

KHÁM PHÁ LỢI ÍCH CỦA DƯA CHUA

Các chế phẩm từ sữa lên men (như sữa chua, phô mai) đã được biết đến với nhiều lợi cho sức khỏe, nhưng ít ai biết rằng còn nhiều loại thực phẩm khác mà thành phần chống ôxy hóa và hoạt tính chống viêm của nó có thể được tăng cường thông

Theo báo Daily Mail của Anh, khi những thực phẩm nào đó trải qua quá trình lên men, chúng bị "ăn" bởi nấm men và vi khuẩn tốt xuất hiện tự nhiên trên bề mặt thực phẩm. Nói cách khác, những vi khuẩn này tiêu thụ thực phẩm trước chúng ta, phân hủy đường và tinh bột đồng thời làm cho các dưỡng chất dễ dàng hấp thu vào cơ thể. Một số vi khuẩn còn giải phóng axit lactic, một chất bảo quản tự nhiên, làm axit hóa (hóa chua) môi trường trong ruột từ đó kích thích sự phát triển của dòng vi khuẩn có lợi. Chính nhờ vậy, thực phẩm lên men trở thành nguồn bổ sung lợi khuẩn probiotic tự nhiên.

Trong nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí Physiological Anthropology (Nhật Bản), Tiến sĩ Alan C. Logan cho biết: "Các nhà khoa học đã phân lập một chủng vi khuẩn từ kim chi và phát hiện nó ảnh hưởng đáng kể đến các hormone do tế bào thần kinh trong não tiết ra, chứng tỏ nhiều lợi ích của thực phẩm lên men vẫn chưa được khám phá". Đó mới chỉ là một loại vi khuẩn có lợi tìm thấy trong một món ăn tiêu biểu của người châu Á.

Ảnh: phununet

Theo ông Alan, ngày càng có nhiều nghiên cứu xác định quá trình lên men có thể tạo ra các hóa chất có hoạt chất sinh học mới liên quan đến các chất hóa học tuyệt vời có nguồn gốc thực vật. "Sự kết hợp mới giữa những chất có cấu trúc gần giống nhau này có thể tạo ra nhiều đặc tính có lợi cho sức khỏe", Tiến sĩ Logan nói. Các phát hiện mới hé lộ cách thức mà quá trình lên men làm biến đổi thực phẩm, cách thức các hóa chất có lợi trong thực phẩm được tăng cường trong quá trình lên men và cách thức hình thành các chất có nguồn gốc thực vật vốn có thể tác động đến hệ vi sinh trong ruột.

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh các vi khuẩn và vi sinh vật có lợi trong ruột có thể tác động tích cực đến chức năng não, bằng cả con đường trực tiếp và gián tiếp. Trong khi đó, nghiên cứu khác chỉ ra mối liên hệ giữa thói quen tiêu thụ các món dưa chua truyền thống với việc giảm nguy cơ mắc các chứng rối loạn sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trầm cảm và lo âu. Không chỉ vậy, việc chế biến rau củ thành dưa chua còn giúp tăng cường chất lượng protein và lợi ích sinh học của các vitamin nhóm B kiểm soát tâm trạng, magiê và kẽm.

Đáng chú ý là đã có bằng chứng rõ ràng cho thấy chủng vi khuẩn Lactobacillus lấy từ các món dưa chua truyền thống tạo ra những tác động về mặt sinh học theo những cách khác. Chẳng hạn, khi được tiêu hóa, các chủng vi khuẩn Lactobacillus có nguồn gốc thực vật tạo ra chất chống ôxy hóa mạnh nhằm bảo vệ sức khỏe. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu còn phát hiện 35% vi khuẩn lactic từ trái cây và rau củ tươi có thể tồn tại trong môi trường axit của dạ dày. Mặc dù không khẳng định tất cả các vi khuẩn này đều có đặc tính của men vi sinh probiotic, song các nhà khoa học cho rằng tiêu thụ các loại thực phẩm lên men truyền thống như dưa chua có thể làm tăng tính đa dạng của hệ vi sinh đường ruột vốn có lợi cho sức khỏe.