Mục lục

[1. Giới thiệu chung 4](#_Toc198399420)

[2. Phân loại thực phẩm 4](#_Toc198399421)

[2.1 Rau củ quả 4](#_Toc198399422)

[2.1.1. Cà rốt Đà Lạt 4](#_Toc198399423)

[2.1.1.1. Thông tin chung 4](#_Toc198399424)

[2.1.1.2. Thành phần dinh dưỡng 5](#_Toc198399425)

[2.1.1.3. Lợi ích sức khỏe 5](#_Toc198399426)

[2.1.1.4. Mẹo chọn và bảo quản 5](#_Toc198399427)

[2.1.1.5. Cách chế biến 5](#_Toc198399428)

[2.1.1.6. Câu hỏi thường gặp 5](#_Toc198399429)

[2.1.2. Rau muống sạch Mekong 6](#_Toc198399430)

[2.1.2.1. Thông tin chung 6](#_Toc198399431)

[2.1.2.2. Thành phần dinh dưỡng 6](#_Toc198399432)

[2.1.2.3. Lợi ích sức khỏe 6](#_Toc198399433)

[2.1.2.4. Mẹo chọn và bảo quản 7](#_Toc198399434)

[2.1.2.5. Cách chế biến 7](#_Toc198399435)

[2.1.2.6. Câu hỏi thường gặp 7](#_Toc198399436)

[2.1.3. Bông cải trắng 7](#_Toc198399437)

[2.1.3.1. Thông tin chung 7](#_Toc198399438)

[2.1.3.2. Thành phần dinh dưỡng 7](#_Toc198399439)

[2.1.3.3. Lợi ích sức khỏe 7](#_Toc198399440)

[2.1.3.4. Mẹo chọn và bảo quản 8](#_Toc198399441)

[2.1.3.5. Cách chế biến 8](#_Toc198399442)

[2.1.3.6. Câu hỏi thường gặp 8](#_Toc198399443)

[2.1.4. Đậu Hà Lan 8](#_Toc198399444)

[2.1.4.1. Thông tin chung 8](#_Toc198399445)

[2.1.4.2. Thành phần dinh dưỡng 8](#_Toc198399446)

[2.1.4.3. Lợi ích sức khỏe 8](#_Toc198399447)

[2.1.4.4. Mẹo chọn và bảo quản 9](#_Toc198399448)

[2.1.4.5. Cách chế biến 9](#_Toc198399449)

[2.1.4.6. Câu hỏi thường gặp 9](#_Toc198399450)

[2.2. Thịt và thủy sản 10](#_Toc198399451)

[2.2.1. Tôm sú sống 10](#_Toc198399452)

[2.2.1.1. Thông tin chung 10](#_Toc198399453)

[2.2.1.2. Thành phần dinh dưỡng 10](#_Toc198399454)

[2.2.1.3. Lợi ích sức khỏe 10](#_Toc198399455)

[2.2.1.4. Mẹo chọn và bảo quản 10](#_Toc198399456)

[2.2.1.5. Cách chế biến 11](#_Toc198399457)

[2.2.1.6. Câu hỏi thường gặp 11](#_Toc198399458)

[2.2.2. Cá basa phi lê đông lạnh 11](#_Toc198399459)

[2.2.2.1. Thông tin chung 11](#_Toc198399460)

[2.2.2.2. Thành phần dinh dưỡng 11](#_Toc198399461)

[2.2.2.3. Lợi ích sức khỏe 11](#_Toc198399462)

[2.2.2.4. Mẹo chọn và bảo quản 12](#_Toc198399463)

[2.2.2.5. Cách chế biến 12](#_Toc198399464)

[2.2.2.6. Câu hỏi thường gặp 12](#_Toc198399465)

[2.3. Sữa và sản phẩm từ sữa 12](#_Toc198399466)

[2.3.1. Sữa milo 12](#_Toc198399467)

[2.3.1.1. Thông tin chung 12](#_Toc198399468)

[2.3.1.2. Thành phần dinh dưỡng 13](#_Toc198399469)

[2.3.1.3. Lợi ích sức khỏe 13](#_Toc198399470)

[2.3.14. Mẹo chọn và bảo quản 13](#_Toc198399471)

[2.3.1.5. Cách chế biến 13](#_Toc198399472)

[2.3.1.6. Câu hỏi thường gặp 14](#_Toc198399473)

[2.3.2. Sữa yến mạch Oatside 14](#_Toc198399474)

[2.3.2.1. Thông tin chung 14](#_Toc198399475)

[2.3.2.2. Thành phần dinh dưỡng 14](#_Toc198399476)

[2.3.2.3. Lợi ích sức khỏe 14](#_Toc198399477)

[2.3.2.4. Mẹo chọn và bảo quản 15](#_Toc198399478)

[2.3.2.5. Cách chế biến 15](#_Toc198399479)

[2.3.2.6. Câu hỏi thường gặp 15](#_Toc198399480)

[2.4. Đồ uống 16](#_Toc198399481)

[2.4.1. Nước uống tinh khiết Number1 16](#_Toc198399482)

[2.4.1.1. Thông tin chung 16](#_Toc198399483)

[2.4.1.2. Thành phần dinh dưỡng 16](#_Toc198399484)

[2.4.1.3. Lợi ích sức khỏe 16](#_Toc198399485)

[2.4.1.4. Mẹo chọn và bảo quản 16](#_Toc198399486)

[2.4.1.5. Cách chế biến 16](#_Toc198399487)

[2.4.1.6. Câu hỏi thường gặp 17](#_Toc198399488)

[2.4.2. Nước cam ép Nestlé 17](#_Toc198399489)

[2.2.2.1. Thông tin chung 17](#_Toc198399490)

[2.4.2.2. Thành phần dinh dưỡng 17](#_Toc198399491)

[2.4.2.3. Lợi ích sức khỏe 17](#_Toc198399492)

[2.4.2.4. Mẹo chọn và bảo quản 18](#_Toc198399493)

[2.4.2.5. Cách chế biến 18](#_Toc198399494)

[2.4.2.6. Câu hỏi thường gặp 18](#_Toc198399495)

[2.5. Thực phẩm đóng hộp 18](#_Toc198399496)

[2.5.1. Mì gói Ottogi vị bò hầm 18](#_Toc198399497)

[2.5.1.1. Thông tin chung 18](#_Toc198399498)

[2.5.1.2. Thành phần dinh dưỡng 18](#_Toc198399499)

[2.5.1.3. Lợi ích sức khỏe 19](#_Toc198399500)

[2.5.1.4. Mẹo chọn và bảo quản 19](#_Toc198399501)

[2.5.1.5. Cách chế biến 19](#_Toc198399502)

[2.5.1.6. Câu hỏi thường gặp 19](#_Toc198399503)

[2.5.2. Xúc xích tiệt trùng Vissan 20](#_Toc198399504)

[2.5.2.1. Thông tin chung 20](#_Toc198399505)

[2.5.2.2. Thành phần dinh dưỡng 20](#_Toc198399506)

[2.5.2.3. Lợi ích sức khỏe 20](#_Toc198399507)

[2.5.2.4. Mẹo chọn và bảo quản 20](#_Toc198399508)

[2.5.2.5. Cách chế biến 20](#_Toc198399509)

[2.5.2.6. Câu hỏi thường gặp 20](#_Toc198399510)

[2.5.3. Muối i-ot 21](#_Toc198399511)

[2.5.3.1. Thông tin chung 21](#_Toc198399512)

[2.5.3.2. Thành phần dinh dưỡng 21](#_Toc198399513)

[2.5.3.3. Lợi ích sức khỏe 21](#_Toc198399514)

[2.5.3.4. Mẹo chọn và bảo quản 21](#_Toc198399515)

[2.5.3.5. Cách chế biến 21](#_Toc198399516)

[2.5.3.6. Câu hỏi thường gặp 22](#_Toc198399517)

[2.5.4. Hạt nêm từ thịt 22](#_Toc198399518)

[2.5.4.1. Thông tin chung 22](#_Toc198399519)

[2.5.4.2. Thành phần dinh dưỡng 22](#_Toc198399520)

[2.5.4.3. Lợi ích sức khỏe 22](#_Toc198399521)

[2.5.4.4. Mẹo chọn và bảo quản 22](#_Toc198399522)

[2.5.4.5. Cách chế biến 22](#_Toc198399523)

[2.5.4.6. Câu hỏi thường gặp 23](#_Toc198399524)

[2.5.5. Trứng vịt 23](#_Toc198399525)

[2.5.5.1. Thông tin chung 23](#_Toc198399526)

[2.5.5.2. Thành phần dinh dưỡng 23](#_Toc198399527)

[2.5.5.3. Lợi ích sức khỏe 23](#_Toc198399528)

[2.5.5.4. Mẹo chọn và bảo quản 23](#_Toc198399529)

[2.5.5.5. Cách chế biến 24](#_Toc198399530)

[2.5.5.6. Câu hỏi thường gặp 24](#_Toc198399531)

# 1. Giới thiệu chung

- Mục đích tài liệu: Cung cấp thông tin chi tiết về các loại thực phẩm nhằm hỗ trợ khách hàng hiểu rõ hơn về sản phẩm, từ đó đưa ra lựa chọn phù hợp.  
- Đối tượng sử dụng: Khách hàng mua sắm trên website, nhân viên tư vấn, và hệ thống chatbot.  
- Cách khai thác thông tin hỏi đáp: Sử dụng mục lục để điều hướng nhanh đến phần cần thiết; tích hợp vào hệ thống chatbot để trả lời tự động các câu hỏi thường gặp.

# 2. Phân loại thực phẩm

## 2.1 Rau củ quả

### 2.1.1. Cà rốt Đà Lạt

#### 2.1.1.1. Thông tin chung

Cà rốt là một loại củ có màu sắc đặc trưng, thường là màu cam, nhưng cũng có thể là màu tím, vàng, hoặc trắng. Chúng được trồng rộng rãi trên toàn thế giới và là một phần quan trọng trong nhiều chế độ ăn uống. Cà rốt có vị ngọt nhẹ, giòn, và thường được sử dụng trong nhiều món ăn khác nhau.

#### 2.1.1.2. Thành phần dinh dưỡng

- Vitamin A, C, K; kali, natri, sắt, canxi, đạm, xơ.

#### 2.1.1.3. Lợi ích sức khỏe

**-** Cải thiện thị lực: Cà rốt giàu beta-carotene, tiền chất của vitamin A, rất tốt cho mắt, đặc biệt giúp cải thiện thị lực vào ban đêm (Cà rốt tác dụng).

- Tăng cường hệ miễn dịch: Vitamin A và C trong cà rốt giúp tăng cường hệ miễn dịch.

- Tốt cho tim mạch: Chất xơ và kali trong cà rốt giúp giảm huyết áp và cholesterol (Lợi ích cà rốt).

- Ngăn ngừa ung thư: Các chất chống oxy hóa trong cà rốt có thể giúp ngăn ngừa một số loại ung thư (Công dụng cà rốt).

- Hỗ trợ tiêu hóa: Chất xơ dồi dào giúp cải thiện tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón.

#### 2.1.1.4. Mẹo chọn và bảo quản

**- Chọn cà rốt**: Chọn cà rốt cứng, mịn, màu sắc đều, không có vết nứt hoặc mềm. Lá cà rốt nên xanh tươi nếu còn gắn liền.

**- Bảo quản**: Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, có thể bọc trong túi nilông để giữ độ tươi. Loại bỏ lá trước khi bảo quản để tránh mất nước.

#### 2.1.1.5. Cách chế biến

**- Ăn sống**: Rửa sạch, gọt vỏ, cắt lát hoặc que, ăn kèm với nước chấm hoặc salad.

**- Luộc**: Cắt khúc, luộc trong nước sôi khoảng 5-10 phút.

**- Hấp**: Hấp trong khoảng 10-15 phút để giữ được dinh dưỡng (Lợi ích cà rốt).

**- Nướng**: Trộn với dầu olive, nướng ở nhiệt độ 200°C trong 20-30 phút.

**- Làm sinh tố**: Ép cà rốt với các loại trái cây khác như táo hoặc cam.

#### 2.1.1.6. Câu hỏi thường gặp

**- Có thể ăn lá cà rốt không?**  
Có, lá cà rốt ăn được và giàu dinh dưỡng, có thể dùng để nấu canh hoặc xào.

**- Cà rốt có giúp cải thiện thị lực vào ban đêm không?**  
Cà rốt giàu vitamin A, có thể giúp cải thiện thị lực, đặc biệt vào ban đêm, nhưng không phải là phương pháp duy nhất. Nên kết hợp với các thực phẩm giàu vitamin A khác.

**- Ăn cà rốt có gây tăng cân không?**  
Không, cà rốt có hàm lượng calo thấp (chỉ 35 kcal/100g), nhưng nên ăn kèm với các thực phẩm khác để cân bằng dinh dưỡng (Cà rốt calo).

### 2.1.2. Rau muống sạch Mekong

#### 2.1.2.1. Thông tin chung

Rau muống là một loại rau thân thảo, thường mọc ở vùng nước ngập hoặc đất bùn. Chúng có thân dài, rỗng, và lá xanh. Rau muống sạch Mekong là loại rau muống được trồng ở vùng Mekong, nổi tiếng với độ tươi ngon và an toàn

#### 2.1.2.2. Thành phần dinh dưỡng

- Vitamin A, C, B3; Canxi, Magie, Sắt, Natri, Kali, chất xơ, chất béo.

#### 2.1.2.3. Lợi ích sức khỏe

- Giảm cholesterol xấu: Có thể giúp giảm cholesterol

- Tốt cho gan: Hỗ trợ điều chỉnh enzym giải độc.

- Ngăn ngừa thiếu máu: Chứa nhiều sắt, đặc biệt tốt cho phụ nữ mang thai.

- Cải thiện tiêu hóa: Chất xơ giúp ngăn ngừa táo bón.

- Hỗ trợ quản lý tiểu đường: Được khuyến cáo cho phụ nữ mang thai bị tiểu đường.

- Ngăn ngừa bệnh tim: Chứa vitamin A, C, beta-carotene, folate, và magie.

- Chống lão hóa: Có 13 loại chất chống oxy hóa.

- Tốt cho mắt: Tăng glutathione, có thể ngăn ngừa đục thủy tinh thể.

- Điều trị bệnh da liễu: Dùng ngoài da để điều trị vảy nến, mụn, nấm, hoặc ngứa do côn trùng cắn.

#### 2.1.2.4. Mẹo chọn và bảo quản

- Chọn rau muống: Chọn rau từ các trang trại được chứng nhận sạch để tránh thuốc trừ sâu, nước ô nhiễm, hoặc ký sinh trùng. Chọn rau có lá xanh đậm, tươi, lớn; tránh rau héo hoặc hư hỏng.

- Bảo quản: Rửa sạch, ngâm trong nước muối hoặc dung dịch rửa rau để loại bỏ ký sinh trùng và vi khuẩn. Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.

#### 2.1.2.5. Cách chế biến

- Xào: Xào với tỏi hoặc hành để tăng hương vị.

- Luộc: Luộc và chấm với nước tương hoặc mắm nêm.

- Nộm: Làm nộm với các loại gia vị như chanh, ớt.

- Canh: Nấu canh với thịt, cá, hoặc tôm.

#### 2.1.2.6. Câu hỏi thường gặp

- Ăn rau muống có tốt không?

Có, rau muống giàu dinh dưỡng và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, đặc biệt cho tiêu hóa và thiếu máu.

- Ai không nên ăn rau muống?

Những người bị suy nhược cơ thể nặng, hư hàn, hoặc có vết thương hở trên da nên hạn chế ăn rau muống

### 2.1.3. Bông cải trắng

#### 2.1.3.1. Thông tin chung

Bông cải trắng là một loại rau thuộc họ cải, có màu trắng hoặc trắng ngà voi, thường được sử dụng trong nhiều món ăn khác nhau. Chúng có vị ngọt nhẹ và giòn, được trồng rộng rãi trên toàn thế giới

#### 2.1.3.2. Thành phần dinh dưỡng

- Vitamin C, K, B5, B6; Folate, chất xơ, đạm, béo, kali, mangan.

#### 2.1.3.3. Lợi ích sức khỏe

- Ngăn ngừa ung thư: Chứa các hợp chất như sulforaphane, có thể chống ung thư.

- Tốt cho tim mạch: Giàu chất xơ, vitamin C, và kali, giúp giảm huyết áp và cholesterol.

- Tăng cường hệ miễn dịch: Vitamin C và các chất chống oxy hóa hỗ trợ hệ miễn dịch.

- Hỗ trợ tiêu hóa: Chất xơ giúp cải thiện tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón.

- Tốt cho mắt: Chứa vitamin A và C, hỗ trợ thị lực.

#### 2.1.3.4. Mẹo chọn và bảo quản

- Chọn bông cải trắng: Chọn những cải có màu sắc đều, không có vết nứt hoặc mềm. Lá nên xanh tươi nếu còn gắn liền.

- Bảo quản: Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, bọc trong túi nilông để giữ độ tươi. Loại bỏ lá trước khi bảo quản để tránh mất nước.

#### 2.1.3.5. Cách chế biến

- Luộc: Cắt khúc, luộc trong nước sôi khoảng 5-10 phút.

- Hấp: Hấp trong khoảng 10-15 phút để giữ được dinh dưỡng.

#### 2.1.3.6. Câu hỏi thường gặp

- Bông cải trắng có gây tăng cân không?

Không, bông cải trắng có hàm lượng calo thấp (chỉ 25 kcal/100g), nhưng nên ăn kèm với các thực phẩm khác để cân bằng dinh dưỡng.

- Ăn bông cải trắng có tốt cho người bị tiểu đường không?

Có, bông cải trắng có chỉ số đường huyết thấp, phù hợp cho người bị tiểu đường

### 2.1.4. Đậu Hà Lan

#### 2.1.4.1. Thông tin chung

Đậu hà lan là một loại đậu nhỏ, có vỏ màu xanh hoặc vàng, thường được sử dụng trong nhiều món ăn khác nhau. Chúng có vị ngọt và bùi, được trồng rộng rãi trên toàn thế giới.

#### 2.1.4.2. Thành phần dinh dưỡng

- Chất xơ, đường tự nhiên, đạm, chất béo, canxi, magie, photpho, kali, natri, Vitamin A, C, K.

#### 2.1.4.3. Lợi ích sức khỏe

- Kiểm soát đường huyết: Chỉ số đường huyết thấp, phù hợp cho người bị tiểu đường.

- Hỗ trợ tiêu hóa: Chất xơ cao giúp giảm táo bón và hỗ trợ vi khuẩn đường ruột.

- Giảm nguy cơ bệnh tim: Giảm cholesterol LDL, giàu magie, kali, canxi, và vitamin C.

- Chống viêm, ngăn ngừa ung thư: Chứa flavanol, carotenoid, axit phenolic, và polyphenol.

- Ngăn ngừa thiếu máu: Giàu folate và sắt.

- Tăng cường hệ miễn dịch: Vitamin C cao, đáp ứng một nửa nhu cầu hàng ngày.

- Cải thiện sức khỏe mắt: Giàu lutein, giảm nguy cơ đục thủy tinh thể và suy giảm thị lực.

- Cải thiện sức khỏe da: Vitamin C tăng cường collagen, chất chống oxy hóa ngăn ngừa lão hóa.

- Cải thiện khả năng sinh sản ở nam giới: Tăng số lượng và khả năng di chuyển của tinh trùng thông qua glycodelin.

#### 2.1.4.4. Mẹo chọn và bảo quản

- Chọn đậu hà lan: Chọn đậu tươi, không héo, vỏ nguyên vẹn.

- Bảo quản: Bảo quản trong tủ lạnh, có thể đông lạnh để giữ lâu hơn.

#### 2.1.4.5. Cách chế biến

- Hấp: Hấp để giữ dinh dưỡng.

- Luộc: Luộc và ăn kèm với các món khác.

- Rang: Rang với muối hoặc gia vị.

- Làm súp: Nấu súp với các loại rau củ khác.

#### 2.1.4.6. Câu hỏi thường gặp

- Đậu hà lan có gây tăng cân không?

Không, đậu hà lan có hàm lượng calo thấp, nhưng nên ăn kèm với các thực phẩm khác để cân bằng dinh dưỡng.

- Ai không nên ăn đậu hà lan?

Người bị gout, vấn đề tiêu hóa nghiêm trọng, hoặc phụ nữ đang cho con bú nên hạn chế ăn đậu hà lan.

## 2.2. Thịt và thủy sản

### 2.2.1. Tôm sú sống

#### 2.2.1.1. Thông tin chung

Tôm sú (Penaeus monodon) là một loại tôm biển phổ biến, có kích thước lớn, thân màu nâu bóng với các vân gỉ sét, và vỏ trong suốt như pha lê. Tôm sú sống ở vùng biển Đông Nam Á, đặc biệt là Việt Nam, và hiện nay cũng được nuôi trong môi trường nước ngọt để đáp ứng nhu cầu thị trường. Thịt tôm sú ngọt, chắc, và dễ chế biến thành nhiều món ăn ngon.

#### 2.2.1.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, cholesterol, canxi, sắt, kali, Vitamin B12, Omega-3.

#### 2.2.1.3. Lợi ích sức khỏe

- **Hỗ trợ sức khỏe tim mạch**: Omega-3 và kali giúp giảm cholesterol xấu (LDL), hạ huyết áp, và ngăn ngừa xơ vữa động mạch.

- **Tăng cường trí não**: Vitamin B12 và omega-3 hỗ trợ phát triển trí não ở trẻ em và giảm nguy cơ suy giảm trí nhớ ở người lớn.

- **Phòng ngừa ung thư**: Selen giúp loại bỏ kim loại nặng và ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

- **Cải thiện sức khỏe xương**: Canxi và phốt-pho hỗ trợ xương và răng chắc khỏe, giảm nguy cơ loãng xương.

- **Hỗ trợ giảm cân**: Hàm lượng protein cao, ít calo và carb giúp no lâu, phù hợp cho chế độ ăn kiêng.

- **Tăng cường miễn dịch**: Kẽm và vitamin B12 hỗ trợ hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại bệnh tật.

#### 2.2.1.4. Mẹo chọn và bảo quản

- Chọn tôm sú sống: Chọn tôm có vỏ trong suốt, mùi biển nhẹ, thân hơi cong, thịt căng, và râu khép chặt. Tránh tôm có mùi hôi, vỏ mờ, hoặc thân mềm.

- Bảo quản: Đặt tôm sống trong nước sạch với máy bơm oxy hoặc bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh (0-4°C) trong hộp kín, sử dụng trong 1-2 ngày. Nếu đông lạnh, rửa sạch, để ráo, và cho vào hộp kín, dùng trong 2 tuần để đảm bảo độ tươi.

#### 2.2.1.5. Cách chế biến

- **Luộc**: Luộc với gừng để giữ vị ngọt tự nhiên, ăn kèm mỡ hành hoặc muối tiêu chanh.

- **Hấp**: Hấp với sả hoặc bia để tăng hương vị.

- **Nướng**: Nướng muối ớt hoặc bơ tỏi, ướp 15 phút trước khi nướng.

- **Xào**: Xào với rau củ như đậu que, cà rốt, hoặc làm gỏi tôm.

#### 2.2.1.6. Câu hỏi thường gặp

- Ăn tôm sú sống có an toàn không?

Không, tôm sống có thể chứa ký sinh trùng hoặc vi khuẩn. Nên nấu chín (luộc, hấp) để đảm bảo an toàn.

- Ai không nên ăn tôm sú?

Người dị ứng hải sản, bị gout, hoặc có vấn đề tiêu hóa nên hạn chế. Không kết hợp tôm với thực phẩm giàu vitamin C (như cam) để tránh ngộ độc.

### 2.2.2. Cá basa phi lê đông lạnh

#### 2.2.2.1. Thông tin chung

Cá basa (Pangasius bocourti) là một loại cá da trơn nước ngọt, có thịt trắng, ít xương, và mùi nhẹ, phổ biến ở vùng sông Mekong. Cá basa đông lạnh được sơ chế, cấp đông nhanh để giữ độ tươi và tiện lợi cho người tiêu dùng. Đây là lựa chọn kinh tế cho nhiều món ăn gia đình.

#### 2.2.2.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, cholesterol, natri, Vitamin D, Omega-3.

#### 2.2.2.3. Lợi ích sức khỏe

- **Hỗ trợ sức khỏe tim mạch:** Omega-3 và DHA giúp giảm nguy cơ đột quỵ, cải thiện lưu thông máu, và giảm cholesterol.

- **Tăng cường sức khỏe xương**: Vitamin D và phốt-pho hỗ trợ xương chắc khỏe, ngăn ngừa loãng xương và còi xương.

- **Hỗ trợ giảm cân**: Protein cao, ít calo, và ít carb giúp no lâu, ngăn tích tụ mỡ, phù hợp cho chế độ ăn kiêng.

**- Cải thiện sức khỏe mắt**: Omega-3 và vitamin D giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng và mỏi mắt do ánh sáng xanh.

- **Hỗ trợ tuần hoàn máu**: Hàm lượng natri thấp giúp điều hòa huyết áp, phù hợp cho người bị cao huyết áp hoặc bệnh gan, thận.

#### 2.2.2.4. Mẹo chọn và bảo quản

- Chọn cá basa đông lạnh: Chọn cá có bao bì kín, không rách, không có dấu hiệu chảy nước hoặc mùi lạ. Kiểm tra hạn sử dụng và nguồn gốc uy tín.

- Bảo quản: Giữ trong ngăn đá (-18°C), không rã đông rồi cấp đông lại để tránh mất chất dinh dưỡng và nhiễm khuẩn. Rã đông trong ngăn mát tủ lạnh hoặc ngâm nước lạnh 30 phút trước khi chế biến.

#### 2.2.2.5. Cách chế biến

- **Kho**: Kho với gừng hoặc nước dừa để khử mùi tanh, ăn kèm cơm trắng.

- **Chiên**: Chiên giòn, ăn với nước mắm chua ngọt và rau sống.

- **Nấu canh**: Nấu canh chua với măng, cà chua, hoặc dọc mùng.

- **Nướng**: Nướng với muối ớt hoặc gói lá chuối để giữ độ ngọt.

#### 2.2.2.6. Câu hỏi thường gặp

- Cá basa đông lạnh có an toàn không? Có, nếu được cấp đông đúng cách và từ nguồn uy tín. Tuy nhiên, cần chế biến kỹ, không ăn sống để tránh ký sinh trùng hoặc chất ô nhiễm như thủy ngân.

- Ăn cá basa đông lạnh có mất dinh dưỡng không? Cá basa đông lạnh giữ được phần lớn dinh dưỡng nếu cấp đông nhanh và bảo quản đúng. Tuy nhiên, hương vị và độ dai có thể kém hơn so với cá tươi.

## 2.3. Sữa và sản phẩm từ sữa

### 2.3.1. Sữa milo

#### 2.3.1.1. Thông tin chung

Sữa Milo là một loại sữa bột hoặc sữa nước có hương vị lúa mạch, được phát triển bởi Nestlé, phổ biến tại nhiều quốc gia, đặc biệt ở Việt Nam. Sản phẩm được định vị là thức uống năng lượng, phù hợp cho trẻ em, học sinh, và người vận động nhiều. Milo chứa các thành phần như lúa mạch, sữa, và bổ sung vitamin, khoáng chất để hỗ trợ sức khỏe và năng lượng hàng ngày.

#### 2.3.1.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, carbohydrate, đường, chất xơ, canxi, Vitamin D, B2, B3, photpho

#### 2.3.1.3. Lợi ích sức khỏe

* **Cung cấp năng lượng**: Carbohydrate và đường cung cấp năng lượng nhanh, phù hợp cho trẻ em và người hoạt động thể chất.
* **Hỗ trợ phát triển xương**: Canxi, phốt pho, và vitamin D giúp xương và răng chắc khỏe, đặc biệt quan trọng cho trẻ em đang lớn.
* **Tăng cường chức năng thần kinh và cơ bắp**: Vitamin B2, B3 hỗ trợ chuyển hóa năng lượng và duy trì sức khỏe thần kinh.
* **Hỗ trợ tiêu hóa**: Chất xơ nhẹ giúp cải thiện tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón.
* **Bổ sung dinh dưỡng**: Milo là nguồn cung cấp các vi chất thiết yếu, hỗ trợ chế độ ăn thiếu hụt vitamin và khoáng chất.

#### 2.3.14. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn sữa Milo**: Chọn sản phẩm từ các nhà bán lẻ uy tín, kiểm tra hạn sử dụng và bao bì nguyên vẹn. Ưu tiên các dòng ít đường nếu muốn kiểm soát lượng đường tiêu thụ.
* **Bảo quản**:
  + Sữa bột: Lưu trữ trong hộp kín, nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp. Sử dụng trong vòng 1 tháng sau khi mở nắp.
  + Sữa pha sẵn: Bảo quản ở nhiệt độ phòng trước khi mở, sau khi mở giữ trong ngăn mát tủ lạnh (0-4°C) và dùng trong 24 giờ.

#### 2.3.1.5. Cách chế biến

* **Pha sữa bột**: Hòa 4-5 muỗng sữa bột Milo (khoảng 30g) với 200ml nước ấm (40-50°C), khuấy đều. Có thể thêm đá để uống lạnh.
* **Sữa pha sẵn**: Lắc đều trước khi uống, ngon hơn khi uống lạnh.
* **Kết hợp món ăn**: Dùng Milo để làm sinh tố, trộn với ngũ cốc, hoặc làm bánh flan, bánh quy.
* **Pha chế**: Thêm vào cà phê hoặc trà để tạo hương vị lúa mạch độc đáo.

#### 2.3.1.6. Câu hỏi thường gặp

* **Sữa Milo có phù hợp cho người lớn không?**  
  Có, Milo cung cấp năng lượng và vi chất phù hợp cho mọi lứa tuổi, nhưng người lớn nên chọn phiên bản ít đường nếu muốn kiểm soát calo.
* **Uống Milo nhiều có gây tăng cân không?**  
  Nếu tiêu thụ quá mức, lượng đường và calo trong Milo có thể góp phần tăng cân. Nên uống theo liều lượng khuyến nghị (1-2 ly/ngày) và kết hợp lối sống lành mạnh.

### 2.3.2. Sữa yến mạch Oatside

#### 2.3.2.1. Thông tin chung

Sữa yến mạch Oatside là một loại sữa thực vật được sản xuất từ 100% yến mạch Úc, do công ty Oatside (Singapore) phát triển, sản xuất tại Bandung, Indonesia. Sản phẩm không chứa lactose, phù hợp cho người ăn chay, người không dung nạp lactose, hoặc theo lối sống bền vững. Oatside có các dòng như Barista Blend (dành cho pha chế) và Chocolate, nổi bật với vị béo ngậy, tự nhiên, không sử dụng hương liệu nhân tạo.

#### 2.3.2.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, carbohydrate, đường, chất xơ, canxi, natri.

#### 2.3.2.3. Lợi ích sức khỏe

* **Hỗ trợ sức khỏe tim mạch**: Chứa beta-glucan, một chất xơ hòa tan giúp giảm cholesterol xấu (LDL), giảm nguy cơ bệnh tim mạch.
* **Cải thiện tiêu hóa**: Chất xơ hòa tan hỗ trợ hệ vi sinh vật đường ruột, ngăn ngừa táo bón và cải thiện sức khỏe tiêu hóa.
* **Không chứa lactose**: Phù hợp cho người không dung nạp lactose, tránh đầy hơi, đau bụng, hoặc tiêu chảy.
* **Ít chất béo bão hòa**: Hỗ trợ kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ bệnh tim mạch so với sữa động vật.
* **Bổ sung canxi**: Giúp xương và răng chắc khỏe, đặc biệt tốt cho người ăn chay thiếu nguồn canxi từ sữa bò.
* **Thân thiện môi trường**: Sản xuất sử dụng ít nước và tài nguyên hơn so với sữa động vật, góp phần bảo vệ môi trường.

#### 2.3.2.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn sữa Oatside**: Mua từ các nhà bán lẻ uy tín (như siêu thị, cửa hàng thực phẩm sạch), kiểm tra hạn sử dụng và bao bì nguyên vẹn. Chọn dòng Barista Blend cho pha chế hoặc Chocolate cho uống trực tiếp tùy nhu cầu.
* **Bảo quản**:
  + Trước khi mở: Lưu trữ ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp.
  + Sau khi mở: Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh (0-4°C) và sử dụng trong 5 ngày để đảm bảo hương vị và chất lượng.

#### 2.3.2.5. Cách chế biến

* **Uống trực tiếp**: Lắc đều, uống lạnh hoặc kết hợp với ngũ cốc ăn sáng.
* **Pha chế**: Sử dụng Barista Blend để pha cà phê, trà sữa, hoặc matcha, tạo bọt mịn và hương vị cân bằng.
* **Nấu ăn**: Dùng để làm sinh tố, nấu súp, làm bánh (bánh kếp, bánh quy), hoặc cháo yến mạch.
* **Kết hợp món ăn**: Thêm vào smoothie bowl với trái cây và hạt để tăng dinh dưỡng.

#### 2.3.2.6. Câu hỏi thường gặp

* **Sữa Oatside có phù hợp cho người dị ứng gluten không?**  
  Sản phẩm chứa yến mạch, có thể có một lượng nhỏ gluten. Người dị ứng gluten nghiêm trọng nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
* **Sữa Oatside có giúp giảm cân không?**  
  Với hàm lượng calo thấp và chất xơ tạo cảm giác no, Oatside có thể hỗ trợ giảm cân nếu dùng trong chế độ ăn uống cân bằng. Tuy nhiên, dòng Chocolate có thêm đường, nên chọn dòng không đường nếu kiểm soát calo.

## 2.4. Đồ uống

### 2.4.1. Nước uống tinh khiết Number1

#### 2.4.1.1. Thông tin chung

Nước uống đóng chai là nước tinh khiết hoặc nước khoáng tự nhiên được xử lý và đóng gói trong chai nhựa hoặc thủy tinh, đáp ứng tiêu chuẩn an toàn thực phẩm. Nước đóng chai thường được sử dụng để giải khát, nấu ăn, hoặc mang theo khi di chuyển.

#### 2.4.1.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, natri, khoáng chất.

#### 2.4.1.3. Lợi ích sức khỏe

* **Cung cấp nước**: Giúp duy trì độ ẩm cơ thể, hỗ trợ tiêu hóa, tuần hoàn máu, và điều hòa thân nhiệt.
* **An toàn vệ sinh**: Được xử lý qua công nghệ lọc (RO, UV) hoặc khai thác từ nguồn nước ngầm, đảm bảo không chứa vi khuẩn hoặc tạp chất.
* **Bổ sung khoáng chất**: Nước khoáng tự nhiên cung cấp một lượng nhỏ khoáng chất, hỗ trợ sức khỏe xương và cơ bắp.
* **Tiện lợi**: Dễ mang theo, phù hợp cho các hoạt động ngoài trời hoặc nơi thiếu nước sạch.

#### 2.4.1.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn nước uống**: Mua từ thương hiệu uy tín, kiểm tra hạn sử dụng, bao bì nguyên vẹn, và nhãn mác rõ ràng. Ưu tiên nước khoáng nếu cần bổ sung khoáng chất.
* **Bảo quản**: Lưu trữ ở nơi khô ráo, tránh ánh nắng trực tiếp để ngăn nhựa chai tiết ra chất độc hại. Sau khi mở, bảo quản trong tủ lạnh và dùng trong 24-48 giờ.

#### 2.4.1.5. Cách chế biến

* **Uống trực tiếp**: Dùng để giải khát, đặc biệt trong thời tiết nóng hoặc sau khi vận động.
* **Nấu ăn**: Sử dụng để nấu cơm, pha trà, hoặc làm súp để đảm bảo vệ sinh.
* **Pha chế**: Kết hợp với trái cây, thảo mộc (như chanh, lá bạc hà) để tạo nước detox.
* **Dùng trong y tế**: Dùng để rửa vết thương nhẹ hoặc pha thuốc theo hướng dẫn bác sĩ.

#### 2.4.1.6. Câu hỏi thường gặp

* **Nước đóng chai có an toàn hơn nước máy không?**  
  Nước đóng chai từ thương hiệu uy tín thường được xử lý kỹ lưỡng, nhưng nước máy đun sôi cũng an toàn nếu nguồn nước đạt chuẩn.
* **Uống nhiều nước đóng chai có hại không?**  
  Không, nhưng nên hạn chế dùng chai nhựa kém chất lượng hoặc tái sử dụng nhiều lần vì có thể giải phóng chất độc hại từ nhựa.

### 2.4.2. Nước cam ép Nestlé

#### 2.2.2.1. Thông tin chung

Nước cam ép Nestlé (thường được biết đến qua các thương hiệu như Nestea hoặc sản phẩm nước trái cây của Nestlé) là một loại nước ép trái cây đóng chai, chứa nước cam tự nhiên, đường, và các chất bổ sung vitamin. Sản phẩm được thiết kế để giải khát và bổ sung vitamin, đặc biệt là vitamin C.

#### 2.4.2.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, carbohydrate, đường, Vitamin C, natri.

#### 2.4.2.3. Lợi ích sức khỏe

* **Tăng cường miễn dịch**: Vitamin C giúp tăng sức đề kháng, chống lại cảm cúm và nhiễm trùng.
* **Cải thiện sức khỏe da**: Vitamin C hỗ trợ sản xuất collagen, giúp da sáng mịn và giảm lão hóa.
* **Hỗ trợ tiêu hóa**: Chất xơ nhẹ (nếu có) và vị chua tự nhiên kích thích tiêu hóa.
* **Giải khát**: Vị ngọt chua dễ uống, cung cấp năng lượng nhanh chóng.
* **Bổ sung năng lượng**: Carbohydrate từ đường mía cung cấp năng lượng tức thì.

#### 2.4.2.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn nước cam ép**: Chọn sản phẩm có tỷ lệ nước cam tự nhiên cao, ít đường bổ sung, và không chứa chất bảo quản nhân tạo. Kiểm tra hạn sử dụng và bao bì kín.
* **Bảo quản**: Lưu trữ ở nơi khô ráo, thoáng mát. Sau khi mở, giữ trong ngăn mát tủ lạnh (0-4°C) và dùng trong 4 ngày.

#### 2.4.2.5. Cách chế biến

* **Uống trực tiếp**: Lắc đều, uống lạnh để tăng hương vị.
* **Pha chế**: Kết hợp với soda, nước khoáng, hoặc đá để tạo cocktail không cồn.
* **Nấu ăn**: Dùng làm nước sốt salad, ướp thịt, hoặc làm bánh cam.
* **Sinh tố**: Trộn với các loại trái cây như xoài, dứa để làm sinh tố.

#### 2.4.2.6. Câu hỏi thường gặp

* **Nước cam ép Nestlé có thay thế nước cam tươi không?**  
  Không hoàn toàn, vì nước ép đóng chai thường chứa đường bổ sung và ít chất xơ hơn nước cam tươi. Nên ưu tiên nước cam tươi nếu có thể.
* **Uống nhiều nước cam ép có gây tăng cân không?**  
  Có thể, nếu tiêu thụ quá nhiều do hàm lượng đường cao. Nên uống 1-2 ly/ngày và kết hợp chế độ ăn lành mạnh.

## 2.5. Thực phẩm đóng hộp

### 2.5.1. Mì gói Ottogi vị bò hầm

#### 2.5.1.1. Thông tin chung

Mì gói Ottogi là sản phẩm mì ăn liền của thương hiệu Ottogi (Hàn Quốc), mì có hương vị đậm đà, cay nhẹ, và thường đi kèm gói súp bột, dầu gia vị, hoặc rau sấy khô, phù hợp cho bữa ăn nhanh.

#### 2.5.1.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, carbohydrate, đường , natri.

#### 2.5.1.3. Lợi ích sức khỏe

* **Cung cấp năng lượng nhanh**: Carbohydrate và chất béo cung cấp năng lượng tức thời, phù hợp cho bữa ăn khẩn cấp. Bổ sung protein nhẹ: Protein từ bột mì và gói súp hỗ trợ duy trì cơ bắp ở mức cơ bản.
* **Tiện lợi**: Dễ chế biến, tiết kiệm thời gian, phù hợp cho người bận rộn.
* **Đa dạng hương vị**: Kích thích khẩu vị, đặc biệt với các món cay hoặc phô mai.

#### 2.5.1.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn mì gói**: Chọn sản phẩm có hạn sử dụng xa, bao bì không rách, và từ nhà phân phối uy tín. Ưu tiên dòng ít natri nếu lo ngại về muối.
* **Bảo quản**: Lưu trữ ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp hoặc nơi ẩm ướt để ngăn mì bị mốc.

#### 2.5.1.5. Cách chế biến

* **Nấu mì**: Đun sôi 500ml nước, cho mì vào nấu 3-4 phút, thêm gói gia vị, khuấy đều và thưởng thức.
* **Kết hợp**: Thêm trứng, xúc xích, rau xanh, hoặc kim chi để tăng dinh dưỡng.
* **Xào mì**: Luộc mì, để ráo, xào với dầu ăn, gói gia vị, và các nguyên liệu như thịt, rau củ.
* **Làm salad mì**: Trộn mì luộc với rau, sốt mayonnaise, và thịt nguội để làm món lạnh.

#### 2.5.1.6. Câu hỏi thường gặp

* **Ăn mì gói Ottogi thường xuyên có hại không?**  
  Nếu ăn quá nhiều, hàm lượng natri và chất béo bão hòa cao có thể gây tăng huyết áp hoặc béo phì. Nên ăn 1-2 lần/tuần và bổ sung rau, protein.
* **Mì Ottogi có phù hợp cho người ăn chay không?**  
  Một số dòng (như Jin Ramen Mild) có thể phù hợp, nhưng cần kiểm tra thành phần vì gói súp thường chứa chiết xuất thịt hoặc cá.

### 2.5.2. Xúc xích tiệt trùng Vissan

#### 2.5.2.1. Thông tin chung

Xúc xích Vissan là sản phẩm xúc xích tiệt trùng của Công ty Vissan (Việt Nam), được làm từ thịt heo, bò, hoặc gà, kết hợp gia vị và chất ổn định. Các dòng phổ biến bao gồm xúc xích heo, xúc xích bò, và xúc xích dinh dưỡng, được yêu thích bởi trẻ em và người lớn nhờ vị thơm ngon và tiện lợi.

#### 2.5.2.2. Thành phần dinh dưỡng

\_ Protein, chất béo, carbohydrate, natri, DHA.

#### 2.5.2.3. Lợi ích sức khỏe

* **Cung cấp protein**: Protein từ thịt hỗ trợ phát triển cơ bắp và sửa chữa mô.
* **Bổ sung năng lượng**: Hàm lượng calo và chất béo cung cấp năng lượng cho hoạt động hàng ngày.
* **Tiện lợi**: Dễ chế biến, phù hợp cho bữa ăn nhanh hoặc ăn vặt.
* **Bổ sung DHA**: Một số dòng chứa DHA, hỗ trợ sức khỏe não bộ và mắt.

#### 2.5.2.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn xúc xích**: Mua từ siêu thị hoặc cửa hàng uy tín, kiểm tra bao bì kín, hạn sử dụng rõ ràng. Ưu tiên dòng ít chất bảo quản hoặc natri thấp.
* **Bảo quản**: Lưu trữ trong ngăn mát tủ lạnh (0-4°C), dùng trong 90 ngày kể từ ngày sản xuất. Sau khi mở, ăn trong 2-3 ngày hoặc đông lạnh để bảo quản lâu hơn.

#### 2.5.2.5. Cách chế biến

* **Ăn trực tiếp**: Mở bao bì, ăn liền như món ăn vặt.
* **Chiên/nướng**: Chiên với dầu hoặc nướng ở 180°C trong 5-7 phút, ăn kèm bánh mì hoặc salad.
* **Kết hợp món ăn**: Thêm vào mì xào, pizza, hoặc cơm chiên.
* **Làm gỏi**: Thái lát mỏng, trộn với rau và nước sốt để làm gỏi xúc xích.

#### 2.5.2.6. Câu hỏi thường gặp

* **Xúc xích Vissan có an toàn cho trẻ em không?**  
  Có, nhưng nên cho trẻ ăn với lượng vừa phải (1-2 cây/ngày) vì hàm lượng natri và chất béo cao.
* **Ăn xúc xích Vissan thường xuyên có hại không?**  
  Nếu ăn quá nhiều, natri và chất béo bão hòa có thể gây tăng huyết áp hoặc béo phì. Nên kết hợp với rau và thực phẩm tươi.

### 2.5.3. Muối i-ot

#### 2.5.3.1. Thông tin chung

Muối i-ốt là muối ăn (natri clorua) được bổ sung i-ốt, một vi chất thiết yếu để ngăn ngừa các rối loạn do thiếu i-ốt. Ở Việt Nam, muối i-ốt được khuyến khích sử dụng trong nấu ăn để đảm bảo sức khỏe tuyến giáp và phát triển trí não.

#### 2.5.3.2. Thành phần dinh dưỡng

- Natri, i-ot.

#### 2.5.3.3. Lợi ích sức khỏe

* **Ngăn ngừa thiếu i-ốt**: I-ốt hỗ trợ tuyến giáp sản xuất hormone, duy trì chức năng thần kinh, sinh sản, và tim mạch.
* **Hỗ trợ phát triển trí não**: Đặc biệt quan trọng cho trẻ em và phụ nữ mang thai, giúp phát triển trí tuệ và thể chất.
* **Tăng hương vị món ăn**: Làm món ăn đậm đà, kích thích vị giác.
* **An toàn khi sử dụng đúng liều lượng**: Lượng khuyến nghị là dưới 5g muối/ngày/người lớn.

#### 2.5.3.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn muối i-ốt**: Mua từ thương hiệu uy tín, có nhãn mác ghi rõ hàm lượng i-ốt (20-40 ppm). Kiểm tra bao bì kín và hạn sử dụng.
* **Bảo quản**: Lưu trữ trong lọ kín, nơi khô ráo, tránh ánh nắng để i-ốt không bị bay hơi. Dùng thìa sạch để lấy muối, tránh nhiễm khuẩn.

#### 2.5.3.5. Cách chế biến

* **Nấu ăn**: Thêm vào canh, súp, hoặc món xào khi gần chín để giữ i-ốt.
* **Ướp thực phẩm**: Dùng để ướp thịt, cá trước khi chế biến, nhưng không quá 30 phút để tránh mặn.
* **Làm nước chấm**: Pha với tiêu, chanh, hoặc ớt để làm muối chấm.
* **Sức khỏe**: Dùng muối i-ốt pha nước muối loãng (0.9%) để súc miệng hoặc rửa vết thương nhẹ.

#### 2.5.3.6. Câu hỏi thường gặp

* **Muối i-ốt có khác muối thường không?**  
  Có, muối i-ốt chứa i-ốt bổ sung để ngăn ngừa thiếu hụt vi chất, trong khi muối thường không có.
* **Dùng muối i-ốt lâu dài có hại không?**  
  Không, nếu dùng dưới 5g/ngày. Tuy nhiên, người bị bệnh tuyến giáp nên tham khảo ý kiến bác sĩ.

### 2.5.4. Hạt nêm từ thịt

#### 2.5.4.1. Thông tin chung

Hạt nêm là gia vị tổng hợp, chứa bột ngọt (monosodium glutamate - MSG), chất điều vị (627, 631), hạt nêm giúp món ăn đậm đà, có vị ngọt và mặn tự nhiên, được sử dụng rộng rãi trong nấu ăn Việt Nam.

#### 2.5.4.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, carbohydrate, natri.

#### 2.5.4.3. Lợi ích sức khỏe

* **Tăng hương vị món ăn**: Tạo vị ngọt và mặn hài hòa, làm món ăn hấp dẫn hơn.
* **Tiện lợi**: Dễ sử dụng, tiết kiệm thời gian so với nấu nước dùng từ xương.
* **An toàn khi dùng đúng liều lượng**: Được Bộ Y tế và FDA công nhận an toàn nếu không lạm dụng.

#### 2.5.4.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn hạt nêm**: Mua từ thương hiệu uy tín, kiểm tra thành phần và hạn sử dụng. Ưu tiên dòng ít MSG nếu lo ngại về bột ngọt.
* **Bảo quản**: Lưu trữ trong lọ kín, nơi khô ráo, tránh ẩm để ngăn hạt nêm bị vón cục. Dùng thìa sạch để lấy.

#### 2.5.4.5. Cách chế biến

* **Nấu ăn**: Thêm vào canh, súp, hoặc món xào khi đang nấu để gia vị tan đều.
* **Ướp thực phẩm**: Dùng để ướp thịt, cá, hoặc rau củ, nhưng không quá nhiều để tránh mặn.
* **Làm nước chấm**: Pha với nước mắm, đường, và chanh để làm nước chấm.
* **Tự làm hạt nêm**: Xay tôm khô, thịt gà, hoặc nấm khô với muối và đường để tạo hạt nêm tự nhiên.

#### 2.5.4.6. Câu hỏi thường gặp

* **Hạt nêm có tốt hơn bột ngọt không?**  
  Không hoàn toàn, vì hạt nêm chứa bột ngọt và các chất điều vị khác (627, 631). Nên dùng liều lượng vừa phải để tránh tác dụng phụ như mỏi cổ, chóng mặt.
* **Ai không nên dùng hạt nêm?**  
  Người dị ứng bột ngọt, bị cao huyết áp, hoặc trẻ dưới 2 tuổi nên hạn chế.

### 2.5.5. Trứng vịt

#### 2.5.5.1. Thông tin chung

Trứng vịt là trứng của vịt nhà, có kích thước lớn hơn trứng gà, vỏ màu trắng hoặc xanh nhạt. Trứng vịt được sử dụng phổ biến trong ẩm thực Việt Nam, từ món luộc, chiên, đến làm bánh hoặc trứng vịt lộn.

#### 2.5.5.2. Thành phần dinh dưỡng

- Protein, chất béo, cholesterol, carbohydrate, Vitamin A, B12, selen.

#### 2.5.5.3. Lợi ích sức khỏe

* **Cung cấp protein chất lượng cao**: Hỗ trợ xây dựng cơ bắp, sửa chữa mô, và sản xuất enzyme.
* **Tăng cường sức khỏe mắt và não**: Vitamin A và B12 giúp cải thiện thị lực và chức năng thần kinh.
* **Bổ sung vi chất**: Selen và vitamin B12 tăng cường miễn dịch và ngăn ngừa thiếu máu.
* **Hỗ trợ phát triển thai nhi**: Chứa choline, quan trọng cho sự phát triển não bộ của thai nhi.

#### 2.5.5.4. Mẹo chọn và bảo quản

* **Chọn trứng vịt**: Chọn trứng có vỏ sạch, không nứt, lắc nhẹ không nghe tiếng động. Tránh trứng có mùi lạ hoặc vỏ bẩn.
* **Bảo quản**: Lưu trữ trong ngăn mát tủ lạnh (0-4°C), đầu nhọn trứng hướng xuống để lòng đỏ không sát vỏ. Dùng trong 3-4 tuần kể từ ngày mua.

#### 2.5.5.5. Cách chế biến

* **Luộc**: Luộc 10-12 phút, ăn kèm muối tiêu hoặc làm trứng vịt lộn.
* **Chiên**: Chiên ốp la hoặc trộn với hành lá, thịt băm để làm món trứng chiên.
* **Làm bánh**: Dùng trong bánh bông lan, bánh bao, hoặc bánh da lợn để tăng độ béo.
* **Nấu canh**: Đánh tan, cho vào canh rau hoặc canh khổ qua để tăng dinh dưỡng.

#### 2.5.5.6. Câu hỏi thường gặp

* **Trứng vịt có tốt hơn trứng gà không?**  
  Trứng vịt có hàm lượng protein, chất béo, và cholesterol cao hơn, phù hợp cho người cần năng lượng cao, nhưng người bị cholesterol cao nên hạn chế.
* **Ăn trứng vịt sống có an toàn không?**  
  Không, trứng sống có thể chứa Salmonella. Nên nấu chín hoàn toàn trước khi ăn.