



Gỏi cuốn tôm

Món gỏi cuốn Việt Nam này là món khai vị công phu, nhấm nháp với thức uống hay món ăn nhẹ.

4 phần

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thành phần vật liệu

1 củ cà rốt nhỏ, bào mỏng

60g bún khô

1 quả dưa leo Li Băng, gọt vỏ và bỏ hạt, cắt thành từng lát mỏng và dài

16 lá bạc hà

3 cọng hành lá, chỉ lấy phần màu xanh, cắt ra

8 cọng ngò tươi

1 muỗng đậu phộng rang không bỏ muối, giã nhỏ

8 con tôm đã nấu chín, bóc bỏ, lột gân và cắt đôi theo chiều dọc

Bánh tráng tròn khổ 8 x 22cm

Nước chấm

1 muỗng đường

1 muỗng nước mắm

1 muỗng nước chanh

1 tép tỏi nhỏ, giã nhỏ

1-2 trái ớt tươi cắt mỏng

1 muỗng nước

*Các sản phẩm có sẵn với dấu kiểm của tổ chức Heart Foundation.

Xin nhớ rằng tất cả trái cây tươi và rau xanh đều tự động hội đủ điều kiện được dấu kiểm này.

Cách làm

1. Trước tiên làm nước chấm bằng cách pha đường, nước mắm, nước chanh, tỏi, ớt và nước vào một cái chén. Quậy đều cho đến khi đường tan. Để một bên trong 30 phút.
2. Bỏ bún khô vào một cái chén, đổ nước sôi, đậy lại và để trong 5 phút hay cho đến khi bún khô mềm ra. Chắt nước cho đến khi bún nguội, rồi cắt sơ sơ ra.
3. Bỏ tất cả các thành phần vật liệu để cuốn trong các chén riêng. Nhúng từng chiếc bánh tráng vào một tô nước nóng lớn, rồi mang ra để vào một chiếc khăn uống trà.
4. Trải đều các thành phần vật liệu vào một phần ba bên dưới của bánh tráng, đặt hai nửa con tôm trên đó. Cuốn lại, gấp hai đầu lại trong lúc cuốn. Khi ăn, cắt chéo ra làm hai.

Công thức món ăn và hình ảnh được mô phỏng lại với sự cho phép. © 2012 National Heart Foundation of Australia. Muốn biết thêm ý tưởng về các công thức món ăn lành mạnh, xin truy cập heartfoundation.org.au/recipes hoặc gọi số 1300 36 27 87.



- 3 Bệnh tim chủ yếu không phải là một vấn đề sức khỏe của nam giới sao?
- 3 Giảm thiểu nguy cơ của quý vị
- 4 Kiểm soát sức khỏe tim của quý vị
- 4 Tài liệu tham khảo
- 5 Gởi cuốn tôm

Bệnh tim chủ yếu không phải là một vấn đề sức khỏe của nam giới sao?

Bệnh tim không phải chỉ là một vấn đề sức khỏe của nam giới. Bất chấp những cải thiện lớn lao trong 40 năm qua, tính trung bình, bệnh tim vẫn là một chứng bệnh gây chết người cho phụ nữ (và nam giới). Thử xem xét các dữ kiện sau đây.

- Tính trung bình, bệnh tim gây tử vong cho 29 phụ nữ Úc mỗi ngày.¹
- Trên 10,400 phụ nữ bị thiệt mạng mỗi năm vì bệnh tim.¹
- Phụ nữ Úc dễ bị tử vong vì bệnh tim hơn bệnh ung thư vú tới 4 lần.¹

Tin mừng đó là phần lớn bệnh tim có thể ngăn ngừa được và mỗi nguy cơ của quý vị có thể được giảm bớt một cách đáng kể bằng cách sống một lối sống lành mạnh.

* Từ ngữ 'bệnh tim' để cập đến bệnh tim vành và bao gồm chứng đau tim và đau thắt ngực.

Giảm bớt mỗi nguy cơ của quý vị

Các yếu tố rủi ro là những điều kiện và hoạt động vốn làm gia tăng nguy cơ phát triển bệnh tim của quý vị.

Những yếu tố này bao gồm:

- hút thuốc
- mức cholesterol cao trong máu
- thiếu thốn các hoạt động thể lực
- bệnh tiểu đường
- cao huyết áp
- dư thừa cân lượng
- bị trầm cảm, cô lập xã hội và thiếu sự hỗ trợ xã hội.

Tuổi tác ngày một tăng cao, trong gia đình có người chết sớm vì bệnh tim (chẳng hạn như thân nhân họ hàng đời thứ nhất dưới 60 tuổi), hay sau thời kỳ mãn kinh cũng làm gia tăng nguy cơ phát triển bệnh tim.

Càng có nhiều yếu tố rủi ro, nguy cơ của quý vị càng lớn. Điều quan trọng là việc hút thuốc, bệnh tiểu đường và một số biểu mẫu cholesterol trong máu thậm chí còn là những yếu tố rủi ro hơn gây ra bệnh tim đối với phụ nữ so với nam giới.^{2,3,4}

Kiểm soát sức khỏe tim của quý vị

Cách hay nhất để làm giảm bớt nguy cơ phát triển bệnh tim của quý vị và giúp ngăn ngừa không cho bệnh trở nên tệ hại hơn nếu đã bị bệnh đó là cải thiện hay lấy đi những yếu tố rủi ro mà quý vị có thể kiểm soát được.

Tới gặp bác sĩ thường xuyên để được thẩm định về nguy cơ bệnh tim, làm theo những hướng dẫn y khoa của họ và sống một cuộc sống lành mạnh.

Muốn biết thêm chi tiết về cách thức kiểm soát sức khỏe tim của quý vị, xin truy cập heartfoundation.org.au hoặc gọi số 1300 36 27 87 để hỏi về các sách nấu ăn hay tờ thông tin gấp của chúng tôi. Nhiều tờ thông tin gấp đơn về sức khỏe của chúng tôi hiện được cung cấp miễn phí.

Tài liệu tham khảo

1. Sở Thống Kê Úc. Các Nguyên Nhân Tử Vong, Úc Châu. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Các Mức Plasma Lipoprotein như những Dấu Chỉ của các ca Tử Vong vì Bệnh Tim Mạch ở Phụ Nữ. Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Nguy cơ quá mức về bệnh tim vành chết người liên quan đến bệnh tiểu đường ở nam giới và phụ nữ: phân tích chuyên sâu 37 cuộc nghiên cứu tập hợp tương lai. Tập San Y Khoa Anh Quốc 2006; 332:73–78.
4. Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) tháng 09 năm 2004. Bản Đồ Bệnh Tim và Đột Quỵ. Hiện có tại: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf (truy cập tháng 09 năm 2007).