

BÁNH LURICH - BỮA ĂN PHỤ TIỆN LỢI THỜI COVID

Ở nhà và dự trữ một chút đồ ăn là việc làm cần thiết vào lúc này để chung tay đẩy lùi dịch bệnh. Thế nhưng, theo chuyên gia dinh dưỡng lại khuyên người dân không nên tích trữ mì tôm, bởi vì còn rất nhiều lựa chọn “tiện và bổ” khác mà chúng ta có thể tìm kiếm ở cả siêu thị lẫn chợ dân sinh và đặc biệt là có thể mua trực tuyến. Bởi vì sao ư? Câu trả lời có thể rất đơn giản vì người ta thường chỉ dùng mì tôm cho những trường hợp cần nhanh và tiện. Trong khi rõ ràng, ở nhà tránh dịch lại không nằm trong hạng mục nhu cầu này.

Thói quen sinh hoạt của người Việt Nam là chú trọng đến 3 bữa ăn chính: sáng, trưa, tối. Do đó ít người hiểu về tầm quan trọng của những bữa ăn phụ. Khoa học đã chứng minh, bữa ăn phụ là cần thiết, góp phần thúc đẩy quá trình tăng trưởng cơ thể và giúp tiêu hóa ổn định. Nhờ có bữa ăn phụ, cơ thể luôn đầy đủ dinh dưỡng, làm việc hiệu quả hơn, không bị uể oải thiếu tập trung do thời gian giữa các bữa ăn chính cách nhau quá dài.

Theo các chuyên gia, bữa phụ cung cấp khoảng 10-15% nhu cầu năng lượng cơ thể. Thời gian tốt để ăn bữa phụ là vào khoảng 10h và 15h. Với những ai đang xây dựng chế độ ăn khoa học để có cơ thể khỏe mạnh, nhiều năng lượng cho ngày dài làm việc, không nên bỏ qua bữa phụ trong ngày và Bánh Lurich là một gợi ý bạn không thể bỏ qua. Bánh Cracker Lurich có vị thơm ngon, giòn tan với bốn hương vị: bánh cracker rắc đường Lurich; bánh cracker phủ phô mai; bánh cracker rau củ; bánh quy sữa Marie Lurich. Bánh được đóng thành từng gói nhỏ, thuận tiện cho mỗi lần ăn và mang theo bên mình. Mỗi 100g bánh sẽ cho 300-500 kcal, như vậy nếu mỗi ngày ăn 2-4 chiếc bánh thì lượng calo vào cơ thể sẽ không quá cao và phù hợp cho cơ thể.



(Bánh Lurich rau củ)
Marie Lurich)



(Bánh Lurich phủ phô mai)



(Bánh quy sữa Marie Lurich)

Bạn thấy đấy, đừng bao giờ xem thường bữa ăn phụ đặc biệt là chiếc bánh quy nhỏ bé vì điều đó đã được lịch sử chứng minh trong thời chiến của các quân nhân ngày xưa. Một ví dụ điển hình của những người lính và thủy thủ của nước Úc “*Bánh quy là loại thực phẩm độc đáo trong khẩu phần ăn Liên quân Úc - New Zealand, thậm chí nhiều lúc nó được gọi là gạch ANZAC (hoặc bánh ANZAC)*”. Vì thực tế chiến đấu thường không có thời gian để ăn uống và yêu cầu chiến đấu cũng ít khi đòi hỏi sử dụng các gói khẩu phần ăn lớn. Và việc sử dụng bánh quy là một điều cần thiết ngoài việc sử dụng trực tiếp họ có thể bẻ nhỏ mẫu bánh và cho vào nước, chờ bánh nở ra và sử dụng như một loại ngũ cốc đặc biệt. Nhưng điều đặc biệt ở đây là những người lính không chỉ ăn mà một số người lính Úc đã viết thư trên những chiếc bánh và gửi về nhà. Những dòng chữ viết vội trên những lá thư đặc biệt đã được lưu giữ trong “Bảo tàng tưởng niệm chiến tranh Úc (AWM)” ở Campbell.



(Những lời nhắn gửi của Frank tới mẹ ông ấy vẫn tồn tại sau chiến tranh qua hơn 100 năm trên chiếc bánh quy này. Ảnh: Bảo tàng tưởng niệm chiến tranh Úc/REL/00915) - Nguồn Atlasobscura

Và thực tại ngày hôm nay, Bibica muốn gửi đến người tiêu dùng một ý chí, một thông điệp được viết lên lá thư bánh quy Lurich **“YES, WE CAN” - Chúng ta sẽ chiến đấu - Chúng ta sẽ làm được**”. Và hơn ai hết bạn hãy trở thành một người tiêu dùng thông minh khi lựa chọn những loại thực phẩm phù hợp nhằm bảo vệ sức khỏe của chính mình và những người thân yêu. Vì ý thức bảo vệ sức khỏe của chính mình cũng đã góp một phần vào công cuộc phòng chống đại dịch của nước nhà.

