

# KHÁM PHÁ MỚI VỀ GẠO LỨC

## Tâm Linh

Gạo lức 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 lức ngâm lâu 22 tiếng đồng hồ chứa rất nhiều chất bổ dưỡng vì gạo lức ở trạng thái nảy mầm. "Các enzyme ngủ trong hạt gạo ở trạng thái này được kích thích hoạt động và cung cấp tối đa các chất dinh dưỡng." Dr. Hiroshi Kayahara, giáo sư khoa sinh học và kỹ thuật sinh học tại viện đại học Shinshu University ở Nagano, đã nói như vậy trong bài tường trình 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.

"Mầm gạo lức chứa nhiều chất xơ, vitamins và chất khoáng hơn là gạo lức chưa ngâm nước" Kayahara viết trong tờ trình. Gạo lức 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 mười lần nhiều hơn chất gamma-aminobutyric acid, một chất acid tốt bảo vệ bộ phận thận (kidneys). Các khoa học gia cũng tìm thấy trong mầm gạo lức có chứa một loại enzyme, có tác dụng ngăn chặn prolylendopeptidase và điều hòa các hoạt động ở trung ương não bộ.

Gạo lức nảy mầm không những chỉ đem lại nhiều chất dinh dưỡng mà còn nấu rất dễ dàng và cung ứng cho chúng ta một khẩu vị hơi ngọt 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 thường nhấn mạnh đến nhóm hạt nguyên chất (whole grains), như gạo lức, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng. Gạo lức cung cấp nhiều complex carbohydrate. Chất xơ (fiber), chất dầu, vitamins và chất khoáng cũng được tìm thấy nơi phần bọc ngoài của hạt gạo lức.

Một cup gạo lức 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 lức 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 lức cung cấp 3.5 g, trong khi đó một cup cơm gạo trắng chỉ cho có 1 g.

Một thành phần quan trọng khác là chất dầu trong vỏ bọc ngoài của gạo lức có tác dụng giảm cholesterol trong máu, một yếu tố quan trọng gây nên bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã tìm thấy ở trong chất cám bọc ngoài hạt gạo lức có chất dầu tên là tocotrienol factor (TRF) có tác dụng khử trừ những chất hóa học gây nên hiện tượng đông máu và đồng thời giảm cholesterol. Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc viện đại học Wisconsin, Hoa Kỳ đã thử nghiệm TRF trên một số người và cho kết quả giảm cholesterol từ 12 đến 16%. Ngoài ra, trong chất cám bọc ngoài gạo lức 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 bảo trợ 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
- Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học, Tâm Diệu, Nhà Xuất Bản Văn Nghệ 1997, 171- 174.