

## Tập từ từ

Những em miễn cưỡng ăn nguyên cả một trái táo lớn, lại thường vui vẻ ăn một vài miếng quí vị cắt đưa cho chúng. Đây cũng là một phương pháp hữu hiệu nhằm giúp các ông ăn thêm trái cây. Theo các nghiên cứu về thói quen ăn uống ở phái nam, nhiều vị thuộc phái nam chỉ ăn trái cây, nếu đã được cắt sẵn.

Trong lúc hối hả bận rộn, không có thì giờ để chuẩn bị thức ăn, quí vị nên nhớ trái cây bao giờ cũng là loại thức ăn giản tiện nhất. Những thứ như chuối, táo, lê, hay quít vừa dễ mang theo, vừa không phải mất thì giờ chuẩn bị. Ngoài ra, đa số các loại rau nếu quí vị hấp, xào hay dùng lò điện tử để nấu, chỉ mất khoảng vài phút mà thôi.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quí vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quí vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quí vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

**Nên ăn nhiều rau và trái cây**  
Fitting more fruit and vegetables into your diet

## Nên ăn nhiều rau và trái cây

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Nếu lâu nay quý vị ít ăn rau và trái cây, thì đây là lúc quý vị cần bắt đầu ăn những thứ này. Dù hiện chưa có thức ăn nào được coi như một loại "thần dược" giúp tránh hay trị dứt được bệnh ung thư, nhưng các nhà khoa học từ lâu vốn đã biết trái cây và rau có các tác dụng chống lại chứng ung thư và các chứng bệnh khác. Họ cũng biết những người ăn ít rau và trái cây dễ mắc bệnh ung thư hơn những người ăn nhiều những thứ vừa kể. Có nhiều người nghĩ nếu họ dùng thêm các loại thuốc viên sinh tố hay khoáng chất có chứa trong trái cây, kết quả cũng sẽ tương tự, nhưng sự thật không đúng như vậy. Rau và trái cây không những chỉ chứa các loại sinh tố và chất khoáng không thôi, chúng còn chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe khác mà các thuốc viên chứa sinh tố hay chất khoáng không có.

Nước Úc có nhiều loại trái cây và rau phù hợp dễ dàng với khẩu vị và thực đơn của mọi gia đình. Sau đây là một vài đề nghị:

### Trái cây dùng cho bữa điểm tâm

Các loại trái cây như chuối, dâu, kiwi hay các loại trái cây phơi khô (mơ, chuối khô, vãn vãn) có thể dùng ăn chung với các loại ngũ cốc trong bữa điểm tâm. Nếu quý vị đang vội? Chuối ăn với bánh mì chẳng mất nhiều thì giờ để chuẩn bị, hoặc làm món uống gồm trái cây xay chung với sữa hay da-ua cũng không cần nhiều thì giờ lắm.

### Nên dùng óc 'sáng tạo'

Thường chúng ta vẫn có thói quen ăn hay uống những thứ mình đã từng ăn hay quá quen thuộc với mình; nghĩa là mua cùng một loại rau và nấu cùng một cách. Tuy nhiên, quý vị nên tập ăn những loại rau mình chưa ăn bao giờ, hoặc ăn cùng một loại rau, nhưng nấu cách khác. Thí dụ: quý vị có thể thử quết trái bơ (avocado) lên bánh mì để ăn thay vì dùng bơ hay phô

ma. Trái bơ chứa ít chất béo hơn bơ chế biến từ sữa bò, nhưng chứa nhiều chất bổ dưỡng hơn và mùi vị của nó cũng đặc biệt hơn. Thường mọi người vẫn ăn món bắp cải luộc, trộn, hay nấu canh, nhưng có lẽ rất ít người ăn thử loại rau trộn làm bằng bắp cải tím hoặc nấu nó cách nào khác.

### Thêm nhiều rau vào các món như rau trộn, canh, xào, hầm hay cà ri.

Nhiều món ăn truyền thống của người Việt, như món canh hay xào, thường dùng nhiều rau và chỉ có một ít thịt, hay cá, rất có lợi cho sức khỏe, quý vị nên duy trì các món ăn này. Cũng nên nhớ, món ăn càng nhiều màu sắc bao nhiêu càng có lợi cho sức khỏe bấy nhiêu. Các loại thức ăn có màu tự nhiên như cà chua, ớt tây (capsicums), cà rốt, và các loại rau xanh có chứa những chất có tác dụng chống ôxyt hóa (antioxidants). Những chất này giúp cơ thể chống được bệnh tật. Màu sắc của trái cây hay rau càng đậm, càng có lợi cho sức khỏe.

### Dạy con dùng trái cây làm món ăn vặt

Quý vị nên tập cho con cái ăn những món ăn có lợi cho sức khỏe ngay từ khi chúng còn nhỏ. Nên tập cho chúng ăn nhiều trái cây ở nhà, và bỏ vào thức ăn cho chúng mang theo đến trường thay vì cho chúng những thứ mua ở siêu thị như khoai tây chiên giòn. Những thói quen này sẽ giúp các em khi lớn lên được khỏe mạnh. Quý vị cũng nên tập cho chúng ăn nhiều loại trái cây để tránh cho chúng khỏi chán vì phải ăn hoài cùng một loại. Để làm món tráng miệng, quý vị có thể làm món trái cây trộn (fruit salad) với nhiều loại trái cây khác nhau cắt nhỏ và trộn lại cho có màu sắc 'quyến rũ'. Khi thời tiết ấm áp hơn, đối với trẻ em các loại trái cây như chuối, hay nho đông lạnh ăn lại có vẻ ngon hơn.

### Cho con cái có dịp học làm các món ăn

Muốn cho các em yêu thích các món mình muốn chúng ăn, quý vị nên tạo cơ hội cho các em tham gia vào việc chuẩn bị thức ăn và nấu nướng.