



## INSIDE THIS ISSUE

**Page 1**  
**Trang 1**  
**The benefits of**  
**Turmeric**  
**Tác dụng của củ nghệ**  
黃薑的好處

**Page 2**  
**Trang 2**  
**Events Calendar**  
**Lịch sinh hoạt**  
行事曆  
**Community News**  
**Tin cộng đồng**  
社區消息

**Page 3**  
**Trang 3**  
**Health Tips**  
**Mẹo vặt y khoa**  
健康提示

**Page 4**  
**Trang 4**  
**Recipe**  
**Công thức nấu ăn**  
食譜  
**Contributions**  
**invited**  
**Mời đóng góp**  
徵稿啟事

This project was made possible by the support of the ACT Government Multicultural Grant Program 2008-2009.

# SAWs Bulletin

## TÁC DỤNG CỦA CỦ NGHỆ

Củ nghệ vẫn thường được dùng trong các món ăn hàng ngày của người Việt nam và các nước khu vực phía nam châu Á, đặc biệt là Ấn Độ.

Củ nghệ không những tăng thêm sự hấp dẫn về mùi vị và màu sắc cho món ăn, mà nó còn có tác dụng như một loại dược liệu, không phải chỉ giúp liền sẹo mà còn có rất nhiều tác dụng hữu ích khác đối với sức khoẻ của con người.

Curcumin là hoạt chất chính trong nghệ. Nhiều nghiên cứu cho thấy hoạt chất này có tác dụng giúp tăng bài tiết dịch mật để tiêu hóa chất béo, bảo vệ cho gan, chất này cũng có khả năng ngăn cản sự tích lũy chất béo trong cơ thể.

Một bữa ăn có nghệ sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ tăng cân hơn là một bữa ăn y hệt nhưng thay nghệ bằng phẩm màu vàng. Một thí nghiệm cho thấy số chuột cho ăn chế độ dinh dưỡng giàu chất béo trong 12 tuần và một nhóm chuột khác ăn cùng chế độ này nhưng thêm 500mgr nghệ trong mỗi bữa ăn. Sau 12 tuần, những con chuột được cho ăn thêm nghệ lên ít cân hơn nhóm không ăn nghệ và mức cholesterol trong máu cũng thấp hơn.

Ngoài ra, curcumin còn có hoạt tính kháng sinh, chống viêm và chống lão hóa (antioxidant). Các hoạt tính này giúp giảm cơn đau, điều trị viêm khớp, và bệnh đục thủy tinh thể. Nghệ còn giúp chống lão hóa da, ngăn ngừa sự hình thành các nếp nhăn, vết nám.

## THE BENEFITS OF TURMERIC

Turmeric is commonly used in Vietnamese cuisine and other countries throughout south- Asia, especially in India.

Turmeric is not only a spice adding flavour and colour to dishes but it also has a lot of health benefits (a lot more than just to help healing cuts).

Curcumin is a primary active ingredient in turmeric. Research has shown that curcumin prevents the production of fat in the body as well as stimulates the production of bile which is needed to digest fat, and helps protect liver.

A meal with turmeric helps minimise the potential weight gain compared to the same one using yellow food colour. An experiment on a number of rats which were fed with high fat diet for 12 weeks and another were fed with the same diet but adding 500mgr turmeric in each meal. After 12 weeks, the rats which had meals with turmeric gained less weight and the level of cholesterol was also lower.

Curcumin also has antibiotic, anti-inflammatory and antioxidant properties. These help in treating pain, arthritis and cataracts. In addition, curcumin helps prevent premature skin ageing and reduce the development of wrinkles and skin pigmentation.

-Hang Penca



# Community news 社區消息

## MULTICULTURE COMMUNITY COOKING CLUB

多元文化社區烹飪俱樂部

Learning to cook difference countries' food? Come and join our club!!

想學習烹煮不同國家的食物嗎? 加入我們的俱樂部吧!!

When 日期: last Tuesday of each month  
(29/9, 27/10, 24/11, 22/12)

Venue 地點: Pearce Community Centre Building 1 Room 22

Time 時間: 10.30am – 1:00pm

RSVP 報名: Essential-0422 737 751-Prillisia 需要請電黎姑娘

Cost 費用: \$5.00 (Public Housing tenants 住公屋參與者-\$3.00)



## A NEW WEBSITE : PRODUCTIVE AGEING

The National Seniors Productive Ageing Centre (NSPAC) launched their new website in the Parliament House.

NSPAC was established by National Seniors Australia (NSA) to advance knowledge and understanding into all aspects of productive ageing to improve the quality of life of people aged 50 and over.

National Seniors Australia produces a number of publications each year on productive ageing topics.

We also provide links to information and statistics on ageing. For further information, please visit the

website: <http://www.productiveageing.com.au>

新網站：有生產力的老化

The National Seniors Productive Ageing Centre (NSPAC) 在國會山莊發表他們新的網站。

NSPAC 是澳洲國家老年協會所成立來致力於發展知識和瞭解有關有生產力的老化的所有層面，進而去改善50歲以上人們的生活品質。澳洲國家老年協會每年出版一些與生產品力的老化相關主題的刊物。它們也提供與老化相關的資訊和統計。欲知更多資訊，請參觀網站：<http://www.productiveageing.com.au>

# September | December Events Calendar

九月至十二月行事曆

## Lịch sinh hoạt từ tháng 9 đến tháng 12

- Community Cooking Club  
社區烹飪俱樂部  
Câu lạc bộ ẩm thực cộng đồng  
29/9, 27/10, 24/11, 22/12
- Chinese Computer Course  
中文電腦課程  
Lớp học máy tính  
3/9, 10/9, 17/9.
- Vietnamese Computer Course  
越南文電腦課程  
Học kỹ năng căn bản về máy tính bằng tiếng Việt  
15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12
- A Tour to Chinese Embassy  
參觀中國大使館  
16/10  
**SAWs members or by invitation only, details please contact SAWs**  
僅限SAWs會員或受邀者，詳細內容請聯絡SAWs。



# Health Tips 健康提示

## MOVE YOUR BODY

It is well-known that regular movement can provide health benefits to everyone.

Regular physical activity can help you:

1. prevent heart disease, stroke and high blood pressure;
2. reduce the risk of developing diabetes and some kinds of cancers;
3. build and maintain healthy bones, muscles, and joints; and
4. promote mental well-being.

reference: National physical activity guidelines for adults

## 活動你的身體

大家都知道規律的活動能夠帶給大家健康上的好處。

規律的身體活動能幫助你：

1. 預防心臟病，中風和高血壓；
2. 降低得到糖尿病和某些種類的癌症；
3. 發展和維持健康的骨頭，肌肉和關節；和
4. 提昇精神的健康。

## VẬN ĐỘNG CƠ THỂ CỦA BẠN

Chúng ta đã biết rằng vận động cơ thể thường xuyên sẽ rất có lợi cho sức khỏe

Các hoạt động thể lực thường xuyên sẽ giúp bạn:

1. Ngăn ngừa các bệnh về tim mạch, tai biến mạch máu não và cao huyết áp
2. Giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường và một số loại ung thư
3. Tăng cường và giữ gìn xương khớp, và cơ bắp
4. Tăng cường sức khỏe tinh thần

## 5 WAY TO HELP PREVENT CANCER

1. Combine a healthy diet with 30 minutes of activity daily.
2. Aim for a body mass index (BMI) of 20 to 25. To work out your BMI, divide your weight (in kilos) by your height (in metres) squared.
3. Avoid energy-dense, processed foods that are high in fat, salt and sugar.
4. Eat at least five servings of fruit and vegetables a day-in a variety of different colours.
5. Limit your alcohol intake.

reference: <http://au.lifestyle.yahoo.com/b/new-idea>

## 五種幫助預防癌症的方法

1. 健康的飲食和每日三十分鐘的運動。
2. 身體質量指數瞄準於20至25。計算你的身體質量指數，體重 (kg) / 身高 (m<sup>2</sup>)。
3. 避免富含能量、高脂，高鹽和高糖份的加工食物。
4. 每天最少吃五種不同顏色的蔬菜和水果。
5. 限制酒精攝取量。

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (\text{m}^2)}$$



## Recipe 食譜

### SALTED CRISPY CHICKEN 鹽酥雞

#### Ingredients:

450g boneless chicken thigh  
1 cup of sweet potato starch  
salt and pepper

#### Seasonings:

1 TB cooking wine  
3 TB soy sauce  
half TB sugar  
1~2 spring onion  
2~3 slices of ginger

#### Procedure:

1. Cut chicken into dice, marinated with seasonings for 30 minutes.
2. Coat the chicken with sweet potato starch, set aside for few minutes until the coating gets a little bit moist. Deep-fry the chicken in medium heat, and then turn to high heat just 30 seconds before they are ready to be drained and removed.
3. Sprinkle with salt and pepper and serve.

#### 材料：

去骨雞腿肉450g，  
地瓜粉1杯，  
胡椒鹽適量。

#### 調味料：

酒 1大匙，  
醬油 3大匙，  
糖半大匙，  
蔥 1支，  
薑 2片。

#### 做法：

1. 雞肉切小塊（如果用雞腿肉則去骨後切塊），用調味料醃10分鐘。
2. 將雞塊均勻沾上一層地瓜粉，捏緊之後靜置片刻，等到表面的地瓜粉變潮即可。放入油鍋中炸至金黃色且酥脆即可撈出。
3. 灑上胡椒鹽即可。

Source: Eupho Café



### CONTRIBUTIONS INVITED

### 徵文啟事

### Mời tham gia đóng góp

Do you want to share your life experiences, interests, stories or private recipes with other people?

Please submit your articles to the SAWs.

想要和其他人分享您的生活經驗、興趣、故事或私人的食譜嗎？請將您的文章寄到亞洲婦女聯誼協會。

Bạn có muốn chia sẻ kinh nghiệm sống của mình, những điều bạn quan tâm, thích thú, các câu chuyện, hoặc các công thức nấu ăn riêng? Xin hãy gửi bài viết của bạn tới SAWs

Articles either in English, Chinese, Korean, Japanese or Vietnamese will be acceptable.

文章使用英文，中文，韓文，日文或越南文都可被接受。

Các bài viết bằng các ngôn ngữ sau sẽ được chấp nhận: Anh, Hoa, Hàn, Nhật và Việt ngữ

If your articles have been accepted by the SAWs, you will receive the gift coupon from the SAWs for our appreciation.

假如您的文章被SAWs接受，我們將會送您一份禮卷以表達我們對你的感謝。

Nếu bài viết của bạn được chấp nhận, SAWs sẽ tặng bạn một thẻ mua hàng để cảm ơn sự đóng góp của bạn

Please email your articles to Christine Wu. Email address: [christine.saws@gmail.com](mailto:christine.saws@gmail.com)

請將您的文章寄給Christine Wu

Xin hãy email bài viết của bạn tới Christine Wu



contact Us  
聯絡我們

#### Postal address:

PO Box 626 WODEN  
2606

#### Phone:

(02) 6292 6001

#### Fax:

(02) 6292 6001

#### Email address:

sawsfriendship@bigpond.com

#### Christine Wu

Phone: 0431 578 338

#### Prillisia Duignan

Phone: 0422 737 751

