

# Lò vi ba microwave - Đo tỷ trọng xương - Chất xơ

*Bác sĩ Nguyễn Ý Đức*

## **Lò Vi Ba (Microwave oven)**

Lò Vi Ba hay là lò nấu dùng sóng cực ngắn, hiện nay đã rất phổ biến. Nhà giàu có thì mua một lò gắn vào tường với đủ nút bấm tối tân. Nhà nghèo cũng có thể mua được một lò vi ba cỡ nhỏ để trên mặt bàn, rất giản dị, dễ sử dụng.

Nấu thực phẩm bằng lò này đã trở thành một nhu cầu hàng ngày vì tiện lợi, mau chóng lại tốn ít nhiên liệu. Nhưng, như mọi sáng chế của khoa học, việc sử dụng lò cũng có một số điểm rủi ro, bất lợi.

Sau đây là một số điều cần lưu ý khi sử dụng microwave oven:

- Không nấu khi cửa lò không đóng kín hoặc bị vênh.
- Không hâm nóng các đồ nấu bị kín vì áp suất lên cao bình sẽ nổ .
- Không mở lò khi không có thực phẩm trong lò.
- Luôn luôn có nước hoặc thực phẩm ướt khi dùng lò, để tránh cho ống magnetron khỏi bị hư hao.
- Khi món ăn quá khô, có thể để một ly nước trong lò. Nhiều người còn cẩn thận giữ ly nước trong lò dù không dùng, phòng hờ có người bất cẩn cho lò chạy khi không định nấu nướng. Nước có mục đích hút năng lượng điện từ trường, tránh cho ống magnetron bị cháy.
- Không chiên ngập mỡ (deep fries) trong lò vì chất béo quá nóng gây cháy phồng.
- Tránh mọi hư hao cho cửa lò như đê lên cửa hoặc nhắc lò lên bằng cánh cửa lò.
- Vài năm kiểm tra lò một lần, coi có bị thất thoát sóng ra ngoài.
- Lau chùi và giữ cửa lò sạch sẽ để cửa luôn luôn khép kín, tránh thất thoát sóng vi ba ra ngoài.

Lò vi ba cũng thường được dùng để hâm sữa cho trẻ em. Vài điều cần để ý là:

- Sự phân phối sức nóng trong lò vi ba không đồng đều, nên nhiều khi bên ngoài bình sữa thấy lạnh mà sữa trong bình lại nóng quá. Trước khi cho trẻ bú, đập nắp, dốc ngược bình sữa vài lần cho nóng đều.
- Tháo nút bình sữa trước khi hâm, tránh phồng miệng con vì nút cao su quá nóng.
- Hâm sữa bằng bình nhựa an toàn, trong suốt, không màu. Tránh bình bằng thủy tinh vì có thể nứt.
- Trước khi cho con bú, thử vài giọt sữa trên mu bàn tay coi có nóng quá.

Một điểm cần lưu ý là Lò vi ba hiện nay rất an toàn cho người mang máy điều hòa nhịp tim (pacemaker) vì các y cụ này đều được che chở chống lại phóng xạ hoặc sóng vi ba.

## **Đo tỷ trọng xương**

Về phương diện cấu trúc, xương là một cái sườn do chất đạm tạo thành. Trên chiếc sườn đó calci bám kín vào. Calci càng nhiều thì xương càng đặc, chắc.

Khoảng 99% calci trong cơ thể được dùng để tạo xương và răng. Phần còn lại lưu hành trong máu và có vai trò trong sự đông máu, co dẫn cơ thịt, chức năng enzym . Khi lượng calci cho các nhu cầu thứ hai này thiếu thì sinh tố D sẽ lấy calci từ xương để đáp ứng. Trong suốt đời người, calci liên tục được đưa tới và lấy đi ở xương.

Vào thời kỳ thiếu niên, calci tới xương nhiều hơn là rời khỏi xương. Tới tuổi trung niên thì số lượng đến và đi bằng nhau. Nhưng khi lên tới tuổi già thì calci giã từ xương nhiều hơn là tới với xương và xương sẽ mềm, đưa tới bệnh loãng xương (osteoporosis). Xương trở nên dễ gãy.

Đo tỷ trọng xương (densitometry) giúp tìm ra bệnh loãng xương trước khi có triệu

chứng bệnh như gãy xương, giảm chiều cao, lệch xương sống. Đây là một kỹ thuật khá chính xác để ước lượng nguy cơ gãy xương và để theo dõi việc điều trị bệnh này.

Những người nên làm thử nghiệm tỷ trọng xương là:

- Phụ nữ dưới 65 tuổi ở trong thời kỳ mãn kinh mà có một hay nhiều nguy cơ bị loãng xương;
- Tất cả phụ nữ trên 65 tuổi;
- Phụ nữ đã hết kinh mà bị gãy xương;
- Phụ nữ đang được điều trị với kích thích tố thay thế, với thuốc cortisone lâu ngày và phụ nữ thiếu estrogen;
- Người đang được điều trị bệnh loãng xương.

### **Chất xơ**

Chất xơ là một hỗn hợp carbohydrates nằm trong màng tế bào của thực vật.

Có 2 loại chất xơ:

- Loại không hòa tan trong nước có trong các loại hạt nguyên trạng, vỏ các loại hạt, rau, trái cây. Các chất này hút rất nhiều nước.
- Loại hòa tan trong nước có trong rau trái, gạo đỏ, yến mạch oats, lúa mạch (barley).

Nói chung, chất xơ có nhiều trong:

- Lá xanh của các loại rau. Cuống lá có nhiều xơ hơn rễ và củ;
- Thực vật tươi, không chế biến;
- Vỏ các loại hạt và vỏ rau trái cây;
- Hạt nảy mầm (giá đậu).

Các chất này đều không được tiêu hóa và có rất ít giá trị dinh dưỡng. Tuy nhiên khi ăn vào thì chất xơ có một số tác dụng tốt được nhiều người tin theo và khoa học thực nghiệm cũng phần nào đồng ý.

Riêng với táo bón thì sau đây là mấy điều cần lưu ý:

Vì không hòa tan trong nước và khi được ăn với nhiều nước, chất xơ có thể là môn thuốc an toàn và hữu hiệu để phòng tránh bệnh táo bón. Nó làm mềm và tăng lượng phân để bộ tiêu hóa dễ dàng thải ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, khi vào đến ruột già, nó được vi sinh vật tranh nhau ăn, tạo ra nhiều hóa chất có hơi (gas). Các hơi này kích thích ruột già làm người ta mót "đi cầu." Một nhận xét cụ thể là trâu bò ăn cỏ, rơm rất nhiều chất xơ nên phần rất to và mềm.

Ngoài ra, cần để ý là coi xem mình cần ăn bao nhiêu mỗi ngày rồi tăng dần dần chứ không nên ăn quá nhiều ngay từ lúc ban đầu; nhớ uống thêm nước vì chất xơ hút nước rất mạnh; dùng vừa đủ với nhu cầu và nên ăn nhiều loại chất xơ khác nhau.

*Bác sĩ Nguyễn Ý Đức*