

- Trang nhất
Sự kiện trong ngày
Thế giới
Thể thao
Giáo dục - Khuyến học
Giải trí
Nhịp sống trẻ
Tình yêu - Giới tính
Sức khỏe
Kiến thức giới tính
Làm đẹp
Sức mạnh số
Kinh doanh
Ô tô - Xe máy
Chuyện lạ
Việc làm
Games

RSS**new**

➡ Đọc những bài đã lưu

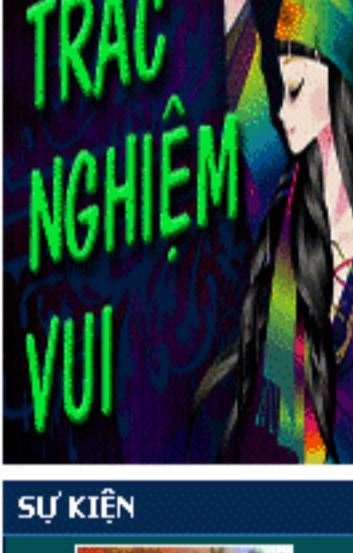
★ Đặt làm trang chủ

Tim kiếm

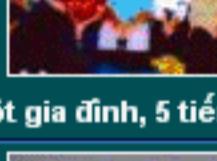
GO

Mục này

Tất cả



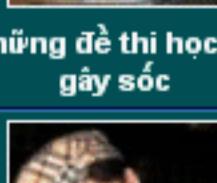
SỰ KIỆN



Một gia đình, 5 tiến sĩ



Cô gái "ghét ngủa tay xin tiền bố mẹ"



Những đề thi học kỳ gây sốc



Hoa hậu Nguyễn Thu Thủy: "Ngày xưa tôi vô cảm"



Thiên đường tình yêu của "teen"

Thứ Ba, 22/05/2007 - 11:40 AM

Dưa, cà muối và bệnh ung thư

(Dân trí) - Dưa cà muối là món ăn truyền thống lâu đời của người Việt Nam. Nếu biết cách sử dụng món ăn này đúng lúc, đúng thời điểm, nó sẽ giúp ích cho cơ thể còn không sẽ là ngược lại.

Ngon nhất dưa cà muối vừa độ

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, dưa, cà muối có tác dụng kích thích tiêu hoá và bổ sung các vi sinh vật (VSV) có lợi cho hệ thống tiêu hoá của con người như lactobacilli, acidophilus và plantarum.

Các vi sinh này sẽ tạo ra các enzym chuyển hoá đường và tinh bột trong rau dưa thành axit lactic tạo vị chua cũng như tạo các enzym phân huỷ một phần các protein trong thực phẩm, giúp cho cơ thể hấp thụ dễ dàng hơn. Chính vì vậy khi ăn thực phẩm đặc biệt là các sản phẩm giàu đạm thì ngoài việc tạo cảm giác ngon miệng, dưa muối còn có tác dụng kích thích tiêu hóa.

Đường ruột có hàng triệu VSV bao gồm cả VSV có hại và có lợi cùng tồn tại cân bằng. Các VSV có lợi sẽ hoạt động và tạo ra các chất kháng thể giúp cơ thể thiết lập hệ thống miễn dịch đối với các VSV gây bệnh. Ngoài ra một số nghiên cứu còn cho thấy các VSV có lợi còn sản xuất ra một số vitamin cho cơ thể. Tuy nhiên các VSV có lợi trong đường ruột có thể bị tiêu diệt do uống quá nhiều rượu bia hay có các thói quen xấu trong ăn uống khác. Vì vậy khi ăn dưa, cà muối, cơ thể sẽ được bổ sung thêm các VSV có lợi và hệ thống miễn dịch của cơ thể được tăng cường.

Ngoài ra, dưa, cà muối được làm từ nguyên liệu tươi, không qua nhiệt, giữ được nhiều các vitamin trong rau quả, giúp cơ thể hấp thụ được vitamin từ loại thực phẩm này. Bên cạnh đó, dưa cà muối còn cung cấp một lượng xơ lớn cho cơ thể, giúp cơ thể tiêu hóa tốt và hạn chế một số bệnh do thiếu xơ gây ra (trong thói quen ăn uống thời hiện đại, khẩu phần ăn nhiều khi không cung cấp đủ lượng xơ cần thiết cho cơ thể, do vậy dẫn đến một số bệnh như trĩ, táo bón... thậm chí là ung thư ruột kết).

Coi chừng dưa cà, muối xôi

Bên cạnh những lợi ích mà dưa, cà muối mang lại cho cơ thể con người thì nó cũng có những hạn chế ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ con người.

Theo kết quả nghiên cứu, trong rau nguyên liệu, hàm lượng nitrit rất nhỏ, nhưng khi rau được muối chua thì hàm lượng nitrit sẽ tăng cao trong một vài ngày đầu do VSV chuyển hoá nitrat trong rau thành nitrit. Khi dưa sản phẩm dưa, cà muối vào cơ thể, axit trong dạ dày sẽ tạo điều kiện cho nitrit tác động với các amine từ các thực phẩm khác như cá, thịt... để tạo thành hợp chất Nitrosamine. Hợp chất này có khả năng gây ung thư trên động vật thí nghiệm. Tuy nhiên, hàm lượng nitrit sẽ giảm dần và mất hẳn khi dưa đã được muối chua và tăng cao trở lại khi dưa bị khử.

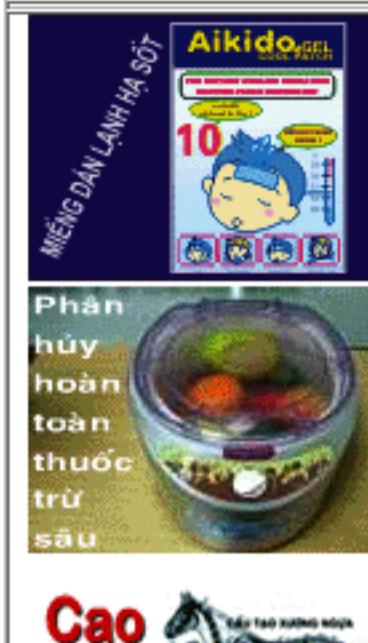
Như vậy, những người thích ăn dưa, cà muối xôi (chưa hoàn toàn chua vàng) đã vô tình đẩy mình đến khả năng mắc bệnh ung thư.

Để hạn chế quá trình hình thành Nitrosamine trong cơ thể làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, chuyên gia sức khoẻ nên tránh ăn dưa, cà muối khi còn cay hay ăn dưa đã bị khử.

Nhiều tài liệu khoa học cũng chứng minh; dưa, cà muối cũng ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ người tiêu dùng nếu nguyên liệu chế biến có chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu, nitrate hay các kim loại nặng; hoặc nguyên liệu không được chế biến đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cũng như nguồn nước dùng để muối không sạch hay sử dụng hoá chất để bảo quản sản phẩm được muối rồi nhiều lần. Do vậy, để hạn chế như ợc điểm này, chúng ta nên tự làm dưa cho gia đình của mình với nguồn nguyên liệu sạch để đảm bảo VSATTP.

Các bà nội trợ cũng cần lưu ý, nếu mua dưa, cà muối bán sẵn cũng cần chọn mua cửa hàng đảm bảo VSATTP và dưa vào ngoại hình của sản phẩm. Dưa ngon thường có màu vàng, chua, giòn và có mùi thơm của dưa. Tránh mua dưa có màu xỉn hay dưa có mùi lạ.

ThS. Vương Văn Quân



TIÊU ĐIỂM

- 5 mẹo nhỏ chống đau lưng
- Tốc độ đi cho biết bạn là ai
- Phòng ngừa ung thư ở trẻ em
- Bài thuốc bí truyền giúp thơm miệng
- Nuôi con khoa học
- Cẩn thận với thực phẩm bổ dưỡng
- Giao lưu trực tuyến: Những căn bệnh tiềm ẩn của giới văn phòng
- Nốt ruồi lợi hay hại?
- Những điều nên tránh sau bữa ăn
- Bí quyết giữ đồ ăn tươi ngon
- Thực phẩm gây hôi miệng
- 9 cách để bé thông minh hơn
- Cắt bao quy đầu: Nên và không nên
- Bệnh dễ gặp khi "chồng lầy"
- Để "con giống" luôn khỏe mạnh?
- 9 tháng 10 ngày
- 10 lối sống tự sát
- Lưu ý khi uống nước quả ép
- Sự thật về lò vi sóng
- 20 lý do nên ăn chuối
- Cách rửa và khử trùng hoa quả
- Bệnh đau lưng - Đúng và sai!
- 9 bài test kiểm tra sức khỏe