

ĐỂ GIỮ GÌN SỨC KHỎE

NGỌC ĐA

Ba ngày Tết có nhiều món ăn ngon, lạ, một số người dễ tính hơn khi được mời rượu, uống rượu, rồi là tranh thủ ngày Tết vui mà ngán ngủ để dễ sa đà thức trắng đêm ngày... Ai coi trọng và thực hiện theo bí quyết ăn thì người ấy mới khỏe, dẻo dai, phần chần hương trọn hương vị Tết.

Thế nào là mới biết ăn, sức khỏe con người ta, cũng giống như tự nhiên, theo bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông và theo quy luật sinh - lão - bệnh - tử. Lúc sơ sinh không có răng nên chỉ uống nước và bú. Lúc về già răng rụng dần và cũng ăn không được như hồi trẻ, gặm giống như hồi trẻ con răng mọc chưa đủ. Tương tự, sinh lý tiêu hoá cũng kém, gân xương cũng nhỏ lại, yếu dần. Sức đề kháng với thời tiết và vi khuẩn cũng giảm. Người có sức đề kháng tốt thì có thể lúc ăn thức ăn nhiễm khuẩn mất vệ sinh mà vẫn an toàn cho nên chủ quan, chẳng hạn nhiều người ăn tiết canh, gỏi tôm, cá tươi sống mà không bị ngộ độc là vì may chúng không phải là vi khuẩn gây bệnh hoặc có mà chúng chưa kịp nhân lên tới liều gây bệnh. Nhưng nếu bị ngộ độc thì chẳng phải là ăn uống hợp lý bao lâu trở thành... công dã tràng sao? Vì vậy, nói đến dinh dưỡng hợp lý thì nguyên tắc vệ sinh là trước nhất. Dinh dưỡng hợp lý, đúng, đủ và điều độ, sự đúng trong dinh dưỡng là khó nhất, vì phải hợp với lứa tuổi, thể trạng, thể chất, nghề nghiệp... Người thể trạng gầy, béo khác nhau thì chế độ ăn uống và lượng các chất cũng khác nhau.

Cái biết về thể trạng, thể chất thì tự mình biết, nhưng về sinh lý thì phải nhờ đến bác sĩ. Người xưa thường nói “trời đánh còn tránh miếng ăn” nhưng đừng vì thế mà ăn lầy được. May thay đa số người lớn đã từng trải nhiều ngọt, bùi, đắng cay trong đời để tự điều chỉnh hành vi ăn uống cho hợp với sức khỏe, thể chất trong những thời điểm còn tỉnh táo và còn nghị lực. Còn trẻ nhỏ thì có người lớn chăm sóc. Người già thì tùy từng hoàn cảnh mà được chăm sóc khác nhau, các cụ có con cháu đỡ đần thì ít lo, các cụ cô đơn thì ăn uống vất vả trong trường hợp này biết sức mình để tự lo bữa ăn, món ăn cho hợp với sinh lý lứa tuổi, là cách để các cụ giữ được sức khỏe. Nói về ăn điều độ và đủ thì dễ hiểu hơn.

Điều độ là ăn uống theo bữa một cách đúng giờ tương đối. Trẻ em và người già thì bữa ăn cần nhiều hơn và mỗi bữa ăn cũng gần nhau hơn. Nên ngày chia thành 4-6 bữa, mỗi bữa ăn không quá nhiều và thức ăn cũng phải nhừ và dễ tiêu hơn. Đối với lứa tuổi thanh, thiếu niên là tuổi đang lớn thì số món ăn có đạm và chất béo cần nhiều hơn. Còn nghĩa đủ là ăn không quá no cũng không đói. Và nữa, cái sự ăn của người già và trẻ em nhiều khi không quan trọng bằng giấc ngủ, no hoặc đói quá đều làm giấc ngủ không được dễ dàng và sâu.

Những ngày xuân về Tết đến, chuyện ăn uống lại càng phải thận trọng để tiếng cười vui hạnh phúc tràn ngập mọi nhà.

N. Đ