

THỰC PHẨM CHỨA LỢI KHUẨN CÓ TỐT NHƯ QUẢNG CÁO?

Rất nhiều loại thực phẩm và sản phẩm bổ sung được quảng cáo chứa đựng lợi khuẩn (probiotics) tốt cho sức khỏe của con người. Tuy nhiên, thực tế có phải như vậy?

Nhiều người đã lầm tưởng về việc sử dụng các lợi khuẩn, những lợi ích và vai trò của chúng trong việc tăng cường sức khỏe và chữa trị bệnh tật, theo tiến sĩ Patricia Hibberd, giáo sư nhi khoa kiêm chuyên gia quản lý tại Bệnh viện Nhi MassGeneral ở Boston, Mỹ, người đã nghiên cứu lợi khuẩn ở trẻ nhỏ và người trưởng thành lớn tuổi.

Bà Hibberd cho biết, một phần của vấn đề với các lợi khuẩn là cách chúng được quảng cáo. Không có sản phẩm bổ sung hoặc thực phẩm nào chứa những vi khuẩn này được phê chuẩn có thể ngăn ngừa hoặc chữa được các căn bệnh nhất định, nhưng các hãng sản xuất vẫn được phép đưa ra các tuyên bố sức khỏe chung chung. Chẳng hạn như, các nhà sản xuất thực phẩm quả quyết, sản phẩm của họ "cải thiện sức khỏe hệ tiêu hóa", một cụm từ mơ hồ, vẫn chưa được định rõ.

Hiện vẫn còn nhiều câu hỏi chưa được trả lời về các lợi khuẩn, và mặc dù khoa học coi những sản phẩm này rất hứa hẹn nhưng các nghiên cứu vẫn đang tiếp tục. Một số câu hỏi đặt ra là, chính xác con người cần hấp thu lượng bao nhiêu của một sản phẩm chứa lợi khuẩn để thấy được các lợi ích sức khỏe, hay cơ chế hoạt động chính xác của lợi khuẩn trong cơ thể, hoặc các vi khuẩn nào cùng liều lượng ra sao phát huy tác dụng tốt nhất trong những điều kiện y học cụ thể.

Các chuyên gia đã tiến hành thống kê và chỉ ra 5 lầm tưởng phổ biến sau đây về lợi khuẩn trong thực phẩm hoặc sản phẩm bổ sung cho con người.

1. Tất cả các sản phẩm bổ sung lợi khuẩn cơ bản giống nhau

"Điều này là hoàn toàn sai", giáo sư Hibberd nhấn mạnh. Về mặt lý thuyết, mọi sản phẩm bổ sung lợi khuẩn đơn lẻ trên thị trường có thể khác nhau. Một số sản phẩm chứa một chủng vi sinh vật duy nhất, trong khi số khác bao gồm nhiều chủng lợi khuẩn khác nhau. Các chủng khác nhau của cùng một loài vi khuẩn thậm chí cũng có thể khác nhau và tạo ra ảnh hưởng khác nhau đối với sức khỏe con người.

Nồng độ vi khuẩn cũng có thể rất khác nhau giữa các sản phẩm. Vì các sinh vật đa dạng này có thể tác động khác nhau đối với cơ thể nên rất khó để các nhà khoa học nhận diện những lợi ích sức khỏe chính xác cũng như các cách thức ảnh hưởng của chúng. Ngoài ra, với hàng trăm loài lợi khuẩn, các nhà nghiên cứu vẫn chưa được nghiên cứu tất cả chúng.

2. Lợi khuẩn có thể thay thế thuốc

Mặc dù một số người có thể thích các phương pháp chữa trị tự nhiên, nhưng các lợi khuẩn thường được nghiên cứu dùng kết hợp với các loại thuốc, chứ không phải là thứ thay thế cho chúng.

"Tôi sẽ không bao giờ ủng hộ việc ngừng dùng thuốc và chuyển sang sử dụng lợi khuẩn", giáo sư Hibberd nói. Thay vào đó, mọi người nên sử dụng sản phẩm chứa lợi khuẩn bổ sung vào chương trình điều trị hiện có của họ, hoặc giúp phòng ngừa việc họ phải dùng thuốc trong tương lai.

3. Các nhãn sản phẩm thông tin chính xác số lượng lợi khuẩn sử dụng

Không phải sản phẩm sữa chua nào cũng chứa lượng lợi khuẩn dồi dào

Không phải lúc nào cũng như vậy. Các nhãn sản phẩm không tiết lộ cho người tiêu dùng biết có bao nhiêu vi khuẩn trong thực phẩm. Thay vào đó, chúng có thể đơn giản chỉ tuyên bố có chứa "vi khuẩn sống" hay "mẻ cấy vi khuẩn sống". Danh sách thành phần có thể cung cấp thêm thông tin

về các sinh vật được tìm thấy trong thực phẩm, chẳng hạn như tên chi và loài tên của chúng. Và theo bà Hibberd, vẫn có nhiều sản phẩm không công bố số lượng vi khuẩn chính xác. Nhìn chung, các sản phẩm bổ sung lợi khuẩn chất lượng cao của các nhà sản xuất uy tín sẽ chỉ rõ số thống kê vi khuẩn đáng tin cậy, trong khi vẫn niêm yết tên chi, loài và các chủng lợi khuẩn sử dụng. Tuy nhiên, một số sản phẩm có thể chỉ cung cấp số lượng vi khuẩn sống "tại thời điểm sản xuất", mà không đảm bảo vẫn còn nguyên số lượng đó khi bạn mua hoặc sử dụng chúng.

Và một số sản phẩm thậm chí có thể không chứa các vi sinh vật sống, hoặc lượng lợi khuẩn như tuyên bố trên nhãn sản phẩm. Một nghiên cứu thực hiện năm 2013 của trang ConsumerLab.com phát hiện, 5 trong số 19 sản phẩm được kiểm nghiệm chứa ít lợi khuẩn hơn quảng cáo, chỉ cung cấp 16% - 56% số lượng vi sinh vật sống được liệt kê trên nhãn hàng.

4. Hầu hết sữa chua là nguồn cung cấp lợi khuẩn dồi dào

"Là sữa chua không hẳn đồng nghĩa với việc chúng có chứa các lợi khuẩn", giáo sư Hibberd nhấn mạnh.

Một số loại sữa chua, vốn có in "các mẻ cấy vi khuẩn sống và tích cực hoạt động" trong danh sách thành phần trên bao bì, cung cấp hàng tỉ lợi khuẩn trong đó. Tuy nhiên, không phải tất cả chúng đều như vậy. Mọi loại sữa chua có vi khuẩn sống đều chứa *Lactobacillus bulgaricus* và *Streptococcus thermophilus*, nhưng một số nhà sản xuất đã cho thêm các lợi khuẩn khác sau quá trình thanh trùng, chẳng hạn như *L. acidophilus*, *L. bulgaricus*, *L. rhamnosus* và *L. casei*.

5. Dùng lợi khuẩn có thể ngăn chặn cảm lạnh

Mọi người thường tìm kiếm các sản phẩm hỗ trợ hệ miễn dịch của họ để ít có khả năng bị mắc bệnh hơn. Mặc dù có một số dữ liệu sơ bộ cho thấy, các lợi khuẩn có thể giúp chúng ta tránh xa cảm lạnh, nhưng hiện vẫn chưa có các cuộc thử nghiệm uy tín ủng hộ quan điểm này.

Do chưa có trong tay bằng chứng, các nhà nghiên cứu vẫn đang cố gắng khám phá cơ chế hoạt động chính xác, giúp lợi khuẩn có thể hỗ trợ hệ miễn dịch cũng như những điều kiện để chúng có hiệu quả nhất.

Máy làm sữa chua Myota SN-4003 (2.2 lít - 12 cốc thủy tinh)HSX: MyotaGiá: Tham khảo META.vn

Máy làm sữa chua Blue House BH681YMHX: Blue HouseGiá: Tham khảo META.vn