

Yakult®

Bản tin Yakult

(Bản tin số 4, tháng 7/2011)

Chủ Đề

Virus thực phẩm

- **Nghiên cứu mới của khuẩn Shirota:** Hiệu quả Yakult đối với virus thực phẩm – virus gây rối loạn tiêu hóa: Norovirus.
- Chế độ ăn ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột.
- Công ty Yakult đạt danh hiệu Sách xanh 2011 của tỉnh Bình Dương.
- Ra mắt Yakult tại Hà Nội.
- **Bánh sữa chua Yakult.**



www.yakult.vn

Nghiên cứu mới của khuẩn Shirota:

Hiệu quả Yakult đối với virus thực phẩm gây rối loạn tiêu hóa - *Norovirus*

Virus thực phẩm

▶ Theo thống kê, thì trong tất cả các ca ngộ độc thực phẩm, thì nguyên nhân do virus chiếm đến 67%, chúng được tìm thấy trong phân và lây nhiễm vào thực phẩm. Chúng được gọi là nhóm virus thực phẩm. Có 3 nhóm virus thực phẩm:

Nhóm virus gây rối loạn tiêu hóa: Rotavirus, Norovirus (Norwalk virus), trong đó Norovirus chiếm hơn 50% các ca rối loạn tiêu hóa. Chúng thường hiện diện trong các loại sò hến nấu không chín. Triệu chứng chung bị nhiễm Norovirus là nhức đầu, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy, đau nhức các bắp cơ, sốt, nóng lạnh. Bệnh thường khỏi sau hai ba ngày. Trẻ em thường nôn mửa nhiều hơn người lớn. Norovirus có khả năng lây nhiễm rất cao. Virus hiện diện trong phân và trong nước ối mửa. Bệnh cũng thường hay xảy ra trong bệnh viện, viện dưỡng lão, trong nhà trẻ và trường học, v.v... Người già, những người có sức miễn dịch suy yếu sẵn, phụ nữ mang thai và trẻ em là những người có thể bị nhiễm bệnh nặng hơn các đối tượng khác.

Nhóm virus thực phẩm gây viêm gan: virus viêm gan A, E.

Nhóm virus thực phẩm gây những bệnh khác: virus đường ruột (Enterovirus) như virus polio gây bại liệt.

Các nhóm virus thực phẩm này lây qua đường tiêu hóa (con đường phân-miệng) nên dễ dàng lây nhiễm cho người và gây dịch nếu vấn đề vệ sinh và an toàn thực phẩm không được chú trọng. Để hạn chế nguy cơ gây nhiễm, cần chú ý đến vấn đề vệ sinh cá nhân. Rửa tay kỹ lưỡng, thường xuyên và ăn chín uống sôi là cách để phòng lây nhiễm virus thực phẩm. Việc phòng ngừa là rất cần thiết và quan trọng nhất. Và cũng đừng quên luôn giữ gìn sức khỏe tốt với thực phẩm probiotic để tăng cường sức đề kháng chống lại virus thực phẩm gây rối loạn tiêu hóa.

Hiệu quả của Yakult đối với *Norovirus*

▶ Một nghiên cứu mới cho thấy khuẩn *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) của Yakult có khả năng giúp giảm sốt do nhóm virus Norovirus - gây rối loạn tiêu hóa, viêm đường ruột bằng cách cân bằng, và duy trì ổn định hệ vi sinh đường ruột.

TS. Nagata và cộng sự cho rằng có khá nhiều tác động khi bị viêm ruột do Norovirus trong thời gian gần đây. Theo Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh của Mỹ (CDC), hầu hết các chứng viêm ruột đều do Norovirus gây ở những người lớn tuổi sống ở các tổ chức phúc lợi. Các nhà nghiên cứu cho hay: "Sốt là một biểu hiện khiến bệnh có thể trở nên trầm trọng hơn". Do vậy, tại các cơ sở



chăm sóc người lớn tuổi, việc ngăn chặn và kiểm soát nguồn bệnh do Norovirus là rất quan trọng.

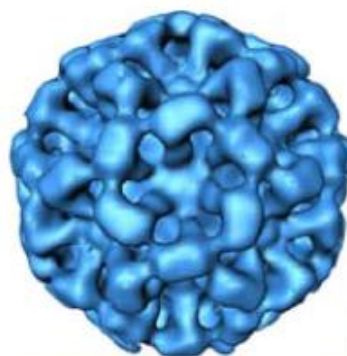
Nagata cùng cộng sự cho rằng người lớn tuổi đặc biệt rất dễ nhiễm bệnh, sự đáp ứng miễn dịch, sinh lý cũng như những chức năng tế bào sẽ suy giảm dần theo thời gian. *“Bệnh này kết hợp với những điều kiện trên sẽ trở nên khó chữa và nghiêm trọng. Ở các nhà dưỡng lão, đây là nơi rất dễ lây lan khi bùng phát bệnh”.*

“LcS là một khuẩn probiotic thông dụng nhất và đã được minh chứng nhiều ở các báo cáo khoa học về những hiệu quả tăng miễn dịch cơ thể, hiệu quả bảo vệ trước các bệnh nhiễm sau phẫu thuật, ung thư, dị ứng, và điều hòa chức năng của ruột”, tác giả nghiên cứu cho hay.

Tham gia thử nghiệm này có 77 người già ở

nhà dưỡng lão dùng sữa uống lên men, trong đó có phân nửa được thử nghiệm với sữa uống lên men chứa khuẩn LcS. TS. Nagata và cộng sự đã thấy sự khác biệt về thời gian gây sốt của Norovirus gây ra, nhóm thử nghiệm với khuẩn LcS có thời gian sốt ngắn hơn rõ rệt. *“So sánh với đối chứng, thời gian sốt ở nhóm thử nghiệm là ngắn hơn vài ngày”, tác giả cho biết.*

“Môi trường vi sinh vật đường ruột ở các người thử nghiệm cho thấy có sự rối loạn, và có khả năng mắc bệnh cao, nhạy cảm với khuẩn gây hại ở ruột; Tuy nhiên, khi dung nạp sữa uống lên men chứa khuẩn LcS, đã có sự gia tăng ở khuẩn Bifidobacteria, một dấu hiệu rất tích cực trong hệ vi sinh đường ruột. Điều này giúp giới hạn sự phát triển của vi sinh vật gây hại ở ruột”, Nagata và cộng sự kết luận.



Norovirus

Chế độ ăn ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột

Ảnh hưởng của chế độ ăn uống

▶ Theo các chuyên gia khoa học, trong đường ruột chúng ta có hơn 100 ngàn tỉ vi khuẩn, bao gồm cả vi khuẩn có lợi và vi khuẩn gây hại. Chúng có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta. Nếu chúng ta duy trì được sự cân bằng hệ vi sinh vật đường ruột, nghĩa là khuẩn có lợi phải chiếm ưu thế và lấn áp khuẩn gây hại, thì nó sẽ có những tác động có lợi cho sức khỏe của chúng ta, còn ngược lại thì ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta, thậm chí dẫn đến ung thư, nhất là ung thư ruột.

Trong đó, chế độ ăn có vai trò rất lớn trong việc nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột. Nếu chúng ta có chế độ ăn hợp lý, duy trì chế độ ăn chất xơ đầy đủ sẽ thúc đẩy vi khuẩn có lợi lên men tạo nguồn năng lượng cho chúng. Chúng sẽ sử dụng chất xơ để lên men sinh acid và tạo môi trường ruột không thuận lợi cho vi khuẩn gây hại, từ đó ức chế khuẩn gây hại phát triển và sinh sôi. Đồng thời, với sự lên men chất xơ, nó còn giúp cho hoạt động nhuận tràng tốt, giúp làm sạch đường ruột và đào thải độc tố ra bên ngoài và tránh tình trạng béo phì.

Còn ngược lại, nếu chế độ ăn giàu đạm, béo, thì nó sẽ không được tiêu hóa và hấp thu hết sẽ tích lũy tạo thành độc tố đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn

Theo các chuyên gia khoa học, trong đường ruột chúng ta có hơn 100 ngàn tỉ vi khuẩn, bao gồm cả vi khuẩn có lợi và vi khuẩn gây hại. Chúng có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta

Chế độ ăn có vai trò rất lớn trong việc nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột. Nếu chúng ta có chế độ ăn hợp lý, duy trì chế độ ăn chất xơ đầy đủ sẽ thúc đẩy vi khuẩn có lợi lên men tạo nguồn năng lượng cho chúng.

gây hại lên men thối tạo môi trường ruột gây bất lợi cho vi khuẩn có lợi, gây rối loạn tiêu hóa và có thể dẫn đến béo phì và nguy cơ bị các bệnh về đường ruột.

Theo một nghiên cứu mới đây của giáo sư Stephen O'Keefe của trường đại học Pittsburgh, Mỹ về chế độ ăn điển hình của người phương Tây: nhiều thịt, chất béo nhưng ít thành phần carbohydrate. Chế độ ăn giàu đạm, thịt sẽ tạo ra sulphua – chất này làm giảm hoạt động của những vi khuẩn có lợi sử dụng methan, làm tăng sản phẩm hydrogen sulphide và các chất sinh ung thư khác được tạo ra từ vi khuẩn

sản xuất sulphua. Từ kết quả nghiên cứu, giáo sư O'Keefe thấy rằng: "Một chế độ ăn giàu chất xơ và tinh bột kháng tiêu hóa ở ruột non kích thích sự phát triển của các vi khuẩn tốt và gia tăng các acid béo chuỗi ngắn (SCFA) có thể làm giảm nguy cơ ung thư, trong khi một chế độ ăn nhiều thịt và chất béo làm giảm những vi khuẩn có lợi này".

Chính vì vậy, "chúng ta cần có một chế độ ăn khỏe mạnh để duy trì sức khỏe đường ruột cũng là để duy trì sức khỏe của cơ thể nói chung" GS.Stephen O'Keefe phát biểu. Và đừng quên chế độ ăn nhiều chất xơ sẽ tốt cho các vi khuẩn có lợi nhé!



Ảnh: chế độ ăn khoa học theo hình tháp dinh dưỡng.



Công ty **Yakult** nhận danh hiệu Sách Xanh 2011 của tỉnh **Bình Dương**

► Ngày 5/6/2011, Cty TNHH Yakult Việt Nam đã đón nhận cúp tuyên dương và quyết định khen thưởng của UBND tỉnh Bình Dương về danh hiệu Sách Xanh năm 2011 vì đã có thành tích thực hiện tốt công tác bảo vệ môi trường.



Ảnh: Ông Koda Toshio – Giám đốc nhà máy đang nhận giải thưởng



Ảnh: Kỷ niệm chương danh hiệu Sách xanh 2011

► Cty TNHH Yakult là 1 trong 32 doanh nghiệp đạt danh hiệu màu xanh lá cây đáp ứng đủ 3 tiêu chí đánh giá phân hạng doanh nghiệp và sách xanh tỉnh Bình Dương năm 2011 theo quyết định số 03/2011/QĐ-UBND ban hành ngày 05/01/2011 của UBND tỉnh Bình Dương:

- Tiêu chí 1: Tiêu chí đánh giá tuân thủ pháp luật về bảo vệ môi trường.
- Tiêu chí 2: Tiêu chí đánh giá tuân thủ các quy chuẩn, tiêu chuẩn môi trường.
- Tiêu chí 3: Tiêu chí đánh giá tuân thủ về hồ sơ quản lý môi trường và các vấn đề liên quan khác.

Ra mắt Yakult tại Hà Nội

► Vào ngày 15/ 06/ 2011 tại Khách sạn Nikko Hà Nội, công ty Yakult đã tổ chức buổi Họp báo **“Ra mắt Yakult tại Hà Nội”** để giới thiệu sản phẩm Yakult đến người tiêu dùng ở khu vực phía Bắc. Hiện nay, Yakult đã có mặt tại hệ thống các siêu thị lớn như Big C, Co-opmart, Citimart, Le’mart, Unimart, Ohayo mart... và cửa hàng bán lẻ tại Hà Nội.



GS. Nguyễn Lân Dũng cho biết “Yakult có hiệu quả rất tốt trong việc cải thiện tình trạng loạn khuẩn do dùng kháng sinh điều trị lâu ngày hay do những nguyên nhân khác gây rối loạn hệ vi sinh vật đường ruột. Ngoài ra, nó còn giúp làm sạch đường ruột do chế độ ăn uống nhiều thịt và chất béo nhưng ít chất xơ, đồng thời nó giúp kích thích nhu động ruột cải thiện tình trạng táo bón mà hầu hết chúng ta đều mắc phải, nhất là người già, trẻ em và phụ nữ mang thai. Nếu chúng ta không có điều kiện hay thời gian chuẩn bị bữa ăn cho mình với chế độ dinh dưỡng hợp lý thì việc bổ sung thực phẩm probiotics như là sữa chua lên men là cách thuận tiện nhất để giữ gìn sức khỏe, nhất là phòng ngừa các bệnh liên quan đến đường ruột”.

GS. Nguyễn Lân Dũng chia sẻ thêm “Với tâm niệm của ông Minoru Shirota – người đã phát hiện ra chủng khuẩn Shirota - mong muốn chia sẻ những hiệu quả có lợi của khuẩn Shirota đến tất cả mọi người, thì tôi tin rằng tất cả người dân Việt Nam nói chung, và Hà Nội nói riêng sẽ đón nhận và yêu mến Yakult như là một thói quen hàng ngày vì sức khỏe của chính mình và gia đình mình”.



Công thức với Yakult

Bánh sữa chua

► *Sữa chua không phải là xa lạ với mọi người nhưng bánh sữa chua vừa lạ miệng lại vừa rất tốt cho sức khỏe. Dùng bánh này vào dịp đặc biệt như liên hoan, sinh nhật sẽ thật tuyệt vì không có dầu mỡ mà cũng không quá ngọt.*



NGUYÊN LIỆU

500g kem sữa tươi, 200g kem phô mai
120g đường, 25g gelatine, 10g rượu Cointreau,
10g mật ong, 3 quả chanh,
4 hũ sữa chua Yakult (65ml/hũ)
1 ổ bánh bông lan
khuôn thông 2 đầu tròn hoặc vuông

THỰC HIỆN

1. Kem sữa tươi đánh cho dày, có độ đặc, để vào ngăn mát tủ lạnh
2. Lá gelatine đem ngâm với nước đá cho mềm mà không bị tan
3. Chanh vắt lấy nước cốt, bỏ hạt. Cho kem phô mai và đường vào máy đánh cho thật mịn, cho lá gelatine, nước cốt chanh và **sữa Yakult** vào, trộn đều. Tiếp tục trút kem sữa tươi để trong tủ lạnh vào, chế rượu và mật ong vào trộn thật đều
4. Bánh bông lan cắt lát dày khoảng 2cm
5. Đặt vào khuôn một lớp mỏng bánh bông lan, chế hỗn hợp bánh sữa chua vừa trộn đều vào, lớp bánh có độ dày khoảng 3cm, cứ tiếp tục làm thế 2 hoặc 3 lớp tùy vào độ lớn của khuôn bánh. Sau đó cho vào ngăn mát tủ lạnh để ít nhất 4 giờ
6. Khi dùng lấy ra, trang trí với sô-cô-la và dâu hoặc trang trí tùy thích. Cắt miếng, dùng lạnh mới ngon.

Các bước thực hiện



Lá gelatine cho vào chậu nước đá ngâm khoảng 10 phút cho mềm



Kem sữa tươi đánh dậy, có độ đặc giữ lạnh trong ngăn mát tủ lạnh



Chanh vắt lấy nước cốt, lược bỏ hạt, không vắt quá kỹ kẻo bị đắng



Đánh mịn nước chanh với kem phô mai, đường mịn, gelatine, sữa chua



Đặt vào khuôn một lớp bánh bông lan rồi đến lớp bánh sữa chua



Khi dùng, trang trí với sô-cô-la và dâu, xoài hoặc trang trí tùy thích

Mách nhỏ: Có thể thay thế gelatine bằng bột rau câu dẻo. Gelatin có thể tìm mua cùng các nguyên liệu làm bánh khác tại các cửa hàng thực phẩm nhập khẩu.

Thực hiện tại NHÀ HÀNG HOA MAI - KHÁCH SẠN REX
(Nguồn: monngonvietnam.com)

CÂU HỎI ĐỐ VUI

Trả lời câu hỏi và nhận quà **móc khóa Yakult**
(10 món quà dành cho 10 người may mắn)

1. Tên chủng khuẩn trong sản phẩm Yakult là gì?
2. Bạn có thể tìm mua Yakult ở đâu?
3. Nhà máy Yakult ở đâu?

Vui lòng trả lời trực tiếp qua website: www.yakult.vn/lienhệ/phiếuyêucầu/khác và đừng quên cung cấp đầy đủ thông tin: tên, địa chỉ, số điện thoại, email liên hệ.

Hãy Đăng Ký để nhận bản tin miễn phí

- Bạn chỉ cần đăng ký tại địa chỉ:

www.yakult.vn

Hoặc qua email:

- customerservice@yakult.vn

Và vui lòng cung cấp thông tin đầy đủ của bạn

(Tên, địa chỉ liên lạc và số điện thoại)



Yakult®

CÔNG TY TNHH YAKULT VIỆT NAM

29-30 Song hành - KP5 - P.An phú - Q.2 - TP. HCM

Điện thoại: 08 62814235

Fax: 08 62814272.

Email: customerservice@yakult.vn