

Khám phá mới về gạo lứt

Tác Giả: Saigon Echo suu tam
Thứ Năm, 22 Tháng 7 Năm 2010 13:12

LTS: Tài liệu dưới đây được ghi lại từ Ban Biên Tập dưới hình thức một lá thư gửi cho các bạn học.

Như bạn thấy đây là một tài liệu khá đặc biệt về dinh dưỡng, cần thiết đối với những ai đã từng coi gạo lứt có mùi mè như là một trong những cách ăn uống để giảm thiểu bệnh tật do những thức phẩm quá béo bở mang lại. Chúng tôi xin phép đăng lại tài liệu này để các bạn học hiện đang ăn gạo lứt có mùi mè có thêm hiểu biết về gạo lứt.



Gạo lứt là một loại thức phẩm giàu dinh dưỡng khi so sánh với gạo trắng. Tuy nhiên, nó còn gia tăng hiểu biết về dinh dưỡng hơn nữa khi được đem ngâm trong nước ấm, lâu khoảng 22 giờ. Đây là một khám phá mới nhất của khoa học.

Một nhóm các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy gạo lứt ngâm lâu 22 tiếng đem nấu ăn sẽ cho kết quả khác biệt đáng kể vì gạo lứt có trạng thái nẩy mầm. “Các enzyme trong hạt gạo ở trạng thái này được kích thích hoạt động và cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng.” Dr. Hiroshi Kayahara, giáo sư khoa sinh học và kỹ thuật sinh học tại Viện Đồi học Shinshu University in Nagano, đã nói như vậy trong bài trình bày tại hội nghị quốc tế “the 2000 International Chemical Congress of Pacific Basin Societies” ở Hawaii vào cuối năm 2000 vừa qua.

“Một mẻ gạo lứt cho nhiều chất xơ, vitamins và chất khoáng hơn là gạo lứt cho ăn ngay.”

Khám phá mới về gạo lứt

Tác Giả: Saigon Echo suu tam
Thứ Năm, 22 Tháng 7 Năm 2010 13:12

Kayahara vißt trong tß trình. Gôo lßc đß ngßm nß c chßa gßp ba lßn chßt lysine, mßt loßi amino acid cßn thißt cho sß tßng trßng và bßo trßi các mßt bßo cß thß con ngßi, và chßa mßi lßn nhißu hßn chßt gamma-aminobutyric acid, mßt chßt acid tßt bßo vß bß phßn thßn (kidneys). Các khoa hßc gia cũng tìm thßy trong mßm gßo lßc có chßa mßt loßi enzyme, có tác dßng ngß chßn prolylendopeptidase và đßi u hòa các hoßt đßng ß trung ßng nßo bß.

Gôo lßc nßy mßm không nhßng chß đßm lßi nhißu chßt dinh dßng mà còn nßu rßt đß dàng và cung ßng cho chúng ta mßt khßu vß hßi ngßt vì các enzymes đß tác đßng vào các chßt đßng và chßt đßm trong hßt gßo, tißn sĩ Kayahara nói thêm gßo trßng không nßy mßm khi ngßm nhß vßy

Bß Nông Nghißp Hoa Kß USDA thßng nhßn mß nhß đßn nhóm hßt nguyên chßt (whole grains), nhß gßo lßc, là thành phßn chß yßu trong chß đß dinh dßng. Gôo lßc cung cßp nhißu complex carbohydrate. Chßt xß (fiber), chßt đßu, vitamins và chßt khoáng cũng đß c tìm thßy nßi phßn bßc ngoài cßa hßt gßo lßc.

Mßt cup gßo lßc nßu chín cung cßp khoßng 230 calories, 3,5 gram chßt xß, 5 gram chßt đßm, 50 gram carbohydrate và các chßt sinh tß Vitamin B 6, Thiamin B 1, Riboflavin B 2, Niacin B 3, Folicin, Vitamin E, cùng các chßt khoáng khác.

Theo nhißu nghißn cßu khoa hßc cho bißt chßt xß trong gßo lßc giúp phòng ngßa các bßnh liên quan đßn đßng tiêu hóa và bßnh tim mßch. Vißn Ung Thß Qußc Gia Hoa Kß khuyßn cáo nßn dùng 25 grams chßt xß mßi ngày. Vßi mßt cup cßm gßo lßc cung cßp 3.5 g, trong khi đó mßt cup cßm gßo trßng chß cho có 1 g.

Mßt thành phßn quan trßng khác là chßt đßu trong vß bßc ngoài cßa gßo lßc có tác dßng gißm cholesterol trong máu, mßt yßu tß quan trßng gây nßn bßnh tim mßch. Các nhà khoa hßc đß tìm thßy ß trong chßt cám bßc ngoài hßt gßo lßc có chßt đßu tên là tocotrienol factor (TRF) có tác dßng khß trß nhßng chßt hóa hßc gây nßn hißn tßng đßng máu và đßng thßi gißm cholesterol. Bác sĩ Asaf Qureshi thußc vißn đßi hßc Wisconsin, Hoa Kß đß thß nghißm TRF trên mßt sß ngßi và cho kßt quß gißm cholesterol tß 12 đßn 16%. Ngoài ra, trong chßt cám bßc ngoài gßo lßc còn có thêm mßt chßt khác có khß năng chßng lßi chßt xúc tác enzyme HMG-CoA, mßt chßt có khuyßn hßng giúp gia tßng lßng cholesterol xßu LDL.

Khám phá mới về globin

Tác Giả: Saigon Echo suu tam

Thứ Năm, 22 Tháng 7 Năm 2010 13:12

Được biết, hội nghị Hóa Học Quốc Tế International Chemical Congress được tổ chức bởi: the American Chemical Society, the Chemical Society of Japan, the Canadian Society of Chemistry, the Royal Australian Chemical Institute, and the New Zealand Institute of Chemistry.

Tham Chi u:

- Reuters Health Information Date Published: Dec 18 2000 16:11:14 Date Reviewed

- ABC Science Online, Australia