

Món ăn hấp dẫn: Yogurt.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Tư, 22 Tháng 4 Năm 2009 15:22

Nhưng lúc gần đây báo chí thường đề cập đến Probiotics (Trẻ Sinh?). Đó là những chất gì vậy?

http://www.yduocngaynay.com/8-8TK_BQQuang_PreProSyn_biotics.htm

http://www.yduocngaynay.com/7-7NgTNhuan_TrMNgo_Probiotics.htm

Những vi khuẩn đáng kinh ngạc của chúng ta

Biết rằng hệ tiêu hóa của chúng ta chứa hàng triệu trên 400 loài vi khuẩn khác nhau với tổng số trên 100 000 tỷ vi khuẩn.

Đây là những vi khuẩn có ích cho cơ thể. Chúng tạo thành hệ vi sinh đường ruột (intestinal flora).

Các vi khuẩn này giúp ích trong việc làm lên men vài loại glucid như chất cellulose mà cơ thể không hấp thụ được. Cellulose là một chất trong các loài thực vật.

Ngoài ra, hệ vi sinh cũng đóng phần trong việc tổng hợp các vitamins nhóm B và hầu hết vitamin K mà gan ruột cần được.

Khi thể quân bình của hệ vi sinh bị lệch đi, ruột có thể bị cảm nhiễm và bệnh sẽ xuất hiện ra.

Nói tóm lại, hệ vi sinh đường ruột rất cần thiết cho việc tiêu hóa, hấp thụ dưỡng chất (nutriments) cũng như sự bệnh tật của bạn bắt đầu từ đây.

Yogurt, thức ăn làm mát lòng người.

Yogurt hay sữa chua lên men là một loại thực phẩm mà ai cũng đều biết hết. Đây là một thức ăn ngon miệng đáng thưởng thức cũng là một thực phẩm chức năng đầy tính bổ dưỡng. Yogurt được làm từ sữa cho lên men bởi những loài vi khuẩn tốt, đó là những Probiotics.

Probiotics là gì?

Đây là những vi khuẩn tốt, có ích lợi cho sức khỏe chúng ta. Chúng thường được thấy và hiện diện trong đường tiêu hóa và ngay cả trong âm hộ. Sự hiện diện của probiotics giúp ngăn chặn tác hại của các vi khuẩn xấu (pathogens) xâm nhập vào ruột.

Có nhiều loại vi sinh vật được gọi là Probiotics, đó là vi khuẩn nhóm lactic (bactéries lactiques) như Bifidobacterium và Lactobacillus trích từ hệ vi sinh đường ruột hoặc là một vài loại men (levure).

http://www.yduocngaynay.com/7-7NgTNhuan_TrMNgo_Probiotics.htm

http://www.yduocngaynay.com/8-8TK_BQQuang_PreProSyn_biotics.htm

Thí dụ điển hình về probiotics là vi khuẩn Bifidobacterium và vi khuẩn Lactobacillus trích từ hệ vi sinh đường ruột. Các loại vi khuẩn này có khả năng tạo ra lactic acid khi chúng phân hủy đường lactose.

Hai loại vi khuẩn này từ lâu đã được Nhật Bản và Âu Châu sử dụng trong công nghệ sản xuất sữa chua lên men.

Tại Hoa Kỳ, trên 60% yogurt có chứa Bifidobacterium và Lactobacillus.

Trong công nghệ yogurt, các probiotics sau đây thường được thấy sử dụng: Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus và Lactobacillus casei.

Probiotics có ích lợi gì cho sức khỏe?

Theo giới thiệu thiên nhiên, công nghệ sữa cũng như ý kiến của một số nhà dinh dưỡng thì yogurt là một thực phẩm chức năng (functional food) rất tốt cho sức khỏe.

Probiotics có thể đem đến cho cơ thể những lợi ích sau đây:

*-Cải thiện sự quân bình của hệ vi sinh đường ruột bằng cách làm gia tăng sự hiện diện của vi khuẩn tốt trên số lượng vi khuẩn xấu (như E coli, Salmonella)

Món ăn hỗ trợ: Yogurt.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Tư, 22 Tháng 4 Năm 2009 15:22

- *-Ngăn chặn sự xâm nhập của các vi khuẩn gây bệnh bằng cách cần chúng bám vào thành ruột.
- *-Giúp cho việc tiêu hóa thức ăn dễ dàng hơn. Cần thiết sự hỗ trợ đường ruột. Dễ đi cầu.

Đôi khi những người không dung nạp đường lactose (intolérance au lactose) thì probiotics sẽ giúp chữa đường ruột dễ dàng hơn.

*-Giảm nguy cơ bệnh tiêu chảy do uống quá nhiều thuốc kháng sinh (antibiotic associated diarrhea hay AAD).

*-Điều hòa hệ miễn dịch.

*-Ngừa cancer ruột.

*-Giảm cholesterol trong máu.

*-Giảm triệu chứng dị ứng.

*-Các thí nghiệm gần đây cho biết probiotics cũng có ít nhiều tác động tốt trong việc chữa các bệnh viêm ruột gây tiêu chảy do virus và do vi khuẩn Clostridium difficile.

Có quặng cáo còn đi xa hơn nữa, như cho rằng probiotics giúp vào việc quân bình của các hormones, ngừa viêm đường tiêu hóa và viêm âm hộ, ngăn ngừa chứng loãng xương, ngăn chặn tác động của tia phóng xạ và của các kim loại nặng, ngừa chứng hôi miệng và giảm stress, v.v

Trên đây là những gì khoa học probiotics đã quặng cáo.

Ở Canada và Hoa Kỳ, probiotics chỉ được xếp vào loại thực phẩm bổ sung (dietary supplement) mà thôi..

Đường ruột và đường ruột, probiotics phải chịu sự chi phối của cơ quan FDA thông qua luật Dietary Supplement Health and Education Act Standards...

Trên đường ruột dùng để làm lên men yogurt, kefir (cũng là một loại sữa lên men) thì probiotics được xem như nằm trong thành phần bình thường của sữa phẩm...

Trên đường ruột khoa học muấn sự đường ruột loại vi khuẩn nào đó như một probiotic để thêm vào sữa phẩm, vi khuẩn này cần phải được FDA xét duyệt và công nhận là nằm trong nhóm vi khuẩn an toàn gọi là GRAS (Generally Recognized as Safe).

Vấn đề probiotics còn rất phức tạp và chưa rõ ràng cho lắm nên các cơ quan y tế của Canada lẫn Hoa Kỳ chỉ cho phép ghi chú trên món hàng những câu quặng cáo (claims) chung chung như giúp cho hệ vi sinh đường ruột được khỏe (supports a healthy intestinal flora) mà thôi.

Probiotics phải là vi khuẩn sống

Muốn được hiệu quả, probiotics cần phải là vi khuẩn sống.

Đặc biệt khi quá ít, phải cần ít nhất 1 tỷ vi khuẩn sống đường ruột Probiotics mới ngày vì những vi khuẩn này chỉ tồn tại trong ruột mà thôi.

Trên đường ruột gặp là acid của dạ dày và tiêu hóa bởi chúng có thể hủy diệt 90% probiotics ăn vào. Để bù đắp sự mất mát này mà chúng ta cần tiêu thụ một số lượng nhất định probiotics. Chúng ta cũng có thể uống những thuốc probiotics có áo bọc bên ngoài để nó chỉ tan ra lúc vào đường ruột mà thôi.

Nên uống Probiotics lúc bụng trống, và trên đường ruột nếu có uống thuốc khác thì phải cách nhau hai giờ. (Julie Véronneau, Pharm)

Ở Canada, luật lệ về bao bì nhãn hiệu quy định sữa phẩm probiotics cần phải được ghi chú rõ ràng về những vi khuẩn sống (active) hay U.F.C (unités formatrices de colonies) cho mỗi gram sữa phẩm.

Probiotics, một mặt hàng đang lên

Khuyến khích của người tiêu dùng nói chung là càng ngày họ càng chú ý những sữa phẩm có

Món ăn hấp dẫn: Yogurt.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Tư, 22 Tháng 4 Năm 2009 15:22

mang tính thiên nhiên.

Âu châu dùng để u trong việ c tiêu thụ probiotics. Mỗi người dân Pháp tiêu thụ trung bình hàng năm 33kg yogurt trong khi mỗi người dân Mỹ chỉ tiêu thụ có 4 kg.

Trên thị trường, probiotics không những chỉ hiện diện trong yogurt mà thôi nhưng nó còn có thể được thấy trong hàng trăm loại sản phẩm khác nhau.

Tại Canada, probiotics có mặt trong các món hàng sau đây: yogurt, nước trái cây, Activia, Yoptimal, Lait Natrel PRO, DanActive, Immuniplus, Astro, Kéfir và trong các viên thuốc probiotics như Probaclac, BioK v.v

Prebiotics (Tiền trợ sinh?) là gì?

Đây là những thành phần của Probiotics. Nói rõ hơn là những chất bột đường glucide không tiêu hóa được và vẫn còn nguyên vẹn khi vào đến ruột già (colon). Tiền tố ở đây chúng kích thích sự hoạt động của probiotics được biết là nhóm Bifidobacterium.

Prebiotics giúp vào việ c cải thiện hệ miễn dịch, giúp hấp thụ chất calcium, và có thể làm giảm nguy cơ xuất hiện của một vài loại cancer nữa.

Prebiotic có thể hiện diện một cách tự nhiên trong một số thực phẩm, chẳng hạn như hành, cây cúc vú topinambour và tía tô (artichaut).

Một vài loại sản phẩm có chứa đồng thời cả probiotics và cả prebiotics, người ta gọi chúng là những Symbiotics.

Đôi khi nhà sản xuất cho thêm vào yogurt những chất fructo oligosaccharides trích từ Inuline (là một glucide) của Rau diếp Xò (Chicory, wild succory). Chất thêm vào này được gọi là Prebiotics và có công dụng giúp cho probiotics tăng cường mạnh hơn.

Thí dụ điển hình tại Canada, sản phẩm sữa Additio de Nutrimor có chứa bốn loại vi khuẩn gốc lactic (Bifidobacterium lactis BB-12, Lactobacillus acidophilus LA-5, Lactobacillus bulgaricus và Streptococcus thermophilus) và Inuline là một prebiotic. Sữa hiệu Vitalité de Lactantia có chứa Inuline (4gr/250ml).

Nước trái cây hiệu Tradition Vision Santé chứa 2g/250ml, và đồng thời cũng chứa 3 tỉ probiotics.

Các thí nghiệm cho thấy, mỗi ngày tiêu thụ 4g prebiotic là đủ nhu cầu rồi. Còn nếu tiêu thụ trên 20 gr sẽ bị đau bụng và trở nên khó chịu.

Nên mua loại probiotics nào?

Tốt hơn hết là nên chọn những sản phẩm có chứa những probiotics nào đã từng được nghiên cứu kỹ, như Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus

Nên chọn các vi khuẩn có tính cộng lợi với nhau vì mỗi loại vi khuẩn có khuynh hướng tác động tại những nơi chuyên biệt khác nhau chẳng hạn như Lactobacillus có tác động chủ yếu trên ruột non còn loại Bifidobacterium thì tác động trên ruột già.

Tại Quebec, sản phẩm yogurt thông thường có chứa các loại probiotics như Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei và Bifidus

+chọn những viên có áo bọc để tránh bị acid của bao tử làm tổn hại vi khuẩn.

+nên biết là yogurt loại chúng ta thường mua ở siêu thị đều chứa rất ít vi khuẩn.

+nên mua những loại yogurt dùng để trị liệu (yogurt thérapeutique) vì có chứa số lượng lớn vi khuẩn cần thiết. Có thể mua trong các tiệm bán thực phẩm thiên nhiên.

+tránh mua yogurt có pha thêm nhiều loại trái cây.

+tốt nhất nên mua những loại yogurt ferme hoặc nature hay plain.

Số lượng vi khuẩn sống có hoạt tính cũng có thể rất thay đổi tùy theo nhãn hiệu yogurt.

Theo các nhà chuyên môn, một yogurt tốt cho sức khỏe cần phải có ít nhất 10 triệu vi khuẩn/gr trở lên. Thông thường, yogurt bán ở chợ chứa rất ít vi khuẩn có hoạt tính, có lẽ vì được sản xuất

Món ăn h p d n: Yogurt.

Tác Giả: Nguy n Th ng Chánh, DVM

Thứ Tư, 22 Tháng 4 Năm 2009 15:22

t s a đã đ c h p kh trùng (pasteurisé) ho c đã đ c cho thêm nh ng hoá ch t đ làm n đ nh (stabilisé) s n ph m tr c khi bán ra, thí d nh các lo i yogurt có tr n thêm trái cây.

Các d ng c a probiotics

Ngoài d ng probiotics th ng g p trong yogurt, kefir, v.v Probiotics còn có th đ c th y bán ra đ i nhi u hình th c khác nh :

Probiotics cô nh (lyophilisé): Khi h nhi t đ xu ng th t th p vi khu n s tr nên khô nh b t nh ng không b h y di t. Chúng s s ng tr i lúc đ c u ng vào.

Viên nang (capsule): T i Canada, m i viên ch a t 2 đ n 6 t vi khu n. Th ng có hai ho c b n lo i vi khu n ph i h p i v i nhau. Các vi khu n th ng đ c s d ng có th là: L.casei, L.acidophilus, L.bulgaricus, L.rhamnosus, Streptococcus thermophilus, B.lactis, B. longum. M t s viên probiotics đ c bán đ i d ng đông l nh hay d ng tr l nh, m t s khác thì đ c gi i nh i t đ bình th ng. D ng l nh ch a nhi u vi khu n s ng h n d ng bình th ng.

B t (poudre): D ng b t đ pha trong n c. Nh l u i bao t trong th i gian ng n nên khi đ n ru t m t s i ng l n vi khu n v n còn s ng.

Yogurt tr li u (yogurt thérapeutique): Nên u ng tr c b a ăn. Có th ch a m t t l Probiotic r t cao (50 t cho m t li u).

Men bia, có hai lo i:

1-Men bia Saccharomyces boulardii, còn g i là men s ng hay men có ho t tính. Đ c x y khô nh i t đ không quá 40oC. Có tính năng tr li u r t t.

2-Men không có ho t tính th ng là nh ng ph ph m c a k ngh bia. Giá r . Probiotics không có ho t tính vì đã b x y khô nh i t đ cao.

K t lu n

Hi n nay trên th tr ng, probiotics cũng nh Omega-3 nh khéo qu ng cáo đã tr thành nh ng m t hàng đang lên r t m nh m trên kh p th gi i...

K ngh s a và k ngh thu c thiên nhiên đ u h t l i ca t ng probiotics và xem nó nh là m t th c ph m b sung mang nh ng tính năng phòng tr đ c r t nhi u b nh t.

Ng c l i, phía y khoa thì d d t h n. H cũng công nh n r ng probiotics là vi khu n t t cho s c kh e, nh t là trong vi c c ng c h vi sinh đ ng ru t và ngăn ch n b nh tiêu ch y do vi c l m d ng thu c kháng sinh gây ra.

Còn đ i v i các tính năng khác c a probiotic thì các bác sĩ khuyên chúng ta c n ph i th n tr ng d d t h n vì l còn thi u r t nhi u xét nghi m lâm sàng cùng các kh o c u khoa h c đáng tin c y.

Ng i ta t h i ph i ch ng c n s t probiotics ch ng qua ch là m t đồn khuy n mãi c a k ngh s a?

Nh ng dù có nói sao đi n a, chúng ta ph i nhìn nh n r ng yogurt là m t th c ăn ngon mi ng và r t t t cho t t c m i ng i b t lu n già hay tr .

T i sao chúng ta không dám th ?

Tham kh o:

- Julie Veronneau, pharmacienne. Les Probiotiques; Québec Pharmacie Vol. 55 No 11, Dec 2008-Jan 2009

- Isabelle Huot, Dre en Nutrition. Prébiotiques et Probiotiques. Bel Âge Magazine , Fev 2008
http://www.lebelage.ca/les_probiotiques_et_les_prebiotiques-complet.php .

Montreal, April 10, 2009