

FOR RELEASE ON OR AFTER:

Ng

06-20-2018

Contact: Ying Cherrie

(858) 300-1015

asg@ucsd.edu

Cai Thuốc Lá Ngay Hôm Nay: Một cuộc sống mới và một hương vị mới vào mùa hè này.

Một công thức nấu ăn lành mạnh: Rau Bảy Màu và Cải Xà Lách Cuốn Đậu Hũ

San Diego, 20-06-2018- Khi thời tiết trở nóng, chúng ta muốn có những món ăn nhẹ và mát mẻ hơn, xà lách cuốn đậu hũ là một món ăn tuyệt vời dành cho mùa hè. Những loại rau có nhiều màu sắc chứa nhiều chất dinh dưỡng, chất thải độc, vitamin và khoáng chất có lợi cho cơ của thể bạn.

Giảm bớt nước sốt và gia vị sẽ mang lại hương vị tự nhiên của từng thành phần của món ăn và cũng sẽ mang đến hương vị tươi ngon cho món bắp cải cuốn. Tuy nhiên, hút thuốc lá ảnh hưởng rất nhiều đến vị giác, vì vậy người hút thuốc có thể không thưởng thức được mọi hương vị của thức ăn. Điều đáng mừng là khứu giác và vị giác của người hút thuốc bắt đầu trở lại bình thường sau chỉ vài ngày bỏ thuốc lá.

“Người hút thuốc lá có thể phải cố gắng vài lần mới cai hẳn được” Tiến sĩ Shu-Hong Zhu, Giáo sư Y Học Gia Đình và Sức Khỏe Cộng Đồng tại Đại học California, San Diego chia sẻ, “Là thân nhân của một người hút thuốc lá, chúng ta có thể giúp họ bằng cách gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt (800) 778-8440 để nhận được thông tin giúp cai thuốc lá miễn phí cho người hút thuốc lá”. Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt là một chương trình hỗ trợ qua điện thoại miễn phí trên toàn nước Mỹ cho những người hút thuốc lá và cho những người muốn giúp họ cai. Những người hút thuốc lá sẽ nhận được băng dán nicotine miễn phí đủ dùng cho 2 tuần nếu họ hội đủ điều kiện. Ngoài những dịch vụ bằng Tiếng Việt, Trung Tâm Cai Thuốc Lá còn cung cấp các dịch vụ cai thuốc lá cho những người nói tiếng Quảng Đông, tiếng Phổ Thông và tiếng Đại Hàn.

Mei, một chuyên gia của ASQ muốn chia sẻ công thức làm bắp cải cuốn đủ cho 10 người thưởng thức mà chỉ cần thời gian chuẩn bị dưới một tiếng:

Thành Phần	Sốt bơ đậu phộng
<ul style="list-style-type: none">• 1 bó xà lách hoặc xà lách Đà Lạt (lá tách ra)• 1 pound đậu hũ cứng (để ráo nước)• 5 chén bún đã nấu chín hoặc mì khoai lang Đại Hàn hoặc mì kiều mạch (soba)• 1 ớt chuông (bell pepper) đỏ lớn, cắt sợi	<ul style="list-style-type: none">• 4 muỗng canh bơ đậu phộng nhuyễn• Nước vắt của 2 trái chanh xanh (khoảng 4 muỗng canh)• 2 muỗng canh nước tương loại ít mặn.• 3 tép tỏi, băm nhỏ

<p>mỏng</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 củ cà rốt, cắt sợi mỏng • 1 quả dưa leo, cắt sợi mỏng • 1 chén bắp cải đỏ, cắt sợi mỏng • 1 bó bạc hà hoặc rau ngò nhỏ, xắt nhỏ (tùy ý) • Dầu để chiên 	<ul style="list-style-type: none"> • dầu sã tế tỏi ớt, hoặc bột ớt (tùy ý) • Nước, dùng để làm loãng nước sốt, khoảng 4 muỗng canh
--	---

Cách Làm:

1. Cuốn đậu hũ vào khăn giấy, ép khoảng 30 phút giữa 2 tấm thớt, để một cái chảo nặng lên trên. Sau đó, lau đậu hũ thật khô bằng khăn giấy rồi cắt dài bằng kích thước của một ngón tay.
2. Trong lúc đang ép đậu hũ, làm sốt bơ đậu phộng và để qua một bên.
3. Đun nóng dầu trong chảo trên lửa vừa. Đặt đậu hũ vào chiên từng mặt cho đến khi vàng nâu, khoảng 3 phút mỗi bên. Lấy đậu hũ ra và để qua một bên.
4. Trước khi ăn, bạn có thể cuộn sẵn hay để mọi người tự cuộn tại bàn. Bắt đầu với lá xà lách, thêm một muỗng bún, một hay hai lát đậu hũ, rau, bạc hà hay ngò. Cuối cùng là rưới sốt bơ đậu phộng lên. Chúc bạn ăn ngon miệng!

Đây là một món ăn chay với nhiều loại rau có lượng calo thấp và nhiều chất vitamin, giúp người hút thuốc chống lại những cơn thèm hút và giữ sức khỏe!

Chi Tiết về ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt:

ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Dành Cho Người Việt là một dịch vụ của Asian Smokers' Quitline (ASQ). ASQ cung cấp các dịch vụ cai thuốc lá MIỄN PHÍ, đã được chứng minh là có hiệu nghiệm, bằng tiếng Quảng Đông, Phổ Thông, Đại Hàn và Việt Nam, cho cộng đồng Á Châu tại Hoa Kỳ. Những cuộc nghiên cứu cho thấy rằng những người hút thuốc lá nhận được những dịch vụ của chương trình ASQ đã gia tăng gấp đôi cơ may cai thuốc thành công của họ.

Chúng tôi khuyến khích tất cả những người Việt hút thuốc lá hãy gọi vào Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt nếu họ muốn nhận được sự giúp đỡ miễn phí. Bạn bè và người thân của những người hút thuốc cũng có thể tham gia để học hỏi cách giúp cho họ cai. Các chuyên gia Việt Nam sẵn sàng cung cấp những dịch vụ cần thiết. Những người hút thuốc có thể nhận được băng dán nicotine miễn phí đủ dùng cho hai tuần trong khi còn hàng.

Xin khuyến khích các cơ sở y tế và những thành viên khác trong cộng đồng hãy giới thiệu những người Việt hút thuốc qua mục "Web Referral" trên trang mạng của chúng tôi. ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt sẽ cung cấp dịch vụ cai thuốc lá và có thể có cả băng dán miễn phí cho những người khách được giới thiệu.

Xin vào trang www.asq-shop.org để đặt những tài liệu quảng cáo và những bản thông tin về

việc cai thuốc lá miễn phí.

Trên 10,000 người Á Châu trong 50 tiểu bang đã ghi danh vào chương trình ASQ từ năm 2012. ASQ được tài trợ bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật tại Hoa Kỳ (CDC).

Giờ làm việc của ASQ: Thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 9 giờ tối, giờ miền Tây Hoa Kỳ (10 giờ sáng đến 12 giờ đêm, giờ miền Đông Hoa Kỳ)

- Tiếng Quảng Đông và Phổ Thông 1-800-838-8917 www.asq-chinese.org
- Tiếng Đại Hàn 1-800-556-5564 www.asq-korean.org
- Tiếng Việt 1-800-778-8440 www.asq-viet.org

To learn more about ASQ in English, visit www.asiansmokersquitline.org.

FOR RELEASE ON OR AFTER:
06-20-2018

Contact: Ying Cherrie Ng
(858) 300-1015
asq@ucsd.edu

Quit Smoking Today: Have a fresh start and a fresh taste in this summer A healthy recipe: Rainbow Vegetables & Tofu Lettuce Wrap

SAN DIEGO, 06-20-2018— When the weather is getting hotter, we want to have something refreshing and lettuce wraps are the perfect summer food. Colorful vegetables contain various phytonutrients, antioxidants, vitamins and minerals that are healthy for your body.

Using less sauce and seasoning will bring out the natural flavor of the ingredients which also give a very refreshing taste of the lettuce wraps. However, smoking can really affect the sensitivity of taste buds, so smokers may not be able to fully enjoy the original flavors of food. The good news is smokers' sense of smell and taste begin to return to normal within just a few days of quitting.

"It may take multiple times for a smoker to successfully quit smoking" said Dr. Shu-Hong Zhu, Professor of Family Medicine and Public Health at the University of California, San Diego, "As a friend or family member of a smoker, we can offer our support and call ASQ Vietnamese Quitline at 1-800-778-8440 to obtain free quit smoking information and give it to smokers." Asian Smokers' Quitline (ASQ) is a free nationwide telephone assistance for smokers and for those who want to help others to quit. Eligible smokers can receive a free two-week supply of nicotine patches. Besides providing service in **VIETNAMESE**, ASQ also offers other service lines to help smokers who speak **CANTONESE AND MANDARIN AND KOREAN** to quit smoking.

Mei, a smoking advisor of ASQ would like to share her lettuce wrap recipe that serves 10 people and requires less than an hour prep time:

Ingredients	For Peanut Sauce
<ul style="list-style-type: none">• 1 head of Iceberg or butter lettuce (leaves separated)• 1 pound firm tofu (drained)• 5 cups cooked Rice Vermicelli or Korean sweet potato noodle or Buckwheat noodle (soba)• 1 large red bell pepper, julienned• 2 carrots, julienned• 1 English cucumbers, julienned• 1 cup red cabbage, julienned• 1 small bunch mint or cilantro, chopped (optional)• Oil for pan-fry	<ul style="list-style-type: none">• 4 tablespoons creamy peanut butter• Juice of two limes (about 4 tablespoons)• 2 tablespoons low sodium soy sauce• 3 cloves garlic, minced• Chile garlic sauce, or red pepper flakes (Optional)• Water, as needed, to thin out sauce, about 4 tablespoons

Directions

1. Wrap tofu in paper towels, press for 30 minutes between 2 cutting boards topped with a heavy pan. Afterward, dry tofu well with a paper towel, and cut into strips about the size of a finger.
2. Meanwhile, make Peanut Sauce and set aside.
3. Heat oil in a skillet over medium heat. Pan-fry Tofu strips in single layer until golden brown, about 3 minutes each side. Remove from pan and set aside.
4. To serve, you can pre-assemble the lettuce wraps or let your guests assemble their own at the table. Start with the lettuce leaf, add a heaping tablespoon of rice noodle, a strip or two of tofu, veggies, along with mint or cilantro. Finally drizzle with peanut sauce. Bon Appetite!

This is a vegetarian dish with a variety of vegetables which are low calorie and rich in vitamin, helping smokers to fight off the urge to smoke and stay healthy!

About Asian Smokers' Quitline (ASQ):

ASQ is operated by the Asian Smokers' Quitline (ASQ). ASQ provides FREE evidence-based smoking cessation services in Cantonese, Mandarin, Korean and Vietnamese to Asian communities in the U.S. Studies have shown that smokers who enroll in ASQ services double their chances of quitting successfully.

We encourage all **CHINESE/KOREAN/VIETNAMESE** speaking smokers to call ASQ if they want free help quitting smoking. Friends and family of smokers may also enroll to learn how to help smokers quit. Cessation advisors who speak **CHINESE/KOREAN/VIETNAMESE** are ready to offer useful information. Smokers can receive a free two-week supply of nicotine patches while supplies last.

We encourage health care providers and community leaders to refer **CHINESE/KOREAN/VIETNAMESE** speaking smokers by visiting our website and selecting "Web Referral". ASQ will provide cessation advice and free patches at no cost to your patients.

Visit www.asq-shop.org to order free promotional materials and fact sheets about smoking. Shipping is free.

Over 10,000 Asian language speakers from all 50 states have enrolled in ASQ services since 2012. ASQ is funded by the U.S. Centers of Disease Control and Prevention (CDC).

ASQ is open Monday through Friday, 7am to 9pm Pacific Time (10am – Midnight Eastern Time). To enroll, call or register online today!

- Mandarin & Cantonese 1-800-838-8917 www.asq-chinese.org
- Korean 1-800-556-5564 www.asq-korean.org
- Vietnamese 1-800-778-8440 www.asq-viet.org

To learn more about ASQ in English, visit: www.asiansmokersquitline.org.