

Nộm Ăn - Thức Phom Hay Dồi c Li u

Tác Giả: Hi n Mai

Thứ Hai, 09 Tháng 2 Năm 2009 11:22

Trong r t nhi u lo i th c ph m mà thiên nhiên giành cho con ng i thì n m là m t trong nh ng lo i th c ăn v a giàu ch t dinh d ng v a có kh năng ng a b nh hi u qu và khoa h c cũng tìm th y nhi u ích l i tác đ ng vào môi tr ng t n m.

Ngu n g c và dinh d ng

N m đ c x p vào loài th c v t b c th p còn g i là t n th c v t. Trong thân cây n m không có ch t di p l c nh các lo i cây xanh vì v y chúng ph i s ng và phát tri n nh vào ch t h u c có s n trên thân cây c a m t lo i cây nào đó. Nh ng loài n m qu th đ c bi t đ n có hai d ng: n m ăn đ c (n m ăn) và n m đ c. N m ăn đ c s d ng r ãi làm th c ph m, chúng có th s d ng trong r t nhi u món ăn kh p n i trên th gi i. N m ăn là th c ph m có giá tr dinh d ng cao, có hàm l ng protein cao và ít ch t béo, ch a nhi u vitamin nhóm B và C. Hàm l ng vitamin D c a n m tăng lên đáng k khi đ c ti p xúc v i tia c c tím. N m cũng giàu nguyên t vi l ng, nh s t, selen, natri, kali, magiê và ph t pho.

N m ăn v a b d ng v a là d c li u

Không ch là món ăn ngon, các lo i n m ăn còn có tác đ ng tăng c ng s c đ kháng c th , ch ng lão hóa, làm gi m nguy c m c các b nh nh ung th , tim m ch...

Các nhà khoa h c thu c hi p h i ch ng ung th Hoa K cho bi t n m có m t trong các b a ăn hàng ngày s giúp c th ng a đ c nhi u b nh hi m nghèo. Các thành ph n dinh d ng t nhiên v n có trong các lo i n m ăn giúp cho kh năng ch ng ch u b nh cho c th , ch ng kh năng lão hóa, giúp c th v t qua đ c b nh t t. Nhi u h p ch t trong n m ăn giúp cho c th s n sinh ho t ch t inteferon, giúp c ch đ c quá trình sinh tr ng c a nhi u virus, ng a ti n trình hình thành và phát tri n c a các t bào ung th trong c th . Các polysaccharide trong n m ăn giúp cho h th ng mi n đ ch trong c th . Ngoài giá tr cung c p các ch t dinh d ng c n thi t cho c th , n m ăn còn có nhi u tác đ ng d c lý khá phong phú, nhi u lo i n m ăn có tác đ ng đ i u hòa ho t đ ng c a h tim m ch, giúp tình tr ng thi u máu c tim. Có lo i có tác đ ng đ i u hòa lipid máu, làm gi m cholesterol, triglycerid và beta-lipoprotein. Ngoài ra, còn có tác đ ng làm gi m huy t áp.

Nấm Ăn - Thực Phẩm Hay Dược Liệu

Tác Giả: Hi&n Mai

Thứ Hai, 09 Tháng 2 Năm 2009 11:22

Nh&ng nghiên cứu cho thấy, nh&u lo&i nấm ăn có tác dụng gi&i đ&c và b&o v& t& bào gan r&t t&t. Vài lo&i nấm có khả năng làm gi&m tác hại đ&i v&i t& bào gan và làm tăng hàm l&ng glucogen trong gan và h& th&p men gan.

Giá trị của nấm Linh Chi và Nh&t B&n

Nấm linh chi (*Ganoderma lucidum*) đ&c s& đ&ng trong y học Á Đông t& lâu đ&i. Ch&a tr& b&nh b&ng nấm Linh Chi trong th&i gian dài mà không có ph&n &ng ph&, nấm Linh Chi là m&t đ&c li&u quý, th&p trí còn đ&c cho r&ng lo&i nấm này còn có th& giúp cho ng&i ta c&i lão hoàn đ&ng. Nấm Linh Chi ch& m&c trong các khu r&ng, và nh&ng lo&i nấm m&c trong các ng&n núi cao, mây mù che ph& quanh năm. Xa xa, nấm Linh chi đ& đ&c dùng nh& trà hay súp. Ngày nay & Nh&t b&n, các h&p ch&t trong nấm Linh Chi đ&c chi&t su&t trong đ&i u ki&n đ&c bi&t.

Nh&u nghiên cứu cho bi&t trong nấm Linh Chi có nh&u các polysaccharides tan trong n&c và đ&c cho r&ng có tác dụng ch&ng ung th&, nh&ng r&i lo&n mi&n d&ch và làm gi&m huyết áp, h&p ch&t khác là triterpenes (ganoderic acids) giúp gi&m đ& &ng b&ng cách &c ch& s& th&i s&n ph&m histamine trong c& th&.

Hi&n nay nh&u lo&i nấm Linh Chi đ&c coi là có khả năng tr& li&u, theo ng&i tiêu dùng cho r&ng nấm Linh Chi đen và đ& đ&c coi là có tác dụng tr& li&u t&t, và đ&c dùng nh&u nh&t trên th& gi&i hi&n nay. Nấm Linh Chi đ& đ&c ch&ng minh là t&t nh&t cho s&c khỏe vì nó thúc đ&y s& làm vi&c c&a h& th&ng mi&n d&ch, làm tăng s& ho&t đ&ng c&a c& th& và ch&ng lão hóa. & Nh&t B&n nấm Linh Chi, nh&t là Linh Chi đ& sinh tr&ng và phát tri&n trong t& nhiên v&i m&t đ&i u ki&n đ&c bi&t, trên vùng núi cao v&i khí h&u nh&t đ& và chu trình quang đ&c bi&t. Nh&u nghiên cứu toàn di&n v& lâm sàng trên ng&i v& tác dụng đ&c lý c&a nấm Linh Chi đang đ&c nghiên cứu. Tuy nhiên theo m&t số xét nghiệm trên đ&ng v&t và kinh nghiệm c& truy&n cho r&ng nấm Linh Chi có nh&u tác dụng t&t cho c& th& nh&: tăng c&ng ho&t đ&ng c&a h& th&ng mi&n d&ch, kháng đ&c t&, nh& vào tính đào th&i đ&c g&c t& do, tr& đau nh&c, ch&ng đ&ng, ch&ng ung th&, kháng siêu vi, làm gi&m huyết áp, tr& tim, làm h& cholesterol, làm gi&m x&c &ng thành đ&ng m&ch. Nh&ng đ&c tính này có đ&c nh& ho&t tính c&a Beta và hetero-beta-glucans, Ling Zhi-8 protein, Ganodermic acids -triterpenes trong nấm Linh Chi.

Nuôi trồng nấm h&ng giúp c&i thi&n ch&c năng mi&n d&ch &ng&i

Nấm háng (nấm đông cô) có chứa chất polysaccharide có phân tử lượng cao giúp nâng cao hệ thống miễn dịch và chứa eritadenine trong nấm háng có thể giúp làm giảm lượng cholesterol. Sở Nông Nghiệp Hoa Kỳ (ARS) nghiên cứu về nấm này. Nấm háng mọc ở các khúc gỗ đäc bät có các hợp chất có thể cải thiện chức năng miễn dịch và tăng cường các loại nấm đông cô mọc ở các trang trại, Nghiên cứu cho thấy nấm mọc ở gỗ có lượng chất polysaccharide cao hơn nấm đäc ở trang trại khoảng 70%, nấm đông cô mọc ở những khúc gỗ cây säi màu đỏ và trắng có lượng chất polysaccharide cao hơn nấm háng mọc ở những khúc gỗ có nhäa cây.

Nấm mũ - Agaricus bisporus chứa nhiều chất chống oxy hóa

Trong ích lợi của nấm phi kiät giúp giảm các gốc tự do và chống lão hóa, gốc tự do là các sản phẩm đäc hại trong tiến trình chuyển hóa tế bào, giúp đẩy lùi các tế bào tiền häi do các gốc oxy tự do gây ra. Mät số loại nấm ăn giúp giảm đáng kể các sản phẩm này, làm giảm chất mỡ trong cơ thể, đẩy lùi làm chậm khả năng lão hóa và có khả năng làm tăng tuổi thọ. Trong một nghiên cứu tại Viện Nghiên Cứu Nông Nghiệp Quốc Gia Pháp Quốc cho biết: Loài nấm mũ (Agaricus bisporus) có nhiều đặc tính chống oxy hóa hơn các loại nấm khác. Mặc dù nấm mũ là loài nấm có thể ăn đäc trực tiếp trên thị trường và vì số lượng hàng ngàn tấn mỗi năm, và con người luôn nghĩ nấm này có ít giá trị dinh dưỡng hơn các loại nấm khác. Nghiên cứu cho biết loài nấm mũ màu trắng có nhiều đặc tính chống oxy hóa hơn các loài nấm maitake và nấm matsutake ở hai loại nấm Nhật Bản và các đặc tính nổi tiếng về sức khỏe của chúng trong đó có việc làm giảm huyết áp và khả năng đäc kháng đänh là chống bệnh ung thư. Nghiên cứu cũng phát hiện trong thân nấm tập trung lượng chất chống oxy hóa nhiều ở cuống nấm.

Điều quan trọng là nấm mũ có thể sản xuất quanh năm, đây là một nguồn dinh dưỡng có giá trị cho sức khỏe con người.

Nấm sản xuất xăng sinh học

Nghiên cứu ở Montana đã phát hiện ra một loại nấm có thể tạo ra một loại dầu diesel mới. Sản phẩm do loại nấm này tạo ra đäc gọi là myco-diesel. Phát hiện này có thể đem lại giải pháp thay thế cho nhiên liệu diesel hóa thạch. Loại nấm tạo ra diesel tìm thấy trong rừng nhiệt đới Patagonia, nghiên cứu cho thấy loài nấm này tạo ra một số hợp chất thơm và dầu diesel đäc cho tiêu thụ. Đây là những sinh vật đầu tiên cho ra nhiều thành phần của diesel. Myco-diesel có thể là một lựa chọn còn thay thế đäc cho cơ ethanol. Một số nhà sản xuất xe hơi không sử dụng ethanol có thể lựa chọn myco-diesel hoặc nhiên liệu đäc tạo ra

t các lo i vi khu n khác. Giá tr c a khám phá này chính là nh ng gene hình thành nên s t o ra s n ph m nhiên li u. Nghiên c u cũng cho th y có m t s enzym giúp phân gi i xenluloza thành myco-diezen. Nghiên c u đang ki m tra b gene c a loài n m k trên. Ngoài vi c xác đ nh toàn b c u t o di truy n c a n m, s ti p t c m t lo t ki m tra di truy n và sinh hóa đ nh n bi t nh ng gene đ u hòa s n xu t diesel.

Khi tìm đ c các c ch s n xu t ra nh ng h p ch t này chúng ta có th t o ra diezen trên quy mô và s n l ng cao.

Nấm còn làm ch m quá trình m lên c a khí h u

Hi n t ng m lên toàn c u đ c cho là s nh h ng đ n khu v c phía B c n ng n nh t, làm nhi t đ tăng t 5 đ n 7 đ C cho đ n năm 2100, hi n t ng khí h u m lên có m t ph n là do lo i n m m c trong nh ng khu r ng t i Alaska, Canada, Scandinavia, n i ch a kho ng 30% l ng cacbon trong đ t c a Trái Đ t, t ng đ ng v i l ng cacbon trong khí quy n. Khi đ t trong nh ng khu r ng này m lên, n m m c trên xác th c v t khô li và t o ra l ng cacbon dioxit ít h n đáng k so v i n m nh ng vùng đ t m t và mát m h n, l ra khi đ t m h n v nguyên t c s t o ra cacbon điôxit l n h n vì khí h u l nh giá làm ch m quá trình n m chuy n hóa cacbon trong đ t thành cacbon điôxit.

Ph ng B c, đ t ch a m t l ng l n cacbon t c , cây và các b i râm đã ch t. Gi ng nh con ng i, n m và vi khu n trong đ t s đ ng cacbon th c v t nh ngu n th c ăn và chuy n hóa cacbon thành cacbon dioxit. N m đã b nh h ng x u b i khí h u m lên. Đ u này có th giúp gi m b t l ng cacbon dioxit.