép	2 lát chanh thái mỏng

Trộn đều hỗn hợp kể trên. Dùng cho 7 - 8 người.

## Trà bạc hà lạnh

1 cốc nước	1,5 lít trà bạc hà (ướp theo công thức hướng dẫn trên gói trà,
1 quả chanh để cả vỏ, xắt thành bốn phần	4 - 5 nhánh bạc hà tươi (không bắt buộc)
1 thìa to mật ong	

Cho nước, chanh và mật ong vào máy xay, xay đều. Thêm trà bạc hà đã được ướp từ trước trộn đều. Đợi thêm 25 phút rồi lọc hỗn hợp lấy phần nước tinh, đem ướp lạnh. Cho 8 - 10 người.

### *Nước bạc hà tươi ướp lạnh*

*1/2 tách mật ong*

*1 tách nước*

*1 tách lá bạc hà tươi*

*1/2 tách nước chanh*

*1 thìa nhỏ nước rau  
xanh ép (loại có nhiều  
chlorophyll)*

*1 tách kem lạnh*

Đun nóng mật ong và nước tới khi mật ong hòa tan hết trong nước (lưu ý không đun sôi hỗn hợp này). Thêm lá bạc hà tươi và xay hỗn hợp này tới khi lá bạc hà tan hết trong nước. Cho đồ uống vào âu đậy kín, đem ướp lạnh. Khi uống cho một chút kem lên trên. Dùng cho 3 người.

### *Đồ uống nhanh dành cho bữa sáng*

*1 thìa nhỏ hạt vừng*

*1 tách váng sữa*

*1 lòng đỏ trứng tươi*

*1 thìa nhỏ mật ong*

*1/2 tách hoa quả tươi  
(bất kỳ loại nào)*

*Một chút nước chanh*

Xay vừng tới khi thành bột mịn. Thêm các thành phần khác và xay trộn đều chúng với nhau. Dùng cho 1 người.

### *Đề nông khai vị cho bữa trưa*

2 thìa nhỏ hạt hướng  
dương, hạt vừng hoặc  
hạnh nhân

1 tách nước táo ép

1/2 tách nước dừa  
không đường, ướp lạnh

1/2 tách nước cam

1 lòng đỏ trứng gà tươi

1 thìa nhỏ nho khô

1 nhánh ngò tây hoặc  
cải xoong

2 lá rau bina

1 cây cần tây thái nhỏ

1/2 củ cà rốt thái nhỏ

2 thìa nhỏ mằm lúa mì

1 thìa nhỏ gạo

1 tách nước đá

Xay các loại hạt hoặc quả hạnh tới khi thành bột mịn. Cho các thực phẩm khác vào xay cùng tới khi hỗn hợp tan hết thành chất lỏng. Dùng cho 3 - 4 người.

### *Nước chanh - bạc hà*

1 tách nước đun sôi

2 thìa nhỏ mật ong

1 tách lá bạc hà tươi

1 lít nước lạnh

1/4 tách nước chanh

1 tách nước màu vàng  
chanh

Vài viên đá (không bắt  
buộc)

Cho mật ong và lá bạc hà tươi vào nước ấm, xay hỗn hợp tới khi thành chất lỏng hoàn toàn. Đổ vào âu lớn, sau đó cho thêm nước lạnh, nước chanh và nước phẩm màu thực phẩm. Trộn đều, khi dùng có thể cho thêm đá. Dùng cho 6 - 7 người.

### *Nước ép lựu trộn váng sữa dê*

2 hoặc 3 quả lựu to

2 tách váng sữa dê

Tách hạt lựu đưa vào máy ép lấy nước. Khi đã có nước ép, trộn đều cùng váng sữa. Nên uống ngay sau khi làm xong. Dùng cho 3 người.

## NƯỚC RAU QUẢ VỚI HƯƠNG VỊ ĐẶC BIỆT

### *Nước chanh - bạc hà*

6 nhánh bạc hà tươi

2 tách nước chanh

2 tách nước

Một chút muối

1 tách mật ong

1 lít nước nho ép không đường

Cho lá bạc hà, nước và mật ong vào nồi đun sôi trong vòng 5 phút. Sau đó lọc lấy nước và cho thêm nước chanh cùng muối vào. Đợi khi hỗn hợp nguội hẳn, cho



vào tủ đá làm lạnh rồi trộn đều với nước nho ép. Dùng khi hỗn hợp còn lạnh, cho từ 16 đến 18 người.

### *Nước củ cải đường - dưa*

*2 tách nước dưa ép, ướp  
lạnh*

*1 tách củ cải đường  
thái nhỏ*

Xay trộn đều củ cải đường với nước dưa ép. Có thể cho thêm mầm lúa mì hoặc gạo làm tăng giá trị dinh dưỡng. Dùng cho 3 người.

### *Nước cà rốt - dưa*

*2 tách nước dưa ép ướp  
lạnh*

*1 thìa nhỏ mật ong*

*1 quả cam bỏ vỏ, bỏ tư*

*Vài viên đá (không bắt  
buộc)*

*1 củ cà rốt thái lát*

Xay trộn hỗn hợp. Khi uống cho thêm vài viên đá tùy khẩu vị. Dùng cho 3 - 4 người.

## ĐỒ UỐNG PHA TRỘN VỚI SỮA

### Sữa đậu nành

Bột đậu nành rất tốt cho cơ thể. Dùng bột đậu nành pha sữa hoặc sữa đã chế biến sẵn đều có thể được. Cho hai thìa to bột đậu nành vào 1/2 lít nước sẽ tạo thành hỗn hợp sữa đậu nành. Để sữa có vị ngọt và hương vị đặc biệt, pha thêm đường, mật ong, đường mật và nước ép bất kỳ loại trái cây nào tùy vào khẩu vị của bạn.

Sữa nên được bảo quản lạnh vì dễ bị hỏng khi để trong không khí. Sữa đậu nành có thể dùng thay thế cho sữa bò, sữa dê hoặc bột gạo pha nước.

### *Sữa chuối*

*1 tách sữa dê*

*1 quả chuối chín*

*1/2 tách nước hoa quả*

*1 thìa nhỏ mật ong*

*ép*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người

## Sữa chà là

5 quả chà là

1 thìa dứa nạo

1 tách sữa dê

1 thìa quả hạnh

Xay trộn hỗn hợp tới khi đặc sánh như kem. Dùng cho 1 người.

## Sữa cà rốt

1 tách sữa dê

1 củ cà rốt thái nhỏ

Xay hỗn hợp thành dạng lỏng. Dùng cho 1 người.

## Sữa chuối - sung

1/2 tách sữa đậu nành

1 quả chuối chín dừ

1/2 tách nước sung ép

1 thìa nhỏ bột gạo

Xay đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Dùng cho 1 người.

## Sữa chuối - cà rốt

1/2 tách sữa dê

1/2 tách nước cà rốt ép

1 quả chuối chín

1 thìa nhỏ hạt hướng dương

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 2 - 3 người.

## Sữa trộn mơ tươi ướp lạnh

2 tách sữa dê ướp lạnh

1 thìa to mật ong

3/4 tách quả mơ bỏ hạt

Xay trộn hỗn hợp. Cho thêm đá khi sử dụng. Trang trí bằng những trái mơ (đã bỏ hạt) ở trên. Dùng cho 3 người.

## Sữa chuối - mật ong

1 tách sữa dê ướp lạnh

1 thìa to mật ong

1 quả chuối chín

1 tách đá viên

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 3 người.

## Sữa dừa - bạc hà

1 tách dừa thái miếng

2 tách sữa đậu nành

hoặc 1 tách nước dừa ép

ướp lạnh

1 nhánh bạc hà

Xay trộn hỗn hợp. Dùng cho 3 - 4 người.

## Sữa vani với quả sơ ri

2 tách quả sơ ri

1 lít sữa đậu nành ướp

1 lít kem vani

lạnh

Xay nhuyễn sơ ri, sau đó cho thêm kem và sữa đậu nành vào xay tiếp tới khi hỗn hợp đặc sánh như kem. Cho đồ uống vào cốc cao có trang trí bằng quả sơ ri. Dùng cho 8 người.

### *Sữa dâu tây*

3 tách sữa đậu nành  
 ướp lạnh  
 2 thìa lớn mật ong

3 tách quả dâu tươi  
 1/2 lít kem dâu

Xay trộn sữa đậu, mật ong và dâu tây tươi với nhau. Khi sản phẩm đã hoàn thành, cho ra cốc với kem dâu trang trí ở trên cùng. Dùng cho 7 - 8 người.

### *Nước dừa - chuối*

1 lít nước dừa ép không  
 đường

4 quả chuối chín

Xay kỹ hỗn hợp. Dùng cho 7 - 8 người.

### *Nước dừa*

2 tách nước dừa ép  
 1 tách sơ ri

1 lát chanh mỏng

Xay đều hỗn hợp. Cho 3 - 4 người dùng.

## Nước dừa đặc biệt

2 tách nước dừa ép                      1 nắm rau cải xoong  
không đường, ướp lạnh                  1 tách đá bào

Xay trộn hỗn hợp. Dùng cho 2 người.

## Sữa cam mặt trời

1 tách sữa đậu nành                      1/2 tách nước cam ép  
ướp lạnh                                      1 quả chanh bỏ vỏ  
1 quả cam, bỏ vỏ, bổ tư                  1 tách đá bào  
1 thìa lớn mật ong

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 2 - 3 người.

## Nước dừa mâm xôi

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tách nước dừa ép                      2 thìa to nước chanh  
ướp lạnh                                      1 thìa nhỏ mật ong  
1 tách mâm xôi tươi                      2 tách đá viên

Trộn nước dừa với quả mâm xôi, đem xay kỹ, lọc lấy nước tinh. Cho nước này vào máy xay, trộn thêm nước chanh và mật ong, xay đều. Dùng cho 3 - 4 người.

## Đồ uống về đêm

1 tách sữa tươi

1 thìa nhỏ đường mật

1 thìa nhỏ hạt vừng

Xay hạt vừng thành bột mịn, sau đó trộn thêm cùng sữa tươi và đường mật. Đổ hỗn hợp vào nồi đun tới khi nóng lên (không đun sôi). Dùng đồ uống ngay khi còn ấm. Dùng cho 1 người.

## Đồ uống dành cho ngày mới

2 thìa to hạt hướng

2 thìa to mật ong

dương

3-4 củ cà rốt thái nhỏ

2 - 3 tách sữa dê

Xay hạt hướng dương tới khi thành bột. Thêm sữa dê, cà rốt, mật ong vào xay trộn đều. Rất thích hợp cho trẻ em và những người đang trong thời kỳ dưỡng bệnh, cần phục hồi sức khỏe. Dùng cho 4 người.

## Sữa mơ dịu mát

1 tách quả mơ tươi bỏ hạt

1 tách đá bào

1 tách sữa dê hoặc sữa

Mật ong vừa đủ, tùy sở

đậu nành

thích

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi sánh lại như kem. Dùng cho 2 người.

## ĐỒ UỐNG HƯƠNG VỊ DỪA

### Nước cốt dứa (nữa dứa)

1 tách dứa bào sợi hoặc 3 tách nước nóng  
dừa tươi thái nhỏ đã  
được xay nhuyễn

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Lọc bỏ bã, chỉ lấy phần nước tinh đem ướp lạnh. Nước cốt dứa có thể dùng ngay hoặc pha trộn cùng các loại sữa khác tạo ra hương vị dứa thơm mát. Dùng cho 3 - 4 người.

### Sữa dứa - cà rốt

1/2 tách nước nóng 1 thìa to dứa tươi thái  
1/2 tách nước cà rốt ép nhỏ

Xay trộn đều nước và dứa. Khi hỗn hợp đã sánh lại, cho nước cà rốt ép vào trộn tiếp. Dùng cho 1 người.

### Sữa mận

1/4 tách mận tươi bỏ 1 tách sữa dứa (nước  
hột cốt dứa) hoặc sữa vừng  
Một chút bột vani hoặc (vừng xay thành bột  
vỏ quế trộn với nước)

Xay trộn mận và sữa dứa tới khi hỗn hợp sánh lại. Dùng cho 1 người.



## ĐỒ UỐNG TRỘN SÔCÔLA

### *Sữa sôcôla*

*1 thìa to bột đậu nành*

*1/2 thìa to sôcôla*

*1 thìa to mật ong*

*1 tách nước*

Trộn đều hỗn hợp tới khi sánh lại như kem. Dùng cho 1 người.

### *Sữa sôcôla mát lạnh*

*3 thìa to sôcôla, đun  
chảy*

*2 tách sữa đậu nành*

*1 thìa to bột mì*

*1/2 thìa to mật ong*

*4 - 5 nhánh bạc hà tươi*

*1/4 thìa nhỏ nước vị rau*

*1 tách đá bào*

*1/4 thìa nhỏ bột vani*

*1/2 tách nước*

Trộn toàn bộ hỗn hợp tới khi đặc sánh. Dùng cho 3 - 4 người.

## Sữa chuối - sôcôla

2 tách sữa đậu nành

1 quả chuối thái lát

1 lòng đỏ trứng gà

1/4 tách sôcôla lỏng

Một chút nước vị rau

Trộn đều hỗn hợp tới khi đặc lại. Dùng cho 2 - 3 người.

## Sữa vừng - sôcôla

1/4 tách bột sôcôla

1/3 tách đường

1/2 tách nước

Sữa vừng vừa đủ

Nước vani

Trộn sôcôla, đường và nước trong một nồi lớn, đun sôi trong 5 phút. Khi hỗn hợp đã nguội, mỗi cốc sữa vừng cho 1 thìa hỗn hợp kể trên. Cho thêm vài giọt vani, lắc đều hỗn hợp tới khi sủi bọt là có thể dùng được.

## ĐỒ UỐNG DỰNG TRONG BÌNH THỦY

### *Nước xuyết bổ dưỡng*

1 thìa nhỏ nước vị rau

1 tách nước nóng

1/4 tách ngò tây thái  
nhỏ

1/4 tách cải xoong

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi sánh lại rồi cho vào bình thủy. Dùng cho 1 người.

### *Đồ uống có lợi cho sức khỏe*

1 thìa nhỏ nước vị rau

1/4 thìa nhỏ tảo đun

1 thìa to bột mì

Một chút kem tươi

1 tách nước nóng

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Cho vào bình thủy giữ nhiệt. Dùng khi còn ấm. Dùng cho 1 người.

### *Đồ uống dành cho bữa trưa*

1 tách nước táo hoặc  
nước dưa ép

2 nhánh ngò tây

1/2 tách nước cam ép

1 thìa nhỏ nho khô

2 lá rau bina

3/4 tách đào lộn hột  
hoặc hạnh nhân

1/2 tách nước hoa quả  
tươi

1 miếng chuối nhỏ

1/2 tách cà rốt thái nhỏ

1 thìa nhỏ bột gạo

1 cây cần tây thái nhỏ

1 lòng đỏ trứng gà

2 thìa nhỏ mầm lúa mì

1 tách đá bào

Xay trộn đều hỗn hợp trong vòng 3 phút. Thêm đá  
bào rồi giữ trong bình thủy. Dùng cho 1 người.

## ĐỒ UỐNG GIÀU PROTEIN VÀ CACBON

### "Slimjim"

1 tách sữa tách bơ

1 thìa nhỏ váng sữa  
chua

1 thìa nhỏ nước vị rau

1 lòng đỏ trứng gà

2 thìa nhỏ mầm lúa mì

Một chút nước chanh

Xay trộn đều hỗn hợp. Uống ngay sau khi chế biến  
xong. Dùng cho 1 người.

### "Miami"

1 tách trà đu đủ

4 thìa to pho mát

4 quả chà là

3 thìa to hạt hướng

dương

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Đem ướp  
lạnh, dùng khi còn mát. Dùng cho 1 người.

## "Zest"

1 tách sữa dê

1 thìa nhỏ bột gạo

1 thìa to bơ quả óc chó

2 thìa to váng sữa

1/4 thìa nhỏ tảo đun

1/3 thìa nhỏ đường  
mật

Xay trộn đều hỗn hợp. Làm ấm đồ uống khi sử dụng.  
Dùng cho 1 người.

## Sữa sôcôla

2 thìa to bột sôcôla

2 thìa to váng sữa

3/4 tách sữa nóng

Trộn đều hỗn hợp tới khi sánh lại. Dùng cho 1 người.

## Cocktail đặc biệt

1 tách sữa dê lạnh

1/2 tách pho mát thái

nhỏ

1 lòng đỏ trứng gà

1 thìa to bột gạo

1 thìa to mầm lúa mì

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Dùng cho 2 -  
3 người.

## ĐỒ UỐNG KẾT HỢP CÁC LOẠI HƯƠNG VỊ

### Nước uống hương vị sơ ri

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1 tách nước quả sơ ri ép | 1 quả chuối          |
| 2 tách nước dừa ép       | 1 lòng đỏ trứng gà   |
| 2 thìa to mật ong        | 1 thìa to mâm lúa mì |
| 2 thìa to bột đậu nành   | 1 thìa nhỏ bột gạo   |

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 3 - 4 người.

### "Giá tropicum"

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1 quả chuối               | 2 thìa to bột đậu nành |
| 1/2 tách ngò tây thái nhỏ | 1 tách nước đu đủ ép   |
| 2 thìa to mật ong         |                        |

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người

### Nghì ở mai

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 tách nước mâm xôi ép | 1 quả chuối            |
| 2/3 tách nước dừa ép   | 1/3 tách dừa thái nhỏ  |
| 1 lòng đỏ trứng gà     | 2 thìa to bột đậu nành |
| 1 thìa to mật ong      | Một chút dừa nạo       |

Xay trộn đều hỗn hợp kể trên. Khi dùng cho bữa nạo lên trên để trình bày. Dùng cho 3 người.

## ĐỒ UỐNG BỔ DƯỠNG KHÁC

### "Nước nóng của đất"

1 tách sữa đậu nành	4 thìa lớn ngũ cốc đã
1/4 thìa nhỏ táo đun	nấu chín (ngũ cốc dùng
Một chút mật ong	gạo lức, bột yến mạch
Vài giọt vani và nước	hoặc kê)
chanh	

Xay trộn đều hỗn hợp kể trên. Dùng cho 1 người.

### Nước nóng tăng lực

1 tách cà rốt ép	1 nhánh cần tây
1/2 tách ngô (ngô tách	Nước vị rau
hạt)	

Xay trộn đều hỗn hợp, sau đó lọc qua rây để lấy phần nước tinh rồi cho thêm một chút kem tươi có vị ngọt. Có thể thay ngô bằng khoai tây hoặc khoai lang. Dùng cho 1 người.

## Nước đậu lima

<i>3 thìa to nước vị rau</i>	<i>1 tách đậu lima nấu chín</i>
<i>1 thìa to váng sữa chua</i>	
<i>1 thìa to mật ong</i>	<i>1 thìa to bột mì</i>
	<i>2 thìa to kem</i>

Xay trộn lẫn nước vị rau, váng sữa chua, mật ong và đậu với nhau tới khi đặc sánh. Thêm kem và trộn đều hỗn hợp trong vài phút. Có thể uống nóng hoặc lạnh. Dùng cho 3 người.

### ĐỒ UỐNG CHIẾT XUẤT TỪ QUẢ HẠCH VÀ HẠT

Các loại quả hạch và hạt là loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, khi được xay thành bột mịn hoặc thêm nước để trở thành dạng bơ (do trong quả, hạt có tinh dầu và chất béo) sẽ dễ tiêu hơn khi ở dạng rắn. Mất 3 - 5 phút để máy xay nghiền nhỏ các quả hạch và hạt, và mất thêm vài phút nữa để nghiền chúng thành bột mịn. Khi xay loại thực phẩm này, nếu cho thêm một chút nước sẽ tạo thành hỗn hợp dạng đặc sánh như bơ hoặc sữa.

### Sữa hạnh nhân

Ngâm hạnh nhân (hoặc các loại hạt khác) trong nước dứa ép, nước táo ép hoặc mật ong pha loãng với nước để



qua đêm. Sau đó lấy 85 g hạt này trộn cùng 1/2 cốc nước to cho vào máy xay xay trong 2 - 3 phút. Để đồ uống có hương vị hấp dẫn, tùy vào khẩu vị có thể cho thêm mật ong, nước dâu tây ép, bột sôcôla, quả chà là hoặc chuối. Loại sữa này có thể kết hợp với bất kỳ loại nước rau ép nào. Sữa hạnh nhân là đồ uống giàu chất kiềm và protein, dễ tiêu hóa và hấp thụ.

Sữa hạnh nhân và sữa làm từ các loại hạt nói chung có thể sử dụng để tạo hương vị đậm đà cho món súp rau hoặc súp ngũ cốc.

### **Nước uống với hạt và các loại mầm chồi**

Hạt và các loại mầm chồi sẽ là thực phẩm của tương lai. Trong hạt có chứa các loại hormone giới tính và có tác dụng tăng lực khi dùng cả vỏ. Các loại hạt, mầm chồi nghiền thành bột pha với nước sẽ dễ được cơ thể hấp thụ hơn.

Hạt hướng dương, hạt vừng, nhân hạt mơ, hạt dưa và các loại hạt phơi khô khác đều có thể dùng để xay trộn rất tốt với các thực phẩm khác. Các hạt này khi đã xay thành bột rất dễ hỏng. Vì vậy, nên lưu giữ hạt ở dạng thô, khi cần sử dụng mới lấy ra xay.

### **Nước hạt bí**

Ngâm hạt bí trong nước dứa ép hoặc trà làm từ thảo

cây yến mạch tới khi phần vỏ tách ra dễ dàng. Lọc bỏ phần vỏ, còn lại phần hạt đem xay thành bột rồi trộn cùng đồ uống làm từ sữa các loại hạt. Để tăng thêm hương vị, ta trộn thêm một chút mật ong, các loại si rô, quả chà là cắt miếng hoặc vài lát các loại hoa quả tươi. Đây là loại đồ uống rất giàu chất dinh dưỡng cần cho cơ thể.

### **Sữa hạt vừng**

Sữa hạt vừng là đồ uống rất tốt, giàu protein và các loại muối khoáng, có tác dụng tăng cân và kích thích nhu động ruột.

Xay trộn đều 2 tách nước, 1/4 tách hạt vừng và hai thìa to bột đậu nành tới khi hỗn hợp đặc sánh. Nếu vỏ hạt vừng chưa tan hết, có thể lọc dung dịch để lấy phần nước tinh. Để tạo ra hương vị hấp dẫn cho đồ uống, có thể cho thêm một chút các loại rau quả, thực phẩm sau: chuối, quả chà là, nho khô hoặc đường nho.

Sữa hạt vừng dùng hai lần một ngày kèm chuối chín có tác dụng tăng cân, kích thích tiêu hóa.

### **Sữa hạt hướng dương**

Hạt hướng dương ngâm nước qua đêm, đem xay trộn với các thực phẩm khác, tăng hương vị bằng các loại hoa quả tươi hoặc nước ép sê cho bạn món đồ uống tuyệt vời, rất bổ dưỡng.

## Kem quả hạch

1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tách hạt hoặc quả  
hạnh tùy loại ngâm qua  
đêm

2 thìa lớn dầu vừng  
Nước xay rau (không  
bắt buộc)

1 tách nước

2 thìa lớn mật ong

Xay trộn đều hạt đã ngâm qua đêm với nước. Thêm mật ong, dầu vừng và nước xay vị rau và xay đều hỗn hợp tới khi sánh lại. Dùng cho 1 người.

## SỮA QUẢ HẠCH

Để làm sữa quả hạch, ta cho thêm một lượng nước vừa đủ vào kem quả hạch chế biến như cách trên. Cho 1 người dùng, lấy 1/3 tách hạt hoặc quả hạch (đã ngâm từ trước ít nhất 10 giờ trong nước táo hoặc nước dứa ép) trộn với 2 tách nước hoặc sữa dê. Nếu giữ được lạnh, có thể để được vài ngày.

## Nước hoa quả - quả hạch

1 thìa lớn mật gỗ thích  
1 tách nước trái cây ép

3 thìa lớn quả hạch  
loại bất kỳ

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## Kem chuối - quả hạch

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 thìa lớn mật gỗ thích | 2 thìa lớn quả hồ đào |
| 1 tách sữa dê hoặc sữa  | hoặc quả óc chó       |
| đậu nành                | 1 quả chuối chín thái |
| 1 thìa lớn kem tươi     | lát                   |

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh lại. Dùng lạnh hoặc nóng. Dùng cho 1 người.

## Sinh tố hoa quả - quả hạch

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 tách nước dừa ép     | 6 quả chà là xắt miếng |
| 1/2 tách nước sơ ri ép | 1 thìa to mật ong      |
| 2 thìa to bột đậu nành | 1/4 tách quả óc chó    |
| 1 thìa to cùi dừa thái | 1 lòng đỏ trứng        |
| hạt lựu                | 1 quả chuối xắt miếng  |

Xay trộn đều hỗn hợp. Cho 1 người dùng.

## Sữa trộn chuối - vừng

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1 tách sữa hạt vừng | 3 tới 4 quả chà là bỏ vỏ, |
| 1 lát chuối chín    | thái miếng                |

Xay trộn hỗn hợp tới khi sánh lại. Dùng cho 1 người.

## Sinh tố hoa quả trộn hạt vừng

1 tách sữa hạt vừng

2 - 3 quả chà là bỏ vỏ,  
xắt miếng

1/2 quả chuối xắt  
miếng

Một miếng đu đủ nhỏ

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## Kem vừng

1 tách sữa hạt vừng

3 - 4 quả chà là, nhỏ khô  
hoặc một miếng đu đủ  
xắt miếng

1 thìa nhỏ bột gạo

1 thìa to hạt hướng  
dương

1 thìa to mầm lúa mì

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Trong bữa ăn, dùng cùng các loại ngũ cốc hoặc hoa quả khác. Dùng cho 1 người.

## Kem vừng - quả hạch

1 tách sữa hạt vừng hoặc 1  
thìa nhỏ bơ vừng trộn cùng  
một tách nước thường hoặc  
nước hoa quả ép

1/2 tách bơ quả hạch  
các loại

6 quả chà là xắt miếng

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh. Dùng cùng các loại hoa quả hoặc làm đồ trộn cho món sa lát. Dùng cho 1 người.

## Nước xốt hạt vừng

1 tách hạt vừng

4 thìa lớn nước xuyt vị

1 tách nước đun sôi

rau

1 tách dầu thực vật

Một chút nước chanh

Trộn hạt vừng vào nước nóng rồi xay tới khi hạt vừng đã tan thành bột hòa lẫn vào nước. Thêm dầu, nước vị rau và nước chanh trộn đều tới khi sánh lại như kem. Cho thêm hoặc bớt nước để nước xốt có độ sánh hợp khẩu vị của bạn. Dùng cho 8 người.

## Đồ uống của bác sĩ Jensen

1 thìa lớn hạt vừng hoặc

1 tách nước quả ép, rau

bơ vừng

ép, sữa đậu nành hoặc

1/4 quả lê

nước xốt rau

1 thìa nhỏ mật ong

Xay trộn đều hỗn hợp trong 1 phút. Dùng cho 1 người.

## ĐỒ UỐNG BỔ DƯỠNG CÓ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH

### Đồ uống có tính kiềm

#### "Bảo nhiệt đới".

1/2 tách nho tươi bóc vỏ,

6 lá rau bina

bỏ hạt

1/4 tách nước dứa ép

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống kích thích sự ngon miệng**

### *Món khai vị kiêu mai*

*3/4 tách nước dưa ép*

*6 lá bồ công anh của  
Trung quốc*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống cho người có bệnh viêm khớp**

### *"Người hòa giải"*

*1 thìa to hạt cỏ linh lăng*

*1/2 lít nước*

Trộn đều hỗn hợp trong một nồi nhỏ rồi đun sôi, để nguội qua đêm. Hôm sau lọc lấy nước đem dùng. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống có tác dụng bổ máu**

### *Nước quả sơ ri*

*1 tách hỗn hợp quả sơ ri,  
ngò tây và rau bina*

*1 tách nước quả sơ ri ép  
1 tách nước rau ép*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 2 người.

## Nước sinh tố hoa quả tổng hợp

1 tách quả sơ ri, nho                      1/4 thìa nhỏ bột táo  
hoặc nước dừa ép                              đun  
1 thìa lớn bột mì                              1 lòng đỏ trứng gà

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

### **Đồ uống có tác dụng bồi bổ cơ thể**

## Nước uống tăng lực

1/2 tách nước cốt dừa                      3 quả sung tươi

Xay trộn đều hỗn hợp. Cho 1 người dùng.

### **Đồ uống bổ não và hệ thần kinh**

## "May mắn"

1 thìa nhỏ phở mát, hạt                      1 tách trà đu đủ  
hương dương, quả hạch                      1 lòng đỏ trứng gà  
ngâm nước, mầm lúa mì  
hoặc bột gạo

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi đặc sánh lại. Dùng 2 - 3  
thìa nhỏ mỗi ngày.



## **Đồ uống làm đẹp da**

### *"Mềm mại"*

*1/2 tách nước táo ép*

*1/2 trái dưa chuột*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

### *"Bổ dưỡng"*

*1/2 tách nước dưa chuột  
ép*

*1/4 tách rau diếp xoăn  
1/2 tách nước dưa ép*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

### *"Dịu ngọt"*

*1/2 tách nước dưa ép*

*2 thìa lớn ngò tây thái  
nhỏ*

*1/3 quả dưa chuột xắt  
miếng*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống có lợi cho hoạt động của tim**

Những đồ uống có cà rốt hoặc nước dưa ép với mật ong đều rất tốt cho tim. Mật ong khi dùng phải khuấy đều tới khi tan hết để cơ thể dễ dàng hấp thụ hơn.

## **Đồ uống trị tiêu chảy**

Bột sôcôla có thể ngưng được bệnh tiêu chảy. Ngoài ra nước ép quả mâm xôi cũng có tác dụng tương tự.

## **Đồ uống trị rối loạn các cơ quan tiêu hoá**

### *"Hòa cùng niềm vui"*

*1 tách nước cà chua ép*

*6 lá cải xoong hoặc rau*

*1 nhánh cần tây*

*diếp xoăn*

Xay trộn đều hỗn hợp kể trên. Có thể thêm một số loại rau khác tùy vào nhu cầu và khẩu vị. Sau khi xay xong, lọc hỗn hợp, loại bỏ bã.

Nước cà rốt ép và nước dừa có thể thay thế cà chua để làm đồ uống cho người bị viêm ruột kết, viêm dạ dày hoặc bụng bị đầy hơi chướng khí. Khi đường tiêu hóa có vết lở loét, có thể cho thêm vào đồ uống một lòng trắng trứng.

Váng của các loại sữa hoặc đồ uống khác đều rất tốt cho hoạt động của ruột. Nó có thể sử dụng như một loại đồ uống hoặc dùng kết hợp với các thực phẩm khác, đặc biệt là các đồ uống có sự pha trộn.

## **Đồ uống bổ dưỡng cho các tuyến hạch**

### *"Mặt trời mọc"*

*1 tách nước ép sơ ri ngọt*

*1 thìa nhỏ nước vị rau*

*1 lòng đỏ trứng gà*

*2 thìa lớn mầm lúa mì*

Xay trộn đều hỗn hợp. Cho 1 người dùng.

## **Đồ uống dưỡng tóc**

### *"Ánh Thái dương"*

*1 tách nước ép sơ ri ngọt*

*1 tách trà thân yến  
mạch*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống bổ thận**

### *"Trụ đá"*

*2 lá ngò tây*

*1 tách nước*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống nhuận tràng**

Một tách trà thảo mộc các loại vào buổi sáng, trong ngày dùng nước mận hoặc nước các loại trái cây có màu vàng hoặc nước rau đều có tác dụng nhuận tràng rất tốt.

## **Đồ uống có lợi cho cơ quan hô hấp**

### *"Đừng dậy và đi"*

*1/4 tách gừng tây thái nhỏ*

*1 tách nước cà chua ép hoặc nước cà rốt ép*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

Ngoài cà chua và cà rốt, những rau quả khác giàu vitamin A và vitamin C đều có thể sử dụng để thay thế.

## **Đồ uống cho người mắc bệnh thấp khớp**

Trộn 1 thìa lớn váng các loại sữa (sữa dê là tốt nhất) với một tách nước ép rau quả bất kỳ (trừ nước chanh) tới khi hỗn hợp sánh lại. Váng sữa còn được dùng trong các món súp, nước xuyết và các loại đồ uống làm từ hạt và quả hạnh.

## **Đồ uống tăng cường sinh lực**

### *"Vui tươi"*

*1 tách nước táo ép*

*1 thìa to bơ hạnh nhân*

*1 tách nước cần tây ép*

*1 thìa to bột đậu nành*

*1 thìa to mầm lúa mì*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 2 người.

## **Đồ uống giúp tăng cân**

### *"Trái cây bổ dưỡng"*

*1/2 tách hoa quả sấy*

*1 tách nước dừa ép*

*khô, đã ngâm nước qua*

*1 thìa to bơ các loại hạt*

*đêm*

*hoặc quả hạch*

*1 thìa to sữa đậu nành*

Xay trộn đều hỗn hợp. Dùng cho 1 người.

## **Đồ uống giúp giảm cân**

Đồ uống xay trộn giàu đạm là thức uống có tác dụng giảm cân. Trộn pho mát với sữa đậu nành và nước ép các loại hoa quả như mơ, hồ đào, cà chua, đu đủ, dưa, táo hoặc dùng táo tươi xắt miếng ngâm trong nước dừa

đều có tác dụng tốt. Ngoài ra cũng có thể dùng nước cam hoặc nước chanh trộn đều cùng cùi nho (nho đã bóc vỏ, bỏ hạt). Nước ép rau cải xoong hoặc rau cải xoong trộn salad cũng được dùng như một phương thức giảm cân.

### *Sinh tố dâu tây - sữa đậu nành*

1 lòng đỏ trứng gà

1 cốc sữa đậu nành

4 quả dâu tây tươi

Mật ong vừa đủ

Xay trộn đều hỗn hợp tới khi sánh lại. Những hoa quả tươi hoặc nước ép các loại trái cây khác đều có thể thay thế dâu tươi. Dùng cho 1 người.

**Bảng 9.1. Nước ép trái cây và đồ uống xay trộn có tác dụng chữa bệnh**

<i>Bệnh</i>	<i>Cách kết hợp đồ uống</i>
Thiếu máu	Nước nho và nước ngò tây ép
Hen suyễn	Nước đu đủ và cần tây ép
Đái dầm	Nước cần tây và ngò tây ép
Sung, viêm, đau rát họng	Rau cải xoong và nước táo ép
Táo bón, viêm loét dạ dày	Cần tây, rau bina, kem và nước nho ép
Viêm xoang	Cần tây, nước nho ép và một chút kem
Tiêu chảy	Nước cà rốt và quả mâm xôi ép
Sốt, viêm khớp, bệnh gút	Nước cần tây và ngò tây ép

Rối loạn chức năng mật	Nước củ cải, mận, sơ ri và cần tây ép
Rối loạn chức năng tuyến giáp trạng, liệt dương	Nước cần tây ép, 1 thìa nhỏ mầm lúa mì, 1/2 và thìa táo đun
Huyết áp cao	Nước cà rốt, ngò tây và cần tây ép
Khó tiêu, gầy yếu	Nước dứa, sung, ngò tây và cà rốt ép
Mất ngủ	Nước ép rau diếp xoăn và cần tây
Rối loạn chức năng thận	Nước cần tây, ngò tây và măng tây ép
Rối loạn chức năng gan	Nước củ cải và dứa ép
Đau dây thần kinh	Nước dứa chuột, rau diếp xoăn và nước dứa ép
Béo phì	Nước củ cải, ngò tây và cần tây ép
Lưu thông máu kém	Nước củ cải đường và mầm xôi ép
Suy giảm trí nhớ	Nước cần tây, cà rốt, mận ép và bột gạo
Răng yếu	Nước củ cải đường, ngò tây, cần tây và rau cải xoăn ép
Sụt cân	Nước ngò tây, nho tươi và dứa ép
Thấp khớp	Dứa chuột, rau diếp xoăn và váng sữa
Còi xương*	Bổ công anh Trung Quốc và nước cam
Bệnh scobut, eczema	Nước cà rốt, cần tây ép và nước chanh

\* Bệnh còi xương thường do thiếu hụt vitamin D gây ra, có thể chữa trị bằng cách cho dùng thực phẩm bổ sung vitamin D như dầu gan cá, sữa dê hoặc các loại pho mát. Nếu hàng ngày phơi nắng từ 15 tới 30 phút, cơ thể sẽ tự tổng hợp đủ lượng vitamin D cần thiết. Trứng, cá và gan cũng là những thực phẩm có chứa vitamin D. Vitamin D không có trong các loại rau và hoa quả.

## TẦM QUAN TRỌNG CỦA CHẤT XƠ TRONG THỰC ĐƠN HÀNG NGÀY

Nước rau quả ép là loại thực phẩm bổ dưỡng, dễ được cơ thể hấp thụ. Tuy nhiên trong nước ép tinh lại chứa rất ít chất xơ là yếu tố có tầm quan trọng lớn, đặc biệt với hệ tiêu hóa. Những người trong chế độ ăn uống có dùng một lượng chất xơ thích hợp sẽ giảm được nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết, viêm ruột thừa, tiểu đường và thiếu máu cục bộ. Chất xơ (loại có thể hòa tan và không hòa tan) có trong các loại rau quả, ngũ cốc, hạt và quả hạch. Chất xơ không chứa các chất dinh dưỡng cần cho cơ thể nhưng lại cần thiết cho sự hoạt động của cơ quan tiêu hóa. Mức tiêu thụ bình quân chất xơ là 25 gam mỗi ngày.

Thiếu chất xơ dễ dẫn tới táo bón, gây tắc ruột và tích tụ các chất độc hại trong cơ thể lâu hơn bình thường cùng các bệnh khác liên quan tới đường tiêu hóa.



**Bảng 9.2. Thực phẩm có chứa chất xơ**

<i>Loại thực phẩm</i>	<i>Lượng chất xơ (gam)</i>	<i>Loại thực phẩm</i>	<i>Lượng chất xơ (gam)</i>
Nho (1/2 tách)	0,24	Cải xoong	0,12
Chuối	0,57	Cà rốt	0,75
Lê	2,30	Cà chua	0,57
Dưa đỏ (1 tách)	0,50	Chà là (10 quả)	1,80
Sung	0,77	Mâm đậu lăng (1 tách)	2,35
Mơ (3 quả)	0,64	Đậu xanh (1 tách)	2,20
Cam	0,56	Khoai tây	0,50
Táo	1,06	Đậu Hà lan (1/2 tách)	1,70
Quả kiwi	0,84		
Lê tàu	4,20		
Rau bina (1/2 tách)	0,25		

## CHƯƠNG 10

### KẾT LUẬN

Qua phần trình bày trên đây, các bạn đã được trang bị những kiến thức cần thiết về nước ép rau quả và cách sử dụng có lợi cho sức khỏe. Bên cạnh đó, bằng cảm quan và trí tưởng tượng của mình, chắc hẳn các bạn đã thấy nước rau quả ép có hương vị rất ngon. Hãy bắt đầu với việc trang bị máy ép và máy xay sinh tố và thử thực hiện theo tất cả những công thức pha chế ở trên. Bạn có nhiều công thức để lựa chọn và thường xuyên thay đổi cùng những cách chế biến đơn giản. Khi nước ép và đồ uống pha trộn của bạn được thực hiện đúng cách, bạn sẽ nhận được lượng dinh dưỡng lớn nhất từ các loại rau quả sử dụng. Cơ thể được cung cấp đủ lượng dinh dưỡng sẽ trở nên khỏe khoắn và tăng cường sức đề kháng đối với các loại bệnh tật nói chung.

Chế độ ăn uống cân bằng cùng sự vận động hợp lý chính là bí quyết để giúp bạn khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ. Bạn hãy duy trì thường xuyên nước rau quả ép và các đồ uống kết hợp trong thực đơn hàng ngày để luôn yên tâm rằng cơ thể được cung cấp đủ lượng vitamin, muối khoáng, enzym và các nguyên tố vi lượng cần thiết. Hy vọng rằng những kiến thức và kinh nghiệm về vấn đề này sẽ giúp bạn nâng cao chất lượng sống cho bản thân và mọi thành viên trong gia đình.

# MỤC LỤC

	Trang
<i>Lời nói đầu</i>	5
<i>Giới thiệu chung</i>	7

## Phần 1

---

### **NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH**

#### PHƯƠNG THỨC ĐỂ THÀNH CÔNG VỚI NƯỚC QUẢ ÉP CHỮA BỆNH

#### **Chương 1**

##### SỬ DỤNG NƯỚC QUẢ ÉP HỢP LÝ TRONG CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG HÀNG NGÀY

- Mối liên hệ giữa sức khỏe và chế độ thực phẩm cân bằng 12
- Xây dựng chế độ thực phẩm cân bằng có lợi cho sức khỏe 20

#### **Chương 2**

##### QUAN ĐIỂM Y HỌC VỀ SỬ DỤNG NƯỚC RAU QUẢ ÉP CHỮA BỆNH

- Nhìn nhận đúng đắn về hiệu quả chữa bệnh của nước rau quả ép 34
- Thực phẩm không phải là thuốc chữa bệnh 36

- Khả năng phân giải các chất độc hại có trong cơ thể của nước rau quả ép 39
- Tầm quan trọng của việc sử dụng nước rau quả ép 41
- Nguyên tắc xây dựng những thực đơn đặc biệt với nước rau quả ép 42
- Sự phong phú các chất dinh dưỡng có trong nước rau quả ép 44
- Lựa chọn thực phẩm dễ hấp thụ cho cơ thể 45
- Tiến sĩ y khoa, bác sĩ Tom Spies nói về thực phẩm hỗ trợ chữa bệnh 46
- Những quan điểm khác về thực phẩm chữa bệnh 47
- Thực phẩm tự nhiên, một thành tố quan trọng của cuộc sống 48
- Thực phẩm của sự sống - Một cách nhìn nhận về vấn đề thực phẩm 49
- Những điều cần biết trước khi sử dụng nước rau quả ép 50
- Rau quả chín có hàm lượng dinh dưỡng cao 51

### **Chương 3**

#### **KHỞI ĐẦU VỚI NƯỚC QUẢ ÉP**

- Những điều cần lưu ý khi sử dụng nước rau quả ép 53
- Cách bắt đầu đơn giản với nước quả ép 55

- Phân biệt máy ép trái cây với máy xay thực phẩm thông thường 56
- Cách lựa chọn máy ép rau quả phù hợp 57
- Tại sao nên thường xuyên sử dụng nước ép trái cây 59

## **Chương 4**

### **HIỆU QUẢ SỬ DỤNG NƯỚC ÉP LÀM TỪ RAU QUẢ TƯƠI**

- Hiệu quả chữa bệnh từ chất diệp lục trong nước rau quả ép 62
- Các chất dinh dưỡng có trong rau quả tươi 63
- Nước rau quả ép và khả năng thuyên giảm bệnh tật 64
- Trà thảo mộc kết hợp với nước rau quả ép 66
- Tác dụng của nước quả ép trong một số trường hợp cụ thể 66
- Cách ép nước rau quả không dùng máy 68
- Đồ uống yêu thích của chuyên gia dinh dưỡng 68
- Cách trồng lúa mì tại nhà cho món nước ép bổ dưỡng 69
- Nguyên tố hóa học có trong nước rau quả 70
- Nguyên tắc chữa trị bằng nước ép rau quả 71
- Sống điều độ để có được sức khỏe sung mãn 72
- Một số loại rau thường dùng trong chế biến nước ép 73

## **Chương 5**

### **LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC LOẠI RAU QUẢ ÉP NƯỚC**

## **Chương 6**

### **CÁC VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ**

- Các vitamin cần thiết cho sự sống 94
- Các vitamin có khả năng hòa tan trong nước 95
- Các vitamin hòa tan trong chất béo 113
- Các nguyên tố hóa học có trong cơ thể người 119
- Nhóm các yếu tố cấu tạo xương 122
- Nhóm các chất điện ly 127
- Nhóm nguyên tố vi lượng thiết yếu cần cho cơ thể 134
- Nhóm nguyên tố vi lượng tiềm năng 147
- Các nguyên tố vi lượng khác 149
- Các độc tố có hại cho cơ thể 151

## **Chương 7**

### **THỰC PHẨM TỰ NHIÊN CẦN THIẾT CHO MỌI NGƯỜI**

- Với những đất nước và con người khác nhau 159
- Sức khỏe tốt - Phần thưởng cho những người xứng đáng 160

## Chương 8

### NƯỚC RAU QUẢ ÉP DÙNG CHO TRẺ EM

- Cách dùng nước ép cho trẻ nhỏ 162
- Nước rau quả ép cho trẻ lớn hơn 164
- Nhu cầu về nước, muối khoáng và các nguyên tố vi lượng của trẻ nhỏ 166
- Những nguồn thực phẩm giàu vitamin, muối khoáng và các nguyên tố vi lượng dành cho trẻ nhỏ 170
- Nước ép rau quả - Thực phẩm bổ dưỡng dành cho trẻ nhỏ 171

### Phần 2

---

## PHƯƠNG THỨC PHỐI HỢP NƯỚC RAU QUẢ ÉP VỚI CÁC THỰC PHẨM TỰ NHIÊN TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

## Chương 9

### CÔNG THỨC PHA TRỘN NƯỚC ÉP RAU QUẢ VÀ CÁC THỰC PHẨM TỰ NHIÊN

- Nguyên tắc kết hợp các loại đồ uống 176
- Chế biến đồ uống có vị ngọt 177
- Đồ uống giàu protein 177
- Đồ uống giàu carbohydrate 177
- Đồ uống làm từ rau xanh 178
- Đồ uống làm từ hoa quả 181
- Nước rau quả với hương vị đặc biệt 187

• Đồ uống pha trộn với sữa	189
• Đồ uống hương vị dừa	195
• Đồ uống trộn sôcôla	196
• Đồ uống đựng trong bình thủy	198
• Đồ uống giàu protein và cacbon	199
• Đồ uống kết hợp các loại hương vị	201
• Đồ uống bổ dưỡng khác	202
• Đồ uống chiết xuất từ quả hạch và hạt	203
• Đồ uống bổ dưỡng có tác dụng chữa bệnh	209
• Tầm quan trọng của chất xơ trong thực đơn hàng ngày	219

## **Chương 10**

### **KẾT LUẬN**



**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

**TRẦN THU HƯƠNG**

**Chịu trách nhiệm bản thảo:**

**MAI QUỲNH GIAO**

**Biên tập:**

**KIM HOÀN**

**Trình bày bìa:**

**CAO KHƯƠNG**

**Sửa bản in:**

**TƯỜNG VÂN**

**Tổng phát hành**

**Công ty Văn hoá Phương Nam**

160/12-14 Đới Cung, Phường 9, Quận 11, TP.HCM

ĐT: 8558504 - 8589592 \* Fax: 8588908

**Nhà sách Tiên Phong 175 Nguyễn Thái Học,**

Hà Nội \* ĐT: 7.336.235 \* Fax: 7.339.799

**Nhà sách Phương Nam 19 Phan Chu Trinh,**

Đã Nẵng \* ĐT, Fax: (05-11) 821470

**Nhà sách Phương Nam 06 Hoà Bình,**

TP Cần Thơ \* ĐT: (071) 813436 \* Fax: (071) 813437

---

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm tại Xí nghiệp in Khí tượng Thủy văn  
Giấy chấp nhận KHXB số 17/1022/XB-CXB cấp ngày 9/9/2002  
In xong nộp lưu chiểu tháng 11 năm 2002

*Bác sĩ Bernard Jensen, giữ chức Chủ tịch Hiệp hội Thực phẩm dinh dưỡng quốc gia, cùng nhiều chức danh quan trọng khác, là nhà dinh dưỡng hàng đầu của Mỹ. Ông là tác giả của nhiều cuốn sách được lưu hành trên hơn 20 quốc gia, số lượng bạn đọc và bệnh nhân được ông tư vấn đã lên tới hàng trăm nghìn người*

---

Chế độ ăn uống không hợp lý về lâu dài có thể dẫn tới nhiều loại bệnh tật khác nhau. Chúng ta thường chỉ nhận ra điều này khi cơ thể đã mắc bệnh. Ngày nay thực phẩm chế biến đã dần thay thế thực phẩm sạch từ tự nhiên. Quá trình này cùng với việc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm giàu đạm và chất béo đã đẩy nhanh sự đông hóa, khiến cơ thể phải hoạt động liên tục, nhanh chóng bị lão hóa, sinh ra nhiều bệnh tật khác nhau. Đã đến lúc cần thay đổi quan niệm về chế độ ăn uống hợp lý để có được cơ thể khỏe mạnh.

Cuốn sách này sẽ cho bạn cái nhìn mới mẻ về cuộc sống thông qua cách chăm sóc gia đình với những thực phẩm từ tự nhiên giúp cơ thể khỏe mạnh và tránh được bệnh tật.

¥107

MS. 610.1026.2002  
121.PN.2002



20.000