



**vietnamese**  
**Mental Health Services**

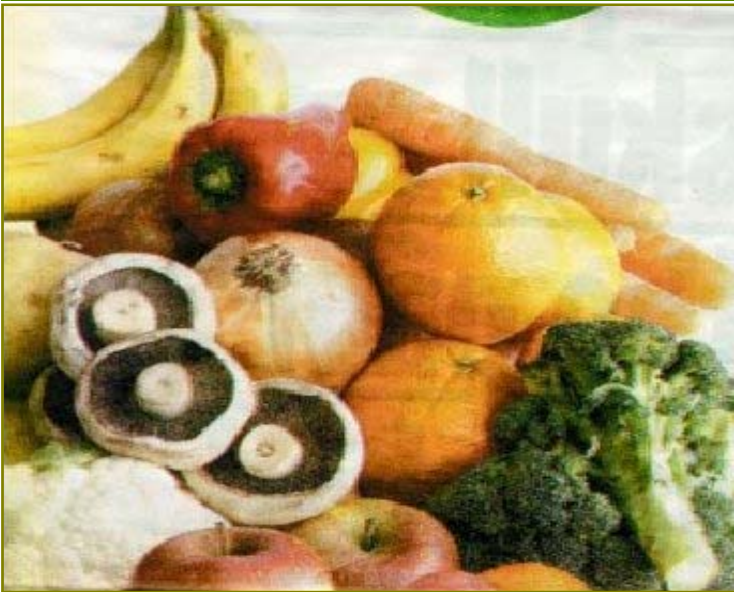
*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

# Ăn Năm Phần Hoa Quả Mỗi Ngày

Five Portions a Day



Nghiên cứu và biên soạn  
Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm  
Lê Kim Hương Cao Học TYTCC

**Lời xin phép trước**  
**Advanced permission Request**

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

## 1. Nhập đề

Người xưa thường nói ‘Đói ăn rau đau uống thuốc’. Ngày nay rau kết hợp với trái cây không những giúp đỡ đói mà còn có giá trị phòng và chữa bệnh. Rau và trái cây chứa nhiều sinh tố và dược chất làm gia tăng hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể hầu chống lại một số bệnh hiểm nghèo như ung thư, bệnh tim mạch và đường ruột

Nhưng có phải tất cả các loại trái cây và rau đều có giá trị dinh dưỡng và dược liệu như nhau không? Qua hệ thống truyền thông và thông tin, chúng ta hiểu rau và trái cây có nhiều loại và loại này tốt hơn loại kia mà các khoa học gia đề nghị chúng ta nên ăn 5 phần rau quả mỗi ngày.

## 2. Rau quả giúp phòng và trị bệnh

- Ung thư

Tổ chức Y Tế Quốc Tế (WHO) cho biết 85% những người lớn tuổi có thể tránh ung thư bằng cách thay đổi lối dinh dưỡng như ăn dặm 5 phần rau cùng trái cây hằng ngày. Phân tích khẩu phần của người Tây phương, người ta thấy thiếu rau quả trong các bữa ăn của họ.

- Chống bệnh tim

Qua nghiên cứu của Viện Đại Học Cambridge khuyên nên ăn một (1) quả táo mỗi ngày có thể giảm hiểm họa chết sớm (premature death) 20%; nếu ăn thêm 1 quả

cam và một quả chuối thì tỷ lệ này tăng 50%.

- Chống cảm cúm

Kiwi, dâu rừng (rasberries), quả việt quất (blueberries), ớt đỏ và chanh giúp cắt giảm những ngày đau yếu 34%, vì các loại trái cây này chứa nhiều sinh tố C.

- Chống ung thư vú và tuyến tiền liệt

Bắp cải, đậu (beans), đậu hòa lan (peas) và trái cây khô có nhiều chất xơ giúp chống ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt (prostate cancer).

- Chống bệnh mất trí

Người già thường hay mất trí nhớ. Kết quả nghiên cứu 1999 đề nghị các cụ nên uống/ăn nữa cốc nước ép hoặc quả việt quất (blueberries) mỗi ngày để giúp tế bào mới trong não bộ tăng trưởng chống lại sự tàn phá trí nhớ.

- Chống yếu xương

Không phải chỉ có sữa và sản phẩm chế biến của sữa mới có nhiều chất vôi giúp cứng xương mà các loại rau cải cũng có vai trò tương tự như hoa cải màu xanh sậm (broccoli), cải xoăn (kale). Hành tây (onions) có tác dụng làm chậm tiến trình suy yếu xương. Nghiên cứu tại Đại Học Bern (Thụy Sĩ) cho biết chỉ cần dùng 1 gram hành tây mỗi ngày cũng đủ để xương tăng trưởng.

- Chống ung thư phổi

Đại học Arizona chứng minh ăn 5 phần ăn rau quả mỗi ngày gồm có trái cây màu đỏ như cà chua, dưa hấu, ớt đỏ và rau xanh làm giảm nguy cơ ung thư phổi lên đến 25%.

- Giảm cân

Một chế độ dinh dưỡng đặt trọng tâm trên rau quả sẽ làm giảm cân lượng (weight), vì nếu cần 50 ca-lô-ri chỉ cần ăn 2-3 vá múc canh rau quả thay vì ăn 5 lát khoai tây chiên giòn hoặc 1/2 miếng bánh qui sô cô la.

- Giảm nguy cơ rủi ro ung thư ruột

Các khoa học gia Thụy Điển đã làm một cuộc nghiên cứu về chế độ dinh dưỡng khác nhau đối với trẻ em sinh đôi. Kết quả cho thấy những em được dinh dưỡng theo chế độ thiên về trái cây và rau xanh thì mức độ nhiễm bệnh ung thư đường ruột về sau ít hơn những em kia 5.5%.

- Chống vi khuẩn bám vào hệ thống tiết niệu

Hợp chất trái cây man việt quất (cranberries) và việt quất (blueberries) giúp chống lại sự nhiễm khuẩn gây bệnh viêm bàng đái (cystitis) vì loại vi khuẩn này thường ẩn náu trong đó để chờ cơ hội tấn công. Theo một nghiên cứu, ăn một nắm việt quất hoặc uống một ly nước vắt man việt quất mỗi ngày cắt giảm 58% khả năng tấn công của vi khuẩn.

- Hạ cô lét tơ rôn (Cholesterol)

Nghiên cứu tại Tô Cách Lan, mỗi ngày ăn 2½ củ cải đỏ sẽ làm giảm cô-lết-tơ-rôn trong 3 tuần. Như chúng ta biết, cô lét tơ rôn là một thủ phạm quan trọng gây nên bệnh tim mạch (heart diseases).

- Giảm nguy cơ tai biến mạch máu não

Sau 12 năm nghiên cứu tại Hoa Kỳ, kết quả cho thấy mức độ xuống thấp rõ rệt trong số những người bị bệnh tai biến mạch máu não nếu họ dùng thức ăn có nhiều potassium. Khoáng chất này tìm thấy trong trái cây và rau tươi, đặc biệt là chuối, nho, tỏi tây (leeks) và bắp cải.

- Chống rủi ro bị bệnh mắt

Nếu chỉ ăn 1½ phần rau quả mỗi ngày hoặc ít hơn, nguy cơ bệnh hột cườm (cataract) - nguyên nhân chính gây mù mắt trên thế giới - gia tăng 600%. Các khoa học gia đề nghị nên ăn rau bi-na (spinach) giúp phòng bệnh hột cườm và bệnh thoái hóa điểm vàng ở giác mô (macular degeneration) thường xảy ra cho những người từ 55 tuổi trở lên. Bi-na có nhiều tên gọi khác nhau trong tiếng Việt như rau ba-lăng hoặc rau dền.

- Giảm căng thẳng tinh thần (stress)

Các nghiên cứu đã chứng minh sự hiệu nghiệm của chuối và trái bơ (avocado) trong vai trò giảm sự căng thẳng tinh thần hằng ngày. Những người ăn nhiều loại trái cây này cảm thấy tinh thần thoải mái hơn những người không ăn. Chuối và trái bơ chứa nhiều sinh tố B6.

### 3. Ăn bao nhiêu và thế nào là một phần ăn?

Như trên đã trình bày, rau quả mang nhiều dược tính, ăn ít hoặc không ăn tạo điều kiện thuận lợi cho các bệnh nan y cũng như bệnh thông thường phát sinh. Nhưng ăn bao nhiêu thì đủ? Những nhà nghiên cứu đề nghị nên ăn ít nhất 5 phần rau quả mỗi ngày.

- Thế nào là một phần ăn?

Để dễ hiểu người ta thường dùng những đơn vị đo lường như sau để xác định một phần ăn rau quả:

- ⇒ một lát (slice);
- ⇒ nửa trái (half fruit);
- ⇒ nguyên trái (whole fruit);
- ⇒ ly 150 ml;
- ⇒ cốc uống cà phê (cup);
- ⇒ vá hoặc múi múc canh (table spoon);
- ⇒ tô nhỏ hay chén (dessert bowl).

- Nên ăn loại rau quả nào và bao nhiêu?

Trái cây to, một lát: dưa đỏ giống như bí (cantaloupe); dưa gang hoặc dưa bở (melons); dưa hấu (watermelon); thơm (dứa).

Trái cây cỡ trung, nửa trái: bưởi (grapefruit); xoài; đu đủ.

Trái cây loại vừa, nguyên trái: táo, bơ (avocado); chuối; cam; đào (peaches); lê (pears).

Trái cây loại nhỏ, hai quả một ngày: quả mơ (apricots); quít; kiwi; quả lạc tiên (passion fruit); mận (plums); quất (satsumas); cà chua.

Các loại dâu, một cốc uống cà phê: quả mâm xôi màu đen (blackcurrents); quả việt quất (blueberries); anh đào (cherries); man việt quất (cranberries); quả lý gai (gooseberries); nho; mâm xôi màu đỏ (raspberries); dâu tây (strawberries).

Trái cây đóng hộp, ba thìa múc canh: táo; mơ; trái cây cắt nhỏ hỗn hợp (fruit cocktail); thơm; đào; lê.

Giá sống hay mầm non rau cải (sprouting beans), 2 vá múc canh mỗi ngày: các loại như cỏ linh lăng (alfafa); giá đậu xanh.

Hạt đậu và đỗ đậu (beans and pulses), nửa cốc mỗi ngày: đậu đỏ đóng hộp (baked beans); đậu đen (black beans); đậu lũa (kidneybeans); đậu lăng (lentils); đậu nành (soya beans).

#### **4. Kết luận**

Quý vị vừa điếm qua duợc tính của mỗi loại rau và trái cây đồng thời biết dùng loại đơn vị đo lường nào để xác định mọt phẢ ă. Tuy nhiên nếu ă một lần 5 phần rau quả, quý vị sẽ thấy cồ cào khó chịu, buồn nôn, tức bụng làm cho tính thần bất ổn. Nhiều đề nghị nên chia 5 phần rau quả mỗi ngày thành 3 bữa ă sáng, trưa và chiều để ă cùng với các thức ă khác hoặc dùng nó như bữa ă dặm. Thử dùng 1 ly sữa và một quả chuối trước khi đi ngủ, ta sẽ thấy tâm hồn lắng dịu và tìm giấc



ngủ dễ dàng sau một ngày vất vả làm việc.

Một số tên rau quả đề cập trong tài liệu này nghe lạ tai vì chúng ta chưa bao giờ dùng đến hoặc thấy bày bán trong siêu thị mà không biết tên gọi và cách ăn ra sao. Vì lợi ích bồi dưỡng sức khỏe, quý vị nên hỏi mua và tập ăn để giúp cơ thể dự trữ được chất, tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Nói như vậy không có nghĩa người Việt không biết dùng rau quả để phòng và chữa bệnh. Từ lâu chúng ta đã biết dùng nhiều loại rau, quả và củ như Penny Mare, 1980, đã phát biểu, ‘Trong mỗi gia đình Việt Nam đều có một vườn rau’. Đối với chúng ta, rau thơm, rau húng, gừng, nghệ, riềng, hành, tỏi, ngò.....không những dùng để tăng khẩu vị mà còn dùng để phòng hoặc trị các bệnh nội và ngoại khoa như cảm cúm, đau bụng, lở loét, thoa bóp khi sưng tay chân, đau nhức.

Tài liệu tham khảo:

- Penny Mare*      1980 *The Vietnamese in Britain*  
*Health Education*
- Rae Ward*        1993 *Food should be fun*  
*The British Heart*
- H K Le*            1993 *The choices of food in the*  
*Vietnamese Community*  
*Brunel University*
- Helen Foster*    2002 *Reasons For Eating*  
*The Daily Mail*
- Healthy Eating* 2002 *Five Portions a Day*  
*Help the Age*
- Tesco*             2002 *5-a day*  
*Cancer Research UK*
- D. Taylor*        2002 *Fruit Cure For Cancer*  
*The Guardian*
- A. Dowden*      2002 *Lunch Box Makes Over*  
*The Daily Mail*
- A. Dowden*      2002 *Super-Veg*  
*The Daily Mail*

## Ghi chú



*This booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*Big Lottery Fund*

*Lloyd TSB Foundations*

*The City Bridge Trust*

*Lambeth, Southwark & Lewisham NHS*



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

**Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: [info@vmhs.org.uk](mailto:info@vmhs.org.uk) Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955