

MỤC LỤC

Mở đầu

Lựa chọn loại hạt

Công thức làm sữa hạt

Nguyên liệu

Dụng cụ

Cách làm

Lưu ý

Các loại sữa hạt khác

Sữa hạt và bệnh thận

Kết luận

Tài liệu tham khảo

Mở đầu

- Suy thận mạn tính (CKD) là một vấn đề sức khỏe toàn cầu đang gia tăng, đe dọa đến chất lượng cuộc sống và tuổi thọ của hàng triệu người. Chế độ ăn uống đóng vai trò then chốt trong việc quản lý CKD, giúp làm chậm tiến triển bệnh và cải thiện các triệu chứng.
- Một trong những yếu tố quan trọng trong chế độ ăn này là lựa chọn nguồn cung cấp canxi, protein và chất béo lành mạnh, đồng thời hạn chế lượng phốt pho, kali và oxalat. Sữa hạt, với sự đa dạng về loại hạt và công thức chế biến, trở thành một lựa chọn lý tưởng cho người bệnh thận, thay thế sữa bò giàu phốt pho và kali.
- Bài viết này sẽ hướng dẫn bạn cách làm sữa hạt tại nhà, đảm bảo an toàn và phù hợp với chế độ ăn kiêng cho người suy thận.

Lựa chọn loại hạt

Không phải tất cả các loại hạt đều phù hợp cho người suy thận. Việc lựa chọn loại hạt cần dựa trên hàm lượng phốt pho, kali, và oxalat. Dưới đây là một số loại hạt phổ biến và những lưu ý khi sử dụng:

- Hạnh nhân: Hạnh nhân giàu vitamin E, chất chống oxy hóa và chất béo không bão hòa đơn, tốt cho tim mạch. Tuy nhiên, hạnh nhân cũng chứa một lượng phốt pho và kali nhất định. Người bệnh thận cần kiểm soát lượng hạnh nhân tiêu thụ hàng ngày theo chỉ định của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.
- Đậu nành: Sữa đậu nành giàu protein thực vật, tốt cho việc xây dựng và sửa chữa mô. Tuy nhiên, cần lưu ý hàm lượng kali và phốt pho trong sữa đậu nành, đặc biệt là các loại sữa đậu nành có bổ sung chất dinh dưỡng.
- Gạo: Sữa gạo có hàm lượng phốt pho và kali thấp hơn so với sữa hạnh nhân và sữa đậu nành, là một lựa chọn tốt cho người bệnh thận cần hạn chế các chất này. Tuy nhiên, sữa gạo thường ít protein và chất béo hơn.
- Yến mạch: Sữa yến mạch giàu chất xơ hòa tan, tốt cho hệ tiêu hóa. Tuy nhiên, cần kiểm tra hàm lượng phốt pho và kali trên nhãn sản phẩm, vì một số loại sữa yến mạch có bổ sung các chất này.
- Các loại hạt khác: Các loại hạt khác như óc chó, điều, macadamia... cũng có thể được sử dụng để làm sữa hạt. Tuy nhiên, cần lưu ý hàm lượng phốt pho, kali và oxalat trong từng loại hạt và tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng để lựa chọn loại hạt phù hợp và lượng tiêu thụ hợp lý.

Công thức làm sữa hạt

Dưới đây là công thức làm sữa hạnh nhân, một trong những loại sữa hạt phổ biến và dễ làm tại nhà:

Nguyên liệu

- 1 cup hạnh nhân sống, ngâm nước ít nhất 8 tiếng (tối đa 24 tiếng)
- 4-5 cup nước lọc, tùy thuộc vào độ đặc mong muốn
- Muối (tùy chọn)

Dụng cụ

- Máy xay sinh tố công suất cao
- Rây lọc siêu mịn (nylon mesh strainer) hoặc túi vải lọc sữa hạt
- Bình chứa sạch, đã khử trùng

Cách làm

1. Ngâm hạnh nhân: Ngâm hạnh nhân trong nước sạch ít nhất 8 tiếng, tối đa 24 tiếng. Việc ngâm giúp loại bỏ axit phytic, làm mềm hạt và dễ xay nhuyễn hơn. Sau khi ngâm, loại bỏ nước ngâm.
2. Xay hạnh nhân: Cho hạnh nhân đã ngâm vào máy xay sinh tố cùng với nước lọc. Xay nhuyễn đến khi hỗn hợp mịn màng. Có thể thêm nước lọc để đạt được độ đặc mong muốn.
3. Lọc sữa: Dùng rây lọc siêu mịn hoặc túi vải lọc để lọc bỏ bã hạnh nhân. Sử dụng muống để ấn nhẹ nhàng, không dùng tay để tránh nhiễm khuẩn. Tay người chứa dầu tự nhiên có thể làm hỏng sữa.
4. Bảo quản: Cho sữa hạnh nhân đã lọc vào bình chứa sạch, đã khử trùng. Bảo quản trong tủ lạnh. Sữa hạnh nhân tự làm có thể bảo quản được trong 3-5 ngày. Nếu thấy sữa có mùi chua hoặc đổi màu, hãy bỏ đi.

Lưu ý

- Sử dụng nước lọc để đảm bảo chất lượng sữa.
- Vệ sinh dụng cụ thật sạch sẽ trước khi làm sữa để tránh nhiễm khuẩn.
- Không dùng tay để vắt sữa, vì dầu trên tay có thể làm hỏng sữa.
- Kiểm tra hàm lượng photpho, kali và oxalat trong sữa hạt trước khi sử dụng, đặc biệt là đối với người bệnh thận.

Các loại sữa hạt khác

- Công thức làm sữa hạt tương tự nhau, chỉ khác nhau ở loại hạt sử dụng. Bạn có thể thay thế hạnh nhân bằng các loại hạt khác như đậu nành, gạo, yến mạch... Tuy nhiên, cần lưu ý hàm lượng phốt pho, kali và oxalat trong từng loại hạt.

Sữa hạt và bệnh thận

Sữa hạt có thể là một lựa chọn tốt cho người bệnh thận, nhưng cần lưu ý một số điểm sau:

- Hàm lượng phốt pho, kali và oxalat: Các chất này cần được kiểm soát chặt chẽ trong chế độ ăn của người bệnh thận. Vì vậy, cần lựa chọn loại hạt và công thức làm sữa hạt phù hợp, đồng thời kiểm tra hàm lượng các chất này trên nhãn sản phẩm.
- Hàm lượng protein: Người bệnh thận cần bổ sung đủ protein, nhưng không nên quá nhiều. Sữa đậu nành là một nguồn protein thực vật tốt, nhưng cần kiểm soát lượng tiêu thụ.
- Tư vấn chuyên gia: Người bệnh thận nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để lựa chọn loại sữa hạt và lượng tiêu thụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình.

Kết luận

- Làm sữa hạt tại nhà là một cách đơn giản, tiết kiệm và an toàn để cung cấp nguồn dinh dưỡng lành mạnh cho người bệnh thận. Tuy nhiên, việc lựa chọn loại hạt và kiểm soát hàm lượng phốt pho, kali và oxalat là rất quan trọng.
- Người bệnh thận nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có chế độ ăn uống phù hợp và hiệu quả nhất. Việc kết hợp sữa hạt với chế độ ăn uống cân bằng, giàu dinh dưỡng và tuân thủ chỉ định của bác sĩ sẽ giúp làm chậm tiến triển bệnh thận và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

1. Love is in my Tummy: Homemade Almond Milk that lasts longer! –
2. DaVita: Milk Alternatives for People with Chronic Kidney Disease –
3. National Kidney Foundation: Plant Based Milk and Kidney Disease –
4. National Kidney Foundation: Nuts and Seeds –