

Thức ăn bổ dưỡng và nhuận trường Quả Mơ (Apricot)

Viên Đình Quỳnh Sơn

email: tranngocgiangau@yahoo.com.au

Đặc tính của quả mơ

Quả Mơ còn gọi là: apricot trong tiếng Anh, abricot theo tiếng Pháp, xìng (杏) xìng zi (杏子) trong tiếng Bắc Kinh – tức tiếng Phổ Thông Trung Quốc, anzu trong tiếng Nhật. Cả người Nhật lẫn người Hoa đều viết tên gọi này cùng một dạng Hán tự, phát âm theo lối Hán Việt là hạnh (杏). Quả Mơ có tên khoa học là *Prunus armenicaca*, thuộc họ *Rosaceae*. Quả mơ là một thứ trái cây dồi dào chất dinh dưỡng, chất chống ô-xi-hoá, Vitamin A, B và C, cùng các chất khoáng gồm có can-xi, ma-nê, pô-tát và chất sắt. Quả mơ khô chứa rất nhiều chất sắt hơn quả tươi; vitamin C có trong quả mơ có tác dụng giúp cơ thể hấp thụ chất sắt nhiều hơn. Vì loại trái cây này dễ tiêu, nên nước cốt trái cây này tốt cho những người suy nhược về thể chất hay tinh thần, kém sức khoẻ hoặc có tâm trạng căng thẳng. Chất can-xi, ma-nê và pô-tát đều rất cần thiết cho hệ thần kinh và cơ bắp, giúp chúng hoạt động bình thường; những chất khoáng này giúp cơ thể khắc phục tâm trạng căng thẳng.

Quả mơ có nhiều chất xơ (fibre, fiber) nhưng lại tương đối có ít nhiệt lượng (calories). Vì thế tôi nghĩ quả mơ có thể coi như là thức ăn tốt cho quý bà quý cô muốn giữ cho thân hình thon gọn hay bất cứ ai muốn sụt cân. Lượng ca-rô-tê-nô-id (crotenoids) có trong quả mơ rất lớn, cho nên ăn quả mơ tốt cho da và mắt. Đó là thức ăn rất tốt cho cơ thể trong việc chống chọi bệnh tật. Quả mơ cũng là một thức ăn thiên nhiên chống ung thư tuyệt vời.

Quả mơ có chứa chất xa-li-xi-lát (salicylates) cho nên có thể gây dị ứng cho một số người. Chất phụ-gia lưu-huỳnh dùng để giữ quả mơ khô trông tươi tốt lâu cũng có thể gây dị ứng. Tốt nhất nên mua loại mơ khô không có chứa chất lưu huỳnh.

Lai lịch, vùng trồng mơ và mùa mơ

Cây mơ thích hợp với vùng có khí hậu khô ráo và ôn hoà. Cây mơ có gốc gác ở miền Trung Á hay Đông Á – Miền Hoa Bắc, Mông Cổ. Nay ở Trung Đông, vùng Địa Trung Hải có trồng rất nhiều cây mơ. Tôi nghĩ có lẽ Thổ Nhĩ Kỳ là nước trồng rất nhiều mơ, vì tôi thấy các siêu thị ở Úc thường bán quả mơ khô nhập cảng từ Thổ Nhĩ Kỳ. Ở Úc và ở Hoa Kỳ, nhất là ở tiểu bang California có trồng mơ.

Người Trung Quốc biết đến quả mơ hơn hai ngàn năm qua rồi. Tướng quân Lucullus thời Đế Quốc La Mã mang cây mơ từ miền Trung Á về Châu Âu và trồng trong vườn đây cây cối của ông sau cuộc Đông Chinh Châu Á.

Từ thuở xa xưa người ta đã biết tới loại trái cây này. Lúc bấy giờ, loại trái cây này được trân quý như một món ăn thanh tao Anh16Loại và được dùng như một loại dược liệu trị bệnh đau tai, bệnh mũi do nhiễm trùng và bệnh trĩ. Vào thế kỷ 16, loại trái cây này ước phổ biến ở nước Anh; người Anh dùng quả mơ như một thứ thức ăn nhuận trường.

Mùa có nhiều quả mơ là mùa hè; mơ chín rộ vào giữa mùa hè, khoảng sau lễ Giáng Sinh đến Tết ta ở Úc. Theo sự suy luận của tôi thì mùa mơ chín rộ vào khoảng cuối tháng Sáu đến tháng Bảy ở Hoa Kỳ và các nước khác ở Bắc Bán Cầu.

Cách chọn quả mơ ngon

Khi mua quả mơ nên chọn loại quả tròn trịa, vẻ mướt mà (plump, juicy-looking) lại có màu đỏ ửng hay vàng rộm đều khắp (having a uniform golden orange color). Những quả mơ như vậy là những quả chín cây hay hái đúng lúc – vừa chín tới, ăn rất ngon. Tránh mua những trái mềm nhũn (soft & mushy), vì những trái như vậy thường là những trái không được tươi, sắp hư thối. Cũng không nên mua những trái còn cứng có màu tái xanh (greenish), vì đó là những trái hãy còn non. Những trái có vỏ vàng ệch (pale yellow) không đáng mua ăn vì đó là những trái chín héo – khi hái chưa chín tới. Loại chín héo ăn không ngon, dễ ngán.

Công dụng

- Ăn quả mơ ngừa và trị được chứng táo bón, do đó ngừa được các thứ bệnh về đường ruột kể cả viêm chi nang – nơi ruột già, còn gọi là viêm túi thừa, viêm khe thất (divericulitis).
- Vitamin A và C có trong quả mơ có công dụng chống ô-xi-hoá (antioxidant) ngừa thương tổn do gốc tự do (free radical) gây ra, đồng thời chống lại bệnh tim mạch. Hai thứ vitamin này cũng có tác dụng làm chậm tiến trình lão hoá. Vì vậy, theo thiển kiến, quả mơ tốt cho quý bà quý cô muốn giữ nét trẻ trung. Quả mơ tốt cho những bệnh báo hiệu cơ thể trên đà suy yếu như bệnh viêm khớp (arthritis) chẳng hạn.
- Người ta nghiệm thấy chất bê-ta ca-rô-tê-nô (beta carotene) chứa trong quả mơ có thể giúp cơ thể chống ung thư phổi và có lẽ cũng chống được cả ung thư tuyến tụy – tụy tạng (pancreas), ung thư da, ung thư thanh quản (larynx) hay bất cứ loại ung thư nào do hút thuốc lá gây ra. Vì vậy, theo thiển kiến, những ai không chừa được thuốc lá hay coi hút thuốc lá là một thú vui của cuộc đời thì nên ăn quả mơ.
- Quả mơ cung ứng chất dinh dưỡng cho hệ thần kinh, do đó loại trái cây này có thể giúp tăng cường khả năng làm dịu tâm trạng căng thẳng. Vì vậy quả mơ có thể coi như là liều thuốc dùng để điều trị bệnh lo âu – hay lo, bồn chồn (anxiety), tinh thần căng thẳng (tension), bệnh buồn chán, tinh thần sa sút – đồng ý gọi là chứng u uất, giới truyền thông Việt Nam thường hay gọi là bệnh trầm cảm (depression)

– và bệnh mất ngủ.

• Quả mơ là thức ăn có giá trị bổ dưỡng, giúp tăng cường sức khỏe, cho nên loại trái cây này là thức ăn tuyệt vời cho bất cứ ai cảm thấy mệt mỏi và suy nhược, và cho cả những người cần ăn bồi thêm loại thức ăn bổ dưỡng có tính dễ hấp thu, như phụ nữ mang thai, con nít, và người già cả. Theo thiển kiến, nước sinh tố quả mơ xây hoặc nước cốt quả mơ – tiếng Anh gọi là apricot nectar, có bán trong siêu thị – cũng tốt cho cả người bệnh nặng trong thời gian dưỡng bệnh.

Thức uống giúp giữ eo (apple and apricot slimmer):

Thành phần gồm có:

6 quả mơ khô

125ml (4fl oz) nước cốt trái táo (apple juice)

100g (4 oz) sữa chua (natural live yogurt) loại ít chất béo (low fat)

một tí nhục đậu khấu xây nhuyễn (a little freshly ground nutmeg)

Hấp hay chưng quả mơ với một chút nước cho mềm rồi thái bỏ chất nước. Bỏ quả mơ chung với nước cốt trái táo và sữa chua trong máy xây sinh tố để xây thành chất lỏng. Sau đó rắc chút nhục đậu khấu nghiền nhuyễn vào nước cốt này. Lượng dùng trên đây dành cho một phần ăn. (Cook the apricots in a little water until soft then drain. Blend with the apple juice and yogurt and top with a sprinkling of ground nutmeg. 1 serving)

Thức uống trái cây bổ dưỡng Trung Quốc (Chinese apricot and grapefruit tonic)

Thành phần gồm có:

4 đến 6 quả mơ khô

2 muỗng cà phê mật ong

300ml (1/2 pint) nước cốt trái bưởi

một ít nhục đậu khấu nghiền nhuyễn (a sprinkling of ground nutmeg)

Hấp hay chưng quả mơ khô với chút nước vừa đủ ngập quả đến khi mềm hẳn, rồi thái bỏ nước. Quay đều trong mật ong khi quả mơ còn nóng. Cho nước cốt trái bưởi vào làm thành chất lỏng trong máy xây sinh tố. Rắc chút ít nhục đậu khấu nghiền vào nước cốt này trước khi uống. Lượng vừa đủ cho một phần. (Cook the apricots in enough water to cover, until soft. Drain. Stir in the honey while the apricots are hot. Add the grapefruit juice and liquidize. Sprinkle with nutmeg before drink. 1 serving)

Thức uống nhuận trường (American papaya and almond dream)

Thành phần gồm có:

6 quả mơ khô hoặc tươi

50g (2 oz) đu đủ tươi hoặc khô

300ml (1/2 pint) nước cơm sữa – gạo nấu với sữa (rice milk); có bán trong siêu thị

1 muỗng cà phê hạnh nhân xây nhuyễn (ground almonds)

một nhúm bột củ gừng hoặc củ gừng tươi mài nhuyễn (a pinch of ground or freshly grated root ginger)

Nếu dùng quả mơ khô thì nấu với chút nước cho mềm rồi đổ bỏ nước đi. Bỏ ba thứ trên vào máy xây

sinh tố, xây cho nhuyễn. Rắc chút gừng khi uống.

Lượng này cho một phần ăn. (If using dried apricots, cook them in a little water until soft and drain. Place the ingredients together in a blender and blend until smooth. Serve sprinkled with a little ginger. 1 serving)

Loại nước cốt này có tính nhuận trường, uống thường xuyên giúp ta đi cầu trơn tru. Đó là liều thuốc tốt cho những ai bị chứng viêm túi thừa – viêm chi nang hay còn gọi là viêm khê thất (diverticulitis). Theo thiển kiến loại nước uống này cũng tốt cho những ai bị bệnh trĩ nữa, vì bệnh trĩ là do táo bón lâu ngày mà ra; dứt táo bón thì bệnh trĩ cũng sẽ lành hẳn.

Kinh nghiệm bản thân

Tôi là loại người hay bị nóng trong mình, tạng người hay bị táo nhiệt. Từ lúc tuổi thanh niên tôi đã bắt đầu hay bị táo bón. Tôi tìm mọi cách ăn uống sao cho nhuận trường trong thời kỳ trọ học ở Sài Gòn. Nào cải xà lách, cà chua, rau muống, nào cam ăn cả xác, nước cam vắt – có cả xác – uống với mật ong, đu đủ, chuối, v.v..., nhưng không thấy kết quả mấy. Tôi chỉ thấy cam vắt – có cả xác – trộn với mật ong là thứ nước uống tương đối có hiệu nghiệm hơn về phương diện nhuận trường trong thời gian đó mà thôi. Có lẽ đời sống học sinh ở trọ ăn uống kham khổ, không đủ liều lượng chất xơ đúng mức, lại ngồi nhiều. Sau đó vì táo bón lâu ngày tôi mang bệnh trĩ. Tôi đến trị bệnh trĩ tại phòng mạch bác sĩ trị bệnh trĩ có tiếng ở Sài Gòn là Bác sĩ Dương Đậu. Lúc đó tôi không gặp được ông; con trai ông – người nối dõi nghề của ông – thực hiện tiểu giải phẫu cho tôi, vào năm 1965 thì phải. Nhưng sau đó bệnh vẫn thường hay tái phát, vì bón vẫn hoàn bón.

Chín năm đầu khi sống ở Úc, bệnh trĩ thỉnh thoảng vẫn tái phát, nếu táo bón kéo dài lâu ngày. Tình cờ tôi đọc được một bài báo viết về bệnh trĩ do một bác sĩ Việt Nam hành nghề bác sĩ ở Úc, dường như là bác sĩ Trần Thanh Nhơn thì phải. Ông ta viết đại ý như thế này: Muốn cho dứt bệnh trĩ thì cố gắng đừng để bị táo bón; muốn hết táo bón thì nên ăn hay uống loại có chất xơ – fibre hay fiber (USA); bột chất xơ có bán ở các nhà thuốc Tây. Tôi dùng bột chất xơ đó hết hai hộp lớn, tình trạng đi cầu khả quan. Sau đó tôi xoay qua ăn nhiều cải luộc có nhiều chất xơ như cải bẹ trắng, cải silver beet, cải bắp, cải rổ – người Bắc gọi là cải làn. Mấy năm gần đây, ở Úc có bán cải bẹ trắng Thượng Hải; loại cải này luộc trong nước

luộc gà hay nấu canh vừa đủ mềm ăn khá ngon. Theo thiên kiến, những ai hay bị táo bón, ít chịu ăn cải, nên ăn loại cải này thường xuyên; xin nấu luôn cả củ cứng gần rễ, vì đó là phần có nhiều chất xơ. Quý vị cao niên nếu không còn đủ răng tốt để nhai nên nấu như phần bẹ và củ riêng vì phần lá không cần nấu như; phần lá nấu như ăn mất ngon. Hơn nữa, nấu như phần lá sẽ mất đi nhiều chất dinh dưỡng quý báu như diệp lục tố chẳng hạn. Cải silver beet luộc trong nước gà luộc đúng cách cũng khá ngon. Đợi nước sôi rồi mới để cải vào luộc. Khi để cải vào nồi nên dùng đũa gim cải xuống dưới mặt nước ngay; tránh để cải lú khỏi mặt nước. Nếu để cải lú khỏi mặt nước, thì phần cải đó sẽ đen vì chất sắt có nhiều trong loại cải này bị oxi hoá. Khi cải vừa chín mềm vớt ra ăn liền; nếu để ngoài không khí lâu cũng bị đen, ăn có mùi lạ không ngon. Nên luộc phần lá và phần bẹ riêng. Quý vị nào không còn răng tốt để nhai hay không ăn được cải silverbeet có thể ăn rau bina (spinach) – người Quảng-đông gọi là “bó xchoy” – thay thế silver beet. Cải silverbeet có tên khoa học là *Beta vulgaris cicla* – người Quảng-đông gọi là “chúy nã xchoi”; loại cải này lúc còn non trông giống “bó xchoi”, ăn giống “bó xchoy”; lúc già bụị rất lớn, lá rất dài – là thứ cải rất dễ trồng, không cần chăm sóc. Trong siêu thị có bán từng bó – người Tây Phương thích mua ăn; người mình thì lại chệ; người Hoa sống ở vùng nông thôn thường cho heo ăn. Theo thiên kiến, ai kén ăn thì hãy xin hột về trồng lấy mà ăn lúc còn non, rất dễ ăn; nếu luộc sơ với nước gà luộc ăn khá ngon, hợp với người già cả không còn răng để nhai.

Theo kinh nghiệm của tôi, nếu số lượng cải mua hơi nhiều – ăn không hết một lần số cải đang có – nên luộc phần lá ăn trước; phần cọng nên dành lại bữa ăn khác, vì lá để lâu sẽ bị vàng úa, ăn có hại. Tôi nghiệm thấy nhờ ăn cải luộc nhiều – ăn khoảng nửa tô, tôi đi cầu rất trơn tru. Do đó tôi bắt đầu ăn nhiều cải và trái cây, nhất là quả mơ hằng ngày; nhờ vậy tôi không còn bị táo bón nữa và bệnh trĩ của tôi không tái phát. Ngày nào thiếu cải và thiếu trái cây tôi có tâm trạng như thiếu vắng một cái gì ấy – tựa như tâm trạng của một kẻ đang yêu khi vắng bóng người mình yêu thương!

Mấy năm gần đây, ở Úc có bán bông cải xanh (broccoli), nhà tôi thường hay mua luộc ăn. Tôi cũng thấy khá tốt về phương diện nhuận trường. Theo một bài viết trong sách hay trong tạp chí nào đó tôi đã đọc qua thì ăn loại cải này có thể ngừa được bệnh ung thư. Theo kinh nghiệm của tôi thì nên luộc nhanh; không nên luộc lâu, vì luộc lâu cải sẽ bị xanh úa – khi cải vừa trở màu xanh tươi đậm thì vớt ra ăn ngay; luộc quá mềm hoặc để nguội ăn mất ngon. Luộc với nước gà luộc càng ngon. Theo một quyển sách nào đó tôi đã đọc qua thì ăn sống loại cải này càng tốt. Nên nấu phần bông ăn ngay khi mua về, vì để lâu bông dễ bị vàng úa; phần cọng thì dành cho

bữa khác vì để lâu không dễ biến chất như phần lá. Xin đừng bỏ phần cọng cứng – chỉ cần lột bỏ phần ngoài – vì đó là phần có nhiều chất xơ nhất. Nên mua loại có bông xanh đậm hãy còn tươi; tránh mua loại bán hạ giá vì quá cũ, bông sắp trở màu vàng úa – ăn có hại hơn là lợi.

Tôi nghiệm thấy quả mơ là thức ăn nhuận trường tuyệt diệu vào cuối năm 1987. Lý do là sân sau nhà tôi có một cây mơ khá sai trái. Khi hái, tôi thường thấy nhiều trái chín cây hay bị chim mổ lại ăn khá ngon. Tôi “ních” khá nhiều quả mơ đó vào mùa mơ chín rộ năm ấy. Sau ngày ăn nhiều quả mơ như vậy tôi phải chạy vào nhà cầu quỳnh quáng; nếu không đủ nhanh thì đứng quần ắt bị dơ, ngoài ý muốn. Vào mùa mơ chín rộ, tôi thường chiếu cố nhà cầu hơn thường lệ, và đi cầu rất trơn tru.

Vào mùa mơ, tôi thường hái phân phát cho gia đình các em tôi và bạn bè quen biết mà vẫn còn dư. Tôi thường hái nhiều đợt – có năm được mùa hái tới 6 đợt; cách vài ngày hái một đợt, hái những trái vừa chín tới có da màu đỏ ửng đúng lúc – nếu chậm trễ thì bị chim ăn hay bị hư. Vài năm sau đó tôi nảy ý trữ trong tủ ngăn đá để ăn dần, vì trái bị chim ăn, trái quá nhỏ và trái có vỏ hơi xấu tôi đâu dám cho ai, giữ lại thì ăn không hết. Ăn hết quả tươi tôi xoay qua ăn loại đông đá. Mỗi lần muốn ăn tôi lấy một ít quả mơ trữ trong ngăn đá vừa đủ ăn trong ngày để sẵn trong ngăn tủ lạnh thường; khoảng một buổi thì trái mơ mềm nhũn, có nước rỉ ra. Tôi nghĩ loại quả mơ đông đá để mềm nhũn như vậy hợp với những ai không còn đủ răng để nhai mơ tươi hay mơ khô.

Ban đầu tôi ăn quả mơ nhiều cũng thấy ngán, vì không ngon bằng quả đào. Tôi tự nhủ, thay vì uống thuốc, ăn quả mơ vừa bổ dưỡng lại nhuận trường. Đây là của trời cho mình, tại sao mình không ăn? Hơn nữa, đó là thứ trái cây có nhiều chất xơ nhất trong các loại trái cây; ăn nhiều không bị nóng như xoài chẳng hạn. Từ đó trở đi tôi cố gắng ăn liên tục rồi quen dần. Ăn lâu ngày, tôi cũng thấy không đến nổi tẻ. Nếu ăn hết cây nhà lá vườn trữ trong ngăn đá, tôi mua mơ khô trữ sẵn để ăn tiếp cho đến mùa mơ sau, khi cảm thấy thức ăn trong ngày thiếu chất xơ.

Nếu quý vị thích ăn cứng và ăn lạnh được thì khi lấy ra từ ngăn đông đá ăn ngay cũng được. Bằng không thì lấy ra để trong ngăn tủ lạnh một buổi thì mềm nhũn giống như nấu chín rục vậy. Lúc đầu ăn loại mơ để mềm tôi thấy hơi ngán; lâu dần tôi lại thấy ngon nhờ chất nước rỉ ra chua chua ngọt ngọt. Theo kinh nghiệm của tôi, trái mơ càng chín, càng có công dụng nhuận trường. Loại chín héo ăn dễ ngán hơn. Ăn trái vừa chín tới trên cây khá ngon miệng.

Đề nghị

Qua mơ dễ bị úng thối nếu bị ẩm, nên trữ qua mơ trong hộp chứa rau cải và trái cây trong ngăn dưới tủ lạnh giữ tươi ngon lâu – nhờ thoáng, hơi nước đọng

lại dưới đáy hộp có rãnh, không làm ẩm trái cây trữ trong đó; xin chớ có để quả mơ bên ngoài qua lâu vì mau héo. Nếu mua hay trong nhà có quá nhiều quả mơ ăn không kịp thì nên xẻ đôi hay xẻ làm tư quả mơ rồi mang phơi ngoài nắng suốt một ngày từ sáng sớm tới chiều tối cho ráo nước. Làm như vậy các miếng mơ không dính nhau khi đông cứng, dễ gỡ ra. Nên phơi khô bằng cách để quả mơ xẻ ra trong đĩa lớn, và đập bằng cái rổ dùng để rửa rau cải, tránh được ruồi bu khi phơi nắng. Nên nhớ là loại mơ đông đá không có phơi khô cho ráo nước thì khó tách ra; quả mơ để đông đá ăn thấy chua hơn ăn tươi. Nếu quý vị không thích ăn chua thì hãy lựa trái vừa chín tới để trong rổ đôi ba ngày bên ngoài cho chín hẳn rồi mới xẻ ra làm đôi hay làm tư, bỏ hạt trước khi trữ trong ngăn đá ăn dần. Vì vậy, nếu quý vị không muốn bỏ công phơi khô, và trong nhà quý vị lại chỉ có một người ăn thôi thì hãy trữ trong hộp mú (plastic) nhỏ mà thiên hạ thường dùng để đựng nước mắt hay nước tương khi ta mua thức ăn tại các quán ăn, hoặc trữ trong lọ thật nhỏ, vừa chưa đủ ăn – khoảng ba bốn trái thôi.

Quý vị nào sau nhà có cây mơ ăn không hết thì hãy hái cho người thân và bạn bè ăn hay rủ họ tới hái về ăn từng đợt mỗi cuối tuần hay cách vài ngày càng tốt – nếu chậm trễ thì bị chim mổ những trái vừa chín tới. Chớ phí của trời cho quý báu này, quý vị nhé! Mơ khô ở siêu thị ăn ngon ngọt hơn mơ tươi, lại có nhiều chất sắt hơn.

Nếu quý vị nào hay bị táo bón mà không thích ăn cái có chất xơ và ăn cam hay nhả xác thì nên ăn mơ khô. Điều nên nhớ là xác cái và xác cam là chất xơ, đó là chất nhuận trường. Một ngày ăn khoảng ba bốn trái mơ trở lên thì sẽ giúp đi cầu trơn tru. Càng ăn nhiều càng dễ đi cầu. Ăn lúc bụng đói càng càng tốt. Quý vị nào vì công việc làm ăn thường xuyên hoạt động ngoài đường phố, không có thì giờ ăn trưa, hay trong chuyến đi du lịch ăn uống thất thường thì nên mua mơ khô và hạt hạnh nhân – cũng có nhiều chất xơ – trữ sẵn để ăn dọc đường khi buồn miệng hoặc đói bụng. Chớ có ăn quá nhiều hạt hạnh nhân vì ăn nhiều không tốt – tôi có hỏi ý kiến của thầy thuốc đông y về liều lượng dùng hạnh nhân hằng ngày, thì ông bảo dùng khoảng vài hạt như ông ra toa – tôi thấy khoảng sáu hạt; nên ăn hạnh nhân rang chín.

Tại các siêu thị có bán loại thức ăn có nhãn hiệu "Just BRAIN". Đó là loại thức ăn làm bằng cám nén thành cọng nhỏ, Trộn món ăn này với sữa bò tươi hoặc sữa đậu nành ăn liền khá ngon miệng, vừa giòn vừa béo lại vừa ngọt. Nếu ăn khô cũng khá ngon, rất giòn. Đó là loại thức ăn tốt cho sức khỏe nhờ hàm lượng chất xơ và sinh tố bổ sung dồi dào. Thỉnh thoảng tôi mang theo thức ăn này, sữa đậu nành và trái cây để ăn trưa trên đường đi làm, khi thấy cần thiết. Khi ăn nhiều tôi thấy đó cũng là thức ăn nhuận

trường tốt. Tôi nghĩ thức ăn này rất thích hợp cho quý vị cao niên hay bị táo bón. Xin quý vị nhớ ăn liền khi trộn sữa vào thức ăn này nhé! Để lâu sẽ mềm nhũn, ăn không ngon lại dễ ngán.

Ước mong

Tôi mong mỗi bài viết này sẽ giúp ích cho quý vị cao niên kém sức khoẻ lại hay bị táo bón. Chúc quý vị sẽ tìm thấy niềm vui trong cuộc sống vì sức khoẻ khá hơn, đi cầu dễ dàng, thường xuyên hơn và nhất là khỏi phải uống thuốc xổ nữa. Tôi nghĩ thuốc xổ có hại cho đường ruột, bắt đấng dĩ ta mới dùng nó. Tôi cũng ước mong, "những ai đau khổ vì bệnh trĩ" sẽ thấy dễ chịu trong cuộc sống vì đã thoát nạn bệnh trĩ, nhờ đi cầu trơn tru hằng ngày. Chúc quý vị sẽ có làn da mặt hồng hào hơn, mượt mà, tươi tắn, và trông trẻ trung, thon gọn hơn xưa. Nếu trong tương lai tôi nhận được nhiều tin vui của quý vị gửi tới thì tôi sẽ rất vui, vì đó là niềm hạnh phúc lớn lao đối với tôi; nếu được như vậy thì tôi đã đạt được mục đích khi tôi có ý định viết bài viết này vậy.

Tài liệu tham khảo:

"Healing Drinks", Anne McIntyre, Simon & Schuster, Australia P/l, ấn bản năm 2000, trang 35, 51, 95 và 110.

"World Book" (Encyclopedia) Vol.A 1, ấn bản năm 1992, trang 506.

"Super foods for Children", Michael Van Straten & Babara Griggs Dorling Kindersley us. Pty Ltd, ấn bản năm 2001, trang 38.

"The Ultimate Smoothie Book", Cherie Calbom, A time Warmer Company, USA, ấn bản tháng Tám năm 2001, trang 12 và 13.

Ghi chú:

Khởi viết ngày 14 tháng 5 năm 2001.

Hiệu đính sau cùng ngày 28 tháng 11 năm 2009.

Mong nhận được ý kiến đóng góp của quý vị, nếu quý vị thấy có gì sai sót, để bản văn này được hoàn chỉnh khi có dịp hiệu chỉnh sau này. Quý vị có thể liên lạc bằng email qua địa chỉ email ghi trên đầu bài. Bài viết tương tự cũng từng được đăng trong Đặc San Cửu Long, do hội Cao Niên Ty Nạn Đông Dương ấn hành năm 2003 – trang 115 đến trang 119, trên trang mạng: www.denhihocap.com – "Đặc San ĐỆ NHỊ HỒ CẤP 2009, trên trang mạng: www.vietnamnavy.com – mục "Y Học Hải Quân",...

.....
"Tam nhân đồng hành tất hữu ngã sư yên, trạch kỳ thiện giả nhi tòng chi, kỳ bất thiện giả nhi cải chi."
– Khổng Tử