

Những người uống trà

Truyện ngắn của
NGÔ THỊ KIM CÚC



ó ba người trong căn phòng nhỏ ấy, căn phòng tập thể dành cho cán bộ độc thân, rộng không đến mười mét vuông. Cửa phòng đóng kín, để chỉ có họ với nhau, cùng những đồ dùng khiêm tốn.

Một cái giường cá nhân bằng gỗ để mộc. Một cái tủ nhỏ để đựng quần áo cũng bằng gỗ xấu nhưng có đánh qua một lớp vec ni mỏng. Một cái bàn viết nhỏ có hai ghế dựa, trên thành vắt hai chiếc áo khoác của khách. Hai cái kệ khá lớn đóng cao phía trên tường, ngổn ngang sách lẫn báo, hình như lúc nào cũng vừa bị xáo trộn chứ chưa từng được sắp xếp cho gọn lại.

Họ thu cả chân lên chiếc giường đã được trải thêm một chăn bông cũ bọc vải xanh sậm, còn ở một đầu giường là chiếc chăn mới bọc vải hoa cuộn tròn lại dưới chiếc gối dài. Họ đều trầm ngâm như nhau, thỉnh thoảng đưa mắt nhìn sang phía ấm nước đang đặt trên rê- xô, vẻ chờ đợi, chờ đợi một cách thư thái và kiên nhẫn. Khi làn khói trắng bắt đầu vọt ra ở vòi ấm, vẻ chờ đợi trên mặt họ chuyển ngay thành háo hức.

Chủ nhà ngồi ngoài cùng, thông thả rời khỏi chỗ, bước đến cạnh chiếc ấm, chờ chừng một phút nữa rồi mới nhắc ấm lên, tắt lửa và xách ấm nước đến cạnh giường. Anh rót nước vào chiếc phích nhỏ để cạnh đấy, đầy ngay lại, tráng một lớp nước vào chiếc ấm đất nung, đổ ra chén, rồi dùng chiếc thìa nhỏ múc trà từ một hộp thiếc cho vào ấm, rưới một số nước vừa đủ và đặt trà ấm nhôm lên rê- xô. Trong khi đó, người khách già tuân tự tráng cả ba chén chung và đổ nước vào chiếc ly lớn. Họ đều làm tất cả những việc đó một cách nhẹ nhàng, cẩn trọng, không một chút nôn nóng, ơ hờ, như thể đó không phải là những hành động trong sinh hoạt thường ngày mà là những nghi thức. Xong xuôi,

họ lại thu tay vào áo, ngồi lặng yên như đang định thần để chăm chú lắng nghe từng âm thanh không thể nhận được bằng tai đang vọng ra từ chiếc ấm nhỏ bằng đất nung đỏ một màu rất đẹp kia, khi vị đắng chát của ta-nanh và cà- phê- in được chậm rãi tiết ra từ những đợt lá màu đen uốn cong hình móc câu ấy.

Khi ước lượng thời gian đã đủ cho trà ngấm, chủ nhà bắt đầu rót nước ra chén, động tác nhanh và gọn khác hẳn trước, như sợ chậm thêm một phút nào sẽ làm hao phí làn hương ấm áp và thơm tho đang hồi hả vươn lên từ trong lòng những chiếc chén con. Hình như thứ nước màu vàng xanh đẹp đẽ kia đã chuyển từ đầu lưỡi vào người họ một cảm giác tinh lọc, sáng rõ, làm cả người họ nóng hổi lên như có một luồng khinh khoái đang chảy lẫn cùng với máu.

Chủ nhà mở đầu bằng một giọng rất trầm, thứ giọng trầm nhưng không phải để nói to giữa đám đông mà chỉ để thì thầm những điều tâm sự sâu kín với một vài người.

Lúc đó khoảng chín giờ một buổi sáng chủ nhật.

- Đôi khi người ta cứ tự trách mình từ những chuyện không đâu... Mà thực ra cũng chẳng phải không đâu. Những điều như vậy vẫn thường chi phối con người không kém gì những chuyện lớn lao khác.

Tay anh bung chén trà đưa lên, như định uống, lại dừng lại ở lưng chừng như vừa chột nhận ra trong làn khói trà ẻo là một cái gì khác lạ.

Trên gương mặt chữ điền của người đàn ông bốn mươi tuổi, đôi mắt tinh anh khá đẹp kia bỗng trầm ngâm một nét buồn, giống như một nỗi đau không dứt. Anh dăm dăm nhìn hai người khách trước khi đặt chén xuống và nói tiếp, giọng nhỏ lại, vang lên một cách đều đặn và buồn bã trong làn không khí buốt giá:

- Đêm ấy tôi có việc phải về rất khuya, trời lại mưa lớn nên phải còng lưng cố đạp cho nhanh. Đến một quãng vắng bỗng nghe gọi: “Anh ơi, cho đi nhờ với”. Tôi ngoảnh lại, thấy một người hối hả chạy từ hè phố ra, tay vẩy rối rít. Tôi chân chừ một tí, nghĩ không biết có phải thật người có việc muốn đi nhờ không, thì xe đã bon một quãng xa, trời lại đang mưa, thế là tôi đạp thẳng, vì vừa lạnh lại vừa mệt. Việc chỉ có thế nhưng về đến nhà rồi, rửa ráy lên giường xong mãi tôi không ngủ được. Tôi cứ hình dung cái vẻ mừng rỡ của người ấy lúc chạy về phía tôi, rồi sau đó anh ta chậm hẳn lại, hoàn toàn hẫng hụt và ngạc nhiên thấy tôi bỏ đi luôn. Mà mưa thì tầm tã như trút, và anh ta chẳng có xống áo gì, ướt như chuột lột. Tôi nghĩ, mình có phải là một

người ích kỷ tệ hại không. Sao không ngừng lại thử xem, ngộ nhờ là một người nhờ đường đi nhờ một đoạn để chóng được về nhà, thay bộ quần áo khô ráo. Thế mà mình nở thân nhiên từ chối một việc còn con như vậy... Và đầu tôi cứ lần vắn mãi các ông ạ, cứ thấy ân hận, khổ tâm thế nào ấy...



MINH HỌA CỦA ĐẶNG HỒNG QUÂN

Người khách già chăm chăm nhìn vào một điểm vô hình

nào đó phía trước bằng cặp mắt to hơi đục và dờ, dấu hiệu của chứng suy nhược thị giác. Đôi mắt đó thích hợp với những nếp nhăn sâu từ giữa má kéo xuôi về hai bên mép tạo cho thân sắc ông một vẻ rầu rĩ lộ liễu, thích hợp với đôi vai xuôi và cái lưng nhỏ còng xuống vì mệt mỏi được che lấp bởi chiếc áo len rộng màu nâu sẫm. Một chiếc tất đen ở chân ông bị thủng khiến đầu ngón chân thứ hai thò ra ngoài như một hạt dẻ lớn.

Ông nói, giọng rền và chậm, như thể mọi âm thanh đều cần thời gian để lắng lại và thoát ra:

- Cứ thử đặt trường hợp là sau khi suy nghĩ, ông không đi luôn mà quay trở lại thì sao nhỉ? Một là ông sẽ lai hộ người kia một quãng đường rồi quay về, ngủ yên và chẳng có dịp nào để kể lại chuyện này cả, vì nó bình thường quá đến nỗi nói ra sẽ trở thành ngô nghê. Trường hợp thứ hai, người kia không phải kẻ thực sự nhờ đường, và thế là ông trở thành nạn nhân của một vụ trấn lột. Và khi nghe chuyện, nhiều người sẽ kêu lên: "Sao ông ấy dại thế, sao lại quen thói tin người như từ thời xưa thời xưa nào rồi". Và người ta sẽ trách ông, cười ông là khác, thay vì khen ông. Đùng thế không nào?

- Vâng, quả đúng thế thật.

Chủ nhà xác nhận, và cùng với cái gạt đầu, anh bung đĩa thuốc quán lên mời hai người khách, rồi bật diêm châm lửa cho họ, gài một điếu lên môi mình. Những đầu thuốc rực đỏ lên và những làn khói nồng nàn bắt đầu vắn vít cùng với khói trà thơm.

- Bởi vì đâu phải bao giờ người ta cũng có thể hiểu được người khác, chứ đừng nói là làm giống người khác.

Người khách trẻ lên tiếng. Làn da trắng xanh của anh nổi bật trên nền chiếc áo len cổ cao màu xanh đen và trên lớp da trắng đó nổi bật một cặp mắt đen nhánh, với cái nhìn dò xét một cách thẳng thắn của trẻ con.

- Thế gặp trường hợp các ông, các ông xử sự thế nào?

Chủ nhà hỏi khách với vẻ dè dặt và chờ nghe trả lời cũng với vẻ dè dặt.

- Có thể cũng sẽ làm giống ông thôi, vì... ông thấy đó, bọn tôi cũng có khác gì ông đâu.

Người khách già nói chậm chạp, hầu như không phải nghĩ ngợi gì.

- Kể cả việc sau đó cũng sẽ bán khoán, day dứt, tự trách mình và khổ tâm... Phải thế không anh?

Người khách trẻ hỏi, với một thoáng châm biếm trong nụ cười không trọn vẹn. Sau đó cả ba người cùng lặng thinh, rít thuốc, để khói thuốc thay mình làm đầy gian phòng hẹp.

- Kể cũng đáng buồn, các ông nhỉ?

Bởi vì nếu cứ thật tin rằng người kia là kẻ xấu đi thì mình sẽ nhẹ nhõm và thấy yên tâm ngay... Đằng này, mình lại không nở tin thế.

Đến những chữ cuối, giọng trầm lắng của chủ nhà như chọt run lên, mắt anh dán vào đáy chén nước màu vàng xanh trong suốt kia như cố tìm lời giải đáp.

Một thoáng lặng yên nối kết những điều họ không nói thành lời, sự lặng yên như một ngôn ngữ sâu thẳm mà họ dùng để bày tỏ với nhau.

Người khách già lấy tăm xăm một miếng mứt gừng lên. Những hạt đường bám bên ngoài lát mứt ánh lên vẻ sáng rỡ của thủy tinh. Ông hơi nheo mắt, như thể vị ngọt và cay đã làm nảy ra trong ông một điều nghĩ ngợi khác.

- Tin vào cái này và không tin vào cái kia. Chỉ có thế mà biết bao rắc rối, các ông nhỉ?

Ông chắm câu bằng việc nâng phích lên cho thêm nước vào ấm. Bàn tay xương xẩu nổi đầy gân xanh run run vì cái trọng lượng nhỏ nhoi phải cáng đáng. Trả phích về chỗ cũ, ông lần lượt nhìn vào mắt hai người kia, đôi mắt đục hơi chớp như đang phải cân nhắc về những điều sẽ nói.

- Câu chuyện tôi sắp kể có cái gì na ná như chuyện của ông vừa rồi. Với người khác thì có lẽ nó đã trôi tuột đi đằng nào rồi, còn với mình thì nó cứ ở lại, ở lại mãi, dù chẳng có gì vui...

Ông rót nước ra các chén, bung chén mình lên uống một ngụm trước khi bắt đầu:

- Lần ấy tôi phải đi công tác miền Nam. Lẽ ra thì có thể nhờ các cô hành chánh lấy giúp vé nhưng tôi lại tự mình ra quầy vé để thấy cho được cái cảnh ngồn ngồn, chen chúc. Những hàng người dài dằng dặc, căng thẳng chờ được nhích lên từng bước, từng bước, như tiến đến chỗ giải thoát không bằng... Tôi hoa cả mắt và xây xẩm mảy mặt, tự hỏi không biết có đến lượt mình

không, và mình có đủ kiên nhẫn và can đảm chờ đến lúc ấy không, thì bỗng nhiên tôi nghe tiếng kêu và trông thấy bà cụ ấy. Dế cụ cũng đã ngoài bảy mươi, tóc bạc trắng cả. Cụ vừa lần sờ các túi áo trong áo ngoài vừa thở hắt hắt, hẳn vì bị xô đẩy dữ quá. Móc chán rồi cụ lộn trái các túi áo ra, và kêu lên “Chết tôi rồi! Mất hết cả giấy tờ tiền bạc đi đường nào rồi!” Kêu thì kêu, cụ lại vẫn tiếp tục lục lọi trong từng cái túi áo, như đã quẩn trí. Những người chung quanh quay sang hỏi, cụ vừa khóc vừa kể không ra tiếng. Cụ ở Thái Nguyên xuôi tàu xuống, ngủ lại ga chờ mua vé vào thăm con đang công tác trong Nam. Chen chúc thế nào không biết mà đến lúc ấy thì mất sạch chẳng còn gì. Giờ thì vào Nam không xong, mà ngược lên Thái Nguyên cũng dở. Nói đến đây chắc là lo lắng và tủi thân, cụ òa khóc to lên, cái mồm móm mém mếu xệch đi trông thật thảm thương, hai tay buông thõng rồi lại co lên vầy vò các túi áo không ngớt. Thật mình cũng thấy xót xa gan ruột cho tình cảnh của bà cụ. Ấy thế mà có mấy tay thanh niên đứng cạnh tôi lại há hốc mồm cười hô hô, cười một cách hả hê khoái trá. Tôi nhìn chăm chú vào mồm bọn chúng nhưng bọn chúng cứ làm như không thấy, bơ đi. Tôi bèn hỏi “Các cậu cười gì đây?”. Một thằng hỏi ngược lại tôi “Ông hỏi làm gì?”. Tôi không dần được, nói gay gắt “Tôi thấy chả có gì đáng buồn cười ở đây cả”. Nó hét vào mặt tôi “Tôi có mồm tôi cười. Ông cảm được à. Rõ hám”. Nếu không tự kiềm chế, hẳn tôi đã tống vào mồm nó vài quả rồi có đến đâu thì đến. Thế nhưng tôi đã không làm được gì nó các ông ạ. Và về đến nhà cứ buồn và nghĩ ngợi mãi. Sao bọn nó lại cười các ông nhỉ. Sao lại có thể cười được chứ. Phải giải thích điều ấy như thế nào đây?

Ông ngồi lặng đi, lưng gù thêm xuống và mắt không hề động đậy như đang sống lại hoàn toàn điều đang nói, nom giống hết một bức tượng biểu hiện cho tuổi già và sự mỏi mệt cùng nỗi bất an trong tâm hồn một con người không thỏa hiệp.

Chẳng ai nhìn ai cả. Mỗi người chìm sâu vào điều mà mình đang chiêm nghiệm. Rồi thì, giọng sắc và dứt khoát của người khách trẻ cất lên trước tiên:

- Đó là sự sa đọa về tinh thần, về đạo đức, là sự xúc phạm đáng báo động với tất cả mọi người.

Chủ nhà nhìn người đang nói. Nỗi buồn trong mắt anh sánh ra một ít bởi sự tập trung cao độ về câu nói mà anh vừa nghe.

- Đúng thế. Chẳng khác gì sự vô luân vì không còn giới hạn, không còn phân biệt giữa cái đẹp và cái xấu, cái thiện và cái ác, đẩy con người dần dần đi đến cái đáy tận cùng của sự hung bạo.

Bỗng, như chợt nhớ ra là mình đã quá hăng hái trong câu chữ, nhớ tới vai trò chủ nhà, anh đột ngột

dừng lại, đờ đẫn, và nói với khách bằng một giọng đơn đả bình thường:

- Nào, ăn mút đi chứ, các ông, sao lại để nguyên thế này!

Anh bung đĩa mút lên mời tận tay hai người khách, và cũng nhón cho mình một lát, vừa định đưa lên mồm thì cửa bật mở ra, làm mọi người đều phải ngẩng về phía ấy. Một luồng gió lạnh như băng ập vào cùng lúc với người khách thứ ba. Anh ta đứng tựa lưng vào cánh cửa vừa được khép trả và kêu lên một cách tự nhiên đến suồng sã:

- Ái dà, ấm cúng nhỉ.

Và để nguyên cả áo khoác, cả mũ, anh ta đến ngồi vào chỗ trống trên giường mà cả ba người kia đã tự động nhích vào từ khi anh ta xuất hiện. Cởi giày và tuốt găng rất nhanh, anh ta bung ngay chén nước mà chủ nhà vừa pha lên, uống liền mấy hớp.

Chủ nhà nói, giọng thân tình:

- Lâu lắm mới thấy. Ông có vẻ khỏe ra đây.

- Tôi mới về. Đoàn vừa đi lưu diễn.

Hai người khách nhìn cả vào đôi mắt hơi lồi có những tia nhìn rất nhanh, cái miệng rộng với đôi môi mông, và lắng nghe giọng nói khá đường bệ, tự tin của người quen thành công hơn là thất bại. Anh ta nhận thuốc từ tay chủ nhà, rít những hơi rất sâu rồi lấy thuốc khô môi, xoay tới xoay lui điều thuốc quản không có nhãn hiệu, sẫm soi mãi như cố tìm ở đó cái gì khác lạ.

Trong khi đó, ba người kia đã dần dần nói lại được cái mạch trong câu chuyện vừa bị cắt, nhờ vào sự yên lặng mới trở lại với căn phòng.

Người khách trẻ dụi thuốc vào gạt tàn trước khi mở lời:

- Các anh có để ý những đám đánh nhau bao giờ không?

Và anh tiếp luôn không đợi nghe trả lời:

- Ở đó hình như có cái gì giống với những điều các anh đã nói từ sáng đến giờ.

Hai người ngồi yên, ngẫm ngợi, có vẻ bản thân, còn người mới vào nói ngay chẳng chút dè dặt:

- Những đám đánh nhau à? Cái bọn thừa năng lượng ấy à? Có lẽ chỉ khi nào chân tay không giờ lên nổi mới chừa được cái thói ấy.

Anh ta nhìn những người khác, có vẻ chờ nghe những lời tán thưởng nồng nhiệt nhưng lại gặp một sự lặng lẽ hoàn toàn trái ngược nên chỉ ngẩng mặt lên, tiếp tục rít thuốc và sau đó phun những sợi thuốc dính ở môi ra.

Giọng trong trẻo của người khách trẻ cất vào khoảng không lạnh giá ấy:



MINH HỌA CỦA ĐẶNG HỒNG QUÂN

- Nhiều lần tôi quan sát và rút ra được kết luận là, điều đáng nói không phải ở ngay trong đám đánh nhau mà là ở chung quanh, ở những người hoàn toàn trong trạng thái tỉnh táo chứ không hề bị kích động chút nào.

- Đúng thế. Tôi cũng nhiều lần làm như ông: quan sát chung quanh các đám đánh nhau và cũng thấy như thế.

Giọng trầm của chủ nhà nói ngay theo. Người khách trẻ đưa cặp mắt đen nhìn anh, nhìn hai người kia rồi nheo lại với những điều đang nói:

- Cả một đám đông chen chúc nhau, không phải chỉ vì tò mò mà rõ ràng có sự thích thú, khoái trá, như thể đang tiêu khiển không bằng. Và không những thế, hình như còn cả sự khuyến khích ngầm ngầm, như để giải tỏa một cái gì đó trong con người họ... Còn những kẻ đánh nhau thì xông đến như điên, tay chân

gậy gộc vung loạn lên, máu me đầm đìa cả mặt mũi quần áo, mất hết lý trí, mất hết lương tri, như có thể nhai sống nuốt tươi nhau không bằng, như hai con gà đá, hai con trâu điên, hai con hổ đói... Tôi đã từng ở chiến trường nhiều năm, từng nhìn thấy bao nhiêu máu me, bao nhiêu người chết, nhưng phải chứng kiến những cảnh như thế thì người cứ nổi gai lên vì ghê sợ, vừa tức giận vừa kinh tởm. Sao lại có thể đứng xem để thưởng thức được chứ? Sao lại có thể cười cợt tươi tỉnh như không...?!

Anh nâng chén lên, uống một hớp nước, như nuốt một cái gì đó trong cổ xuống. Người khách mới nhân đó lại xen vào:

- Hai sự hung bạo giống hệt nhau không hơn không kém: những kẻ muốn ăn thịt người và những kẻ đứng xem người bị ăn thịt.

- Vâng, đúng thế.

Được sự đồng tình của người khách già, người mới vào lại hăng hái tiếp tục:

- Mọi sự độc ác đều đáng bị lên án, phải không các ông? Con người sau chiến tranh có thể bị mất mát, thiệt hại, tật nguyền ở một số mặt, nhưng về mặt này thì không thể... Không thể nào chấp nhận, không thể nào tha thứ được.

Đôi mắt người khách già nhìn người này đầy những hàm ơn, như thể anh ta đã mang đến cho ông một cái gì to tát, còn đôi mắt đen của người khách trẻ thì nhìn chủ nhà đang lặng yên ngắm làn khói thuốc. Anh đốt cho mình điếu thuốc mới, chậm rãi rít những hơi dài, nhả khói vào đám khói đã làm mờ những gương mặt mỗi người trong phòng và nói tiếp:

- Có lần tôi đi đến, hỏi một cô gái có mặt trong cái đám đông ấy “Sao cô không can họ ra?!” Tất nhiên tôi chỉ hỏi thể thôi, chứ mảnh mai như cô ấy không thể can đáng một việc như thế, vả lại cô ấy là phụ nữ. “Làm sao can được, anh”. Cô ta trả lời. Tôi lại bảo “Thế cô đi gọi công an đi”. “Chắc sẽ có người làm việc ấy”. “Thế cô làm việc gì?”. Tôi lại hỏi tiếp. Cô ta đáp với một chút ngập ngừng, chắc đã cảm thấy có điều gì không ổn. “Tôi... xem”. Tôi nhìn lại cô thật kỹ, thấy đúng là mặt mũi xinh xẻo, hiền hậu, thì càng không kiềm được, lại tiếp luôn “Sao cô không vỗ tay? Họ đánh nhau hăng thế kia”. Tất nhiên cô ta ngạc nhiên và

phật ý, kêu lên một cách gay gắt “Anh này nói hay nhỉ”. “Tôi tưởng nếu đi xem thi phải cổ vũ, tán thưởng cho nhiệt tình chứ”. Thế là cô ta hứ lên một tiếng, vung văng dĩa xe quay ra, đập một mạch không thèm nhìn lại. Có lẽ cô sẽ bực bội vì buổi sáng đã gặp phải một gã đàn ông bất lịch sự với mình như thế. Nhưng các anh hiểu cho là tôi không thể kiềm mình được. Tôi không thể chấp nhận việc ngay cả phụ nữ cũng tham gia vào những chuyện như thế. Phụ nữ vốn mềm mại và nhạy cảm với những nỗi đau hơn.

- Phụ nữ à? Về phụ nữ thì nhiều chuyện lắm, ông bạn ạ - Người mới vào kêu lên một cách mừng rỡ, như bắt trúng một cái gì. Mắt anh ta lại nhìn rất nhanh cả ba người trong phòng và tay chìa ra một gói thuốc - Mời các ông hút. Thứ thuốc này khá hơn. Rồi tôi sẽ kể cho các ông nghe một câu chuyện có đầu có đuôi hẳn hoi, giống như tiểu thuyết ấy. Chuyện liên quan đến một phụ nữ.

Ba người lần lượt rút ba điếu, anh ta cũng đặt một điếu lên môi rồi cất trả gói thuốc vào túi. Những đầu thuốc lại đỏ lên và khói thuốc thơm lan tỏa trong căn phòng khi giọng cao và trầm bổng của anh ta cất lên một cách rành rọt và linh hoạt:

- Có một cậu và một cô sinh viên yêu nhau khá sâu đậm, tới mức nếu như có một kết quả cụ thể gì đó thì hẳn đã buộc phải kết hôn chính thức. Thế nhưng bọn Mỹ đánh gắt quá và anh ta ra trường, đi công tác xa trong khi trường đại học phải sơ tán. Rồi anh ta trúng tuyển bộ đội. Họ có liên lạc thư từ được lúc đầu nhưng về sau thì lạc mất nhau vì địa chỉ cứ đổi lia lịa. Cuộc đời cứ thế mà trôi, mà đời đời.

Anh ta ngừng nói, rít thuốc, uống nước, liếc nhìn những gương mặt chăm chú của mọi người một cách hài lòng rồi dựa ngửa ra tường và tiếp:

- Khi trở về vì bị thương, anh ta mới hay là cô bạn gái, cô người yêu ngày xưa của mình đã có chồng có con, chắc hẳn cô nghĩ rằng anh chẳng còn sống nữa. Anh ta không hề có ý định gặp lại, vì xem như thế ai đã yên phần nấy. Thế nhưng cuộc đời vẫn tạo ra những dun rui oái oăm, các ông ạ. Ở một ngôi nhà nào đó trong thành phố, cái anh chồng của cô kia bỗng dưng mắc bệnh rồi lăn quay ra chết một cách chóng vánh. Và cô ta trở thành mẹ góa của hai đứa con. Và cô ta lại chẳng có nghề gì. Quen sống nhờ vào anh chồng dân buôn mất rồi. Thế nên mới có chuyện.

Anh ta đốt một điếu thuốc khác và nhả khói, cổ tình ngắt đoạn ở chỗ những người khác đang nóng lòng muốn nghe tiếp:

- Cô ta bắt đầu bán ti vi, tủ lạnh, quạt máy, tới bàn ghế giường tủ, rồi quần áo, và sau cùng là nhà... Sau đó thì sống bằng gì? Bằng cái cách như thế, các ông ạ.

Những anh chàng dân buôn bè bạn với anh chồng ngày xưa tới lui, giúp đỡ, đỡ giúp... Các anh thừa hiểu là bọn đàn ông, nhất là đàn ông dân buôn làm sao chỉ bó tiền ra mà không tính thu lại cái gì. Huống hồ cô ấy chỉ có một mình mà lại xinh đẹp phây phây ra thế. Vậy là một bên là bạn của chồng, một bên là vợ của bạn, cứ thế mà đi lại với nhau, luân phiên, tuần tự... Cho đến một ngày kia, có một anh chàng không ở trong giới buôn bán với họ, cũng được giới thiệu, cũng tìm đến, theo địa chỉ... - Anh ta ngược đôi mắt hơi lồi lên nhìn hai người khách một cách hóm hỉnh và môi nhếch một cái cười nửa miệng vừa ranh mãnh vừa chán chường - Cô ta nghe tiếng gọi, đi ra mở cửa, và họ nhìn nhau, vừa sững sờ vừa chết điếng nhận ngay ra người cũ, tuy họ chia tay nhau đã mười năm hơn, và hai người chẳng ai còn trẻ nữa. Các ông tưởng tượng xem, cuộc hội ngộ cũng đây về li kỳ tiểu thuyết đấy chứ, có khác nào Thúy Kiều, Kim Trọng thời nay...

Anh ta bật lên mấy tiếng cười khan đầy nhạo báng rồi rót cho mình một chén nước và bung lên, uống cạn ngay. Cái miệng có hai khóe rất rõ hơi nhếch lên một cách ngạo nghễ kia lại buông ra một câu khoái hoạt:

- Đấy nhé, tôi cũng đã góp vui với các ông bằng một chuyện cũng không đến nỗi tồi lắm nhé. Bây giờ thì tôi xin rút lui. Đến giờ phải đi rồi.

Anh ta xoay người lại để mang giày trong lúc hai người khách kia lại nhìn nhau, trong mắt họ có cái gì thật khó nói. Hết nhìn nhau họ lại nhìn chủ nhà còn chủ nhà thì chăm chú quan sát một cái gì đó trong những làn khói bốc lên từ chiếc gạt tàn. Khi người khách thứ ba đã đứng lên và mang găng, anh mới nói chậm rãi:

- Ông... vội thế!

Người khách lại nở đúng nụ cười ban nãy và nói rất cười cợt, giọng kéo dài ra:

- Thịnh thoảng tôi lại ghé để biết được một chút thời - sự - tâm - hồn từ cái phòng nhỏ này của ông. Bây giờ thì tôi đi đây. Xin chào cả nhà.

Anh ta quay lưng, chủ nhà bước vội theo. Một luồng gió lạnh lại ập vào phòng khi người khách lẹ tay mở rộng cửa, giơ bàn tay lên làm một động tác từ già, một mắt nhắm lại rất vui vẻ và tinh quái. Chủ nhà trở vào và rõ ràng có một điều đang làm anh nghĩ ngợi rất lung. Sự có mặt của người khách ban nãy, câu chuyện và phong thái của người này hình như tác động đến anh rất mạnh. Anh ngồi xuống giường, đổ lớp bã trà cũ ra chiếc ly lớn, cho trà mới vào, thêm nước và sau đó bật diêm châm thuốc. Những động tác đều chậm chạp như bị chặn lại từng lúc từ những ý nghĩ trong đầu.

Chỉ còn ba người, không khí cô đọng, tĩnh lặng lúc ban đầu trở lại rất nhanh. Họ ngồi lặng yên, thư thái

chờ trà ngấm. Và khi chủ nhà rót nước ra chén, họ lại chậm rãi nhấp môi như lắng nghe tất cả vị đắng chát của trà chuyển thành một dư vị ngọt ngào thấm sâu trong cổ.

Rồi giọng rên và từ tốn của người khách già cất lên:

- Tôi nói điều này không biết có quá thơ mộng và lãng mạn không, nhưng tôi cứ nói - Ông hơi mỉm cười, đôi mắt đục bốt về rầu rĩ một tí - là không phải tôi đoán nhưng tôi mong cuộc hội ngộ kỳ lạ kia sẽ dẫn đến một cái gì tốt đẹp. Bởi lẽ anh chàng kia dù đã có vợ rồi hay chưa cũng không thể nào đành lòng làm nơ trước tình cảnh người yêu cũ như thế, mà có khi là người yêu đầu tiên cũng nên. Chỉ cần một chút tình thương, một chút nâng đỡ tinh thần, một số việc làm nho nhỏ và cụ thể nào đó... Tôi nghĩ, có khi cũng đủ để chuyển biến một cuộc đời. Những con người mất phương hướng và dễ gục ngã như thế rất cần có một điểm tựa, một điểm tựa thật sự...

Người khách trẻ nói ngay khi người khách già dừng lại:

- Mà suy cho cùng thì anh chàng kia cũng có phần trách nhiệm trong cuộc đời người phụ nữ nọ. Tôi cho là không phải bỗng dưng mà cô ta tự hủy hoại cuộc đời mình như thế. Nếu không vì khổ đau, thất vọng, không phải vì một sự ngao ngán đến tận cùng... Chỉ một con người không có tình yêu, không có niềm tin thì mới hành động vô vọng như thế.

Chủ nhà lắng nghe những câu nói của hai người khách. Những làn khói thuốc không ngớt bốc lên làm nhòa gương mặt anh, không cho hai người kia nhìn thấy những vết nhăn bỗng sâu hơn trên trán, hai bên khóe mắt và khóe miệng, khiến anh bỗng chốc già đi đến mười tuổi nữa. Anh gỡ tàn vào gạt, đưa thuốc lên môi rít tiếp rồi thu tay vào áo và rõ ràng không hề có ý định góp thêm vào câu chuyện giữa hai người.

Người khách già bung chén trà của mình lên uống cạn và thay đổi hẳn giọng nói, nhanh lên và nhẹ nhàng đi:

- Buổi sáng này hay đấy các ông ạ. Biết thêm được một người như thế. Anh ta có vẻ hơi khe khát một tí với những thực tế xù xì của đời sống. Nhưng đó là một người tốt, một người tích cực, tôi tin như thế. Ông có một người bạn rất hay đấy ông ạ.

Ông nhìn chủ nhà, đôi mắt đục vẫn còn vương vát vẻ tươi cười trong khi người khách trẻ nói thêm:

- Đúng là anh ta có hơi gay gắt quá, chua cay quá.

Đến bấy giờ chủ nhà mới mở lời, giọng trầm và nhỏ hẳn:

- Vâng, anh ta quả có hơi thế thật.

Chỉ nói thế rồi anh đưa tay lấy hộp trà định thay trà mới thì người khách già ngăn lại:

- Thôi ông ạ, đủ rồi. Bọn mình uống nốt nước cuối này rồi chia tay là vừa. Cũng đã đến lúc phải về đây. Sáng nay chúng tôi lại rủ nhau đi bộ đấy, để vừa để trò chuyện vừa được ngắm phố phường. Sáng nay trời đẹp lắm.

Ông nâng ấm lên rót đầy các chén và uống cạn chén mình trước tiên, đốt một điếu thuốc gắn lên môi rồi xỏ tay vào găng và đứng lên khoác áo ngoài vào. Người khách trẻ cũng mang găng và mặc áo trong khi chủ nhà lẳng lặng đứng lên để tiễn khách. Những nếp nhăn rầu rĩ trên mặt người khách già như mờ đi, còn đôi mắt đen của người khách trẻ như yên ổn hơn, tin cậy hơn lúc họ quay lại với anh trước khi cánh cửa đóng kín.

Chủ nhà trở vào ngồi ở mép giường, nhìn xuống và nghĩ ngợi. Những chiếc chén không để ngửa trên khay, bã trà và nước thừa đầy đến hai phần chiếc cốc lớn. Trong chiếc gạt tàn đầy đầu mẩu, tàn thuốc rơi cả trên mép, những sợi khói cuối cùng mỏng mảnh tan vào làn khí lạnh. Anh đốt một điếu thuốc rồi đứng lên đi đi lại lại trong khoảng diện tích nhỏ hẹp của căn phòng, trán cau lại đầy trầm ngâm và buồn bực. Trong anh tràn đầy một cảm giác bất ổn, cảm giác của một người ngay thẳng bỗng trở thành kẻ phạm tội.

Anh là người duy nhất có thể lên tiếng nhưng anh đã không làm điều đó. Anh không làm điều đó khi có mặt gã đàn ông nọ và ngay cả sau khi hắn đã rời khỏi phòng, khi các bạn anh nói về hắn với vẻ tán thành đầy thiện cảm, chỉ vì họ không hề biết chuyện.

Phải, họ làm sao nghĩ được là hắn đã đem kể câu chuyện của chính đời hắn, kể một cách rao bán, như một món hàng rẻ rúng chỉ đáng để mua vua. Hắn đã cố tình bỏ lửng đoạn cuối, hoàn toàn khác xa với điều mơ ước của bạn anh. Vì hắn không hề trở lại căn nhà của người yêu cũ một lần thứ hai nào nữa, lạnh lùng cắt đứt mối quan hệ vừa được nói lại, thẳng thừng đập vùi cả thời quá khứ vừa được bật lên, bất kể việc làm đó có thể là một đòn trí mạng đánh vào trái tim vốn đã đầy thương tích của người phụ nữ. Hắn tự cho rằng hắn khôn ngoan và chân chính.

Anh hình dung hai bạn mình đang trên đường về, bàn luận sôi nổi và hăng hái về tất cả những gì họ đã nói cùng nhau buổi sáng, trong căn phòng này. Và họ thấy sung sướng, hạnh phúc, thú vị hạnh phúc quá nhỏ nhoi, khiếm tốn mà họ cố công chất lọc từ đời sống. Họ không hề biết rằng trong chính căn phòng đó anh đang đi lại, đầy dấn vật và bực bội. Rồi anh dừng lại bên giường, bung cái chén trà cuối cùng người khách già đã rót cho anh. Anh trầm ngâm nhìn vào lòng nước, đến tận đáy chén, và bất ngờ, anh nghe thấy mình nói với cái gương mặt mờ mờ hiện ra trong lòng chén:

- Nếu mình cứ ngập ngừng mãi thế thì mình cũng chẳng hơn gì nó. ❖

NHỮNG ĐỒ UỐNG TRUYỀN THỐNG MÙA GIÁNG SINH, NĂM MỚI TRÊN THẾ GIỚI

PHẠM SAO MAI

(Bài gửi về từ Paris)

Thời điểm Giáng sinh, Năm mới rơi vào đúng lúc tiết trời nóng bức ở Nam Mỹ, vì thế những đồ uống cho những ngày nghỉ lễ này thường phải bảo đảm được tiêu chí mát lạnh và có hương vị hoa quả ở trong đó.

Ở ARGENTINA, bên cạnh những loại rượu đã có tên tuổi, bạn có thể nâng ly sidra vào thời khắc đầu tiên của năm mới. Sidra là một loại đồ uống có cồn có cái gì đó giống như cider- một loại rượu được sản xuất bằng phương pháp lên men từ táo tươi. Loại đồ uống này được phái nữ đặc biệt ưa thích bởi vị chua chua, ngọt ngọt rất dễ uống của nó, nhất là khi dùng với đá thì đem lại cho người uống một cảm giác rất tuyệt vời.

Tuy nhiên vị của sidra không giống hệt như cider của Châu Âu bởi nó ngọt hơn. Sidra là một loại đồ uống bình dân, được mọi tầng lớp dân chúng ưa chuộng. Trong khi champagne được coi là một thứ đồ uống cao cấp, thường ít khi phù hợp với túi tiền của người lao động bình thường. Ngoài sidra, còn có một thứ đồ uống bình dân khác được làm từ dứa, gọi là ananá fizz. Một loại đồ uống cũng rất phổ biến khác nữa là clericó. Loại này không phải rượu, cũng không phải nước quả sidra mà chỉ đơn giản được làm từ những mẫu hoa quả các loại, cho vào lọ hay bình, thêm một chút đường cho thành rượu hoa quả là có thể trở thành một thứ nước giải khát tuyệt hảo cho những ngày nắng nóng rồi. Nào ta cùng cùng ly và chin chin!

BRAZIL đặc biệt nóng nực trong suốt mùa Giáng sinh, vì thế nước uống truyền thống của họ cũng phải bảo đảm mát mẻ để giải khát. Những đồ uống phổ biến hay được mang ra đãi khách là bia và nước quả. Ở Brazil đồ uống nổi tiếng là caipirinha, được làm từ mía, đường và quả lime- là một giống chanh nhỏ hình cầu, có vỏ mỏng màu xanh (khác với quả chanh lemon có quả hình bầu dục, vỏ dày, màu vàng). Trong các buổi tiệc tùng chào đón năm mới của người Brazil, chen giữa champagne vẫn có đủ loại đồ uống khác làm từ đường mía. Dù là uống loại nào thì cũng khiến người uống vui



về phần khích, họ cùng ly, nói với nhau câu Á vossa một cách vui vẻ và có thể uống mãi...uống mãi...

Việc tổ chức lễ Giáng sinh ở MEXICO liên quan nhiều đến những lễ hội tôn giáo và dịp sum họp gia đình, tại đây tất cả mọi người đều thưởng thức bánh ngô cuộn tamales- một trong những món bánh nổi tiếng của Mexico, là món không thể thiếu trong bất cứ bữa ăn nào của họ, và tất nhiên là cùng với nhiều loại đồ uống khác nhau nữa. Ở đây do thời tiết lạnh hơn nên đồ uống cũng đòi hỏi nhiều năng lượng hơn, ví dụ như atole- một thứ nước ngô rất dễ uống.

Ẩm thực Mexico vừa mang dáng dấp Châu Âu với sự hiện diện của những món ăn quen thuộc như bánh flan, mì sợi, xúc xích... có nguồn gốc từ Pháp, Ý, Đức... vừa là sự kết hợp khéo léo giữa phong cách bản xứ và Tây Ban Nha để tạo ra những món ăn đặc trưng Mexico. Hầu hết món Mexico đều có nguyên liệu chính là ngô và ớt, bên cạnh những thực phẩm khác. Có một vị trí quan trọng trong văn hóa ẩm thực như gạo của

người Việt, mọi thứ của cây ngô đều có thể sử dụng làm món ăn, từ món chính cho đến món tráng miệng. Lá non và lớp áo của bắp ngô làm tamales (bánh ngô nhân thịt và ớt xay gói bằng vỏ bắp ngô mang hấp chín) và atole (nước ngô), râu ngô được chế biến thành một loại dược trà, hạt ngô phơi khô dùng làm masa (bánh bột ngô), thân ngô làm thức ăn cho gia súc... Những món truyền thống của Mexico đều có ngô và ớt như quesadillas (bánh ngô kẹp thịt, phomat và ớt, mang bỏ lò), chalupas (bánh ngô nướng rắc thịt, đậu, ớt, cà chua và hành), gorditas (bánh ngô nhỏ nướng, xẻ ra cho thịt, rau, phô mát, rau diếp thái nhỏ, rưới tương ớt lên trên)...

Thức uống phổ biến tại Mexico là nước ngô, cà phê và sôcôla cùng các loại đồ uống có cồn (được làm từ hoa quả và cây xương rồng). Trong ngày, bữa ăn quan trọng nhất là la comida (bữa giữa ngày), thường diễn ra vào khoảng 2-3 giờ chiều. Từ sau 7h30 tối trở đi là cena (bữa tối) gồm những thức ăn nhẹ cùng một tách sôcôla nóng hoặc cà phê, nước ngô...

Nói về lễ Giáng sinh và lễ đón năm mới ở ITALY mà không nói đến đồ ăn thức uống thì quả là một thiếu sót lớn, thậm chí bị coi là một sự xem thường họ.

Nếu bạn một lần đến thăm đất nước Italy xinh đẹp thì bạn tuyệt đối đừng bao giờ bỏ lỡ cơ hội thưởng thức nền ẩm thực đặc sắc nơi đây. Bạn hãy chắc chắn mình có một lần được nếm hương vị truyền thống của Ý như mì ống với nước sốt marinara, phô mai mozzarella tan chảy - thứ hương vị sẽ khiến bạn ngây ngất và mãi không thể quên.

Nói về rượu thì amaretto là rượu hương hạnh nhân nổi tiếng của Italy. Món đồ uống ngon tuyệt này được làm từ hạnh nhân, hạt mọ, thảo dược, đào và quả cherry. Amaretto được dùng như đồ uống chính hay món tráng miệng hoàn hảo cho các bữa tiệc. Ngoài amaretto, được làm từ hạt hồi, sambuca có hương thơm nhẹ nhàng và vị cam thảo ngọt mát. Các quán bar và nhà



hàng Italy thường cho 3 hạt cà phê đại diện cho hòa bình, thịnh vượng và hạnh phúc vào ly rượu sambuca. Bạn có thể thưởng thức sambuca trong các bữa ăn hay nhắm nháp sambuca vào lúc chiều tà.

Đến Italy vào những ngày hè nóng nực, bạn khó có thể từ chối một ly limoncello ướp lạnh vị ngon tuyệt. Đúng như tên gọi, thành phần chính của limoncello là chanh. Vùng biển Amalfi, miền Tây nước Ý là quê hương của món đồ uống ngon tuyệt này. ampari thuộc họ rượu vecmut có mặt ở Milan từ thế kỷ 19. Campari được dùng lạnh hay kèm với nước khoáng, rượu vodka, nước nho ép. Không những thế, Campari còn duyên dáng với màu hồng đỏ rất bắt mắt.

Một trong những đồ uống người Ý uống trong dịp Giáng sinh là mulled wine - tức rượu vang đỏ được hâm nóng với các vị cam, quế, hồi, nụ đinh hương. Loại rượu này bắt nguồn từ Đức. Hãy tưởng tượng trong đêm Giáng sinh, cả gia đình, người thân, bạn bè ngồi quây quần chuyện trò và nhấp từng ngụm mulled wine ấm nóng, cay cay, thơm thơm sẽ xua tan đi cái lạnh giá của mùa đông. Khi vào Ý, vin brulé cũng là một thứ đồ uống tương tự nhưng sự khác biệt phụ thuộc vào cách bạn làm nó. Trong khi mulled wine chỉ cần làm nóng trong một thời gian ngắn để vẫn giữ nguyên vị rượu thì vin brulé đòi hỏi bạn phải đốt cho hết hoàn toàn vị cồn. Một điều thú vị nữa là loại đồ uống này còn có tác dụng trị cảm lạnh, cảm cúm nhờ vào độ nóng cùng hương quế bốc lên ngào ngạt.

Nhắc đến Italy là nhắc tới một nền văn hóa cà phê cực kỳ đa dạng và phong phú. Các lái thương người Bắc Phi đã đưa cà phê vào Italy từ thế kỷ 16 và từ đó cà phê trở thành một phần tất yếu trong cuộc sống của người dân nước này. Nổi tiếng nhất là cà phê espresso, bên cạnh đó là capuccino, macchiato, latte... Vì thế thưởng thức một ly cà phê trong không khí của mùa Giáng sinh là một sự lựa chọn không tồi cho cả những người Italy sành điệu lẫn du khách chỉ ghé đến nơi đây dù chỉ một lần.

Trên đây là những câu chuyện không thể nói là không thú vị liên quan đến việc ăn, việc uống của một số nước trên thế giới nhân dịp Năm mới và Giáng sinh. Hóa ra ở đâu thì cũng có Tết ăn, Tết chơi như người Việt Nam mình. Hy vọng là việc biết thêm một chút về những đồ uống đặc trưng, truyền thống của một vài nước trên thế giới cũng đem lại cho các bạn một vài điều thú vị nhân dịp Tết đến xuân về. ❖

Paris- 2018





Noel trên đất Pháp

SAO KHÊ

Nhiều tín đồ Thiên chúa giáo ở Pháp tổ chức lễ kỷ niệm ngày sinh của Chúa Jesus vào Ngày lễ Giáng sinh, hay còn gọi là Noel. Đây là ngày lễ được tổ chức một cách đậm âm thân mật giữa các thành viên trong gia đình với nhau hoặc chỉ giữa những bạn bè thật sự thân thiết gần bó.

Vào ngày này rất nhiều người dân Pháp mua cây thông Noel để trang trí, đi lễ nhà thờ, ăn những món ăn cao cấp, chuẩn bị công phu, câu kỳ đẹp mắt riêng dành chỉ cho dịp này và tặng quà nhau sau đó mở quà vào đúng đêm Giáng sinh.

Tiệc Giáng sinh bao gồm những món ăn rất phổ biến như:

Terrine thỏ được làm từ hỗn hợp thịt lợn và thịt thỏ cộng với gia vị đã được nấu chín, sau đó đem đi xay nhuyễn. Điều đặc biệt của terrine thỏ đó là trong quá trình làm người ta nêm thêm một ít rượu. Vì vậy khi bạn thưởng thức, bạn sẽ cảm nhận được có phảng phất mùi rượu ở trong đó.

Món thứ hai trứng rán nấm Truffle. Đây là một loại nấm quý hiếm phát triển dưới rễ của một số loài cây.



Thường thức hương vị của loại nấm này đã từng là đặc quyền của giới thượng lưu và hoàng tộc từ thời Ai Cập cổ đại. Những người Roman giàu có thường dùng truffle đen và trắng với salad như một món khai vị.

Ở Pháp, chỉ riêng vùng Périgord mới có loại nấm truffles đen.

Thời gian trôi đi, nấm truffles vẫn giữ nguyên giá trị của nó là một loại nấm ngon, bổ dưỡng, hiếm hoi và đắt tiền. Vì vậy món ăn này hoàn toàn không phải là món ăn dân dã, phổ biến.

Ngoài hai món trên, bữa tiệc Giáng sinh không thể thiếu món Gà sống thiến nướng (Roasted Capon). Món này khi ướp ngoài gia vị còn có lá thơm thyme. Khi bày có thêm vài lát chanh vàng. Món này ăn nóng cùng với những củ khoai tây nhỏ và dẻo tạo nên một hương vị rất hấp dẫn.

Trên bàn tiệc Giáng sinh của người Pháp không bao giờ thiếu salad. Đây là một món hỗn hợp rau củ ăn cho đỡ ngấy gồm rau xà lách trộn với đậu xanh, cà rốt, khoai tây sau khi đã được hấp vừa chín. Món salad này vừa đẹp bởi màu sắc của rau củ vừa là món có chất xơ, có lợi cho việc tiêu hóa những món ăn giàu đạm khác.

Ngoài những món ăn đã kể ở trên, một bát soup

cũng luôn là thứ không thể thiếu. Và... rượu! Tất nhiên là thế rồi. Một chút vang đỏ để thêm ngon miệng và thêm phần vui vẻ trong không khí sum họp đầm ấm! Người Pháp không mấy khi quá chén trong dịp này. Họ chỉ dùng rượu để khai vị chứ không nhậu say. Kết thúc bữa tiệc mọi người thường chuyện trò cùng nhau tới khuya, khi đến thời khắc tặng quà cho nhau.

Không như nhiều người nghĩ, vào dịp Noel, ở những nơi công cộng ở Pháp lại rất vắng lặng. Tất cả các bưu điện, nhà băng, các siêu thị cũng như các nhà hàng và các cơ quan, văn phòng... đều đóng cửa. Tuy vậy có thể một vài cửa hàng ở các sân bay, nhà ga xe lửa hoặc ở các trạm dừng chân trên đường cao tốc thì vẫn phục vụ. Những nhà thờ thường đóng cửa cho khách thăm quan nhưng vẫn duy trì các khóa lễ cho các giáo dân của mình.

Vài ngày trước Noel, người Pháp phải đón tiếp vô số cuộc gặp từ những người làm dịch vụ công cộng. Và mỗi lần như vậy, bạn không thể để họ ra về tay không.

Quy trình có thể bắt đầu với nhân viên thu gom rác - người thường gõ cửa nhà bạn tới 4 lần trong tuần. Thông thường vào thời điểm này, bạn sẽ mất 15 USD để bo cho họ.

Tiếp theo, rất có thể người đưa thư lại ghé thăm và đưa gia đình những cuốn lịch hoặc quà tặng được gửi từ khắp nơi. Và bạn lại mất thêm 15 USD nữa. Danh sách còn nối dài bằng nhiều vị khách tương tự khác, trong đó bao gồm cả lính cứu hỏa.

Nếu bạn có mặt ở bất cứ thành phố hay vùng thôn quê nào của Pháp trong dịp Giáng sinh này, nhất định bạn sẽ không thể quên những ngọn đèn trang trí trên khắp các cây trên các tuyến phố. Cùng với khí hậu lạnh đặc trưng châu Âu, cùng với các món ăn đặc biệt và những loại rượu đã trở nên nổi tiếng khắp thế giới, nhất định tất cả sẽ để lại trong bạn những ấn tượng khó phai về Noel trên đất Pháp- một ngày lễ của sum họp gia đình, một ngày lễ của những tình cảm thiêng liêng mỗi năm chỉ đến có một lần. ❖

Paris - 2018

Trà thảo mộc...

(Tiếp theo trang 33)



phenolic và catechin chiếm phần lớn, có tác dụng chống oxy hóa, kháng khuẩn, chống béo phì. Trà xanh rất tốt cho làn da, giúp bài thải các sắc tố đen làm cho da sáng mịn hơn. Có người thích uống trà xanh thuần khiết, trong khi những người khác lại muốn kết hợp với hương vị chanh hoặc bạc hà để mang lại một trải nghiệm mới.

Khi bị đau họng chúng ta thường lựa chọn mật ong và chanh. Nhưng nếu kết hợp gừng với mật ong, chanh sẽ mang lại một tách trà gừng với hương thơm nồng ấm. Loại trà này rất tốt khi dùng vào mùa đông. Trong gừng có chứa nhiều hợp chất paradol và gingerol, có tác dụng tiêu diệt tế bào ung thư, hạn chế khối u di căn sang các tế bào và các bộ phận khỏe mạnh khác. Lợi thế lớn nhất của trà gừng là tốt cho sức khỏe của dạ dày, khắc phục sự cố liên quan đến tiêu hóa kém, đầy hơi và bệnh dạ dày, thậm chí cả ung thư ruột kết.

Trong các loại trà thảo mộc thì trà hoa cúc nổi tiếng bởi hương thơm dịu và khả năng giải nhiệt hiệu quả. Trà được bào chế từ hoa cúc khô với vị ngọt, tính mát, có khả năng thanh lọc gan, loại bỏ các độc tố, sáng mắt, chữa mất ngủ... Ngoài ra, theo các nghiên cứu mới còn phát hiện hóa chất tự nhiên apigenin có trong trà hoa cúc có khả năng ngăn không cho tế bào ung thư lan rộng và khiến chúng nhạy cảm với thuốc trị ung thư.

Với những người mắc chứng khó ngủ thì trà sen là một lựa chọn tối ưu. Lá sen (nguyên liệu chính để làm loại chè này) được xem là thuốc an thần tự nhiên, giúp giảm bớt căng thẳng và lo lắng, dễ ngủ và ngủ sâu giấc hơn. Bên cạnh đó, loại trà thảo dược này còn có khả năng phòng chống rối loạn nhịp tim, hỗ trợ điều trị cao huyết áp, làm giãn thành mạch máu để cải thiện tình trạng thiếu máu cơ tim, cải thiện lưu lượng tuần hoàn động mạch vành....

Cuộc sống hiện đại, biến đổi khí hậu, ô nhiễm môi trường, dịch bệnh... khiến con người rất cần các loại trà thảo mộc để giữ cho tinh thần luôn thoải mái trong sinh hoạt và lao động. Do vậy, trà thảo mộc là sản phẩm phù hợp cho một xã hội hiện đại. ❖

CƠ SỞ ĐIỆN TOÁN Đám Mây GIÁM SÁT QUÁ TRÌNH GIẢM ĐƯỜNG

Hãng Bayn Europe (Thụy Điển) vừa qua đã phát triển thành công cơ sở điện toán đám mây giúp các nhà sản xuất thực phẩm giảm hàm lượng đường trong sản phẩm một cách hiệu quả hơn. Một nguyên mẫu thử nghiệm của hệ thống này có tên là SugarReduced sau khi được xây dựng sẽ đi vào thử nghiệm vào năm 2020. Hệ thống này gồm có dữ liệu, phần mềm thí nghiệm mô phỏng và các chức năng thương mại điện tử, được tích hợp trên một nền tảng gọi là “điện toán đám mây”. Nó được thiết kế để liên kết các nhà phát triển, marketing, khách hàng và các bên liên quan với nhau trong lĩnh vực công nghiệp thực phẩm và đồ uống (TPĐU), nhằm tìm hiểu nhu cầu thị trường về chất tạo ngọt thay thế đường cũng như xu hướng giảm sử dụng đường kính trong sản xuất TPĐU. Bayn Europe ví von hệ thống cơ sở dữ liệu này giống như bộ phận một cửa của một cửa hàng với đầy đủ dữ liệu cơ sở cùng chương trình mô phỏng để rút ngắn quá trình nghiên cứu và phát triển (R&D), nhờ đó sản phẩm sớm được giới thiệu tới công chúng. Ngoài ra, cơ sở dữ liệu



này cũng đóng vai trò một trung tâm dữ liệu công cộng, cho phép thảo luận về cách hấp thụ đường hợp lý. Bayn Europe là một doanh nghiệp được thành lập tại Thụy Điển vào năm 2009, hoạt động trong lĩnh vực tư vấn giải pháp tiết giảm đường và calo trong ngành chế biến TPĐU.

SẢN LƯỢNG ĐƯỜNG CỦA THẾ GIỚI SẼ CÓ KỶ LỤC MỚI?



Đó là nhận định của hãng nghiên cứu và phân tích nông nghiệp Informa's Agribusiness Intelligence sau khi phân tích hàng loạt dữ liệu chuỗi giá trị toàn cầu. Dẫu vậy thì cũng theo công ty này, giá đường thế giới cũng không có nhiều thay đổi, nhất là khi một trong những nước sản xuất đường lớn nhất thế giới là Braxin tuyên bố là sẽ chuyển sang sản xuất ethanol từ mùa vụ 2018/19 đồng thời giảm lượng đường. Nông dân Braxin chuyển đổi sang cách tác các loại nông sản để chiết xuất ethanol (xăng sinh học) nên một phần diện tích trồng mía đã được chuyển canh. Do vậy, giá đường trong nước không được cải thiện đáng kể. Các thị trường có

ảnh hưởng lớn đến sản lượng đường năm nay là EU, Ấn Độ và Thái Lan. Với việc các nhà máy sản xuất đường bị cuốn vào cuộc đua sản xuất ethanol thì lượng đường xuất khẩu được dự báo sẽ không tăng đáng kể.

Tháng 10 vừa qua là lần đầu tiên lượng ethanol tiêu thụ tăng 11%. Nếu tính cả nửa đầu tháng 11 thì con số này là 16%. Lý do chủ yếu để việc sản xuất ethanol trở nên hấp dẫn hơn so với đường là vì, giá nhiên liệu hóa thạch hiện nay tương đối cao, trong khi những ưu đãi về thuế cộng với sự hồi phục nhu cầu năng lượng tái tạo của Braxin đã giúp nền kinh tế này dần ra khỏi cơn suy thoái và giữ cho giá đường ở mức thấp. Trong khi đó, EU phản ứng khá dè dặt trước việc sản xuất đường từ củ cải thay cho đường mía. Dự báo cuối mùa vụ 2017/18, sản lượng đường của Khối sẽ đạt 20 triệu tấn, tăng 3 triệu tấn so với vụ trước. Chỉ có điều, sự gia tăng đó không xuất phát từ nhu cầu nội khối mà ngược lại, còn giảm đều trong vài năm trở lại đây. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến cán cân thương mại trong Khối, đúng hơn là nhập khẩu thì giảm mà xuất khẩu có thể tăng gấp đôi lên 4 triệu tấn vào cuối năm nay. Tại Thái Lan, sản lượng đường dự báo lập kỷ lục nhờ nền nông nghiệp phục hồi sau mùa vụ hạn hán bởi El Nino. Con số chính xác là khoảng 12 triệu tấn, hơn năm ngoái 1,7 triệu tấn.

RƯỢU TỪ NƯỚC SỮA ĐẬU PHỤ

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Quốc gia Singapore (NUS) đã tìm ra cách chuyển hóa đậu phụ thành một dung dịch cồn giống như rượu. Đây được coi là loại rượu đầu tiên trên thế giới xuất phát từ đậu phụ.

Loại rượu mới này được gọi là Sachi, với nguyên liệu chính là nước sữa, một chất lỏng hình thành sau từ quá trình làm đậu phụ và thường bị vứt bỏ. Kỹ thuật lên men hiện nay còn cho phép bổ sung chất isoflavone, một loại estrogen có tác dụng loại bỏ gốc tự do, ngăn cản quá trình lão hóa da và nhiều chức năng khác giống như kháng sinh nên rất tốt cho sức khỏe. Ý tưởng tạo ra Sachi bắt đầu từ một năm trước bởi Phó giáo sư Liu Shao Quan và nghiên cứu sinh Chua Jian Yong. “Quy trình làm đậu phụ truyền thống tạo ra rất nhiều nước sữa, mà đó lại là dung dịch chứa nhiều canxi và dưỡng chất đặc trưng của thực vật họ đậu như isoflavone và lợi khuẩn. Vì thế, tôi nghĩ loại bỏ nước sữa thì thật phí phạm”, Chua nói. “Có rất ít nghiên cứu về cách biến nước đậu thành cái gì đó tiêu hóa được. Mà trước đây, tôi đã từng nghiên cứu công nghệ lên men đồ uống có cồn nên tôi quyết định chấp nhận thử thách. Thức uống mới có mùi vị hăng hoi, rất dễ chịu”.

Dưới sự hướng dẫn của PGS. Liu, Chua mất gần ba



tháng để tìm ra công thức biến nước sữa thành rượu. Nói một cách đơn giản thì, trước tiên người ta nấu sữa đậu nành nguyên chất từ đậu tương, sau đó lại dùng sữa này làm đậu phụ. Trong quá trình làm đậu phụ, nước sữa bị thu lại. Rồi người ta cho thêm đường, axit và con men vào nước sữa này, trộn đều rồi lên men thành rượu. Chua cũng thiết kế riêng công nghệ lên men để tận dụng triệt để số nước sữa. Toàn bộ quy trình này kéo dài khoảng ba tuần. Nhóm nghiên cứu đã làm hồ sơ xin cấp bằng sáng chế công nghệ chế biến Sachi và lên kế hoạch tìm đối tác phát triển.

BÁNH MỠ CÔN TRÙNG



Công ty thực phẩm Phần Lan là Fazer vừa qua đã trình làng sản phẩm độc nhất vô nhị của mình, đó là bánh mì làm từ côn trùng, được đặt tên là Fazer Cricket Bread - Bánh mì đế mèn của Fazer, tiếng Phần Lan là Fazer Sirkkaleipä). Đúng như tên gọi, nguyên liệu chính làm nên sản phẩm này là đế mèn. Người ta xay

đế mèn thành bột, gọi là bột đế trước khi thêm phụ gia để nhào nặn thành bánh mì thành phẩm. Trước đây, Phần Lan cấm mọi loại thực phẩm có nguồn gốc côn trùng. Nhưng từ 01.11 năm nay, lệnh cấm được dỡ bỏ. Dự báo trước được xu thế tăng cầu thực phẩm trong nước, hãng Fazer đã bắt đầu nghiên cứu sản phẩm mới từ năm ngoái, với tham vọng trở thành nhà tiên phong trong cuộc cách mạng thực phẩm trên thế giới. Giám đốc Marketing của Fazer, ông Markus Hellström cho biết: “Chúng tôi muốn thúc đẩy sự tăng trưởng của dòng sản phẩm bánh mì thủ công trong tương lai. Tại các xưởng bánh của mình, chúng tôi dễ dàng thử nghiệm những sản phẩm mới, và Bánh đế Fazer là minh chứng tiêu biểu”.

Hiệ tại đã không còn đủ nguồn cung bột đế để mở rộng phạm vi tiêu thụ ra toàn quốc, do vậy, nhà sản xuất quyết định phát triển sản phẩm theo từng giai đoạn. Mục tiêu trước mắt của Công ty là đưa sản phẩm tới mạng lưới 47 cửa hàng của Công ty sớm nhất có thể. ❖

NGUYỄN NGUYỄN (theo fdiforum.net)



Thường thức Bia hơi Hà Nội là một nét Văn hóa của người Hà Nội.



Uống văn minh, lịch sự, uống là để giao lưu.

Hãy chấp nhận thực tế và thay đổi hành vi

TRƯỜNG VĂN

Có những thứ trong cuộc sống chúng ta phải chấp nhận hay sống chung với nó, không nên có suy nghĩ là không quản lý được thì cấm. Vấn đề rượu, bia cũng vậy, quan trọng là phải có giải pháp để người sử dụng thay đổi hành vi, nâng cao ý thức tự giác...

Lịch sử ngành rượu, bia trên thế giới có hàng nghìn năm, và ở các nước phát triển đều coi việc thưởng thức bia, rượu là nét văn hóa, thậm chí trở thành thương hiệu quốc gia như vang Pháp, Sake Nhật Bản, Mao Đài Trung Quốc,... Ở nước ta cũng vậy, rượu bia từ lâu đã gắn liền với đời sống của người dân, trở thành nét văn hóa ẩm thực không thể thiếu trong các cuộc liên hoan, hiếu hỷ... Một thực tế đã được khẳng định, trong các bữa tiệc gặp mặt, liên hoan, hiếu hỷ, chúng ta không thể nâng cốc chúc nhau bằng nước lọc hay nước ngọt, mà thường bằng chén rượu, cốc bia... làm cho bữa tiệc vui vẻ, trọn vẹn hơn.

Trong các diễn đàn, tọa đàm liên quan đến rượu, bia, các nhà quản lý, nhà khoa học, nhà sử học, văn

hóa... đều khẳng định bản thân sản phẩm rượu, bia không có tội, nếu uống điều độ còn có lợi cho sức khỏe, ở các nước trên thế giới không nước nào nói bia rượu có tác hại cả, vấn đề chính là ý thức và hành vi của người sử dụng. Do vậy, trong các văn bản cũng như trong nhận thức, chúng ta không thể nói tác hại của rượu bia mà là tác hại của lạm dụng rượu, bia. Các cơ quan quản lý và người dân cũng không nên nhìn rượu, bia ở khía cạnh tiêu cực mà hãy xử sự công bằng, khách quan nó thì mới giải quyết được vấn đề.

Trong những năm qua, các doanh nghiệp sản xuất, kinh doanh rượu, bia đã sớm nhận thức rõ được trách nhiệm xã hội, tích cực ủng hộ các quỹ nhân ái, làm công tác từ thiện xã hội... Đặc biệt là khuyến cáo người tiêu dùng hãy uống có trách nhiệm, uống điều độ, tránh lạm dụng đồ uống có cồn, nghiêm chỉnh chấp hành việc đã uống rượu, bia thì không lái xe... Các doanh nghiệp



Ký kết hợp tác về Uống có trách nhiệm và an toàn giao thông.

đã có nhiều chương trình truyền thông về uống có trách nhiệm, đi đầu phải kể đến Công ty TNHH Nhà máy Bia Heineken Việt Nam, Tổng công ty Cổ phần Bia - Rượu - Nước giải khát Sài Gòn, Tổng công ty Cổ phần Bia - Rượu - Nước giải khát Hà Nội,... Mấy năm gần đây, Diễn đàn Uống có trách nhiệm Việt Nam (trực thuộc Hiệp hội Bia - Rượu - Nước giải khát Việt Nam), Hiệp hội các doanh nghiệp rượu Châu Á - Thái Bình Dương (APIWSA) đã có nhiều chương trình, hoạt động ý nghĩa, thiết thực nhằm tuyên truyền, giáo dục người dân thực hiện Uống có trách nhiệm vì an toàn giao thông, hạnh phúc gia đình...

Các cơ quan quản lý nhà nước và người dân cũng cần có thêm thông tin về những đóng góp quan trọng của ngành Đồ uống vào kinh tế - xã hội đất nước. Các doanh nghiệp bia, rượu đều nộp ngân sách gần như lớn nhất cho các địa phương mà nhà máy đóng trên địa bàn; mỗi năm ngành này nộp ngân sách hơn 48 nghìn tỷ đồng (đứng thứ 2 chỉ sau ngành dầu khí); giải quyết việc làm trực tiếp và gián tiếp cho cả triệu lao động trên cả nước; mỗi năm dành hàng trăm tỷ đồng cho các hoạt động xã hội, từ thiện; đáp ứng được nhu cầu tiêu dùng của người dân, góp phần đảm bảo an sinh xã hội...

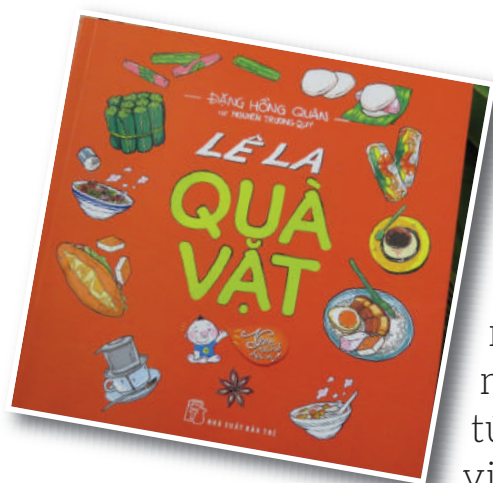
Để giải quyết được những tồn tại liên quan đến rượu, bia, chúng ta cần tăng cường giáo dục, truyền thông làm sao để người tiêu dùng có kiến thức, hiểu biết và thay đổi nhận thức về rượu bia. Sau khi đã thay đổi nhận thức về rượu bia thì họ mới thay đổi được hành vi, mới có ý thức tự giác. Tại một tọa đàm về an

toàn giao thông, có ý kiến cho rằng, không chỉ người dân mà ngay cả cán bộ địa phương cũng mơ hồ về cụm từ Uống có trách nhiệm... Do vậy cần có những chương trình truyền thông để người tiêu dùng biết sử dụng rượu như thế nào thì tốt cho sức khỏe, biết cách phân biệt rượu giả, rượu nhái, rượu kém chất lượng, biết quy trình sản xuất rượu, để không mua các loại rượu rẻ tiền, rượu không rõ nguồn gốc mà chուո် vào thân, có những trường hợp tử vong vì uống rượu pha methanol... Các quy định cấm quảng cáo, cấm giới thiệu sản phẩm vô hình trung khiến người tiêu dùng không có thông tin về sản phẩm có chất lượng cao...

Không chỉ có người tiêu dùng Uống có trách nhiệm mà người bán hàng Bán có trách nhiệm. Ví dụ như không bán rượu cho người phụ nữ có thai, không bán rượu cho trẻ vị thành niên. Đặc biệt trong quán rượu, không nên vì muốn bán được nhiều sản phẩm mà vẫn bán thêm rượu, bia cho khách đã uống nhiều, nếu khách đã uống nhiều thì không nên bán nữa...

Ngày nay, nhiều người tiêu dùng đã có ý thức hơn về việc sử dụng đồ uống có cồn, nhận thức rõ được trách nhiệm với bản thân và cộng đồng, uống vừa đủ dù ép cũng không uống nữa, đi taxi về nhà mà không lái xe... Nếu cả xã hội, số lượng người dân có ý thức tự giác, chấp hành đúng luật tăng lên thì số vụ tai nạn giao thông hay các vụ việc liên quan đến rượu bia sẽ giảm... Ở Nhật Bản và một số nước ở châu Âu là minh chứng cho điều đó. ❖

Nếm thử **LÊ LA QUÀ VẬT**



HIỆP NGUYỄN

Lê la quà vật, Ăn quà xuyên Việt của họa sỹ Đặng Hồng Quân và nhà văn Trương Quý khắc họa chân thực nếp ăn uống của người Việt. Độc giả không những được đọc, nhìn và chiêm ngưỡng các món ăn đặc sắc mà cuốn sách còn dẫn dắt người đọc qua từng con phố, từng địa chỉ mang đậm phong vị của Hà Nội.

Lê la quà vật, Ăn quà xuyên Việt là hai cuốn art-book giới thiệu về ẩm thực Việt của họa sỹ Đặng Hồng Quân và nhà văn Trương Quý. Họ sử dụng các tấm tranh lớn, tái hiện không gian một góc phố nhỏ ở Hà Nội với quán nước, gánh hàng rong... và đặt tên là phố Lê La. Bằng những hình vẽ, khối màu và ngôn từ đầy sức sống hai tác giả đã bày tỏ, mời thực khách thưởng thức nhiều món quà vật như ngô, khoai nướng, giò, chả cốm, cốm... Chắc chắn, nếu bạn là người mê quà vật, yêu thích ăn uống, lại ưa khám phá những nét tinh hoa ẩm thực vùng miền, đặc sản địa phương, thì *Lê la quà vật* và *Ăn quà xuyên Việt* hẳn là những cuốn cẩm nang, bí kíp phòng thân dành cho bạn.

Là một người Hà Nội hay đơn giản là dành tình yêu cho các món ngon Hà Nội, chắc hẳn bạn sẽ không mấy lạ lẫm với những tinh hoa ẩm thực Hà thành như: phở, bún thang, bún ốc, bún bung, bún chả, bún đậu mắm tôm, xôi xéo, cốm, bánh rán, trà sen Tây Hồ... Các món ăn Hà Nội không phải là đề tài mới, người đọc đã

từng biết đến những áng văn ẩm thực Hà Nội của Nguyễn Tuân, Thạch Lam... Dường như tất cả những tinh hoa về đồ ăn, thức uống của mảnh đất Thăng Long đều được lắng đọng trong các trang viết đó. Vì vậy, làm sách về ẩm thực Hà Nội không hề dễ dàng. Nhưng điều lạ là chính những món ngon đó khi thể hiện trong cuốn sách tranh *Lê la quà vật* vẫn khiến người xem đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác bởi cách mô tả cực kỳ sống động, bắt mắt - một sự đan cài hóm hỉnh, vui tươi giữa tranh vẽ lẫn với những thông tin chỉ dẫn hữu ích.

Mỗi món quà vật là một khung cảnh vui tươi, rộn ràng, đầy mê say náo nhiệt, với đủ hình vẽ và mạch nhỏ khá dị biệt - khiến bạn đọc phải bước chân ra phố thưởng thức cho bằng được. Những bức tranh được vẽ với một niềm say mê đặc biệt, không chỉ về món ăn mà còn về không gian Hà Nội, về một văn hóa ẩm thực truyền kỳ.

Cùng là món phở thôi nhưng cũng được liệt kê ra nhiều kiểu: phở bò ví như lớp trường khó tính ra đời sớm nhất, phở gà với vị thanh như một sự kế thừa của phở bò mà nên món mới và cả những biến thể bất ngờ khác như phở cuốn - phở chiên - phở xào... Ngoài mô tả nguồn





Các tác giả tại buổi ra mắt sách (từ trái qua) nhà văn Nguyễn Trương Quý, họa sỹ Đặng Hồng Quân và đạo diễn Nguyễn Hoàng Điệp dẫn chương trình.

gốc xuất xứ, cách thức chế biến và thưởng thức món ăn, cuốn sách tranh của tác giả Đặng Hồng Quân và Nguyễn Trương Quý còn cung cấp cho người xem những địa chỉ bỏ túi và những mách nhỏ đậm chất uy-mua.

“Tác giả đã dùng con dao của tưởng tượng cắt nguyên một miếng via hè đưa vào trong sách. Lê la quả vật mang đến trải nghiệm bất ngờ thú vị khi ở đó Hà Nội không trầm mặc khó tính như trong sách của Thạch Lam, Vũ Bằng... mà là một Hà Nội hiện đại, xanh đỏ, có chút xô bồ và khiến người ta phải bật cười vì sự dễ thương., Đạo diễn Nguyễn Hoàng Điệp chia sẻ.

Người xem không khỏi bất ngờ tâm đắc khi chứng kiến cả một không gian ẩm thực được thể hiện sinh động qua hoạt cảnh bằng tranh dưới nét vẽ duyên dáng của họa sỹ Đặng Hồng Quân. Rồi lập tức lại phải ngạc nhiên thú vị khi bắt gặp những địa chỉ thời sự ẩm thực được kịp thời cập nhật, như quán bún chả được ông Obama đến ăn và khen ngon, hay quán bún bung nổi tiếng với tên gọi *bún chửi* từng lên cả kênh CNN...

Và không chỉ đất bạn đi nếm khắp Hà thành, anh chàng ham ăn người Hà Nội”Đặng Hồng Quân còn mời bạn làm một “tour khám phá ẩm thực” khắp Bắc Trung Nam qua cuốn *Ăn quà xuyên Việt*. Bên cạnh các món đặc trưng của từng địa phương như cơm tấm Sài Gòn, lẩu mắm miền Tây, bánh khọt Vũng Tàu, bánh tráng Đà Lạt, bún cá Nha Trang, mì Quảng, bún bò

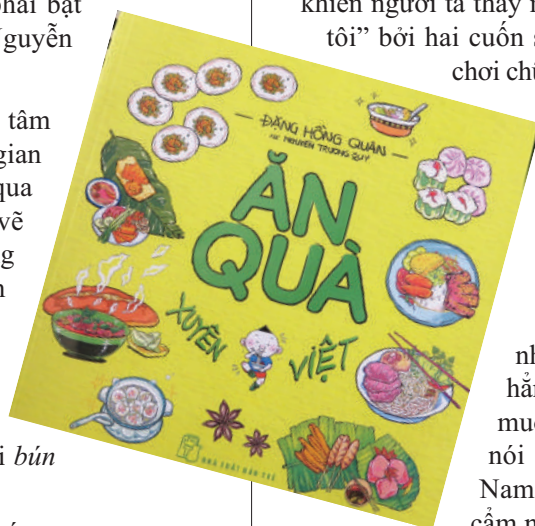
Huế, cháo lươn Nghệ An, thắng cố Tây Bắc... còn phải kể đến phần Phụ lục về các món ăn kinh dị tại Việt Nam cũng được tác giả điểm danh như một màn giải trí bên lề hay ho.

Ấn tượng đầu tiên của tôi khi mở hai cuốn sách này ra, đó là: Ôi ngộ nghĩnh hóm hỉnh thế! Cách vẽ hài hước súc tích giống cuốn *Sát thủ đầu mưng mủ*. Rồi sau khi xem một loạt trang sách, thì *Lê la quả vật* và *Ăn quà xuyên Việt* vẫn mang sự độc đáo riêng và khiến người ta thấy mãn nhãn hơn. Điều tạo nên “cái tôi” bởi hai cuốn sách này không chỉ dừng ở việc

chơi chữ nghịch hình vui vui mà cùng với đó còn gánh trên mình một nhiệm vụ tự thân là cung cấp những dữ liệu thông tin thiết thực về ẩm thực trên cơ sở có sự dụng công tìm hiểu kỹ lưỡng, cẩn trọng.

Nếu là hai cuốn sách này được nhanh chóng chuyển ngữ, thì chắc hẳn bạn bè quốc tế yêu thích du lịch, muốn tìm hiểu về văn hóa Việt Nam nói chung và văn hóa ẩm thực Việt Nam nói riêng sẽ có thêm hai cuốn cẩm nang ẩm thực hiện đại, tươi trẻ và hữu ích.

Khắp nước hàng quà vật luôn bạt ngàn, nhưng để ăn hết hàng trăm món quà ấy, chắc phải sống đủ lâu. Hoặc bạn hãy chọn một cách đơn giản hơn là lê la nếm các món ăn và uống, những thức quà từ màu mỡ đến thanh tao qua hai cuốn *Lê la quả vật* và *Ăn quà xuyên Việt*. ❖



Kinh nghiệm tránh hàng giả khi chọn rượu



QUANG XUÂN

Nhiều người nghĩ, những vỏ chai rượu đã qua sử dụng sẽ được tái chế để làm ra những sản phẩm thủy tinh khác. Nhưng sự thật không phải vậy. Chúng bị một số kẻ làm rượu giả tái chế nhằm đánh lừa người tiêu dùng, trục lợi bất chính. Mua và sử dụng rượu giả, không chỉ mất tiền mà còn nguy hiểm cho sức khỏe. Ngoài việc trông chờ vào các biện pháp ngăn chặn của cơ quan chức năng, người tiêu dùng cũng cần lưu ý những cách phân biệt rượu giả do các chuyên gia của nhà sản xuất, phân phối đưa ra.

Để ngăn chặn tình trạng rượu giả tràn lan, có hai giải pháp quan trọng: Tăng cường công tác tuyên truyền và các hãng rượu cần chủ động cung cấp thêm thông tin để người tiêu dùng có cách phân biệt.

Theo kinh nghiệm của các chuyên gia, rượu giả trên thị trường thường có 2 dạng: Dạng làm giả nguyên chai thường có nguồn gốc từ Trung Quốc và dạng chỉ làm giả “ruột”, chủ yếu là pha rượu thường với hương liệu, còn vỏ và nắp chai là hàng thật. Đối với dạng rượu giả thứ nhất, có thể phân biệt bằng cách nhìn vào tem của Bộ Công an dán trên nắp chai. Đây là tem bở, giống tem bảo hành của các cửa hàng điện tử. Còn tem giả thường chỉ là giấy bóng in bình thường, có thể bóc ra dễ dàng mà không bị rách. Hình ảnh trên nắp chai rượu giả thường được in kéo lụa nên không sắc sảo bằng nắp thật; chai thường có bọt khí vì được đúc thủ công; tem cũng không sắc sảo bằng tem thật.

Dạng rượu giả thứ 2 (chai thật, ruột giả) phổ biến hơn và cũng khó phát hiện hơn do khó nhận biết từ bên ngoài mà chủ yếu phân biệt bằng những kinh nghiệm sau:

Mức rượu trong chai: Thông thường các loại rượu mạnh của các hãng trên thế giới được đóng chai tự động, do đó về mặt nguyên tắc, mức rượu bên trong các chai rất đều nhau. Các đối tượng làm hàng giả thường chỉ đóng bằng tay, vì vậy mức rượu bên trong chai thường không đều nhau. Khi quan sát một dãy rượu cùng nhãn hiệu trong cửa hàng, nếu thấy chai nào có mức rượu khác với chai còn lại thì ta có thể nghi vấn đó có thể là chai giả, và tiếp tục kiểm tra những yếu tố tiếp theo.

Màu sắc trong chai: Khi quan sát một dãy chai rượu cùng một nhãn hiệu trong cửa hàng ở cùng một góc ánh sáng chiếu vào, nếu thấy chai nào có màu sắc khác biệt so với những chai còn lại thì ta có thể nghi ngờ đó là hàng giả. Màu sắc có thể là nhạt hơn, sẫm hơn, hay có vẩn, váng đục... Tuy vậy, màu sắc khác biệt chưa hoàn toàn đủ yếu tố để khẳng định đó là giả.

Kiểm tra nhãn rượu: Hầu hết những chai rượu giả trên thị trường đều sử dụng lại chai thật, nhãn thật, nhưng có thể trong quá trình tẩy rửa chai, nhãn thật bị



trầy xước hoặc bị bong ra, do đó các đối tượng làm hàng giả đã in nhãn giả thay thế. Sự khác biệt lớn giữa nhãn thật và nhãn giả là nhãn giả không thể bắt chước được việc thực hiện in chữ nổi, màu ánh kim... đúng như hãng chính gốc.

Kiểm tra nắp nút: Thông thường các đối tượng làm hàng giả thường sử dụng lại nắp thật, hoặc nắp giả tuyệt đối. Nếu quan sát kỹ lưỡng, các nắp thật được sử dụng lại có thể còn lưu các vết xước nhỏ trong quá trình nạy nắp, còn màu sắc của nắp giả trông đại, đường rãnh của nắp giả trông không tinh tế và đều đặn như của nắp thật... Mã số trên nhãn sau của chai và trên nắp nút là một dãy số được in bằng laser đặc chủng và phải trùng khớp với nhau. Các đối tượng làm giả (thường làm thủ công) thì sẽ không in được dãy số này.

Kiểm tra đáy chai: Có một số loại rượu được làm giả bằng cách khoan một lỗ rất nhỏ, như sợi tóc dưới



đáy chai để rút rượu thật ra và bơm rượu giả vào. Do đó khi mua, bạn nên quan sát thật kỹ dưới đáy chai, nếu có dấu vết lạ thì không nên mua. Các vết khoan thường ở những chỗ khó thấy như: chính giữa vòng tròn của những chữ A,O,B,.. hoặc những chỗ có vết tỉ sần trên chai khi sản xuất. Sau khi hút rượu ra, lỗ được dán thật kỹ bằng keo trong nên rất khó phát hiện. Các bạn cần quan sát thật kỹ để tìm những lỗ như vậy.

Kiểm tra bọt khí: Một kinh nghiệm nữa là quan sát bọt khí nổi lên bằng cách lật ngược chai rượu. Nếu là rượu thật, bọt khí sẽ rất mịn và đều, di chuyển chậm không theo phương thẳng đứng mà tỏa ra rồi mới nổi dần lên. Nhìn phía trên, ta sẽ thấy những bọt khí lớn hơn một chút bám vào chai. Trong khi đó, nếu là rượu giả, bọt khí sẽ to hơn và có xu hướng nổi lên theo chiều thẳng với tốc độ nhanh hơn. ❖

NESCAFE PLAN: NÂNG CAO NĂNG SUẤT, CHẤT LƯỢNG, GIÁ TRỊ GIA TĂNG CHO HẠT CÀ PHÊ VIỆT NAM

ANH DƯƠNG

Mới đây tại Đà Lạt đã diễn sự kiện “Ngày Cà phê Việt Nam” lần thứ nhất (từ ngày 9 đến 11.12 năm 2017) với phương châm “năng suất, chất lượng, giá trị gia tăng cho hạt cà phê”. Sự kiện có nhiều hoạt động, hội thảo nhằm tìm kiếm các giải pháp cho tương lai phát triển bền vững của ngành cà phê Việt Nam. Trong đó, các dự án hợp tác phát triển nông nghiệp bền vững trong ngành cà phê như Dự án hợp tác công tư (PPP), hay các dự án được doanh nghiệp chủ động triển khai NESCAFE PLAN đều được đánh giá cao và có tác động tích cực đến sự phát triển của ngành cà phê và người nông dân trồng cà phê Việt Nam.





Thực trạng ngành cà phê Việt Nam

Trong Ngày Cà phê Việt Nam lần thứ nhất, các hội thảo nhằm đưa ra các giải pháp cho Thời kỳ phát triển mới của ngành cà phê Việt Nam do Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, Ban chỉ đạo Tây nguyên, Hiệp hội Cà phê Ca cao Việt Nam (Vicofa) và UBND tỉnh Lâm Đồng tổ chức thu hút sự chú ý của dư luận.

Đặc biệt chủ đề Mở rộng mô hình hợp tác hiệu quả, liên kết chuỗi và phát triển bền vững - Kinh nghiệm thực tiễn từ ngành cà phê do Bộ NN&PTNT, UBND tỉnh Lâm Đồng phối hợp thực hiện cùng Ban Điều phối ngành hàng Cà phê Việt Nam (VCCB), Diễn đàn Cà phê toàn cầu (GCP) và Nestlé Việt Nam, đã chỉ ra nhiều vấn đề bất cập tồn tại trong ngành cà phê Việt Nam.

Theo các chuyên gia cà phê, mặc dù là quốc gia xuất khẩu cà phê lớn thứ 2 thế giới, tuy nhiên cà phê Việt Nam được ưa chuộng chủ yếu nhờ giá thành rẻ, nhưng chất lượng lại không được đánh giá cao. Các nông hộ làm cà phê phần nhiều canh tác và thu hái bằng phương pháp truyền thống, không có quy trình chuẩn cũng như áp dụng khoa học - kỹ thuật vào các khâu chăm sóc. Bên cạnh đó, tình trạng cây cà phê già cỗi, cũng gây ảnh hưởng lớn tới năng suất, sản lượng, và chất lượng hạt cà phê.

Dự án hợp tác công tư (PPP) và những mục tiêu để ra

Dự án hợp tác công tư (PPP Coffee Taskforce) được Cục Trồng trọt (Bộ NN&PTNT) và Nestlé Việt Nam đồng chủ trì với sự tham gia của các đối tác trong khối tư như: Yara, Bayer, Ba Con Cò và Diễn đàn GCP, nhằm mục tiêu phát triển canh tác cà phê bền vững. Dự án không chỉ nâng cao năng suất và chất lượng cho hạt cà phê Việt Nam, mà còn góp phần nâng cao thu nhập cho nông dân trồng cà phê, đảm bảo môi trường canh tác bền vững với tầm nhìn 20-20-20 đến năm 2020 (tăng 20% năng suất - tăng 20% thu nhập - giảm 20% khí thải nhà kính).

Dự án PPP còn đóng vai trò kết nối với các dự án hoạt động khác trong ngành hàng cà phê, nhằm tối ưu sự liên kết chuỗi, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ trực tiếp người nông dân canh tác bền vững. Tại buổi thăm thực địa hộ nông dân tiêu biểu Nguyễn Đăng Tỉnh,



chiều ngày 8.12.2017 ở Lâm Đồng, Bộ trưởng Bộ NN&PTNT Nguyễn Xuân Cường cùng đoàn công tác đã ghi nhận những kết quả khả quan trong chuỗi liên kết của dự án NESCAFÉ Plan.

Kết quả thực tế trên vườn cho thấy năng suất cà phê cao và ổn định đạt gấp đôi năng suất trung bình của ngành, thực hành nông nghiệp bền vững nhờ sử dụng phân vi sinh từ vỏ cà phê. Trong suốt 10 năm, hộ không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật và tưới tiết kiệm. Vườn của hộ nông dân này được xem là hình mẫu trong hoạt động liên kết chuỗi cần được nhân rộng.

Được biết, dự án toàn cầu NESCAFÉ Plan được Nestlé triển khai tại Việt Nam từ năm 2011, sau 7 năm đã làm thay đổi phương thức canh tác cà phê từ truyền thống sang kỹ thuật tiên tiến, góp phần cải tạo diện tích cà phê già cỗi, cải thiện kinh tế cho các nông hộ, duy trì một môi trường canh tác bền vững để đối phó tình trạng biến đổi khí hậu. Về mặt xã hội, dự án đã nâng cao vai trò và vị thế của người phụ nữ, thông qua việc đào tạo đội ngũ nữ trưởng nhóm nông dân tham gia dự án.

Trong thời gian tới, dự án sẽ tiếp tục mở rộng hơn nữa nhằm đẩy nhanh hoạt động tái canh cây cà phê, cũng như hoạt động đào tạo nông dân. Bên cạnh đó, chương trình nghiên cứu giống kháng tuyến trùng sẽ được đưa vào hoạt động hợp tác giữa Nestlé và WASI trong năm 2018. ❖

XĂNG SINH HỌC với vấn đề môi trường

SÔNG CHÂU

Như bất cứ quốc gia nào trong quá trình phát triển kinh tế thường gặp những phát sinh về vấn đề môi trường. Ở nước ta cũng không khỏi quy luật đó, nhất là vấn đề khói bụi, khí thải. Phát sinh khói bụi, khí thải không chỉ từ các nhà máy công nghiệp, hoạt động xây dựng mà còn từ sự đi lại của hàng triệu phương tiện giao thông như ô tô, xe máy. Chính vì vậy, nhiều nước đã và đang phát triển đã tìm các giải pháp làm giảm tối đa những phát thải đó, trong đó có việc thay đổi thói quen sử dụng xăng dầu sản xuất từ nguyên liệu hóa thạch sang dùng xăng dầu sinh học. Vậy xăng dầu sinh học là gì?

Xăng sinh học (Biogasoline) là một loại nhiên liệu lỏng, trong đó có thành phần ethanol (là loại rượu hữu cơ có công thức hóa học C_2H_5OH) như một loại phụ gia nhiên liệu thay phụ gia chì. Ethanol này được chế biến thông qua quá trình lên men các sản phẩm hữu cơ như tinh bột, xen-lu-lô, lignocellulose và được pha chế với xăng theo tỷ lệ nhất định phù hợp cho với loại phương tiện sử dụng.

Do ethanol có trị số Octan cao tới 109 (đó là một đại lượng quy ước đặc trưng cho tính chống kích nổ của nhiên liệu) nên khi pha vào xăng sẽ làm tăng trị số Octane. Thêm vào đó, do phân tử ethanol có chứa oxy nên khi pha thêm vào xăng làm cho hàm lượng oxy trong xăng tăng lên, giúp quá trình cháy trong động cơ triệt để hơn, tăng công suất động cơ, giảm tiêu hao nhiên liệu, đồng thời giảm thiểu phát thải các chất độc hại trong khí thải, góp phần bảo vệ môi trường không khí. Đó là lý do vì sao nhiên liệu xăng sinh học được coi là nhiên liệu của tương lai, được nhiều nước trên thế giới đưa vào sử dụng từ rất sớm. Ví dụ ở Mỹ đã pha ethanol làm chất phụ gia cho xăng với 10% còn, gọi là xăng E10 vào năm 2005; còn Thái Lan đã sử dụng loại xăng E10 và E20 (pha 10 và 20% ethanol) vào năm 2008 (đến nay đã dùng tới E85, tức 85% ethanol chỉ còn 15% là xăng khoáng).

Còn ở Việt Nam, từ năm 2007 Thủ tướng Chính phủ đã có Quyết định số 177/2007/QĐ-TTg ngày 20 tháng 11 năm 2007 phê duyệt Đề án phát triển nhiên liệu sinh học đến năm 2015, tầm nhìn đến năm 2025 với mục



tiêu tổng quát là: “Phát triển nhiên liệu sinh học, một dạng năng lượng mới, tái tạo được để thay thế một phần nhiên liệu hóa thạch truyền thống, góp phần bảo đảm an ninh năng lượng và bảo vệ môi trường”. Đồng thời, mục tiêu cụ thể xác định đến năm 2015, sản lượng ethanol và dầu thực vật đạt 250 nghìn tấn (pha được 5 triệu tấn E5, B5), đáp ứng 1% nhu cầu xăng dầu của cả nước; Đến năm 2025 sản lượng ethanol và dầu thực vật đạt 1,8 triệu tấn, đáp ứng khoảng 5% nhu cầu xăng dầu của cả nước.

Tiếp theo đến năm 2012, Thủ tướng Chính phủ lại ban hành Quyết định số 53/2012/QĐ -TTg ngày 22 tháng 11 năm 2012 quy định lộ trình áp dụng tỷ lệ phối trộn nhiên liệu sinh học với nhiên liệu truyền thống dùng cho động cơ xăng và động cơ đi-ê-zen của các phương tiện cơ giới đường bộ. Theo đó, tỷ lệ phối trộn bao gồm các mức sau đây:

1. Hỗn hợp của xăng không chì và ethanol nhiên liệu biến tính với hàm lượng ethanol từ 4% đến 5% theo thể tích và được gọi là xăng E5.
2. Hỗn hợp của xăng không chì và ethanol nhiên liệu biến tính với hàm lượng ethanol từ 9% đến 10% theo thể tích và được gọi là xăng E10.
3. Hỗn hợp của nhiên liệu đi-ê-zen và nhiên liệu đi-ê-zen sinh học gốc với hàm lượng este metyl axit béo (FAME) từ 4% đến 5% theo thể tích và được gọi là đi-ê-zen B5.
4. Hỗn hợp của nhiên liệu đi-ê-zen và nhiên liệu đi-ê-zen sinh học gốc với hàm lượng este metyl axit béo

(FAME) từ 9% đến 10% theo thể tích và được gọi là đi-ê-zen B10.

Lộ trình thực hiện tỷ lệ phối trộn nhiên liệu sinh học với nhiên liệu truyền thống như sau:

1. Xăng E5

a) Từ ngày 01 tháng 12 năm 2014, xăng được sản xuất, phối chế, kinh doanh để sử dụng cho phương tiện cơ giới đường bộ tiêu thụ trên địa bàn các tỉnh, thành phố: Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng, Đà Nẵng, Cần Thơ, Quảng Ngãi, Bà Rịa - Vũng Tàu là xăng E5.

b) Từ ngày 01 tháng 12 năm 2015 xăng được sản xuất, phối chế, kinh doanh để sử dụng cho phương tiện cơ giới đường bộ tiêu thụ trên toàn quốc là xăng E5.

2. Xăng E10

a) Từ ngày 01 tháng 12 năm 2016, xăng được sản xuất, phối chế, kinh doanh để sử dụng cho phương tiện cơ giới đường bộ tiêu thụ trên địa bàn các tỉnh, thành phố: Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng, Đà Nẵng, Cần Thơ, Quảng Ngãi, Bà Rịa - Vũng Tàu là xăng E10.

b) Từ ngày 01 tháng 12 năm 2017 xăng được sản xuất, phối chế, kinh doanh để sử dụng cho phương tiện cơ giới đường bộ tiêu thụ trên toàn quốc là xăng E10.

3. Khuyến khích áp dụng

Trong thời gian chưa thực hiện áp dụng tỷ lệ phối trộn theo Lộ trình, khuyến khích các tổ chức, cá nhân sản xuất, phối chế và kinh doanh xăng E5, E10 và đi-ê-zen B5 và B10.

Lộ trình Chính phủ đưa ra là vậy song việc thực hiện còn gặp nhiều khó khăn, trước hết là việc sản xuất ethanol, xây dựng cơ sở pha trộn, đổi mới phương thức phân phối... tới việc tuyên truyền thay đổi thói quen sử dụng của người tiêu dùng, cũng như xây dựng, củng cố lòng tin của họ về chất lượng xăng, về sự an toàn với động cơ khi sử dụng... Tuy nhiên, chúng ta cũng đã thực hiện được nhiều việc. Từ đầu năm 2014, xăng sinh học E5 đã được sử dụng tại các tỉnh, thành phố nêu trên, đặc biệt, tại 3 tỉnh, thành phố là Đà Nẵng, Quảng Nam và Quảng Ngãi, xăng E5 dần thay thế hoàn toàn xăng RON 92 từ tháng 12/2014. Cho đến nay, theo



thông tin của Bộ Công Thương, không có bất cứ khiếu kiện gì của người tiêu dùng, chứng tỏ xăng E5 rất an toàn cho động cơ và Bộ Khoa học và Công nghệ cũng đã có kiểm định, xác nhận.

Theo thông báo số 255/TB-VPCP ngày 6 tháng 6 năm 2017 của Văn phòng Chính phủ về kết luận của Phó Thủ tướng Trịnh Đình Dũng về việc thực hiện Đề án phát triển nhiên liệu sinh học và Lộ trình áp dụng tỷ lệ phối trộn nhiên liệu sinh học với nhiên liệu truyền thống thì “Kể từ ngày 01 tháng 01 năm 2018, chỉ cho phép sản xuất kinh doanh xăng E5 RON

92 và xăng khoáng RON 95 nhằm góp phần bảo đảm mục tiêu an ninh năng lượng, giảm dần sự lệ thuộc vào xăng khoáng, cải thiện môi trường, đồng thời thực hiện tốt các cam kết của Chính phủ Việt Nam với quốc tế về giảm khí thải nhà kính, góp phần tạo thu nhập bền vững cho khu vực nông nghiệp và thúc đẩy tái cơ cấu ngành nông nghiệp”. Như vậy, kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2018, xăng RON 92 sẽ bị xóa sổ hoàn toàn.

Tại buổi làm việc cùng đại diện các thương nhân đầu mối xăng dầu, Sở Công Thương các tỉnh, thành phố phía Bắc vào sáng 7/12/2017 Thứ trưởng Bộ Công Thương Hoàng Quốc Vượng cho biết, nếu khôi phục Nhà máy Ethanol Dung Quất vào Quý 1/2018, khả năng cung cấp ethanol E100 sẽ có khoảng 400.000 m³/năm. Về năng lực các trạm phối trộn, theo báo cáo của Petrolimex và PVoil, có thể đáp ứng đủ nhu cầu xăng E5 cho thị trường với khoảng hơn 6 triệu m³/năm. Như vậy, để triển khai thành công lộ trình quy định của Chính phủ từ ngày 01/01/2018, việc cần làm là tiếp tục đẩy mạnh công tác truyền thông sâu rộng, đến tận người tiêu dùng về tác dụng của xăng E5 vừa an toàn với động cơ vừa góp phần bảo vệ môi trường. Ngoài ra, do sản xuất ethanol ở nước ta chủ yếu đi từ sản nên việc sử dụng xăng E5 (sau này thêm E10) còn góp phần tạo điều kiện cho bà con nông dân phát triển vùng trồng sản nguyên liệu, nâng cao đời sống.

Có lẽ vẫn đề mà người tiêu dùng còn băn khoăn lúc này là vấn đề thuế bảo vệ môi trường, phí của xăng E5 cũng như sự chênh lệch về giá giữa xăng E5 và xăng Ron 95, Thứ trưởng Hoàng Quốc Vượng cho biết, Bộ Công Thương vẫn đang tiếp tục làm việc với Bộ Tài chính để các mức thuế, giá tiếp tục có sự hấp dẫn hơn, giúp doanh nghiệp cũng như người tiêu dùng yên tâm khi sử dụng xăng sinh học E5. ❖

DUY TRÌ CÂN NẶNG Ở MỨC "NÊN CÓ" - GIẢI PHÁP PHÒNG THỪA CÂN-BÉO PHÌ

THS. BS. NGUYỄN VĂN TIẾN

Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng -
Viện Dinh dưỡng Quốc gia

Trong những năm gần đây, tốc độ đô thị hóa phát triển rất nhanh, chất lượng cuộc sống người dân ngày càng được cải thiện, chế độ ăn uống quá dư thừa, cùng với lối sống không lành mạnh làm gia tăng nhanh chóng căn bệnh thừa cân/béo phì cả ở trẻ em và người trưởng thành. Thừa cân-béo phì là nguyên nhân của nhiều bệnh tật, ảnh hưởng tới sức khỏe và chi phí chữa bệnh ngày một tăng.

Béo phì được định nghĩa là tình trạng tích lũy mỡ vượt quá mức bình thường đến mức độ có thể có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Trước năm 1995, tỷ lệ thừa cân không đáng kể, béo phì hầu như không có nhưng từ năm 2000 đến 2005, tỷ lệ thừa cân và béo phì đã tăng gấp 2 lần sau 5 năm ở người trưởng thành (từ 3,5% lên 6,6%). Tỷ lệ trẻ <5 tuổi bị thừa cân béo phì tăng gấp 9 lần sau 10 năm (2000-2010) và năm 2013 tỷ lệ này đã ở mức 6,3%. Người trưởng thành từ 18 đến 69 tuổi có tới 15,6% bị thừa cân/béo phì, trong đó ở thành thị là 21,3% và nông thôn là 12,6%. Nhiều nghiên cứu cho thấy béo phì ở trẻ em thường liên quan tới béo phì khi trưởng thành.

Thừa cân/béo phì hoàn toàn phòng ngừa được, nhưng nếu để bị thừa cân-béo phì thì việc giảm cân sẽ cực kỳ khó khăn, phải thực hiện rất kiên trì và bền bỉ. Hai giải pháp then chốt trong cộng đồng với mục tiêu ngăn ngừa sự gia tăng của thừa cân béo phì là: tăng cường hoạt động thể lực, thực hiện chế độ ăn uống hợp lý và dinh dưỡng lành mạnh.

Chế độ ăn dự phòng bệnh thừa cân béo phì:

Nguồn năng lượng từ chất bột đường nên cung cấp 60-65% năng lượng một ngày. Chú ý vai trò khoai củ trong chế độ dinh dưỡng hợp lý nhất là để giảm bớt nguy cơ thừa cân ở các đối tượng có nguy cơ. Không sử dụng nhiều thịt đỏ (không quá 10% năng lượng), ưu tiên ăn cá, thịt gia cầm. Nên ăn thịt vừa phải (không quá 100g/ngày/người trưởng thành), khuyến khích ăn cá (cá có nhiều acid béo nhóm n-3 tốt cho sức khỏe tim mạch), đậu tương (nguồn protein và chất béo quý giá, nhiều hoạt chất sinh học có vai trò chống oxy hóa, chống ung thư và điều hòa chuyển hóa cholesterol), các hạt họ đậu. Sữa là một thực phẩm có giá trị cao đặc biệt là giàu canxi và riboflavin (vitamin B2). Tùy theo thể trạng cơ



thể mà chọn loại sữa toàn phần hoặc sữa gầy tách bơ,... Có thêm sữa trong chế độ ăn hàng ngày phù hợp với tình trạng sức khỏe và điều kiện kinh tế là rất tốt.

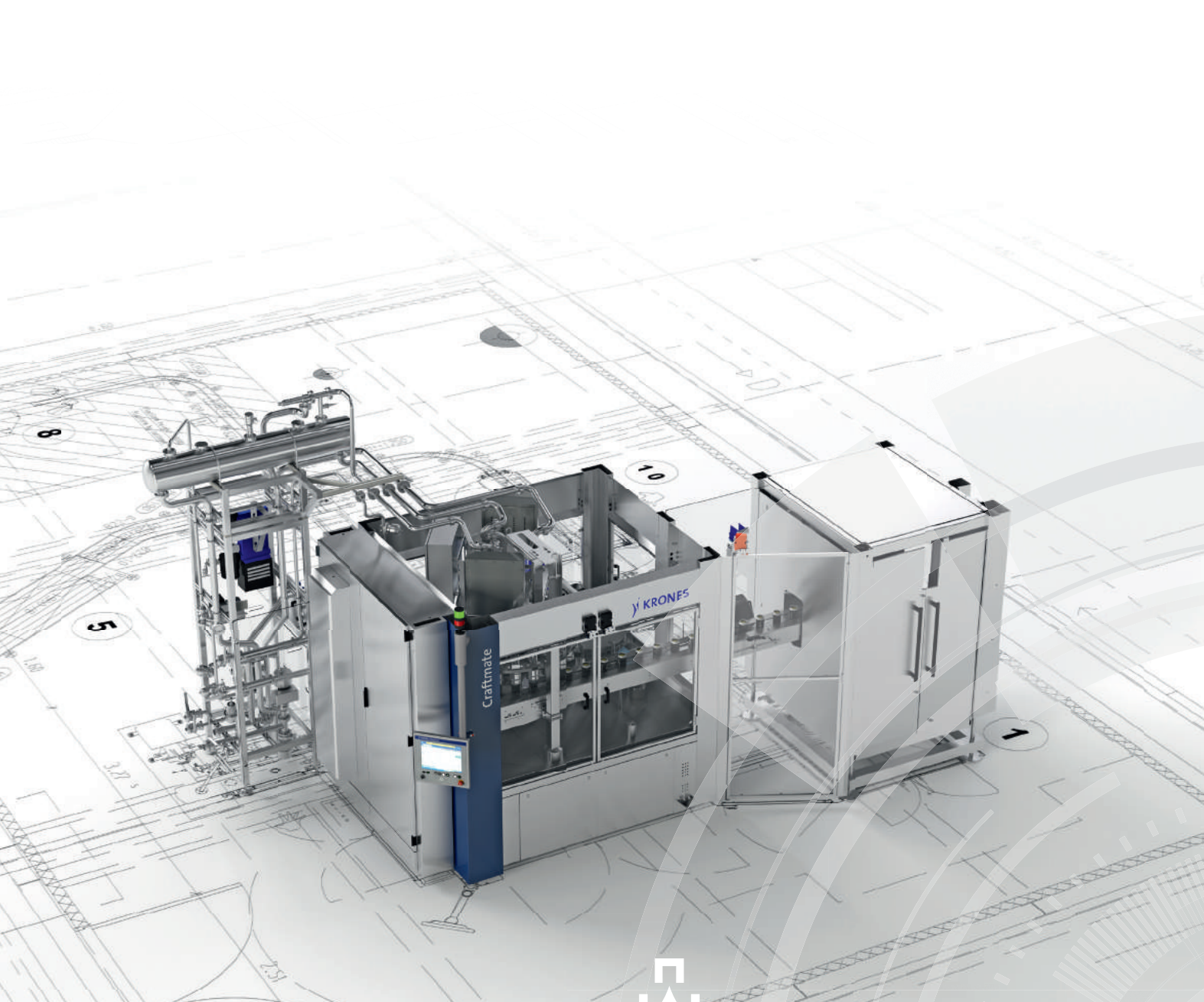
Về chất béo ở tỷ lệ cân đối giữa các nguồn chất béo động vật và thực vật: Tổng số năng lượng do chất béo nên đạt ít nhất 15% năng lượng và không vượt quá 25% năng lượng khẩu phần (trung bình nên duy trì ở mức 18-22%). Vì vậy nên sử dụng dầu thực vật được chế biến từ các loại hạt (đậu tương, vừng, lạc) và cá mỡ (có nhiều acid béo chưa no n-3) đồng thời chú ý không tái sử dụng chất béo, dùng chất béo phù hợp với cách chế biến.

Nên sử dụng đủ rau, quả quanh năm với lượng trung bình là 400g/người/ngày. Vai trò của rau và quả chín như là nguồn các vitamin và chất khoáng đã được khẳng định, đồng thời là nguồn chính cung cấp chất xơ để làm sạch đường tiêu hóa.

Việt Nam có lượng tiêu thụ nước ngọt có gas hàng năm lên đến hàng nghìn triệu lít, bình quân khoảng 23 lít/người/năm. Nước ngọt có gas là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh như: béo phì, tiểu đường, tim mạch, bệnh thận, gout, loãng xương,... Nếu dùng một lon nước ngọt có gas mỗi ngày có thể làm tăng gần 7kg cân nặng trong một năm. Bởi một lon nước ngọt 600 ml chứa lượng đường tương đương 36g. Một người uống một lon nước ngọt 600ml/ngày/người, thì trong một năm sẽ tiêu thụ thêm 23 kg đường. Lượng đường này trong các loại nước uống tăng lực là 24g/lon 250ml. Do thành phần chủ yếu của nước ngọt có gas là: hương vị, chất tạo ngọt, khí CO₂, chất bảo quản nên không tốt về mặt dinh dưỡng. Trẻ em, người già, người muốn giảm cân, mỡ máu, đái tháo đường, cao huyết áp, bệnh thận không nên dùng.

Không nên ăn các món xào, rán, nướng mà tăng cường ăn các món luộc, hấp để giữ được giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, giảm biến đổi thực phẩm gây tác hại cho sức khỏe trong khi chế biến. Hạn chế ăn đồ nướng vì làm tăng nguy cơ gây ung thư. Thực phẩm chế biến sẵn có nhiều chất béo như: gà rán, thịt nướng, pizza... là nguồn cung cấp năng lượng đáng kể, dễ gây thừa cân béo phì.

Các thực hành về ăn uống nói trên cần phối hợp với nếp sống lành mạnh, năng động, hoạt động thể lực đều đặn, vừa sức và duy trì cân nặng ở mức "nên có" để phòng chống thừa cân-béo phì. ❖



Craftmate

#GermanBlingBling
#Craftmate

We do more.



CÔNG TY CỔ PHẦN BIA SÀI GÒN - BÌNH TÂY

Địa chỉ: Số 08 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P. Nguyễn Thái Bình, Q.1, TP.HCM
Điện thoại: (028) 38 228 587



*Chúc Mừng
Năm Mới*
2018



Bia của Du lịch Việt Nam