

Bàng Cẩm (Biên dịch)



Kỹ  
thuật  
pha chế  
sinh tố



LÀM ĐẸP & TRỊ BỆNH



**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

# *Kỹ thuật pha chế sinh tố*

Lương y BÀNG CẨM

( biên dịch )

**KỸ THUẬT  
PHA CHẾ SINH TỔ**

*làm đẹp và trị bệnh*

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

## **CHƯƠNG I**

# **DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE**

### **CÂN BẰNG DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE**

#### **1. Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe**

Để có một cuộc sống khỏe mạnh, con người cần phải nỗ lực rất nhiều. Trước hết, đó là nỗ lực giữ tinh thần lành mạnh, sinh hoạt điều độ, ổn định. Đặc biệt phải giữ nếp ăn uống, nghỉ ngơi khoa học và hợp lý.

Trước đây, nhiều người cho rằng béo tốt là biểu hiện của sự sung túc và sức khỏe. Nhưng thực tế, người béo phì rất dễ mắc các chứng tim mạch, tiểu đường, xơ cứng động mạch, cao huyết áp... Nguyên nhân của béo phì là nhiệt năng thu nhập vào qua đường ăn uống không được hấp thụ hết, dẫn đến dư thừa. Chất béo tích tụ sẽ tạo nên gánh nặng cho tim và thận. Người béo có sức ỳ lớn, ngại vận động, dễ buồn ngủ, thân nhiệt thường cao... từ đó dễ phát sinh hàng loạt các bệnh tật khác.

Vì vậy, dựa vào sức khỏe, cân nặng, thời gian hoạt động trong ngày của bản thân để điều tiết dinh dưỡng là việc làm rất quan trọng. Mỗi người có một thời khóa biểu khác nhau, năng suất làm việc, tần suất vận động cũng khác nhau, tuy nhiên, bất cứ ai cũng phải tôn trọng những quy

tắc ăn uống cơ bản.

**2. 8 phương thức ăn uống phòng ngừa bệnh, bảo vệ sức khỏe:**

*(1) Hấp thu đủ chất để phòng tránh bệnh tật:* Một người mỗi ngày nên ăn khoảng 30 loại chất khác nhau bao gồm: món ăn chính, món ăn phụ và các loại gia vị.

- Ăn ít, chia nhiều bữa.

*(2) Trong sinh hoạt thường ngày cần đảm bảo sự cân bằng về ăn uống và vận động:*

- Ăn uống đủ no 80%.

- Vận động đủ, ăn uống vui vẻ.

*(3) Ăn ít muối để tránh mắc bệnh cao huyết áp và ung thư dạ dày:*

- Tránh thức ăn cay mặn, mỗi ngày hấp thu dưới 10g muối ăn.

*(4) Giảm chất béo để tránh mắc bệnh tim mạch:*

- Ăn ít chất béo và cholesterol.

- Ăn đủ các chất béo động vật, dầu thực vật, dầu cá.

*(5) Ăn các loại rau củ tươi, trái cây để tránh mắc chứng ung thư:*

- Trên bàn ăn hàng ngày nên luôn có các loại rau củ như: rau cải tươi, rau các loại, trái cây, sinh tố...

(6) Ăn chất xơ thực vật tránh gây táo bón và ung thư đại tràng:

- Ăn đầy đủ các loại rau củ.

(7) Hấp thu đủ calci giúp mạnh xương khớp, phòng ngừa loãng xương.

Thức ăn giàu chất calci là sữa tươi, cá, rau cải.

(8) Không ăn điểm tâm ngọt:

- Không ăn uống nhiều các chất có đường để tránh béo phì.
- Không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu.

### **3. Tầm quan trọng của dinh dưỡng cân bằng**

Ăn uống đủ chất cơ thể mới khỏe mạnh. Nếu ăn thiếu chất cơ thể sẽ giảm sức đề kháng, sức hoạt động hàng ngày kém. Ăn uống thiếu chất lâu ngày sẽ dẫn đến bệnh tật.

Với người già, vì lý do tuổi tác, một số bộ phận trong cơ thể sẽ hoạt động kém hiệu quả hơn. Với phụ nữ do mang thai, sinh nở, cho con bú, với những người thường xuyên phải làm việc lao lực quá độ, trạng thái sinh lý cũng thay đổi bất thường ảnh hưởng đến dinh dưỡng, gây ra hiện tượng dinh dưỡng bất thường.

Dinh dưỡng bất thường do ăn uống không điều độ, sự hấp thu các chất không theo quy luật dẫn đến rối loạn dinh dưỡng. Có khi đó là thiếu dinh dưỡng: thiếu vitamin, thiếu đạm, thiếu khoáng chất. Có khi là thừa dinh dưỡng: thừa

glucid, protid, lipid, muối, các loại vitamin. Thiếu hay thừa đều gây mất cân bằng cho cơ thể.

Có nhiều người chỉ ăn khi có cảm giác đói, thèm. Có người lại cho rằng các loại thức ăn ăn vào phải có khối lượng lớn vì "thừa hơn thiếu". Thực tế, trong gần 1.600 loại thực phẩm thông dụng, các chất dinh dưỡng ở mỗi loại thực phẩm là không như nhau. Vì vậy, cần nắm rõ thành phần chất trong mỗi thực phẩm để điều chỉnh lượng hấp thu.

Hàng ngày, khi chọn mua thực phẩm, bạn lấy gì làm tiêu chuẩn? Nếu mua sắm do ảnh hưởng từ quảng cáo, ít ra bạn cũng đã suy nghĩ về vấn đề ăn uống của mình. Bạn nên đặt ra các câu hỏi như: món chính ngày hôm qua là cá hay thịt? Bữa sáng nay đã ăn gì? Như vậy, sẽ giúp bạn cố gắng chọn thức ăn không trùng lặp.

#### **4. Không có thức ăn nào chứa đủ các chất dinh dưỡng**

Nếu có một loại thức ăn chứa đủ các chất dinh dưỡng thì không còn gì để bàn nữa. Thế nhưng, thức ăn hầu như đủ các chất dinh dưỡng chỉ có sữa tươi và trứng. Tuy nhiên, sữa tươi chứa nhiều chất béo, trứng có lượng cholesterol rất cao. Mỗi ngày tối đa chỉ nên dùng 1 quả.

Thịt và cá, các loại rau củ và muối vô cơ... cũng chứa các chất dinh dưỡng khác nhau, nếu được tổng hợp đầy đủ, sẽ tạo nên cân bằng dinh dưỡng.

## 5. Các nhóm thức ăn cơ bản không thể thiếu để bảo vệ sức khỏe

Theo nhiều tài liệu cho thấy, có 6 nhóm thức ăn cơ bản. Hàng ngày cần hấp thu đủ mỗi loại thực phẩm trong mỗi nhóm sau:

*Nhóm 1:* Chứa protid, lipid, phospho, sắt, sinh tố B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> như thủy, hải sản, thịt, trứng, chế phẩm từ đậu.

*Nhóm 2:* Chứa muối vô cơ như calci, iod, protid, sinh tố B<sub>2</sub> gồm sữa, các chế phẩm từ sữa, rong biển, cá.

*Nhóm 3:* Bó xôi, cải rổ, bí rợ, bông cải, cà chua

*Nhóm 4:* Bắp cải, cải trắng, dưa leo, cà tím, củ sen, rau cần

*Nhóm 5:* Glucid cung cấp nguồn nhiệt lượng như đường, sinh tố B, gồm: gạo, bánh mì, mì sợi, đường cát, khoai củ.

*Nhóm 6:* Nguồn nhiệt lượng: dầu ăn, bơ, sữa đặc, thịt mỡ...

## 6. Cải thiện thể chất để luôn luôn khỏe mạnh:

Cơ thể chúng ta tăng trưởng mạnh vào khoảng thời gian từ 10 - 25 tuổi, sau đó các cơ năng dần dần giảm xuống, lượng vận động tự nhiên sẽ giảm thiểu. Nhưng rất nhiều người vẫn duy trì phương thức ăn uống như lúc còn trẻ, vô tình tạo thành sự thừa thãi dinh dưỡng, đến lúc phát hiện ra, chúng béo phì đã hình thành. Nhất là ở nữ giới tuổi trung niên, phần nhiều có khuynh hướng béo phì, cho nên



cần lưu ý cách ăn uống.

Giữ nếp ăn uống đúng giờ và sinh hoạt có trật tự sẽ tạo ảnh hưởng tốt cho cơ thể. Vì vậy, cần lập quy tắc ăn uống.

Nội dung lập quy tắc ăn uống:

- 1) Không chế nhiệt lượng ăn vào.
- 2) Hấp thu chất glucid và lipid vừa phải, thích hợp.
- 3) Không chế ăn vặt, lưu ý không hấp thu quá nhiều đường.
- 4) Khi ăn nhai nhuyễn, nuốt chậm.
- 5) Không ăn thiếu vì hậu quả ngược lại sẽ dẫn đến béo phì.
- 6) Cần hạn chế stress vì stress và béo phì có mối quan hệ chặt chẽ.

Ngoài ra, để cải thiện thể chất trước tiên cần luyện tập cơ thể, vận động tiêu hao nhiệt lượng trong cơ thể, cũng như chú ý ăn uống cân bằng, thường xuyên kiểm tra cân nặng.

Tuy nhiên, trên hết việc cải thiện tình trạng sức khỏe qua ăn uống cần lòng kiên trì, nỗ lực cao. Không thể ngày một ngày hai mà đạt được.

## VAI TRÒ CỦA VITAMIN VỚI SỨC KHỎE

### 1. Các loại sinh tố thông thường:

Rau trái ở đất nước miền nhiệt đới như Việt Nam rất đa dạng phong phú, bên cạnh đó còn những sản phẩm được nhập khẩu nên khi pha chế sinh tố cần nắm bắt rõ thành phần chất của từng loại. Rau củ có loại màu sẫm, loại màu nhạt... Trái cây lại có loại nhiều nước, loại nhiều xơ, loại nhiều đường v.v... Dựa vào thành phần dinh dưỡng và mùi vị của từng loại rau trái, có thể pha chế ra nhiều loại sinh tố rất ngon, bổ.

Tuy nhiên, chất vitamin (sinh tố) của rau trái rất dễ mất nếu để lâu trong không khí, thậm chí chỉ còn lại một nửa vitamin và dưỡng chất. Cho nên tất cả các loại rau xanh có lá nên dùng giấy thấm ướt gói lại, chứa trong túi nylon rồi mới bỏ vào tủ lạnh. Trái cây nếu để ở nhiệt độ quá thấp, vị ngọt sẽ biến mất, những quả chuối ở nhiệt độ lạnh quá sẽ ngả màu đen, nên đặc biệt lưu ý trong bảo quản.

Bất kỳ rau trái nào, khi dùng tươi đều phải dùng nước dội rửa sạch sẽ. Khi xay sinh tố, các loại trái cây hay rau củ đều còn sống nên phải rất lưu ý tránh bị nhiễm thuốc trừ sâu hay phân bón hóa học còn lưu lại.

Ngoài ra, rau trái là vật phẩm tự nhiên, một số mang vị chát, một số chứa độc tố, do vậy cần nắm rõ từng loại để loại bỏ những thành phần không cần thiết.