

ĐẬU VÀ CƠM NẤU CHƯA CHÍN CÓ THỂ LÀM BẠN MỆT MỎI

Chúng ta phàn nàn khi thịt gà nấu chưa chín, nhưng còn đậu đỏ và gạo thì sao? Các nhà khoa học đã phát hiện ra làm cách nào mà lectin, một họ protein được tin là thuốc trừ sâu tự nhiên có nhiều trong đậu v&a

“Nó có thể là chất độc”, tiến sĩ Paul L. McNeil, nhà sinh học tế bào nói về protein lectin, protein thường được phát hiện trong rau củ.

Các nhà nghiên cứu từ lâu đã biết rằng ăn quá nhiều lectin chưa nấu chín có thể gây ra buồn nôn, tiêu chảy và ói. Điều mà họ không biết là làm thế nào lectin lại gây ra sự nhiễm độc thức ăn.

Nghiên cứu này cho thấy rằng lectin làm tổn thương các tế bào đường ruột, các tế bào hoạt động liên tục trong khi tiêu hóa thức ăn và chữa lành các vết xước trong thành tế bào. Việc chữa lành này thường xảy ra rất nhanh chóng: màng bên trong di chuyển lên để đắp vào chỗ xước, tế bào hồi phục và lớp lót bên trong của đường ruột vẫn nguyên vẹn.

“Nếu những tế bào đó không thể chữa lành vết xước thì chúng sẽ chết,” Tiến sĩ McNeil nói. “điều này có nghĩa là bạn có những lỗ hổng trên bề mặt của biểu mô và bạn để cho thế giới bên trong của đường ruột tiếp xúc với nguồn cung cấp máu.”

(Ảnh: Funini.com)

Lớp lót biểu mô là một hàng rào liên tục và tự nhiên nằm ở giữa thức ăn đang tiêu hóa trong đường ruột và nguồn cung cấp máu. Khi không bị ảnh hưởng, nó chỉ cho phép thức ăn tốt như chất dinh dưỡng đi qua.

“Cơ thể cảm nhận được việc thiếu chức năng hàng rào và bảo bạn phải loại trừ toàn bộ những gì có trong đường ruột,” Tiến sĩ McNeil cho biết khi ghi nhận vai trò hiển nhiên của lectin là một chất trừ sâu tự nhiên và một nguồn gây ngộ độc thức ăn có liên quan đến nhau.

Nhà khoa học, người đầu tiên xác định được làm cách nào để các tế bào tổn thương có thể chữa lành chúng, cho biết: lectin ngăn chặn cơ chế chữa lành này mạnh hơn bất cứ thứ gì mà ông biết. Ông và các đồng nghiệp đã chứng minh trong tạp chí PloS Biology vào năm 2006 là làm cách nào mà chất xơ – bao gồm cả đậu – giúp con người khỏe mạnh bằng cách tạo ra nhiều vết xước tế bào hơn – và điều này làm cho nước nhầy tiết ra từ tế bào nhiều hơn, rất cần thiết để bôi trơn đường ruột.

Cũng nhóm nghiên cứu đó giờ đây đã chứng minh được là lectin còn rất mạnh trong việc ngăn chặn sự đẩy chất nhầy ra khỏi tế bào.

Trên thực tế, họ khám phá ra vai trò của lectin trong việc ngăn chặn tế bào chữa lành vết thương và sự tiết ra của chất nhót trong khi nghiên cứu chất xơ. Họ phát hiện ra rằng, nếu sử dụng quá

nhiều lectin thì sẽ không có sự chữa lành vết thương cũng không có sự tiết ra chất nhầy, mà chỉ có tế bào chết đi mà thôi.

Bên cạnh việc khó chịu tức thời mà gạo và đậu nấu chưa chín có thể gây ra, vấn đề tiêu hóa lectin về lâu dài còn có mối liên hệ với bệnh ung thư ruột già và trực tràng và bệnh đường ruột celiac, một chứng bệnh thường gặp ở những người nhạy cảm với gluten, một hỗn hợp protein có từ bột mì mà bột mì lại chứa lectin. Ruột non của những người bị bệnh đường ruột celiac thì không thể hấp thụ một cách bình thường các chất dinh dưỡng sau khi tiêu hóa gluten.

Ông ghi nhận rằng lectin là một trong top 10 nguyên nhân gây ra sự ngộ độc thức ăn nhưng không làm chết người bởi vì cơ thể rất giỏi trong việc cảm nhận được sự đứt gãy của hàng rào trong ruột và loại bỏ vấn đề này.

Thanh Vân