

SỮA NHÌN TỪ GÓC ĐỘ KHOA HỌC

Chỉ cần một cốc sữa khoảng 220ml, cơ thể của bạn được cung cấp đủ lượng vi chất khuyến cáo cần dùng hàng ngày. Nhìn từ góc độ khoa học, trong sữa có đến 9 loại dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể con người. Dưới đây là một số thông tin giúp bạn tìm thấy trong một ly sữa 2

Chỉ cần một cốc sữa khoảng 220ml, cơ thể của bạn được cung cấp đủ lượng vi chất khuyến cáo cần dùng hàng ngày. Nhìn từ góc độ khoa học, trong sữa có đến 9 loại dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể con người. Dưới đây là một số thông tin giúp bạn tìm thấy trong một ly sữa 220ml có thành phần vi chất giúp ích gì cho cơ thể bạn, ngoài 85% nước:

30% lượng Canxi

Một ly sữa 220ml cung cấp cho cơ thể chúng ta 30% lượng canxi cần dùng hàng ngày. Canxi không chỉ giúp duy trì bộ xương khoẻ và hàm răng chắc mà loại khoáng chất này còn đóng vai trò quan trọng với chức năng thần kinh, sự co cơ bắp và sự đông cục của máu.

25% Vitamin D

Khi được tăng cường vitamin, một ly sữa sẽ cung cấp khoảng 25% lượng vitamin D cần dùng hàng ngày. Vitamin D giúp cơ thể hấp thụ canxi và tăng cường sự khoáng hoá xương. Sữa là một trong số ít nguồn thực phẩm có vi chất quan trọng này.

16% Đạm

Đạm trong sữa là loại có chất lượng cao, nghĩa là nó chứa các amino axit cần thiết. Chất đạm có tác dụng xây dựng và sửa chữa các mô cơ bắp và nó giữ vai trò là nguồn năng lượng cho cơ thể trong các quá trình tập luyện thể lực lâu dài ở cường độ cao. Một ly sữa 220ml có thể cung cấp đến 16% lượng đạm cần dùng hàng ngày.

11% Kali

Chất kali giúp điều tiết sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể và giúp duy trì huyết áp ổn định cho cơ thể. Nó cũng cần thiết cho các hoạt động và sự co giãn cơ bắp. Với hàm lượng 11% kali, sữa cung cấp lượng vi chất này nhiều hơn hẳn các loại thức uống dùng cho thể thao hàng đầu.

10% Vitamin A

Không chỉ giúp xương chắc khoẻ, trong sữa còn chứa 9 dưỡng chất thiết yếu cho hoạt động cơ thể. (Ảnh: Dairy.com.au)

Một ly sữa 220ml có thể cung cấp 10% lượng vitamin A cần sử dụng hàng ngày. Vi chất này giúp duy trì thị lực và làn da bình thường. Nó cũng giúp điều chỉnh sự phát triển của tế bào và duy trì sự toàn vẹn của hệ miễn nhiễm.

13% Vitamin B12

Vitamin B12 giúp tạo nên tế bào máu đỏ mang ôxy từ phổi đến các cơ bắp đang hoạt động. Một ly sữa 220ml sẽ có thể cung cấp 13% lượng vitamin B12 cần thiết hàng ngày.

24% Vitamin B2

Sữa là nguồn cung cấp vitamin B2 tuyệt vời, cung cấp đến 24% lượng vitamin B2 cần thiết hàng ngày cho cơ thể. Vitamin B2 có chức năng giúp chuyển hoá thức ăn thành năng lượng - một tiến trình quan trọng trong việc luyện tập cơ bắp.

10% Niacin (hay tương tự như Niacin)

Niacin quan trọng với chức năng thông thường của các enzyme trong cơ thể và liên quan đến quá trình chuyển hoá đường và các axit béo. Một ly sữa có khoảng 10% lượng niacin cần dùng hàng ngày.

20% Phospho

Phospho giúp tăng cường hệ xương và tạo ra năng lượng cho các tế bào trong cơ thể. Sữa là nguồn phospho tuyệt vời cho cơ thể với 20% lượng phospho cần dùng hàng ngày được cung cấp qua 1 ly sữa.

Sữa: Nhiều dưỡng chất nhưng thiếu vitamin C, E, sắt

Sữa của nhiều loại động vật có vú được sử dụng làm thực phẩm. Đặc biệt, sữa bò đã được dùng làm nguồn thực phẩm bổ sung cho trẻ con và người lớn trên khắp thế giới. Sữa bò cung cấp khoảng 67kcal và sữa trâu cho khoảng 117kcal năng lượng trên mỗi 100 ml sữa.

Nhược điểm của sữa là thiếu thành phần sulphur có chứa các axit amino khi so sánh với thành phần protein của trứng. Ngoài ra, sữa động vật khi đông sẽ cứng hơn và khó tiêu hoá hơn sữa người.

Loại đường xuất hiện chính trong sữa là đường lactose. Nó ít ngọt hơn đường mía. Thành phần lactose của sữa bò và sữa trâu rất đa dạng từ 4,5 đến 4,9%. Các enzyme lactase của ruột giúp cơ thể tiêu hoá được đường lactose trong sữa.

Các tế bào nằm ở đỉnh của phần lông ruột là nơi tạo ra lactase. Các tế bào này thường bị hủy hoại trong quá trình tiêu chảy của trẻ. Điều này dẫn đến tình trạng không dung nạp lactose gây nên bệnh tiêu chảy có tính axit thường thấy qua triệu chứng đỏ quanh vùng hậu môn.

Các bệnh nhân thiếu hụt Lactase sẽ bị đau bụng khi uống sữa hay không uống được sữa. Lactose dễ dàng lên men do tác động của các khuẩn axit lactic và được dùng để tạo ra sữa chua giúp tồn trữ lâu hơn. Lactose giúp hấp thụ canxi và phospho và sự tổng hợp các vitamin B tổng hợp trong ruột non cho cơ thể.

Sữa có nguồn vitamin A, Vitamin B, Vitamin B2 đáng kể nhưng lại thiếu vitamin C và E. Trong sữa cũng có vitamin B12 thường là nguồn vi chất thiếu hụt trong các loại thực phẩm ăn chay. Còn khoáng chất quan trọng có trong sữa là canxi, phospho, sodium và kiềm. Tuy vậy nó lại rất ít sắt. Trẻ sơ sinh cần phải được cung cấp chế độ ăn giàu sắt để phòng ngừa bệnh thiếu máu.

Hương Cát

Theo Tổng hợp: www.nationaldairycouncil.org, Mumtaz Khalid Ismail, VNN