

Khám phá về gạo lứt

Tâm Linh

Ba, 09 Tháng 3 Năm 2010 12:29

Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA thống kê rằng ngũ cốc nguyên hạt (whole grains), như gạo lứt, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng.

Gạo lứt cung cấp nhiều complex carbohydrate. Chất xơ (fiber), chất đạm, vitamins và chất khoáng cũng được tìm thấy nhiều hơn bên ngoài lớp vỏ gạo lứt.



Gạo lứt là một loại thực phẩm nhiều dinh dưỡng khi so sánh với gạo trắng. Tuy nhiên, nó còn gia tăng nhiều dinh dưỡng hơn nữa khi được đem ngâm trong nước ấm, lâu khoảng 22 giờ. Đây là một khám phá mới nhất của khoa học.

Một nhóm các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy gạo lứt ngâm lâu 22 tiếng đem hấp chín rất nhiều chất bổ dưỡng vì gạo lứt ở trạng thái này mềm. "Các enzyme trong hạt gạo ở trạng thái này được kích thích hoạt động và cung cấp thêm các chất dinh dưỡng."

Dr. Hiroshi Kayahara, giáo sư khoa sinh học và kỹ thuật sinh học tại Viện Đới Hải Shinshu University ở Nagano, đã nói như vậy trong bài trình bày tại cuộc nghiên cứu của nhóm ông tại hội nghị hóa học quốc tế

"The 2000 International Chemical Congress of Pacific Basin Societies" ở Hawaii vào cuối năm 2000 vừa qua.

Khám phá về gạo lứt

Tâm Linh

Ba, 09 Tháng 3 Năm 2010 12:29

"Mầm gạo lứt chứa nhiều chất xơ, vitamins và chất khoáng hơn là gạo lứt ngâm nước" Kayahara viết trong tài liệu. Gạo lứt đã ngâm nước chứa gấp ba lần chất lysine, một loại amino acid cần thiết cho sự tăng trưởng và bảo trì các mô tế bào của thận con người, và chứa nhiều hơn nhiều u hơn chất gamma-aminobutyric acid, một chất acid béo và bộ phận thận (kidneys). Các khoa học gia cũng tìm thấy trong mầm gạo lứt có chứa một loại enzyme, có tác dụng ngăn chặn polyendopeptidase và đi vào hòa các hoạt động trung ương não bộ.

Gạo lứt nảy mầm không những đem lại nhiều dinh dưỡng mà còn giàu chất xơ và cung cấp cho chúng ta một kho vũ khí để chống lại bệnh tật vì các enzymes đã tác động vào các chất béo và chất đạm trong hạt gạo, tiến sĩ Kayahara nói thêm. Gạo trẩy không nảy mầm khi ngâm như vậy.

Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA khuyến khích nhóm hạt nguyên chất (whole grains), như gạo lứt, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng. Gạo lứt cung cấp nhiều complex carbohydrate. Chất xơ (fiber), chất đạm, vitamins và chất khoáng cũng được tìm thấy nhiều hơn bên ngoài của hạt gạo lứt.

Một cup gạo lứt nấu chín cung cấp khoảng 230 calories, 3,5 gram chất xơ, 5 gram chất đạm, 50 gram carbohydrate và các chất sinh tố Vitamin B 6, Thiamin B 1, Riboflavin B 2, Niacin B 3, Folacin, Vitamin E, cùng các chất khoáng khác.

Theo nhiều nghiên cứu khoa học cho biết chất xơ trong gạo lứt giúp phòng ngừa các bệnh liên quan đến đường tiêu hóa và bệnh tim mạch.

Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ khuyến cáo nên dùng 25 grams chất xơ mỗi ngày. Với một cup cơm gạo lứt cung cấp 3.5 g, trong khi đó một cup cơm trắng chỉ có 1 g.

Một thành phần quan trọng khác là chất đạm trong vỏ bên ngoài của gạo lứt có tác dụng giảm cholesterol trong máu, một yếu tố quan trọng gây nên bệnh tim mạch.

Các nhà khoa học đã tìm thấy trong chất cám bên ngoài hạt gạo lứt có chất đạm tên là tocotrienol factor (TRF) có tác dụng khử trừ những chất hóa học gây nên hiện tượng đông máu và đóng thrombus cholesterol.

Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc viện nghiên cứu Wisconsin, Hoa Kỳ đã thử nghiệm TRF trên một số

Khám phá về gạo lứt

Tác Giả: Tâm Linh

Thứ Ba, 09 Tháng 3 Năm 2010 12:29

ngô i và cho kết quả giảm cholesterol tới 12 đến 16%. Ngoài ra, trong hạt cám bên ngoài gạo lứt còn có thêm một chất khác có khả năng chống lại chất xúc tác enzyme HMG-CoA, một chất có khuynh hướng giúp gia tăng lượng cholesterol xấu LDL.

Được biết, hội nghị Hóa Học Quốc Tế International Chemical Congress được tổ chức bởi: the American Chemical Society, the Chemical Society of Japan, the Canadian Society of Chemistry, the Royal Australian Chemical Institute, and the New Zealand Institute of Chemistry.

Tham Chiếu:

- Reuters Health Information Date Published: Dec 18 2000 16:11:14 - Date Reviewed: Dec 18 2000

- ABC Science Online, Australia 19 December 2000

GIỚI THIỆU VỀ GẠO LỨT

Gạo lứt (brown rice) là một loại gạo chưa xay bỏ trấu và lớp vỏ lúa chưa không bỏ mầm và cám ở bên trong. Nhiều nghiên cứu khoa học gần đây cho biết rằng gạo lứt có nhiều chất xơ, chất béo và các loại vitamin khác có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư ruột không phải vì chất xơ mà chính là chất phytate có trong chất xơ. Các nhà khoa học cũng tìm thấy trong hạt gạo lứt có một chất được biết mang tên là tocotrienol factor TRF có khả năng chống cholesterol xấu LDL và khả năng chống lại bệnh hóa học gây ra hiện tượng đông máu.

Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc University of Wisconsin Hoa Kỳ đã thử nghiệm trên một số người thì thấy rằng chất TRF trong gạo lứt đã làm giảm 12 đến 16% cholesterol trong máu. Ngoài ra, trong gạo lứt cũng có một chất khác có khả năng chống lại chất xúc tác enzyme HMG-CoA, một chất có khuynh hướng giúp tăng lượng cholesterol tốt HDL.

Gạo lứt gạo m có ba loại: gạo lứt hạt dài (long grain brown rice), gạo lứt hạt tròn (short-grain brown rice), và gạo lứt nếp (sweet brown rice). Tất cả gạo lứt đều bổ dưỡng, nên cần được ăn trong các bữa ăn hàng ngày. Một cốc gạo lứt nấu chín cần khoảng 45 phút, nhưng có thể nấu một lượng nhỏ cho một tuần thì cũng tiết kiệm được nhiều thì giờ.

KHẨU THỰC DÙNG NGŨ CỎ LỨT

Có một cốc gạo lứt cần hai cốc nước và khi chín sẽ cho khoảng ba cốc cơm, dùng cho ba người ăn. Sau khi đãi sạch gạo, đổ chung vào nồi nấu nước sôi, đổ gạo vào nồi đun sôi, bật công tắc (turn on), chờ cho sôi xong là tắt (turn off) cho đun khi một nồi cơm nấu xong thì một gạo là bật công tắc lại (turn on), rồi đợi nó sôi xong tắt. (Lưu ý này khi nấu gạo khi chín thành cơm thì không bỏ bớt hạt) Thời gian một nồi khoảng 55 phút. Cũng có thể nấu gạo theo cách, nghĩa là sau khi đãi sạch gạo, đổ chung vào nồi nấu nước sôi, đổ gạo vào nồi

Khám phá vò gò o l c

Tác Giả: Tâm Linh

Thứ Ba, 09 Tháng 3 Năm 2010 12:29

c m đ i n, b t công t c (turn on) là xong.

C m ăn không h t có th đ trong t l nh dùng trong kho ng m t tu n l . N u mu n đ lâu h n, nên chia ra t ng ph n r i b vào ngăn đông l nh, khi ăn ch vi c cho vào micro-wave hay b vào non-stick pan đ trên b p l a là c m tr l i tình tr ng nóng h i bình th ng.
(*Dinh D ng Ngăn Ng a B nh T t*)