

## Khám Phá Về Gạo Lứt

Tâm Linh

Th&#7913; Ba, 08 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 10:40

---

Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA thường xuyên nhóm hạt nguyên chất (whole grains), như gạo lứt, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng.

Gạo lứt cung cấp nhiều complex carbohydrate. Chất xơ (fiber), chất đạm, vitamins và chất khoáng cũng được tìm thấy nhiều hơn bên ngoài của hạt gạo lứt.

Gạo lứt là một loại thực phẩm nhiều dinh dưỡng khi so sánh với gạo trắng. Tuy nhiên, nó còn gia tăng nhiều 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 hấp chín rất nhiều chất bổ dưỡng vì gạo lứt ở trạng thái này mềm. "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 Đới học Shinshu University ở Nagano, đã nói như vậy trong bài trình bày tại hội nghị nghiên cứu của nhóm ông tại hội nghị hóa học quốc tế

"The 2000 International Chemical Congress of Pacific Basin Societies" ở Hawaii vào cuối năm 2000 vừa qua.

"Một gạo lứt chứa nhiều chất xơ, vitamins và chất khoáng hơn là gạo lứt chưa ngâm nước"

## Khám Phá Vitamin Lysin

Tâm Linh

Ba, 08 Tháng 6 Năm 2010 10:40

---

Kayahara viết trong trình. Vitamin đã ngâm nước chứa ba loại lysine, một loại amino acid cần thiết cho sự tăng trưởng và bảo trì các mô tế bào của thận con người, và chứa một lượng nhỏ của axit gamma-aminobutyric acid, một axit béo và bộ phận thận (kidneys).

Các khoa học gia cũng tìm thấy trong vitamin có chứa một loại enzyme, có tác dụng ngăn chặn prolylendopeptidase và điều hòa các hoạt động trung ương não bộ.

Vitamin này không nên đem đi nấu chín mà còn nên để dạng và cung cấp cho chúng ta một khi vì các enzymes đã tác động vào các chất đường và chất đạm trong hạt gạo, tiến sĩ Kayahara nói thêm. Vitamin không này khi ngâm nhụy.

Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA thông tin về nhóm hạt nguyên chất (whole grains), như gạo lứt, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng. Vitamin cung cấp nhiều complex carbohydrate. Chất xơ (fiber), chất đạm, vitamins và chất khoáng cũng được tìm thấy nhiều phần bên ngoài của hạt gạo lứt.

Một cup gạo lứt nấu chín cung cấp khoảng 230 calories, 3,5 gram chất xơ, 5 gram chất đạm, 50 gram carbohydrate và các chất sinh tố Vitamin B 6, Thiamin B 1, Riboflavin B 2, Niacin B 3, Folacin, Vitamin E, cùng các chất khoáng khác.

Theo nghiên cứu khoa học cho biết chất xơ trong gạo lứt giúp phòng ngừa các bệnh liên quan đến đường tiêu hóa và bệnh tim mạch.

Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ khuyến cáo nên dùng 25 grams chất xơ mỗi ngày. Với một cup gạo lứt cung cấp 3.5 g, trong khi đó một cup gạo trắng chỉ có 1 g.

Một thành phần quan trọng khác là chất đạm trong vitamin ngoài của gạo lứt có tác dụng giảm cholesterol trong máu, một yếu tố quan trọng gây nên bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã tìm thấy trong chất cám bên ngoài hạt gạo lứt có chất đạm tên là tocotrienol factor (TRF) có tác dụng khử cholesterol hóa học gây nên hiện tượng đông máu và tăng cholesterol.

Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc viện y học Wisconsin, Hoa Kỳ đã thí nghiệm TRF trên một số người và cho kết quả giảm cholesterol tới 12 đến 16%. Ngoài ra, trong chất cám bên ngoài gạo lứt còn có thêm một chất khác có khả năng chống lại chất xúc tác enzyme HMG-CoA, một chất có khuynh hướng giúp gia tăng lượng cholesterol xấu LDL.

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 Chiếu:

- Reuters Health Information Date Published: Dec 18 2000 16:11:14
- Date Reviewed: Dec 18 2000
- ABC Science Online, Australia 19 December 2000

### GIỚI THIỆU VỀ GẠO LỨT

Gạo lứt (brown rice) là một loại gạo chưa xay bỏ trấu và cám gạo, không bỏ mầm và cám gạo bên trong. Nhiều nghiên cứu khoa học gần đây cho biết rằng những phẩm có nhiều chất xơ, nhiều vitamin và các loại khoáng chất khác có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư ruột không phải vì chất xơ mà chính là chất phytate chứa trong chất xơ.

Các nhà khoa học cũng tìm thấy trong chất cám gạo lứt có một thành phần được biết mang tên là tocotrienol factor TRF có khả năng chống cholesterol xấu LDL và kháng lại những chất hóa học gây ra hiện tượng đông máu. Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc University of Wisconsin Hoa Kỳ đã thí nghiệm trên một số người thì thấy rằng chất TRF trong cám gạo lứt đã làm giảm 12 đến 16% cholesterol trong máu.

Ngoài ra, trong gạo lứt cũng có một chất khoáng khác có khả năng chống lại chất xúc tác enzym HMG-CoA, một chất có khuynh hướng giúp tăng lượng cholesterol xấu HDL.

Gạo lứt gạo m có ba loại: gạo lứt hạt dài (long grain brown rice), gạo lứt hạt tròn (short-grain brown rice), và gạo lứt nếp (sweet brown rice). Tất cả gạo lứt đều bổ dưỡng, nên cần được ăn trong các bữa ăn hàng ngày. Một cốc gạo lứt nấu chín khoảng 45 phút, nhưng có thể nấu gạo lứt cho một tuần thì cũng tốt lắm đấy nhé.

### KẾT THÚT VỀ NGŨ CỐC LỨT

## Khám Phá Vở Gạo Lọc

T&#225;c Gi&#7843;: Tâm Linh

Th&#7913; Ba, 08 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 10:40

---

Cup m&#223;t cup gạo l&#223;t c&#223;n hai cup n&#223;c và khi chín s&#223; cho kho&#223;ng ba cups c&#223;m, dùng cho ba ng&#223;i ăn. Sau khi đ&#223;i s&#223;ch gạo, đ&#223; chung v&#223;i s&#223; l&#223;ng n&#223;c t&#223;ng &#223;ng, đ&#223;t vào n&#223;i c&#223;m đ&#223;n, b&#223;t công t&#223;c (turn on), ch&#223; cho sôi đ&#223;u xong là t&#223;t (turn off) cho đ&#223;n khi m&#223;t n&#223;c c&#223;n b&#223;ng v&#223;i m&#223;t gạo là b&#223;t công t&#223;c l&#223;i (turn on), r&#223;i đ&#223; nó t&#223; đ&#223;ng t&#223;t. (l&#223;i này h&#223;i m&#223;t công nh&#223;ng gạo khi chín thành c&#223;m th&#223;ng không b&#223; b&#223; h&#223;t) Th&#223;i gian m&#223;t kho&#223;ng 55 phút. Cũng có th&#223; n&#223;u nh&#223; gạo th&#223;ng, nghĩa là sau khi đ&#223;i s&#223;ch gạo, đ&#223; chung v&#223;i s&#223; l&#223;ng n&#223;c t&#223;ng &#223;ng, đ&#223;t vào n&#223;i c&#223;m đ&#223;n, b&#223;t công t&#223;c (turn on) là xong.

C&#223;m ăn không h&#223;t có th&#223; đ&#223; trong t&#223; l&#223;nh dùng trong kho&#223;ng m&#223;t tu&#223;n l&#223;. N&#223;u mu&#223;n đ&#223; lâu h&#223;n, nên chia ra t&#223;ng ph&#223;n r&#223;i b&#223; vào ngăn đ&#223;ng l&#223;nh, khi ăn ch&#223; vi&#223;c cho vào micro-wave hay b&#223; vào non-stick pan đ&#223; trên b&#223;p l&#223;a là c&#223;m tr&#223; l&#223;i tình tr&#223;ng nóng h&#223;i bình th&#223;ng.

(Dinh D&#223;ng Ngăn Ng&#223;a B&#223;nh T&#223;t)