

KHÔNG NÊN ĂN DƯA, CÀ MUỐI XỐI

Sự thật dưa, cà muối có nguy hiểm đến mức gây ngộ độc và rối loạn tiêu hóa?

Kích thích tiêu hóa

Dưa muối có tác dụng kích thích tiêu hóa giúp ăn ngon miệng, dễ tiêu; bổ sung vi sinh vật có lợi cho hệ tiêu hóa như lactobacillus, acidophilus và plan-tarum; cung cấp một lượng chất xơ lớn cho cơ thể, hạn chế một số bệnh do thiếu xơ gây ra như trĩ, táo bón, ung thư ruột kết... Nhưng những lợi ích nói trên chỉ có được khi ăn đúng cách các món dưa muối.

Dưa, cà muối xối có thể gây bệnh ung thư.

Dưa muối xối, còn gọi là dưa góp, thường làm để ăn ngay trong ngày, sử dụng một lượng đường, muối vừa phải pha với nước và có thể kết hợp với một ít dấm thanh hoặc nước cốt chanh để tạo chua. Các nguyên liệu (như cà pháo, cà tím, rau cải bắp, su hào, cà rốt, đu đủ xanh...) thường thái thật mỏng để ngấm đều gia vị trong thời gian ngắn, khoảng 1 - 2 ngày.

Những loại rau, củ, quả dùng làm dưa muối thường có sẵn nhiều loại vi khuẩn, trong đó có vi khuẩn lên men lactic, vi khuẩn gây bệnh và ký sinh trùng. Trong môi trường muối dưa, vi khuẩn gây bệnh sống được khoảng 9 giờ, các ký sinh trùng không sống được quá 10 ngày. Trong hai cách muối dưa trên, muối chua nếu làm đúng cách sẽ ăn rất ngon và hợp vệ sinh. Còn muối xối, do thời gian quá ngắn và môi trường muối dưa không đủ độ axit nên không thể kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn có hại.

Ngoài những bệnh truyền nhiễm đường tiêu hóa thường gặp (tiêu chảy, lỵ trực khuẩn, tả, thương hàn...), ăn nhiều dưa muối xối còn có nguy cơ mắc ung thư. Bởi các loại nguyên liệu rau, củ, quả dùng muối dưa thường được bón bằng phân đạm urê nên vẫn còn tồn dư một lượng nitric đáng kể. Nitric vào dạ dày sẽ kết hợp với các thức ăn thịt, cá, cua, mắm... tạo thành hợp chất nitrosamine, mà nhiều nghiên cứu đã kết luận là chất có khả năng gây ung thư.

Ăn sao cho an toàn?

Dưa muối phải có màu vàng ươm và thơm ngon mới tốt cho sức khỏe.

Dưa ngon thường có màu vàng, chua, giòn và có mùi thơm của dưa. Tránh mua dưa có màu xỉn hay có mùi lạ. Để có món dưa muối như vậy, tốt nhất nên tự mua nguyên liệu sạch về muối dưa tại nhà để đảm bảo vệ sinh thực phẩm. Trước khi muối dưa, phải rửa nguyên liệu và các dụng cụ để muối thật kỹ. Cần tạo môi trường lên men tốt và giữ gìn vệ sinh trong quá trình muối dưa, tránh sự xâm nhập của vi khuẩn có hại. Để hạn chế quá trình hình thành nitrosamine trong cơ thể, tránh ăn các loại dưa muối xối, hoặc những loại dưa muối chưa đủ thời gian, dưa chưa vàng, ăn hãy còn cay. Tuyệt đối không ăn dưa muối có hiện tượng nhọt, thâm đen, váng mốc.

Ngay cả với dưa muối đảm bảo vệ sinh cũng không nên ăn quá nhiều và thường xuyên, không ăn khi bụng đói... vì thói quen ăn mặn sẽ gây hại cho thận, tim và dễ dẫn đến tăng huyết áp. Nên ăn cùng với các thực phẩm chống ung thư như rau xanh, hoa quả... Người có bệnh tim, tăng huyết áp, bệnh thận, bệnh gan, viêm loét dạ dày không nên ăn dưa muối chua vì chúng chứa nhiều muối, men tiêu hóa cao, có thể gây ra những biến chứng bất lợi cho sức khỏe.