

BIẾN NHỮNG THỨ BỎ ĐI THÀNH HỮU ÍCH CHO SỨC KHỎE

Đầu cá, vỏ cam, vỏ nho... là những thứ mọi người thường vứt bỏ mà không biết rằng chúng chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất có lợi.

Giáo sư Fariba Dehghani, đến từ trường công nghệ hóa học và sinh học phân tử (ĐH Cornell, ở New York), đứng đầu một nhóm nghiên cứu nhằm tìm ra cách tốt nhất để tận dụng những bộ phận bỏ đi của các loại thực phẩm, trái cây, rau, hải sản, bao gồm cả vỏ trái cây hay vỏ trứng.

"Thức ăn đang bị lãng phí nghiêm trọng. Một vài bộ phận của thực phẩm bị bỏ vào thùng rác, trong khi có thể tái chế chúng thành sản phẩm có giá trị cao như thực phẩm chức năng giàu vitamin, khoáng chất, dinh dưỡng và tạo ra năng lượng có lợi cho cơ thể", vị giáo sư nói.

Thống kê trên toàn cầu, tình trạng lãng phí thực phẩm diễn ra khắp nơi. Ước tính vào năm 2011, gần 1/3 lượng thức ăn cho con người bị lãng phí (tức khoảng 1,3 tỷ tấn thực phẩm bị bỏ đi mỗi năm). Trong khi đó, nếu được tận dụng triệt để, lượng thức ăn này có thể nuôi sống toàn bộ những người đói nghèo trên toàn thế giới. Sự lãng phí này thể hiện rõ nhất trong ngành công nghiệp thực phẩm, nơi loại bỏ đi hàng loạt bộ phận có giá trị của thực phẩm từ khâu sản xuất đến bán lẻ.

Vỏ cam có lợi cho sức khỏe. (Ảnh: Bodyandsoul)

Để không lãng phí, giáo sư Fariba khuyên mỗi người nên tập ý thức tận dụng triệt để những bộ phận có lợi của thực phẩm chế biến thành những sản phẩm thật sự có ích cho sức khỏe.

Vỏ cam

Người tiêu dùng thường chỉ thích ăn những múi cam ngon ngọt mà vứt bỏ đi vỏ của chúng. Ngành công nghiệp sản xuất thức uống từ nước cam đã vứt bỏ hàng nghìn tấn vỏ cam vào sọt rác mà không biết rằng họ đang lãng phí một nguồn chất xơ dồi dào và vứt đi cả những tinh chất tuyệt vời chống ung thư.

Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy vỏ cam chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp chống ung thư. "Các nhà khoa học đang tập trung nghiên cứu phương pháp chiết lấy những tinh chất hữu ích từ vỏ cam", giáo sư nói.

Vỏ nho

Chúng ta thích ăn nho với thịt quả ngon ngọt mà không biết rằng vỏ nho chứa đầy tinh chất tốt, đặc biệt là chứa nhiều resveratrol. Một nghiên cứu của ĐH Missouri phát hiện ra chất resveratrol làm cho những tế bào khối u ác tính phản ứng tích cực hơn trong việc điều trị bức xạ. Những nghiên cứu trước đây cũng cho thấy chất này có tác dụng tương tự với tế bào ung thư tuyến tiền liệt.

Đầu cá

Đầu, não, sụn của cá rất giàu dinh dưỡng và chứa nhiều vitamin A, axit béo omega-3, sắt, kẽm, canxi. Đầu năm nay, Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hiệp quốc đã kêu gọi mọi người nên tăng cường ăn hải sản bởi chúng có nhiều chất dinh dưỡng hơn thịt. Giáo sư Fariba cho biết nhóm nghiên cứu của bà đang xem xét làm thế nào để sử dụng hiệu quả những bộ phận bỏ đi của loại hải sản này, chẳng hạn đầu cá, xương cá, vảy cá...

Các chế phẩm từ đậu nành

Một nghiên cứu của ĐH Illinois cho thấy peptide lunasin trong đậu nành thường bị loại bỏ trong những nhà máy sản xuất sữa đậu nành, trong khi nó chứa nhiều chất chống ung thư và chống viêm.

Điều mà giáo sư Fariba Dehghani trăn trở là làm thế nào để tận dụng các chất thải trong quá trình

lên men đậu nành để sản xuất vitamin MK-7. Nghiên cứu cho thấy thay vì ăn 5 kg phô mai, chúng ta chỉ cần một thìa cà phê dầu được sản xuất bởi công nghệ này để làm xương chắc khỏe, giảm nguy cơ loãng xương và phòng các bệnh tim mạch.

Hạt cà phê

Thành phần nitơ trong hạt cà phê bỏ đi sẽ trở thành nguồn nguyên liệu tuyệt vời để sản xuất phân bón compost. Bạn cũng có thể biến nó thành một dung dịch tẩy tế bào chết bằng cách trộn một lượng hạt cà phê xay nhuyễn với ít nước hoặc dầu ôliu để bôi lên da.

Lá cần tây

Cắt nhỏ và thêm một nắm lá cần tây vào súp, salad hay vào nước trái cây sẽ thơm ngon hơn. Lá rau này cũng có thể ăn sống thay thế cho rau mùi hay mùi tây.

Xương gà

Sau khi nấu món thịt gà, hãy tận dụng xương để hầm, cho thêm rau hoặc các loại thảo mộc khác, bạn sẽ có một nồi nước lèo ngon lành.

Vỏ trứng

Tán vỏ trứng khô, trộn với một lòng trắng trứng sẽ cho ra mặt nạ trắng da giúp loại bỏ các độc tố trong da của bạn.

Túi trà đã qua sử dụng

Các tannin trong trà giúp làm dịu, mềm mọi loại da. Đặt một túi trà được ướp lạnh lên mắt khi bị sưng húp hoặc lên chỗ da cháy nắng sẽ có hiệu quả ngay lập tức. Bạn cũng có thể thêm một ít xác trà vào chậu rửa chân để diệt vi khuẩn gây mùi hôi.