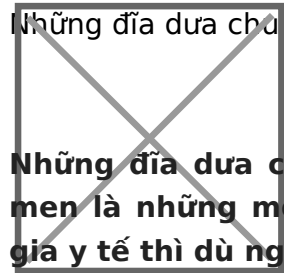


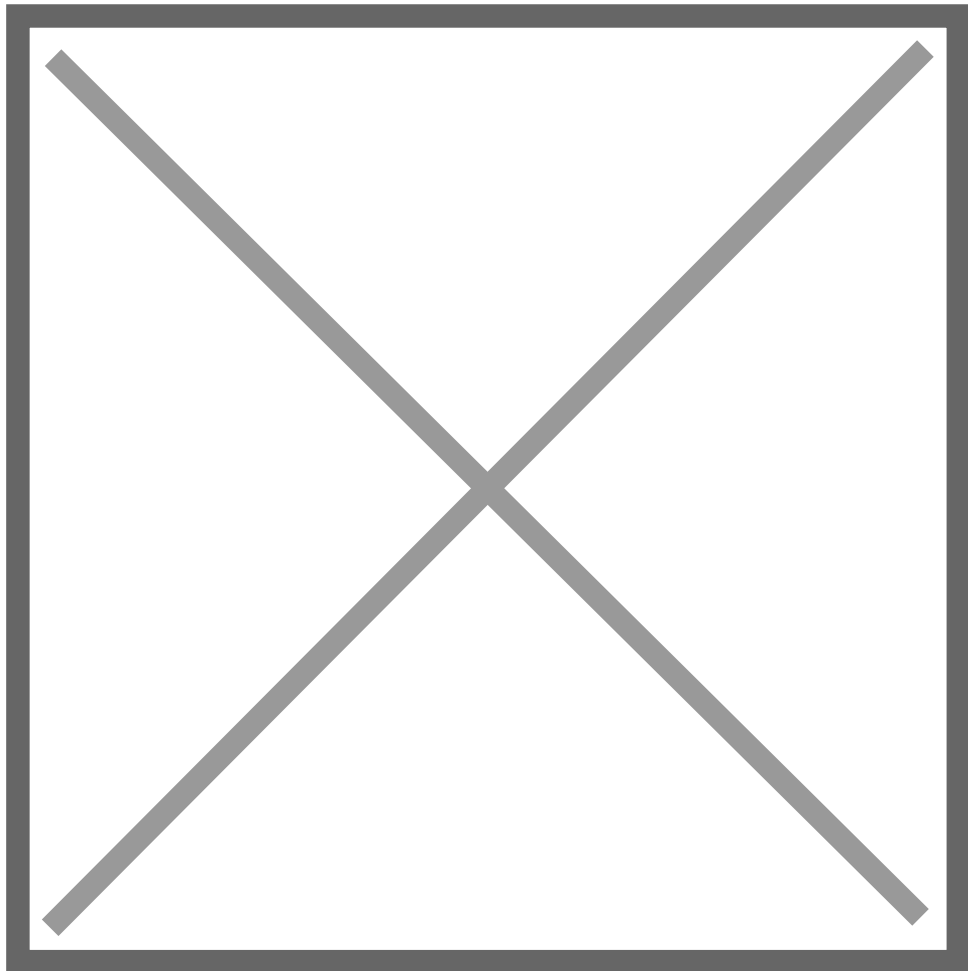
Không lạm dụng thực phẩm lên men

08:47 11/08/2014

Những đĩa dưa chua, cà muối, kim chi, cá mắm... gọi chung là thực phẩm lên



Những đĩa dưa chua, cà muối, kim chi, cá mắm... gọi chung là thực phẩm lên men là những món ăn khoái khẩu của nhiều người. Tuy nhiên, với các chuyên gia y tế thì dù ngon, chúng vẫn có thể gây hại cho sức khỏe người tiêu dùng.



Theo định nghĩa khoa học, lên men là quá trình trao đổi chất, qua đó các chất hữu cơ bị biến đổi dưới tác dụng của các men, của các vi sinh vật. Các vi sinh vật thường được sử dụng để lên men là vi khuẩn, nấm men nấm mốc... sinh vật sử dụng trong quá trình lên

men sẽ tạo ra các mùi vị đặc trưng của sản phẩm. Tuy nhiên, trên trang tư vấn sức khỏe health.com đã chỉ ra rằng, nếu sử dụng thực phẩm lên men chưa qua chế biến hoặc chế biến không đúng cách, chất cyamid sẽ giải phóng vào trong cơ thể và gây ngộ độc.

Nghiên cứu của các nhà khoa học đã chỉ ra rằng thực phẩm lên men còn là nguồn cung cấp vi khuẩn lactic. Theo quy luật sinh tồn, vi khuẩn lactic sẽ bám vào niêm mạc đường tiêu hóa thông qua việc ăn uống, làm kìm hãm sự phát triển của vi sinh vật có lợi nên có thể gây bệnh tiêu chảy, viêm loét dạ dày và nấm candida. Ngoài ra. Các nhà khoa học cũng đã tìm thấy một số men tạo ra các chất chống oxy hóa hấp thu các gốc tự do trong cơ thể và là thủ phạm gây ra căn bệnh ung thư.

Trên thực tế, nếu sử dụng các sản phẩm quá chua trên bề mặt sẽ có thể xuất hiện nấm mốc để tiêu thụ bớt acid lactic. Do vậy, những sản phẩm muối chua khi đã xuất hiện nấm mốc thường có váng màu trắng đen (điển hình ở các loại dưa, cà hoặc pho-mát), sờ tay thấy nhầy, nhớt thì không nên sử dụng. Bên cạnh đó, do các loại nấm, dưa, cà muối thường chứa nhiều muối rất có hại cho bệnh nhân bị cao huyết áp, tim mạch. Mặt khác, trong trường hợp muối chưa đạt độ chua có thể vẫn còn tiềm ẩn vi khuẩn gây bệnh, ký sinh trùng gây nhiễm trùng. Đối với các loại rau quả, đặc biệt những loại rau thường sử dụng phân uera để chăm bón thì quá trình lên men sẽ khiến hàm lượng nitrat có trong rau bị khử thành nitrit. Hàm lượng nitrit tăng cao trong một vài ngày đầu và giảm dần khi dưa đã vàng, nếu ăn dưa muối chưa đủ độ chín thì nitrit vào cơ thể sẽ tác dụng với các gốc amin có trong thịt, cá, trứng... và nhất là mắm tôm sẽ tạo thành nitrosamine, một chất có khả năng gây ung thư.

Như vậy, nếu quá trình lên men không đúng có thể không bảo đảm được chất lượng vệ sinh thực phẩm. Trong trường hợp này, các vi khuẩn gây thối phát triển nhanh, thực phẩm không tạo ra môi trường acid nên không ức chế được các vi khuẩn gây bệnh. Bên cạnh đó, ký sinh trùng không phân hủy được chất độc tố và các chất hấp thu mà ngược lại, chúng còn có thể tạo ra một số chất độc như nitrosamine. Thêm nữa, quá trình lên men có thể phân hủy các độc tố có trong thực phẩm như cyanogenic glucosid có trong cây sắn, măng hay mycotoxin trong hạt ngũ cốc. Nếu sử dụng những thực phẩm lên men này mà chưa qua chế biến hoặc chế biến không đúng cách, chất cyamid sẽ giải phóng trong cơ thể, gây ngộ độc, thậm chí chết người.

Theo Thời Nay