

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Các loại gạo

Theo các nguồn, lúa được trồng tại 112 quốc gia, và có vào khoảng 90% gạo sản xuất được tiêu thụ tại Á Châu. Tại nhiều vùng trên thế giới trong đó có Việt Nam, cơm là thức ăn chính và có thể chiếm trên 60% khẩu phần của nhiều người ăn hàng ngày.

Là người Việt Nam, dù sống bên nhà hay tại hải ngoại, ai ai cũng đều ăn cơm hàng ngày.

Người trẻ thường thích vì hoàn cảnh biến đổi, chúng ta lúc phải làm việc hay chơi vì muốn đổi món, trong đôi ba bữa chúng ta bèn bỏ cơm để ăn mì, phở, bún, mì, bánh mì, khoai tây, hoặc pizza v.v...nhưng đây cũng chỉ là những món ăn phụ, ăn tạm thời mà thôi, ăn gì thì ăn nhưng rồi cũng phải quay trở về với cơm mới được.

Việc cơm trong bữa ăn hàng ngày thì cơm thay thế, thay thế và thêm nó vào.

G O TA

(Phần Gạo Ta được viết và trích từ tác phẩm Tiến trình phát triển sản xuất lúa gạo tại VN từ thời nguyên thủy đến hiện đại. Nhà XB Nông Nghiệp 2004- của TS Trần Văn Đột, Ph.D. nguyên chánh chuyên gia lúa gạo FAO, Rome, Italy.)

Theo tài liệu khoa học cho biết thì trên thế giới hiện có từ 13,000 đến 15,000 giống lúa, nhưng trong thế giới thì chỉ có khoảng 20 loài lúa dại và hai loài lúa canh tác mà thôi. Ngày nay, hai cây lúa được canh tác rộng rãi trên thế giới là loài *Oryza sativa* L. Ở Á Châu có năng suất cao và loài lúa *Oryza glaberrima* Steud, năng suất thấp được canh tác ít hơn ở Tây Châu Phi.

Loài người đã biết hái những hạt lúa dại còn gọi là lúa ma, lúa Trời để làm thức ăn cách đây hàng

10,000- 20,000 năm. Trước 6,000 - 7,000 năm trước Công nguyên con người bắt đầu gieo hạt lúa, làm bột gạo nếp, nấu rượu, cấy lúa, cày bừa, làm ruộng bậc thang, làm ao hồ sông rạch đem nước tưới lúa v.v...

Việt Nam có thể là một trong những trung tâm xuất hiện những cây lúa trồng đầu tiên trên thế giới. Người Lạc Việt đã bắt đầu trồng lúa mà đa số là loại lúa nếp theo những thềm ruộng lên xuống. Người dân bắt đầu cấy lúa và thâm canh vào rất sớm. Cây lúa đã tồn tại lâu dài trong thiên nhiên và được thu hoạch bằng công cụ thủ công. Với sự xuất hiện của kim loại đồng, gang, sắt, người dân có phương tiện canh tác hiệu quả hơn sự trồng lúa hiện. Vì có nhiều ưu thế, cây lúa đã trở nên thích ăn cần bần không những của dân Việt mà còn của nhiều nước khác trong vùng Châu Á.

Với Cuộc Cách Mạng Xanh bùng lên khắp châu Á, châu Âu và châu Mỹ vào giữa thập niên 60 đến giữa 90, năng suất lúa cũng tăng lên mạnh mẽ từ vài trăm kilô lên hơn 4 tấn mỗi hecta.

Yếu tố chính tạo ra Cách Mạng Xanh là tìm ra gen cây lúa lùn thích hợp để làm cho cây có thể hấp thụ nhiều phân bón và sản xuất nhiều hạt thay vì nhiều lá và ngã đổ.

Cuộc Cách Mạng Xanh khởi sự khi nhóm nghiên cứu của Tiến sĩ Norman E. Borlaug, người đoạt giải thưởng Nobel Hòa Bình vào năm 1970, đưa ra gen thích hợp lùn của lúa mì Nhật Bản Norin 10B vào cây lúa mì để tạo ra các giống lúa mì năng suất cao của CIMMYT (the International Wheat and Maize Institute) tại Mexico. Sau đó, giống lúa mì của tiến sĩ được phổ biến trồng rộng rãi ở Pakistan và miền Bắc Ấn Độ (Punjab) và giúp cho hai xứ này không những thoát được nạn đói mà còn có thể xuất khẩu.

Đồng thời, Viện Khoa Học Lúa Gạo Quốc Tế IRRI, ở Los Banos, Philippines đã dùng gen lúa lùn của giống lúa Dee-geo-woo-gen, thích hợp, người ngày của Đài Loan với giống lúa Peta, cao cây của Indonesia để tạo ra giống lúa IR8 và những giống lúa của thị trường khác được trồng rộng rãi tại nhiều xứ Châu Á trong đó có Việt Nam.

Cách Mạng Xanh đã bỏ quên vùng Châu Phi vì nơi này thiếu phát triển hệ thống canh tác, thiếu hệ thống tưới tiêu và trình độ văn hóa còn thấp so với các nước khác.

Hiện nay, thế giới đang bước vào thời kỳ huy hoàng của Cách Mạng Xanh và đang hưởng vẻ mặt của Cách Mạng Xanh lâu dài (the Evergreen Revolution) với tri thức và phát triển kỹ thuật lúa lai và lúa siêu đòng đang xẩy ra, gồm cả các cách mạng gen đang tạo nên những đột biến trên thế giới.

Tại miền Nam Việt Nam, cuộc Cách Mạng Xanh đã xẩy ra vào gần cuối thập niên 60 do sự du nhập các giống lúa có năng suất cao của IRRI, đặc biệt là lúa IR8. Tháng 5 năm 1966, giống lúa này được đem thí nghiệm lần đầu tiên tại Trung Tâm Thí Nghiệm Lúa ở Long Định, Tiền Giang. Năng suất thu hoạch được 4 t/ha so với năng suất trung bình của lúa cấy truyền 2t/ha.

Lúa IR8 được đặt tên là Thôn Nông 8.

Sau đó các giống lúa IR5, IR20, IR22 được du nhập thí nghiệm và phổ biến qua những trình hợp tác với IRRI.

IR8 còn gọi là lúa Thôn Nông 8 hay lúa Honda tại miền Nam

Diện tích trồng lúa Thôn Nông tiếp tục phát triển nhanh chóng. Vào thời kỳ rộ nở những nông dân ở vùng đồng bằng Sông Cửu Long đã trở nên giàu có nhờ lúa IR8, nên họ mua sắm những máy cày, xe Honda, xây nhà gạch ...cho nên nông dân gọi lúa này là lúa Honda.

Những vết sau IR8 và IR5 càng gặp khó khăn về mặt thời trồng vì nông dân và giới tiêu thụ bắt đầu phàn nàn về chất lượng của hai giống lúa này. Hạt gạo của IR8 thuộc loại trung bình và to, có hàm lượng amylose cao (28%) nên cơm dẻo ngùn ngụt mau nguội và khó ăn.

Do đó các giống lúa IR20, IR22, rice TN73-1, và TN73-2 có chất lượng tốt hơn IR8 được chọn Ban Hội Giống Quốc Gia làm các chủng thí nghiệm.

Hai giống TN73-1 và TN73-2 là hai giống lúa năng suất cao được phóng thích trong năm 1973

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Vào những năm tăng trưởng lúa gạo trong nước gạo ta cũng sản xuất phá hủy càng ngày càng nhiều và ngày càng tăng.

Sau đó IR26 và IR30 được phổ biến trong nông dân, nhưng cũng bị rầy nâu phá hủy đi dần vào 1976 vì thế các giống lúa trên liền bị thay thế.

Đến năm 1977, IR36 được tuyển chọn phổ biến vì có mức kháng rầy nâu cao (biotype 2) (TS Võ Tòng Xuân 1995).

Thời miền Bắc cuộc Cách Mạng Xanh cũng đã bắt đầu từ giống lúa IR8 mà người ta đặt cho cái tên là Nông Nghiệp 8, có lẽ được du nhập từ miền Nam vào vào mùa 1968- 1969 để trồng thí nghiệm và có kết quả tốt ở vùng Đông Xuân. Sau đó lúa NN 8 được trồng rộng rãi vào năm 1989...

Như cuộc Cách Mạng Xanh, Ngày nay Việt Nam đã trở thành nước xuất khẩu gạo lớn thứ hai trên thế giới.

Năm 2008, Việt Nam đã bán cho thế giới 4,6 triệu tấn gạo thu về 2,9 tỷ \$, tăng gấp hai lần so với năm 2007 nhờ vào sự kiện giá gạo bình ổn tăng lên 900\$/tấn vào tháng 5, 2008

Vào đầu cuộc Cách Mạng Xanh, các chuyên gia lúa gạo trên thế giới đã đề nghị phân loại lúa theo đặc tính của đất đai và khí hậu (IRRI, 1984) như sau:

Lúa rầy (lúa đất khô): trồng ở vùng có mưa nhiều hoặc ít, đất tốt hoặc xấu.

Lúa tiêu: trong những vùng có nhiệt độ thích hợp hoặc nhiệt độ thấp.

Lúa ruộng nước: lúa ruộng cạn 5-25cm, sâu nước 25-50 cm, thường bị hạn hoặc bị ngập nước.

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Lúa thåy triåu: lúa näc ngọt, män, phän và than bùn

Lúa näc sâu: lúa ruäng cän 25-50 cm, sâu 50-100 cm và thät sâu (lúa näi) trên 100 cm.

Ngoài ra các nhà nông häc còn phân chia cây lúa mät cách täng quát, tùy theo chu trình sinh träng:

1) Lúa rät säm: đäi 100 ngày.

2) Lúa säm: tä 101-120 ngày.

3) Lúa lä: tä 121- 140 ngày.

4) Lúa muän: trên 140 ngày

Vä phäng diän sinh thái và đäa lý, lúa *Oryza sativa* đäc phân ra làm ba nhóm:

-Lúa Indica: träng ở vùng nhiät đäi và bán nhiät đäi, gạo có nhiäu tinh bät. Năng suät kém hän lúa Japonica.

-Lúa Japonica: träng vùng ôn đäi hoặc näi có đä cao trên 1000m. Gäo däo vì ít tinh bät. Năng suät cao.

- Lúa Javanica (bulu) đäc träng ở Indonesia, có đäc tính ở giäa hai loäi lúa Indica và Japonica.

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Hùng Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Các giống lúa Việt Nam điển hình khái quát các giống sau đây:

Lúa điển hình: giống có các giống *Oryza rufibogon*, *O. nivara*, *O. officinalis*, *O. granulata*.

Lúa điển hình được các nhà khoa học lưu ý đặc biệt vì chúng cung cấp mã t sequence gen cho việc tạo giống mới hoặc sử dụng trong công nghệ sinh học nhằm chống, kháng sâu bệnh và các vấn đề khó khăn môi trường như mầm chua, hán hán, lùn lùn, v.v...

Lúa nếp (0-10% amylose): chiếm khoảng 10% sản lượng lúa và giá cao hơn lúa thường.

Lúa thơm thường cho năng suất thấp 2-3 tấn/ha nhưng giá lúa cao gấp 2-3 lần lúa thường.

Mùi thơm của loại lúa phân loại do chất hóa học 2-acetyl-1-pyrroline và do gen *fgr* chi phối.

Mùi thơm cũng tùy thuộc vào điều kiện môi trường như đất đai, khí hậu. Chẳng hạn, lúa Nàng Thơm Chợ Đào chỉ có mùi thơm ở Chợ Đào (Long An), nếu được trồng ở Cần Thơ sẽ không có mùi thơm đó nữa.

Miền Bắc có lúa Tám Thơm, lúa Tám Xoan thường được trồng để t màu

Miền Nam có lúa Nàng Thơm Chợ Đào (Long An), Móng chim, Nàng hương, Nanh chồn (Bà Rịa), Tàu hương, Thơm sơm, Thơm lùn, lúa Huyết Rừng (Long An).

Miền Trung và Tây Nguyên: lúa Ngõ, Cúc thơm, Thái thơm, Nếp than, Nếp trắng, Bake dỏ, Nếp Cỏ Hoa Vàng. Hai giống lúa nếp i tình hình là lúa Đạ An Cỏ và lúa Ngõ, nhưng ngày nay không còn tìm thấy nữa

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Hùng Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Các giống lúa thơm được nhập vào Việt Nam: Basmati 370, Basmati Mutan (Ấn Độ), Khao Dawk Mali (Thái Lan), Jasmine 85 (Hoa Kỳ), VD 10, VD 20 (Đài Loan), IR 84 (Phi Luật Tân), Bắc Thơm, Quỳ Hoàng Chiêm, Qua Đồi Hoàng, Chiêu Hoàng (Trung Quốc).

Hiện nay lúa thơm nổi tiếng nhất là lúa Basmati Ấn Độ, Pakistan, Nepal. Lúa có hạt nhỏ dài, hàm lượng amylose trung bình 20-22%. Gạo Basmati khi nấu sẽ nở dài ra, hạt gạo mềm thơm và hạt cơm mềm rời nhau sau khi nấu chín. Hai đặc tính sau này bị chi phối bởi hai gen nên gây khó khăn trong việc giống thuần gen (Khush, 2001)

(theo TS Trần Văn Đạt)

GẠO TÂY

Có lẽ nhờ vào hàng ngàn năm di dân từ Ấn Độ tới châu Âu nên các dân tộc Tây phương cũng mang men bột mì từ Ấn Độ tới châu Âu.

Lúa được trồng từ rất nhiều quốc gia trên thế giới trong đó phải kể đến các nước như Ý, Pháp, Tây Ban Nha, Úc Châu và Hoa Kỳ ...

Bên cạnh các loại gạo nhập khẩu từ Thái Lan, Ấn Độ, Trung Quốc, Hoa Kỳ cũng sản xuất gạo, tập trung nhiều tại các vùng Mississippi Delta, Louisiana, Arkansas, Missouri, Texas, Gulf Coast và vùng Sacramento Valley, California.

Tỉnh Saskatchewan Canada thì nổi tiếng về lúa mì.

Tại Bắc Mỹ người ta thường phân chia gạo ra làm ba nhóm chính:

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

-Gạo hạt dài (long grain)

-Gạo hạt trung (medium grain)

-Gạo hạt ngắn /tròn (short/round grain)

Gạo bán lẻ cho người tiêu thụ chủ yếu là gạo trắng hạt dài, ít dính hơn gạo hạt trung và gạo hạt ngắn.

1) Gạo hạt trung ít được bán lẻ như gạo trắng hạt dài được dùng để chế biến ra các loại soupe lon, để làm bánh rice pudding. Gạo hạt trung mềm hơn gạo hạt dài. Sau khi nấu chín thành cơm, gạo hạt trung cũng ít dính hơn. Không dùng để làm cereale và các thanh cơm kẹo (barres santé) cũng dùng gạo hạt trung để sản xuất ra vô số sản phẩm.

2) Gạo hạt ngắn/tròn như gạo hạt trung và thường được sử dụng để làm sushis

3) Gạo hạt dài là loại gạo phổ biến nhất hiện nay và thường có bán lẻ ở các chợ bán trong các chợ tại hải ngoại. Đó là gạo trắng hạt dài, gạo nếp (còn gọi là gạo lứt), gạo nếp, và gạo chín nhanh.

Tại Canada có một loại gạo khá đặc biệt không mấy phổ biến cho lắm, đó là gạo dại (riz sauvage, wild rice): đây không phải là một loại gạo theo đúng nghĩa của nó như gạo là một loại thực vật mà thực vật này có tên khoa học là *Zizania aquatica*.

Thu hoạch khó khăn nên giá bán ra rất đắt. Hạt gạo dài có màu xám, nâu, tím v.v...Nấu lâu chín, như gạo nếp có một mùi thơm của hạt dẻ (noisette) khá đặc biệt. Gạo dại ăn rất bùi.

Tỉnh bang Saskatchewan của Canada nổi tiếng với việc sản xuất gạo dại.

Gạo trắng hạt dài (Long grain white rice) có đặc tính gạo nâu hay gạo lứt brown rice, riz brun đã được chà xát để lấy các lớp cám bao bọc hạt gạo ra ngoài. Chính các lớp cám này là nơi tích tụ nhiều chất béo đáng kể như vitamin B complex, inositol... Sự chà xát làm cho hạt gạo trắng ra rồi mất lớp dinh dưỡng thiết yếu. Gạo trắng ít béo đáng kể, nhưng giết chết lâu dài vì nó không có cám nên lâu bền hơn hạt gạo lứt. Bên cạnh cái lợi cũng có cái hại là ăn gạo quá trắng trong thời gian lâu dài dễ bị bệnh phù thũng beriberi vì gạo thiếu các sinh tố B1 thiamin, riboflavin... Nhưng trong thực tế hàng ngày chúng ta như ăn nhiều loại thực phẩm khác có vitamins kèm theo cũng nên vẫn đỡ phù thũng không thấy xảy ra.

Thời gian ngắn, loại gạo chúng ta thường ăn mỗi ngày là gạo trắng hạt dài Hương Lài Jasmine của Thái Lan. Gạo Thái hạt dài, dẻo, thơm và đáng ngửi và ngon. Tuy nói vậy, nhưng đôi khi mua một bao gạo mới (new harvest) 18kg, đem về ăn chừng 1/3 bao thì gạo hạt thơm, chắc là gạo đã bị trăn quá.

Lưu ý chúng ta thích ăn gạo trắng hơn gạo có màu sẫm như gạo lứt chừng qua cũng do thói quen ăn uống và tập quán xã hội mà thôi. Bên cạnh những lợi ích của thực khách ra sao nếu họ được dọn món cơm gạo lứt ngay bữa tiệc cưới.

Thời Bắc Mỹ, theo tiêu chuẩn Hoa Kỳ thì gạo trắng là gạo có 4% hạt nát. Khi gạo lứt được cho chảy qua máy xay, gạo trắng nên nóng và bị vỡ ra. 4% hạt nát hay tẻ (brisure, broken rice) là một tiêu chuẩn Hoa Kỳ (American standard). Gạo tẻ thì sản phẩm là những phần nhỏ nhỏ của hạt gạo. Nhưng mảnh vỡ là những mảnh nâu, hoặc xám màu và những hạt trắng bình thường mà chúng ta có thể thấy trong các bao gạo.

Gạo nâu hay gạo lứt (riz brun, brown rice): Đây là loại gạo có đặc tính sau khi vỏ lúa bị chà lấy đi những hạt gạo vẫn còn giữ mầm và vỏ cám. Như còn để các vỏ cám và mầm nên gạo nâu được xem là loại gạo bổ nhất vì chứa nhiều chất xơ và nhiều vitamins (B1, B3, B5, B6), cùng những chất như magnesium, manganese, zinc, Fe, Selenium, Phosphorus...

Trên thực tế, trong thực tế có mấy ai chi tiền để mua gạo nâu một cách thường xuyên đâu.

Các nhà dinh dưỡng đều khuyên chúng ta nên ăn gạo lứt.

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Nói xin lỗi, ngày xa xưa bên nhà người ta thường dùng gạo lứt và cám để nuôi heo.

Gạo chín nhanh, gạo sệt (Riz à cuisson rapide, Fast cooking rice, Riz instantané, Instant rice, Minute rice)

Đây là loại gạo được sản xuất từ nhà máy qua việc nấu cho thật chín, rồi rút hết nước trong cơm ra và làm cho khô đi.

Khi ăn chúng ta chỉ cần nấu sôi rồi đổ gạo vào và đun nấu, hoặc dùng lò vi ba microwave 5 phút là cơm sẽ nở ra và dùng được ngay.

Loại gạo này được dân Tây phương ưa chuộng vì tính cách tiện lợi của nó. Khi ăn, họ thường trộn chung instant rice với thịt, légumes, đậu, bắp, vv...

Riêng đối với người Việt Nam mình thì không có ai ưa loại gạo này cả vì cơm bị rời rạc, vô vị, ăn không ra cái gì hết.

Đúng vậy phương dân phương thì gạo chín nhanh, trong lúc bình thường gạo đã bị mất đi hết các chất dinh dưỡng trong thực tế các loại gạo này đều được khuyến khích bổ sung và tăng cường (enriched) thêm các loại vitamins nhóm B như Thiamin (B1), Pyridoxin (B6), Niacin (B3), folic acid (folate) vv...nên cũng đỡ phàn nàn.

Gạo húp (riz étuvé, barboiled rice)

Khi chúng ta thấy trên nhãn hiệu các chữ như conditionné, conditioned, converti, converted thì đó là gạo húp hay riz étuvé, barboiled rice. Gạo có màu vàng vàng và hơi bóng.

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Gạo nếp có thể được sản xuất từ gạo nếp dài hoặc từ gạo nếp trung.

Độ sản xuất, người ta hấp gạo trong môi trường có áp suất cao để cho米粒 chín và các chất béo bao quanh hạt gạo chui vào bên trong với mục đích là để giữ lại phần nào tính chất béo của gạo nếp.

Nói chung, gạo nếp bị hỏng gạo trắng dài mà chúng ta ăn mỗi ngày. Tuy vậy, gạo nếp cũng không phải là một loại gạo phổ biến, hấp để rồi với người mình thì hơi ngoi có lẽ vì màu nó ngả ngả sao giống gạo cũ,米粒 cứng quá, và lúc nấu thành cơm cũng đi mùi thơm của gạo nếp mà chúng ta rất quen thuộc.

LIÊN QUAN CÓ LIÊN QUAN VO GẠO KHÔNG?

Đây là một vấn đề còn được thiên hạ tranh cãi lòng vòng. Người thì nói nên vo, người thì nói không nên vo vì làm nhũ vậy sẽ làm trôi mất đi các chất béo của gạo. Đây cũng là ý kiến thường được các nhà dinh dưỡng bên Việt Nam nêu ra.

Pháp luật pháp vo gạo, liên quan truyền thống làm một mặt hàng lớn nhất, kể trong số đó là nhà báo của PGS.TS Nguyễn Xuân Ninh (Viện Dinh Dưỡng) và TS Trần Thị Cúc Hòa (Viện Lúa gạo sông Cửu Long) đưa trên tạp chí nghiên cứu thực tiễn năm 2006 đến năm 2007.

Nếu là gạo quá cũ, vo gạo cũng giúp lấy bớt mùi mốc của gạo khi chín.

Các nhà chuyên môn Canada thì khuyên chúng ta nên vo gạo đó là gạo trắng dài, gạo Basmati và gạo trắng để lấy bớt bụi và hóa chất tẩy rửa (nếu có) ra ngoài.

Còn để với các loại gạo nếp barboiled rice và gạo chín nhanh instant rice thì khi nấu phải vo. Có người thì nói gạo sản xuất tại Hoa Kỳ thường được tăng cường thêm vitamins và các chất béo khác vì vậy không nên vo vì sẽ làm mất đi hạt các chất này. Để với gạo xuất khẩu thì nên vo cho sạch.

Vậy, vo hay không vo là tùy theo sở thích của mỗi người nhưng theo ý riêng của tác giả thì nên vo cho sạch gạo cho chắc ăn.

ĂN GẠO NHẬP CẬP NG TẬP Á CHÂU CŨNG HẠI HẠI P L M

Ăn gạo nhập tập Á Châu cũng hại hại p l m vì không biết bên đó đã bao nhiêu gạo người ta có phun xịt cái gì vô không? Dù là người của các loại hoá chất, nông dược pesticides có nhiều không, có nằm trong mức quy định không?

Gạo cũng có thể bị nhiễm độc tập aflatoxin của nấm *Aspergillus*, v.v... Tập đó có hại cho sức khỏe và có thể gây ung thư.

Tuy hiểm nguy trước mắt đã quá rõ ràng nhưng vì những nhu cầu như đã sản xuất mình thì hại người vì nó có thói quen thích ăn gạo nhập tập Á Châu vì cho rằng cơm dẻo và ngon hơn gạo M.

Cho dù có mua gạo M đi nữa nhưng bạn có biết chắc vậy không? Hay đây cũng chỉ là gạo nhập tập Á Châu và được vô bao tập Hoa Kỳ.

CƠM VÀ BẠN NH TIÊU ĐƯỢC NG TYPE II

Cơm gạo là chất bột đường (glucide, carbohydrate) sau khi ăn được chuyển ra thành glucose đi vào trong máu. Tùy theo loại gạo mà đường huyết glycemia tăng nhanh hay chậm. Mỗi một loại gạo có một chỉ số đường huyết glycemic index GI khác nhau.

Gạo tinh chế và các loại gạo nào có hàm lượng amylose thấp thì có GI cao.

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

GI càng cao thì đường huyết càng tăng nhanh. GI từ 72 trở lên được xem là cao.

Gạo trắng hạt dài (72), gạo trắng broken rice (86), Instant rice (90), nếp (98)

-Vị y học chúng ta đang có vấn đề báo cáo về đường huyết thì nên chọn những loại thực phẩm nào có chỉ số đường huyết GI thấp mà dùng để đường huyết tăng chậm.

Ví dụ: Gạo Basmati (50), Brown rice (56)

*-Tránh ăn quá nhiều chất bột đường có GI cao trên 72 chẳng hạn như cơm trắng hạt dài, gạo chín nhanh, cơm tấm, xôi nếp, khoai tây luộc, bánh mì baguette, carotte nấu chín

*Nếu đang trong giai đoạn tiền tiểu đường(prediabetes) hay đang bị tiểu đường type II thì nên bắt ăn cơm là tốt nhất.

Thay thế gạo trắng hạt dài có GI cao, bằng những loại gạo có GI thấp như gạo nếp Moolgiri, Basmati, hoặc gạo Doongara (clever rice) của Úc Châu chẳng hạn..

Đã có nhiều khảo cứu cho biết là gạo trắng hạt dài (long grain), loại mà chúng ta thường ăn hàng ngày là một trong những nguyên nhân làm tăng đường huyết rất nhanh...

KẾT LUẬN

Đời sống hiện đại Việt Nam, lúa gạo là nguồn lương thực vô cùng quý báu. Cơm gạo đã nuôi sống dân tộc mình từ hàng ngàn năm nay rồi. Lúc còn thiếu ấu, Ông bà thường hay dạy chúng ta phải biết trân quý hạt gạo hạt cơm. Có được hạt gạo cũng phải trả giá biết bao, người nông dân phải thức khuya dậy sớm, vất vả dầm mả giá nắng, lam lũ khổ cực trong công việc đồng áng.

Gạo Ta Gạo Tây

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Bảy, 21 Tháng 2 Năm 2009 12:23

Nhà trồng, nhà nông, nhà trồng gạo cho rộng, nhà trồng nhà nông là câu mình thường nghe nói về tầm quan trọng của nông nghiệp trong đời sống và xã hội Việt Nam ngày xưa. Ngày nay thì khác hẳn rồi.

Lúa gạo đôi khi cũng được dùng như một loại vật khí chiến lược và chính trị trong nhiều giai đoạn lịch sử của qua. Kì m soát lúa gạo là một cái bao trùm của đời sống và của người dân. Khi đói, bác tuốt xuống cái bao trùm nên người ta chỉ nghĩ tới cái ăn (Lâm Chiêng)

Hầu như mọi ngày ai ai cũng đều ăn cơm hạt, nhưng ít khi nào chúng ta than thở oán càm.

Nếu có dịp đi món đi ăn phở cũng tốt thôi, nhưng nếu bắt mình phải ăn phở thường xuyên mỗi ngày thì chắc chắn không nên. Cuộc sống cũng phải vui vẻ và thoải mái.

Phở chấy là món ăn chấy còn cơm mè là món ăn thì tốt suốt đời.

Cái gạo là phở và cơm cũng đều là gạo mà ra cơm, nhưng cơm là cơm còn phở là phở.

Cơm mè, cơm cũ, cơm nóng, cơm nguội, cơm khô, cơm nhão, cơm khét cũng đều là cơm cơm. Hãy ráng đi...

Còn ăn cơm được là còn sức khỏe đó, nên nên mừng đi. Đến lúc bị bệnh cơm, chắc còn bị tấp húp cháo không thôi thì đây là đời hi vọng báo trước ngày đi có lẽ chắc còn bao lâu đâu.

Trong thời buổi suy thoái kinh tế và gạo châu chấu quố ngày nay thì chuyên chế gạo cho đi ăn cũng là vấn đề nan giải của rất nhiều gia đình bên nhà. Kề thì ăn không hết, người thì không có mà ăn...

Giao Ta Giao Tây

Tên: Nguyễn Thế Anh, DVM

Ngày: 21 Tháng 2 Năm: 2009 12:23

Nhưng dù sống ở đâu cũng vậy, đi u quan trọng nhất là nếu còn nhớ đến mình và còn là con người Việt Nam./.