Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 08 Tháng 8 2012 16:23 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 08 Tháng 8 2012 16:42

Tình tr□ng s□c kho□ và dinh d□□ng c□a con ng□□i ph□ thu□c vào ch□ đ□ ăn và vào ch□t l□□ng c□a th□c ăn. Con ng□□i s□ d□ng các ch□t dinh d□□ng có trong th□c ph□m đ□ hoàn thi□n b□n thân và duy trì s□ phát tri□n c□a nòi gi□ng. Các ch□t dinh d□□ng chính đ□□c cung c□p t□ 2 ngu□n th□c ph□m c□ b□n là đ□ng v□t và th□c v□t. Giá tr□ dinh d□□ng c□a th□c ph□m không ch□ ph□ thu□c vào thành ph□n hóa h□c c□a nó mà còn ph□ thu□c vào các y□u t□ khác nh□: s□ t□□i, s□ch c□a th□c ăn và cách n□u n□□ng ch□ bi□n lo□i th□c ăn đó. Th□c ph□m nào cũng có đ□y đ□ các ch□t dinh d□□ng: protid, lipid, glucid, khoáng, vitamin; nh□ng có lo□i nhi□u ch□t này, có lo□i nhi□u ch□t khác và không có m□t lo□i th□c ph□m nào (tr□ s□a m□ đ□i v□i tr□ < 4 tháng tu□i) m□t mình nó có th□ th□a mãn đ□□c nhu c□u các ch□t dinh d□□ng c□n thi□t cho c□ th□. Vì v□y c□n dùng ph□i h□p các lo□i th□c ph□m v□i nhau ho□c dùng th□c ph□m thay th□ cho nhau đ□ đáp □ng đ□□c nhu c□u dinh d□□ng.



1. Th□c ph□m đ□ng v□t

1.1. Th□t

1.1.1.Giá tr□ dinh d□□ng

- Hàm l□□ng protid trong th□t các lo□i đ□ng v□t đ□u x□p x□ nh□ nhau (15-20%)

- Ch□t l□□ng: có đ□y đ□ các acid amin c□n thi□t v□i t□ l□ cân đ□i, th□a lysin đ□ h□ tr□ cho ngũ c□c (protid c□a ngũ c□c thi□u lysin). Giá tr□ sinh h□c c□a protid th□t 74%; đ□ đ□ng hóa 96- 97%.

Trong th□t, ngoài các protein có giá tr□ cao còn có colagen và elastin là lo□i protein khó h□p thu, giá tr□ dinh d□□ng th□p vì thành ph□n c□a nó h□u nh□ không có tryptophan và cystin là hai acid amin có giá tr□ cao; lo□i này t□p trung nhi□u □ ph□n th□t b□ng, th□, chân giò.

L□□ng lipid dao đ□ng 1-30%; thành ph□n ch□ y□u là các acid béo no chi□m trên 50%, nhi□u cholesterol. Vì v□y đ□i v□i ng□□i l□n tu□i, ng□□i b□ x□ v□a đ□ng m□ch, cao huy□t áp, nên h□n ch□ dùng m□ đ□ng v□t và thay b□ng d□u th□c v□t.

Th□t là ngu□n phospho (116-117mg%), kali (212-259mg%), s□t (1,1-2, 3mg%), canxi (10-15mg%), t□ l□ canxi / phospho th□p. Th□t là th□c ăn gây toan m□nh.

Th□t là ngu□n vitamin nhóm B ch□ y□u vitaminB1 t□p trung □ ph□n th□t n□c, các vitamin tan trong ch□t béo có ch□ y□u □ gan và th□n. Ngoài ra □ gan, th□n, tim, não có nhi□u cholesterol và phosphatid.

Glucid trong th□t có r□t ít kho□ng 1% d□□i d□ng glycogen d□ tr□ □ gan và c□.

Trong th□t, còn ch□a các ch□t chi□t xu□t: d□ tan trong n□□c, d□ bay h□i, có mùi v□ th□m ngon,

có tác d□ng kích thích ti□t d□ch v□ m□nh



1.1.2. Tính ch□t v□ sinh

Th□t là ngu□n th□c ăn có giá tr□ dinh d□□ng cao, đ□□c x□p vào th□c ăn nhóm I, đ□ng th□i l□i là th□c ăn d□ ch□ bi□n thành nh□ng món ăn ngon. Tuy nhiên, n□u s□ d□ng th□t không đ□m b□o tiêu chu□n v□ sinh thì nó tr□ nên gây h□i cho ng□□i s□ d□ng.

Th□t có th□ là ngu□n lây các b□nh do vi khu□n và kí sinh trùng.

- B□nh do vi khu□n: b□nh lao, b□nh than, b□nh l□n đóng d□u.

- B□nh do ký sinh trùng: sán dây, giun xo□n

1.2. Cá

1.2.1. Giá tr□ dinh d□□ng

L□□ng protid trong cá t□□ng đ□i □n đ□nh: 16- 17%.

Ch□t l□□ng: t□□ng t□ th□t; tuy v□y tính ch□t liên k□t □ cá th□p và phân ph□i đ□u, g□n nh□ không có elastin, do đó protid c□a cá d□ h□p thu, đ□ng hóa h□n th□t.

Ch□t béo c□a cá t□t h□n h□n th□t. Các acid béo ch□a no có ho□t tính cao chi□m 90% trong t□ng s□ lipid, bao g□m: oleic, linoleic, linolenic... Nh□□c đi□m c□a m□ cá là có mùi khó ch□u nh□t là cá n□□c m□n. Đ□ng th□i vì m□ cá có nhi□u acid béo ch□a no có nhi□u m□ch kép nên m□ cá không b□n, d□ b□ oxy hóa và d□ bi□n đ□i các tính ch□t c□m quan





Vitamin A, D có nhi□u trong gan cá, đ□c bi□t d□u gan cá thu.

Vitamin nhóm B g□n gi□ng th□t.

Cá bi□n nhi□u khoáng h□n cá n□□c ng□t, t□ l□ canxi / phospho t□t h□n th□t. Các y□u t□ vi l□□ng trong cá nh□t là cá bi□n r□t cao và đ□y đ□.

Ch□t chi□t xu□t □ cá th□p h□n th□t, vì v□y tác d□ng kính thích ti□t d□ch v□ kém h□n so v□i th□t.

1.2.2. Tính ch□t v□ sinh

- Cá là lo□i th□c ph□m d□ h□ng và khó b□o qu□n vì nh□ng lý do sau:

+ Có l□p màng nh□y là môi tr□□ng t□t cho vi khu□n phát tri□n

+ Hàm l□□ng n□□c t□□ng đ□i cao trong t□ ch□c cá

+ Nhi□u đ□□ng cho vi khu□n xâm nh□p vào th□t cá

+ Ch□a nhi□u acid béo ch□a no nên d□ b□ oxy hoá

- Cá s□ng có men thiaminaza, phân h□y B1. Vì v□y ăn cá s□ng không nh□ng b□ ng□ đ□c do vi khu□n mà còn có th□ b□ thi□u vitamin B1.

- Cá có th□ truy□n b□nh sán lá gan.

1.3. S□a

1.3.1. Giá tr□ dinh d□□ng

Protid s□a g□m : Casein, lactoalbumin, lactoglobulin. S□a bò, trâu, dê thu□c lo□i s□a casein vì l□□ng casein chi□m ≥ 75% t□ng s□ protid.

S□a m□ thu□c s□a albumin (casein < 75%)

Casein là lo□i photphoprotid. Casein có đ□ các acid amin c□n thi□t, đ□c bi□t có nhi□u lysin. Protid s□a là ngu□n r□t quý vì thành ph□n acid amin cân đ□i và có đ□ đ□ng hoá cao. Lactoalbumin khác v□i casein là không ch□a photpho nh□ng có nhi□u l□u hu□nh làm cho s□a có mùi khó ch□u; vì v□y s□a ch□ đ□□c phép ti□t trùng □ nhi□t đ□ th□p kéo dài (ph□□ng pháp Pasteur).

Đ□i v□i tr□ em, s□a m□ là t□t nh□t, s□a các đ□ng v□t khác tuy l□□ng protid nhi□u nh□ng ch□t l□□ng ít phù h□p vì ch□a nhi□u lactoglobulin, là m□t lo□i protid có tr□ng l□□ng phân t□ cao, l□ đ□i v□i tr□ do đó có th□ gây d□ □ng tùy m□c đ□ quen thu□c và thích nghi c□a tr□.





1.4.1. Giá tr□ dinh d□□ng

Là lo□i th□c ăn có giá tr□ dinh d□□ng cao, có đ□ protid, lipid, glucid, vitamin, khoáng, men, hormon. Các ch□t này có t□ l□ t□□ng quan v□i nhau đ□m b□o cho s□ l□n và phát tri□n c□a c□ th□. Ph□n l□n các ch□t dinh d□□ng t□p trung ch□ y□u □ lòng đ□.

Tr□ng các lo□i là ngu□n protid t□t nh□t vì có đ□ các acid amin c□n thi□t, □ t□ l□ cân đ□i. Protid c□a tr□ng là ngu□n r□t t□t các acid amin hi□m nh□ metionin, tryptophan, cystin là nh□ng acid amin hay thi□u trong kh□u ph□n.

Lipid c□a tr□ng ch□ y□u □ lòng đ□, thu□c lo□i glucolipit, là ngu□n lexitin quý, đó là th□c ph□m duy nh□t có l□□ng lexitin cao h□n h□n cholesteron (6/1).

Tr□ng có đ□ các lo□i vitamin, nhi□u nh□t là vitamin A và caroten.

Tr□ng có nhi□u s□t và canxi d□ h□p th□, nh□ng canxi □ tr□ng th□p vì ch□ y□u t□p trung □ v□ c□ng (96%). Ph□n còn l□i □ d□ng liên k□t v□i protein và lipid.



1.4.2. Tính ch□t v□ sinh

Đ□ đ□ng hoá c□a tr□ng: Lòng đ□ và lòng tr□ng có đ□ đ□ng hoá không gi□ng nhau. Lòng đ□ d□ h□p thu. Lòng tr□ng do có ch□a antitrypxin nên khó h□p thu. Khi đun nóng đ□n 800C ch□t này s□ b□ phá hu□. Vì v□y lòng tr□ng ch□ nên ăn chín.

Cách b□o qu□n t□t nh□t là b□o qu□n l□nh, tr□□c khi b□o qu□n l□nh, tr□ng ph□i đ□□c r□a s□ch v□, lau khô.

2. Th□c ph□m có ngu□n g□c th□c v□t

2.1. Ngũ c□c

2.1.1. Giá tr□ dinh d□□ng

Đ□□c dùng nhi□u nh□t là g□o, bên c□nh đó còn có ngô và lúa mì. Giá tr□ dinh d□□ng c□a h□t g□o ph□ thu□c vào đ□t đai, khí h□u, xay xát, b□o qu□n, ch□ bi□n.





2.1.2. Tính ch□t v□ sinh

Không xay xát g□o quá k□, quá tr□ng, ch□ bi□n không vo g□o k□ quá, n□u c□m cho n□□c v□a đ□ đ□ gi□ đ□□c các ch□t dinh d□□ng...

B□o qu□n ngũ c□c □ n□i cao ráo, thoáng mát, ch□ng □m m□c, sâu m□t làm h□ng g□o. Không nên gi□ g□o quá 3 tháng. Đ□ng th□i b□a ăn cũng nên đa d□ng, ăn thêm nh□ng th□c ph□m giàu vitanin B1 nh□ đ□u đ□, giá đ□u xanh, th□t n□c. . .

2.2. Khoai c□

□ nông thôn n□□c ta sau ngũ c□c thì khoai c□ là th□c ăn th□□ng dùng. Đ□c đi□m chung c□a

khoai c□ là nghèo các ch□t dinh d□□ng và năng l□□ng th□p. Riêng khoai ngh□ có nhi□u caroten.

V□ m□t v□ sinh ăn khoai c□ c□n l□u ý:

S□n t□□i ch□a glucozit nh□t là s□n đ□ng, ăn vào có th□ gây ng□ đ□c ch□t ng□□i.

Khoai tây có ch□a đ□c ch□t solanin nh□t là lúc c□ khoai m□c m□m; bi□n pháp đ□ phòng t□t nh□t là không ăn khoai tây m□c m□m.

2.3. Đ□u đ□

H□t đ□u khô nói chung cung c□p năng l□□ng ngang v□i ngũ c□c.

L□□ng protid cao t□ 17- 25%, riêng đ□u t□□ng 34% nh□ng giá tr□ sinh h□c c□a đ□u đ□ th□p (40-50%), riêng đ□u t□□ng giá tr□ sinh h□c th□p h□n so v□i th□c ăn đ□ng v□t nh□ng cao h□n ngũ c□c. Đ□u nói chung nghèo các acid amin có l□u hu□nh nh□ metiomin, cystin nh□ng có nhi□u lysin nên h□ tr□ t□t cho ngũ c□c.



Th□c ph□m ngu□n g□c đ□ng v□t, th□c v□t

Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 08 Tháng 8 2012 16:23 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 08 Tháng 8 2012 16:42





