

Thực phẩm mọc mầm - kẻ thù hay bạn đồng hành của sức khỏe?

06:20 08/11/2025

Nhiều người vẫn nghĩ rằng, thực phẩm mọc mầm là dấu hiệu hỏng, cần loại bỏ ngay. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, không phải loại củ nào khi nảy mầm cũng sinh ra chất độc. Một số loại thực phẩm, nếu nảy mầm đúng cách và chưa bị mốc, thậm chí còn gia tăng giá trị dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe.

Những thực phẩm có lợi khi mọc mầm



Tỏi – tng cht chng oxy hóa khi ny mm

Tỏi là loại gia vị quen thuộc, thường được các gia đình dự trữ quanh năm. Khi tỏi nảy mầm, nhiều người thường bỏ đi, nhưng thực tế tỏi mọc mầm vẫn an toàn để sử dụng.

Các nghiên cứu cho thấy, trong quá trình nảy mầm, hợp chất allicin trong tỏi sẽ chuyển hóa thành polyphenol – một chất chống oxy hóa mạnh giúp tăng cường

sức đề kháng và hỗ trợ tim mạch. Tuy hương vị của tỏi nảy mầm có phần nhẹ hơn, nhưng mầm tỏi vẫn chứa nhiều dưỡng chất, có thể tận dụng để chế biến các món ăn như ngồng tỏi xào hoặc trồng làm mầm tỏi xanh.

Lạc (u phng) – giàu cht chng oxy hóa t nhiên

Lạc bảo quản lâu ngày rất dễ nảy mầm, đặc biệt trong điều kiện ẩm. Nếu lạc mọc mầm nhưng chưa bị mốc, bạn hoàn toàn có thể sử dụng. Lúc này, lạc chuyển hóa thành dạng giá lạc – tương tự giá đỗ.

Giá lạc có hàm lượng chất chống oxy hóa tự nhiên cao, giúp trung hòa các gốc tự do và cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể. Chỉ cần đảm bảo hạt lạc không bị mốc, bạn có thể dùng để nấu canh, xào rau hoặc làm món salad rất tốt cho sức khỏe.

3. Đậu nành và đậu xanh – giá trị dinh dưỡng tăng sau khi nảy mầm

Giá đỗ – món ăn quen thuộc trong bữa cơm Việt – chính là từ đậu nành hoặc đậu xanh nảy mầm. Khi nảy mầm, hàm lượng vitamin C trong đậu xanh tăng lên đáng kể, giúp thanh nhiệt, giải độc.

Với đậu nành, quá trình nảy mầm làm giảm axit phytic – một yếu tố cản trở hấp thu khoáng chất. Nhờ đó, cơ thể dễ hấp thu canxi, sắt và kẽm hơn. Đậu nành, đậu xanh nảy mầm không chỉ an toàn mà còn giàu giá trị dinh dưỡng hơn hạt khô.



Go It ny mm – “thc phm vàng” cho tiêu hóa

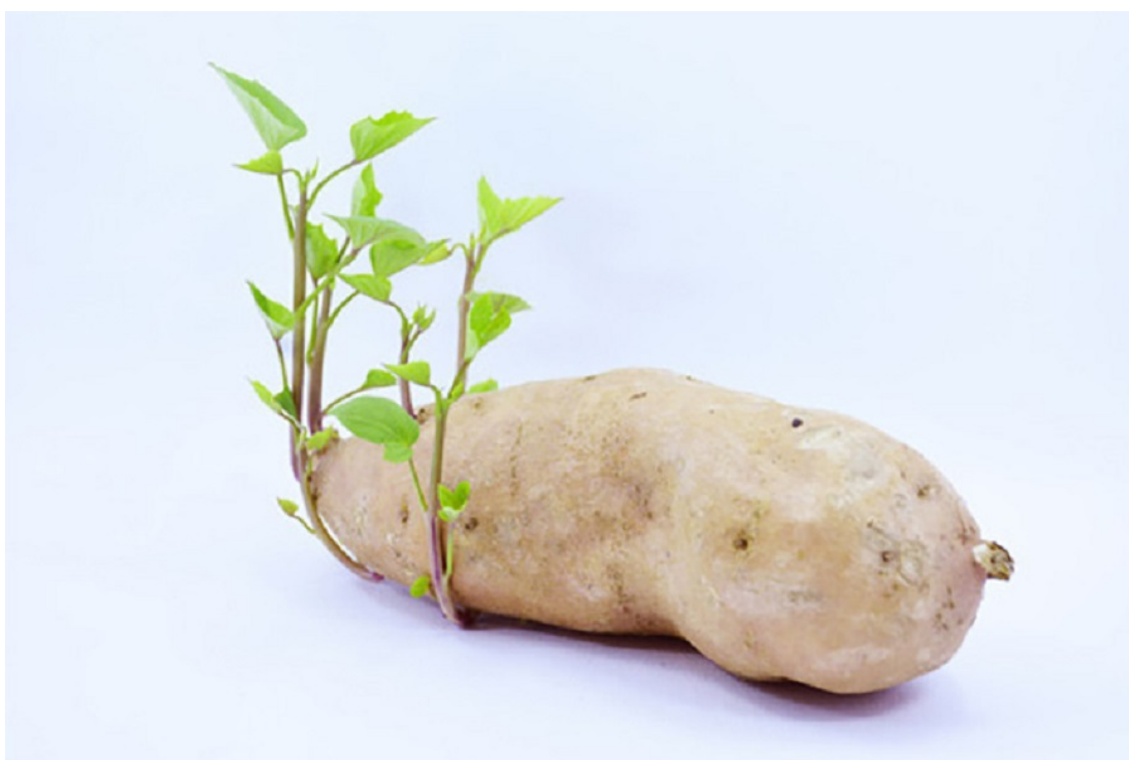
Gạo lứt nảy mầm, còn gọi là “gạo mầm”, là loại thực phẩm được ưa chuộng tại nhiều quốc gia châu Á. Gạo lứt nảy mầm giàu chất xơ, vitamin nhóm B và axit gamma-aminobutyric (GABA) – một hoạt chất có lợi cho hệ thần kinh, giúp ngủ ngon và giảm căng thẳng.

Nếu được bảo quản đúng cách và nảy mầm tự nhiên, gạo lứt hoàn toàn an toàn để sử dụng. Đây là lựa chọn lý tưởng cho người muốn ăn uống lành mạnh và kiểm soát cân nặng.

Hai loại thực phẩm cần tránh khi nảy mầm

1. Khoai lang - dễ nhiễm nấm và độc tố

Khoai lang khi nảy mầm dễ bị thâm đen, thối rữa và sản sinh độc tố nấm gây hại cho gan. Dù khoai lang mọc mầm không tạo solanin như khoai tây, nhưng hàm lượng dinh dưỡng bị giảm và hương vị cũng kém đi. Các chuyên gia khuyến nghị nên mua khoai vừa đủ dùng, bảo quản nơi thoáng mát, tránh để lâu khiến khoai mọc mầm.



Gừng - giảm chất dinh dưỡng, dễ sinh độc tố

Gừng là loại gia vị quen thuộc giúp khử mùi tanh và tăng hương vị món ăn. Tuy nhiên, khi gừng mọc mầm, phần thân củ mất dần độ ẩm và tinh dầu, khiến hương vị cay nồng giảm. Gừng mọc mầm cũng dễ bị mốc, và dù có cắt bỏ phần hỏng, độc tố nấm vẫn có thể ngấm sâu vào bên trong. Vì vậy, gừng mọc mầm không nên sử dụng để đảm bảo an toàn sức khỏe.



Để tránh lãng phí và đảm bảo an toàn chỉ nên mua thực phẩm với lượng vừa đủ dùng trong vài ngày. Khi bảo quản, nên để nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ẩm và tránh ánh nắng trực tiếp. Với những loại dễ nảy mầm như tỏi, gừng hay khoai, có thể bảo quản trong giỏ lưới hoặc hũ gốm để giảm nguy cơ nảy mầm.

L.T(t/h)