



Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA thường xuyên nhóm hạt nguyên chất (whole grains), như gạo lứt, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng. Gạo lứt cung cấp nhiều complex carbohydrate (chất xơ), chất đạm, vitamins và chất khoáng cũng đồng thời tìm thấy nhiều khoáng chất khác ngoài carbohydrate.

Gạo lứt 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.

### Khám phá mới nhất của khoa học

Một nhóm các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy gạo lứt ngâm lâu 22 tiếng đồng hồ chứa rất nhiều chất dinh dưỡng vì gạo lứt trắng thái nhỏ y như mì. "Các enzyme trong hạt gạo trắng thái này được kích thích hoạt động và cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng."

Dr. Hiroshi Kayahara, giáo sư khoa sinh học và kỹ thuật sinh học tại Viện Đại học Shinshu

## Khám Phá Về Gạo Lứt

Tâm Linh (Dinh Dưỡng Ngăn Ngừa Bệnh Tim)  
Thứ 13; Số 31 Thứ 7 Ngày 7 Tháng 9 năm 2009 13:47

---

University of Nagano, đã nói rằng vậy trong bài trình bày tại hội nghị hóa học quốc tế "The 2000 International Chemical Congress of Pacific Basin Societies" tại Hawaii vào cuối năm 2000 vừa qua.

"Millet gạo lứt chứa nhiều chất xơ, vitamins và chất khoáng hơn là gạo lứt chứa nấm mốc" Kayahara viết trong bài trình bày. Gạo lứt đã nấm mốc 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 nhiều hơn nhiều lần chất gamma-aminobutyric acid, một chất acid tạo bọt và bộ phận thận (kidneys).

Các khoa học gia cũng tìm thấy trong millet gạo lứt có chứa một loại enzyme, có tác dụng ngăn chặn prolylendopeptidase và điều hòa các hoạt động trung ương não bộ.

Gạo lứt nảy mầm không những đem lại nhiều chất dinh dưỡng mà còn giàu chất xơ và cung cấp cho chúng ta một kho báu vì các enzymes đã tác động vào các chất đạm và chất béo trong hạt gạo, tiến sĩ Kayahara nói thêm. Gạo trẩy không nảy mầm khi ngâm nhúng.

Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA khuyên nên mua nhóm hạt nguyên chất (whole grains), như gạo lứt, là thành phần chủ yếu trong chế độ dinh dưỡng. Gạo lứt cung cấp nhiều complex carbohydrate (chất xơ), chất đạm, vitamins và chất khoáng cũng được tìm thấy nhiều ở các loại ngũ cốc ngoài gạo lứt.

Một cup gạo lứt chín cung cấp khoảng 230 calories, 3,5 gram chất xơ, 5 gram chất đạm, 50 gram carbohydrate và các chất sinh tố Vitamin B6, Thiamin B1, Riboflavin B2, Niacin B3, Folacin, Vitamin E, cùng các chất khoáng khác.

Theo nhiều nghiên cứu khoa học cho biết chất xơ trong gạo lứt 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.

Vitamin cup cam gạo lức cung cấp 3.5 g, trong khi đó vitamin cup 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 trong chất cám bọc ngoài hạt gạo lức có chất dầu tên là tocotrienol factor (TRF) có tác dụng khử triglyceride hóa học gây nên hiện tượng đông máu và tăng mức cholesterol.

Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc viện dưỡng lão 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 mức cholesterol xấu LDL.

Được biết, hội nghị Hóa Học Quốc Tế International Chemical Congress được tổ chức 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

## GIỚI THIỆU VỀ G O L C

Gạo lức (brown rice) là một loại gạo chưa xay bỏ trấu và vỏ lúa chỉ không bỏ mầm và cám của hạt gạo bên trong. Nhiều nghiên cứu khoa học gần đây cho biết rằng một chế độ ăn nhiều gạo lức, nhiều ngũ cốc và các loại đậu khác có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư ruột không phải vì chất xơ mà chính là chất phytate có trong chất xơ.

Các nhà khoa học cũng tìm thấy trong chất cám gạo lức có một chất dầu được biết mang tên là tocotrienol factor TRF có khả năng chống cholesterol xấu LDL và khử triglyceride hóa học gây ra hiện tượng đông máu. Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc University of Wisconsin Hoa Kỳ đã thử

nghiệm trên mô tả nghiên cứu thì thấy rằng chất TRF trong cám gạo l đã làm giảm 12 đến 16% cholesterol trong máu. Ngoài ra, trong gạo l cũng có một chất dầu khác có khả năng chống lại chất xúc tác enzym HMG-CoA, một chất có khuynh hướng giúp tăng lượng cholesterol tốt HDL.

Gạo l có gạo có ba loại: gạo l hạt dài (long grain brown rice), gạo l hạt tròn (short-grain brown rice), và gạo l nếp (sweet brown rice). Tất cả gạo l đều được nấu, nên cần được ăn trong các bữa ăn hàng ngày. Một chén gạo l nấu chín khoảng 45 phút, nhưng có thể nấu một lần cho một tuần thì cũng tiết kiệm được nhiều thì giờ.

### K THUẬT N U NGŨ C C L

Cơm gạo l cần hai chén gạo l và khi chín sẽ cho khoảng ba cups cơm, dùng cho ba người ăn. Sau khi đãi sạch gạo, đổ chung vào nồi nấu gạo, đổ vào nồi cơm điện, bật công tắc (turn on), chờ cho sôi đều xong là tắt (turn off) cho đến khi một nồi cơm chín xong thì bật công tắc lại (turn on), rồi để nó tiếp tục nấu. (Lưu ý này khi một công nhân gạo khi chín thành cơm thì nấu không bị bị hạt) Thời gian một nồi nấu 55 phút. Cũng có thể nấu như gạo thông thường, nghĩa là sau khi đãi sạch gạo, đổ chung vào nồi nấu gạo, đổ vào nồi cơm điện, bật công tắc (turn on) là xong.

Cơm ăn không hạt có thể để trong tủ lạnh dùng trong khoảng một tuần. Nếu muốn để lâu hơn, nên chia ra từng phần rồi bỏ vào ngăn đông lạnh, khi ăn chỉ việc cho vào micro-wave hay bỏ vào non-stick pan đun trên bếp là cơm trở lại tình trạng nóng hổi bình thường.