

# NHỮNG QUẢ CÀ CHUA CHỨA CHẤT CHỐNG OXI HÓA GIÚP KHÁNG BỆNH TỐT NHẤT

Cà chua có màu đỏ đậm chứa nhiều lycopene, chất chống oxy hóa giúp kháng bệnh. Tuy nhiên trong một nghiên cứu mới đây cho rằng một dạng cà chua quýt đặc biệt có màu cam giúp cung cấp một loại lycopene khác mà cơ thể của chúng ta dễ d&

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra việc ăn món mì spaghetti với sốt cà chua quýt này giúp tăng đáng kể dạng lycopene này trong máu.

Steven Schwartz, chỉ đạo nghiên cứu và là giáo sư khoa khoa học thực phẩm và kỹ thuật thuộc đại học Ohio State University cho biết trong khi cà chua đỏ chứa nhiều lycopene hơn cà chua cam (cà chua quýt), thì hầu hết chúng ở dạng khó được cơ thể hấp thụ tốt. Những người tham gia nghiên cứu đã tiêu thụ lượng lycopene ít hơn khi họ dùng sốt cà chua quýt, nhưng họ lại hấp thụ một lượng lycopene nhiều hơn so với khi dùng sốt cà chua đỏ. Điều đó thật ngạc nhiên.

Những quả cà chua dùng cho nghiên cứu được trồng đặc biệt cho nghiên cứu, chúng không được bán sẵn ở các cửa hàng tạp hóa. Các nhà nghiên cứu cho rằng những người quan tâm nên tìm một loại cà chua có màu cam hay vàng truyền thống để thay thế cho cà chua quýt nhưng cần lưu ý những loại này chưa được kiểm nghiệm về loại và lượng lycopene mà chúng chứa. Lycopene thuộc họ các chất chống oxy hóa được gọi là carotin, chúng tạo nên đặc trưng trong từng loại rau củ quả. Carotin rất có lợi cho sức khỏe chẳng hạn làm giảm nguy cơ phát triển bệnh ung thư, bệnh tim mạch và bệnh thoái hóa cơ quan chức năng bên trong mắt.

Giáo sư Schwartz nói thêm cà chua là một nhà máy tổng hợp sinh học carotein tuyệt vời và các nhà khoa học đang tiến hành nghiên cứu những cách thức nhằm nâng cao lượng chất chống oxy hóa và các thành phần khác bên trong trái cây. Những khám phá này được đăng mới đây trên tạp chí Hóa học Nông Nghiệp và thực phẩm.

Lycopene là một chất carotein chứa một dạng hợp chất đồng phân. Những chất đồng phân này có cùng công thức hóa học, nhưng khác nhau về cấu trúc. Đối với cà chua, những chất đồng phân khác nhau có vai trò xác định màu quả.

Cách nay nhiều năm, giáo sư Schwartz và các cộng sự đã phát hiện sự dư thừa chất đồng phân hay còn gọi là đồng phân 1 mặt trong máu người. Tuy nhiên thì trong hầu hết cà chua hay sản phẩm làm từ cà chua chúng ta đang dùng thì giàu cả đồng phân 1 mặt và 2 mặt đối diện. Giáo sư Schwartz nói chúng tôi không biết tại sao cơ thể người dường như chuyển lycopene thành đồng phân 1 mặt, hay những chất đồng phân khác có lợi hơn. Các nhà nghiên cứu không biết chính xác là đồng phân 1 mặt trong cà chua có lợi cho sức khỏe hơn không, nhưng kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng dùng cà chua có thể giúp tăng lượng và hấp thụ tốt những hợp chất có lợi cho sức khỏe.

Các chuyên gia nghiên cứu đã làm món mì spaghetti từ 2 loại cà chua khác nhau, một là cà chua quýt tên được lấy do màu vỏ cà có chứa nhiều đồng phân một mặt, hai là một loại cà chua được chọn có chứa nhiều lượng beta-carotein. Những quả cà chua này đã được trồng tại trạm nghiên cứu nông nghiệp thuộc quản lý của bang Ohio ở miền Tây Bắc Ohio. Sau thu hoạch, cả 2 loại được chế biến thành nước cà chua đóng lon và cô đặc có thêm một chút gia vị của Ý vào thức uống.

Có 12 người tham gia thử nghiệm ăn 2 bữa ăn với món Spaghetti - một bữa với món sốt làm từ cà chua quýt, trong khi bữa còn lại được làm từ cà chua có chứa một lượng lớn beta-carotein. Những người tham gia được yêu cầu tránh dùng cà chua và những thực phẩm giàu carotein 13 ngày

trước khi ăn bữa ăn thử nghiệm. Các chuyên gia nghiên cứu đã lấy máu của những người thử nghiệm trước khi họ ăn và mỗi sau 1 hay 2 tiếng đồng hồ trong khoảng thời gian 10 giờ sau bữa ăn. Họ đã tiến hành phân tích lượng lycopene và beta carotein ở các mẫu máu.

Giáo sư Schwartz cho biết việc hấp thụ lycopene từ cà chua quýt cao gấp 2.5 lần so với cà chua có chứa nhiều carotein hay những loại cà chua đỏ đặc trưng khác. Mức độ đồng phân 1 mặt của lycopene tăng đột ngột khoảng 5 giờ sau khi ăn sốt từ cà chua quýt, và trong suốt quá trình hấp thụ mức đồng phân 1 mặt này lớn hơn gấp 200 lần so với những đồng phân lycopene 2 mặt đối diện và loại này dường như cũng không hiện diện.

Hiện thời, chỉ duy nhất cà rốt và khoai lang là có bán sẵn và giàu nguồn beta carotein và đây cũng là nguồn vitamin A chủ yếu cho toàn thế giới, không có nó sẽ gây ra vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ở nhiều nước đang phát triển.

Giáo sư Schwartz cho biết nghiên cứu của ông chỉ ra rằng cà chua cũng có thể làm tăng mức beta carotein trong máu, trong khi những loại cà chua đặc biệt này chỉ được trồng để phục vụ cho nghiên cứu, thì các chuyên gia nghiên cứu cũng thương mại hóa những loại biến thể cà chua trước đó.

Giáo sư Schwartz đã tiến hành nghiên cứu cùng với các cộng sự ở Ohio David Francis, phó giáo sư khoa khoa học mùa màng và vườn tược; Steven Clinton, phó giáo sư khoa huyết học, ung thư và di người người; Nuray Unlu, cựu nghiên cứu sinh giáo sư về khoa học thực phẩm và Tosten Bohn, một đồng sự cũ sau tiến sĩ chuyên ngành khoa học thực phẩm ở bang Ohio.

Trung tâm nghiên cứu phát triển Nông nghiệp Ohio ở Wooster, chương trình sáng kiến cho nông nghiệp tương lai và hệ thống thực phẩm thuộc bộ Nông Nghiệp Mỹ; Trung tâm nghiên cứu tài nguyên thuộc học viện sức khỏe quốc gia và viện ung thư quốc gia đã tài trợ cho công trình nghiên cứu.

Ánh Phượng