

ẨM THỰC HÀ THÀNH

- MARCH 2021 -



Bên trong có gì –

4

*Giới thiệu
Ẩm thực Hà Nội*

8

*Cà phê trứng
Đồ uống đặc trưng của Hà Nội*

10

Công thức nấu ăn đơn giản

14

*Thực trạng các quán ăn vào dịch
Covid*

16

Xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh

20

*Illustration
A taste of Hanoi*





Ẩm thực Hà Nội

Thăng Long Hà Nội không chỉ là trung tâm chính trị, kinh tế, văn hoá, xã hội mà còn là trung tâm của các món ăn, nghệ thuật ẩm thực. Nấu và thưởng thức các món ăn là cả một nghệ thuật của người Hà Nội, chẳng thế mà cho đến tận bây giờ thói quen ấy vẫn tồn tại và trở thành một nét văn hoá riêng độc đáo, hấp dẫn bất cứ ai khi mới đặt chân đến nơi này.

Chỉ nghe qua những câu ca dao “bánh cuốn Thanh Trì, bánh giò (giày) Quán Gánh”; “bánh đúc làng Kê, bánh tẻ làng Diễn”, “giò Chèm, nem Vẽ”;... đã cho thấy sự phong phú của các món ăn và sự sành ăn của người Hà Nội từ xa xưa.

Cái tinh tế của ẩm thực Hà Nội thể hiện ở cách chế biến, cách thưởng thức và cả ở tấm lòng người trao, kẻ nhận. Mỗi món ăn Hà Nội đều có hương vị, nét đẹp riêng và đặc biệt là có truyền

thống, cách thưởng thức truyền đời, chẳng thế mà nó không chỉ là những thức ăn thông thường mà được nâng lên thành nghệ thuật ẩm thực...

Trước đây, nhắc tới bún ốc Hà Nội người ta nhớ ngay tới hai làng nổi tiếng Tây Hồ và Pháp Vân - Thanh Trì. Bún ốc chỉ nên ăn từ sáng đến trưa. Bún ốc ngon trước hết phải có vị cay chua của ớt, của bỗng rượu. Bún ốc có 2 - 3 cách ăn: có thể chan, có thể chấm, có thể ăn nóng hoặc ăn nguội. Bún

ốc không thay đổi nhiều lắm như các món ăn Hà Nội khác: vẫn là ớt chưng, vẫn là tía tô. Bát bún ốc của Hà Nội rất đẹp vì nó có màu đỏ của ớt chưng, màu tím của tía tô và sợi bún trắng...

Nhắc tới quà Hà Nội không thể không nói tới phở. Nổi tiếng từ đầu thế kỷ XX với những cái tên phở Thìn, phở Giảng, phở Long Mỹ... và được bán ở những gánh hàng, ngày nay phở đã trở thành một trong những món đặc trưng nhất của Hà Nội, được người ta



Bún ốc Hà Nội



thường thức ở cả những quán hàng nhỏ nơi góc phố và những nhà hàng sang trọng. Riêng phở bò ông Thìn giữ được hơn 50 năm và mở rộng tới 7 cửa hàng ở Hà Nội. Người Hà Nội nay ăn cả phở gà, nhưng theo nhiều người sành ăn chỉ có phở bò chín mới đúng là Hà Nội. Không chỉ thế, phở còn là tinh túy của ẩm thực Việt Nam “mang chuông đi giống xứ người” với chuỗi cửa hàng Phở 24 – món phở tích hợp 24 thứ gia vị được

chắt lọc tinh tế từ khẩu vị ẩm thực ba miền. Thông qua phương thức nhượng quyền thương mại, Phở 24 đã có mặt ở hầu khắp các tỉnh thành trong cả nước và nhiều nước trong khu vực như Indonesia, Philippines, Hàn Quốc, Singapore.

Cùng với phở và bún chả, người Hà Nội còn chế biến nhiều món ăn ngon từ tôm, cá. Điều đáng chú ý nhất là bánh tôm và

chả cá. Bánh tôm Hồ Tây cho đến nay vẫn là món ăn ngon, nổi tiếng. Chả cá Lã Vọng là một đặc sản nổi tiếng của Hà Nội từ hàng trăm năm nay. Đây cũng là món ăn duy Chả cá Lã Vọng nhất được dùng để đặt tên cho một con phố trong Khu Phố cổ Hà Nội, phố Chả Cá.

Không chỉ có vậy, nét duyên dáng của món ăn Hà Nội còn hiện diện trong từng giọt cà cuống



Phở - đặc trưng ẩm thực của người Hà Nội



thơm lừng nước chấm, trong hào xôi sáng nóng sực ử hương lá gói, trong những sợi trà tấm ướp cơm sen. Món ăn Hà Nội là lát chả quế vàng óng, là dăm xu cốm dẻo (tiền ngày xưa), là đĩa bánh cuốn Thanh Trì... Mỗi món ăn chỉ chấm phá một nét riêng, thế mà đủ làm nên một nỗi nhớ không thể nào quên được. Mùa đông lạnh giá, bát bún thang đủ vị làm ấm dạ. Mùa hè, hay ngay sau Tết, là bún ốc-mà phải là bún ốc Tây Hồ, Pháp Vân (Thanh Trì) thì mới ngon. Ở đâu, những món ăn Hà Nội cũng mang được phong vị đặc biệt của mình: chân tình, ấm cúng mà cầu kỳ, tinh tế.

Đến nay, cái tinh tế trong ẩm thực còn được thể hiện ở bữa ăn của từng gia đình Hà Nội. Bữa

cơm gia đình của người Hà Nội mang một phong cách riêng: từ bày đặt mâm cỗ đến các món ăn thanh tịnh, đơn giản nhưng được bày đẹp mắt thanh lịch và cao quý.

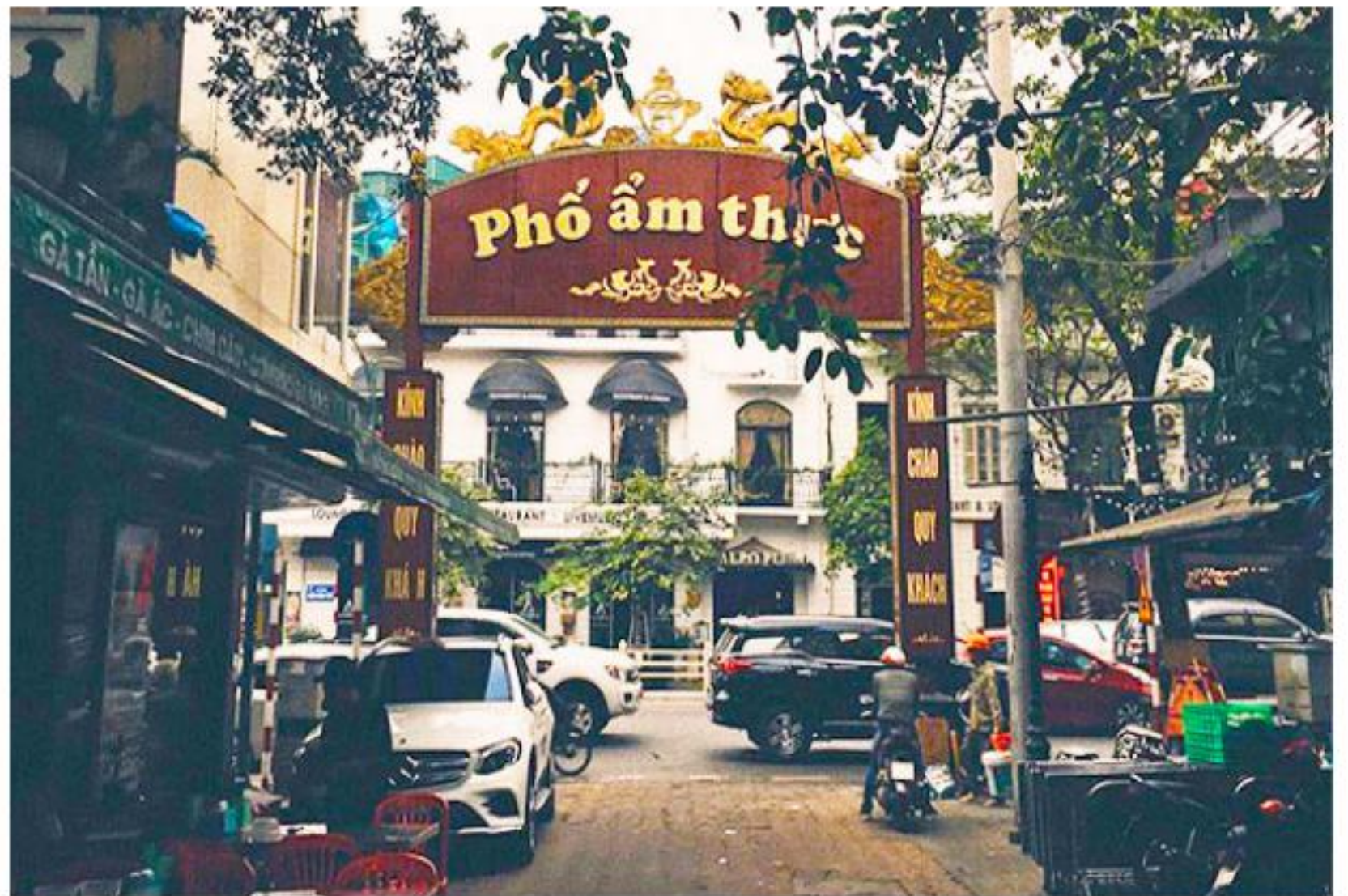
Để phát triển và gìn giữ những món ăn truyền thống của Hà Nội, ngày nay, Hà Nội đã có riêng một con phố văn hóa ẩm thực đó là phố Tống Duy Tân và ngõ Hàng Bông hay còn gọi là ngõ Cắm Chỉ. Thời Pháp thuộc, phố này mang tên Brusseaux, sau đổi thành phố Kỳ Đồng, đến năm 1964 được đổi thành phố Tống Duy Tân. Đến đây, thực khách có thể dừng chân thưởng thức những món ngon Hà Nội. Riêng món bánh cuốn Kỳ Đồng gia truyền vẫn được ưa chuộng đến tận bây giờ. Nhiều người Hà Nội sành ăn thường gọi

phố này là phố Gà tần, bởi lẽ cả phố có tới 10 nhà hàng bán gà tần thuốc bắc. Gà tần ở đây nổi tiếng không chỉ bởi hương vị đặc trưng của nó mà còn hợp khẩu vị của nhiều người sành ăn.

Ngoài gà tần, thực khách còn được thưởng thức món xôi. Những ai đã từng ăn xôi ở đây đều không thể quên được hương vị đậm đà của những hạt nếp cái được lựa chọn kỹ càng, đồ lên hạt xôi căng dẻo, mỡ màng ngọt và bùi. Đến nay, khu phố Tống Duy Tân không chỉ bán gà tần và xôi mà còn bán nhiều món ăn dân tộc đặc trưng của Hà Nội như phở, bún thang, bánh cuốn và các món ăn mang đậm hương vị đồng quê khác. Bất kể giờ nào đến khu phố này, thực khách cũng có rất nhiều



sự lựa chọn trong số nào gà tần, bánh cuốn, phở, bún thang, xôi và nhiều món ăn khác mang đậm hương vị Hà Nội.



Phố Tống Duy Tân



Bún thang



Bánh cuốn

Cà phê trứng

Khi mùa thu về, những ngày mưa ẩm cũng ghé đến nhiều hơn làm người ta thèm một cái gì đó ấm nóng, dịu ngọt. Lúc này, cà phê trứng là lựa chọn số 1 của người Hà Nội.

Nếu có một điều để du khách quốc tế nhớ về ẩm thực Hà Nội thì đó hẳn phải là cà phê trứng. Thức uống độc nhất vô nhị này đã gắn bó với thủ đô Hà Nội quá nửa thế kỷ, đã từng đi từ con ngõ nhỏ vươn ra biển lớn và phổ biến ở nhiều quốc gia trên thế giới. Cà phê trứng Hà Nội là món được gợi ý nhiều nhất trong các bài viết về du lịch Việt Nam trên tạp chí quốc tế và cũng đã từng được giới thiệu trên CNN.

Vậy cà phê trứng Hà Nội có gì độc đáo? Hãy cùng khám phá ngay dưới đây.



Nét xưa còn giữ

Cà phê trứng là thức uống “signature” bắt nguồn từ một quán cà phê nhỏ nằm khiêm tốn trên phố cổ Hà Nội. Ngày nay, cà phê trứng đã phổ biến khắp Hà Nội, hầu như mọi quán cà phê truyền thống ở Hà Nội đều có thức uống độc đáo này. Không chỉ người Việt Nam, ngay cả những người nước ngoài đến công tác, du lịch tại sống ở các căn hộ cho thuê cũng rất quen thuộc thứ đồ uống làm nên tên tuổi của cà phê đất thủ

Cà phê trứng có vị ngọt dịu, thơm ngào ngạt và luôn nóng hổi. Những ngày thu với cơn mưa bất chợt đổ ào xuống phố sẽ trở nên dễ thương hơn nếu bạn được nhâm nhi tách cà phê trứng ấm nóng. Điều đặc biệt là cà phê trứng không hề có mùi tanh của trứng mà lại béo ngậy, lôi cuốn vị giác như một loại sữa

với công thức pha chế độc đáo. Nhiều du khách nước ngoài đã rất ngạc nhiên khi thử cà phê trứng Hà Nội. Họ không biết người Việt Nam đã pha chế thế nào để xua đi cái vị tanh của trứng và giữ lại hương vị tinh túy, tuyệt vời nhất cho thức uống này.

Nờ hương vị riêng, thơm ngon đặc biệt và truyền thống lâu đời, cà phê trứng đã được UBND thành phố Hà Nội lựa chọn là thức uống đặc biệt phục vụ trong nhiều hội nghị, sự kiện đón tiếp các đoàn đại biểu trong nước và quốc tế, đặc biệt hơn cả là phục vụ tại Trung tâm Báo chí quốc tế của Hội nghị Thượng đỉnh Hoa Kỳ - Triều Tiên lần thứ hai. Trong suốt thời gian diễn ra hội nghị, ước tính đã có hơn 3000 tách cà phê trứng được chế biến. Điều đó chứng tỏ sự yêu thích đặc biệt của các nhà báo nước ngoài với



thức uống nổi danh Hà Nội này.

Vươn ra thế giới

Không chỉ tạo nên tiếng vang ở trong nước và được bán phổ biến trên toàn Hà Nội, cà phê trứng còn vượt cả đại dương xa xôi để đến với nước Pháp hoa lệ. Cà phê vốn là đồ uống được người Pháp mang tới Việt Nam trong thời kỳ chiến tranh, thế nhưng vào đầu tháng 4-2019, chính họ lại có cơ hội thử một phiên bản cà phê độc nhất vô nhị do người Việt Nam sáng tạo ra tại Hội nghị Hợp tác giữa các địa phương Việt Nam - Pháp lần thứ 11, tại thành phố Toulouse, Pháp. Cà phê trứng Hà Nội cũng vinh dự được phục vụ quan khách tại Hội nghị Thượng đỉnh Hoa Kỳ - Triều Tiên, một lần nữa ghi dấu ấn trong mắt bạn bè quốc tế về ẩm thực Việt Nam.

Từ món cà phê trứng nóng của

những năm 50s, ngày nay người Việt không ngừng sáng tạo và đã chế biến được cả cà phê trứng đá và nhiều loại khác, như: Bia trứng, rum trứng, matcha trứng, đậu xanh trứng, quế trứng... khiến du khách quốc tế không khỏi ngưỡng mộ.

Bà Gunda Skarka, 60 tuổi cùng chồng đến từ Đức đã chia sẻ cảm nhận thật lòng về thức uống độc đáo này rằng: “Món cà phê trứng được nhắc đến trong mọi cuốn sách hướng dẫn du lịch về Hà Nội. Tôi thấy hương vị nó khác biệt hoàn toàn với những thứ cà phê tôi đã thưởng thức ở khắp nơi trên thế giới. Cũng

giống như phở bò, bún chả..., thứ dư vị đặc biệt này sẽ nhắc tôi nhớ mãi về Hà Nội”.

Đến Hà Nội, như một cái duyên, người ta có thể uống cà phê đen đá, cà phê sữa nóng ở bất cứ đâu, nhưng nói cà phê trứng, họ lại tìm đến các quán cà phê truyền thống





Phở bò

Từ lâu, phở bò là món ăn truyền thống góp phần đưa Việt Nam tiến xa hơn trên bản đồ ẩm thực thế giới. Phở xuất phát từ dân gian, khởi đầu là những gánh phở rong phục vụ cho dân nghèo sau dần dần mới lên ngôi bán ở quán, cửa tiệm rồi đến nhà hàng. Ra đời tại vùng đồng bằng châu thổ sông Hồng rồi tiến vào Nam theo dòng người di cư. Ngày nay, không chỉ tại Việt Nam mà bạn cũng có thể thưởng thức phở bò tại nhiều quốc gia trên thế giới. Phở trở thành lựa chọn hàng của người Việt cho bữa sáng thậm chí là bữa trưa, bữa tối... Để nấu phở bò ngon, chuẩn vị, bạn chỉ cần một số bí quyết và mẹo nhỏ là đã có thể thành công.



Nguyên liệu :

- Xương bò/heo (tốt nhất là xương bò cho chuẩn vị): 1kg
- Thịt bò: 500g
- Bánh phở: 1kg
- Thảo quả: 2 quả
- Gừng: nhánh nhỏ (80gr)
- Hồi: 2 miếng
- Quế: một nhánh
- Hành khô: 2 củ
- Hành tây: 1/2 củ
- Hành lá, mùi tàu, rau mùi, ớt tươi, đường phèn, bột ngọt, muối, hạt nêm

Cách làm :

Bước 1:

Xương rửa sạch cho lên ninh cùng 1 chút muối. Nếu là xương bò thì nên nướng qua xương, sau đó luộc qua, đổ nước đầu đi rồi mới ninh tiếp.

Thường ở nhà, các mẹ sẽ làm nhanh nên không ninh xương được lâu. Còn nếu có chuẩn bị trước, mọi người nên ninh xương tối thiểu 6 tiếng (tối đa 12 tiếng) sẽ cho món nước dùng rất ngon. Có thể làm từ tối hôm trước, cho xương vào ninh để hôm sau có nồi nước dùng ngon.

Bước 2:

Gừng, hành khô, quế, hồi, thảo quả nướng rồi đập dập, tất cả cho vào ninh cùng nồi nước xương. Khi gần được thì thêm 1 củ hành tây vào đun cùng tiếp. Khi nước dùng đã ninh xong thì thêm hạt nêm vừa ăn (chú ý hớt bỏ bọt trong quá trình ninh xương).

Bước 3:

Bắt bò thái miếng vừa ăn. Hành, mùi tàu, rau mùi/húng láng rửa sạch, cắt ngắn. Bánh phở chần qua nước sôi.

Bước 4:

Tất cả xếp vào bát, chan nước dùng, thêm chanh, ớt là có bát phở xịn sò tại gia. Lưu ý nước dùng phải sôi ừng ực để thịt bò chín được nhé. Thơm lừng và ngọt lừ! Thêm vài chiếc quẩy cho chuẩn phở bò Hà Nội.





Chả cá Lã Vọng

Nguyên liệu :

- +Cá lăng (hoặc cá quả, cá tầm)
- +Thì là, hành củ, mè, mắm tôm, đường, bột nghệ, riềng,..

Cách làm :

- +Bước 1: Làm sạch cá, cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị
 - +Bước 2: Chiên cá vàng giòn đều
 - +Bước 3: Bắc nồi, thêm hành lá, thì là, chiên cho cá nóng lên
 - +Bước 4: Vừa chiên vừa ăn cùng bún, bánh đa, mắm tôm,..
- Món ăn kèm chả cá Lã Vọng
- Cắt miếng cá sao cho vừa ăn,

ướp thấm gia vị, nướng trên than cho thật vàng. Trên bàn ăn bày nào là rau thơm, bún tươi, mắm tôm và chảo chiên cá. Cá sẽ được chiên lại cùng với thì là, thường thức nóng sốt luôn, thế mới giữ được nét tinh túy của món ăn này.

- Đợi chả cá chiên lại thật nóng, lấy ra bát con chan thêm vào ít mỡ hành, chút thì là, chút lạc rang, chút bún rối và rưới đều mắm tôm loại thật ngon ,... là chuẩn đấy. Một miếng đủ vị, nào là mặn ngọt của cá, thơm của thì là, tươi mát cả bún, bùi của lạc và hương mắm tôm đan quyện khiến

thực khách muốn ăn mãi không thôi

Các địa điểm thưởng thức:

- Chả cá Lã Vọng: 14 phố Chả Cá và 107 Nguyễn Trường Tộ.
- Cửa hàng chả cá Anh Vũ: Số 120 K1 Giảng Võ, Quận Ba Đình.
- Chả cá Thăng Long: Số 21 Đường Thành, Quận Hoàn Kiếm.
- Chả cá Lão Ngư – Thái Hà: Số 171 Thái Hà, Quận Hoàn Kiếm.



Thực trạng các quán ăn vào dịch Covid 19

Sau Tết Nguyên đán, các tiệm ăn uống, hàng quán... tổng lực để vực dậy doanh thu sau kỳ nghỉ dài ngày, song những ảnh hưởng của dịch bệnh do virus corona (Covid-19) đã tạo nên một cú sốc đối với giới kinh doanh khi người dân giảm đến nơi công cộng.

Cửa hàng cầm cự trong mùa dịch

Nhiều cửa hàng kinh doanh dịch vụ ăn uống, thời trang cho biết xu hướng tiêu dùng của khách hàng đã dịch chuyển sang tiêu dùng online, điều này cũng bù đắp phần nào lượng khách đến ăn uống trực tiếp tại cửa hàng đang giảm sút.

Thời điểm này các quán nhậu đều điều hiu thực khách, đối lập với cảnh nhộn nhịp bên trong các hàng quán như trước đây. Từ khi Nghị định 100 nâng mức xử phạt vi phạm hành chính về nồng độ cồn đối với người điều khiển phương tiện giao thông có hiệu lực, các quán nhậu ở đây bắt đầu thưa thớt khách nhậu và đến đợt dịch virus corona thì khách vắng hẳn dù đang là mùa tiệc tùng gặp mặt đầu năm.

Sôi động giao hàng tận nhà

Để tránh bị lây nhiễm virus corona, nhiều người chọn cách mua hàng giao nhận nhà, do đó nhiều hàng quán cũng thay đổi thói quen bán hàng để chịu "thượng đế" trong mùa dịch.

Tại nhiều điểm ẩm thực, những ngày này lượng khách đặt thức ăn qua các ứng dụng đặt hàng, giao tận nơi như GrabFood, Now... đang tăng lên. Một số cửa hàng ăn uống cho biết từ khi mở cửa trở lại sau kỳ nghỉ Tết, số lượng đơn hàng giao tận nơi tăng liên tục, nhiều ngày đơn hàng tăng mạnh so với những mùa cao điểm trước Tết.

Do đó, cửa hàng vẫn đảm bảo doanh thu bởi số lượng đơn hàng bán ra ổn định và khách mua về

nhà qua ứng dụng sẽ giúp cửa hàng giảm các chi phí duy trì phục vụ tại quán.

Tương tự, đại diện một chuỗi trà sữa lớn tại Việt Nam cho biết dù lượng khách đến trực tiếp tại các cửa hàng sử dụng thức uống có phần giảm, song một lượng lớn khách hàng đã chuyển sang đặt hàng online.

Chung tay hỗ trợ nông dân trong mùa dịch

Những ngày này, rất nhiều



Đội ngũ Grab - Goviet những ngày này App cho



Các nhân viên văn phòng ở Quận 2 gom tiền mua dưa về tặng lại cho người dân TP.HCM



tăng tốc chạy giao thức ăn đặt qua khách

điểm bán dừa "giải cứu" mọc lên khắp thành phố, trong đó có những điểm cho không dừa bởi những nhà hảo tâm đã bỏ tiền đến tận vườn mua dừa để tặng lại người dân.

Tương tự, tại đường Lạc Long Quân (Q.11), một nhà hảo tâm cũng bỏ tiền mua hàng tấn dừa đến phát miễn phí cho người đi đường như một cách chia sẻ với bà con nông dân trồng dừa đang bị ảnh hưởng khi giá dừa rớt mạnh do không thể xuất khẩu. Thậm chí, có chủ doanh nghiệp còn tìm về Gia Lai mua tận 10 tấn dừa, đánh xe chở về Bình Dương để tặng lại cho các công nhân của một nhà máy tại đây.

Bị nghỉ việc, nhiều người loay hoay tìm việc làm mới

Tình trạng "ế khách" của các nhà hàng ăn, quán giải khát không chỉ gây khó khăn cho chủ cơ sở kinh doanh mà còn khiến cho nhiều nhân viên, người lao động làm thuê bị mất việc và phải loay hoay tìm kiếm việc làm mới. Anh T.T.D, xã La Sơn (Bình Lục) vốn là một đầu bếp của một nhà

hàng có quy mô tương đối khá ở Hà Nội. Gần 2 năm nay, với kinh nghiệm làm nghề của mình, anh D. đã ra mở một quán nhỏ bán đồ ăn sáng và ăn đêm riêng tại Hà Nội và đưa mẹ và vợ lên phụ giúp. Hơn nửa tháng nay, cũng như nhiều hàng quán khác tại Hà Nội, quán ăn của anh cũng gần như "đóng băng" do người dân không đến ăn để phòng chống lây lan dịch Covid - 19. Để không bị thua lỗ, anh D. đã trả lại mặt bằng cửa hàng và cả nhà phải tạm về quê để... đợi dịch bệnh đi qua.

Có thể thấy, dịch bệnh Covid - 19 đã tác động không nhỏ đến hoạt động sản xuất, kinh doanh của nhiều ngành nghề, lĩnh vực. Trong đó, chịu ảnh hưởng trực tiếp và dễ thấy nhất là ngành kinh doanh dịch vụ nhà hàng, ăn uống do tâm lý e ngại chốn đông người của người dân. Với tinh thần chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc: "Không được chủ quan với dịch bệnh, nhưng vẫn phải bảo đảm hoạt động sản xuất, kinh doanh bình thường", các tỉnh, thành phố trên cả nước nói chung và tỉnh Hà Nam nói riêng đã vận động doanh nghiệp duy trì sản xuất, kinh doanh trở lại sau Tết trong tâm thế cả nước vẫn đang kiểm soát tốt dịch bệnh.

Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn trong công tác phòng chống dịch bệnh Covid -19 rất cần có sự chung tay vào cuộc, sự ý thức chủ động của tất cả người dân trên địa bàn huyện. Đặc biệt, đối với các quán ăn, nhà hàng, quán cà phê là những nơi có nguy cơ cao lây nhiễm dịch bệnh, chính vì vậy, các quán ăn, nhà hàng, quán cà phê cần thực hiện nghiêm công tác phòng dịch, đó là bố trí nước sát khuẩn tay nhanh, đo thân nhiệt, đảm bảo giãn cách tối thiểu 1m, khuyến khích bố trí vách ngăn (nếu có); các chủ quán, nhân viên bắt buộc phải đeo khẩu trang trong quá trình phục vụ để đảm bảo công tác phòng chống dịch Covid-19.

Ban chỉ đạo phòng chống dịch Covid -19 Thành phố Hà Nội và huyện Thường Tín yêu cầu các xã, thị trấn cần vào cuộc, quyết liệt hơn nữa để chỉ đạo, tuyên truyền các hộ kinh doanh quán ăn, quán bia, các nhà hàng, quán cà phê cần thực hiện nghiêm các biện pháp phòng dịch. Qua đó đảm bảo công tác phòng dịch bệnh cho chính bản thân, gia đình và khách hàng. Nếu nhà hàng, quán ăn, quán bia, quán cà phê nào không thực hiện nghiêm sẽ bị xử phạt hành chính và có thể buộc đóng cửa.



Xây dựng
chế độ
ăn uống
lành mạnh

Thế nào là chế độ ăn uống lành mạnh?

Ăn uống lành mạnh để cung cấp đầy đủ chất hỗ trợ cho tất cả cơ quan trong cơ thể vận hành tốt và giúp giảm cân hiệu quả hơn. Bạn biết rằng cơ thể con người là một cỗ máy tốn nhiên liệu khủng khiếp nhưng cũng là một bộ máy thông minh vì luôn biết lựa chọn những gì tốt và đào thải những thứ xấu. Tuy nhiên nếu có sự hợp tác của chúng ta thì cỗ máy ấy sẽ hoạt động tốt hơn và sẽ mang lại sức khỏe tuyệt vời cũng như vóc dáng hoàn hảo và làn da không tuổi.

Ăn uống lành mạnh không quá phức tạp như chúng ta nghĩ. Không nhất thiết phải nhịn ăn, bỏ bữa để ốm “trơ xương” nhưng chỉ cần ăn đúng thì chúng ta thậm chí có thể ăn nhiều mà vẫn khỏe và đẹp.

Mạng internet có rất nhiều thông tin trái chiều về một chế độ ăn uống lành mạnh. Sẽ có nơi cho rằng carbohydrates là không tốt cho bạn nhưng lại có chỗ đưa ra cả nghiên cứu khoa học để biện minh suy luận đó là sai. Có người sẽ bảo ăn trái cây tốt nhưng có người cho rằng trái cây cũng có đường nên sẽ không tốt. Việc tìm ra thông tin chính xác và cách áp dụng những thông tin đó để phát huy hiệu quả tốt nhất cho hành trình đi tìm chế độ ăn uống khỏe mạnh là điều mà tôi thấy hoàn toàn chẳng đơn giản tí nào.

Những dinh dưỡng cần thiết cho một chế độ ăn lành mạnh là gì?

- Protein : cung cấp năng lượng cho cơ thể vận hành hằng ngày. Protein có nhiều trong thịt cá nhưng cũng có trong đậu nành, bơ sữa, rau củ... Quá nhiều protein sẽ gây sạn thận và sẽ bị chuyển hoá thành chất béo dự trữ, do đó hãy phân chia đều những thực phẩm trên trong 1 khẩu phần của mỗi bữa ăn để cân bằng.



- Fat (chất béo): Có nhiều loại chất béo và không

phải loại nào cũng xấu cho cơ thể. Thực tế, chất béo như omega 3 có trong cá, chất béo không bão hoà trong các loại đậu và phô mai được khuyến khích là cần thiết cho cơ thể



- Fiber (chất sắt): có trong ngũ cốc, trái cây, một số rau củ và đậu là những chất bổ giúp giảm nguy cơ về bệnh tim mạch và hỗ trợ tiêu hoá tốt. Nó cũng góp phần lớn cho quá trình giảm cân và cải thiện da dẻ.



- Canxi có trong các loại sữa, giúp giấc ngủ tốt, cải thiện chứng trầm cảm và lo lắng và còn giúp cho xương cứng cáp.



- Carbohydrates là nhiên liệu của cơ thể. Nó vừa tốt và vừa xấu nên nếu ai không hiểu rõ thì sẽ

tự động liệt kê carb vào nhóm xấu và loại bỏ hoàn toàn. Carb trong bánh mì trắng, mì, bún miến phở, khoai tây, gạo trắng là loại carb xấu và cần nên kiêng tuyệt đối. Tuy nhiên nếu chọn bánh mì đen, bánh mì / mì ống nguyên hạt, rau củ quả, trái cây thì sẽ không đem lại tác hại gì (nếu nạp vừa phải).



Đây là sơ đồ về một chế độ ăn lành mạnh mà đại học Harvard đã nghiên cứu, sơ đồ này rất dễ hiểu và dễ nhớ, chắc chắn sẽ giúp được bạn thiết kế chế độ ăn lành mạnh cho mình.



Chuẩn bị cho một chế độ ăn uống lành mạnh như thế nào?

- Ít chế biến : giảm thiểu muối, bột nêm, gia vị, chiên xào để thức ăn luôn giữ được chất bổ nguyên thủy

- Bạn không cần phải cân đo đong đếm mỗi bữa ăn nhưng quan trọng là cân bằng lượng thức ăn nạp vào, đừng ăn quá no. Khi bụng vừa đầy cỡ 80% thì hãy dừng bữa.

- Tự nấu ăn là cách tốt nhất để quản lý lượng

thức ăn nạp vào hằng ngày và cũng giúp bạn chủ động chọn những gì thích hợp cũng như hạn được chế biến phức tạp làm mất chất tự nhiên.



- Đọc kỹ bao bì : đây là thói quen mà tôi nghĩ chắc chắn giúp ích rất nhiều trong việc kiểm soát thực phẩm và những chất bổ nạp vào hằng ngày cho bạn. Mỗi khi đọc bao bì, tôi cũng đã mạnh tay hơn để loại bỏ những thức ăn xấu.

- Uống thật nhiều nước và ăn ít muối: uống nước để cơ thể tiêu hoá tốt hơn và cung cấp đủ nước để tránh bị mệt mỏi, thiếu năng lượng và cũng giúp da đẹp hơn. Và hãy ăn ít muối vì muối sẽ làm cơ thể tích nước nhiều, là tác nhân của tình trạng “mập nước”.

- Chọn khẩu phần nhỏ: khi đói con mắt, chúng ta thường chọn những bì “oversized” hoặc gọi nhiều hơn bao tử có thể chứa. Tập thói quen chọn khẩu phần ít lại, chỉ gọi đúng 1 món mình thích nhất có đầy đủ những chất mình cần để bổ sung trong 1 ngày.



780cals

400cals

PORTION IS KEY TO WEIGHT LOSS

*Lunch Today:
Brown Rice, Grilled Chicken
and Vegetables.*

- Ăn chậm: bạn có biết bao tử biết nói chuyện với não không? Khi bụng no, bao tử sẽ gọi lên não và nói rằng “no rồi đừng nạp thức ăn nữa”, lúc đấy bạn sẽ dừng bữa. Việc ăn quá nhanh làm cho bao tử dù đã đầy nhưng vẫn chưa kịp chuẩn bị để gửi thông tin lên não. Do đó ăn chậm có thể giúp bạn hợp tác với bao tử tốt hơn và gửi thông tin đi đúng lúc để tránh nạp vào quá nhiều.

- Hạn chế đồ ăn vặt : khi đi siêu thị, chỉ mua những gì cần, không mua bằng mắt. Hạn chế để thức ăn trong tầm tay và hãy thay vào đó bằng cốc trà hoặc nước chanh ấm.



- Ăn nhiều vào bữa sáng, giảm dần vào bữa trưa và ăn ít vào bữa tối. Hãy nhớ rằng những gì bạn nạp vào buổi sáng có đến hơn 16 tiếng để tiêu thụ nhưng càng về chiều tối thì thời gian tiêu thụ ấy

ngắn đi, và cũng đồng nghĩa là nếu tiêu không hết sẽ chuyển hoá thành mỡ.

- Hãy đi ngủ lúc 10g: ngủ sớm sẽ giúp cơ thể được nghỉ ngơi đúng với thời điểm nó cần nghỉ ngơi. Điều này sẽ giúp bạn ngủ tốt hơn, sâu hơn, da đẹp hơn và sáng mai sảng khoái hơn, đầu óc tỉnh táo để có thể tập trung làm việc. Ngủ sớm cũng sẽ giúp bạn bỏ thói quen ăn khuya và bạn hiểu rõ tác hại của nó thế nào rồi.



- Cho nhiều màu xanh vào khẩu phần ăn: rau củ quả, trái cây sẽ cung cấp đủ chất mà bạn cần, vẫn làm no nhưng không bị ngấy như thịt cá bánh mì. Hãy chọn thực phẩm hữu cơ vì chúng an toàn và nhiều chất bổ hơn so với thực phẩm từ nuôi trồng thông thường.



A TASTE OF
Harvest

MIẾNG NGON
Hà Nội
CỐM VÒNG



MIẾNG NGON
Hà Nội
BÁNH TÔM
HỒ TÂY



MIẾNG NGON
Hà Nội
BÁNH CUỐN
THÀNH TRÌ



MIẾNG NGON
Hà Nội
PHỞ BÒ



MIẾNG NGON
Hà Nội
BÚN CHÁ



MIẾNG NGON
Hà Nội
BÚN ỐC



6.3.2021