

# Cẩm nang Dinh dưỡng cho Phụ nữ mang thai

BEST  
SELLER

Cách phối hợp  
các thực phẩm

+

Chế độ  
Dinh dưỡng hợp lí

=

Bé ngoan, thông minh  
và khỏe mạnh

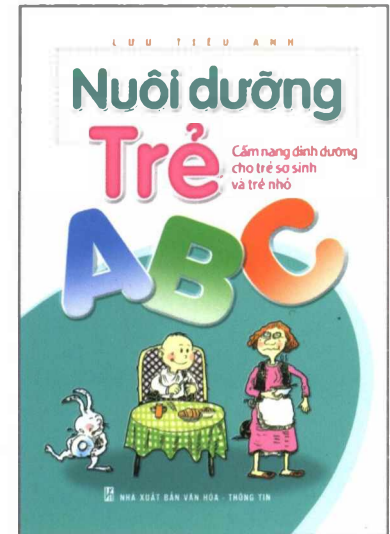


**Coi trọng chế độ dinh dưỡng  
của thai phụ để đón chào sinh linh bé bỏng**

- \* Nguyên tắc và kiến thức ăn uống dành cho thai phụ
- \* Thực phẩm nên & không nên ăn trong giai đoạn đầu thai kì (tháng thứ nhất - tháng thứ ba)
- \* Thực phẩm nên & không nên ăn trong giai đoạn giữa thai kì (tháng thứ tư - tháng thứ sáu)
- \* Thực phẩm nên & không nên ăn trong giai đoạn cuối thai kì (tháng thứ bảy đến khi sinh)
- \* Thực đơn dinh dưỡng & những bài thuốc đơn giản
- \* Hướng dẫn thai phụ cách uống thuốc an toàn

Thực phẩm là cội rễ của vạn vật.  
Chính thực phẩm và chỉ có thực phẩm  
mới là thuốc chữa bách bệnh.

(Danh y Antony)



LÍ MẦN

Hà Giang (dịch)

ENJOY LIFE

# Cẩm nang Dinh dưỡng

BEST  
SELLER

## cho Phụ nữ mang thai

Cách phối hợp  
các thực phẩm

+

Chế độ  
Dinh dưỡng hợp lý

=

Bé ngoan, thông minh  
và khỏe mạnh



**Coi trọng chế độ dinh dưỡng  
của thai phụ để đón chào sinh linh bé bỏng**

- Nguyên tắc và kiến thức ăn uống dành cho thai phụ
- Thực phẩm nên & không nên ăn trong giai đoạn đầu thai kì (tháng thứ nhất - tháng thứ ba)
- Thực phẩm nên & không nên ăn trong giai đoạn giữa thai kì (tháng thứ tư - tháng thứ sáu)
- Thực phẩm nên & không nên ăn trong giai đoạn cuối thai kì (tháng thứ bảy đến khi sinh)
- Thực đơn dinh dưỡng & những bài thuốc đơn giản
- Hướng dẫn thai phụ cách uống thuốc an toàn



**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

# LỜI MỞ ĐẦU

Cha đẻ của nền y học thế giới Hippocrates đã có một câu danh ngôn nổi tiếng “Người hiểu biết coi sức khỏe là hạnh phúc lớn nhất của cuộc đời”. Thực ra, khó có một định nghĩa chính xác về sức khỏe trong cuộc sống hàng ngày, mọi người đều coi nhẹ nó, chỉ khi cơ thể đưa ra “tín hiệu” cảnh báo, cảm thấy đau, ngứa hoặc nằm liệt giường, chúng ta mới biết sức khỏe là tài sản vô cùng quý giá. Khi con người biết được tầm quan trọng và cần thiết của sức khỏe thì cuộc sống lành mạnh và bữa ăn dinh dưỡng, khoa học sẽ ngày càng được coi trọng.

Con người đã sớm hiểu được mối quan hệ mật thiết giữa các bữa ăn và sức khỏe. Nhà toán học Hi Lạp cổ Pythagoras đã từng nói rằng: “Không nên coi nhẹ sức khỏe của bạn, giống như việc ăn uống cần có sự cân bằng, hạn chế”. Do sự tiến bộ của y học hiện đại và y tế công cộng, tuổi thọ của con người đã được kéo dài hơn, quan điểm về ăn uống đúng đắn có tầm quan trọng rõ rệt đối với sức khỏe con người hiện đại. Ngày nay, các cơ quan có chức năng cũng như các chuyên gia đều rất coi trọng tuyên truyền và mở rộng văn hóa ẩm thực lành mạnh đến mọi nhà. Dân ta từ xa xưa đã rất coi trọng ăn uống, những món nên ăn và không nên ăn có quan hệ mật thiết đến sức khỏe của con người. Xã hội và khoa học kĩ thuật không ngừng phát triển, đời sống của người dân được nâng cao, vì thế mọi người càng quan tâm hơn đến việc nên ăn gì và không nên ăn gì. Không phải tất cả mọi người đều chung sống trong cùng một vùng miền và có chung một thể chất, chính vì vậy, việc ăn những món gì để đảm bảo sức khỏe là một điều vô cùng quan trọng.



Cuốn sách “Cẩm nang dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai” chủ yếu giới thiệu tầm quan trọng của dinh dưỡng trước khi sinh đẻ và các nguyên tắc ăn uống, các kiến thức ăn uống trong giai đoạn mang thai, thói quen ăn uống không tốt của thai phụ, những thay đổi sinh lý ở các giai đoạn khác nhau của thai nhi và thai phụ, giới thiệu các món nên và không nên ăn trong thời kì đầu mang thai (từ tháng thứ nhất - tháng thứ ba), thời kì giữa mang thai (từ tháng thứ tư - tháng thứ sáu), thời kì cuối mang thai (từ tháng thứ bảy đến khi sinh).

Cuốn sách được biên soạn trên cơ sở y học cổ truyền và dưỡng sinh, tham khảo các tài liệu về món ăn kiêng kị hoặc nên ăn, kết hợp với thành quả nghiên cứu của y học hiện đại và dinh dưỡng học, nhằm bổ sung kiến thức về dinh dưỡng cho các thai phụ. Cuốn sách do các chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ và các đầu bếp hợp tác biên soạn, nội dung khoa học, thực tế, dễ hiểu, giúp bạn đọc biết nên ăn gì và ăn như thế nào.

Cuốn sách thực sự là lựa chọn sáng suốt dành cho các gia đình. Vì khi chúng ta biết ăn gì, ăn như thế nào, sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, phòng tránh bệnh tật, đó cũng là nguyện vọng chung của những người làm công tác biên soạn cuốn sách này.





# MỤC LỤC

## CHƯƠNG 1: ĐẶC ĐIỂM ĂN UỐNG CỦA THAI PHỤ

- 8 Dinh dưỡng cần thiết cho thai phụ
- 12 Nguyên tắc ăn uống và tầm quan trọng của dinh dưỡng trước khi mang thai
- 14 Dinh dưỡng không đủ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ
- 16 Thiếu dinh dưỡng ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi
- 18 Những thói quen ăn uống không tốt của thai phụ



## CHƯƠNG 2: THỰC PHẨM NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN TRONG GIAI ĐOẠN ĐẦU THAI KÌ (THÁNG THỨ NHẤT - THÁNG THỨ BA)

- 22 Những kiến thức về sức khỏe cần thiết cho thai phụ
- 25 Sự phát triển của thai nhi

### NHỮNG THỰC PHẨM NÊN ĂN

- |                   |            |                |
|-------------------|------------|----------------|
| 26 Gừng tươi      | 36 Hạt dẻ  | 46 Gan lợn     |
| 27 Cây hương xuân | 38 Củ sen  | 48 Mộc nhĩ đen |
| 28 Vừng           | 40 Đậu tây | 50 Nấm mỡ      |
| 30 Đậu phụ        | 42 Sữa bò  | 52 Củ cải      |
| 32 Cải bó xôi     | 44 Mướp    | 54 Lạc nhân    |
| 34 Thịt vịt       |            |                |

### NHỮNG THỰC PHẨM THAI PHỤ KHÔNG NÊN ĂN

- 56 Quả nhãn/ Ích mẫu thảo
- 57 Sơn tra/ Dưa hấu
- 58 Ba ba/ Rong biển
- 59 Rượu/ Thực phẩm chứa axit
- / Các thực phẩm chế biến sẵn, muối chua

## CHƯƠNG 3: THỰC PHẨM NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN TRONG GIAI ĐOẠN GIỮA THAI KÌ (THÁNG THỨ TƯ - THÁNG THỨ SÁU)

- 62 Kiến thức chăm sóc sức khỏe dành cho thai phụ
- 65 Sự phát triển của thai nhi

### NHỮNG THỰC PHẨM NÊN ĂN

- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| 66 Thịt gà    | 78 Dưa chuột  | 92 Gà ác     |
| 68 Trứng gà   | 80 Hải sâm    | 94 Thịt lợn  |
| 70 Gạo nếp    | 82 Táo tàu    | 96 Cá đao    |
| 71 Cá mè      | 84 Đu đủ      | 98 Cải thảo  |
| 72 Khoai lang | 86 Cà chua    | 99 Măng      |
| 74 Cần tây    | 88 Đậu Hà Lan | 100 Rau diếp |
| 76 Thịt dê    | 90 Đậu đen    |              |



### NHỮNG THỰC PHẨM THAI PHỤ KHÔNG NÊN ĂN

- 102 Cua/ Mứt hoa quả
- 103 Cà phê/ Quầy/ Đường hóa học và thực phẩm chứa đường hóa học
- 104 Hoa tiêu/ Mù tạt/ Hồ tiêu
- 105 Ớt cay/ Khoai tây
- 106 Trứng gà sống/ Cá biển khô/ Rượu trắng
- 107 Các loại bia, nước ngọt, nước có ga

## CHƯƠNG 4: THỰC PHẨM NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN TRONG GIAI ĐOẠN CUỐI THAI KÌ (THÁNG THỨ BẢY ĐẾN KHI SINH)

- 110 Những kiến thức cần thiết bảo vệ sức khỏe cho thai phụ  
113 Sự phát triển của thai nhi

### NHỮNG THỰC PHẨM THAI PHỤ NÊN ĂN

- |               |                    |                  |
|---------------|--------------------|------------------|
| 114 Cà rốt    | 125 Chim bồ câu    | 133 Cá chạch     |
| 116 Cá chép   | 126 Hạch đào       | 134 Thịt bò      |
| 117 Đậu đỏ    | 128 Giá đỗ (làm từ | 135 Nấm hương    |
| 118 Đậu cô ve | đậu tương)         | 136 Cá mực       |
| 120 Táo đỏ    | 130 Giá đỗ (làm từ | 138 Nấm kim châm |
| 122 Con ngao  | đậu xanh)          | 140 Lạc nhân     |
| 124 Bạch tuộc | 132 Lươn           |                  |

### NHỮNG THỰC PHẨM THAI PHỤ KHÔNG NÊN ĂN

- 142 Hạt bo bo/ Rau dền  
143 Thực phẩm đóng hộp/ Mỳ tôm  
/ Thực phẩm đại bổ  
144 Thịt ếch/ Gan lợn  
145 Thực phẩm bị nấm mốc/ Thực phẩm chứa  
nhiều chất béo/ Thực phẩm nhiều chất đạm

## CHƯƠNG 5: THỰC ĐƠN DÀNH CHO THAI PHỤ VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ BẰNG ĂN UỐNG THƯỜNG GẶP

- 148 Thực đơn dành cho thai phụ đầu thai kì  
150 Thực đơn dành cho thai phụ giữa thai kì  
152 Thực đơn dành cho thai phụ cuối thai kì  
154 Thực đơn dành cho thai phụ bị ốm nghén  
156 Thực đơn dành cho thai phụ bị phù thũng  
158 Thực đơn dành cho thai phụ bị đau bụng  
160 Thực đơn dành cho thai phụ mắc bệnh  
cao huyết áp  
162 Phụ lục: Hướng dẫn thai phụ  
dùng thuốc an toàn



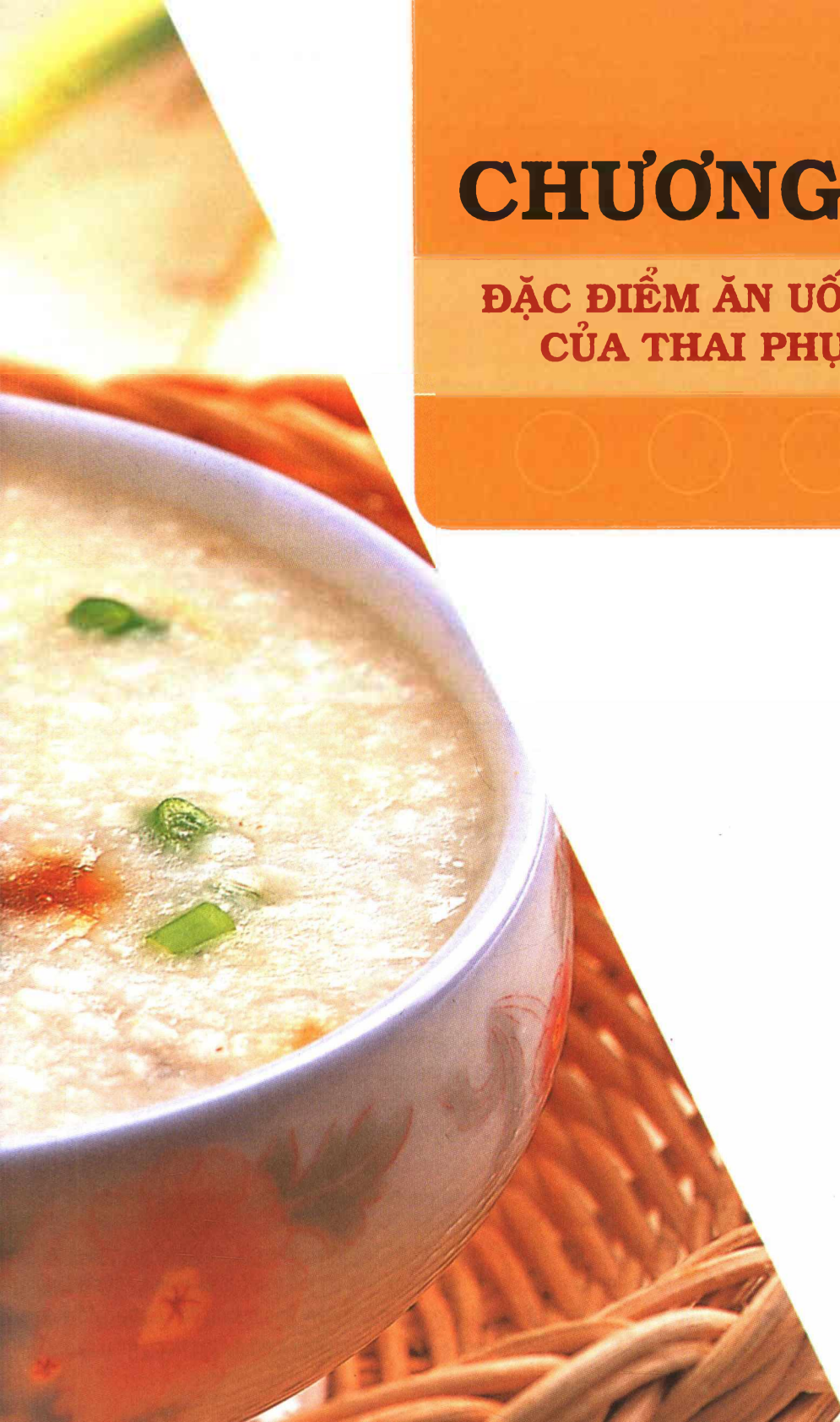






# CHƯƠNG 1

## ĐẶC ĐIỂM ĂN UỐNG CỦA THAI PHỤ





## DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO THAI PHỤ

### 1. NHỮNG THAY ĐỔI SINH LÝ TRONG THỜI KÌ MANG THAI

Mang thai là quá trình phức tạp, trong thời kì này, cơ thể thai phụ sẽ có một loạt thay đổi sinh lý để thích ứng với nhu cầu phát triển bình thường của thai nhi trong tử cung.



#### TRAO ĐỔI CHẤT THAY ĐỔI

Dưới sự ảnh hưởng của estrogen, progesterone và hoóc-môn dưới da, sự tổng hợp và trao đổi chất của cơ thể người mẹ tăng lên, làm tăng tiết hoóc-môn tuyến giáp, tỉ lệ trao đổi chất cũng cơ bản tăng lên. Đường glucose - năng lượng chủ yếu ở thai nhi sẽ thông qua bào thai để dự trữ dưới hình thức glycogen, đồng thời vận chuyển vào bào thai qua nhau thai; vận chuyển hoạt động của axit amin thông qua nhau thai, vận chuyển axit béo cho thai nhi thông qua nhau thai. Khi gần đến ngày chuyển dạ, mỗi ngày thai nhi hấp thụ 35g đường glucose, 7g axit amin và 1,7g axit béo.

#### CHỨC NĂNG HỆ TIÊU HÓA THAY ĐỔI

Dịch tiêu hóa tiết ra ít hơn, nhu động dạ dày, đường ruột chậm lại, dạ dày to lên và thường xuất hiện hiện tượng táo bón. Thai phụ thời kì đầu thường cảm thấy khó chịu, buồn nôn... Lúc này, thai phụ cần tăng cường hấp thụ các chất dinh dưỡng như: sắt, canxi, vitamin B12 và axit folic.

#### CÂN NẶNG TĂNG LÊN

Những phụ nữ khỏe mạnh nếu không hạn chế ăn uống, trong thời kì mang thai, do bào thai, nước ối, tử cung, bầu vú, máu, dịch ngoài tế bào, chất béo trong cơ thể đều tăng lên, nên thông thường thai phụ sẽ tăng khoảng 9 - 13kg. Thai phụ thời kì đầu tăng cân ít, thời kì giữa và thời kì cuối mỗi tuần tăng ổn định từ 350 - 400g.

#### CHỨC NĂNG THẬN THAY ĐỔI

Phụ nữ trong quá trình mang thai cần thải ra chất thải của bản thân và thai nhi, vì thế, thận phải gánh vác trách nhiệm nặng nề hơn, tốc độ lọc của tiểu cầu thận tăng lên, có thể xuất hiện hiện tượng đường glucose, axit amin trong nước tiểu. Chất cặn trong tuyến thượng thận tăng lên, ảnh hưởng đến sự trao đổi hợp chất carbohydrate ở cơ thể mẹ, làm tăng sự tổng hợp glucose, có thể gây hiện tượng đường trong máu cao.



## THAY ĐỔI DUNG LƯỢNG MÁU VÀ HUYẾT ĐỘNG HỌC

Dung lượng huyết tương của phụ nữ không mang thai bình thường là 2600ml, ở phụ nữ mang thai tăng lên 40%. Lượng hồng cầu gia tăng khác nhau nên việc bổ sung chất sắt ở thai phụ cũng khác nhau, lượng hồng cầu ở thai phụ không cần bổ sung chất sắt là 18%, còn ở thai phụ cần bổ sung sắt là 30%. Do mức độ lượng máu tăng lên nhiều hơn so với lượng hồng cầu nên khiến máu tương đối loãng. Bình thường ở phụ nữ không mang thai, nồng độ hemoglobin trung bình trong 100ml là 12 ~ 14g, còn ở phụ nữ mang thai thì giảm xuống mỗi lít còn 11g.

## 2. ĐIỂM ĐẶC BIỆT TRONG VIỆC ĂN UỐNG CỦA THAI PHỤ

Vấn đề dinh dưỡng của thai phụ có liên quan đến sức khỏe của mẹ và sự phát triển của thai nhi, đặc biệt là đối với sự hình thành cơ bản thể chất của thai nhi. Tất cả nhu cầu dinh dưỡng để thai nhi phát triển bình thường hoàn toàn phụ thuộc vào cơ thể mẹ thông qua việc cung cấp của bào thai. Muốn trẻ sau khi sinh có thể chất khỏe mạnh, thai phụ bắt buộc phải bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng. Trên thực tế, các chất dinh dưỡng mà thai phụ hấp thụ, không chỉ đáp ứng nhu cầu phát triển của thai nhi, mà còn là phần dinh dưỡng chuẩn bị cho thai nhi sau khi sinh ra. Vì thế, thai phụ cần ăn uống hợp lý. Đối với những thai phụ có hiện tượng buồn nôn, khó chịu, chán ăn... càng cần hấp thụ dinh dưỡng đầy đủ, tránh ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và con.

### DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

Do một số loại thuốc tránh thai có thể khiến các loại vitamin bị hòa tan trong nước dẫn đến thiếu các nguyên tố vi lượng như: axit folic, nhóm vitamin B, kẽm, sắt. Nếu bạn có kế hoạch sinh con, nên chuẩn bị dinh dưỡng cần thiết trước khi mang thai. Đây là cơ sở quan trọng trong toàn bộ quá trình mang thai và sinh đẻ.

### DINH DƯỠNG TRONG THỜI KÌ MANG THAI

Nửa đầu thai kỳ, do thai phụ ốm nghén dẫn đến hiện tượng buồn nôn, chán ăn, ăn uống giảm sút, khiến cơ thể mất nước và mất cân bằng điện giải, thiếu muối vô cơ, các nguyên tố vi lượng và một số vitamin. Vì thế, thai phụ cần bổ sung những thực phẩm có nhiệt lượng cao, chất điện giải cao, giàu vitamin và dễ tiêu hóa. Cuối thai kỳ, thai nhi phát triển nhanh, hàng ngày thai phụ vừa cần duy trì nhu







cầu trao đổi chất của cơ thể, vừa cần bổ sung một lượng lớn chất dinh dưỡng như các thực phẩm có nhiệt lượng cao, giàu chất đạm, giàu vitamin, nguyên tố vi lượng để đảm bảo thai nhi phát triển khỏe mạnh.

### 3. NHU CẦU DINH DƯỠNG VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

Muốn trẻ lớn lên khỏe mạnh cần có chế độ dinh dưỡng tốt. Dinh dưỡng tốt hay kém không chỉ quyết định sự phát triển thể chất mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển trí tuệ của trẻ. Trên thực tế, trẻ có đủ dinh dưỡng hay không có liên quan đến quá trình từ lúc người mẹ mang thai, vì nếu nói đến vấn đề dinh dưỡng trong cả cuộc đời con người thì dinh dưỡng trong quá trình mang thai là tiền đề cho sự phát triển khỏe mạnh của trẻ, và dinh dưỡng trong thời kì trẻ nhỏ là cơ sở ổn định để phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ sau này. Thai nhi trong cơ thể mẹ không hấp thụ đủ các chất dinh dưỡng, sẽ ảnh hưởng đến sự sản sinh các tế bào não, khiến số lượng tế bào não giảm, có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển trí tuệ của trẻ.

Dinh dưỡng của thai nhi trên thực tế chính là dinh dưỡng của thai phụ. Còn dinh dưỡng của trẻ sơ sinh chính là dinh dưỡng từ sữa mẹ. Vì thế, muốn thai nhi và trẻ sơ sinh phát triển khỏe mạnh, hàng ngày thai phụ cần hấp thụ cân bằng các loại thực phẩm, không kén ăn, ăn lệch, đảm bảo ăn đầy đủ chất đạm, vitamin, muối vô cơ... đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể mẹ và thai nhi. Ngoài ra, một số chế phẩm từ sữa có chứa chất đạm, axit folic, muối vô cơ và vitamin dễ hòa tan sẽ cung cấp chất dinh dưỡng toàn diện cho thai phụ.

### 4. CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT DÀNH CHO THAI PHỤ

Thai phụ trong thời kì mang thai cần hấp thụ đầy đủ và hợp lí các chất dinh dưỡng, tính từ thời điểm trứng được làm tổ trong tử cung của người mẹ, trải qua 10 tháng sẽ lớn lên, trở thành em bé có cân nặng từ 3 - 3,5kg, cơ thể dài khoảng 50cm, toàn bộ là do được hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng từ cơ thể mẹ. Nếu thai phụ không ăn uống đầy đủ, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến dị tật thai nhi. Nhưng nếu hấp thụ quá dư thừa, dễ khiến thai nhi quá to và cơ thể mẹ quá nặng nề. Vì thế, thai phụ cần bổ sung dinh dưỡng hợp lí, bổ sung đầy đủ chất đạm, vitamin và các nguyên tố vi lượng.

## \* NGUYÊN TẮC SẮP XẾP BỮA ĂN CHO THAI PHỤ

#### 1 HẤP THỤ ĐẦY ĐỦ NHIỆT LƯỢNG VÀ CHẤT DINH DƯỠNG

Theo tiêu chuẩn lượng cung cấp chất dinh dưỡng và nhiệt lượng mỗi ngày của thai phụ, cần phối hợp các món ăn hợp lí, chủng loại đa dạng, phong phú, số lượng đầy đủ. Đặc biệt chú ý bổ sung chất canxi, sắt, vitamin D và nhóm vitamin B cho thai phụ.



## 2 CHỌN LỰA THỨC ĂN ĐA DẠNG, PHONG PHÚ

Mỗi ngày lượng hấp thụ cần bao gồm đầy đủ các loại ngũ cốc, thực phẩm có nguồn gốc động vật, hoa quả, rau xanh, sữa bò và các loại sữa khác, đồng thời lần lượt chọn các loại thực phẩm có cùng chủng loại. Bữa ăn vừa đa dạng, lại có thể bổ sung đầy đủ các thành phần dinh dưỡng. Ngoài ra cần chú ý sự thay đổi thực phẩm theo mùa trong các bữa ăn.

## 3 CẦN ĂN UỐNG HỢP LÍ, ĐỦ LƯỢNG

Mỗi bữa ăn, thai phụ cần có cảm giác no vừa đủ, giúp giảm gánh nặng cho dạ dày, lại vừa không thấy đói. Bữa ăn hàng ngày cần có đủ chất thô, mịn, rắn, lỏng để cơ thể hấp thụ và tiêu hóa cân bằng.

## 4 ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN HỢP LÍ

Thực phẩm mỗi ngày cần phối hợp hợp lý về chất, lượng và thời gian. Nhiệt lượng ba bữa cần hợp lý, nhiệt lượng cả ngày tối thiểu là 25 - 30% bữa sáng, 40% bữa trưa, 30 - 35% bữa tối. Do chức năng tiêu hóa giảm, thai nhi, tử cung to lên chèn ép vào dạ dày, nên thai phụ cần căn cứ vào tình hình cụ thể, giảm lượng ăn mỗi lần một cách thích hợp và tăng số lần ăn.

## 5 CHÚ Ý TRẠNG THÁI, CẢM QUAN KHI ĂN UỐNG

Chế biến món ăn một cách hợp lý có thể làm tránh mất một số chất dinh dưỡng, cố gắng làm cho món ăn có màu sắc bắt mắt, mùi vị thơm ngon, kích thích cảm giác muốn ăn và thúc đẩy sự tiêu hóa, hấp thụ của dạ dày.





# NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG VÀ TÂM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

## 1. TÂM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

Trước khi mang thai, nhu cầu dinh dưỡng của phụ nữ và quá trình mang thai có liên quan với nhau, có thể coi đây là thời kì chuẩn bị mang thai. Người phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ nào cũng muốn sinh một em bé khỏe mạnh, nhưng đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ trước khi mang thai lại thường bị mọi người coi nhẹ.

Dinh dưỡng trước khi mang thai có hai điểm liên quan đến quá trình mang thai, đó là:

**Thứ nhất** Phụ nữ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng trước khi mang thai sẽ giúp cơ thể dễ thích nghi với những gánh nặng do việc mang thai đem lại. Mỗi chúng ta đều biết rằng, phụ nữ có sức khỏe tốt trong thời kì mang thai sẽ ít ốm nghén hơn, mức độ khó chịu, buồn nôn, bệnh cao huyết áp cũng nhẹ hơn.

**Thứ hai** Bổ sung dinh dưỡng trước khi mang thai rất có lợi cho thai nhi. Dinh dưỡng của thai nhi phụ thuộc vào sự cung cấp dinh dưỡng ở cơ thể mẹ. Người phụ nữ khỏe mạnh có sức đề kháng tốt, nếu thỉnh thoảng trong thời kì mang thai mẹ có chán ăn, lượng hấp thụ thức ăn giảm sút thì năng lượng dự trữ trong cơ thể vẫn đáp ứng đủ dinh dưỡng cho cơ thể mẹ và thai nhi, không xảy ra vấn đề lớn, giúp thai nhi phát triển bình thường. Ngược lại, nếu trước khi mang thai, người phụ nữ không ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, lượng dự trữ dinh dưỡng ít, khi mang thai nếu thỉnh thoảng bị ốm mệt, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Đương nhiên, trong quá trình mang thai, nếu thai phụ chú ý bổ sung dinh dưỡng đầy đủ thì có thể giảm được các nguy cơ cho thai nhi do thiếu chất dinh dưỡng trước khi mang thai gây ra.

## 2. CHUẨN BỊ DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

### A KHÔI PHỤC CÂN NẶNG

Có một số phụ nữ trước khi mang thai do không chú ý dinh dưỡng, dẫn đến nhẹ cân, lúc này nên có ý thức chú ý gia tăng lượng ăn của mình, có điều kiện nên ăn nhiều cá, thịt, trứng gà, để trọng lượng cơ thể đạt đến mức bình thường.

### B KHÁM CHỮA BỆNH

Trước khi mang thai, nếu có bệnh cần chẩn đoán và chữa trị kịp thời; nếu chức năng gan không tốt hoặc có bệnh dạ dày thì chỉ nên có thai khi cơ thể đã hồi phục bình thường. Một số bệnh mãn tính như bệnh lao nên chữa trị khỏi hẳn rồi mới mang thai; những người bị bệnh tim mạch cần có sự hướng dẫn của bác sĩ mới mang thai. Trước khi mang thai, do không chú ý đến dinh dưỡng, một số phụ nữ có thể mắc một số hiện tượng





thiếu chất dinh dưỡng như thiếu vitamin B2, canxi, vitamin A, thiếu máu, thiếu sắt, thiếu axit folic, kẽm... nên kịp thời kiểm tra để có biện pháp chữa trị, cải thiện tình hình dinh dưỡng.

### C NHẬN BIẾT CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Một số thai phụ cần nhận biết một số thực phẩm, chất dinh dưỡng để có thể chế biến, phối hợp đúng cách, làm tăng giá trị dinh dưỡng, tránh làm mất chất trong quá trình sơ chế, chế biến.

## 3. NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN TRONG DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

Chọn lựa thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như thực phẩm động vật có thể làm tăng lượng hấp thụ chất đạm. Trong sữa bò có chứa nhiều chất đạm và canxi. Rau xanh chứa nhiều vitamin C, caroten... Hải sản như cá, tôm, cua... chứa nhiều chất đạm và axit béo không no, rong biển chứa nhiều I-ốt. Thai phụ cần chọn chủng loại thực phẩm phong phú, bảo đảm hấp thụ đầy đủ các chất dinh dưỡng.

Lượng thức ăn của phụ nữ trước khi mang thai có tăng hay không sẽ quyết định bởi lượng hấp thụ dinh dưỡng hàng ngày. Những phụ nữ hấp thụ chất dinh dưỡng tốt, thì hàng ngày chỉ cần chú ý chọn lựa thực phẩm là được. Còn những phụ nữ có thể chất yếu, hấp thụ dinh dưỡng kém, cần tăng lượng cơm, bình thường mỗi ngày ăn 400g gạo thì trước khi mang bầu cần ăn 500g, cho dù béo một chút cũng không sao. Cơm và các món ăn cần đa dạng để thúc đẩy cảm giác thèm ăn của bạn.

Nên tránh hoặc ăn ít những loại thực phẩm giàu nhiệt lượng như: đường trắng, bánh ngọt, mật ong... vì những thực phẩm này khi ăn nhiều sẽ làm giảm sự hấp thụ của vitamin, muối vô cơ. Hút thuốc, uống rượu không có lợi cho thai nhi, vì thế nên từ bỏ thói quen không tốt này.

Không cần thiết uống các loại thuốc bổ sung chất dinh dưỡng, nên chọn một số loại thực phẩm, chất dinh dưỡng thích hợp, giảm việc uống thuốc, vì bất cứ loại thuốc nào cũng có ảnh hưởng đến việc rụng trứng, gây dị tật thai nhi. Nguyên tắc quan trọng nhất của chế độ dinh dưỡng trước khi mang thai chính là cố gắng thông qua các món ăn để cải thiện chất dinh dưỡng của thai phụ.





## DINH DƯỠNG KHÔNG ĐỦ SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA MẸ

Thai phụ thiếu chất dinh dưỡng không những không có lợi cho sức khỏe mà còn dễ mắc các chứng bệnh tổng hợp, có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi.

### 1. GÂY RA CÁC CHỨNG BỆNH THIỂU DINH DƯỠNG CỦA THAI PHỤ

Trong thời kì mang thai, thai phụ hấp thụ bao nhiêu dinh dưỡng thì thai nhi cũng sẽ hấp thụ bấy nhiêu chất dinh dưỡng từ cơ thể mẹ và phát triển. Vì thế, nếu không chú ý dinh dưỡng cho thai phụ, sẽ khiến cho thai phụ thiếu chất dinh dưỡng, thậm chí thai phụ bị suy dinh dưỡng.

Các bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở thai phụ là:

#### A THIỂU MÁU

Thiếu máu là hiện tượng dễ gặp phải nhất của thai phụ. Trong thời kì mang thai, lượng huyết tương ở cơ thể mẹ tăng 50%, còn hồng cầu chỉ tăng 20%, hồng cầu không đủ để hình thành bệnh thiếu máu sinh lí. Cộng thêm việc hình thành tổ chức cơ bắp và tạo máu ở thai nhi, khiến nhu cầu sắt ở cơ thể mẹ tăng lên, nhưng thai phụ không nên vội vàng uống viên sắt ngay vì nếu ăn uống đầy đủ, đặc biệt là vitamin B6, đồng thời lại uống bổ sung viên sắt, cơ thể sẽ không thể hấp thụ hết. Chất sắt dự trữ trong gan nhiều có thể gây tổn hại ở mức độ nào đó, gây ra chứng thừa sắt. Thai phụ uống viên sắt tổng hợp có thể dẫn đến việc thai nhi bị dị tật, chậm phát triển trí tuệ, sảy thai hoặc bị đẻ non. Điều đáng mừng là, chất sắt trong thực phẩm không tạo ra những tổn hại này, chỉ cần mỗi ngày thai phụ hấp thụ lượng gan tươi mới (ví dụ canh cải bó xôi nấu gan lợn), trứng, rau xanh, thì cho dù bị thiếu máu nhiều cũng có thể khôi phục bình thường chỉ sau 2 - 3 tuần, vì thế nên hạn chế uống bất kì một loại thuốc sắt nào, trường hợp bắt buộc thì cũng phải tuân theo sự chỉ dẫn của bác sĩ. Cố gắng chọn lựa một số loại thực phẩm có chất dinh dưỡng cân bằng, chất đậm, vitamin đầy đủ như sữa, trứng, thịt cá, đậu, rau xanh, hoa quả và tăng các thực phẩm giàu axit folic (rau xanh, lòng đỏ trứng, chế phẩm từ đậu) để duy trì trạng thái sức khỏe tốt nhất.

Bệnh thiếu máu Địa Trung Hải hay còn gọi là bệnh thiếu máu vùng biển là một loại bệnh mang tính di truyền ẩn. Nó không phải là bệnh truyền nhiễm, nhưng không thể chữa trị tận gốc, hơn nữa, tỉ lệ mắc bệnh giữa nam và nữ tương tự nhau. Bệnh thiếu máu Địa Trung Hải chia làm hai loại: Loại A và loại B. Nếu hai vợ chồng cùng mắc bệnh này, thai nhi cũng có thể mắc phải. Cho dù là mắc bệnh loại nào cũng đều nguy hại đến sức khỏe và tính mạng của thai phụ và thai nhi. Vì vậy, trước khi kết hôn hoặc mang thai, bạn cần kiểm tra xem mình có mắc chứng bệnh này hay không. Lưu ý là bệnh thiếu máu Địa Trung Hải và bệnh thiếu máu do thiếu sắt là không giống nhau, vì thế cần sự chẩn đoán chính xác của bác sĩ.



Bệnh thiếu sắt ở mức độ nhẹ không có ảnh hưởng lớn đến việc mang thai và sinh đẻ, nhưng thiếu sắt ở mức độ nặng sẽ làm cho thể chất người mẹ suy nhược, đến giai đoạn chuyển dạ, tử cung không thể co bóp, buộc phải phẫu thuật, ngoài ra dễ gây băng huyết sau sinh. Sản phụ bị thiếu máu thì khả năng kháng chế ra máu rất kém, vì thế dễ gây nguy hiểm đến tính mạng. Đồng thời, bệnh thiếu máu khiến cho tỉ lệ phát sinh các chứng bệnh tổng hợp như cao huyết áp trong thời kì mang thai tăng cao.

## B THIẾU CANXI

Đối với phụ nữ, mang thai là một giai đoạn đặc biệt. Ở giai đoạn này, cơ thể họ có sự thay đổi lớn. Thai nhi nhận dinh dưỡng từ người mẹ nhờ dây rốn, bao gồm canxi cần thiết cho thai nhi. Vì thế, nếu thai phụ không chú ý bổ sung canxi kịp thời, sẽ khiến cho nồng độ canxi trong máu hạ thấp, từ đó phải dùng lượng canxi dự trữ trong xương. Phụ nữ trong thời kì mang thai dễ bị chuột rút, co cơ, xương khớp đau mỏi, phù chân... đó là những biểu hiện của thiếu canxi. Người thiếu nhiều canxi thậm chí còn dẫn đến bệnh cao huyết áp, loãng xương, còi xương, dị tật xương chậu, răng lỏng lẻo, khó đẻ, không đủ sữa sau khi đẻ...

Người mẹ thiếu canxi sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi trong tử cung, có thể gây ra sảy thai, sinh non, thai lưu, dị tật thai nhi hoặc sinh bé nhẹ cân. Ngoài ra, còn khiến các tế bào não của thai nhi phân tách chậm, số lượng tế bào thần kinh giảm, nghiêm trọng hơn nó còn ảnh hưởng đến sự phát triển hệ thần kinh và trí tuệ của thai nhi. Mặt khác, khi sinh, sản phụ còn xảy ra hiện tượng xương mềm, đẻ khó. Phụ nữ thiếu canxi trong thời kì mang thai, sau khi bước vào tuổi mãn kinh càng dễ mắc chứng loãng xương. Nhiều nghiên cứu trong những năm gần đây cho thấy, thai phụ thiếu canxi có liên quan đến hội chứng tăng huyết áp do mang thai, vì thế bổ sung đầy đủ canxi trong thời kì mang thai có thể giảm nguy cơ phát sinh chứng bệnh này. Khi sinh ra, trẻ sẽ mắc các bệnh về xương và răng, như mọc răng chậm, còi xương...

Điều cần chú ý là, đồng thời với việc bổ sung canxi, nếu cơ thể không có đủ vitamin D, canxi cũng không thể hấp thụ vào trong cơ thể. Nhưng hiện nay đa số các liều thuốc canxi đều đã bao gồm việc thúc đẩy hấp thụ vitamin D, vì thế, không cần bổ sung thêm, thai phụ chỉ cần phơi nắng thường xuyên là được. Khi uống viên canxi, nên tránh ăn cùng với các loại thực phẩm giàu axit oxalic như cải bó xôi. Nếu không, sẽ tạo ra oxalat và canxi, hai chất kết tủa này sẽ gây ra bệnh sỏi thận hoặc hạn chế việc hấp thụ canxi.

## C NHIỆT LƯỢNG KHÔNG ĐỦ

Nhiệt lượng được cung cấp chủ yếu cho thai phụ ở giữa thai kì và sự phát triển của thai nhi ở cuối thai kì. Nếu thai phụ không hấp thụ đủ nhiệt lượng, sẽ khiến lượng đường và chất béo cung cấp cho cơ thể tăng lên, cân nặng không tăng nhiều, dẫn đến tinh thần mệt mỏi, da khô, nhịp tim chậm, hạ thân nhiệt, giảm khả năng miễn dịch. Tổ chức y tế Thế giới cho biết, nhiệt lượng hấp thụ của các thai phụ trong thời kì đầu (từ tháng 1 đến tháng 3) không cần tăng, còn kì thứ 2 đến kì 3 mỗi ngày cần tăng thêm 300 Kcal (khoảng 2 li sữa không béo + 1 chiếc bánh mì = 300 Kcal).

Nguồn cung cấp nhiệt lượng chủ yếu chính là các loại ngũ cốc và dầu thực vật. Dựa vào mức hoạt động, đặc điểm công việc, chúng tôi đã có công thức đơn giản như sau:

**Cân nặng lí tưởng x 40 Kcal + 300 KCal = Nhiệt lượng cần thiết của thai phụ.**





## 2. GÂY RA CHỨNG BÉO PHÌ CHO MẸ

Trong thời kì mang thai, nếu ăn uống không hợp lí hoặc hấp thụ quá nhiều một số chất dinh dưỡng nào đó sẽ dễ khiến cho cân nặng thai phụ tăng nhanh, thậm chí dẫn đến béo phì. Có một số thai phụ vì ăn uống không cân đối dẫn đến béo phì, sau khi sinh nhiều năm vẫn không hồi phục lại cân nặng lí tưởng, không chỉ ảnh hưởng đến thể hình, mà còn dễ gây ra các bệnh như tiểu đường, cao huyết áp, mỡ máu cao, xơ cứng động mạch; Mặt khác, cơ thể mẹ béo phì, thai nhi phát triển nhanh, không chỉ khiến cho mẹ hoạt động nặng nề, mà còn gây khó đẻ.

## 3. ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUÁ TRÌNH SINH VÀ HỒI PHỤC SAU SINH

Khi sinh, tử cung co thắt, sản phụ cảm thấy vô cùng đau đớn, cần rất nhiều thể lực và tinh lực. Sau khi sinh, sản phụ có thể bị chảy máu ở đường sản, phù thũng hoặc bị rách ở mức độ khác nhau, vì thế cần lượng dự trữ các chất dinh dưỡng cần thiết và nhiệt lượng đầy đủ cho sản phụ. Nếu trước và sau sinh, sản phụ thiếu chất dinh dưỡng, không những không có lợi cho việc phục hồi sức khỏe của mẹ mà còn ảnh hưởng đến việc tiết sữa nuôi con, gián tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển khỏe mạnh của trẻ.

# THIẾU DINH DƯỠNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

## 1. ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÂN NẶNG CỦA THAI NHI

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh, cân nặng của thai nhi có liên quan mật thiết đến tình trạng dinh dưỡng của mẹ. Khi thai phụ không đủ dinh dưỡng, lượng máu tăng chậm, nhịp tim đập chậm, từ đó ảnh hưởng đến lưu lượng máu dẫn đến bào thai, khiến thai nhi phát triển chậm, nhẹ cân và tăng nguy cơ đẻ non.

Đẻ non là chỉ trẻ sinh ra dưới 37 tuần tuổi, em bé sinh ra nhỏ hơn so với kích thước của thai nhi để bình thường. Ở các nước phát triển, trẻ sơ sinh có trọng lượng thấp thì 2/3 do đẻ non, còn 1/3 là do các nguyên nhân khác; ở các quốc gia đang phát triển, đa số trẻ sơ sinh có cân nặng thấp là do trẻ phát triển chậm trong tử cung.



## 2. TỈ LỆ TỬ VONG CỦA TRẺ SƠ SINH TĂNG CAO

Do dinh dưỡng ở thai phụ không đủ, khả năng sinh tồn của thai nhi cũng như trẻ sơ sinh kém, không chịu nổi các tác động của môi trường bên ngoài, dẫn đến tỉ lệ tử vong cao.

## 3. DỄ MẮC DỊ TẬT BẨM SINH

Dị tật thai nhi là chỉ phôi thai và thai nhi trong quá trình phát triển chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố, dẫn đến cấu trúc hình thái, chức năng sinh lý và hành vi phát triển không bình thường. Dị tật bào thai hoặc phôi thai thường dẫn đến thai lưu, sảy thai hoặc sinh non. Có một bộ phận trẻ vẫn sống khi sinh ra gọi là trẻ dị tật bẩm sinh. Phụ nữ trong quá trình mang thai hấp thụ dinh dưỡng quá nhiều hoặc quá ít đều có thể xảy ra dị tật bẩm sinh.

## 4. ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CỦA THAI NI

Trí tuệ của con người có sự khác biệt nhất định, có liên quan đến di truyền, tình trạng phôi thai, bào thai, quá trình sinh nở và giáo dục sau này. Trong đó dinh dưỡng của thai phụ có ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển trí tuệ của trẻ. Một quả trứng trưởng thành của người mẹ chỉ nặng có 5/100mg, còn cân nặng của trẻ sơ sinh có thể đạt 3 - 3,5kg. Chỉ trong 280 ngày ngắn ngủi, cân nặng tăng gấp 6 tỉ lần. Sự thay đổi kì tích này là kết quả của việc hấp thụ chất dinh dưỡng phong phú từ cơ thể mẹ. Phụ nữ trong thời kì mang thai nếu không hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng, sẽ ảnh hưởng lớn đến sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi và bản thân. Vì thế, để đáp ứng nhu cầu sinh trưởng phát triển của thai nhi cũng như ngày sinh nở và cho con bú sau này, thai phụ cần hấp thụ các chất dinh dưỡng cân bằng, đầy đủ và hợp lí.

## 5. NHỮNG ẢNH HƯỞNG KHÔNG TỐT KHÁC

Thai phụ nếu hấp thụ không đầy đủ vitamin B1 sẽ gây ra bệnh phù chân ở trẻ sơ sinh. Thai phụ thiếu máu cũng có thể khiến trẻ sơ sinh mắc bệnh thiếu máu. Hấp thụ ít canxi hoặc không đủ canxi cũng xuất hiện chứng loãng xương hoặc co giật chân tay, trực tiếp ảnh hưởng đến thai nhi. Thông thường, thai phụ từ tháng thứ tư trở đi, cần tăng hấp thụ nhiệt lượng và các chất dinh dưỡng. Ngoài hấp thụ nhiệt lượng và chất đạm, còn cần bổ sung canxi, kẽm, sắt, I-ốt, vitamin A, D, E, B1, B2, C... Nhưng cần chú ý không nên bổ sung quá nhiều, tránh gây hại đến sức khỏe.





## NHỮNG THÓI QUEN ĂN UỐNG KHÔNG TỐT CỦA THAI PHỤ

### ĂN UỐNG QUÁ ĐỘ

Phụ nữ trong thời kì mang thai cần tăng cường nhu cầu dinh dưỡng nhưng không nên ăn uống quá độ.

Ăn nhiều thực phẩm chứa dầu mỡ hoặc các loại thịt khó tiêu hóa sẽ dẫn đến các bệnh về đường tiêu hóa như đầy bụng khó tiêu, viêm dạ dày mãn tính, viêm túi mật cấp tính, viêm tuyến tụy...

Trong đó, bệnh viêm tuyến tụy xuất huyết cấp tính thường gây triệu chứng đau bụng, buồn nôn, khó chịu, đau bụng nặng, nếu không kịp thời cứu chữa có thể dẫn đến tử vong.

Nếu thai phụ không ăn uống hợp lý, ăn uống quá độ, ham ăn, ham ngủ và lười vận động, không những thừa chất mà còn dẫn đến cân nặng tăng nhiều, béo phì, gây gánh nặng cho tim, thận, khiến thai nhi phát triển quá to, dẫn đến khó sinh.



### ĂN KIỀNG

Sau khi mang thai, do thai nhi trong bụng mẹ ngày một lớn lên, tử cung cũng ngày một to hơn, dày hơn, nặng hơn, cộng thêm bào thai và nước ối làm cho cơ thể của thai phụ tăng trung bình khoảng 11kg trước khi mang thai.

Cân nặng của mẹ là do bổ sung hấp thụ các chất dinh dưỡng cho cơ thể, nếu kiêng ăn một cách mù quáng, sẽ làm cho protein huyết tương giảm, xuất hiện phù thũng hoặc mắc các bệnh khác. Ví dụ, thiếu vi chất sắt sẽ dẫn đến chứng thiếu máu; hạn chế hấp thụ vi chất sắt sẽ làm cho hệ xương trong cơ thể mẹ bị loãng, trẻ dễ mắc bệnh còi xương; nếu thiếu nhiều loại vitamin sẽ làm cho thai nhi trong tử cung phát triển chậm, thai nhi trở nên yếu ớt, ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ; khi thai nhi thiếu chất đạm, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển các tế bào thần kinh, khiến trí tuệ thai nhi thấp; khi glycogen trong tim, gan không đủ, thai nhi sẽ không thể chịu sự co bóp tử cung của mẹ, sau khi sinh ra dễ mắc bệnh huyết áp thấp hoặc dễ bị ngạt trong khi sinh.







### ĂN CHAY TRONG THỜI GIAN DÀI

Thai phụ ăn chay trong thời gian dài sẽ không có lợi cho sự phát triển khỏe mạnh ở thai nhi. Nếu thai phụ không chú ý hấp thụ dinh dưỡng, sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến cơ thể mẹ và thai nhi. Những người ăn chay thiếu các chất dinh dưỡng cần bổ sung kịp thời.

Những thực phẩm giàu canxi là cá, sữa và các chế phẩm từ sữa. Nếu thiếu canxi, thai phụ có thể bị lung lay răng, sâu răng, gai xương, xơ cứng động mạch, sỏi mật... Thai nhi có thể bị còi xương bẩm sinh, ví dụ như dô xương ức gà, chân hình chữ "O"; Trẻ nhỏ sau khi sinh có thể không tập trung chú ý, hay khóc đêm, mọc răng chậm, học đi chậm. Vì thế, thai phụ cần uống sữa, các chế phẩm từ sữa, các loại đậu tương, ăn đậu phụ, các loại rau xanh lá...

Nếu thiếu vi chất kẽm, có thể khiến thai nhi phát triển chậm trong tử cung, gây rối loạn trao đổi chất, bộ phận sinh dục phát triển không đầy đủ, số lượng tế bào não ít. Vì vậy, thai phụ nên ăn nhiều hạnh nhân, sữa đậu nành, đậu phụ, các loại ngũ cốc chưa tinh chế...

Nếu thiếu vi chất sắt, có thể gây ra bệnh thiếu máu thai phụ, nghiêm trọng hơn có thể gây sảy thai, thai lưu, các triệu chứng nhiễm độc thai nghén, nhau thai bong non và xuất huyết sau khi sinh. Vì vậy, thai phụ cần ăn nhiều các loại hạnh nhân, đậu phụ, hạt bí...

Nếu thai phụ hấp thụ thiếu chất béo sẽ khiến trẻ sơ sinh nhẹ cân, sức đề kháng kém, bản thân thai phụ dễ mắc bệnh thiếu máu, cao huyết áp, phù thũng...

Thiếu vitamin D còn khiến cho thai phụ không thể hấp thụ canxi, các loại thực phẩm như trứng gà, pho mát... sẽ làm tăng hấp thụ vitamin D. Ngoài ra, phơi nắng cũng là cách hấp thụ vitamin D hiệu quả.

Thai phụ ăn chay trong thời gian dài, trẻ sinh ra cũng bị thiếu vitamin B12, dễ mắc các bệnh về não. Sau ba tháng sinh ra, trẻ vẫn chưa thể tự điều khiển được cơ cổ, tay và chân hoạt động không tự chủ. Nếu không kịp thời chữa trị sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Thực phẩm có chứa vitamin B12 có trong các loại sữa, men rượu...

### ĂN LỆCH

Thai phụ trong thời kỳ mang thai mà ăn lệch sẽ bị thiếu các nguyên tố vi lượng cần thiết, gây ra suy dinh dưỡng, có thể dẫn đến bệnh thiếu máu...

Đồng thời, cơ thể mẹ vì không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho thai nhi nên dễ bị sảy thai, đẻ non, thai lưu, thai nhi trong tử cung phát triển chậm, trẻ sinh ra cũng mắc nhiều bệnh như nhẹ cân, khó hấp thụ dinh dưỡng.

Ngoài ra, trẻ sơ sinh vì thiếu dinh dưỡng từ trong bụng mẹ nên não bộ phát triển không toàn diện, dẫn đến trí tuệ thấp.

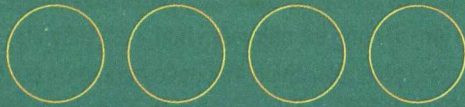
**Tóm lại, trong thời kỳ mang thai, thai phụ cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho bản thân và thai nhi trong bụng, đó cũng là điều cần thiết giúp thai phụ sinh xong cung cấp đủ sữa cho con bú, bé sinh ra khỏe mạnh và phát triển lành mạnh.**



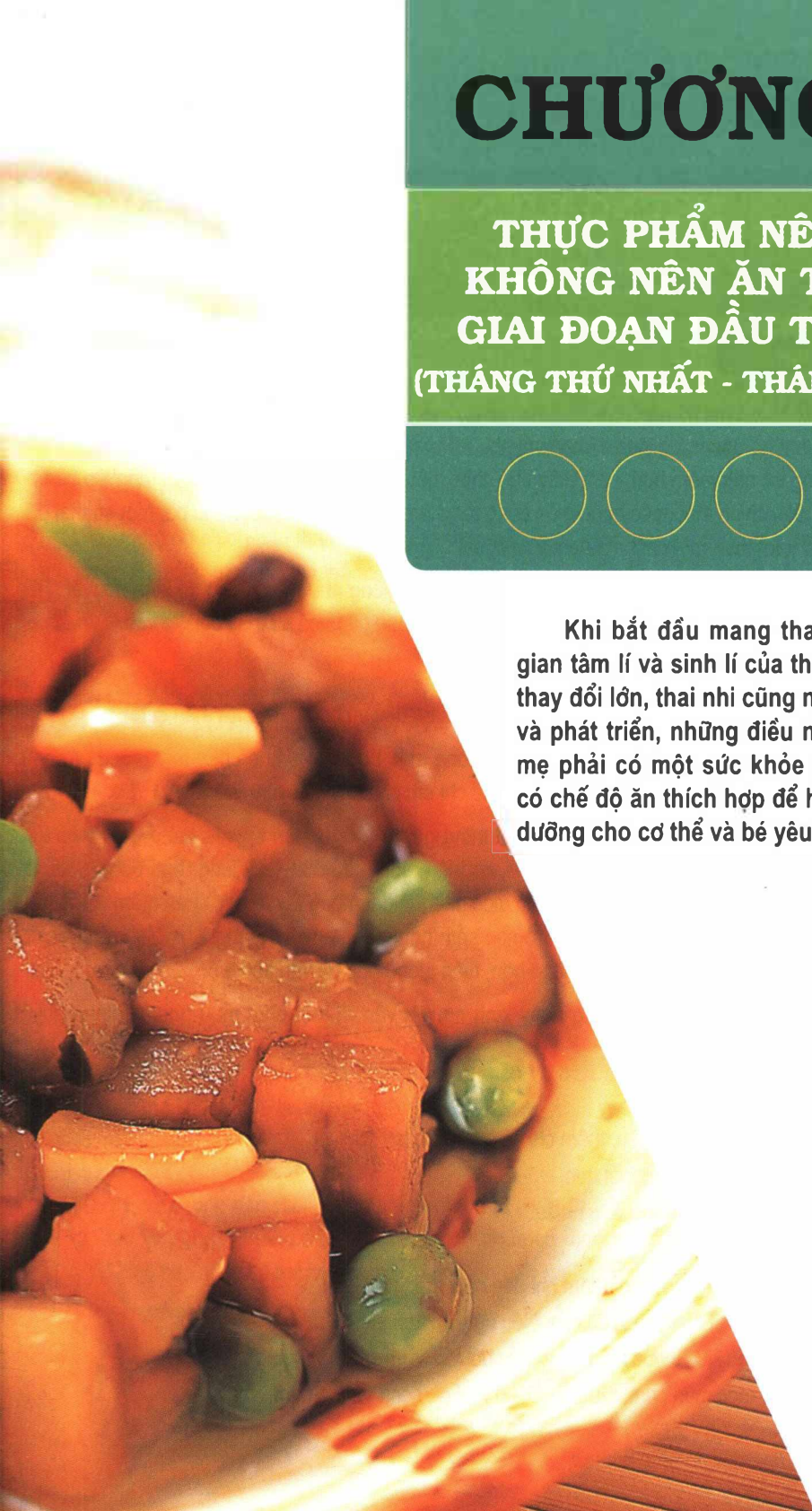


# CHƯƠNG 2

**THỰC PHẨM NÊN VÀ  
KHÔNG NÊN ĂN TRONG  
GIAI ĐOẠN ĐẦU THAI KÌ  
(THÁNG THỨ NHẤT - THÁNG THỨ BA)**



Khi bắt đầu mang thai, cùng với thời gian tâm lí và sinh lí của thai phụ đều có sự thay đổi lớn, thai nhi cũng ngày một thay đổi và phát triển, những điều này đòi hỏi người mẹ phải có một sức khỏe và thể trạng tốt, có chế độ ăn thích hợp để hấp thụ chất dinh dưỡng cho cơ thể và bé yêu trong bụng.







## NHỮNG KIẾN THỨC VỀ SỨC KHỎE CẦN THIẾT CHO THAI PHỤ

### ĐẶC TRƯNG SINH LÝ

#### THÁNG THỨ NHẤT

Thai phụ sẽ có những đặc trưng sinh lý khác với phụ nữ bình thường, như không có kinh nguyệt, bầu vú căng và to lên, tử cung trở nên mềm hơn, cảm thấy khó chịu, mệt mỏi. Vì tế bào trao đổi chất tăng lên nên hệ miễn dịch cũng phải điều chỉnh theo, các hoóc-môn cũng tăng lên. Khi mang thai tuần thứ ba, một số thai phụ sẽ cảm giác có khí hư kèm theo một chút máu chảy ra ngoài.

Ở tuần thứ 4, có thai phụ cảm giác phần bụng dưới hơi đau, giống như hiện tượng có kinh nguyệt. Tiếp đó, một số thai phụ có cảm giác khó chịu, buồn nôn, sở thích ăn uống cũng có sự thay đổi.

#### THÁNG THỨ HAI

Tuần 5 - 6: Bầu vú căng to lên, đầu vú và núm vú sẫm màu, đầu vú hơi đau và rất mẫn cảm.

Tuần 7: Xuất hiện các triệu chứng như: đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, khó chịu, mệt mỏi, ham ngủ, nước miếng nhiều hơn; khí hư ở âm đạo tiết ra nhiều, vì thế chị em cần chú ý vệ sinh sạch sẽ.

Tuần 8: Tử cung to lên và có kích thước như quả trứng gà; tử cung to lên ép vào bàng quang và trực tràng, khiến thai phụ luôn có cảm giác buồn tiểu tiện, có hiện tượng táo bón, mỏi lưng, đau bụng dưới; do hoóc-môn có sự thay đổi nên da dẻ cũng thay đổi; tóc mọc nhanh hơn, móng tay, móng chân mềm và dễ gãy, da trở nên đẹp hơn hoặc xấu hơn, các sắc tố da trở nên sẫm hơn, dễ sưng chân răng, khi đánh răng hay bị chảy máu, thường xuyên ra mồ hôi, mùi cơ thể nặng hơn, hiện tượng nôn ọe vẫn tiếp tục.

Cá biệt, có một số thai phụ trong những ngày kinh nguyệt vẫn ra một chút máu gọi là “Kinh nguyệt mang thai”.

#### THÁNG THỨ BA

- Bầu vú của thai phụ căng và to lên, thậm chí có cảm giác hơi đau.
- Bụng dưới hơi nhô lên, lưng đau mỏi hơn.
- Khí hư trong âm đạo tiết ra ngày càng nhiều.
- Nhiệt độ cơ thể tăng lên.
- Hiện tượng buồn nôn vẫn tiếp diễn, thậm chí đến cuối tháng mới hết.
- Có thể bị táo bón hoặc đi ngoài mức độ nhẹ. Nếu nghiêm trọng cần khám chữa kịp thời.
- Tử cung dần to lên như kích thước nắm tay của người lớn, vì vậy thai phụ thường đi tiểu nhiều.
- Một số thai phụ sẽ mọc mụn cơm, mẩn ngứa; có thai phụ còn vết nám trên mặt.
- Cân nặng tăng lên từ 1,5 - 2,5kg.





## ĐẶC ĐIỂM TÂM LÍ

### ● HAY LO LẮNG

Một số thai phụ không có kiến thức khoa học đúng đắn về việc mang thai, có tâm lí vui, buồn lẫn lộn, có những nghi ngờ về sự thay đổi sinh lí và mang thai của mình.

### ● PHẢN ỨNG THAI NGHÉN

Phản ứng thai nghén là một chứng bệnh do yếu tố tâm lí và cơ thể gây ra. Các nhà y học qua nghiên cứu phát hiện, buồn nôn và các yếu tố tâm lí có liên quan mật thiết đến nhau: Nếu người mẹ không thích mang thai, thông thường sẽ hay có hiện tượng buồn nôn và giảm cân nặng khi mang thai.

### ● TÂM LÍ CĂNG THẲNG

Có thai phụ do chính bản thân hoặc người thân của mình luôn mong mỏi có con, nhưng lại không có kế hoạch cho cuộc sống tương lai, vì thế luôn cảm thấy lo lắng về vấn đề chỗ ở, chăm sóc cho trẻ, gây ra tâm lí căng thẳng, lo lắng.

### ● THAY ĐỔI THÓI QUEN THƯỜNG NGÀY

Thai phụ cần cố gắng nơi lòng áo, quần lót, không nên mặc quá chật; gia đình, người thân cũng cần quan tâm và chăm sóc nhiều hơn đến thai phụ, không nên để thai phụ bị kích động, giúp thai phụ giữ tâm lí vui vẻ, yêu đời.

## VẬN ĐỘNG BẢO VỆ SỨC KHỎE

- Khi mang thai, thai phụ không nên chạy nhảy, kiễng chân lên cao với đồ, bê vác nặng, cần vận động một cách phù hợp, không nên làm việc quá sức.
- Tập một số bài tập thể dục thích hợp dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.
- Khi lên xuống cầu thang, cần bám vào tay vịn, tránh ngã ngửa hoặc trượt chân.
- Hàng ngày cần giữ cơ thể cân bằng, đi đứng nhẹ nhàng.
- Đi bộ là cách vận động thích hợp, giúp tiêu hóa và thúc đẩy tuần hoàn máu, nhưng không nên đi dép cao gót.

## BẢO VỆ SỨC KHỎE TÌNH DỤC

Lúc này, vợ chồng nên tránh quan hệ, tránh để tử cung co bóp mạnh gây sảy thai. Vì trong 3 tháng đầu, phôi thai còn chưa cố định trong tử cung, bất cứ lúc nào cũng có thể bị sảy.

## CÁCH PHÒNG CHỮA BỆNH

### CÁC LOẠI BỆNH CÚM KHI MANG THAI

Các biện pháp phòng chống cúm: Vận động thích hợp, tăng cường thể chất. Khi có dịch cúm, tránh không nên đến nơi công cộng. Khi bị cảm





cúm, cần đến bệnh viện chữa trị, đồng thời có chế độ nghỉ ngơi thích hợp, uống nhiều nước, ăn dạng lỏng hoặc ăn uống thanh đạm.

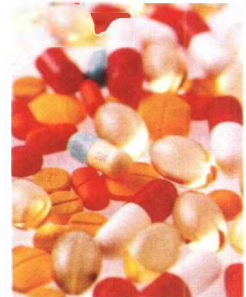
### CÁC LOẠI BỆNH TIM MẠCH KHI MANG THAI

- Cách phòng và chữa bệnh: Phát hiện sớm, chữa trị sớm.
- Nghỉ ngơi hoàn toàn, đảm bảo giấc ngủ đầy đủ và luôn ở trạng thái tinh thần vui vẻ.

- Tăng cường hấp thụ dinh dưỡng và cải thiện tình trạng thiếu máu.
- Kịp thời ngăn chặn cảm cúm.
- Định kì kiểm tra sức khỏe trước khi mang thai.

### BỆNH THIẾU MÁU

Cách phòng tránh và chữa bệnh: Thay đổi thói quen ăn uống, nếu bổ sung thực phẩm có chứa nhiều vi chất sắt mà vẫn không đạt hiệu quả, nên hỏi ý kiến bác sĩ và uống thuốc theo chỉ định



### DINH DƯỠNG THEO YÊU CẦU

- A. Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, thích hợp, đồng thời xem xét các đặc điểm ốm nghén để tìm các món ăn phù hợp với thai phụ.
- B. Đảm bảo cung cấp đầy đủ chất đạm.
- C. Tăng cường hấp thụ nhiệt lượng thích hợp.
- D. Đảm bảo cung cấp đầy đủ muối vô cơ, vitamin, người có triệu chứng nôn mửa nhiều nên tăng khẩu phần rau xanh, hoa quả, tránh bị trúng độc axit.
- E. Nên chú ý ăn ít và chia thành nhiều bữa, chế biến thanh đạm, tránh dùng quá nhiều mỡ và các chất kích thích.

### NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG

- A. Kết hợp ăn uống đa dạng, không ăn lệch, ăn một loại thức ăn.
- B. Ăn nhiều rau xanh tươi ngon, ăn đúng mùa, không ăn trái mùa. Vì rau trái mùa thường dùng nhiều chất kích thích, thuốc bảo vệ thực vật, không có lợi cho thai nhi.
- C. Ăn nhiều cá, thịt tươi ngon, không nên ăn những thực phẩm muối, ngâm tẩm.
- D. Không uống rượu, cà phê, hút thuốc lá...
- E. Đồ ngọt không chỉ ảnh hưởng đến cảm giác thèm ăn, mà còn dễ gây sâu răng, vì thế thai phụ nên ăn ít
- F. Ăn nhiều đậu phụ, vì chất đạm trong đậu phụ dễ được cơ thể hấp thụ, tiêu hóa.
- G. Ăn nhiều thực phẩm chứa vi chất sắt như cải bó xôi, mộc nhĩ...



## SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

### THÁNG THỨ NHẤT

● Tinh trùng gặp trứng trong ống dẫn trứng hoàn thành quá trình thụ tinh, sau ba ngày sẽ vào trong tử cung và cố định trong tử cung gọi là quá trình phôi vào tử cung. Sau đó, trứng đã được thụ tinh phát triển thành phôi thai, rồi thành bào thai. Túi phôi có đường kính khoảng 1cm, nặng khoảng 1g, bằng trọng lượng của một chiếc bánh nhỏ.

● Thai nhi đã thành hình, có phôi thai, lúc này đại não bắt đầu phát triển, trứng thụ tinh đã chia tách, một phần hình thành đại não, một phần hình thành hệ thần kinh.

### THÁNG THỨ HAI

● Đường kính túi phôi: khoảng 2 ~ 2,5cm; trọng lượng túi phôi khoảng 4g, bằng trọng lượng của một chiếc bánh nhỏ.

- Tim, não, tai, mũi, mắt, dạ dày... dần dần hình thành.
- Tim bắt đầu đập.
- Mắt, mũi, tai, miệng của thai nhi bắt đầu hình thành.
- Xương cột sống cũng đã nhìn thấy.
- Não bộ dần dần phát triển, xuất hiện đầu.
- Các tổ chức lông mao xung quanh dần dần phát triển thành bào thai.



### THÁNG THỨ BA

- Từ máy nghe tim thai, chúng ta có thể nghe thấy tiếng tim thai đập.
- Đuôi nhỏ ở thời kì phôi thai đã biến mất, ngón tay và ngón chân đã tách riêng ra, một phần xương đã trở nên cứng hơn, xuất hiện các khớp xương cong cong.
- Ngực, bụng dần dần to lên; da cũng dày hơn, có thể nhìn thấy rõ các nội tạng bên trong, các bộ phận khác cũng dần dần hình thành.
- Các cơ quan duy trì sự sống của thai nhi như gan, thận, dạ dày, hệ hô hấp đã bắt đầu làm việc.
- Thần kinh cột sống đã bắt đầu phát triển.
- Bào thai đã bắt đầu hình thành, một phần nối với lông mao và cơ thể mẹ, một phần nối với dây rốn và thai nhi.
- Nước ối trong khoang bụng đã bắt đầu tích tụ xung quanh thai nhi, thai nhi sẽ phát triển trong nước ối này.
- Tháng này, thai nhi đã hình thành các bộ phận sinh dục, nhưng chưa thể phân biệt rõ ràng giới tính thai nhi.
- Thai nhi có chiều dài khoảng 7 ~ 9cm, trọng lượng khoảng 15 ~ 30g, bằng trọng lượng của 2 quả cà chua nhỏ.





## ○ NHỮNG THỰC PHẨM NÊN ĂN ○

# GỪNG TƯƠI

### GIỚI THIỆU:

Gừng có vị cay, tính ấm, không độc, quy vào các kinh (phế) phổi, tì, lá lách.

### CÔNG DỤNG

Gừng tươi là thực phẩm chủ trị các chứng khó chịu, buồn nôn, có tác dụng giảm nôn, nôn khan cho thai phụ. Khi mang thai ở ba tháng đầu, triệu chứng khó chịu, buồn nôn thường xảy ra, khiến thai phụ gặp rất nhiều khó khăn, uống thuốc Tây lại có hại cho thai nhi, vì thế trong thời kì này, ăn một chút gừng tươi sẽ rất có lợi cho sức khỏe. Gừng tươi có công dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, trị ỉa ỉu hư hàn, trường bụng đau bụng, có tác dụng trị lạnh, cảm mạo rất tốt.

### KIÈNG KỊ

1. Không nên dùng quá nhiều gừng tươi, tránh hấp thụ quá nhiều gingerol, dẫn đến miệng khô, đau họng, táo bón...
2. Gừng dập nát hoặc bị đông cứng không được ăn, vì ăn gừng bị biến chất sẽ dễ bị ung thư.
3. Những người thể trạng nóng trong nên thận trọng khi dùng.

### GIỚI THIỆU MÓN ĂN

## CHÁO THỊT DÈ, GỪNG TƯƠI



**Nguyên liệu:** Gừng tươi 30g, thịt dê 100g, gạo một lượng thích hợp, muối 3g, hạt tiêu một ít.

**Cách chế biến:** 1. Gừng tươi gọt vỏ, băm nhỏ, thịt dê thái miếng nhỏ, gạo vo sạch.  
2. Đổ nước sạch vào nồi đun sôi, cho gạo vào hầm khoảng 20 phút.  
3. Cho thịt dê, gừng, muối, hạt nêm, hạt tiêu vào nồi cháo, đun lửa nhỏ khoảng 30 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa sáng và bữa tối.

**Công dụng:** Có hiệu quả đối với người cơ thể hư hàn, đau bụng, thai phụ bị nghén.

# CÂY HƯƠNG XUÂN



**GIỚI THIỆU:** Cây hương xuân là loài cây sống lâu năm, thân yếu nhưng có thể cao tới 10 - 12m, có màu xanh, lá non mềm, dễ gãy, có mùi hương đặc biệt. Người ta thường dùng lá hương xuân non làm món xào, nấu hoặc dùng để điều chế vị, ví dụ: trứng xào lá hương xuân non, mắm hương xuân trộn mì lạnh...

## CÔNG DỤNG

Hương xuân có chứa nhiều đạm, có tác dụng chống oxy hóa, nhiều vitamin E và chất kích thích, chống lão hóa và bổ âm, bổ dương. Thân, vỏ, rễ có vị đắng, chát, tính mát; có tác dụng khu phong lợi thấp, cầm máu, giảm đau, trừ sốt, sát trùng, sát trùng. Lá có vị đắng, tính bình; có tác dụng tiêu viêm, giải độc, sát trùng. Hương xuân có tác dụng kiện tì khai vị, tăng cảm giác thèm ăn.

## KIỀNG KỊ

Hương xuân là thực phẩm gây nóng, sinh đờm, ăn nhiều dễ làm tái phát các bệnh mãn tính, vì thế những người mắc bệnh mãn tính không nên ăn.

## GIỚI THIỆU MÓN ĂN

**Nguyên liệu:** Cơm 250g, trứng gà 2 quả, thịt nạc 30g, ớt hương xuân non 80g, xúc xích 15g, muối 5g, dầu lạc 15g.

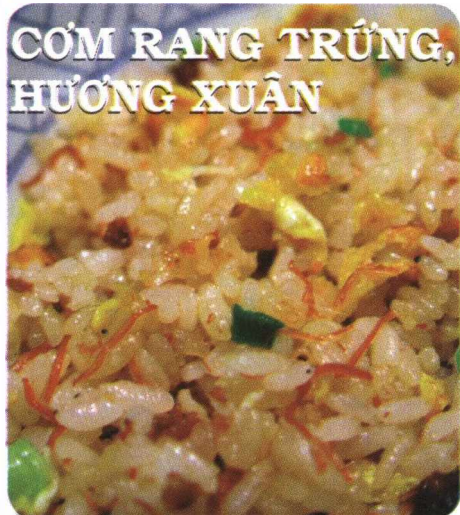
**Cách chế biến:**

1. Cơm xới tơi; trứng gà đánh vào bát; thịt lợn, xúc xích thái nhỏ.
2. Cho dầu vào chảo, cho trứng gà vào đảo đều, cho cơm, thịt nạc, xúc xích vào rang.
3. Cuối cùng cho hương xuân vào, cho muối, vụn nhỏ lửa đảo đều đến khi chín, múc ra đĩa là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa chính.

**Công dụng:** Có chứa nhiều chất như đường, vitamin, muối vô cơ... cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho mẹ và thai nhi.

## CƠM RANG TRỨNG, HƯƠNG XUÂN







## VỪNG

### GIỚI THIỆU:

Vừng có hai loại là vừng đen và vừng trắng, có thể ăn hoặc để ép dầu. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường dùng vừng làm thực phẩm trang trí món ăn, ép thành dầu vừng và tương vừng.



### CÔNG DỤNG

Vừng chứa nhiều đạm, caroten, vitamin E, nhóm vitamin B, sắt, đồng, kẽm, silic...; Vừng không chỉ có mùi thơm mà còn làm tăng cảm giác thèm ăn, có lợi cho việc hấp thụ dinh dưỡng. Ngoài ra, hàm lượng canxi trong dầu vừng cao hơn nhiều so với rau xanh và đậu, chỉ đứng sau tôm, có lợi cho sự phát triển xương và răng, có tác dụng rất tốt cho sự phát triển của thai nhi. Chất béo chứa trong vừng có tác dụng nhuận tràng, thông tiện, tốt cho thai phụ bị táo bón.

### CHÚ Ý

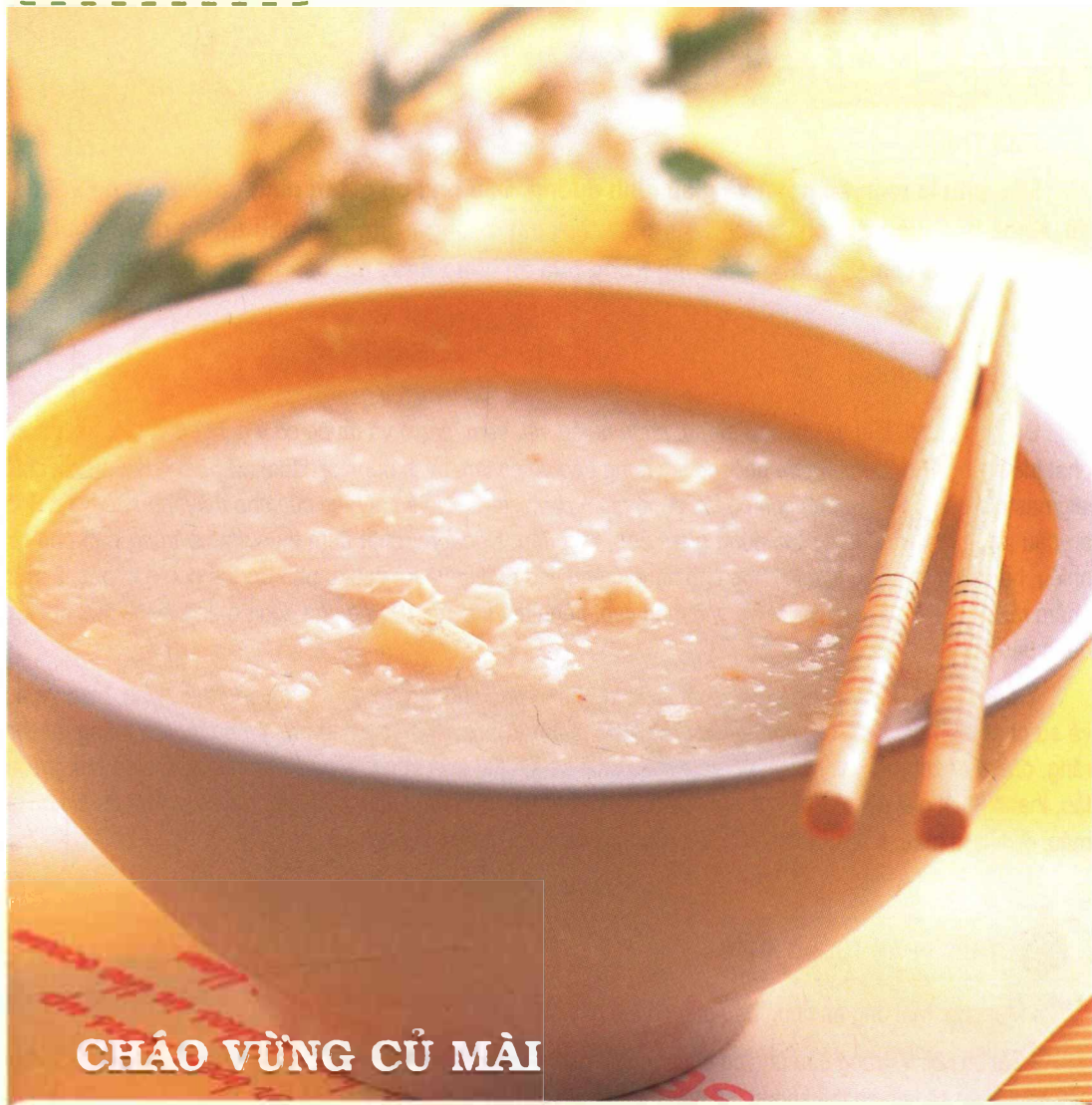
1. Không nên ăn vừng cùng với thịt gà; nếu không sẽ dẫn đến trúng độc, nghiêm trọng có thể gây tử vong. Nếu bị trúng độc, có thể dùng cam thảo đun lấy nước uống để giải độc.

2. Do bên ngoài hạt vừng có lớp vỏ cứng, sau khi nghiền nát mới cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể, vì thế già vừng thật nhỏ mới ăn sẽ tốt cho sức khỏe hơn.





GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CHÁO VỪNG CỦ MÀI

**Nguyên liệu:** Củ mài 15g, vừng trắng, đường phèn mỗi loại 120g, sữa tươi 200g, gạo 60g.

**Cách chế biến:** 1. Củ mài gọt vỏ, rửa sạch, gạo vo sạch.

2. Đổ nước vào nồi, cho gạo vào đun khoảng 30 phút.

3. Cho củ mài, vừng trắng, đường phèn, sữa tươi vào nồi cháo đun khoảng 15 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn bữa sáng và bữa tối.

**Công dụng:** Món cháo này thơm ngon, bổ âm bổ thận, ích tì nhuận tràng, thai phụ thời kì đầu ăn cháo này sẽ tránh chứng táo bón, giúp an thai.



## ĐẬU PHỤ



### GIỚI THIỆU:

Đậu phụ là món ăn ngon và giàu dinh dưỡng. Đậu phụ có giá trị dinh dưỡng ngang với thịt dê. Khoa học hiện đại phân tích chứng minh, dinh dưỡng trong đậu phụ tương đương với sữa bò, đậu phụ có vị mát, không chỉ dùng trong bữa ăn hàng ngày mà còn giúp chữa bệnh rất tốt.

### CÔNG DỤNG

Đậu phụ được làm từ hạt đậu tương, chứa nhiều sắt, kẽm, canxi và muối, có ý nghĩa đặc biệt đối với sự phát triển răng và xương của trẻ nhỏ, có tác dụng bảo vệ cơ tim, thích hợp với người mắc bệnh tim mạch; chất stigmastero có trong đậu phụ còn có tác dụng giảm cholesterol. Nhiều nghiên cứu cho thấy, phụ nữ Nhật Bản ăn đậu phụ thay cơm sẽ có tác dụng giảm béo, làm đẹp. Ngoài ra, chất đạm thực vật có trong đậu phụ rất nhiều, hàm lượng đường ít, thích hợp cho người bệnh tiểu đường và bệnh béo phì. Có thể nói, đậu phụ là thực phẩm rất tốt cho bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao, bệnh tim mạch, xơ cứng hóa động mạch, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì.

Y học hiện đại đã chứng minh, chất lecithin phong phú chứa trong đậu có lợi cho thần kinh, mạch máu và sự phát triển đại não, còn tốt hơn cả các thực phẩm từ động vật và trứng gà. Y học truyền thống lại cho rằng, đậu phụ tính hàn, vị ngọt, nếu được nấu chín sẽ ích khí hòa trung, khoan tràng hạ khí, sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu phù. Chủ trị các bệnh cơ thể suy nhược, đường ruột suy yếu, ăn ít, nôn ra máu, đi tiểu ra máu, ít sữa, ho nhiều. Đặc biệt thích hợp với phụ nữ mang thai.

### THỰC PHẨM TƯƠNG KHÁC

- Mật ong: Mật ong ăn cùng đậu phụ có thể gây điếc tai.
- Cải bó xôi: Vì trong đậu phụ có chứa magie oxit, canxi sunfat, mà cải bó xôi lại chứa axit oxalic, hai chất này gặp nhau sẽ làm cơ thể không thể hấp thụ, dễ bị sỏi thận.

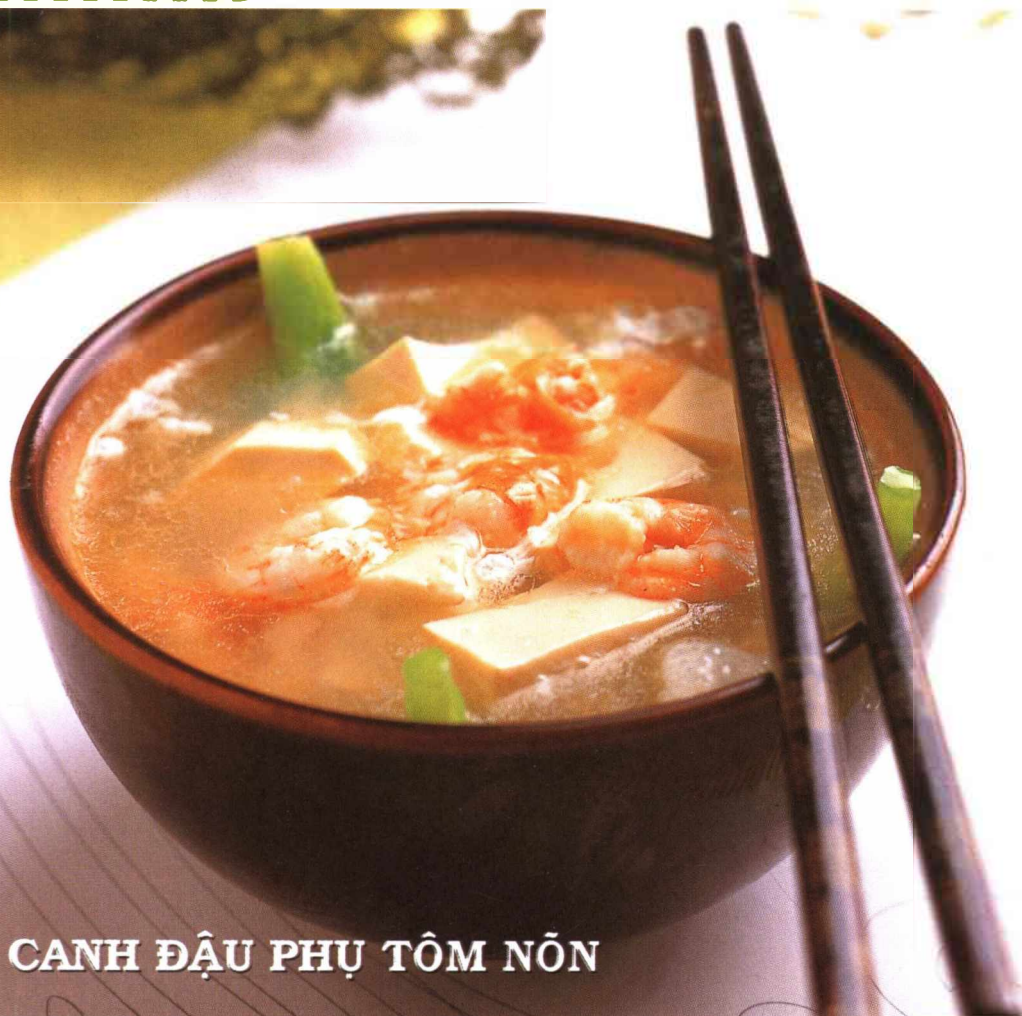
### CHÚ Ý

1. Đông y cho rằng những người bị hàn, lạnh, dễ bị đau bụng, đi ngoài, trướng bụng, tì hư thì không nên ăn nhiều.
2. Những người mắc bệnh nặng về đường tiêu hóa, i-ốt thấp không nên ăn, trong đậu phụ có chất methionine, methionine dưới tác động của enzyme có thể được chuyển đổi thành cysteine và dễ dẫn đến xơ vữa động mạch.





GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CANH ĐẬU PHỤ TÔM NÔN

**Nguyên liệu:** Tôm nôn tươi 60g, đậu phụ non 200g, trứng gà 2 quả, cải chíp 50g, gừng tươi 8g, dầu lạc 10g, muối 6g, hạt nêm, rượu mỗi loại 3g.

**Cách chế biến:**

1. Tôm nôn rửa sạch, ướp với rượu, đậu non cắt thành miếng, trứng gà bỏ lòng đỏ, giữ lại lòng trắng, cải chíp rửa sạch, gừng gọt vỏ băm nhỏ.
2. Đun chảo nóng, phi gừng thơm, đổ nước hầm xương vào, đun vừa lửa, cho tôm nôn, đậu phụ, cải chíp vào.
3. Cho muối, hạt nêm, lòng trắng trứng gà, khuấy đều đến khi chín là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa chính.

**Công dụng:** Món canh này giàu chất đạm, axit amin, sắt, kẽm, natri, kali và nhiều vitamin.



## CẢI BÓ XÔI

### GIỚI THIỆU:

Cải bó xôi còn gọi là rau chân vịt, rau ba thái. Cải bó xôi có tính lạnh hàn nên đến tháng 10 hàng năm mới có nhiều. Đông y cho rằng: Cải bó xôi có công dụng “thông huyết mạch, hạ khí điều trung, chỉ khát nhuận táo”, là loại rau được nhiều người ưa thích.



### CÔNG DỤNG

Cải bó xôi vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng dưỡng huyết, cầm huyết, bổ âm nhuận táo. Thích hợp cho người bị bệnh cao huyết áp, tiểu đường, bệnh phổi, chức năng đường ruột không tốt, táo bón mãn tính, mệt mỏi.

Cải bó xôi giàu vitamin, chất đạm và chất khoáng. Hàm lượng caroten trong cải bó xôi còn cao hơn cả cà rốt, hàm lượng vitamin C cao gấp 4 lần cải thảo, gấp 2 lần củ cải. Một người mỗi ngày ăn 100g cải bó xôi có thể cung cấp đầy đủ nhu cầu vitamin C cho cơ thể. Caroten và vitamin C còn làm ức chế sự phát triển tế bào ung thư. Hàm lượng chất đạm trong 500g cải bó xôi tương đương với 2 quả trứng gà. Cải bó xôi chủ yếu chứa sắt và canxi, đặc biệt, hàm lượng này có nhiều ở phần thân. Chất xúc tác chứa trong cải bó xôi có lợi cho tiêu hóa, thúc đẩy tuyến tụy tiết dịch, giúp bảo vệ thị lực và tế bào thượng bì của cơ thể, tăng khả năng miễn dịch và thúc đẩy sự phát triển của trẻ nhỏ. Cải bó xôi có tác dụng cải thiện chứng thiếu máu ở phụ nữ mang thai, giúp sắc mặt hồng hào, sáng bóng, vì thế được coi là loại rau tốt nhất.

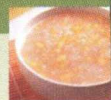
### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Đậu phụ: Trong đậu phụ có chứa magie oxit, canxi sunfat, còn cải bó xôi chứa axit oxalic, hai chất này gặp nhau khiến cơ thể khó hấp thụ, dễ mắc bệnh sỏi thận.

### CHÚ Ý

Người có chức năng vị yếu, thận kém không nên ăn cải bó xôi.





( GIỚI THIỆU MÓN ĂN )



## CẢI BÓ XÔI NẤU THỊT GÀ XÉ SỢI

**Nguyên liệu:** Thịt lườn gà 100g, cải bó xôi 200g, bột đao 50g, tôm nõn 15g, tỏi 10g, kỉ tử 3g, dầu lạc 10g, muối 5g, dầu vừng.

**Cách chế biến:**

1. Thịt gà thái sợi, cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc, tôm nõn ngâm nước ấm, rửa sạch; tỏi băm nhỏ; kỉ tử ngâm nước.
2. Cho dầu vào chảo đun nóng, phi tỏi thơm, đổ thịt gà vào xào, đổ ít nước vào đun sôi, cho tôm nõn và kỉ tử vào.
3. Cho cải bó xôi, nước bột đao, muối, dầu vừng vào đun chín là được.

**Cách dùng:** Dùng trong các bữa ăn hàng ngày.

**Công dụng:** Món này có mùi vị thơm ngon, giàu đạm, caroten, vitamin, canxi, kẽm, kali, có tác dụng nhuận âm bình gan, trợ tiêu hóa.





## THỊT VỊT

### GIỚI THIỆU:

Thịt vịt là thực phẩm rất phổ biến. Thịt vịt không những ngon miệng mà còn có tác dụng bồi bổ. Axit béo không no chứa trong thịt vịt ít hơn nhiều lần so với thịt lợn và thịt gà. Nếu chúng ta hấp thụ nhiều axit béo không no sẽ dễ mắc bệnh xơ cứng hóa động mạch, vì thế ăn thịt vịt tốt hơn ăn thịt lợn, thịt bò và thịt dê.



### CÔNG DỤNG

Thịt vịt chứa chất đạm, chất béo và các loại vitamin, là thực phẩm bồi bổ sức khỏe. Thịt vịt tính vị cam hàn, có tác dụng bồi bổ cơ thể, ích khí dưỡng thần, điều vị hòa trung. Dân gian coi thịt vịt là món ăn bổ âm bổ hư, lợi tiểu tiêu phù, có tác dụng với người sốt cao không giảm, cơ thể mệt mỏi, đại tiện khô táo, phù thũng. Thịt vịt chứa nhiều vitamin B và E hơn các loại thịt khác. Đông y cho rằng thịt vịt vị ngọt, tính lạnh, không động, quy vào phế kinh và thận kinh, có tác dụng bồi bổ, thanh phổi giải nhiệt, bổ âm bổ huyết, tiêu phù, chủ trị bệnh phù thũng, mất ngủ, suy nhược, mẩn ngứa, thai phụ có chứng phù chân nên ăn nhiều thịt vịt. Nếu muốn dưỡng thân trị bệnh nên chọn vịt già.

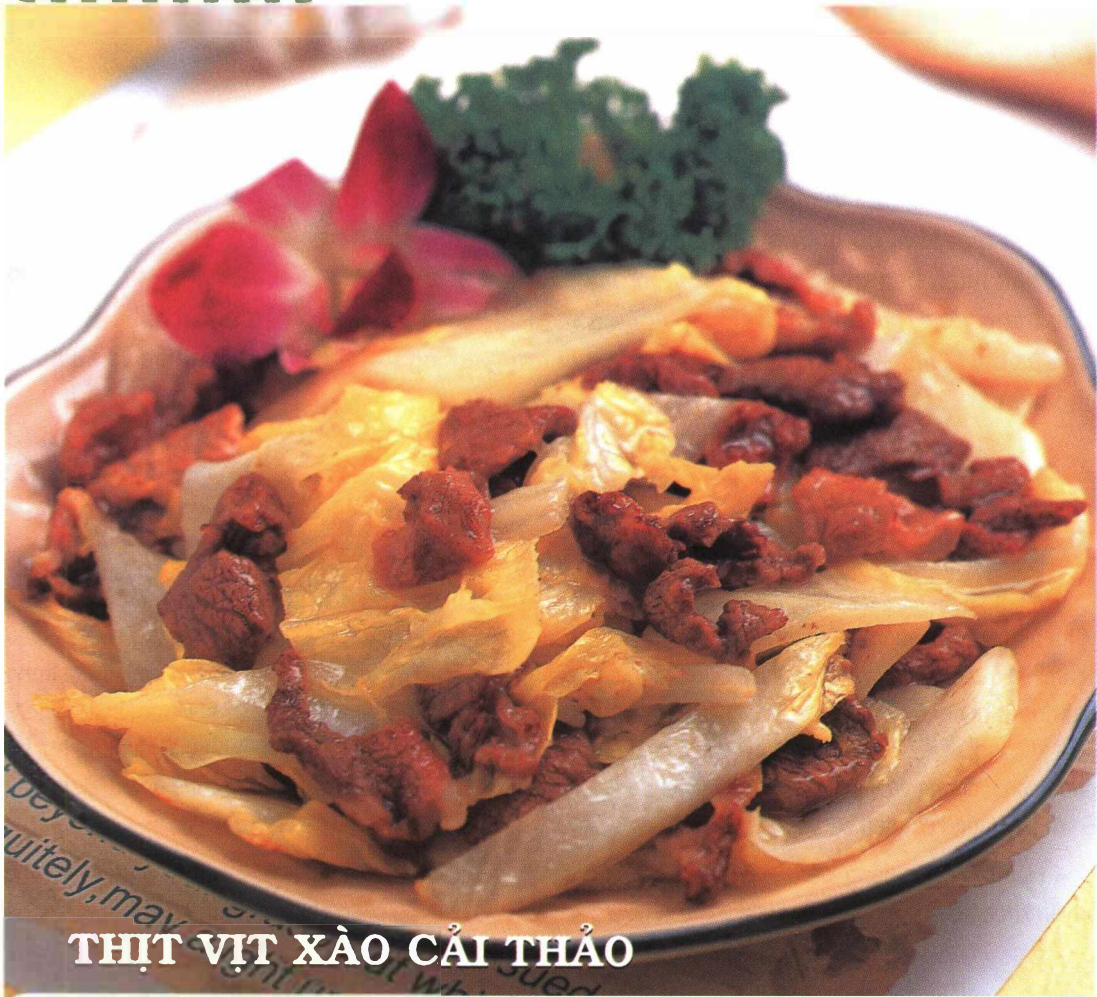
### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

Ba ba, thịt thỏ, hạch đào, mộc nhĩ, kiều mạch.

### CHÚ Ý

Vì thịt vịt có tính lạnh hàn, người bị đau dạ dày, đau bụng, mỏi vai không nên ăn thịt vịt, người dương suy tì yếu, cảm mạo cũng không nên ăn.

## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## THỊT VỊT XÀO CẢI THẢO

**Nguyên liệu:** Cải thảo 250g, thịt vịt 100g, gừng tươi, tỏi mỗi loại 10g, dầu lạc 500g, bột đao một lượng thích hợp, mỡ gà 2g, rượu 3g.

**Cách chế biến:**

1. Cải thảo rửa sạch, thái miếng, thịt vịt chặt miếng (ướp với rượu), gừng tươi gọt vỏ, băm nhỏ, tỏi băm nhỏ.
2. Cho dầu vào chảo đun nóng khoảng 70°C, cho thịt vịt vào xào gần chín.
3. Phần dầu còn lại trong chảo, phi gừng tỏi thơm, cho cải thảo vào xào.
4. Khi cải thảo sắp chín, cho thịt vịt, muối, bột đao, mỡ gà vào đun đến khi chín là được.

**Cách dùng:** Ăn bữa trưa, bữa tối.

**Công dụng:** Bổ âm dưỡng vị, lợi tiểu tiêu phù. Thai phụ ăn món này giúp tăng cường khả năng miễn dịch, nâng cao khả năng phòng chống bệnh tật, có lợi cho sức khỏe.



## HẠT DẸ

### GIỚI THIỆU:

Cây dẻ cao 15 ~ 20m, quả có hình tròn dẹt, một mặt lồi lên, một mặt lõm, có đường kính 2 ~ 4 cm, vỏ quả cứng, có màu nâu nhạt, bên trong có một lớp áo dày bao phủ. Cùi có màu trắng vàng, chất bột, vị ngọt và thơm. Khi quả dẻ rụng xuống, vỏ bên ngoài nhiều gai tách ra. Mùa thu là mùa thu hoạch hạt dẻ, đây là một trong những loại hạt được yêu thích và sử dụng phổ biến.



### CÔNG DỤNG

Hạt dẻ tính vị ngọt ấm, đi vào kinh tì, vị và thận, có tác dụng dưỡng vị, kiện tì, bổ thận, săn chắc gân cốt, lưng vai, hoạt huyết, cầm máu, tiêu phù... Thích hợp cho người bị thận hư, đau mỏi lưng vai, tiểu tiện nhiều, tì vị hư hàn, gây ra bệnh đau bụng mãn tính, đau nhức xương khớp... Hạt dẻ chứa axit béo không no và nhiều vitamin, có tác dụng chống cao huyết áp, bệnh tim mạch, xơ cứng động mạch... Chất dinh dưỡng chứa trong hạt dẻ rất phong phú, ít chất béo, chất đạm, tinh bột và hàm lượng đường cao, chứa nhiều loại vitamin và chất khoáng, ví dụ: canxi, kẽm, sắt, kali. Căn cứ vào thực nghiệm hóa học cho thấy, dinh dưỡng trong hạt dẻ phong phú, đường và tinh bột chứa trong hạt dẻ đạt khoảng 70,1%. Ngoài ra, hạt dẻ còn chứa nhiều vitamin C, B và hàm lượng caroten cao.

Hạt dẻ có tác dụng kiện tì dưỡng vị, bổ thận cường gân, hoạt huyết, cầm huyết. Thai phụ ăn thường xuyên không chỉ có lợi cho sức khỏe mà còn giúp giảm mệt mỏi, xương chậu phát triển tốt.

### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Thịt bò: Vitamin chứa trong hạt dẻ gây phản ứng với các nguyên tố vi lượng có chứa trong thịt bò, làm giảm giá trị dinh dưỡng của hạt dẻ, gây khó tiêu hóa.

### CHÚ Ý

Những người tì vị yếu, tiêu hóa không tốt hoặc mắc bệnh phong thấp không nên ăn hạt dẻ. Ngoài ra, hạt dẻ chứa nhiều tinh bột, người bị bệnh tiểu đường, béo phì cũng không nên ăn nhiều.







GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CHÁO HẠCH ĐÀO, HẠT DÊ

**Nguyên liệu:** Hạch đào, hạt dê mỗi loại 50g, gạo 100g.

**Cách chế biến:** Hạch đào bỏ hạt, hạt dê bóc vỏ, cho vào nấu cùng với cháo đến khi chín nhừ là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa sáng hoặc bữa tối.

**Công dụng:** Có tác dụng tốt đối với thai phụ thời kì đầu vì hay chảy máu âm đạo, đau đầu, ù tai, tiểu tiện nhiều.



## CỦ SEN

### GIỚI THIỆU:

Củ sen là phần cuống phía dưới của thân cây sen, có màu trắng vàng, bên trong có các lỗ nhỏ, là thực phẩm ngon miệng, có vị ngọt, giòn, thanh, dùng để xào, nấu, hầm... Khi chọn mua củ sen, nên chọn các loại củ có thân to, nặng, cứng, khoảng cách các đốt đều nhau, các lỗ bên trong củ nhỏ.



### CÔNG DỤNG

Củ sen chứa tinh bột, tannin, vitamin B, C, giàu chất đạm, canxi, sắt; đặc biệt chứa nhiều vitamin C. Củ sen sống và chế biến chín có sự khác nhau. Đông y cho rằng củ sen sống có vị ngọt, hàn; củ sen lúc chín có vị ngọt, ấm. Ăn sống giúp thanh nhiệt, giải phiền, giải khát chỉ khát. Nếu ép nước uống thì công dụng còn tốt hơn. Củ sen chín có vị ngọt ấm, kiện tì khai vị, ích huyết bổ tâm, bồi bổ ngũ tạng, chống đi tả. Củ sen chủ trị chứng bệnh mệt mỏi, suy nhược, miệng khát, giải độc rượu, tiểu tiện khó khăn, đi tiểu ra máu. Thích hợp với những người kinh nguyệt ra nhiều, sau khi ốm dậy, sau đẻ, sau khi phẫu thuật, mệt mỏi, tiêu hóa kém, bệnh tim mạch...

Nghiên cứu y học hiện đại phát hiện: Trong các loại cây thân củ, hàm lượng sắt trong củ sen là cao nhất, có tác dụng chữa trị cho người mắc bệnh thiếu máu, thành phần tannin có tác dụng cầm máu tốt; chất xơ trong củ sen có tác dụng kích thích đường ruột. Hàm lượng đường thấp, chất xơ và vitamin nhiều, có lợi cho người bị bệnh gan, táo bón, bệnh tiểu đường. Là món ăn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc cho thai phụ vào mùa hè.



### CHÚ Ý

1. Người bị bệnh tiểu đường, vị hư hàn, phụ nữ đầu bụng kinh không nên ăn củ sen.
2. Khi chế biến củ sen, không nên dùng nồi sắt, tránh làm thức ăn biến chất. Ngoài ra, khi chế biến củ sen hay chuyển thành màu đen, vì thế nên cho ít giấm vào ngâm với nước trước.





## MÓN NỘM CỦ SEN

**Nguyên liệu:** Gừng tươi 15g, củ sen tươi giòn 250g, rau mùi 10g, dầu vừng, đường trắng mỗi loại 3g, muối 5g, giấm một ít

**Cách chế biến:**

1. Gừng tươi gọt vỏ băm nhỏ; củ sen gọt vỏ thái miếng mỏng; cho vào nước rửa sạch.
2. Lấy một cái bát, cho củ sen, gừng, muối, đường trắng, giấm vào trộn đều, ướp khoảng 5 phút.
3. Cuối cùng cho rau mùi, dầu vừng vào trộn đều, sắp lên đĩa là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa ăn chính.

**Công dụng:** Món ăn này chứa nhiều hợp chất cacbonhydrate, vitamin C, chất đạm và kali, có tác dụng bồi bổ sức khỏe, cầm máu.

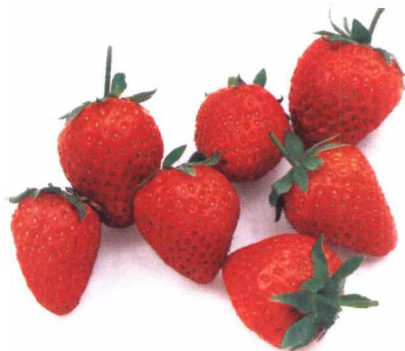




# DÂU TÂY

## GIỚI THIỆU:

Dâu tây hay còn gọi là dâu đất, là một chi thực vật hạt kín thuộc họ hoa hồng, trên khắp thế giới có khoảng hơn 50 loại, xuất xứ từ châu Âu. Năm 1934, dâu tây được du nhập vào Nhật Bản và sang Đài Loan, sau đó đến Việt Nam. Quả dâu có hình trái tim, màu đỏ đẹp, cùi nhiều nước, vị chua ngọt, mùi thơm nồng, không chỉ có màu sắc đẹp mà còn có mùi thơm quyến rũ, vì thế được mọi người vô cùng yêu thích.



## CÔNG DỤNG

Dâu tây chứa nhiều chất dinh dưỡng, bao gồm fructose, sucrose, axit citric, axit malic, axit salicylic, axit amin, cũng như canxi, photpho, sắt và một số vitamin thiết yếu. Dâu tây còn chứa caroten, là chất quan trọng trong việc tổng hợp vitamin A, có tác dụng dưỡng gan, sáng mắt.

Ngoài ra, dâu tây còn chứa pectin và chất xơ, giúp tiêu hóa, thông tiện, nhuận tràng, thích hợp cho thai phụ bị chứng táo bón.

Đồng y cho rằng, dâu tây tính vị chua ngọt, mát, nhuận phổi sinh tân, kiện tì hòa vị, bổ huyết ích khí, mát máu giải độc, thai phụ thường xuyên ăn dâu tây có tác dụng tốt cho tóc và da.



## KIỂM KỊ

Dâu tây có chứa nhiều canxi oxalat, những người bị sỏi tiết niệu không nên ăn nhiều.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CHÁO ĐẬU XANH, DÂU TÂY

**Nguyên liệu:** Đậu tây 250g, đậu xanh 100g, gạo nếp 250g, đường trắng.46

**Cách chế biến:** 1. Đậu tây tươi rửa sạch, thái nhỏ; đậu xanh ngâm nước ấm, gạo nếp vo sạch.  
2. Đổ nước vào nồi, đun nước sôi, cho đậu xanh, gạo nếp vào hầm chín nhừ.  
3. Cho đậu tây, đường trắng vào đun tiếp khoảng 10 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa sáng và bữa tối.

**Công dụng:** Món ăn này có vị thanh mát, ngọt thơm, chứa các chất dinh dưỡng phong phú như đạm, canxi, kẽm, sắt, photpho, vitamin C... là món ăn bổ sung dinh dưỡng, kiện tì khai vị, có lợi cho thai phụ hay nôn nghén thời kì đầu.



## SỮA BÒ

### GIỚI THIỆU:

Sữa bò là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, được coi là chất dinh dưỡng đạt tiêu chuẩn chất lượng (RDA), dễ tiêu hóa và hấp thụ, giá thành phải chăng, sử dụng thuận tiện, là thực phẩm lí tưởng cho mọi nhà. Các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng luôn khuyến khích người tiêu dùng uống sữa tươi 100% thiên nhiên vì không chỉ dễ uống, mùi vị thơm ngon mà còn dễ hấp thụ và có thể uống thường xuyên, liên tục, dễ dàng với các hình thức bao bì đóng gói tiện dụng.



### CÔNG DỤNG

Chất đạm chứa trong sữa bò có chứa tám loại axit amin cần thiết, có lợi cho sự phát triển tổ chức mô cơ, hợp chất carbohydrate chủ yếu trong sữa là lactose, lactose trong cơ thể con người có thể điều tiết axit dạ dày, thúc đẩy nhu động đường ruột và trợ giúp tiêu hóa. Canxi trong sữa bò là nguồn tốt nhất cung cấp canxi cho cơ thể. Vì canxi trong sữa bò rất dễ hấp thụ nên tỉ lệ hấp thụ cao hơn các loại sữa khác rất nhiều. Hơn nữa, tỉ lệ canxi và photpho khá thích hợp, là thực phẩm lí tưởng thúc đẩy phát triển xương và răng của trẻ nhỏ. Trong sữa bò hầu như chứa tất cả các loại vitamin như A, C, D và vitamin nhóm B. Đông y cho rằng, sữa bò vị ngọt, tính hơi lạnh, có tác dụng thanh tân chỉ khát, nhuận bổ đường ruột, thanh nhiệt thông tiện, bồi bổ sức khỏe, là thực phẩm cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cho thai phụ.



### THỰC PHẨM TƯƠNG KHÁC

- Cam: Chất đạm trong sữa bò và axit hoa quả, vitamin C chứa trong cam kết hợp lại, không chỉ ảnh hưởng đến việc hấp thụ tiêu hóa mà còn khiến chúng ta bị đầy bụng, đau bụng, đi ngoài.
- Giấm: Ăn cùng lúc sẽ bị đau bụng, nổi hạch phần bụng.
- Rau họ: Trong sữa bò có rất nhiều canxi, trong rau họ lại chứa nhiều axit oxalic, hai món ăn cùng nhau sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ canxi.

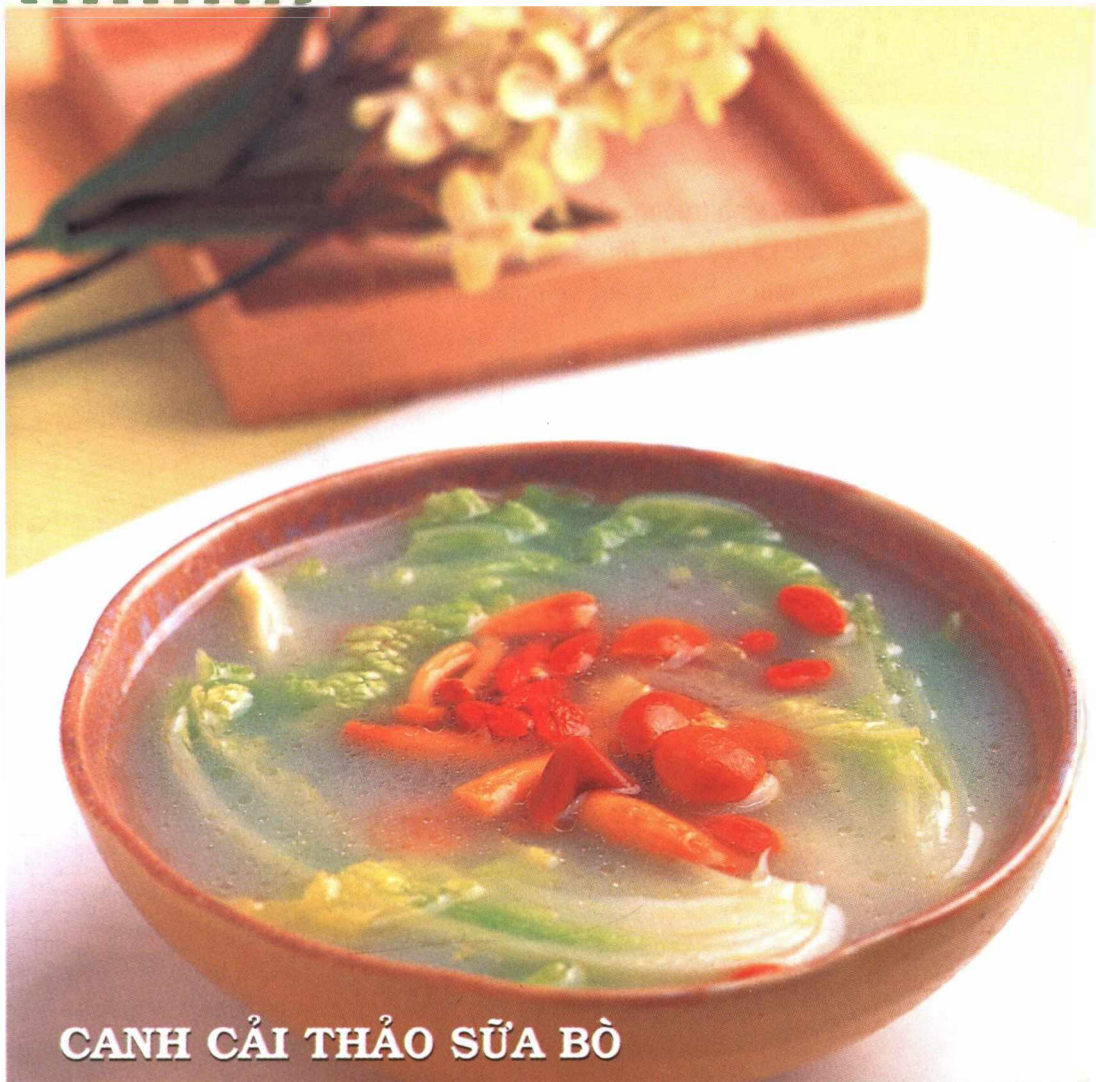
### CHÚ Ý

1. Người bệnh thiếu máu thiếu sắt, bệnh viêm loét không nên uống sữa bò.
2. Người mắc bệnh sỏi thận không nên uống sữa trước khi đi ngủ.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CANH CẢI THẢO SỮA BÒ

**Nguyên liệu:** Cải thảo 250g, kỉ tử 3g, nấm hoạt tử 20g, sữa bò 100g, muối 5g, dầu lạc 10g.

**Cách chế biến:**

1. Cải thảo rửa sạch thái miếng, kỉ tử, nấm hoạt tử rửa sạch.
2. Cho một ít dầu vào nồi đun nóng, đổ nước dùng vào đun sôi, cho sữa vào chảo đun nhỏ lửa.
3. Cho cải thảo, nấm hoạt tử vào đun đến khi cải thảo chín mềm, cho kỉ tử, muối vào khuấy đều là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính

**Công dụng:** Món canh này có màu sắc bắt mắt, mùi thơm nồng, làm tăng cảm giác thèm ăn, bổ sung dinh dưỡng.



# MƯỚP

## GIỚI THIỆU:

Mướp thuộc họ dây leo, sinh trưởng, phát triển ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới. Là loại quả thuộc họ bầu, quả khi còn non có màu xanh, mùi vị thơm ngon, có nguồn gốc từ Ấn Độ.



## CÔNG DỤNG

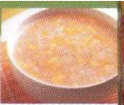
Mướp chứa nhiều chất dinh dưỡng, trong họ dây leo, mướp chứa hàm lượng chất đạm, tinh bột, canxi, photpho, sắt và các loại vitamin (A, C) khá cao, tuy nhiên nhiệt lượng lại đứng sau bí đỏ. Mướp có vị đắng, nhiều chất nhầy, chất béo và citrulline. Những nguyên tố dinh dưỡng này có tác dụng rất quan trọng trong hoạt động sinh lí của cơ thể. Đông y cho rằng mướp có vị hơi đắng, chua, hơi lạnh, mát, có tác dụng hoạt huyết hóa đàm, giảm đau, giải độc. Người bị xuất huyết dạ dày, kiết lỵ, tử cung phụ nữ bị chảy máu, bệnh trĩ có thể dùng được loại quả này. Mướp có tác dụng chống ho, long đờm, lợi tiểu, trị bệnh đậu mùa. Thai phụ nên ăn mướp vì nó có tác dụng thanh nhiệt hóa đờm, mát máu giải độc, sát trùng, thông kinh mạch, hành huyết...

## CHÚ Ý

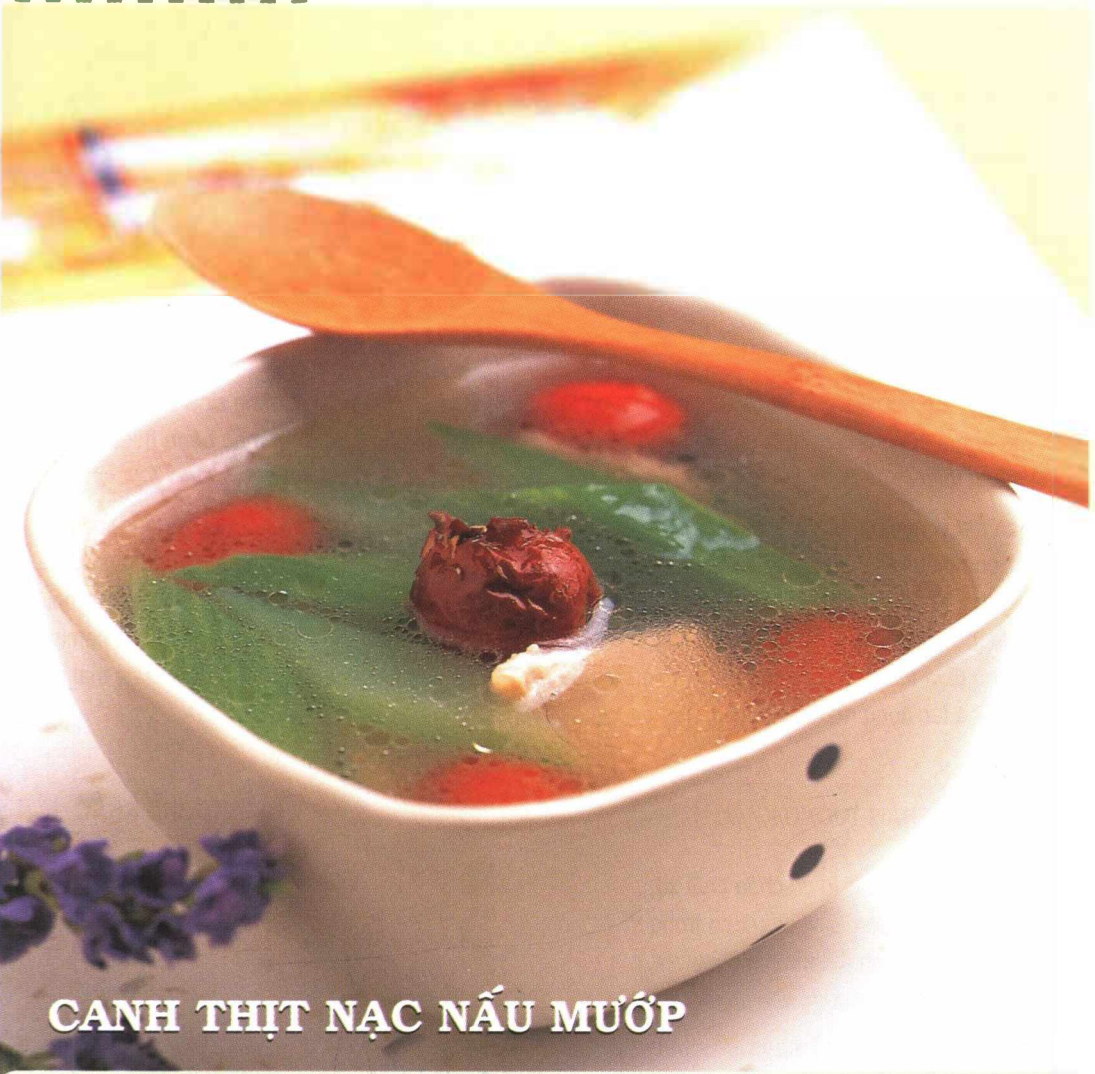
1. Những người có tì vị hư hàn không được ăn mướp.
2. Thai phụ không nên ăn quá nhiều mướp.







GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CANH THỊT NẠC NẤU MƯỚP

**Nguyên liệu:** Mướp non 200g, thịt lợn nạc 100g, táo tàu, gừng tươi, dầu lạc mỗi loại 10g, muối 6g.

**Cách chế biến:**

1. Mướp gọt vỏ thái miếng, thịt lợn nạc thái miếng mỏng, táo tàu ngâm nước, gừng tươi gọt vỏ thái nhỏ.
2. Đun dầu nóng, phi gừng thơm, đổ nước dùng vào đun sôi.
3. Cho táo đỏ, thịt lợn vào nồi đun gần chín, cho mướp, muối vào khuấy đều, đun khoảng 3 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính

**Công dụng:** Thanh nhiệt, nhuận tràng, giải khát





## GAN LỢN

### GIỚI THIỆU:

Gan lợn chứa nhiều chất dinh dưỡng, có công dụng bảo vệ sức khỏe, là thực phẩm bổ máu lí tưởng.



### CÔNG DỤNG

Dinh dưỡng học hiện đại cho rằng, gan lợn có thể điều tiết và cải thiện chức năng sinh lí, cải tạo hệ thống máu của người bệnh thiếu máu, có tác dụng bổ sung máu, cần thiết cho phụ nữ mắc bệnh thiếu máu trong thời kì mang thai.

Gan lợn vị ngọt, đắng, tính ấm, quy vào gan kinh. Gan lợn chứa chất đạm, chất béo, đường, canxi, photpho, sắt, có nhiều vitamin A, B1, B2, C và niacin; hàm lượng vitamin A còn nhiều hơn sữa, trứng, thịt và cá. Có tác dụng duy trì chức năng sinh trưởng và sinh sản, bảo vệ mắt, duy trì thị lực, phòng bệnh khô và mờ mắt; bảo vệ da, bổ sung vitamin B2, điều này rất cần thiết cho cơ thể, có tác dụng thải độc nhất định. Vitamin C và các nguyên tố vi lượng chứa trong gan lợn làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể. Có thể thấy, thai phụ ăn gan lợn sẽ có tác dụng rất tốt đối với cơ thể.

### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Súp lơ: Trong súp lơ có chứa chất xơ, kết hợp với các nguyên tố vi lượng có trong gan như sắt, đồng hình thành chất chelates, giảm tỉ lệ hấp thụ dinh dưỡng vào cơ thể.

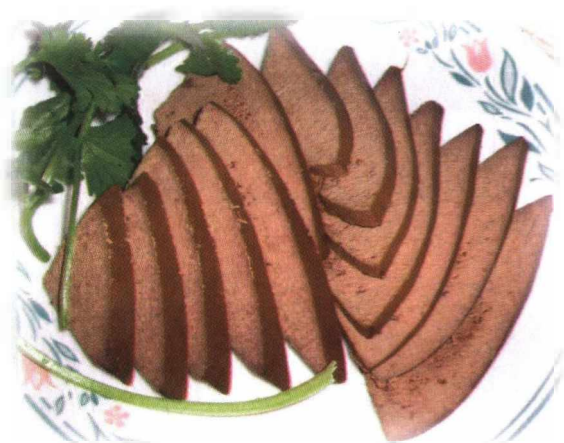
- Cà chua: Trong cà chua có chứa vitamin C, gan lợn khiến vitamin C bị oxy hóa, làm mất chức năng chống máu xấu.

### CHÚ Ý

Gan lợn chứa một lượng lớn cholesterol, vì thế không nên ăn quá nhiều. Người mắc bệnh cholesterol trong máu cao, bệnh gan, bệnh cao huyết áp nên đặc biệt ăn ít gan lợn.

### THUỐC TƯƠNG KHẮC

Vitamin C, thuốc chống đông máu...





## GAN LỢN XÀO ỚT

**Nguyên liệu:** Gan lợn tươi 250g, ớt xanh, đỏ mỗi loại 2 quả, gừng tươi 15g, tỏi 10g, dầu lạc 25g, hạt tiêu 3g, xì dầu 2g, muối 3g.

**Cách chế biến:** 1. Gan lợn thái miếng mỏng, ớt xanh đỏ thái mỏng, gừng tươi thái mỏng, tỏi đập dập.  
2. Đun dầu nóng, phi gừng tỏi thơm, cho ớt xanh, ớt đỏ vào nấu chín, cho thịt lợn, muối, hạt tiêu, xì dầu vào đun lửa to, đến khi chín là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Món ăn này chứa chất đạm, chất béo, cacbonhydrate, chất khoáng, vitamin, thích hợp cho thai phụ, nhưng thai phụ cũng không nên ăn quá nhiều chất cay nóng.



## MỘC NHĨ ĐEN

### GIỚI THIỆU:

Mộc nhĩ là một loại nấm ăn giàu dinh dưỡng, còn gọi là nấm tai mèo hay nấm mèo, thường mọc ở thân cành các cây gỗ mục. Lành nhất là mộc nhĩ của các cây hoè, dâu, sung, mít, cây ruối và cây sắn. Mộc nhĩ được coi là loại rau khô dùng để chế biến các món ăn.



### CÔNG DỤNG

Mộc nhĩ đen có vị ngọt, tính bình, có tác dụng bồi bổ, dưỡng vị, hoạt huyết hóa đờm, nhuận táo, dùng chữa các bệnh xuất huyết, đi tiểu ra máu, kiết lỵ, thiếu máu, cao huyết áp, táo bón... Các nhà khoa học trên thế giới đã phát hiện, mộc nhĩ có thể giảm khả năng đông máu, có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch. Rất ít người biết rằng hàm lượng chất đạm có trong mộc nhĩ lớn hơn gấp nhiều lần so với gạo, mì và rau xanh, hàm lượng vitamin B2 cũng lớn hơn gấp 10 lần gạo, mì và cải thảo, cao hơn 3 - 5 lần thịt lợn, thịt bò, thịt dê; hàm lượng sắt cao hơn 30 - 70 lần so với các loại thịt, hàm lượng sắt cũng cao hơn 100 lần so với các loại thịt. Mộc nhĩ có chứa nhiều axit amin, đặc biệt là hàm lượng lysine và leucin rất phong phú. Trong mộc nhĩ có chứa một chất gọi là "polysaccharides", có tác dụng phân giải các khối u và có sức miễn dịch cao. Người mắc bệnh ung thư sau khi sử dụng polysaccharides, thành phần hợp thành globulin trong cơ thể tăng lên, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Đông y cho rằng mộc nhĩ đen có tác dụng bổ nhuận cường tráng, thanh phế ích khí, bổ huyết hoạt huyết, trấn tĩnh giảm đau, có thể dùng để trị bệnh đau mỗi chân và vai, bệnh tê chân tay, bệnh trĩ, vì thế thai phụ nên dùng mộc nhĩ đen.

### THỰC PHẨM TƯƠNG Kỵ

- Ốc đồng: Ăn cùng với mộc nhĩ sẽ bị trúng độc.
- Trà xanh: Trong mộc nhĩ đen có chứa chất sắt, trong trà xanh có chứa tannin, ăn cùng nhau sẽ hạ thấp khả năng hấp thụ sắt vào cơ thể, gây hiện tượng thiếu máu.

### CHÚ Ý

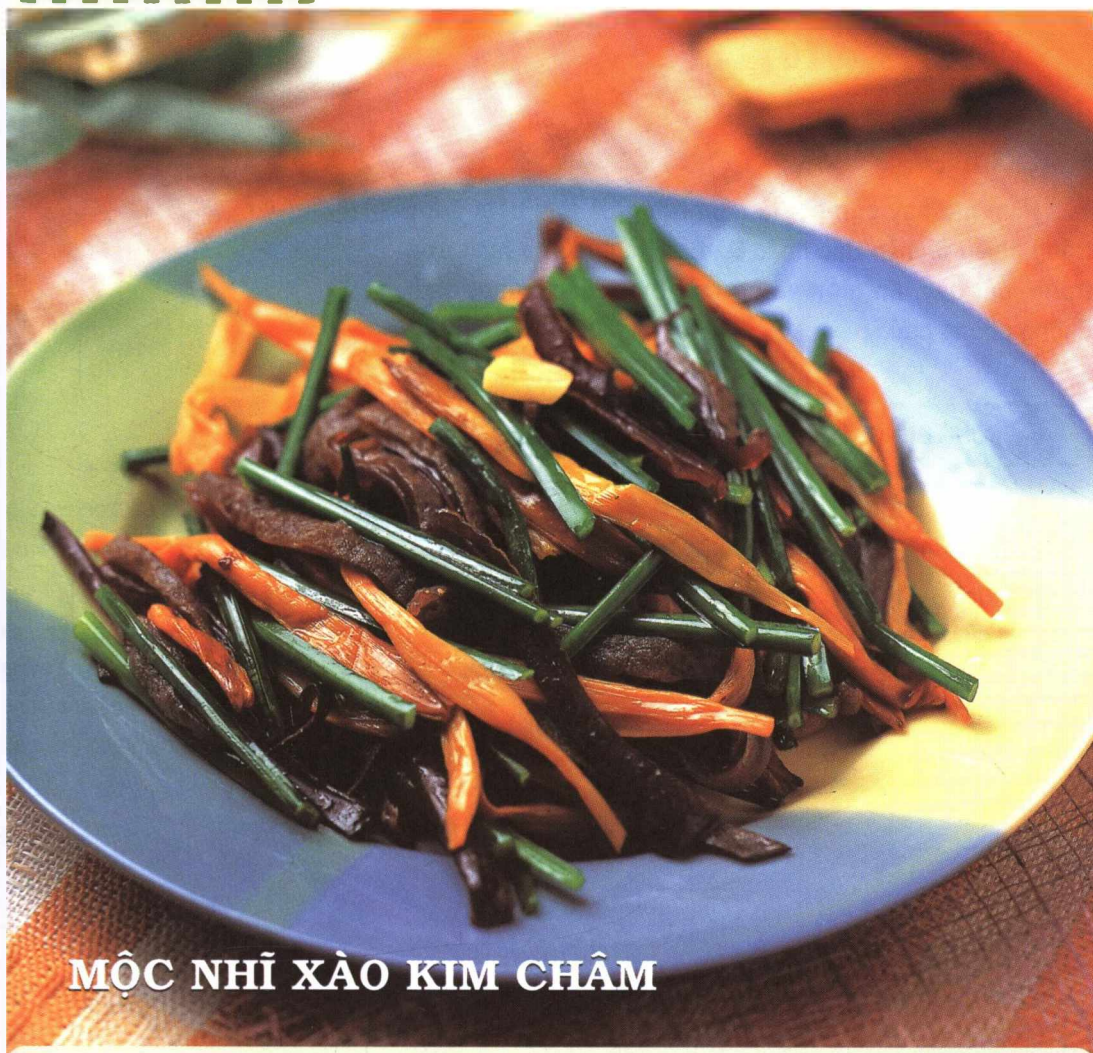
1. Mộc nhĩ đen có tác dụng hoạt huyết chống đông máu, vì thế người mắc bệnh về máu không nên ăn.
2. Mộc nhĩ tươi có chứa độc tố, không được ăn; trước khi chế biến mộc nhĩ khô, nên ngâm vào nước ấm, rửa sạch, sau đó mới được ăn.
3. Mộc nhĩ có tác dụng nhuận tràng nhất định, vì thế người ti hư, tiêu hóa không tốt hoặc đi phân lỏng không nên ăn.







( GIỚI THIỆU MÓN ĂN )



## MỘC NHĨ XÀO KIM CHÂM

**Nguyên liệu:** Mọc nhĩ đã ngâm 100g, rau kim châm đã ngâm 200g, rau hẹ 20g, tỏi 10g, dầu lạc 15g, muối 5g, đường trắng 1g, bột năng một lượng thích hợp.

**Cách chế biến:**

1. Mọc nhĩ đen bỏ đế, rửa sạch, thái sợi; rau kim châm thái sợi; rau hẹ rửa sạch thái đoạn, tỏi băm nhỏ, bột năng hòa với nước sền sệt.
2. Đun dầu nóng, phi tỏi thơm, cho mọc nhĩ đen, rau kim châm vào xào thơm.
3. Cho rau hẹ, muối, đường trắng vào xào tiếp, cho bột năng vào đun chín là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Thai phụ trong thời kì đầu thường xuyên ăn món này có tác dụng kiện não, an thần, có lợi cho sự phát triển não bộ của thai nhi.



## NẤM MỠ

### GIỚI THIỆU:

Nấm mỡ hay còn gọi là nấm trắng, là loại nấm được trồng nhiều ở miền Bắc hoặc Đà Lạt. Nấm mỡ có hình tròn trắng, cùi dày, ăn giòn và có mùi thơm đặc trưng, dinh dưỡng phong phú.



### CÔNG DỤNG

Theo phân tích, trong 100g nấm mỡ có chứa 36,1 ~ 40g chất đạm, 3,6g chất béo, 31,2g cacbonhydrate, 14,2g chất khoáng, hàm lượng vitamin cao hơn rau xanh, quả và các loại thịt.

Nấm mỡ chứa nhiều thành phần chống độc, kháng bệnh, có hiệu quả rất tốt đối với việc chữa trị bệnh trúng độc gây ra. Nấm mỡ có chứa nguyên tố silic, có tác dụng phòng ngừa các chất oxi hóa gây hại cho cơ thể, giảm các bệnh tăng huyết áp do silic gây ra, điều tiết sự hoạt động của tuyến giáp trạng, tăng khả năng miễn dịch; nấm mỡ chứa nhiều chất xơ thực vật, phòng chống táo bón, bệnh tiểu đường, giảm thấp hàm lượng cholesterol. Vì thế, những thai phụ cần hấp thụ nhiều dinh dưỡng và tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể, nên ăn loại nấm này.



### CHÚ Ý

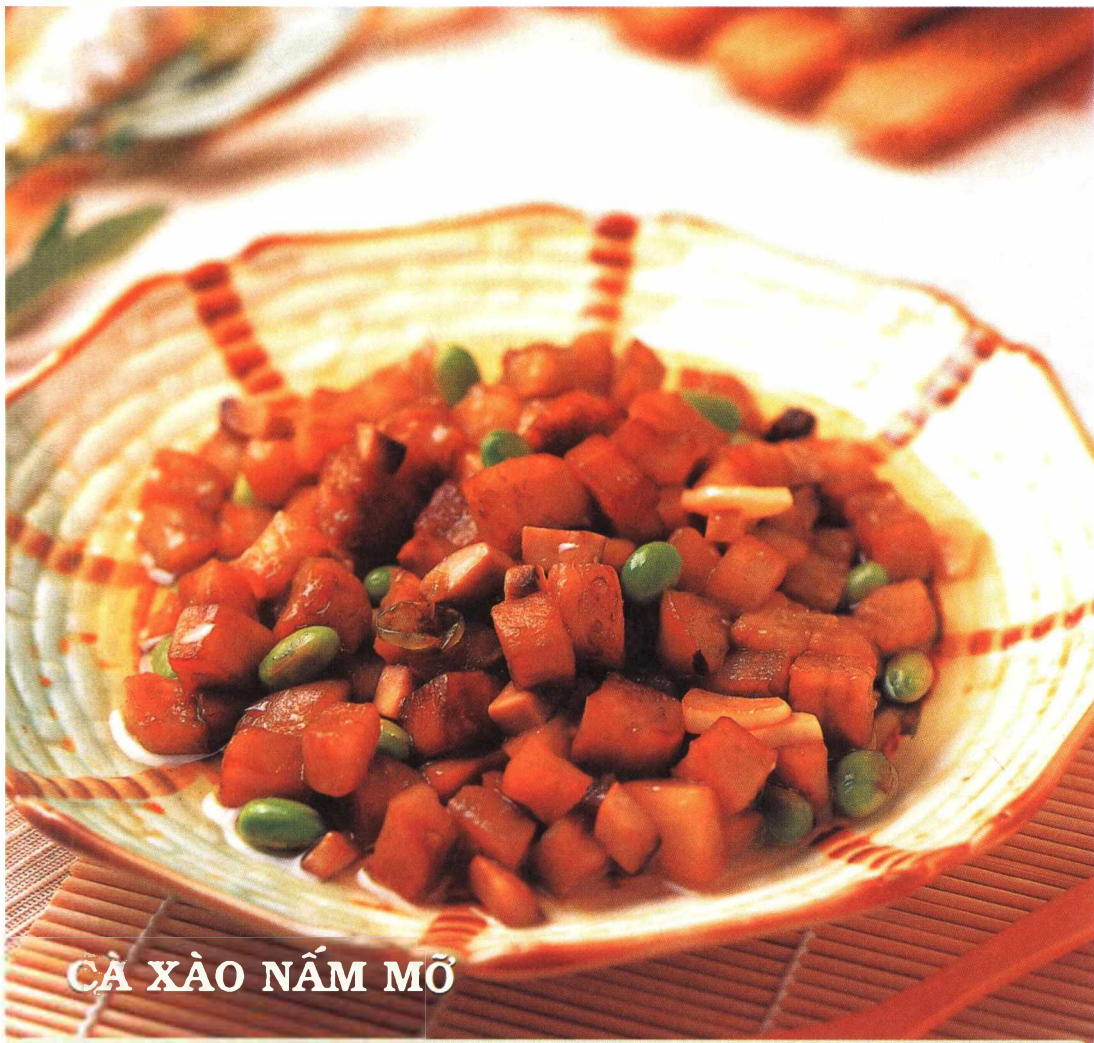
1. Khi chế biến nấm mỡ, không nên cho mì chính hoặc bột nêm.
2. Tốt nhất nên mua nấm còn tươi mới, nấm mua ở siêu thị, trước khi nấu cần rửa vài lần, loại bỏ các loại thuốc hóa học.







## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CÀ XÀO NẤM MỠ

**Nguyên liệu:** Cà non 300g, nấm mỡ, đậu tương non mỗi loại 50g, tỏi 10g, dầu lạc 15g, muối 6g, xì dầu 3g, bột năng.

**Cách chế biến:**

1. Cà gọt vỏ thái con chì, nấm mỡ thái mỏng, đậu tương non rửa sạch luộc chín, tỏi đập dập.
2. Đun dầu nóng, phi tỏi thơm, cho cà vào xào chín mềm, sau đó cho nấm mỡ, đậu tương vào xào, đổ một chút nước vào.
3. Cuối cùng cho muối, xì dầu, đun nhỏ lửa, hòa chút bột năng vào khuấy đều, đun chín là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Tán huyết, tiêu phù, giảm đau, có tác dụng tốt với chứng táo bón, phù chân của phụ nữ mang thai thời kì đầu.





## CỦ CẢI

### GIỚI THIỆU:

Củ cải là một chi thực vật có hoa trong họ dền. Củ cải có nhiều loại: củ cải trắng, cải đỏ và cải đường. Cải đường thường dùng làm đường. Cải trắng thường để ăn. Củ cải có thể chế biến các món xào, nấu, muối dưa hoặc ăn sống. Ngoài ra, củ cải còn được thái lát phơi khô, dùng làm các món nộm, kho, ăn rất ngon miệng.



### CÔNG DỤNG

Củ cải có tính vị đắng, ngọt và lạnh. Có tác dụng thanh nhiệt giải độc, sinh tân chỉ khát, lợi tiểu thông tiện, kiện vị tiêu thực, hóa đờm chỉ khái..., có chứa chất đạm, cacbonhydrate, chất béo, chất xơ, vitamin C, nhóm B, sắt, photpho..., ngoài ra còn làm trơn bóng tóc và có tác dụng phòng chống các bệnh ung thư.

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã phát hiện ra, củ cải dùng để ăn, làm thuốc, nhiệt lượng thấp, nhiều chất xơ, thai phụ ăn xong dễ có cảm giác no bụng. Nó làm tăng khả năng miễn dịch cho thai phụ. Củ cải còn chứa dầu hạt cải và chất xơ giúp thúc đẩy nhu động dạ dày, có lợi cho việc bài tiết chất thải trong cơ thể, làm giảm chứng táo bón, ăn nhiều củ cải rất có lợi cho thai phụ.

### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Cà rốt: Hàm lượng vitamin C trong củ cải rất cao, có lợi cho sức khỏe, nhưng nếu ăn cùng với cà rốt sẽ làm mất lượng vitamin C. Do trong cà rốt có chứa một chất phá giải vitamin C trong củ cải.

- Cam: Vì cam và củ cải có cùng mùa nên chúng ta hay ăn hai loại này cùng lúc. Khi cơ thể hấp thụ củ cải, sẽ nhanh chóng sản sinh một chất là thiocyanate và chất isothiocyanate trong cơ thể. Flavonoids trong cam vào đường ruột sẽ chuyển hóa thành axit hydroxybutyric và axit ferulic, chúng làm tăng chất thiocyanate gây ức chế tác dụng của tuyến giáp trạng, từ đó có thể gây ra sưng tuyến giáp trạng, vì thế không nên ăn củ cải và cam cùng lúc.

- Hoa quả: Ăn nhiều hoa quả có chứa hytochromes sẽ khiến dạ dày phân giải axit, sau khi ăn nhiều củ cải, cơ thể sẽ sản sinh ra thiocyanate ức chế tác dụng của tuyến giáp trạng, từ đó gây bệnh sưng tuyến giáp. Các loại quả như hồng, lê, táo, nho... đều chứa chất hytochromes, sau khi ăn củ cải, không nên ăn các loại quả này.

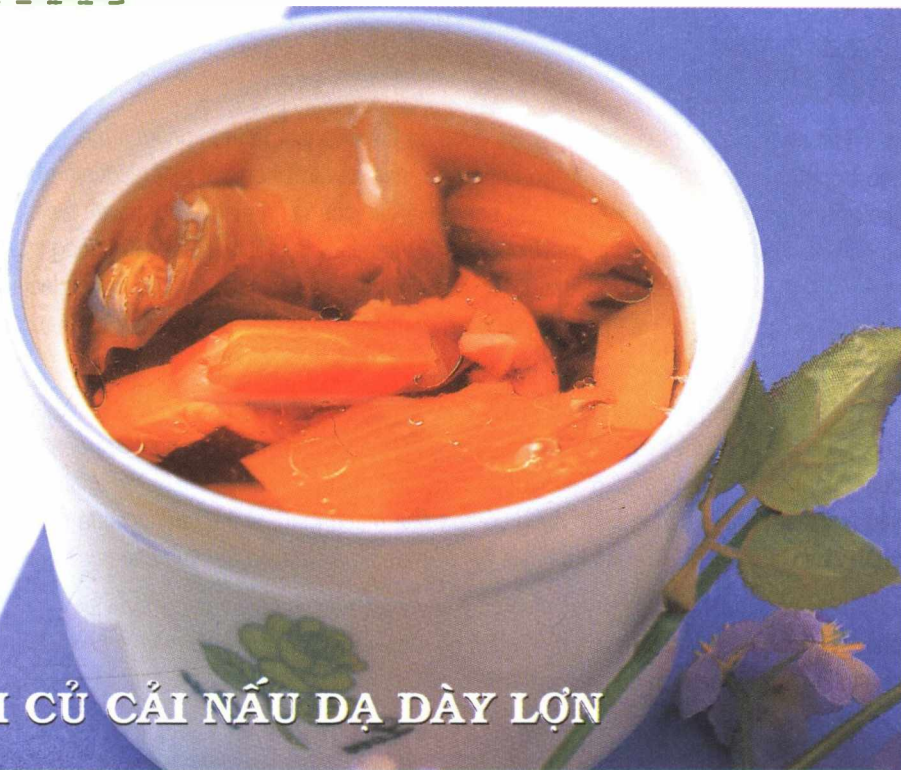
- Mộc nhĩ: Ăn cùng dễ gây viêm da. Ngoài ra, nhân sâm, tây dương sâm, hà thủ ô... ăn cùng với củ cải sẽ phản tác dụng với thuốc, không có lợi cho sức khỏe.



**CHÚ Ý**

1. Những người tì vị hư hàn, nóng trong đều không nên ăn.
2. Người bị bệnh viêm loét dạ dày, bệnh viêm dạ dày mãn tính, bệnh sung tuyến giáp trạng, phụ nữ bị sảy thai, tử cung co thắt không nên ăn.

**GIỚI THIỆU MÓN ĂN**



**CANH CÚ CẢI NẤU DẠ DÀY LỢN**

**Nguyên liệu:** Củ cải 200g, dạ dày lợn 1 cái, thịt gà 150g, dưa chua 50g, gừng tươi, hành mỗi loại 10g, muối 8g, hạt nêm, hạt tiêu.

**Cách chế biến:** 1. Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, dạ dày lợn, thịt gà thái miếng; dưa chua rửa sạch, gừng băm nhỏ; hành thái đoạn.  
2. Đổ nước vào nồi đun sôi, cho dạ dày vào đun qua, vớt ra rửa sạch.  
3. Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi, đổ nước hầm khoảng 2 tiếng là được.

**Cách dùng:** Dùng trong bữa chính.

**Công dụng:** Món canh thanh mát, hợp khẩu vị, tạo cảm giác thèm ăn cho bà bầu, giúp tiêu hóa, giảm chứng nôn nghén.



# LẠC NHÂN



## GIỚI THIỆU:

Lạc nhân hay còn gọi là đậu phộng, là một loài cây thực phẩm thuộc họ Đậu có nguồn gốc tại Trung và Nam Mỹ. Hạt lạc là loài thực phẩm giàu năng lượng và có chứa nhiều lipid.

## CÔNG DỤNG

Lạc nhân chứa nhiều chất đạm, dễ được cơ thể hấp thụ, là thực phẩm lí tưởng cho mọi gia đình. Chất béo trong hạt lạc thường là axit béo không no, axit này kết hợp với axit nicotinic trong dầu lạc làm giảm cholesterol giúp da dễ mịn màng, sáng bóng. Hạt lạc còn chứa niacin, riboflavin, lecithin, nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng như canxi, photpho, sắt... Vitamin K là một loại chất giúp đông máu; vitamin E hòa tan trong mỡ có liên quan mật thiết đến khả năng sinh sản và tuổi thọ của con người; lecithin, cephalin là chất quan trọng cần thiết cho hệ thần kinh, giúp trí não thông minh, giảm lão hóa, ức chế sự gắn kết tiểu cầu, giảm cholesterol.

Axit béo không no có chứa trong lạc thúc đẩy sự thay thế và chuyển hóa cholesterol trong cơ thể, tăng cường chức năng bài tiết, vì thế nó có tác dụng hạ thấp cholesterol, phòng ngừa bệnh xơ vữa động mạch và bệnh tim mạch vành. Lớp vỏ màu hồng bên ngoài hạt lạc còn ức chế sự phân giải chất xơ, thúc đẩy tái tạo tiểu huyết cầu, tăng cường chức năng co bóp của mạch máu, vì thế phòng ngừa các bệnh máu huyết. Lạc nhân và vỏ lạc còn có tác dụng hạ huyết áp, giảm mỡ máu, phòng trị bệnh cao huyết áp.

Lạc có vị ngọt, tính bình. Ăn sống có tính vị mát, nếu chế biến sẽ có tính vị nóng hơn. Lạc đi vào kinh tì phổi, bổ trung hòa vị, chữa trị dạ dày, giảm ho nhuận phế, có tác dụng điều dưỡng với phụ nữ bị nôn nghén, phù thũng trong giai đoạn đầu mang thai.

## THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Dưa lẽ: Ăn cùng với lạc nhân có thể bị trúng độc.

## CHÚ Ý

1. Lạc nhân chứa nhiều chất đạm và chất béo, không nên ăn quá nhiều trong một lần, đặc biệt đối với người bị sốt, đường ruột hư tổn, táo bón không nên ăn nhiều. Người hay lạnh, ốm yếu và bị đau bụng đi ngoài không nên ăn lạc.

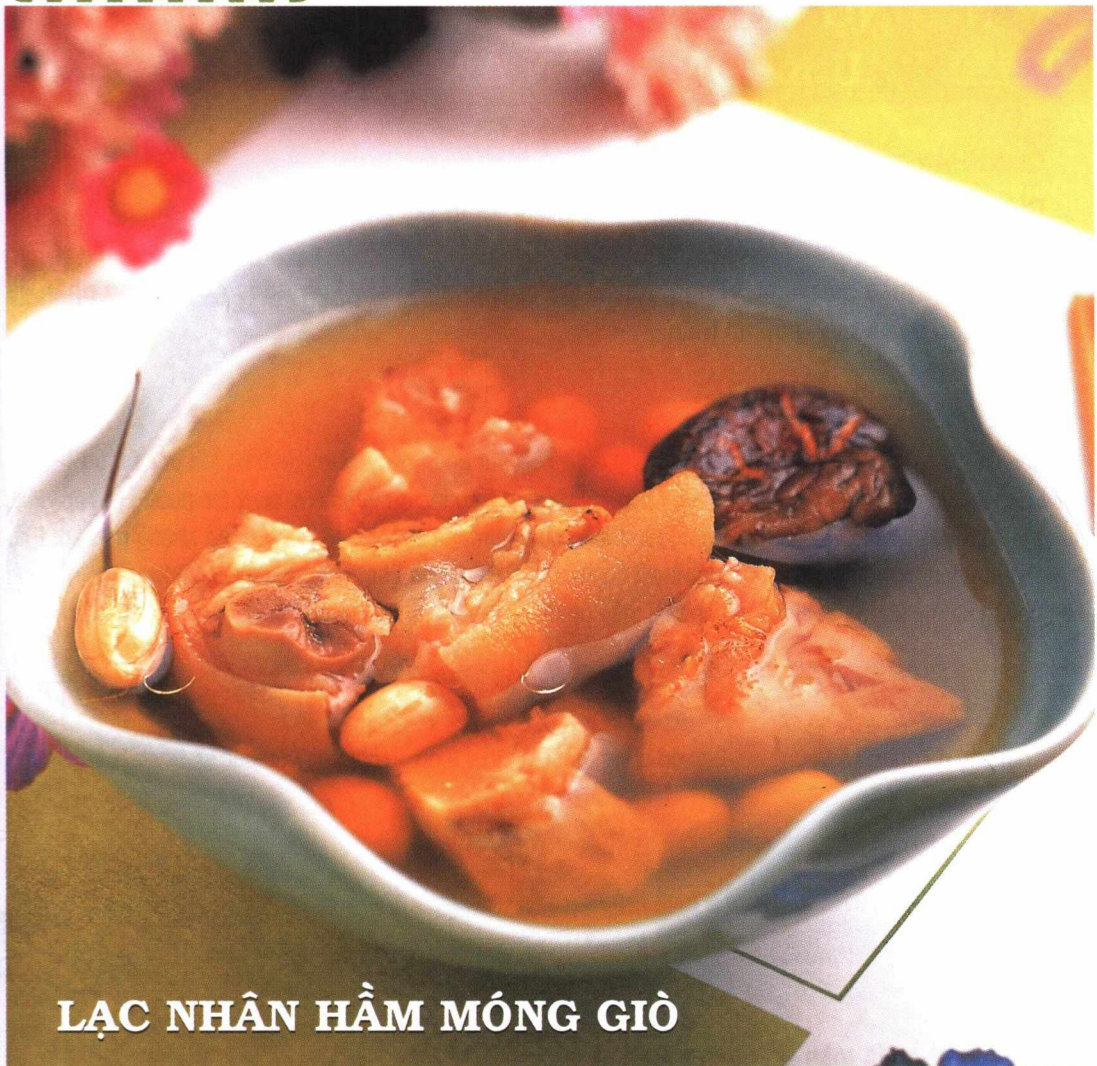
2. Lạc nhân dễ bị mốc, khi cất giữ cần phơi khô và để ở nhiệt độ thấp. Lạc còn vỏ để cất giữ, bảo quản hơn, khi phát hiện có hạt bị mốc, cần kịp thời loại bỏ.

3. Lạc làm tăng đông máu, thúc đẩy động mạch co lại, vì thế người có độ đông máu cao không nên dùng.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## LẠC NHÂN HẦM MÓNG GIÒ

**Nguyên liệu:** Móng giò lợn 1 cái, lạc nhân 100g, gừng tươi 100g, nấm đông cô 15g, muối 8g, hạt nêm 2g, rượu 3g, hạt tiêu.

**Cách chế biến:**

1. Móng giò lợn làm sạch, chặt miếng; lạc nhân ngâm nước ấm; gừng tươi băm nhỏ; nấm đông cô rửa sạch, bỏ đế.
2. Đổ nước vào nồi đun sôi, cho móng giò vào đun qua, vớt ra rửa sạch.
3. Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi, hầm khoảng 2 tiếng là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa chính.

**Công dụng:** Lợi tiểu tiêu phù, cầm huyết lợi sữa.



## NHỮNG THỰC PHẨM THAI PHỤ KHÔNG NÊN ĂN

### QUẢ NHÃN

**Giới thiệu:** Nhãn là loại quả ngon được trồng khắp nơi trên đất nước ta, quả tròn, cùi dày, trắng, hạt đen, vỏ có màu vàng nhạt hoặc màu nâu nhạt, vị ngọt nhiều nước. Quả nhãn sấy khô được gọi là long nhãn, là một loại thuốc bổ và quý giúp an thần.



### CHÚ Ý

Mặc dù quả nhãn có thành phần dinh dưỡng phong phú, có tác dụng bổ tim, an thần, dưỡng huyết, ích tì, nhưng lại là thực phẩm rất nóng, những người dương suy nội nhiệt, mắc bệnh nóng trong không nên ăn. Phụ nữ mang thai thường nóng trong, dương huyết suy nhược, vì thế gan khô, miệng khô, thai nóng. Lúc này, ăn nhãn không những không có tác dụng an thai mà còn dễ bị đau bụng, ra máu...

### PHƯƠNG PHÁP XỬ LÝ

Thai phụ đã dùng nên dừng ăn, sau đó uống thuốc an thai theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, tránh bị sảy thai.

## ÍCH MẪU THẢO

### GIỚI THIỆU:

Ich mẫu thảo là toàn bộ phần trên mặt đất của cây ich mẫu, còn có tên là ich minh, sung úy. Hoa lá sum sê vào mùa hè, đến mùa thu hoạch, người ta thường bẻ hoặc cắt khúc phơi khô. Có vị đắng, cay, tính hơi lạnh, đi vào kinh gan, tim và thận.



### CHÚ Ý

Đông y cho rằng ich mẫu thảo có tác dụng hoạt huyết hóa đờm, lợi tiểu tiêu phù, đối với nữ giới (cho dù có bầu hoặc không có bầu) đều có tác dụng làm hưng phấn tử cung, khiến tử cung co thắt mạnh, nguy hại cực lớn đến thai nhi, vì thế thai phụ không được dùng loại thuốc này.



## SƠN TRA

### GIỚI THIỆU:

Sơn tra hay còn gọi là sơn trà, đào gai, có giá trị dinh dưỡng và làm thuốc cao. Ăn sơn tra thường xuyên có tác dụng tăng cảm giác thèm ăn, cải thiện giấc ngủ, giữ ổn định canxi trong xương và máu, phòng chống bệnh xơ cứng hóa động mạch, kéo dài tuổi thọ.



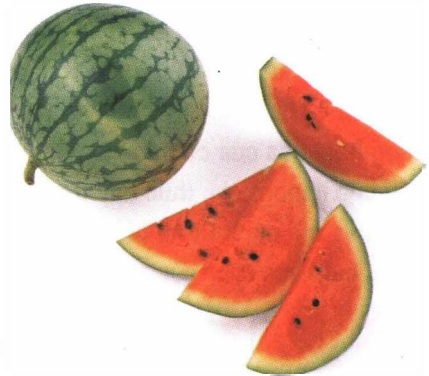
### CHÚ Ý

Phụ nữ sau khi có thai, cơ thể có những thay đổi sinh lý lớn, xuất hiện hiện tượng chán ăn, mệt mỏi, buồn nôn... vì thế thai phụ thường ăn những loại quả có vị chua để bổ sung axit dịch vị của mình, giảm triệu chứng ốm nghén. Nhưng không phải tất cả các loại quả chua đều thích hợp với thai phụ, đặc biệt là sơn tra, sơn tra kích thích tử cung co bóp, gây sảy thai, vì thế thai phụ không nên dùng.

## DƯA HẤU

### GIỚI THIỆU:

Là một loài thực vật trong họ bầu bí, có vỏ cứng, chứa nhiều nước, có tác dụng giải khát, lợi tiểu, làm đẹp. Dưa hấu có tính ngọt, hàn, không độc, giúp chữa trị chứng tiểu tiện bất lợi, mụn nhọt. Dưa hấu có chứa nhiều đường, muối natri, vitamin C, B, axit photphoric, axit malic... có tác dụng hạ huyết áp và trị bệnh viêm thận.



### CHÚ Ý

Đồng ý cho rằng dưa hấu là thực phẩm mát, thai phụ sau khi ăn có thể bị kích thích tử cung, khiến tần suất tử cung co thắt tăng lên, ảnh hưởng nghiêm trọng đến thai nhi, còn khiến thai phụ đau đầu, tim đập nhanh, buồn nôn. Ngoài ra, dưa hấu chứa hàm lượng đường rất cao, nên phụ nữ mắc bệnh tiểu đường không được ăn.





## BA BA

**GIỚI THIỆU:** Là động vật thuộc họ bò sát phân lớp Không cung, thân có thể dài đến 1m, mỗi chân có ba móng. Vỏ phủ một lớp da mềm, hô hấp phụ bằng da hỗ trợ cho phổi. Ở Việt Nam có ba loại thường gặp: ba ba trơn, ba ba Nam Bộ và ba ba gai. Thịt ba ba thơm ngon, giàu dinh dưỡng, có công dụng tốt với bệnh da dày, ăn uống không ngon miệng, táo bón, thiếu máu... Từ xưa đến nay, mọi người luôn coi ba ba là thực phẩm đại bổ, vì trong thịt ba ba chứa nhiều chất hoạt hóa, thúc đẩy trao đổi chất, kéo dài tuổi thọ, là thực phẩm bồi bổ rất tốt cho người lao động mệt mỏi, thể lực suy nhược.



### CHÚ Ý

Ba ba là thực phẩm hàn lạnh, có tác dụng thông huyết hoạt lạc, tiêu kết tán nghẽn, thai phụ ăn nhiều có thể dẫn đến sảy thai, đặc biệt ăn mai ba ba tăng nguy cơ sảy thai nhiều hơn cả ăn thịt, thai phụ không được dùng.

## RONG BIỂN



**GIỚI THIỆU:** Rong biển hay còn gọi là tảo bẹ, cỏ biển, sinh sống ở biển, là loại thức ăn giàu dưỡng chất. Rong biển được coi là thức ăn tạo sự dẻo dai, khỏe mạnh về thể chất và tinh thần cho con người. Rong biển chứa nhiều I-ốt hữu cơ có tác dụng nâng cao khả năng hoạt hóa của cơ thể, thúc đẩy tiết ra Insulin và hoóc-môn tuyến thượng thận, nâng cao hoạt tính của lipoprotein, thúc đẩy trao đổi chất giữa tổ chức cơ, chất béo và gan tạng, hạ thấp đường huyết và mỡ máu. Rong biển còn chứa nhiều kali, kali có tác dụng làm cân bằng sự hấp thụ quá nhiều natri, mở rộng các mạch máu ngoại biên, phòng chữa bệnh cao huyết áp.

### CHÚ Ý

Trong rong biển chứa nhiều I-ốt, nếu thai phụ sử dụng quá nhiều rong biển, sẽ gây cản trở đến sự phát triển tuyến giáp trạng thai nhi, ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, thai nhi sau khi được sinh ra, chức năng tuyến giáp trạng của chúng sẽ yếu kém.

### LỜI KHUYÊN

Trong quá trình mang thai, người mẹ thiếu I-ốt sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi. Trẻ sinh ra sẽ chậm phát triển trí tuệ. Rong biển chứa nhiều I-ốt, vì thế thai phụ nào thiếu I-ốt vẫn có thể ăn với một lượng thích hợp.



## RƯỢU

### CHÚ Ý

Trong thời kì mang thai, cho dù thai phụ có uống ít rượu cũng sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, nếu uống quá nhiều, thai nhi có thể bị dị tật, ảnh hưởng đến sự phát triển sinh lí và trí tuệ, vì thế thai phụ không được uống rượu.



## THỰC PHẨM CHỨA AXIT

### CHÚ Ý

Trong thời kì đầu mang thai, thai phụ thường có triệu chứng ốm nghén như khó chịu, nôn mửa... vì vậy đa số thai phụ đều thích ăn đồ chua. Nhưng những đồ ăn này không có lợi cho sức khỏe, vì thời kì đầu mang thai, độ axit trong thai nhi thấp, các chất axit hấp thụ từ cơ thể mẹ dễ dàng tích tụ một lượng lớn trong cơ thể thai nhi, ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển bình thường của các tế bào phôi thai, có thể gây dị tật thai nhi. Vì thế, trong hai tuần đầu mang thai, thai phụ không nên ăn đồ chua, uống nước chua.

Vitamin C, thuốc Aspirin... làm độ kiềm trong cơ thể giảm, khiến cơ thể mệt mỏi, mất sức, điều này dễ làm thai phụ bị bệnh, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường, khỏe mạnh của thai nhi.

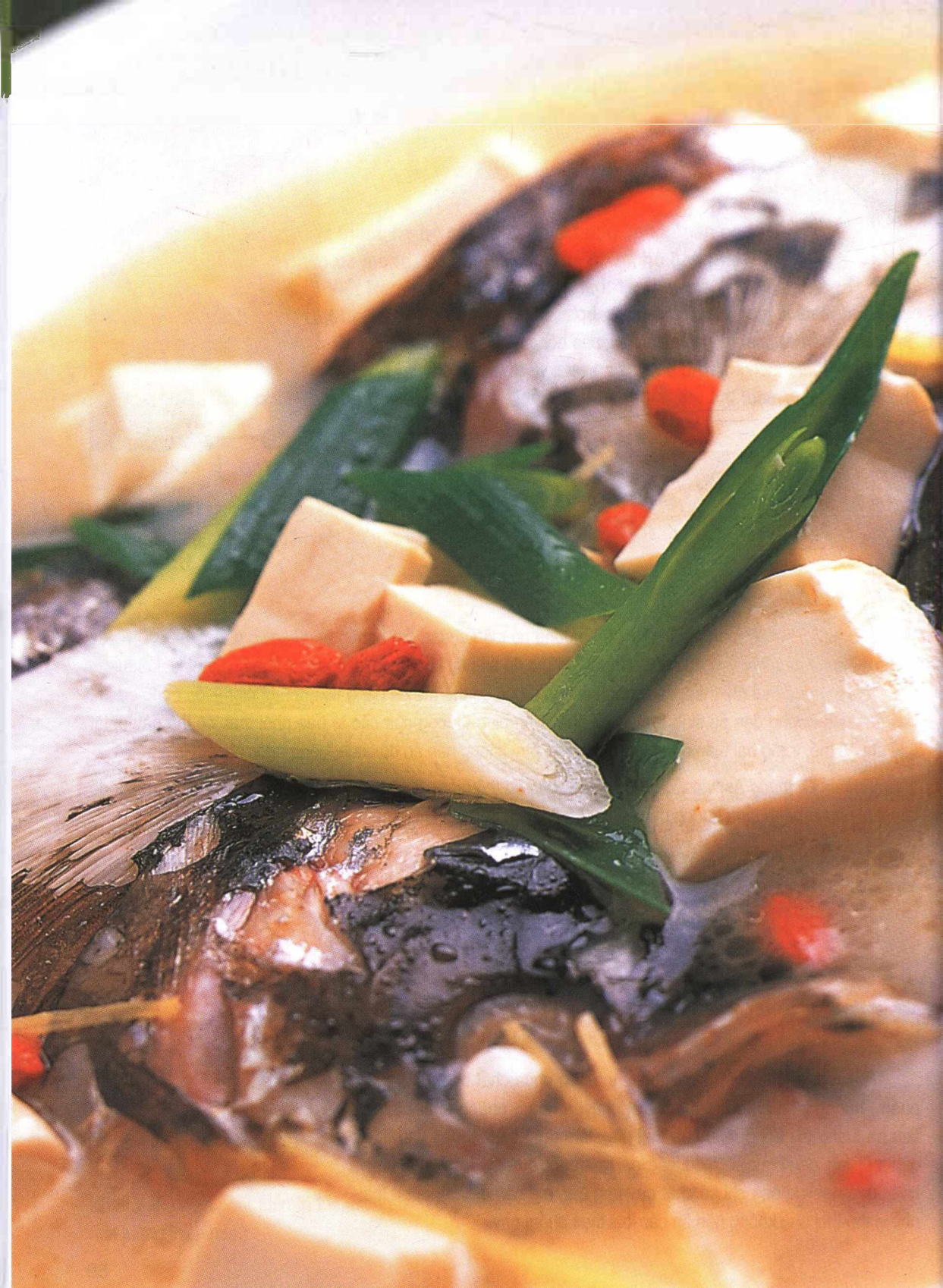
## THỰC PHẨM CHẾ BIẾN SẴN, MUỐI CHUA

### CHÚ Ý

Thực phẩm chế biến sẵn, muối chua đều chứa chất bảo quản thực phẩm, hương liệu, chất tạo màu, axit chuyển hoá... những chất này sẽ làm hạ lượng oxi trong máu của thai phụ, làm tăng triệu chứng đau đầu, mệt mỏi, sốt, đau bụng... Ví dụ: các loại rau muối, dưa muối chua đủ ngày hoặc quá ngày không chỉ có chất gây ung thư, mà còn dễ gây dị tật thai nhi, vì thế thai phụ không nên ăn các loại thực phẩm này.









# CHƯƠNG 3

## THỰC PHẨM NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN TRONG GIAI ĐOẠN GIỮA THAI KÌ (THÁNG THỨ TƯ - THÁNG THỨ SÁU)



Khi mang thai, cùng với thời gian, thai phụ có những thay đổi rất lớn về sinh lí và tâm lí, thai nhi cũng ngày một lớn dần. Thời kì này, thai phụ cần chú ý đến việc chăm sóc sức khỏe bản thân, ăn uống thích hợp, hấp thụ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và thai nhi.



## KIẾN THỨC CHĂM SÓC SỨC KHỎE DÀNH CHO THAI PHỤ

### ĐẶC ĐIỂM SINH LÝ CỦA THAI PHỤ

#### THÁNG THỨ TƯ

Đây là tháng đầu tiên của giữa thai kì, triệu chứng ốm nghén đã giảm, tâm trạng của thai phụ cũng tốt hơn, đã bắt đầu có cảm giác thèm ăn, thời kì này thai phụ nên chú ý cân bằng dinh dưỡng, tăng lượng hấp thụ các chất như axit folic, canxi; dạ dày to dần lên, cân nặng cũng tăng từ 2,5 ~ 4,0kg.

Kích thước tử cung tăng lên, hiện tượng đau lưng, mỏi vai, đau bụng dưới rõ rệt hơn.

- Độ cao đáy tử cung là 15cm, lượng nước ối khoảng 200cc.
- Âm đạo tiết khí hư, cảm giác bụng dưới bị chèn ép và đi tiểu nhiều.
- Nhiệt độ cơ thể bắt đầu hạ xuống.
- Bào thai đã hình thành, tỉ lệ sảy thai, thai lưu giảm đáng kể.
- Có thai phụ sẽ bị tình trạng táo bón, sâu răng, đau răng, chân bị chuột rút hoặc tê chân...

#### THÁNG THỨ NĂM

Cơ thể mập lên, hông trở nên to hơn, vùng lưng eo cũng to hơn, bắt đầu xuất hiện hiện tượng phù nề toàn thân. Bụng dưới hạ thấp xuống rõ rệt.

Tử cung tiếp tục to lên.

- Độ cao đáy tử cung từ 16 - 20cm, lượng nước ối khoảng 400cc.
- Bầu ngực và đầu vú càng ngày càng to, thỉnh thoảng sẽ tiết sữa màu vàng, có thai phụ còn cảm thấy đau tức.
- Tử cung to lên tạo cảm giác đau ở bụng dưới.
- Khí hư ra nhiều, đi tiểu nhiều, đau mỏi lưng eo, táo bón, nổi mẩn ngứa, phù thũng ở chân, gân to lên.
- Ăn uống nhiều, cân nặng tăng lên nhanh chóng, tăng khoảng 3,5 - 6,0kg.
- Đa số thai phụ có thể cảm nhận được cử động của thai nhi.

#### THÁNG THỨ SÁU

Bầu vú căng to, có một ít sữa tiết ra.

Tử cung tăng lên khiến bụng dưới cứng lại, độ cao tử cung đã vượt qua rốn, có lúc còn chèn ép lên bàng quang, khiến thai phụ đi tiểu nhiều lần. Độ cao đáy tử cung là 20 - 24cm, lượng nước ối khoảng 500cc.

- Vùng eo trở nên cứng, động tác mệt mỏi, chậm chạp.
- Khí hư ở âm đạo ra nhiều hơn.
- Đa số thai phụ có hiện tượng thiếu máu.
- Cân nặng thai phụ tăng 4,5 - 9,0kg.





## ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA THAI PHỤ

Tâm trạng thai phụ có thay đổi lớn, sự buồn bực, lo lắng ở đầu thai kì biến mất, thay vào đó là cảm giác thêm ăn và thêm ngủ.

Thời kì này đã thấy thai cử động. Đối với thai phụ, đó là một niềm vui và hạnh phúc. Em bé trong bụng thực sự tồn tại và bé còn giới thiệu cho mẹ khả năng của bản thân mình. Cảm giác lo lắng của mẹ tan biến, thay vào đó là cảm giác hạnh phúc và tự hào.

Thông thường, mang thai đến tháng thứ ba là giai đoạn tâm trạng thai phụ tốt nhất.

## VẬN ĐỘNG THỂ THAO

Lúc này lượng vận động không nên quá nhiều, thai phụ nên đi dạo bộ và có các bài tập thể dục đơn giản. Những thai phụ có khả năng sảy thai, động thai thì không nên hoạt động.



## QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Sau 3 tháng, bào thai dần dần hình thành, việc mang thai đã ổn định, phản ứng ốm nghén cũng kết thúc, tâm trạng của thai phụ trở nên thoải mái hơn, do tác dụng của hoóc-môn, ham muốn tình dục tăng lên, bào thai và nước ối đã hình thành tấm màn che để bảo vệ thai nhi, tránh các kích thích từ bên ngoài. Vì thế, thời kì này rất thích hợp để quan hệ vợ chồng, có lợi cho việc làm tăng tình cảm vợ chồng và thúc đẩy sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.

Mỗi tuần nên quan hệ 1 - 2 lần, nhưng cần chú ý nhẹ nhàng, thoải mái, hài hòa, giúp tâm trạng thai phụ được vui vẻ.





## PHÒNG CHỮA BỆNH

### CHỨNG VIÊM GAN KHI MANG THAI

Phương pháp chữa trị:

Thai phụ nên tăng cường dinh dưỡng, bổ sung chất đạm, cacbonhydrate, vitamin, tăng sức đề kháng, đồng thời cũng cần chú ý vệ sinh, phòng bệnh viêm gan. Nếu đã mắc bệnh, và bệnh tình ngày càng trở nên nghiêm trọng, đã dùng nhiều biện pháp chữa trị nhưng chưa có hiệu quả, cần xem xét có nên tiếp tục giữ lại thai hay không?

### CHỨNG CAO HUYẾT ÁP KHI MANG THAI

Phương pháp chữa trị:

Trước khi sinh nên tiến hành kiểm tra, làm tốt công việc bảo vệ sức khỏe cho thai phụ, tăng cường dinh dưỡng và nghỉ ngơi. Thai phụ thiếu dinh dưỡng hoặc những người có thành phần đạm trong máu thấp, thiếu máu đều có khả năng bị cao huyết áp, chú ý các biện pháp phòng ngừa và chữa trị hiệu quả.

## NHU CẦU DINH DƯỠNG

Giai đoạn này, thai phụ cần chú ý đến việc ăn uống, vì dinh dưỡng đa dạng sẽ giúp thai nhi phát triển tốt, nếu thai phụ ăn lệch, kén ăn hoặc uống thuốc bừa bãi sẽ khiến thai nhi thiếu chất và có thể mắc các bệnh bẩm sinh.

Trong quá trình mang thai, thai phụ cần hấp thụ nhiệt lượng mỗi ngày cao hơn bình thường khoảng 10 - 20%, nhưng cũng không vì thế mà sử dụng quá nhiều thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ.

Ăn uống đa dạng, cân bằng, không ăn lệch, kén ăn.

Ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi, ăn các thực phẩm cung cấp vitamin A, C và chất khoáng, làm tăng nhu động đường ruột, tránh táo bón.

Tránh ăn các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, khó tiêu hóa, quá mặn, thực phẩm bị ô nhiễm, lạnh, có chứa cồn và các chất kích thích.

## NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG

Cần ăn đầy đủ chất đạm, đường, chất béo, nước, vitamin, canxi, photpho, sắt...

Nên ăn nhiều các chất có hàm lượng sắt cao và giàu năng lượng.

Ăn uống đa dạng, ngoài một số thực phẩm như gạo, mì nên ăn thêm kê, đậu.

Ăn các loại thực phẩm có thành phần đạm cao, ít béo như thịt gà, trứng gà, trứng chim cút, củ cải, chế phẩm từ đậu, gan lợn, gan gà, thịt bò, sữa bò, lươn, cá...

Để tăng dinh dưỡng, thai phụ từ tháng thứ tư có thể bắt đầu uống canxi, dầu cá, axit folic, vitamin B1, nhưng cần uống theo sự hướng dẫn của bác sĩ.





## SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

### THÁNG THỨ TƯ

- Hình dạng cơ quan nội tạng của thai nhi đã cơ bản hình thành, các chức năng bắt đầu hoạt động; gan bắt đầu tạo ra mật, thận bắt đầu tiết nước tiểu xuống bàng quang.
- Khả năng phản xạ có điều kiện tăng lên, ngón tay bắt đầu nắm chặt, ngón chân và bàn chân đã co lại được; ngón tay đã có vân tay.
- Chiều dài của thai nhi là 10 - 20cm, cân nặng 100 - 120g, có trọng lượng bằng một quả chanh.
- Chức năng ghi nhớ của cơ quan não bộ bắt đầu phát triển.
- Độ dày của da tăng lên, bắt đầu có lớp lông tơ mỏng.
- Biết thực hiện nhiều động tác trong tử cung: nắm chặt tay, cau mày, làm "mặt hề", mút ngón tay cái, lắng nghe âm thanh bên ngoài tử cung.
- Bắt đầu biết nấc cụt, đây là hiện tượng báo trước sự hô hấp của thai nhi.
- Bào thai phát triển hoàn thiện, mẹ và thai nhi liên kết với nhau qua dây rốn, việc mang thai bước vào thời kì ổn định.



### THÁNG THỨ NĂM

- Hệ tuần hoàn và đường tiêu hóa của thai nhi đã làm việc như bình thường, phổi bắt đầu hoạt động, không ngừng hít và thở trong môi trường nước ối.
- Xương mềm như keo, sau đó dần dần cứng, trên xương sống đã bắt đầu có chất bảo vệ xương.
- Bắt đầu mọc tóc, sau đó tóc tiếp tục dài nhanh.
- Thời kì này thai nhi đã dài 20 ~ 30cm, cân nặng 200 ~ 300g, có trọng lượng bằng một chùm nho.
- Xương phát triển nhanh, bàn tay và chân đã có tỉ lệ, đã xuất hiện phân thai.
- Hoạt động nhiều hơn, tay chân hoạt động tự do, vì thế mẹ cảm nhận được thai đang đạp. Móng tay, chân của thai nhi đang dài ra.
- Cơ quan cảm giác bắt đầu phát triển nhanh chóng, thần kinh phân ra làm các cơ quan cảm giác khác nhau như vị giác, khứu giác, thính giác, thị giác và xúc giác. Hệ thống trí nhớ bắt đầu phát huy tác dụng, thai nhi có thể nhớ được tiếng mẹ nói, vì thế lúc này giáo dục thai nhi là vô cùng quan trọng.



### THÁNG THỨ SÁU

- Giai đoạn này thai nhi dài 25 - 35cm, cân nặng 600 - 800g, có trọng lượng bằng 3 quả táo.
- Lớp mỡ dưới da tăng lên, nhưng da vẫn mỏng và có nhiều nếp nhăn, hơn nữa cơ thể thai nhi được bao bọc bởi một lớp màu trắng, trơn nhẵn, đó là chất gầy. Tóc dần mọc dài ra, lông mi, lông mày cũng mọc dài ra.
- Miệng, lông mày và mí mắt cũng nhìn thấy rõ, võng mạc mắt đã hình thành, đã có thể nhìn thấy mờ mờ.
- Dưới chân răng, lớp phôi của răng vĩnh cửu đã phát triển; xuất hiện cảm giác đói.
- Thính giác đã hình thành, có phản ứng khá mẫn cảm với tiếng ồn bên ngoài.
- Vỏ đại não tiếp tục phát triển, có thể cảm nhận được mơ hồ mùi vị của mẹ.
- Thai nhi hoạt động mạnh, hai chân đã biết đạp vào thành tử cung, khiến mẹ có cảm giác thai đang đạp mình.





## ○ NHỮNG THỰC PHẨM NÊN ĂN ○

# THỊT GÀ



### GIỚI THIỆU:

Thịt gà hiện nay có rất nhiều chủng loại, được coi là một trong những loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Thịt gà được người dân ưa chuộng bởi có thể chế biến được nhiều món, mùi vị thơm ngon, dễ ăn, vừa là món ăn vừa làm thuốc, có tác dụng bồi bổ sức khỏe.

### CÔNG DỤNG

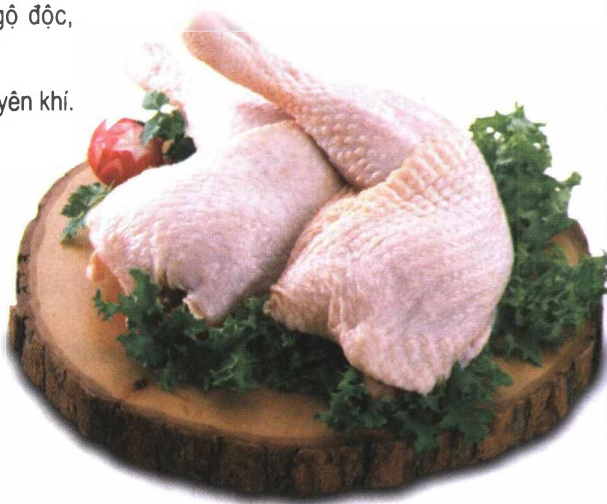
Cứ 100g thịt gà có khoảng 74% nước, 22% chất đạm, 13mg canxi, 190mg photpho, 1.5mg sắt... Thịt gà còn chứa nhiều vitamin A, vitamin C và E. So với thịt lợn, thịt trâu... thịt gà có hàm lượng chất béo thấp, mùi vị thơm ngon, chế biến nhiều món. Thịt gà có vị ngọt, ấm, đi vào tì và vị kinh, có công dụng chữa trị cho người mệt mỏi, gầy ốm, đi ngoài, tiêu khát, phù thũng, tiểu nhiều... Thịt gà không những chứa ít chất béo mà còn là axit béo không no, thích hợp với trẻ nhỏ, người trung niên, người già, người bệnh tim mạch.

### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Vừng, hoa cúc: Ăn cùng thịt gà sẽ bị ngộ độc, nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong.
- Rau cần: Ăn cùng thịt gà sẽ tổn thương nguyên khí.
- Mận: Ăn cùng thịt gà gây kiết lỵ.

### CHÚ Ý

Người bị cảm mạo nên cẩn thận khi ăn thịt gà, vì cảm thường đi kèm với triệu chứng sốt, đau đầu, mệt mỏi, tiêu hóa kém, nên ăn các loại thực phẩm thanh đạm, dễ tiêu hóa sẽ tốt hơn.





GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CHÁO THỊT GÀ NẤU TRỨNG BẮC THẢO

**Nguyên liệu:** Thịt gà 30g, gạo 200g, trứng bắc thảo 1 quả, gừng tươi, hành mỗi loại 50g, muối 3g.

**Cách chế biến:**

1. Cho thịt gà vào nước đun sôi, vớt ra rửa sạch; Gạo vo sạch, trứng bắc thảo bỏ vỏ thái nhỏ; gừng thái sợi; hành thái nhỏ.
2. Đổ nước vào nồi áp suất, cho gạo vào đun khoảng 30 phút
3. Cho thịt gà, gừng, trứng bắc thảo, muối vào đun khoảng 30 phút, bắc ra cho hành vào là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa sáng và bữa tối.

**Công dụng:** Món cháo này có chứa nhiều chất đạm, chất béo, đường, canxi, sắt, vitamin..., thích hợp cho thai phụ bồi bổ sức khỏe.



## TRỨNG GÀ

### GIỚI THIỆU:

Trứng gà là thực phẩm bổ dưỡng và quen thuộc của con người. Trứng gà có chứa hầu hết chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, là thực phẩm lí tưởng, có giá trị dinh dưỡng cao và là thực phẩm giúp kéo dài tuổi thọ.



### CÔNG DỤNG

Trứng gà chứa 15 loại vitamin khác nhau, vitamin B2, axit folic và 12 loại khoáng chất, axit amin cần thiết cho cơ thể, tỉ lệ sử dụng hấp thụ vào cơ thể đạt đến 99,6%.

Hàm lượng sắt trong trứng gà rất phong phú, là nguồn cung cấp sắt cho cơ thể. Ở giữa thai kì, do nhu cầu máu tăng lên, hệ thống máu không tạo máu đủ cho cơ thể, đa số thai phụ đều có hiện tượng thiếu máu thiếu sắt, lúc này ăn trứng gà có thể cải thiện tình trạng thiếu máu.

Chất đạm trong trứng gà có tác dụng chữa trị những tổn thương ở tế bào gan, bảo vệ gan tạng. Lecithin trong lòng đỏ trứng gà có thể thúc đẩy sự tái sinh của tế bào gan, nâng cao hàm lượng chất đạm trong máu, tăng cường trao đổi chất và tăng sức miễn dịch. Có thể thấy, thai phụ ăn trứng gà sẽ có lợi cho cả mẹ và thai nhi.

### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

Đậu nành, ba ba, thịt thỏ, thịt ngan, lá chè, mì chính, đường, cá chép... không ăn cùng với trứng gà.

### CHÚ Ý

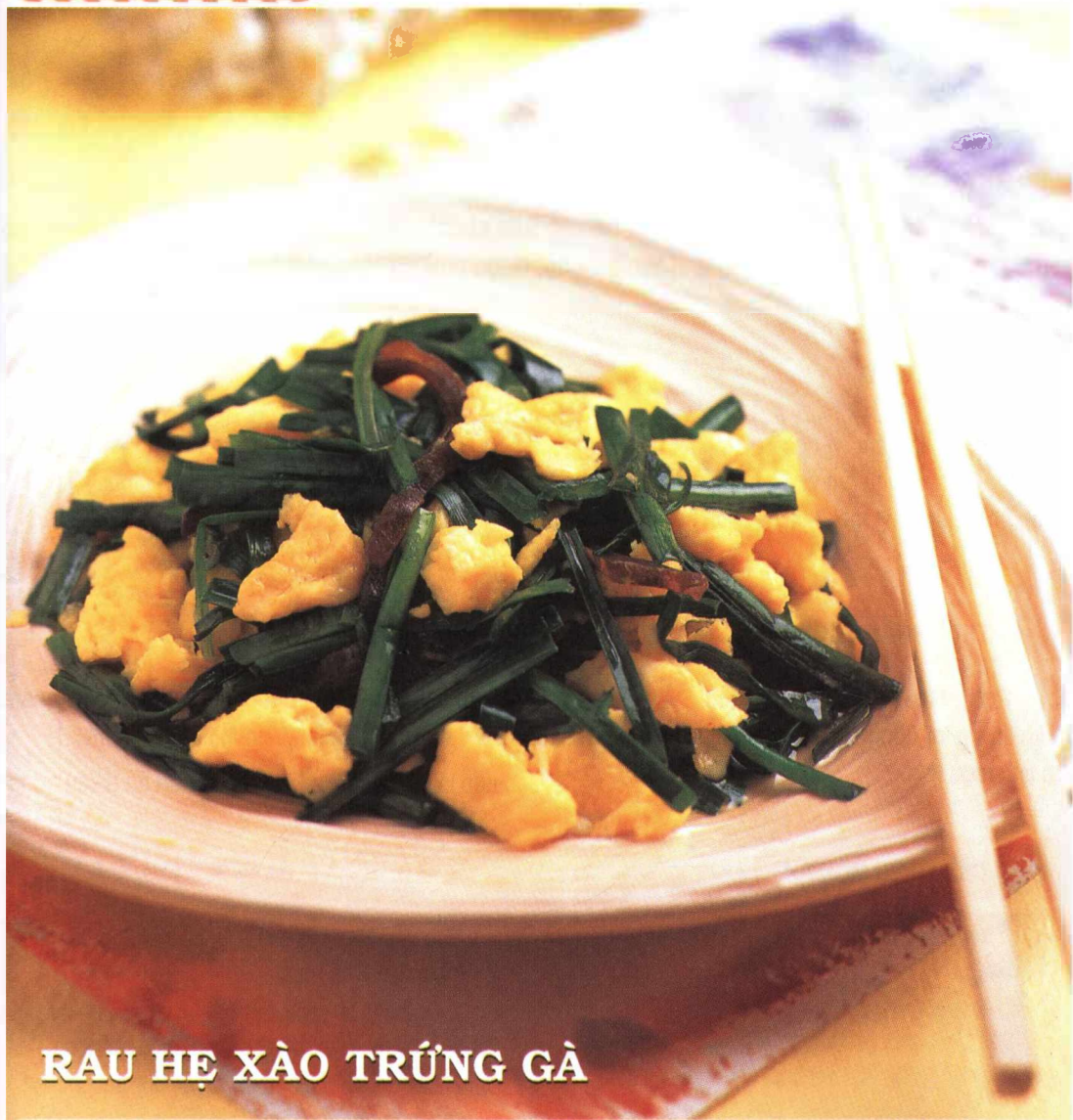
Trứng vỡ, trứng thối, trứng bị loãng... đều không nên ăn.







## GIỚI THIỆU MÓN ĂN

**RAU HẸ XÀO TRỨNG GÀ**

**Nguyên liệu:** Rau hẹ 150g, trứng gà 3 quả, mộc nhĩ đen (đã ngâm) 20g, dầu lạc 15g, muối 3g.

**Cách chế biến:**

1. Rau hẹ rửa sạch thái đoạn, trứng gà đánh tan, mộc nhĩ rửa sạch thái sợi.
2. Đổ dầu vào chảo đun sôi, cho trứng gà đã đánh vào đun lửa nhỏ khoảng 5 phút.
3. Cho rau hẹ, mộc nhĩ, muối vào đảo đều đến khi chín là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa chính.

**Công dụng:** Chứa nhiều dinh dưỡng, giúp nhuận tràng thông tiện.



Thực phẩm nên và không nên ăn trong giai đoạn  
giữa thai kì (tháng thứ tư - tháng thứ sáu)



## GẠO NẾP

### GIỚI THIỆU:

Gạo nếp là một trong những loại gạo phổ biến ở nước ta, thường dùng để nấu cơm nếp, làm bánh, đồ xôi, nấu cháo... Gạo nếp có giá trị dinh dưỡng cao, mùi vị thơm ngon, được mọi người yêu thích.



### CÔNG DỤNG

Gạo nếp tính ấm, vị ngọt, giàu chất dinh dưỡng, có chứa tinh bột, đường, canxi, photpho, sắt, vitamin B1, B2... Có tác dụng ấm vị, bổ trung ích khí, bổ phế kiện tì, chống tả. Gạo nếp còn có tác dụng đối với người đi tiểu nhiều lần, mệt mỏi, bổ khí, thích hợp ăn vào mùa đông.

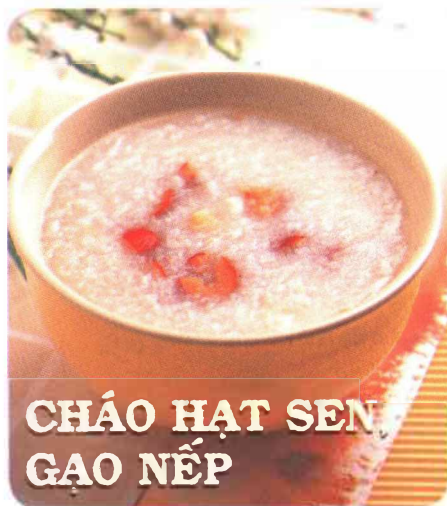
### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Rượu: Gạo nếp ăn cùng với rượu sẽ khiến người uống rượu say hơn và khó tỉnh rượu hơn.

### CHÚ Ý

1. Gạo nếp tính ấm, nóng, người nóng trong không nên ăn nhiều, vì sẽ khó tiêu hóa, làm tổn thương tì vị.
2. Gạo nếp là thực phẩm nóng, không nên ăn nhiều trong một lần.

### GIỚI THIỆU MÓN ĂN



**CHÁO HẠT SEN,  
GẠO NẾP**

**Nguyên liệu:** Gạo nếp 50g, hạt sen 20g, củ mài 25g, táo tàu 10 quả, đường trắng.

**Cách chế biến:** 1. Gạo nếp vo sạch, hạt sen bỏ tâm ngâm nước, củ mài rửa sạch thái con chì, táo đỏ rửa sạch.  
2. Lấy nồi áp suất, đổ nước vào đun sôi cho hạt sen, gạo nếp vào đun lửa nhỏ khoảng 30 phút.  
3. Sau đó cho củ mài, táo đỏ, đường trắng vào đun thêm 5 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn bữa sáng, bữa tối.

**Công dụng:** Món ăn có tác dụng kiện tì chống tả, dưỡng khí dưỡng tâm, thích hợp cho thai phụ có tì khí hư yếu, cơ thể mệt mỏi, mất ngủ, tâm trạng lo lắng.



# CÁ MÈ



## GIỚI THIỆU:

Cá mè là loài cá nước ngọt, cùng họ với cá chép, có thân đẹp, đầu to, vẩy nhỏ, trắng. Cá mè có hai loại là cá mè trắng và cá mè hoa. Cá mè có vị tươi ngon, thịt ngon ngọt, béo nhưng không ngấy, rất được ưa chuộng.

## CÔNG DỤNG

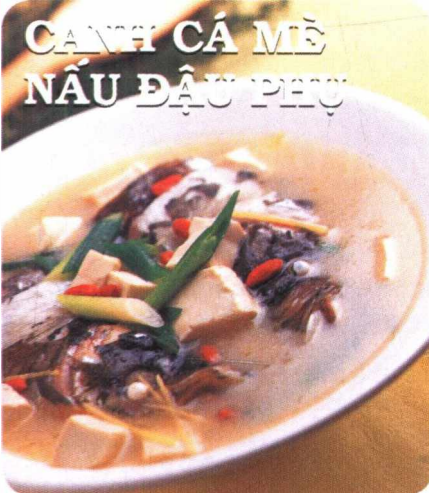
Cá mè vị ngọt, tính ấm, không độc, đi vào vị kinh, có tác dụng bổ trung ích khí, bổ ích tinh huyết, chống ho bình suyễn, bổ thận, có tác dụng chữa trị với người cơ thể suy nhược hoa mắt chóng mặt, đau đầu, cảm lạnh. Lecithin chứa trong cá giúp cải thiện trí nhớ, đặc biệt trong đầu cá chứa lượng DHA và axit béo phong phú, thường xuyên ăn cá sẽ làm ấm vị, chống đau đầu, ích trí, giúp tăng trí nhớ, chống lão hóa. Thai phụ ăn cá thường xuyên không chỉ giúp đại não thai nhi phát triển mà còn giúp da dẻ mịn màng, trắng hồng.

## CHÚ Ý

1. Những người ngứa da, nóng trong, nổi mề đay, nấm ngoài da không nên ăn.
2. Mật cá có độc, không được ăn.

## GIỚI THIỆU MÓN ĂN

### CANH CÁ MÈ NẤU ĐẬU PHỤ



**Nguyên liệu:** Đầu cá mè tươi (khoảng 500g), đậu phụ 100g, gừng tươi 10g, ngổng tỏi 20g, kỉ tử 3g, dầu lạc 15g, muối 8g, rượu 3g, hạt tiêu.

**Cách chế biến:**

1. Đầu cá đánh vảy, bỏ mang, rửa sạch; đậu phụ thái miếng; gừng tươi thái sợi; ngổng tỏi rửa sạch thái đoạn, kỉ tử ngâm nước rửa sạch.
2. Đổ dầu vào chảo cho cá vào rán qua; cho gừng, rượu và nước dùng vào đun sôi.
3. Khi nước có màu trắng đục, cho đậu phụ, kỉ tử, ngổng tỏi, muối, hạt tiêu vào đun khoảng 3 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa chính.

**Công dụng:** Thanh nhiệt, hạ hỏa, kiện tì, bổ não, ích trí, an thần.



## KHOAI LANG

### GIỚI THIỆU:

Khoai lang là loài cây nông nghiệp với rễ củ lớn, chứa nhiều tinh bột, có vị ngọt. Củ khoai có lớp vỏ ngoài nhẵn nhụi, màu đỏ, tím, nâu hay trắng, lớp cùi thịt có màu trắng, vàng, cam hoặc tím, có nguồn gốc từ châu Mỹ. Khoai lang vừa là lương thực vừa là đồ ăn vặt của mọi nhà.



### CÔNG DỤNG

Khoai lang có giá trị dinh dưỡng cao, là thực phẩm bảo đảm sức khỏe. Khoai lang có chứa nhiều chất đạm, chứa hỗn hợp các chất mucin và collagen, ngăn ngừa lắng đọng chất béo trong tim mạch, bảo đảm sự đàn hồi của động mạch, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, ngăn ngừa teo mô ở gan và thận, hỗ trợ đường tiêu hóa, hô hấp và giúp bôi trơn xương khớp. Ngoài ra, khoai lang còn chứa nhiều beta-carotene, nhiệt lượng thấp, dễ tiêu hóa. Đặc biệt, khoai lang rất giàu lysine, trong khi gạo, lúa mì thiếu lysine. Ăn khoai lang lẫn với bột mì giúp bổ sung chất đạm hoàn chỉnh, thúc đẩy tế bào biểu mô phát triển tốt, ức chế sự phân hóa bất thường của tế bào thượng bì, loại bỏ các tác động gây ung thư của các gốc oxi tự do, giúp nâng cao hệ miễn dịch của cơ thể. Hàm lượng vitamin A, C trong khoai lang còn cao hơn cả cà rốt và trái cây, những người mắc bệnh khô da, khô mắt, tóc xơ cứng gãy rụng ăn khoai lang thường xuyên sẽ rất tốt. Khoai lang còn chứa canxi, photpho, sắt, giúp trung hòa các thực phẩm chứa axit, giữ cân bằng độ kiềm axit trong cơ thể. Khoai lang còn giúp bồi bổ sức khỏe, ích khí lực, kiện tì vị, cường thận dương, kích thích tiêu hóa và nhu động đường ruột.

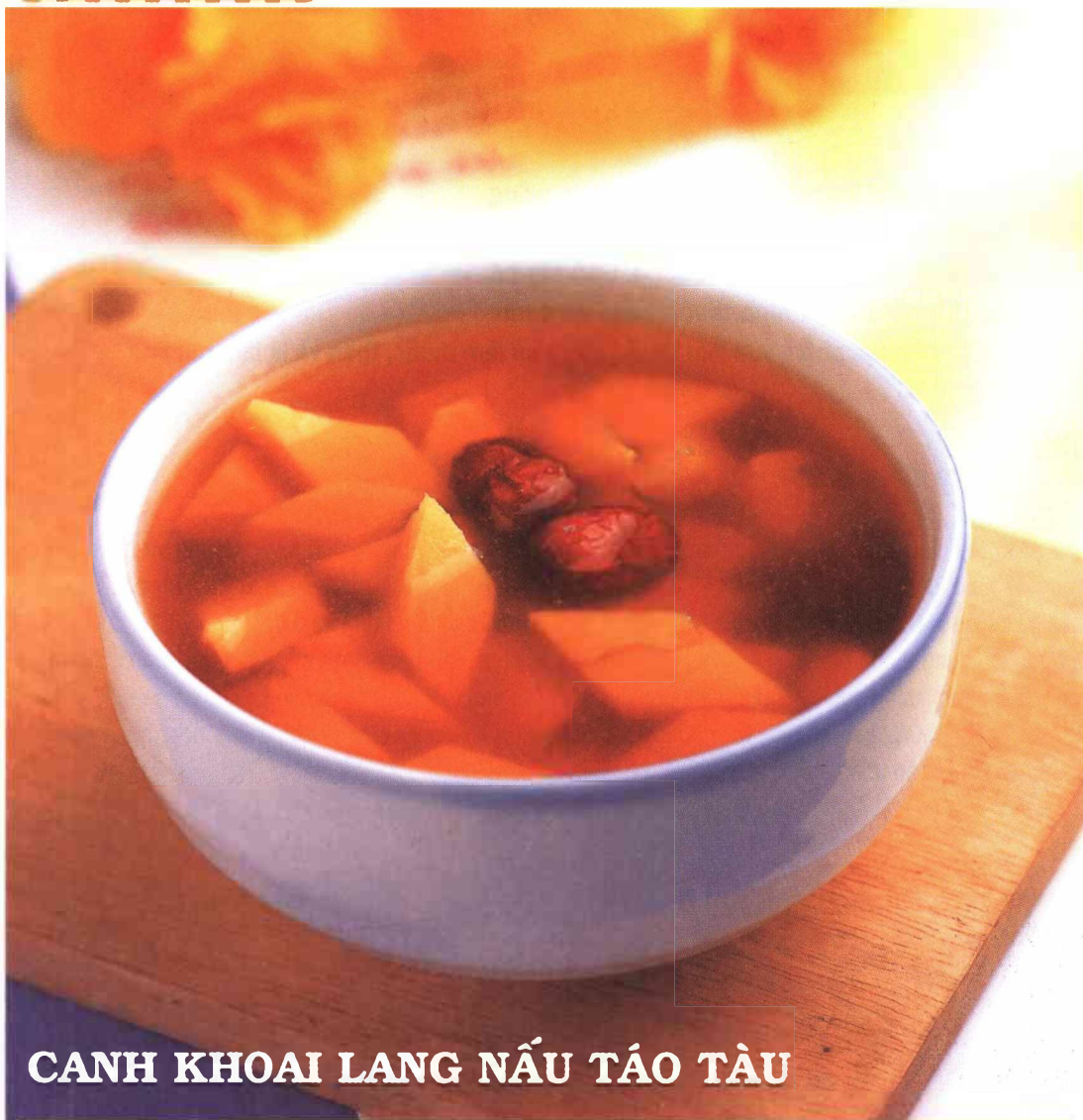
### CHÚ Ý

1. Khoai lang dễ sản sinh axit trong dạ dày, vì thế người mắc bệnh loét dạ dày, axit trong dạ dày quá nhiều không nên ăn.
2. Mạng tế bào của chất tinh bột trong khoai lang không bị phá vỡ ở nhiệt độ cao nên khó tiêu hóa. Ăn khoai lang lúc để nguội lạnh để bị đau bụng đi ngoài.
3. Khoai lang thối, rửa hoặc mọc mầm có thể khiến cơ thể bị ngộ độc, vì thế không nên ăn.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN

**CANH KHOAI LANG NẤU TÁO TÀU**

**Nguyên liệu:** Khoai lang 500g, táo tàu, mật ong mỗi loại 100g, đường phèn 50g.

**Cách chế biến:** 1. Khoai lang gọt vỏ, thái miếng (dùng nước rửa sạch), táo tàu ngâm nước ấm rửa sạch.  
2. Đổ nước vào nồi, cho khoai lang, táo vào đun sôi, đun lửa nhỏ khoảng 10 phút.  
3. Cho mật ong, đường phèn đun thêm 5 phút là được.

**Cách dùng:** Ăn vào bữa điểm tâm.

**Công dụng:** Bổ trung nhuận táo, bồi bổ sức khỏe, có tác dụng kích thích thai nhi phát triển, ngăn ngừa chứng táo bón của thai phụ.



# CẦN TÂY

## GIỚI THIỆU

Cần tây là một loại cây thuộc họ Hoa tán, trồng nhiều ở Việt Nam làm rau ăn, thường xào với thịt bò, có mùi vị thơm ngon, giàu dinh dưỡng. Cần tây có thân mọc thẳng đứng, lá hình tròn hoặc ba cạnh.

Cần tây vừa làm thực phẩm vừa làm thuốc: rễ và củ làm thuốc, thân và lá làm rau ăn.



## CÔNG DỤNG

Cần tây giàu chất dinh dưỡng, bao gồm chất đạm, cacbonhydrate, chất béo, vitamin và chất khoáng, trong đó hàm lượng photpho và canxi rất cao. Cần tây còn chứa nhiều axit amin tự do, tinh dầu, mannitol, inositol, nhiều loại vitamin, giúp tăng cảm giác thèm ăn, thúc đẩy tuần hoàn máu và bộ não. Cần tây tính mát, vị ngọt, tác dụng thanh nhiệt, lợi thủy, trị đờm nhiều, tức ngực, lao hạch... Ăn cần tây giúp phòng chống sâu răng, giảm hàm lượng cholesterol, ngăn ngừa các bệnh về tim, tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể, hạ huyết áp cao, giảm chứng khó tiêu, thiếu máu. Thai phụ thường xuyên ăn cần tây giúp tiêu hóa, ngăn ngừa hội chứng cao huyết áp trong thời kì mang thai.



## THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

- Ba ba: Ăn cùng sẽ bị ngộ độc, nhưng có thể dùng nước quả ô liu giải độc.
- Thịt gà: Ăn cùng dễ tổn thương nguyên khí.
- Thịt thỏ: Ăn cùng sẽ bị rụng tóc.
- Thịt hến: Ăn cùng sẽ dẫn đến đầy bụng đi ngoài.

## CHÚ Ý

Người tì vị suy nhược, thiếu trung khí không nên ăn cần tây.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## RAU CẦN XÀO LẠC NHÂN

**Nguyên liệu:** Lạc nhân 50g, rau cần non 150g, tỏi 10g, ớt Đà Lạt 1 quả, dầu lạc 10g, muối 5g, đường trắng 1g, một ít bột năng.

**Cách chế biến:** 1. Lạc nhân ngâm nước ấm, rửa sạch. Rau cần bỏ lá, gốc rửa sạch, thái đoạn. Tỏi bóc vỏ đập dập. Ớt Đà Lạt thái miếng nhỏ.

2. Cho dầu vào chảo đun nóng, phi tỏi thơm, cho rau cần, ớt đỏ vào xào gần chín.

3. Cho muối, đường trắng, sau đó cho lạc nhân vào đun chín, hòa nước bột năng vào đun đến khi gần cạn là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Có chứa vitamin B1, sắt, kẽm, có tác dụng bồi bổ sức khỏe, rất tốt cho thai phụ.





# THỊT DÊ

## GIỚI THIỆU:

Trong cuộc sống hàng ngày, dê được coi là loại gia súc quý. Thịt dê dùng để ăn, sữa dê dùng để uống, lông dê dùng để làm áo, dệt thảm. Có thể nói, loài dê cung cấp cho chúng ta đầy đủ các nhu cầu ăn, mặc. Thịt dê là một trong những loại thịt mà loài người ăn sớm nhất, có lịch sử hơn 6000 năm, vị thịt ngon mềm, hàm lượng chất béo và cholesterol thấp hơn thịt bò và thịt lợn, là món tẩm bổ của mọi người.



## CÔNG DỤNG

Mùa đông ăn thịt dê rất thích hợp, vì thịt dê vị ấm, tăng nhiệt lượng cho cơ thể con người. Đông y cho rằng thịt dê giúp trợ nguyên dương, bổ tinh huyết, trị phế suy, ích hư tổn, là một thực phẩm bồi bổ tốt nhất. Nhiệt lượng trong thịt dê cao hơn thịt bò, hàm lượng sắt gấp 6 lần thịt lợn, có chức năng tạo máu, thúc đẩy tuần hoàn máu. Do thịt dê chứa canxi, mà canxi trong thịt dê lại cao hơn thịt bò, thịt lợn, vì thế ăn thịt dê có tác dụng rất tốt với người bị bệnh phổi, viêm khí quản, thở khó nhọc, thiếu máu, thiếu máu sau sinh. Mùa đông thường xuyên ăn thịt dê sẽ làm tăng enzyme tiêu hóa, bảo vệ thành dạ dày, trợ tiêu hóa, có tác dụng chống lão hóa rất tốt. Nhiều nghiên cứu cho thấy, thịt dê có tác dụng chữa trị bệnh phổi tốt, người viêm khí quản, ho lâu ngày nên ăn thịt dê.

Thịt dê có vị ngọt, tính ấm, đi vào tì và thận kinh, có tác dụng bổ khí dưỡng huyết, ấm trung tán hàn, ấm thận bổ dương, khai vị kiện lục, lợi phế trợ khí, chủ trị các chứng đau mỏi lưng, bệnh lâu ngày, khí huyết không đủ, vị hàn, tiểu nhiều, đau đầu, thiếu máu, đau bụng... Là thực phẩm đại bổ, có tác dụng bổ thận tráng dương, thích hợp cho thai phụ.

## THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

Dấm, măng, bí đỏ, dưa muối không nên ăn cùng thịt dê.

## DƯỢC PHẨM TƯƠNG KHẮC

Hà thủ ô, bán hạ, cây xương bồ.

## CHÚ Ý

1. Thịt dê thuộc thực phẩm nóng, người bị sốt, đau răng, miệng lở loét, ho ra đờm không nên ăn.
2. Thịt dê tính ấm, trợ nguyên dương, bổ tinh huyết, là thực phẩm đại bổ vào mùa đông, vào mùa hè, mùa thu, người có cơ thể nóng trong, không nên ăn nhiều thịt dê.
3. Thịt dê nướng có chứa chất gây ung thư, vì thế thường xuyên ăn thịt dê nướng sẽ có hại cho sức khỏe, tốt nhất không ăn thịt dê nướng.



**GIỚI THIỆU MÓN ĂN**



## CANH ĐÙI DÊ NẤU CỦ MÀI

**Nguyên liệu:** Đùi dê 700g, củ mài 20g, kỉ tử 5g, long nhãn 20g, mã thầy 4 củ, gừng 5 lát, muối 8g, hạt nêm 3g, rượu 5g, hạt tiêu một ít.

**Cách chế biến:**

1. Đùi dê chặt miếng, củ mài gọt vỏ thái miếng, mã thầy gọt vỏ, gừng tươi gọt vỏ thái lát.
2. Đổ nước vào nồi đun sôi, cho thịt dê vào chần qua, vớt ra rửa sạch.
3. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi hầm khoảng ba tiếng là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Bổ khí kiện tì, khu phong trừ thấp, rất có lợi cho thai phụ.



# DƯA CHUỘT

## GIỚI THIỆU:

Dưa chuột còn được gọi là dưa leo, một cây trồng phổ biến trong họ Bầu bí, là loại rau ăn quả, được trồng lâu đời trên thế giới và trở thành thực phẩm của nhiều nước. Dưa chuột không những giòn, ngon, thanh mát mà còn có công dụng làm đẹp.



## CÔNG DỤNG

Dưa chuột có vị ngọt, giòn thơm, có giá trị dinh dưỡng phong phú, chứa 96,2% nước, cacbonhydrate, chất béo, sắt, canxi, photpho, vitamin, axit tartronic và một số axit amin tự do; axit tartronic có tác dụng gây ức chế đường chuyển thành chất béo, nên có chức năng giảm béo và phòng bệnh tim mạch. Từ xưa đến nay, mọi người luôn coi dưa chuột là loại thực phẩm kích thích ăn uống, điều tiết hệ tiêu hóa, lợi tiểu, lợi đàm hòa vị. Nước chứa trong dưa chuột giúp giải khát, có lợi cho răng, móng và tóc. Khi bị phù thũng, uống nước dưa chuột hoặc ăn sống dưa chuột đều có thể giảm nhẹ triệu chứng. Dưa chuột có chứa kali, có tác dụng lợi tiểu. Đối với phụ nữ trong thời kì mang thai, ăn dưa chuột sẽ có tác dụng giảm phù thũng, cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết.

## CHÚ Ý

1. Dưa chuột có chứa rất ít vitamin, vì thế khi ăn dưa chuột nên ăn cùng với một số loại quả khác.
2. Không nên ăn dưa chuột với loại rau, củ có chứa hàm lượng vitamin C cao, vì dưa chuột có chứa chất dung môi phân giải vitamin C, khiến vitamin C trong rau xanh củ quả bị tổn thất.

## THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

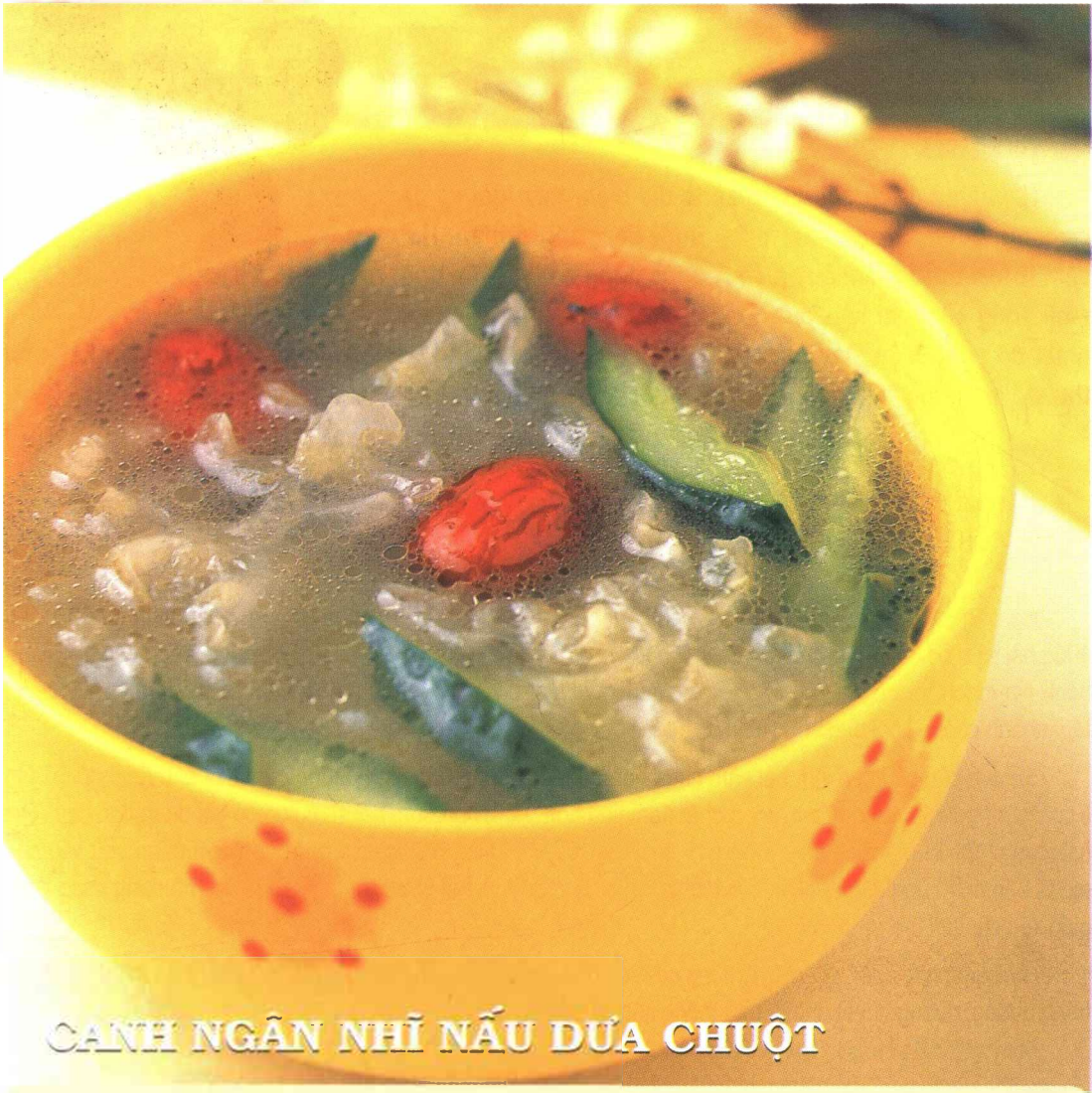
- Cà chua: ăn cùng sẽ làm tổn hại đến vitamin C trong cà chua, ảnh hưởng đến sự hấp thụ dinh dưỡng vào cơ thể.
- Lạc nhân: ăn cùng sẽ có hại cho cơ thể.







**GIỚI THIỆU MÓN ĂN**



## CANH NGÂN NHĨ NẤU DƯA CHUỘT

**Nguyên liệu:** Dưa chuột non, mộc nhĩ trắng đã ngâm mỗi loại 100g, táo tàu 5g, dầu lạc 5g, muối 8g, đường trắng 1g.

**Cách chế biến:**

1. Dưa chuột bỏ hạt thái miếng; mộc nhĩ đã ngâm rửa sạch, táo đỏ ngâm nước ấm rửa sạch.
2. Cho dầu vào chảo, đổ nước dùng đun sôi, cho mộc nhĩ, táo đỏ vào.
3. Đun khoảng 5 phút, cho dưa chuột, muối, đường vào khuấy đều là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Món ăn này vừa miệng, thanh mát, chứa nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng bồi bổ cơ thể, nhuận phổi, dưỡng vị, an thai.



# HẢI SÂM

## GIỚI THIỆU:

Hải sâm có tên gọi dân gian là đĩa biển, thân dài và da có lông, xương trong nằm ngay dưới da, sống ở biển. Hải sâm là loại thực phẩm quý hiếm, có tác dụng bồi bổ. Tập tính sinh sống của loài hải sâm rất đặc biệt, cứ mùa hè đến, khi nhiệt độ nước biển cao hơn 16°C, hải sâm sẽ chui xuống đáy biển “ngủ hè”, cho đến khi mùa thu, độ ẩm nước biển hạ xuống, nó mới chui ra hoạt động.



## CÔNG DỤNG

Hải sâm có giá trị dinh dưỡng cao. Thịt hải sâm non mềm, dai, ngon ngọt, giàu chất đạm, ít béo, trong 100g hải sâm có chứa 70g chất đạm, chất béo chỉ có 1g, là thực phẩm rất tốt đối với người bệnh cao huyết áp, bệnh tim mạch, viêm gan, người già, trẻ nhỏ. Người mất quá nhiều máu ăn hải sâm có tác dụng bổ cốt sinh tân, nhanh chóng khôi phục nguyên khí.

Nghiên cứu chứng minh, hải sâm chứa hơn 50 loại thành phần dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động sinh lí của con người, trong đó hàm lượng chất đạm cao hơn 55%, hơn nữa, hải sâm còn có tác dụng làm đẹp. Thịt hải sâm chứa 18 loại axit amin, trong đó arginine có hàm lượng phong phú nhất, là thành phần chủ yếu cấu tạo tế bào tinh trùng ở nam giới, thúc đẩy sự tái sinh tế bào và hồi phục cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch, giúp kéo dài tuổi thọ, giảm mệt mỏi...

Hải sâm chứa chất làm mềm xương có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, bổ thận ích tinh, trừ hư tráng dương, dưỡng huyết nhuận táo, thông tiện lợi tiểu.

## THỰC PHẨM TƯƠNG KHAL

Cam thảo.

## CHÚ Ý

Hải sâm tính chất nhầy, người ti vị hư hàn, đờm nhiều, phân lỏng không nên ăn.







## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## HẢI SÂM XÀO NẤM

**Nguyên liệu:** Hải sâm đã ngâm 150g, nấm đông cô 15g, gừng tươi, hành mỗi loại 10g, dầu lạc 20g, muối 5g, đường trắng, dầu hào mỗi loại 3g, xì dầu 5g, rượu, bột năng một ít.

**Cách chế biến:**

1. Hải sâm đã ngâm rửa sạch thái miếng; nấm đông cô thái miếng; gừng tươi gọt vỏ băm nhỏ; hành băm nhỏ.
2. Cho dầu vào chảo đun nóng, phi hành, gừng thơm, cho hải sâm, rượu, nấm đông cô vào xào qua, đổ một chút nước dùng vào đun 5 phút.
3. Cho hành, muối, đường trắng, dầu hào, xì dầu vào khuấy đều, sau đó đổ một ít nước bột năng đã hòa vào đun sệt sệt là được.

**Cách dùng:** Ăn vào các bữa chính.

**Công dụng:** Dưỡng âm, dưỡng huyết, an thai, dễ sinh nở.





# TÁO TÀU

## GIỚI THIỆU:

Táo tàu hay còn gọi là đại táo, hồng táo, là cây thân gỗ nhỏ, thuộc họ Táo. Cây táo có hoa nhỏ, màu trắng, ánh lục, quả hình trứng, kích cỡ như quả ô liu. Quả non có màu xanh lục, vỏ trơn bóng, có mùi vị giống quả táo tây, nhưng khi già có màu đỏ sẫm hay ánh đen tía, nhăn nheo. Táo tàu vừa là thực phẩm, vừa là vị thuốc, có màu đỏ hoặc đen, cùi dày, hạt nhỏ, vị ngọt, thường được phơi khô, là một trong những loại quả khô được mọi người ưa chuộng (đào, mận, mai, hạnh, táo).



## CÔNG DỤNG

Táo tàu vị ngọt, tính ấm, đi vào tì vị kinh, có tác dụng bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Nghiên cứu y học hiện đại phát hiện, táo tàu có chứa chất đạm, chất béo, đường, axit hữu cơ, vitamin A, vitamin C, canxi, nhiều axit amin và các thành phần dinh dưỡng khác. Táo đỏ còn có tác dụng thúc đẩy gan tổng hợp chất đạm, giảm sự tổn hại của các loại thuốc ở gan, điều chỉnh và chữa trị bệnh viêm gan mãn tính, xơ gan, phòng trị bệnh tim mạch. Ăn táo tàu thường xuyên rất tốt cho người thiếu máu, phụ nữ mắc bệnh trầm cảm, tâm thần bất an.

## THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

Không ăn táo tàu cùng với cua biển, tôm, hành, dưa chuột, củ cải, lươn, gan tạng động vật

## CHÚ Ý

1. Không ăn táo tàu đã thối nát.
2. Khi ăn táo sống, vỏ táo dễ đọng lại chất chất ở đường ruột không dễ bài tiết ra ngoài, vì thế khi ăn không nên ăn vỏ táo.
3. Người đau răng, nhức răng, đau bụng, táo bón không nên ăn. Không ăn táo tàu cùng hành và cá.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## TRÀ TÁO TÀU GỪNG TƯƠI

**Nguyên liệu:** Táo tàu 50g, gừng tươi 5g, đường đỏ một ít

**Cách chế biến:** 1. Táo tàu rửa sạch, gừng tươi rửa sạch, thái lát; sau đó cho vào nồi đất.  
2. Đổ nước vào nồi đun sôi, sau đó vặn lửa nhỏ đun khoảng 20 phút, cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

**Cách dùng:** Uống lúc còn nóng.

**Công dụng:** Ích khí dưỡng huyết, thích hợp cho thai phụ có triệu chứng khí huyết không đủ, sắc mặt vàng vọt, tim đập nhanh, mệt mỏi, tì vị hư hàn...



## ĐU ĐỦ

### GIỚI THIỆU:

Đu đủ thuộc họ thân thảo to, không hoặc ít khi có nhánh, cao từ 3-10m. Lá to hình chân vịt, cuống dài, đường kính 50-70cm, có khoảng bảy khía. Hoa trắng hoặc xanh, dài nhỏ, vành to có năm cánh. Quả đu đủ to tròn, dài, khi chín mềm, hạt có màu vàng cam hoặc đen, có nhiều hạt hoặc không hạt, là loại quả ưa thích của mọi nhà.



### CÔNG DỤNG

Đu đủ có chứa nhiều đường, axit hữu cơ, chất đạm, chất béo, vitamin B, B1, B2, C, G và canxi, sắt. Đu đủ có tác dụng kiện tì vị, trợ tiêu hóa, thông tiện, thanh nhiệt giải khát, giải độc rượu, hạ huyết áp, giải độc, tiêu phù, thông sữa, khử trùng... Chủ trị cho người tiêu hóa không tốt, đau viêm dạ dày, loét dạ dày, bệnh tim mạch, cao huyết áp, máu xấu, sản phụ ít sữa, tiểu tiện bất lợi, đại tiện khó.

Đu đủ có chứa caroten  $\beta$ , là chất chống oxy hóa tự nhiên, chống lại sự phá hoại của các tế bào và các gốc tự do làm tăng lão hóa cơ thể, vì thế, đu đủ có công hiệu phòng ung thư hiệu quả.

Hàm lượng vitamin trong đu đủ gấp 48 lần táo, cung cấp nhu cầu vitamin C cần thiết cho cơ thể. Đu đủ có chứa một chất enzyme giúp tiêu hóa chất đạm, có lợi cho sự hấp thụ và tiêu hóa thức ăn, thai phụ ăn đu đủ giúp kiện tì tiêu thực, nhuận phổi.



### THỰC PHẨM TƯƠNG KHẮC

Lươn.

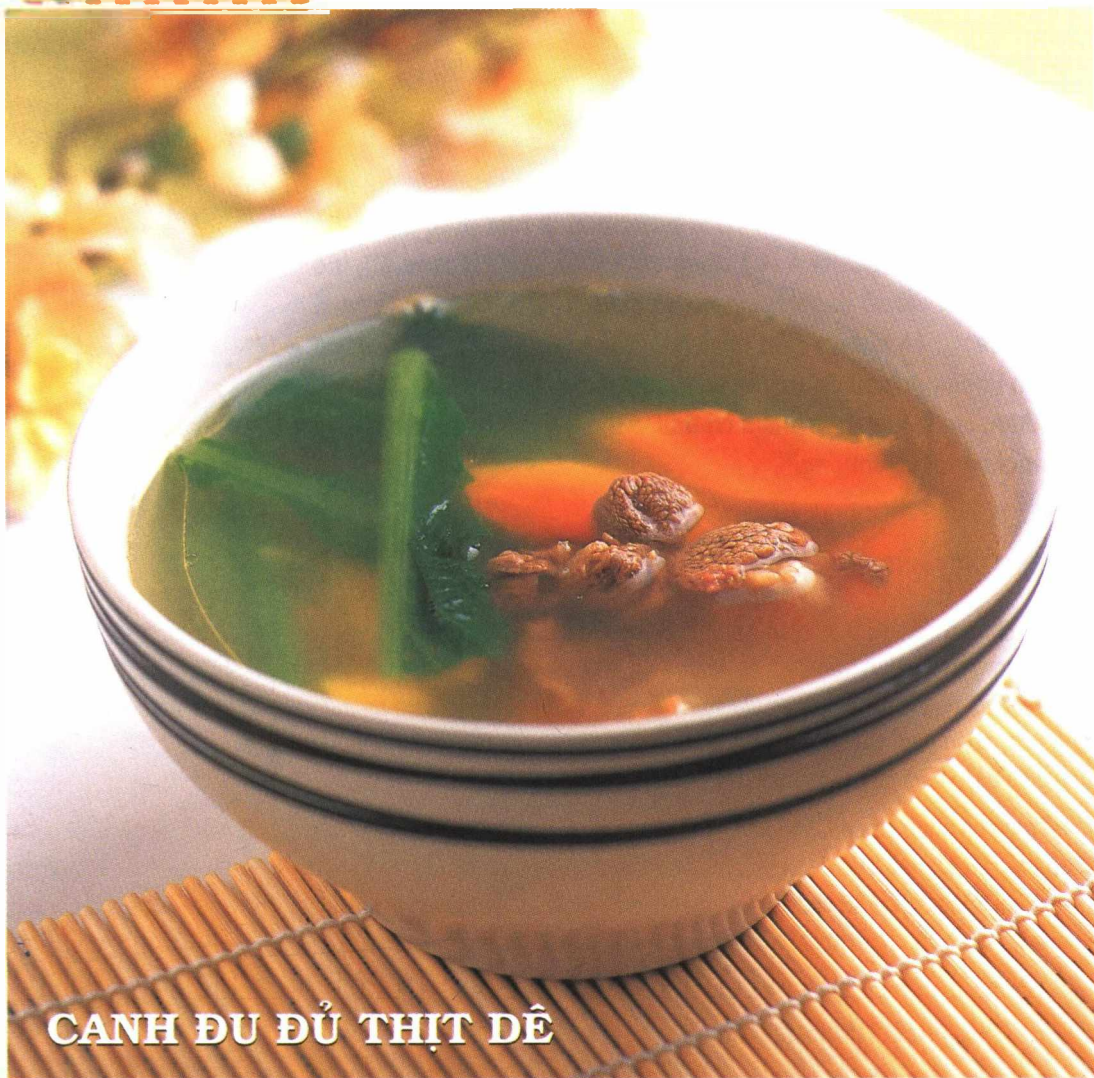
### CHÚ Ý

1. Người hay bị dị ứng nên thận trọng khi ăn đu đủ, người thể chất suy nhược, tì vị hư hàn không nên ăn.
2. Chất kiềm trong đu đủ xanh có hại cho cơ thể, vì thế không nên ăn quá nhiều.
3. Không nên nấu đu đủ trong nồi sắt, nhôm.





## GIỚI THIỆU MÓN ĂN



## CANH ĐU ĐỦ THỊT DÊ

**Nguyên liệu:** Đu đủ 1 quả (khoảng 350g), thịt dê 80g, rau cải 50g, dầu lạc 10g, muối 6g, rượu 3g, hạt tiêu một ít.

**Cách chế biến:**

1. Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng; thịt dê thái mỏng (dùng rượu và hạt tiêu ướp đều), gừng tươi gọt vỏ thái sợi; rau cải rửa sạch cắt khúc.
2. Cho dầu vào nồi đun nóng, phi gừng thơm, đổ nước dùng vào đun sôi, cho đu đủ, thịt dê vào nấu.
3. Sau khi đun gần chín, cho rau cải, muối vào nồi khuấy đều, đun đến khi rau cải chín là được.

**Công dụng:** Kiện tì trừ thấp, dùng cho trường hợp tì thấp, chân tay sưng đau, tê buốt.



# CÀ CHUA

## GIỚI THIỆU:

Cà chua là một loại rau ăn quả, quả ban đầu có màu xanh, chín ngả từ vàng đến đỏ. Cà chua có vị hơi chua, là loại thực phẩm bổ dưỡng giàu vitamin C và A. Cà chua có nguồn gốc từ châu Mỹ, lúc đầu mọi người rất sợ quả này, vì nó có màu đỏ tươi, còn gọi là “quả của loài cáo” nên không dám nếm thử. Thế kỉ thứ 17, cà chua được đưa đến Philippin, sau đó truyền sang các nước châu Á. Ngày nay, cà chua được coi là loại thực phẩm có mùi vị thơm ngon, giàu vitamin và được mọi người ưa chuộng.



## CÔNG DỤNG

Cà chua chứa nhiều caroten, vitamin B và C, đặc biệt là hàm lượng vitamin P. Cà chua có vị chua ngọt, tính hơi lạnh, có tác dụng sinh tân chỉ khát, kiện vị tiêu thực, mát máu bình gan, thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp, rất tốt với người cao huyết áp và bệnh thận. Ăn cà chua nhiều có tác dụng chống lão hóa, khiến da dẻ trắng mịn, bóng đẹp. Cà chua có thể loại bỏ các gốc tự do, bảo vệ tế bào; vitamin và chất khoáng trong cà chua giúp bảo vệ và giảm các bệnh tim mạch.

Trong cà chua có chứa ion kali và ion magie có tác dụng hạ áp, làm giãn mạch máu, giúp huyết quản có độ co giãn tốt. Ăn nhiều cà chua giúp cơ thể dồi dào sinh lực, hạ thấp hàm lượng cholesterol. Một phần cholesterol trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành muối sinh vật, hàm lượng cholesterol trong máu cũng giảm. Các vitamin trong cà chua hỗ trợ chữa trị bệnh thiếu máu, thích hợp cho phụ nữ mang thai.

## THỰC PHẨM TƯƠNG KHAL

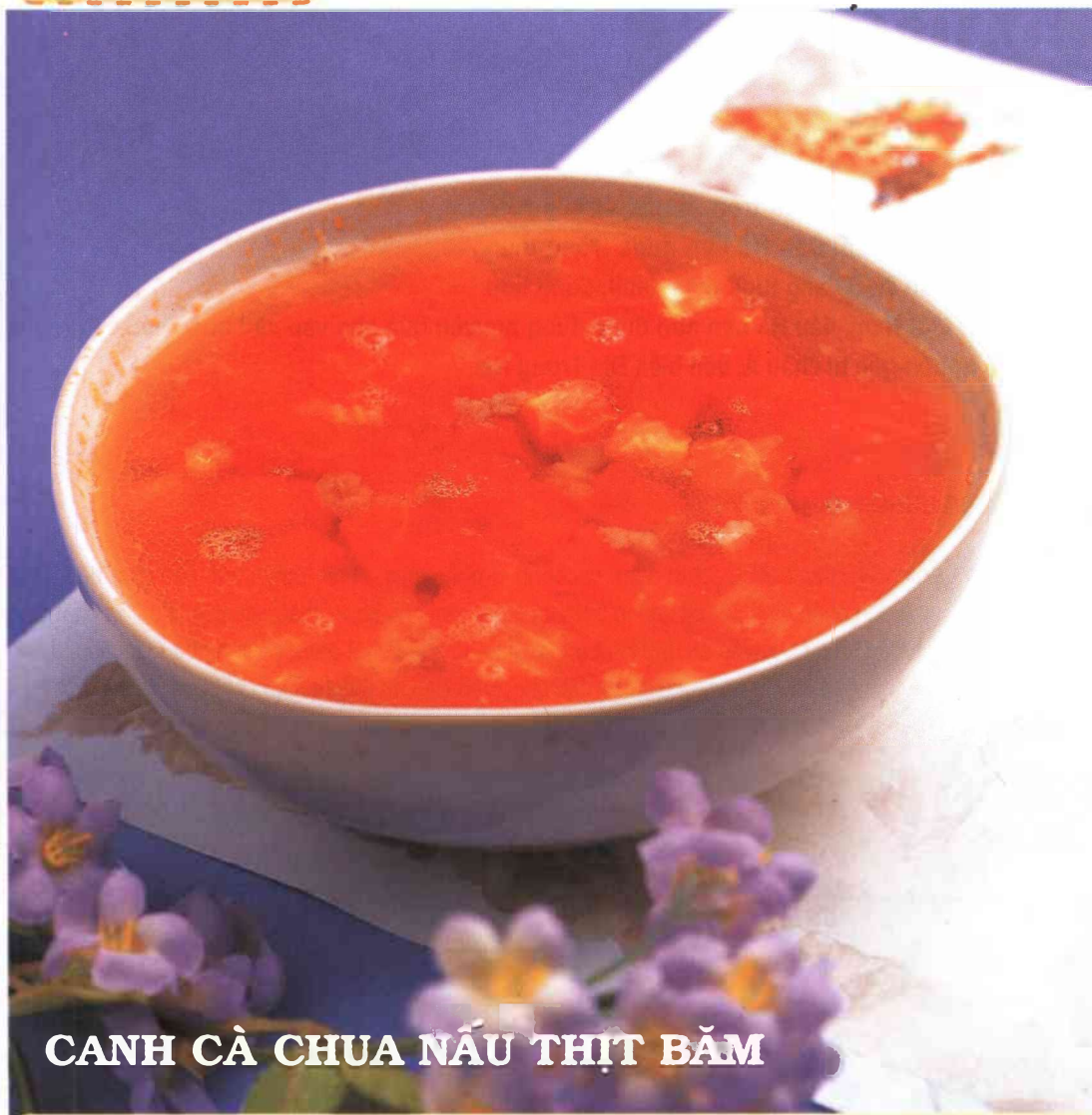
Dưa chuột, kem, rượu trắng, khoai lang, cà rốt, gan lợn, cá biển, cua, đậu xanh...

## CHÚ Ý

1. Cà chua tính hàn, người có tính hàn không nên ăn, phụ nữ trong thời kì kinh nguyệt bị đau bụng kinh không nên ăn. Không nên ăn cà chua khi đói bụng.
2. Không nên ăn cà chua chưa chín kĩ, cà chua chưa chín có vị chát, không tốt cho dạ dày, nghiêm trọng hơn còn có thể dẫn đến ngộ độc.



## GIỚI THIỆU MÓN ĂN

**CANH CÀ CHUA NẤU THỊT BĂM**

**Nguyên liệu:** Thịt nạc 30g, cà chua tươi 150g, nấm đông cô 15g, rau mùi 20g, dầu lạc 18g, muối, đường trắng mỗi loại 3g, bột năng một ít

**Cách chế biến:** 1. Thịt nạc băm nhỏ; cà chua thái nhỏ; nấm đông cô băm nhỏ; rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.  
2. Cho dầu vào nồi, cho thịt băm, nấm vào xào qua, đến khi thịt gần chín thì cho cà chua vào xào khoảng 2 phút, đổ nước đun sôi.  
3. Cho rau mùi, muối, đường trắng vào đun sôi, hòa chút nước bột năng vào đun chín là được.

**Công dụng:** Món canh có vị chua thơm ngon, chứa nhiều chất đạm, chất béo, canxi, sắt và vitamin A, B1, C...





## ĐẬU HÀ LAN

### GIỚI THIỆU:

Đậu Hà Lan là hạt đậu tròn, thuộc chi đậu Hà Lan, dùng làm rau ăn. Đậu Hà Lan được trồng theo vụ, dùng làm rau ăn ở dạng tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc khô. Ở Việt Nam, đậu Hà Lan non được dùng nguyên quả cho vào xào hoặc nấu canh. Đậu Hà Lan có nguồn gốc từ châu Á, ven biển Địa Trung Hải.



### CÔNG DỤNG

Đậu Hà Lan chứa vitamin A, C, chất đạm, cacbonhydrate, canxi, nhiệt lượng, sắt, các chất béo, photpho, niacin... Các thành phần dinh dưỡng không thua kém các loại đậu khác, thậm chí tỉ lệ tiêu hóa chất đạm còn cao hơn đậu tương, thường xuyên ăn đậu Hà Lan sẽ giúp bổ sung chất đạm, có công dụng lợi tiểu, thanh tĩnh mạch huyết, ngăn ngừa chứng nôn nghén của thai phụ. Đậu Hà Lan chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, nâng cao hệ miễn dịch.

Ngoài ra, đậu Hà Lan còn chứa caroten, giúp ngăn ngừa các chất hợp thành gây ung thư, giảm tỉ lệ phát bệnh ung thư. Trong đậu Hà Lan còn chứa chất xơ, thúc đẩy nhu động đường ruột, giữ cho đại tiện thông nhuận.



Đậu Hà Lan vị ngọt tính bình, đi vào tì vị, đại tràng kinh, giúp sinh tân chỉ khát, lợi tiểu thông sữa, chủ trị người tì vị suy nhược, đầy bụng, buồn nôn, thiếu sữa sau sinh, nóng trong, miệng khát.

### CHÚ Ý

Ăn nhiều đậu Hà Lan dễ gây đầy bụng, không nên ăn nhiều vào một lần, khoảng 80g là được, người tiêu hóa kém không nên ăn nhiều.