

# Gạo đen: siêu thực phẩm



*Loại gạo đen này có bán ở chợ Đại Hàn "H Mart"*

Loại gạo cẩm của riêng hoàng đế Trung Hoa hóa ra là một loại "siêu thực phẩm". Trước đây, hoàng cung Trung Hoa coi một thứ gạo màu đen hoặc tím sẫm là "gạo cẩm" chỉ có vua mới được ăn và ban lệnh cẩm dân thường sử dụng loại gạo này làm thực phẩm hàng ngày. Cho tới tận thời điểm hiện tại, gạo đen vẫn còn tương đối hiếm ở phương Tây.

Một nghiên cứu được thực nghiệm trong thế kỉ 21 đã chứng minh rằng gạo đen (hay còn gọi là **gạo nếp cẩm**) là một "siêu thực phẩm", hay ít nhất, nếu xét ở góc độ dinh dưỡng, thứ gạo này là kho thực phẩm quý báu. Thực tế, một thìa gạo đen chứa một lượng đáng kể vitamin E, sắt, chất xơ và chất chống oxy hóa. Chính vì vậy, quên đi cây việt quất và quả mâm xôi, gạo đen mới chính là siêu thực phẩm cho thế giới. Đây là kết quả nghiên cứu của tiến sĩ Zhimin Xu thuộc đại học bang Louisiana, Mỹ. Báo Telegraph dẫn lời ông Xu và cả nhóm nghiên cứu, một muống đầy gạo đen chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe hơn bất cứ siêu thực phẩm nào, bởi một muống gạo đen chứa nhiều chất chống oxy hóa anthocyanin hơn một muống quả việt quất.

Anthocyanin tạo ra màu đen sẫm cho nhiều loại rau, quả như việt quất, ớt... Các nhà nghiên cứu cho rằng chất chống oxy hóa màu đen này giúp bảo vệ thành mạch và ngăn ngừa sự phá hủy ADN - yếu tố dẫn đến ung thư. Chất anthocyanins được cho là có nhiều trong các loại thực phẩm màu tím, đỏ và màu xanh như là trái dâu, nho và cà tím. "Nếu những loại quả mong khác được chúng ta sử dụng hàng ngày nhằm hỗ trợ và tăng cường sức khỏe thì tại sao ta không chuyển sang dùng gạo đen, thứ thực phẩm có ít đường hơn những thứ trái quả đó?" - tiến sĩ Xu phát biểu trên các phương tiện truyền thông.



*Trong khi gạo trắng được phát hiện là nguyên nhân gây bệnh Beri beri (bệnh tê phù, do vitamin B1 của gạo bị loại bỏ trong quá trình sản xuất), gạo nâu (Việt Nam gọi là gạo lứt) tốt nhưng hơi khó ăn, thì gạo đen được xem như loại thực phẩm để sử dụng và tốt nhất.*

Ngoài gạo đen, khoa học hiện đại đã chứng minh rằng những loại ngũ cốc qua ít công đoạn chế biến như gạo lứt cũng có lợi cho sức khỏe hơn các loại được chế biến kỹ lưỡng. Gạo lứt (tên khoa học là Gạo nâu) là gạo chỉ trải qua quá trình xay tróc vỏ trấu mà không tác động nhiều đến phôi và lớp cám của gạo. Gạo lứt có thể có màu nâu, màu hung đỏ hoặc tía. Hạt gạo lứt nếu tiếp tục trải qua quá trình xay trắng để loại bỏ phôi và lớp cám sẽ trở thành gạo trắng mà chúng ta vẫn thường ăn. Tuy nhiên, hạt gạo lứt xấu xí lại rất giàu chất dinh dưỡng bởi các chất dinh dưỡng quý của gạo lại nằm chủ yếu trong lớp cám và phôi. Quá trình xay trắng gạo đã loại bỏ phần lớn các chất này.

Được biết gạo đen thậm chí còn tốt hơn cả gạo lứt bởi chúng còn có đặc tính kháng viêm. Trong các nghiên cứu gần đây, công bố trên Tạp chí của Hội Hóa học Mỹ về Nông nghiệp và Thực phẩm Hoá học, người ta xem xét các tác động của cám gạo đen lên chuột thí nghiệm. Nghiên cứu được tiến hành tại các trường đại học ở Hàn Quốc. Các nhà nghiên cứu thấy rằng những con chuột được cho ăn theo chế độ ăn của chúng, bổ sung với 10 phần trăm cám gạo đen đã tránh được đáng kể những nguyên nhân bị viêm da tại so với những con chuột không được ăn cám gạo màu đen hoặc chỉ được ăn cám gạo màu nâu.

Chứng viêm kéo dài có thể liên quan tới một loạt các bệnh như dị ứng, bệnh tim, ung thư và các bệnh truyền nhiễm khác. Các nhà nghiên cứu lạc quan rằng trong tương lai, thực phẩm có chứa cám gạo màu đen có thể được sử dụng để điều trị hoặc ngăn chặn các tác nhân gây ra chứng viêm.



*Món mì trộn được chế biến từ gạo đen.*

Gạo đen có màu đen sẫm, khi nấu lên sẽ chuyển thành màu tím sẫm. Nó chứa nhiều khoáng chất và một vài loại amino axit. Hiện tại, gạo đen chủ yếu được sử dụng tại châu Á với chức năng trong trí đồ ăn, hoặc dùng trong các món sushi, mì ống và bánh puddings. Với người tiêu dùng, tốt nhất nên mua gạo đen ở trạng thái nguyên hạt.