

Những chất phospho trong thực phẩm

Tác Giả: Saigon Echo số 10

Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:47

Loại thực phẩm, thực phẩm giàu chất dinh dưỡng ăn béo thì ai cũng biết. Những chất đạm và ngũ cốc để ý đến mặt số thực phẩm còn có những chất phospho nữa. Nếu không chú ý loại trừ nó thì chúng ta ăn vào không béo, mà còn có hại cho cơ thể.

Các chất phospho có nhiều loại: có chất thì ngăn cản cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng, có chất thì phá hủy vitamin, có chất gây độc cho cơ thể thì có thể làm chết người. Mặt số thực phẩm ngũ cốc để ý và thực vật, người ta đã tìm thấy có những chất phospho nguy hiểm:

Những chất làm giảm hấp thu protein: Trong lòng trứng trứng sống có chất antitrypsin chống lại sự tiêu hóa protein. Người ta cho rằng đó là do thiên nhiên phú cho nó để bảo vệ mầm sống trong trứng đang hình thành. Nếu chúng ta ăn trứng sống sẽ ảnh hưởng đến sự tiêu hóa các chất protein của thịt, cá, sữa...

Và chính ngay bên thân nó cũng rất khó tiêu. Bên chất hóa học chất kháng men tiêu hóa của trứng cũng là một protein, bên vậy để tác động của nhiệt độ cao nó sẽ mất hoạt tính. Qua đó rút ra mặt để ý là không nên ăn trứng sống, mà chỉ ăn trứng đã làm chín.

Trong sữa tươi cũng có chất kháng men tiêu hóa protein. Do đó có mặt số người ăn sữa tươi để ý bỏ qua lâu tiêu, những ăn sữa đã qua chế biến (sữa đun sôi, sữa hộp, sữa bột) thì không sao.

Trong hạt mầm số loại cây, nhất là cây họ đậu cũng có những chất phospho dinh dưỡng. Các chất này là để bảo vệ phôi mầm chống lại tác động của môi trường xung quanh. Bên chất hóa học của nó cũng là một loại protein, người ta đã chiết xuất và kết tinh được. Nếu ăn sống các hạt lạc, đậu ván, đậu Hà Lan, đậu nành... sẽ giảm khả năng hấp thu protein của cơ thể. Các chất phospho dinh dưỡng này còn ngăn cản hấp thu pipit, glucit và làm tiêu hóa khó khăn. Những hạt đó đem đun nấu chín thì các chất phospho biến phá hủy và ăn uống sẽ tốt.

Những chất làm hỏng vitamin: Trong cá sống có mặt chất kháng vitamin B1 (pyrithiamin). Người ta thí nghiệm cho mèo và chó ăn cá sống một thời gian dài thì thấy chúng thiếu vitamin B1 nghiêm trọng. Những người ăn cá chín thì không sao cả. Nếu vậy nếu ai hay gỏi cá sống thì không những mất sức sinh mà còn có thể thiếu vitamin B1.

Những chất phosphor trong thực phẩm

Tác Giả: Saigon Echo số 1
Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:47

Trong thực phẩm còn có một chất nữa gọi là avidin. Khi ăn vào nó sẽ kết hợp với vitamin H (còn có tên biotin) thành phức chất avidin-biotin làm cho cơ thể bị thiếu vitamin H. Những người ăn trứng đun nóng ở 80°C trở lên thì chất avidin sẽ bị phá hủy.

Trong một số loại rau như bắp cải, bí, dưa chuột... có một men phá hủy axit ascorbic (vitamin C) gọi là ascorbioxydaza. Nếu thái dưa chuột thành miếng nhỏ ăn ngay thì ngoài khí trời một lúc lâu sẽ bị mất hết vitamin C. Rau bắp cải thái vào đĩa lâu mới nấu cũng bị mất hết vitamin C do men nói trên oxy hóa.

Cần tránh thực phẩm khoáng: Một số rau quả như khế, chua me... có hàm lượng axit oxalic khá cao. Axit oxalic và các muối hòa tan của nó cần tránh vì kết hợp với canxi của cơ thể. Thiểu niên đang tuổi dậy thì, trẻ em còn xương đang cần canxi thì không nên ăn khế, chua me... Những người bị sỏi thận loại sỏi canxi oxalat cũng không nên ăn nhiều các loại rau quả này. Những người có thận gian đóng máu kéo dài do thiếu canxi cũng không nên ăn thực phẩm có nhiều axit oxalic và các muối của nó.

Trong một số rau thuộc họ thỏ p (bắp cải, cải bắp, cải bó xôi...) có một số chất kháng giáp trạng thuộc loại chất đường phức hợp (glucozit). Khi ăn vào cơ thể đồng thời với những chất của các men, chất glucozit bị phân hủy tạo ra các chất thioxyanat và izothioxyanat cần tránh vì kết hợp với cơ thể tuy nhiên giáp trạng. Những người các rau này đem nấu chín, chất kháng giáp trạng sẽ bị phân hủy. Những người bị bệnh bướu cổ do ăn uống thiếu iốt thì không ăn rau sống (ăn ghém, món ăn trộn trộn rau củ...) các rau họ thỏ p. Nếu ăn chớ ăn chín.

Và chất độc hại: Một số măng tươi và sắn tươi có một loại glucozit khi gặp nước, axit, hoặc men tiêu hóa sẽ giải phóng ra axit xyanhydric (công thức hóa học HCN) rất độc. HCN là một chất rất độc hại hay gây ngộ độc nếu những người ăn nhiều sắn mà dân gian gọi là "say sắn". HCN trung tính ở nhiệt độ thường, là chất dễ hòa tan vào nước, dễ bay hơi. Muốn ăn sắn không say khi chế biến sắn phải bóc hết lớp vỏ dày, cắt khúc đem ngâm nước, khi sôi mở vung...

Trong quả cà chua xanh và củ khoai tây có chứa một chất alkaloid có tên là solanin. Củ khoai tây solanin chế biến trung tính ở nhiệt độ thường và nhiệt độ cao là mầm khoai (thực vật có rễ rất ít) dễ gây ngộ độc cho người ăn. Để tránh bệnh ngộ độc solanin không ăn cà chua xanh. Củ khoai tây cần gọt vỏ, khoét bỏ hết phần mầm rồi ngâm rửa, chế biến. Nếu củ khoai đã mọc nhiều mầm thì bỏ đi, không nấu ăn.