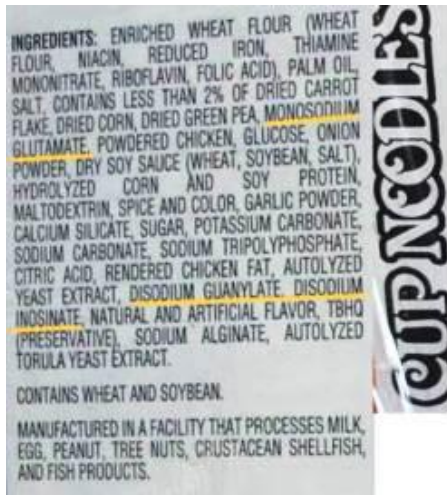


Bột Nêm Độc Hại Thế Nào?

BS Trần Văn Kỳ

Ngại bột ngọt chứa nhiều hoá chất gây cứng cổ, nhức đầu... nhiều người đã chuyển sang dùng các loại bột nêm từ thịt, cá, một số loại nấm... để tốt hơn cho sức khoẻ. Cách lựa chọn này liệu có thật sự an toàn không? Trong bữa ăn hàng ngày, cần hạn chế việc sử dụng bột nêm.

Trên thị trường hiện xuất hiện nhan nhản hàng chục loại gia vị bột nêm với đủ nhãn hiệu khác nhau và những lời quảng cáo thoạt nghe dễ có cảm giác ngon, tiện lợi và an toàn tuyệt đối. Mà quả thật, các loại bột nêm này có thể thay thế cho tất cả các loại thịt, cá, tôm, cua... cần thiết cho một món xúp, hay một món xào. Chỉ cần một thìa bột nêm, bạn sẽ có ngay một nồi canh rau ngon ngọt như đã được hầm từ xương.

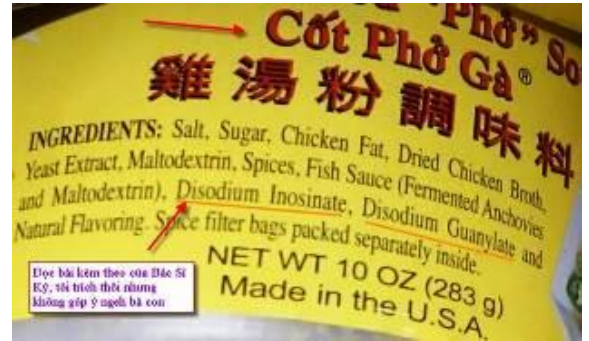


Tuy nhiên rất ít người biết rằng, chính sự thay cá, thịt bằng bột nêm đó tạo ra nguy cơ sức khoẻ của họ ngày càng hao mòn, xuống dốc. Bột nêm không thể thay thế thịt, cá... **Cần nói ngay rằng, bột nêm chính là chất phụ gia siêu bột ngọt. Tính ngọt của loại gia vị này gấp 200 lần các loại bột ngọt khác.** Đặc biệt, trong bột nêm chứa chủ yếu một loại chất tên gọi **I & G**, kết hợp từ hai chất **Disodium 5' – Guanylate và Disodium 5' – Inosinate.**

Theo nghiên cứu của các chuyên gia thuộc cơ quan Quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ, **hai chất trên nếu kết hợp với nhau sẽ tạo ra một số độc chất, mà nếu tích trữ**

chúng trong cơ thể người quá nhiều, có thể gây quái thai và rối loạn chuyển hoá.

Hơn nữa, khi đã cho các loại bột nêm vào nồi lẩu hoặc món xào, chúng sẽ tạo cho người ăn cảm giác như nếm được món xúp ngon lành từ thịt hầm. Nguy hiểm hơn, **chất I & G còn khiến người ăn luôn cảm thấy ngon miệng, ăn rồi lại muốn ăn nữa.** Chính sự ngon miệng này đã đánh lừa cảm giác mọi người và giúp các loại gia vị bột nêm ngày càng được nhiều người tin dùng.



Ngoại trừ những nhà sản xuất và các nhà nghiên cứu, ít người tiêu dùng, biết rằng bột nêm chỉ là một chất phụ gia. Chúng hoàn toàn không thể thay thế các nguyên liệu thực phẩm thịt, cá. Vì vậy, nếu bạn lạm dụng quá nhiều bột nêm trong nấu ăn, thì có nghĩa bạn đang đưa nhiều hoá chất vào cơ thể mình và những người thân trong gia đình. Mà đã là hoá chất thì **ít nhất chúng cũng gây nhiều tác hại về tim mạch, gan, thận, hoặc gây dị ứng, tê môi, tê lưỡi, mệт môi cho người sử dụng.** Không nên lạm dụng bột nêm .

Làm gì khi ngộ độc bột nêm :

Một số trường hợp dùng quá nhiều chất phụ gia như bột nêm có thể đưa đến các biểu hiện bị ngộ độc hoá chất như **cứng cổ, nhức đầu, xây xẩm mặt mày hay dị ứng, ngứa ngáy cơ thể...** Nếu gặp trường hợp này, hãy cho nạn nhân **uống thật nhiều nước, hoặc các loại nước chanh, nước chè đường** sẽ giúp tuần hoàn máu, giải độc cơ thể.

Một số quốc gia phương Tây, các nước phát triển... hiện không cho phép sử dụng các chất phụ gia như bột nêm trong nấu ăn. Ngay ở Việt Nam, loại chất I & G chứa trong bột nêm cũng có tên trong danh sách các chất phụ gia được phép sử dụng của bộ Y tế. Tuy nhiên, vì lợi nhuận cao ngất ngưỡng, một số nhà sản xuất vẫn ngang nhiên sử dụng chất này trong sản phẩm, phủ lấp chúng bằng những lời quảng cáo thái quá. Người tiêu dùng thì lại cứ vô tư tin vào những hình ảnh đẹp, những lời ngọt ngào trên quảng cáo mà mua đem về sử dụng.

Hiện vẫn chưa có nghiên cứu nào xác định liều lượng bột nêm dùng trong ngày bao nhiêu là hợp lý. Việc chọn hay không chọn bột nêm cho bữa ăn hàng ngày chỉ có thể phụ thuộc vào một người tiêu dùng thông minh, tỉnh táo. Trong bữa ăn hàng ngày, bạn cần hạn chế việc sử dụng bột nêm. Thay vì phải dùng chất phụ gia, các bà nội trợ hãy làm siêng chạy ra chợ mua cá, thịt tươi để đủ chất cho gia đình. Một nồi canh có đầy đủ thịt, rau... thì bạn không cần phải thêm bất cứ gia vị bột ngọt, bột nêm nào khác...

BS TRẦN VĂN KÝ