

Các khám phá về gạo lứt

Tác Giả: Saigon Echo säu täm

Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:38

Gạo lứt là một loại thực phẩm giàu dinh dưỡng khi so sánh với gạo trắng. Tuy nhiên, nó còn gia tăng nhu cầu 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 nấu ăn rất nhiều lợi ích dinh dưỡng vì gạo lứt có trạng thái nảy mầm. "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 Địch học Shinshu University in Nagano, đã nói như vậy trong bài trình bày kết quả 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.

"Một gạo lứt chứa nhiều chất xơ, vitamins và chất khoáng hơn là gạo lứt chứa ngâm nước". Kayahara viết trong bài trình. 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 cơ thể con người, và chứa nhiều hơn nhiều chất gamma-aminobutyric acid, một chất acid tại thận và bộ phận thận (kidneys). Các nhà khoa học cũng tìm thấy trong một gạo lứt có chứa một loại enzyme, có tác dụng ngăn chặn prolylendopeptidase và điều hòa các hoạt động trung ương não bộ.

Gạo lứt nảy mầm không những chứa đựng lợi ích dinh dưỡng mà còn giàu chất xơ và cung cấp cho chúng ta một khố lượng dồi dào vì các enzymes đã tác động vào các chất đường và chất đạm trong hạt gạo, tiến sĩ Kayahara nói thêm. Gạo trắng không nảy mầm khi ngâm như vậy.

Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA khuyến nghị nên mua 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 ngoài chứa 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.

Các khám phá về gò o l c

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:38

Theo nhi u nghiên c u khoa h c cho bi t ch t x trong g o l c giúp phòng ng a các b nh liên quan đ n đ ng tiêu hóa và b nh tim m ch. Vi n Ung Th Qu c Gia Hoa K khuy n cáo nên dùng 25 grams ch t x m i ngày. V i m t cup c m g o l c cung c p 3.5 g, trong khi đó m t cup c m g o tr ng ch cho có 1 g.

M t thành ph n quan tr ng khác là ch t d u trong v b c ngoài c a g o l c có tác đ ng gi m cholesterol trong máu, m t y u t quan tr ng gây nên b nh tim m ch. Các nhà khoa h c đã tìm th y trong ch t cám b c ngoài h t g o l c có ch t d u tên là tocotrienol factor (TRF) có tác đ ng kh tr nh ng ch t hóa h c gây nên hi n t ng đông máu và đ ng th i gi m cholesterol. Bác sĩ Asaf Qureshi thu c vi n đ i h c Wisconsin, Hoa K đã th nghi m TRF trên m t s ng i và cho k t qu gi m cholesterol t 12 đ n 16%. Ngoài ra, trong ch t cám b c ngoài g o l c còn có thêm m t ch t khác có kh năng ch ng l i ch t xúc tác enzyme HMG-CoA, m t ch t có khuyh h ng giúp gia tăng l ng cholesterol x u LDL.

Đ c bi t, h i ngh Hoá H c Qu c T International Chemical Congress đ c b o tr b i: 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.