

## Health is Gold

### Vegetables, Fruits, and Cardiovascular Disease

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>

There is compelling evidence that a diet rich in fruits and vegetables can lower the risk of heart disease and stroke.

The largest and longest study to date, done as part of the Harvard-based Nurses' Health Study and Health Professionals Follow-up Study, included almost 110,000 men and women whose health and dietary habits were followed for 14 years. The higher the average daily intake of fruits and vegetables, the lower the chances of developing cardiovascular disease is. Compared with those in the lowest category of fruit and vegetable intake (less than 1.5 servings a day), those who averaged 8 or more servings a day were 30 percent less likely to have had a heart attack or stroke. Although all fruits and vegetables likely contribute to this benefit, green leafy vegetables such as lettuce, spinach, Swiss chard, and mustard greens; cruciferous vegetables such as broccoli, cauliflower, cabbage, Brussels sprouts, bok choy, and kale; and citrus fruits such as oranges, lemons, limes, and grapefruit (and their juices) make important contributions.

When researchers combined findings from the Harvard studies with several other long-term studies in the U.S. and Europe, and looked at coronary heart disease and stroke separately, they found a similar protective effect: Individuals who ate more than 5 servings of fruits and vegetables per had roughly a 20 percent lower risk of coronary heart disease and

stroke, compared with individuals who ate less than 3 servings per day.

### Rau quả và các bệnh về tim mạch

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>

Một bằng chứng thuyết phục cho thấy một chế độ ăn uống nhiều trái cây và rau có khả năng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Một nghiên cứu lớn nhất và dài nhất cho đến nay - là một phần của công trình khoa học của đại học Harvard về sức khỏe của những y tá và một nghiên cứu tiếp đó theo dõi sức khỏe của các chuyên viên y tế - thực hiện trên 110.000 nam giới và nữ giới. Sức khỏe và thói quen ăn uống của những đối tượng này sẽ được theo dõi liên tục trong suốt 14 năm. Nếu lượng tiêu thụ trái cây và rau quả hàng ngày càng nhiều, thì khả năng mắc các bệnh về tim mạch càng thấp. So với những người ăn rau quả ít nhất (ít hơn 1,5 phần ăn một ngày), thì những người mà tiêu thụ rau quả từ 8 phần trở lên một ngày sẽ ít có khả năng bị đau tim hoặc đột quỵ khoảng hơn 30%. Mặc dù tất cả các loại trái cây và rau quả đều mang lại những lợi ích này, rau lá xanh như rau diếp, rau bina, củ cải Thụy Sĩ, và mù tạt xanh, các loại rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ, cải bắp, mầm, rau cải, và cải xoăn, và trái cây có múi như cam, chanh, chanh vàng, và bưởi (và các loại nước ép của chúng) đóng góp quan trọng hơn cả.

Khi các nhà nghiên cứu cùng xem xét những phát hiện từ các nghiên cứu của đại học Harvard với một số nghiên cứu dài hạn khác ở Mỹ và châu Âu và chú ý đến bệnh tim mạch vành và đột quỵ, họ tìm thấy một tác dụng bảo vệ tương tự: những cá nhân ăn nhiều hơn 5 khẩu phần rau quả thì sẽ giảm được 20% nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và đột quỵ, so với các cá nhân người ăn ít hơn 3 phần ăn mỗi ngày.



Trần Trung Nhân; Nguyễn Thị Hồng Thiện dịch\*

**Health is Gold**  
**BROCCOLI**



The health benefits of broccoli along with the easy availability of this super vegetable make it one of our most popular vegetables.

***History***

Broccoli has its roots in Italy. In ancient Roman times, it was developed from wild cabbage, a plant that more resembles collards than broccoli. It spread throughout the Near East where it was appreciated for its edible flower heads and was subsequently brought back to Italy where it was further cultivated. Broccoli was introduced to the United States in colonial times, popularized by

Italian immigrants who brought this prized vegetable with them to the New World

***Health Benefits Of Broccoli***

It's no coincidence that more than 300 research studies on broccoli have converged in one unique area of health science-the development of cancer-and its relationship to three metabolic problems in the

wall. Broccoli sprouts appear to have especially strong stomach support properties in this regard. Broccoli may help us solve our vitamin D deficiency epidemic. When large supplemental doses of vitamin A (in the form of beta-carotene) and vitamin K. For people faced with the need to rebuild vitamin

body. Those three problems are (1) chronic inflammation (2) oxidative stress, and (3) inadequate detoxification. While these types of problems have yet to become part of the public health spotlight, they are essential to understanding broccoli's unique health benefits. Over the past 5 years, research has made it clear that our risk of cancer in several different organ systems is related to the combination of these three problems.

Broccoli's noteworthy nutrients include vitamin C, vitamin A (mostly as beta-carotene), folic acid, calcium, and fiber. While the calcium content of one serving doesn't equal that of a glass of milk, broccoli is an important calcium source for those who don't consume dairy products. Calcium does more than build strong bones. Research shows that this mineral may play a role in the control of high blood pressure, and it may work to prevent colon cancer

Beta-carotene and vitamin C are important antioxidants that have been linked to a reduced risk of numerous conditions, including cataracts, heart disease, and several cancers.

Broccoli is a fiber find. Not only is it a rich source, but half of its fiber is insoluble and half is soluble, helping to meet your needs for both types of fiber. The digestive support provided by broccoli falls into two basic categories: fiber support, and ITC (isothiocyanate) support. At approximately 1 gram of dietary fiber for every 10 calories, you don't have to eat much broccoli to get a large amount of your daily requirement! 250 calories of broccoli (about 12% of a 2,000-calorie diet) will give you the full DV!

Alongside of broccoli's dietary fibers are its glucosinolates. These phytonutrients are converted by our bodies into isothiocyanates (ITCs). ITCs-and particularly sulforaphane-help protect the health of our stomach lining by helping prevent bacterial overgrowth of *Helicobacter Pylori* or too much clinging by this bacterium to our stomach

D are needed to offset deficiency, ample supplies of vitamin K and vitamin A help keep our vitamin D metabolism in balance. Broccoli has an unusually strong combination of both

D stores through vitamin D supplements, broccoli may be an ideal food to include in the diet.

## Health is Gold

### Bông cải xanh



Bông cải xanh đã trở thành một trong những loại rau được biết đến nhiều nhất hiện nay bởi lợi ích cho sức khỏe và tính phổ biến trên thị trường của nó.

#### *Nguồn gốc của bông cải xanh*

Bông cải xanh có nguồn gốc từ Italy. Trong thời La Mã cổ đại, nó phát triển từ cải bắp đại – loài thực vật có nhiều đặc điểm giống cải lá hơn so với cải bắp. Bông cải xanh được đưa đến vùng Near East - nơi xem chúng như cây có hoa có thể ăn được, và chúng lại được đưa trở về Ý - nơi nó tiếp tục được canh tác. Trong thời kỳ thuộc địa ở Hoa Kỳ, bông cải xanh đã được biết đến nhiều hơn nhờ vào những người di dân từ Ý đã mang chúng đến vùng đất mới này.

#### *Lợi ích sức khỏe từ bông cải xanh*

Không phải ngẫu nhiên mà hơn 300 nghiên cứu về bông cải xanh đều tập trung vào lĩnh vực độc đáo khoa học sức khỏe – sự tiến triển của bệnh ung thư và mối quan hệ của căn bệnh này với 3 vấn đề liên quan đến quá

trình trao đổi chất của cơ thể. Ba vấn đề đó là (1) bệnh viêm nhiễm mãn tính (2) sự lão hoá (3) phương pháp cai nghiện thiếu hiệu quả. Trong khi các vấn đề nói trên chưa được coi trọng trong sức khỏe cộng đồng, chúng vẫn giúp chúng ta hiểu được những lợi ích sức khỏe tuyệt vời mà bông cải xanh mang lại. Trong 5 năm qua, nghiên cứu đã chỉ rõ những nguy cơ mắc các bệnh ung thư khác nhau đều liên quan đến sự kết hợp của 3 vấn đề trên.

Những chất dinh dưỡng đáng chú ý có trong bông cải xanh bao gồm vitamin C, vitamin A (chủ yếu là beta-carotene), axit folic, canxi và chất xơ. Lượng canxi có trong khẩu phần ăn thì không bằng của một ly sữa, nhưng bông cải xanh là nguồn canxi quan trọng cho những người không dùng được sản phẩm từ sữa. Canxi không chỉ giúp cho xương chắc khỏe hơn. Nghiên cứu đã cho thấy rằng khoáng chất này còn có vai trò trong việc kiểm soát huyết áp cao và có thể ngăn ngừa bệnh ung thư ruột kết.

Beta-carotene và vitamin C là những chất chống oxi hóa quan trọng và nhiều bằng chứng cho thấy các chất này có liên quan đến việc làm giảm các nguy cơ mắc nhiều bệnh như: đục thủy tinh thể, bệnh tim, và một số bệnh ung thư.

Trong bông cải xanh có chứa nhiều chất xơ. Đây không chỉ là nguồn chất xơ dồi dào, mà nó còn đáp ứng nhu cầu của bạn cho cả hai loại xơ, một nửa là trong số đó là chất xơ hòa tan và phần còn lại là chất xơ không hòa tan. Sự hỗ trợ tiêu hóa của bông cải xanh chia làm 2 loại cơ

bản là: hỗ trợ chất xơ và hỗ trợ ITC (isothiocyanate). Khoảng 1 gram chất xơ sẽ cho 10cal, và bạn không cần ăn nhiều bông cải xanh để có được lượng năng lượng cần thiết cho nhu cầu hằng ngày. Với 250 calorie có trong bông cải xanh (cung cấp khoảng 12% trong 2000-calorie) sẽ cung cấp đầy đủ nhu cầu năng lượng hằng ngày cho bạn.

Bên cạnh việc cung cấp chất xơ, bông cải xanh còn có chứa glucosinolates. Những chất dinh dưỡng này được chuyển hóa vào cơ thể tạo thành isothiocyanates (ITCs). ITCs - một hợp chất lưu huỳnh đặc biệt giúp bảo vệ những hoạt động của niêm mạc dạ dày bằng cách ngăn chặn sự phát triển quá mức của vi khuẩn *Helicobacter Pylori* hoặc quá nhiều loại vi khuẩn này bám vào thành dạ dày. Về điều này, bông cải xanh mầm có những tính chất hỗ trợ đặc biệt cho dạ dày.

Bông cải xanh còn giúp chúng ta giải quyết được tình trạng thiếu vitamin D. Khi ấy, những viên thuốc bổ sung và tăng cường vitamin D là cần thiết để bù đắp lại sự thiếu hụt và chúng ta cũng cần thêm một lượng lớn vitamin K và vitamin A để đảm bảo sự cân bằng trong quá trình chuyển hóa vitamin D. Trong khi đó, bông cải xanh lại có được sự kết hợp tuyệt vời của cả vitamin A và vitamin K. Đối với những người phải đối mặt với việc cần xây dựng lại vitamin D dự trữ thông qua những chất bổ sung thì có lẽ bông cải xanh là một thực phẩm lý tưởng để đưa vào chế độ ăn uống.

Nguyễn Thị Hồng Nhung dịch \*

## Health is Gold

### A fruit and vegetable diet may make you rich

By Sally Odum\_ <http://www.suite101.com>



Vegetable Nutrition studies show a diet rich in fruits and vegetables may prevent diseases and help you lose weight. A new study says it can make you rich

#### Vegetable Nutrition Fact

Your mother was right about this nutrition fact: Eating your vegetables is good for you. In fact, it may save and extend your life. Vegetables are important sources of many nutrients, such as potassium, dietary fiber, folic acid, vitamin A, vitamin E and vitamin C. Learn some of the ways these nutrients help heal your body and keep you healthy in this article. Food sources of the nutrients in bold can be found in the *Dietary Guidelines for Americans*. This information is courtesy of [www.health.gov](http://www.health.gov), a United States government website.

- Most vegetables are **naturally low in fat and calories**. None have cholesterol. (Sauces or seasonings may add fat, calories, or cholesterol.) (Read sentence #1 again if you are interested in losing weight. Naturally low in fat and calories means that a vegetable diet is an **excellent way to lose weight**.)
- Diets rich in **potassium** may help to maintain healthy blood pressure. Vegetable **sources of potassium** include sweetpotatoes, white potatoes, white beans, tomato products (**paste**, sauce, and juice), beet greens, soybeans, lima beans, winter squash, spinach, lentils, kidney beans, and split peas.
- **Dietary fiber** from vegetables, as part of an overall healthy diet, helps reduce blood cholesterol levels and may lower risk of heart disease. Fiber is important for proper bowel function. It helps reduce constipation and diverticulosis. Fiber-containing foods such as vegetables help provide a feeling of **fullness with fewer calories**.
- Folate (**folic acid**) helps the body form red blood cells. Women of childbearing age who may become pregnant and those in the first trimester of pregnancy should consume adequate folate, including folic acid from fortified foods or supplements. This reduces the risk of neural tube defects, spina bifida, and **anencephaly** during fetal development.
- **Vitamin A** keeps eyes and skin healthy and helps to protect against infections.
- **Vitamin E** helps protect vitamin A and essential fatty acids from cell oxidation.

**Vitamin C** helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy. Vitamin C aids in iron absorption.

## Health is Gold

### Một chế độ ăn uống trái cây và rau giúp cải thiện sức khỏe của bạn

Tác giả: Sally Odum\_ <http://www.suite101.com>

Những nghiên cứu dinh dưỡng rau xanh cho thấy một chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả có thể ngăn ngừa bệnh tật và giúp bạn giảm cân. Một nghiên cứu mới khẳng định rằng một chế độ như trên sẽ giúp bạn khỏe mạnh.

#### Thông tin về dinh dưỡng rau xanh

Các bà mẹ đã đúng về thành phần dinh dưỡng của rau xanh: Ăn rau xanh rất tốt. Trong thực tế, thói quen này có thể bảo vệ và kéo dài tuổi thọ. Rau là nguồn thực phẩm quan trọng chứa nhiều chất dinh dưỡng, chẳng hạn như kali, chất xơ, acid folic, vitamin A, vitamin E và vitamin C. Qua việc tìm hiểu một số cách thức, các chất trên giúp chữa lành cơ thể và giữ cho bạn khỏe mạnh. Nguồn thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng có thể được tìm thấy (in đậm) trong Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ. Thông tin này được trích từ [www.health.gov](http://www.health.gov), một website của chính phủ Hoa Kỳ.

- Hầu hết các loại rau **thường có ít chất béo và calo**. Tất cả loại rau đều không có cholesterol. (Nước xốt hoặc gia vị có thể thêm các chất béo, calo, hoặc cholesterol.) (Đọc câu # 1 lần nữa nếu bạn quan tâm đến việc giảm cân. Hàm lượng chất béo và calo trong các loại rau rất ít, vì vậy một chế độ ăn uống với nhiều loại rau xanh là một **cách giảm cân tuyệt vời**.)

- Chế độ ăn giàu **kali** có thể giúp duy trì huyết áp ở mức hợp lý. **Các nguồn** thực phẩm giàu **kali** bao gồm khoai lang, khoai tây trắng, đậu trắng, các sản phẩm cà chua (patê, nước chấm, và nước trái cây), củ cải đường, đậu tương, đậu lima, bí đỏ, rau bina, đậu lăng, đậu tây, và đậu Hà Lan.

- **Chế độ ăn giàu chất xơ** từ rau quả, như một phần của một chế độ ăn uống tổng thể hợp lý, giúp giảm mức cholesterol trong máu và có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Chất xơ đóng vai trò quan trọng cho việc tiêu hóa. Nó giúp hạn chế bệnh táo bón và viêm ruột thừa. Các thực phẩm chứa chất xơ như rau quả giúp tạo ra cảm giác **no với năng lượng ít hơn**.

- Folate (**folic acid**) giúp cơ thể tạo hồng cầu. Những phụ nữ trong độ tuổi sinh sản, thai phụ ở ba tháng đầu của thời kỳ mang thai nên hấp thụ đủ lượng folate (vitamin B<sub>9</sub>), bao gồm cả axit folic từ thực phẩm tăng cường. Điều này làm giảm nguy cơ mắc các khiếm khuyết về ống thần kinh, nứt đốt sống, và bệnh quái tượng không não trong giai đoạn phát triển của thai nhi.

- **Vitamin A** giữ cho mắt và làn da khỏe mạnh; giúp bảo vệ và chống lại bệnh nhiễm trùng.
- **Vitamin E** giúp bảo vệ vitamin A và axit béo thiết yếu khỏi quá trình oxy hóa tế bào.
- **Vitamin C** giúp chữa lành vết cắt và vết thương; giữ cho răng và nướu khỏe mạnh. Vitamin C hỗ trợ quá trình hấp thu chất sắt.

Nguyễn Phương Trúc dịch\*

Healthy  
Living



**Did you know?**

**Rau xanh, củ quả tươi cũng gây ngộ độc**

<http://www.dinhduong.com>

**1. Bạch quả (Ngân hạnh)**

Bạch quả, hay còn gọi là quả ngân hạnh tiếng Anh gọi là Ginkgo hay Gingko, có thành phần độc tố là ammonocarbonous acid) còn có tên hychocyanic acid, formonitrile). Nó có thể dễ dàng kết hợp với cytochrome oxidase của cơ thể, làm cho hợp chất của tế bào này mất hết hoạt tính, khiến tế bào không thể tiếp nhận oxy (O<sub>2</sub>). Nói chung với người lớn thì khả năng chịu đựng tương đối cao; nhưng với trẻ nhỏ thì chỉ có thể chịu đựng được lượng rất nhỏ loại độc tố này, một lần mà ăn tới 30 hạt là trúng độc ngay. Ăn sống mức độ nguy hiểm càng cao. Thông thường thì sau khi ăn chừng một đến vài tiếng đồng hồ là có triệu chứng trúng độc, thoát đầu là lợm giọng, rồi nôn ói, đau bụng, tiêu chảy, tiếp đến là hoa mắt, vàng đầu, bứt rứt khó chịu, co giật, hôn mê, nghiêm trọng có thể tử vong



**2. Sắn**

Sắn (còn gọi là khoai mì, củ mì, tiếng Anh là cassava). Củ, thân, lá của nó đều có chứa hợp chất cyanide, nhưng trước khi ăn ta bóc vỏ, xắt khúc ngâm nước lã thật kỹ và nấu thật chín có thể khử ăn bản chất độc. Bởi vậy chúng ta tuyệt đối không ăn sống và cũng không cho gia súc nhai sống sắn củ. Triệu chứng trúng độc cũng tương tự khi trúng độc bạch quả.



**3. Đậu ván**

Đậu ván (Kidney bean), thành phần độc tố chủ yếu trong đậu ván là hợp chất saponin và chất ức chế trypsin (trypsin inhibitor). Những chất độc này sau khi lạnh đông trong tủ lạnh thì độc tính của nó càng rõ rệt hơn, cao hơn. Khi xào nấu chưa chín hẳn (màu sắc vẫn xanh) ăn vào chắc chắn sẽ trúng độc. Nói chung sẽ có triệu chứng sau bữa ăn chừng 1 – 4 giờ đồng hồ, biểu hiện hoa mắt, vàng đầu, lợm giọng, nôn ói, sau đó đau quặn bụng và tiêu chảy. Cách chế biến: Luộc chín vớt cái (đổ nước luộc), đem tráng qua nước lã xong mới dùng để xào nấu, sẽ không trúng độc.

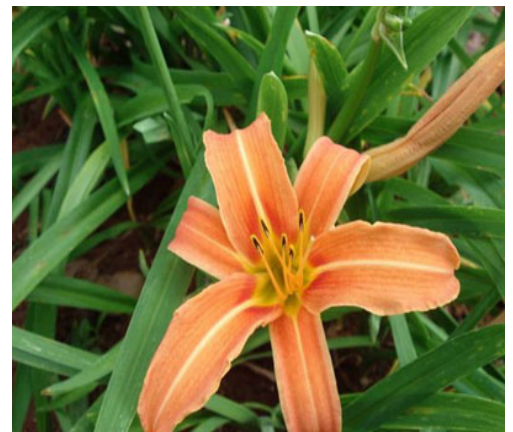
**4. Đậu tằm**

Đậu tằm (broad bean), có người ăn xong đậu tằm bị chứng hoàng đản thể hoà tan vào máu, dân gian gọi là bệnh đậu tằm. Nguyên nhân gây bệnh là do hồng cầu trong cơ thể thiếu hụt hợp chất glucose-6-phosphate dehydrogenate. Bệnh này mang tính di truyền, vì vậy người thuộc gia tộc có bệnh sử bệnh đậu tằm nên tới bệnh viện kiểm tra và tốt nhất là không ăn đậu tằm.

**5. Hoa hiên**

Hoa hiên (Citron daylily) dùng làm thực phẩm, có thể là hoa tươi và cũng có thể là hoa đã phơi khô. Trong hoa hiên có chứa độc tố kiềm colchicine, sau khi vào cơ thể nó bị oxy hoá chuyển thành hợp chất có tính độc.

Hoa hiên khô vì khi gia công người ta đã ngâm kỹ qua nước lã nên chất độc colchicine đã hoà tan đáng kể vào nước ngâm, nên trừ trường hợp ăn quá nhiều, còn nói chung ăn hoa hiên khô không độc. Nhưng ăn hoa hiên tươi lại dễ trúng độc. Triệu chứng trúng độc thường xuất hiện sau khi ăn chừng vài tiếng đồng hồ, đại loại như viêm ruột, dạ dày cấp tính. Điều này dễ gây nhầm khi chẩn đoán



## **6. Cà chua ương ương**

Cà chua tây (tomato) có chứa loại độc tố là tomatidihe. Khi cà chua chín đỏ, hàm lượng tomatidine chỉ còn rất nhỏ, bởi trong quá trình cà chua chín đỏ (chín cây hoặc chín dầm) thì độc tố này chuyển hoá thành chất không độc. Nhưng với cà chua ương ương (nhất là cà chua xanh) thì hàm lượng tomatidine rất cao, có thể lên



tới 58mg/100g cà chua xanh, thường xuất hiện các triệu chứng trúng độc tomatidine như vàng đầu, lợm giọng nôn oẹ, nhức nước dãi (nước miếng), trường hợp nặng nếu không cấp cứu rửa ruột, giải độc kịp thời có thể nguy hiểm tới tính mạng.

## **7. Giá đỡ không rể**

Trong quá trình sản xuất (ù) giá đỡ không rể, người ta hoà vào nước ngâm ủ loại thuốc diệt cỏ (herbicide, weed killer, weedicide), sẽ cho loại giá đỡ trông nần nần rất "ngon" mắt mà không có rể. Nhưng, trong thuốc diệt cỏ có chứa tác nhân gây ung thư, thai nhi dị dạng và đột biến, đồng thời giá đỡ không rể trong quá trình sinh trưởng sẽ hấp thu nhiều độc tố, bởi vậy khi đi chợ mà thấy loại giá đỡ bụi bặm trắng phau mà không có rể, hoặc rể "ngắn tũn", thì xin các bà tránh xa, chớ mua, để tránh ảnh hưởng tới sức khoẻ.

## **8. Khoai tây đã nảy mầm**



Khoai tây (potato) là loại thực phẩm khá phổ biến nói chung không độc, nhưng với những củ khoai tây mọc trời trên mặt đất hoặc dự trữ lâu trong nhà đã bị nảy mầm sẽ gây độc cho người tiêu dùng. Trong mầm non và trong phần vỏ củ khoai đã chuyển sang màu xanh có chứa một lượng kiềm black nightshade rất cao, ăn vào dễ bị nhiễm độc.

Triệu chứng trúng độc thường thấy là lợm giọng nôn ói, trường hợp nặng sẽ phát sốt, hột hơi, co giật, hôn mê. Bởi vậy, với loại khoai tây củ đã nảy mầm và da củ đã ngả sang màu xanh thì không nên ăn. Nếu muốn tận dụng thì phải khoét bỏ phôi mầm và gọt bỏ phần vỏ xanh của củ khoai, rồi xắt miếng ngâm trong

nước lã, khi xào nấu chín nhớ tra thêm chút dấm ăn, nấu thật chín mới ăn.

Nhằm tránh trúng độc khi ăn nhằm phải rau quả củ có chứa độc tố hoặc rau quả củ chế biến không thoả đáng, người tiêu dùng cần nắm vững các thường thức vệ sinh thực phẩm như sau:

- Phải cẩn thận khi chọn mua
- Chế biến phải kỹ lưỡng

## **Phương pháp giải độc**

Trúng độc hợp chất ammono carbonouss acid khi ăn bạch quả, sắn... ta có thể dùng các loại thuốc giải độc hữu hiệu như tiêm chậm tĩnh mạch các loại dung dịch như isoamyl nitrite, sodium nitrite, sodium hyposulfite (sodium thiosulfate, sulfactol). Tuy nhiên, khi có triệu chứng trúng độc thực phẩm thì phải nhanh chóng đưa tới bệnh viện cấp cứu.

## Did you know?

### Toxin from some fresh vegetables, beans, fruits

<http://www.dinhduong.com>

#### 1. Ginkgo

Ammonocarbonous acid (or hychocyanic acid, formonitrile) found in ginkgo can change the characters of cytochrome oxidase inside human's body when cooperating with this compound

. Therefore ,cells cannot receive oxygen.

In general, adults can be able to tolerate a quite high level of this toxic but children can not. If they eat about 30 seeds at a time, they will be poisoned. It is even more dangerous when you eat raw ginkgo. After several hours consuming ginkgo, consumer will experience some of these symptoms: nauseate, vomiting, abdominal pains, diarrhea and then dizziness, cramp, coma and in serious cases it may lead to death.

#### 2. Cassava

Tubers, stems and leaves all contain Cyanide compound which is highly toxic. For this reason, cassava must be peeled, sliced, soaked



and cooked carefully before consumed. Do not eat and feed animal's raw cassava for sure. The symptoms of those who take a Cassava poison are rather similar to those of Ginkgo patients.

#### 3. Kidney bean

The major toxic are Saponin compound and Trypsin inhibitor. The toxic will increase rapidly if we store kidney bean in cold place such as refrigerators. Predictably, consumers get toxin if they use undercooked ones and the symptoms including nauseate, vomiting, dizziness, cramp and diarrhea, will be seen usually in next 1 - 4 hours. Precaution: boil and then wash the boiled kidney bean carefully with fresh water before cooking to avoid poison.

#### 4. Broad bean

People can get "broad bean sickness" after ingesting broad bean. It occurs on the basis that red blood cells of some do not have adequate amounts of

glucose-6-phosphate dehydrogenate compound. This is an inherited disease so that people whose relatives had "broad been sickness" must not consume this kind of bean.

#### 5. Citron daylily

Citron daylily in both forms- fresh flower or dried flower can be used as food. They contain alkalinetoxin named Colchicines- a substance when oxidized turns out harmful.

The amount of toxicity in dried citron daylily is lessened due to the soaking process. Roughly speaking, unless we eat too much, it is non-toxic. On the other hand, the fresh one is dangerous. Citron daylily poison, enteritis and acute stomachache are alike in symptoms. Therefore, they make the confusion for the diagnosis.





## Did you know?

### 6. Unripe tomatoes.

Tomatoes contain Tomatidine. When tomatoes are ripe, this substance is minimized and tomatoes are safe to use. However, unripe tomatoes, especially green tomato, contain a large amount of Tomatidine, about 58mg/100g green tomato. Symptoms are nausea, vomiting, dizziness. If patients are not given the emergency aids, they could die.

### 7. No root sprouts

Sprouts, which do not have roots, is processed by soaked in the herbicides or weed killers. It looks quite green and fresh. Nevertheless, because of dangerous chemistries, there are many toxins inside causing cancers, fetus malformation and mutation. Therefore, we should stay away from sprouts which have no roots or very short ones to protect ourselves.



### 8. Sprouting potatoes

Potato is a common safe food. However, if it is sprouting, it contains an abundant quantity of alkaline black nightshade which causes poison. The common symptoms are vomiting, but in the serious cases, consumers will get a fever, shorten breath, convulsion and even coma.

We should not choose potatoes which are sprouting and turning to green skin. However, if we want to use it, we must remove the embryos and peel the green skin, then, soak small potato slices into fresh water, cook it carefully with a little vinegar.

## ***DIDYOUKNOW***

***In order to avoid taking poison from vegetables, consumers need to acquire a general insight:***

- Making careful choices:
- Cooking carefully
- Detoxification method

If we take poison due to Ammono Carbonoss acid (in cassavas or ginkgo...), we can use antidotes such as Isoamyl nitrite, sodium nitrite, sodium hyposulfite (sodium thiosulfate, sulfactol). However, the best method for these urgent situations is to get victims to the hospital as fast as possible.

Lữ Th.Hạnh Nhân dịch\*

**Did you know?**

**VEGETABLE OIL : WHY IT IS BAD**

By PL Chang on June 6<sup>th</sup>, 2009– <http://www.energyfanatics.com>



Many people think that vegetable oil is healthy because it is made from vegetable. This assumption can be a danger to their health because vegetable oil is just as bad as junk food. Vegetable oil is similar to junk food because it is processed. During the production stage, most of its nutrients are extracted which leaves only the oil. This means that when people consume vegetable oil, they are consuming nothing but fat. Even though vegetable oil is a healthier alternative to animal oil, its cons far exceed its pros. Vegetable oil contains a good amount of saturated fat which stimulates the liver to produce more cholesterol. Whenever people consume too much vegetable oil or any similar oil, their liver ends up produce more cholesterol than their body needs. This is bad because it can increase the risk of heart disease.

One of the hidden dangers of vegetable oils is that many of them are genetically modified. Corn, soybean, canola and cottonseed are the top genetically modified vegetable oil in the United States. US companies that manufacture genetically modified food, also known as GMO, are not required to label their food which is why it is hard to tell if a food is genetically modified or not. Another oil you should stay away from as much as possible is **hydrogenated oil**. This type of oil is full of saturated fat, cholesterol and carcinogens which is why it is so effective at clogging arteries. Hydrogenated oil is usually found in chips, crackers, cookies, cereals and fast food.

To reduce your oil consumption, avoid eating fast food and junk food as much as possible. As for cooking, I like to use about 1/2 teaspoon of vegetable oil (non-GMO) and mix it with water. The water does a good job preventing the food from sticking to the pan as long as it is not being cooked at high temperatures. Medium to low temperatures work best but it does take longer to cook the food. Also, using a non-stick pan will prevent the food from sticking to the pan.



Did you know?

**TẠI SAO DẦU THỰC VẬT KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE**

Tác giả : PL Chang – <http://www.energyfanatics.com>



Mọi người vẫn thường nghĩ rằng dầu thực vật tốt cho sức khỏe vì chúng được làm từ thực vật. Việc suy luận này có thể là một mối nguy hiểm cho sức khỏe của họ bởi lẽ loại dầu này cũng có hại như thức ăn vặt. Dầu thực vật cũng giống như thức ăn vặt bởi lẽ nó đã qua xử lí. Trong giai đoạn sản xuất, hầu hết các chất dinh dưỡng của nó được chiết xuất mà chỉ có lại dầu. Điều này có nghĩa là khi người ta dùng dầu thực vật, họ chẳng tiêu thụ được gì ngoài chất béo. Mặc dù dầu thực vật là một cách thay thế tốt hơn cho dầu động vật, khuyết điểm của nó vượt xa những lợi ích của nó. Dầu thực vật có chứa một lượng tốt chất béo bão hòa - giúp kích thích gan sản xuất cholesterol nhiều hơn nữa. Bất cứ khi nào người ta tiêu thụ quá nhiều dầu thực vật hoặc bất kì loại dầu tương tự, gan sẽ tạo ra lượng cholesterol nhiều hơn nhu cầu cơ thể. Điều này rất có hại vì nó có thể làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Một trong những mối nguy hiểm tiềm ẩn của các loại dầu thực vật là nhiều loại trong số đó đã được biến đổi gen. Ngô, đậu tương, cải dầu và bông là những loại dầu thực vật biến đổi gen hàng đầu tại Hoa Kỳ. Các công ty Hoa Kỳ sản xuất thực phẩm biến đổi gen, gọi tắt là GMO, không bị buộc phải thông báo trên bao bì bởi vì rất khó nói rằng đó thực phẩm đó là thực phẩm biến đổi gen hay không.

Một loại dầu khác mà bạn nên tránh càng xa càng tốt là **dầu hydro hóa**. Đây là loại dầu chứa nhiều cholesterol, chất béo bão hòa và chất gây ung thư và đó là lý do tại sao nó có thể làm tắc nghẽn động mạch. Dầu hydro hóa thường được tìm thấy trong

khoai tây chiên, bánh quy giòn, bánh quy, ngũ cốc và thức ăn nhanh.

Để giảm mức tiêu thụ dầu của bạn, tránh ăn thức ăn nhanh và thức ăn vặt càng nhiều càng tốt. Khi nấu ăn, tôi sử dụng khoảng 1 / 2 muỗng cà phê dầu thực vật (không biến đổi gen) và trộn với nước. Nước đóng vai trò tốt trong việc ngăn ngừa các thực phẩm bị dính vào chảo miến là nó không được nấu chín ở nhiệt độ cao. Điều chỉnh nhiệt độ từ trung bình đến thấp sẽ đạt hiệu quả tốt nhất, nhưng điều này lại làm mất nhiều thời gian cho việc chế biến thức ăn. Thêm nữa, sử dụng một chảo không dính sẽ ngăn chặn các thực phẩm bị dính vào chảo.

Nguyễn Trương Phương Thủy dịch \*

*\*For more information:*

Hydrogenated oil is oil in which the essential fatty acids have been converted to a different form chemically. Hydrogenated oil is made by forcing hydrogen gas into oil at high pressure (Dầu hydro hóa là dầu mà về mặt hóa học, axit béo đã được chuyển đổi thành một dạng khác. Loại dầu này được tạo thành nhờ vào quá trình biến đổi khí hydro thành dầu ở áp suất cao) – <http://www.wisegeek.com>



**Did you know?**

**How long can you store fresh fruits, such as grapes, pineapples, or apples?**

<http://www.self.com/fooddiet>

Some fruits store better than others. For example, apples will keep much longer (about three weeks in the fridge) than grapes or pineapple, which keep only about a week. Storing produce properly will maximize its shelf life but the proper method varies, depending on what type of fruit or vegetable you're talking about.



**Keep in the fridge:**

Most fruits and veggies will keep best in the crisper drawers of your fridge. Berries tend to be among the most fragile of the fruits, so plan to eat them as quickly as you can. They also mold easily so they're best stored in vented containers and washed just before consuming.

**Find a cool dark cupboard:**

Onions, potatoes, winter squash, garlic, and shallots are best kept in a cool dark area of the kitchen.

**Ripen at room temperature:**

Many fruits are best held at room temperature until ripe and then put in the fridge if you need to hold them. They include:

- avocados
- peaches
- plums
- papayas
- mangoes
- melons
- pears
- kiwis

Bananas should be ripened at room temperature and then eaten promptly--they turn an unappetizing black when chilled. If you've got too many ripe bananas to eat, peel them and toss them in the freezer to use in smoothies.

**The fresher the better:** That said, all fresh fruits and vegetables will lose nutrients the longer they are stored, so it's a good idea to eat them when they are as fresh as possible.



## Did you know?

**Bạn giữ trái cây tươi như nho, thơm, táo trong bao lâu?**



Một số loại trái cây trữ được lâu hơn những loại khác. Ví dụ như: táo sẽ giữ được lâu (khoảng ba tuần trong tủ lạnh) hơn nho hoặc thơm, chúng chỉ giữ được khoảng một tuần. Việc giữ sản phẩm một cách thích hợp sẽ làm kéo dài tối đa hạn sử dụng của nó nhưng phương pháp nào cũng thay đổi tùy thuộc vào loại trái cây hay rau củ mà bạn đang nói tới.

### **+ Giữ trong tủ lạnh:**

Hầu hết rau củ và trái cây được giữ tốt nhất ở ngăn mát của tủ lạnh. Trong số những loại trái cây, những loại dầu mỏng nước dễ bị hư nhất, vì thế bạn lên kế hoạch ăn chúng càng sớm có thể được. Chúng dễ dàng bị mốc, vì thế chúng được giữ tốt nhất trong hộp có lỗ thông hơi và bạn nên rửa trước khi được dùng.

### **+ Tìm một chỗ thoáng nhưng khuất trong tủ**

Củ hành, khoai tây, bí, tỏi và hành được bảo quản tốt nhất ở chỗ thoáng mát trong bếp.

### **+ Chín ở nhiệt độ phòng**

Nhiều trái cây giữ tốt nhất ở nhiệt độ phòng cho đến khi chín sau đó để vào tủ lạnh nếu bạn cần giữ chúng lâu hơn.

Đó là những loại:

1. Bơ
2. Đào
3. Mận
4. Đu đủ
5. Xoài
6. Dưa
7. Lê
8. Kiwi

Chuối phải để chín ở nhiệt độ phòng và sau đó ăn liền. Chúng sẽ chuyển sang màu đen và trông không đẹp mắt khi để lạnh. Nếu bạn có nhiều chuối quá chín, lột vỏ và bỏ chúng vào tủ đông để dùng như sinh tố.

### **+ Càng tươi càng tốt**

Người ta nói rằng, trái cây và rau củ tươi sẽ mất chất dinh dưỡng càng nhiều nếu chúng ta giữ chúng càng lâu, vì thế tốt nhất nên ăn chúng khi còn tươi khi có thể.

Lê Mai Thy dịch\*



www.shutterstock.com · 54705982

**Brighten your life**



**QUY TRÌNH TRỒNG BẮP (NGÔ) NẾP LAI ĐƠN F1 WAX44**

Nguồn: Công ty TNHH Syngenta Việt Nam

**1. ĐẶC TÍNH GIỐNG BẮP (NGÔ) NẾP LAI F1 WAX44:**

Giống bắp (ngô) nếp lai F1 Wax44 là giống được lai tạo từ Thái Lan nên thích nghi tốt với điều kiện khí hậu nhiệt đới như ở Việt Nam. Cây cao khoảng 2 – 2.2m, mập, sinh trưởng khỏe. thời gian sinh trưởng 58 – 62 ngày (những lúc trời mát hoặc lạnh sẽ dài ngày hơn), đóng trái thấp 65 – 75cm. Trái dài 15 – 18cm, đường kính 4.5 – 4.8cm, trọng lượng trái trung bình 300 – 350g, hạt đóng phủ cùi.

**2. CHUẨN BỊ ĐẤT:**

- Bắp (ngô) là loại cây trồng có khả năng thích nghi rộng nên có thể trồng trên nhiều loại đất khác nhau: đất càng màu mỡ càng tốt. Do đó chỉ cần chọn đất không bị ngập úng, gần nguồn nước tưới để có thể cung cấp đầy đủ nước tưới cho cây trong suốt quá trình sinh trưởng.

- Làm đất, bón vôi phơi đất 10 – 12 ngày, diệt cỏ (bằng thuốc cỏ Gramoxone)
- Bón phân chuồng (nếu có), vôi (50 – 100kg /1000m<sup>2</sup> tùy loại đất) hoặc các loại phân hữu cơ vi sinh khác tùy điều kiện canh tác mỗi vùng.

**3. MẬT ĐỘ GIEO TRỒNG:**

- Mật độ: 5000 cây / 1000m<sup>2</sup>
- Khoảng cách: cây cách cây: 20 – 25cm, hàng cách hàng: 70 – 75cm
- Hạt giống nhỏ ( 500 – 6000 hạt / kg)

**4. GIEO HẠT:**

- Chỉ gieo một hạt / lỗ vì tỉ lệ nảy mầm của hạt giống rất tốt.
- Để cho ruộng bắp (ngô) được đồng đều và tránh mất cây nên gieo dự phòng 5% hạt giống so với tổng số lượng giống gieo. Cây gieo dự phòng nên gieo trước 2 ngày trong bầu hoặc trong cát để dặm các cây bị mất.

**5. CHĂM SÓC RUỘNG BẮP (NGÔ) SAU KHI GIEO:**

- Làm cỏ sạch sẽ.
- Bón phân: ngoài lượng phân chuồng và phân hữu cơ bón lót 5 – 10m<sup>3</sup> / ha thì ta cần bón thêm các loại phân vô cơ khác:

- Cách bón (lượng phân bón cho 1000m<sup>2</sup>):
  - Lần 1: (8 – 10 ngày sau khi gieo): bón 7 – 10kg Urê
  - Lần 2: (20 – 25 ngày sau khi gieo): bón 5kg Urê + 25kg NPK 20:20:15 + 5kg Kali đỏ (KCl)
  - Lần 3: (30 – 35 ngày sau khi gieo): bón 20kg NPK 20:20:15 + 5kg Kali đỏ (KCl)

Chú ý: trong quá trình canh tác, tùy điều kiện canh tác và đất đai của mỗi vùng mà ta có thể gia giảm lượng phân cho thích hợp

- Tưới nước: bắp (ngô) cần rất nhiều nước tưới, đặc biệt ở giai đoạn trổ cờ phun râu, nếu thiếu nước sẽ gây ra hiện tượng không đầy hạt (bò cào).
- Phòng trừ sâu bệnh: theo khuyến cáo của cơ quan bảo vệ thực vật tại địa phương

**6. THU HOẠCH:**

- Ta có thể thu hoạch sau khi gieo hạt khoảng 58 – 62 ngày (tùy vùng và tùy mùa vụ). Vào những lúc trời mát lạnh, thời gian sinh trưởng sẽ dài hơn.

Thu hoạch đúng lúc để có chất lượng ăn ngon, mềm dẻo. Nếu thu hoạch trễ, chất lượng sẽ bị giảm

**Brighten your life**

**PROCESS PLANT (MAIZE) F1 WAX44**

**1. CHARACTERISTICS OF HYBRID CORN F1 WAX44:**

Hybrid Corn (Maize) Wax44 seed from Thailand is so well adapted to tropical weather in Vietnam. Tree's height is about 2 – 2.2m, and has a big size and a good growth.

. Growing duration is around 58 – 62 days (it takes more time if the temperature is colder), corns are created at the height about 65 – 75cm. Corn's length is about 15 – 18cm while its diameter is about 4.5 – 4.8cm and mass of the corn is between 300 – 350g, full of grains.

**2. SOIL PREPARING:**

- Corn (maize) can adapt to many kind of soils: the more fertile the soil is, the better the corns are. Therefore, we just need to choose the soil which is not waterlogged and near the water supply for the corns, especially during the growth period.

- Prepare soil, lime and parch in 10 – 12 days and use Gramoxone as herbicide.  
- Use manure fertilizer, lime (50 – 100kg / 1000m<sup>2</sup> dependent on soil type) or other organic micro-farming fertilizers depending on each regions.

**3. PLANTING DENSITY:**

- Density: 5000 trees / 1000m<sup>2</sup>
- Distance: tree – to – tree: 20 – 25cm, line – to – line : 70 – 75cm
- Small grain (500 – 6000 grains / kg)

**4. SEED SOWING:**

- Only one grain in one hole because the germination rate is high  
- To guarantee uniform growth of plants across the corn field and avoid deficiency of trees, you should sow 5% of total seed in your plan in 2 days prior to the farming season as to replace for the loss.

**5. POST – SOWING CARE:**

- Weeding carefully.
- Fertilization: we need to use some more inorganic fertilizer:
- Fertilizing way ( the amount of fertilizer for 1000m<sup>2</sup>):
  - 1<sup>st</sup> time: (8 – 10 days after sowing): 7 – 10kg Urea
  - 2<sup>nd</sup> time: (20 – 25 days after sowing): 5kg Urea ; 25kg NPK 20:20:15 + 5kg red Potassium Chloride (KCl)
  - 3<sup>rd</sup> time: (30 – 35 days after sowing): 20kg NPK 20:20:15 + 5kg red Potassium Chloride (KCl)

Warning: during the farming season, we can adjust the amount of fertilizer reliant upon the condition and type of soil

- Watering: corn (maize) need a lot of water, if we do not supply enough water, the corn will not fulfill of grains.
- Pest control: follow the recommend of the local plant protection agencies.

**6. HARVESTING:**

- We can harvest 58 – 62 days after sowing (contingent on the region and the farming season). If we reap the harvest on time, the product will be tasty and soft. If not, the quality will decline.

Lê Thanh Tùng dịch \*

## Yummy yummy

### Simple Soup with Potatoes and Broccoli / Súp khoai tây và bông cải xanh

<http://www.kenh14.vn>

#### Nguyên liệu:

- 1 củ khoai tây.
- ½ bông cải trắng.
- ¼ củ hành tây và một ít cần tây.
- 600ml nước.
- 3 tép tỏi.
- 200gr bơ hoặc dầu ăn.
- Một số gia vị khác.

#### Cách làm:

- Sau khi rửa sạch các nguyên liệu, cắt nhỏ hành tây, cần tây, khoai tây và bông cải trắng.
- Chờ chảo nóng, cho bơ hoặc dầu ăn vào và phi thơm tỏi.
- Cho hành tây và cần tây vào xào sơ.
- Cho tiếp khoai tây vào xào cho đến khi vừa chín tới.
- Tiếp theo, cho bông cải vào.
- Sau 2 phút, cho nước vào đun sôi, nêm thêm 2 muỗng café hạt nêm.
- Xay nhuyễn phần súp trên và nêm cho vừa ăn là được.

#### Ingredients:

- 1 potato.
- ½ white broccoli.
- ¼ onion and some celery.
- 600ml water.
- 3 cloves of garlic.
- 200gr butter or cooking oil.
- Some others spices

#### Let's cook:

- After washing the ingredients, cut onion, celery, potato and white broccoli into pieces.
- Heat the pan, fry garlic with butter or oil.
  - Next, fry onion and celery briefly.
- After that, fry potato until it's cooked.
- Then, fry broccoli in 2 minutes.
- Pour water, add 2 tablespoons of tasting favour.
- Finally, grind this mixture and add some spices.



Good luck !

Chúc bạn thành công!



**Entertainment**

**Fat Employee Sues McDonald's**

<http://wonkette.com/428494/fat-employee-sues-mcdonalds>

This time it's a BRAZILIAN activist judge legislating from the bench:

A Brazilian court ruled this week that McDonald's must pay a former franchise manager \$17,500 because he gained 65 pounds while working there for a dozen years. The 32-year-old man said he felt forced to sample the food each day to ensure quality standards remained high, because McDonald's hired "mystery clients" to randomly visit restaurants and report on the food, service and cleanliness. The man also said the company offered free lunches to employees, adding to his caloric intake while on the job. His identity was not released.



**Nhân viên thừa cân kiện McDonald**

Tại một quan tòa chính trị ở Brazil:

Tòa án Brazil quyết định rằng McDonald's phải trả cho người cựu hội viên quản lý 17.500\$ bởi vì ông ta đã tăng 65 pounds trong vòng 12 năm khi làm việc tại đây.

Người đàn ông 32 tuổi này nói ông ta kiểm tra loại thức ăn nhanh này mỗi ngày để chắc chắn tiêu chuẩn chất lượng được giữ tốt nhất, bởi McDonald's đã thuê "những khách hàng bí ẩn" đến dùng thức ăn ở bất kì cửa hàng thức ăn MacDonal'd's và báo cáo về chất lượng, sự phục vụ và tính sạch sẽ.

Người đàn ông này cũng nói rằng công ty cho nhân viên buổi trưa miễn phí bằng thực phẩm của họ, và đã làm ông ấy hấp thu 1 lượng calori đáng kể khi làm việc tại đây.

Danh tính người đàn ông không được tiết lộ.

Trương Thanh Mai dịch \*

## Notation

### 5 Quick Tips

#### Eating More Vegetables and Fruit

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>

**1. Keep fruit out where you can see it.** That way you'll be more likely to eat it. Keep it out on the counter or in the front of the fridge.

**2. Get some every meal, every day.** Try filling half your plate with vegetables at each meal. Serving up salads, stir fry, or other vegetable-rich fare makes it easier to reach this goal. Bonus points if you can get some fruits and vegetables at snack time, too.

**3. Explore the produce aisle and choose something new.** Variety is the key to a healthy diet. Get out of a rut and try some new fruits and vegetables.

**4. Bag the potatoes.** Choose other vegetables that are packed with more nutrients and more slowly digested carbs. Read the "[Carbohydrates](#)" section of The Nutrition Source to [learn how to add good carbs to your diet](#). Or try one of these [delicious whole grains recipes](#) as an alternative to potatoes.

**5. Make it a meal.** Try some new [healthy recipes](#) where vegetables take center stage, such as Mollie Katzen's [asparagus with warm tarragon-pecan vinaigrette](#), or Nina Simonds' [spicy broccolini with red pepper](#).



### 5 Lời Khuyên: Ăn Nhiều Rau Củ Và Trái Cây Hơn

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>

**1. Giữ trái cây ở nơi bạn dễ dàng thấy chúng.** Bằng cách đó bạn sẽ thích ăn chúng hơn. Hãy giữ chúng trên quầy hoặc phía trước tủ lạnh.

**2. Ăn một chút mỗi bữa, mỗi ngày.** Hãy cố gắng lấy một nửa khẩu phần của bạn là rau mỗi bữa. Thêm phần rau trộn, rau xào, hoặc các loại thức ăn nhiều rau sẽ giúp bạn đạt tới mục tiêu này dễ dàng hơn. Điểm cộng cho bạn nếu bạn cũng ăn trái cây và rau cho những bữa ăn nhẹ.

**3. Khám phá những sản phẩm và hãy chọn một vài loại mới.** Sự đa dạng là chìa khóa cho một khẩu phần ăn có lợi cho sức khỏe. Đừng đi theo lối mòn mà hãy thử những loại trái cây và rau củ mới.

**4. Hãy quên khoai tây đóng gói đi.** Chọn những loại rau củ đóng gói khác có chứa nhiều dinh dưỡng hơn và nhiều carbohydrate chậm tiêu hơn. Hãy đọc lượng carbohydrates trong phần Nguồn Dinh Dưỡng để biết được cách thêm những carbs tốt vào khẩu phần của bạn. Hoặc thử một trong những công thức chế biến món ăn ngon tuyệt từ ngũ cốc nguyên chất như là một lựa chọn thay thế cho khoai tây.

**5. Hãy để rau trở thành bữa ăn của bạn.** Hãy thử những công thức nấu ăn mới tốt cho sức khỏe mà trong đó rau củ là chủ yếu, ví dụ như món măng tây với hồ đào, cây ngải giấm trộn dầu giấm ám của Mollie Katzen, hoặc món cải bắp với ớt đỏ cay nồng của Nina Simond.

Trần Vinh dịch\*

## Playground

## WORD MOLE

Try to find out the answer in this “mixture” of words

A	H	L	X	S	V	I	O	B	N	J	C
D	Q	Z	O	T	P	G	S	L	D	G	H
F	I	I	E	Y	W	R	Y	H	G	S	L
A	L	P	S	R	B	E	O	L	R	F	O
T	U	R	W	I	N	E	T	U	C	L	R
V	I	T	A	M	I	N	A	F	T	B	O
R	S	H	T	N	S	A	V	F	I	V	P
V	E	G	E	T	E	R	I	A	N	C	L
X	S	Q	R	H	X	S	I	T	O	S	A
W	Y	T	L	J	D	O	T	C	P	Q	S
S	E	I	A	P	O	F	I	B	E	R	T
H	G	L	Q	F	D	V	I	O	P	X	Z

**QUESTIONS:**

1. You can find this nutrient in carrot and it is good for your eyes.
2. This is a kind of cereal, it is the most export product of Viet Nam.
3. You need 2 litter of this nutrient everyday, you can easily find it in many vegetables.
4. You can have this nutrient when you compress peanut, olive, soya bean,...
5. Leaves' color.
6. You can not absorp this nutrient but you need it for urinary system.It can also make your skin fresher and more beautiful.
7. This is a kind of plant, it grow from mungbeans.
8. Those people just eat vegetables.
9. This kind of substance makes the leaf green.
10. You grow plants on this thing.What is it?

We will show you the answers in the next magazine. Have a fun !