



Nên ăn măng thế nào không mau... chết

Khiet Nguyen

Từ năm được 11 tuổi cho đến nay, tôi không bao giờ ăn măng, trừ khi măng do chính tôi mua khi còn tươi và tự mình làm món ăn. Ai mời tôi ăn, tôi lịch sự từ chối. Nhiều người tự ái, mỉa mai rằng tôi không dám ăn măng thì rồi cũng chết. Phải, đàng nào cũng chết, nhưng chết vì ăn măng thì tôi không dại gì. Mà hơn nữa, để gì đã được chết ngay, còn phải khốn khổ một thời gian rồi mới được chết. Mời các bạn đọc bài này để thấy cơ thể của chúng ta rất cần đến măng, nhưng làm món ăn với măng sao cho ngon miệng mà không cần thận thì tai hại chẳng kém gì uống thuốc độc.

Cách nay hơn một thế kỷ, những người trẻ tuổi theo tây học ở miền Bắc để ý đến hai điều. Thứ nhất, rất nhiều bà ở miền quê bị choét mắt. Thứ hai, rất nhiều ông hút thuốc lào cũng bị như vậy. Lúc đầu, người ta tin rằng các bà bị choét mắt là vì tắm rửa bằng nước dưới ao tù. Thế nhưng tại sao các ông cũng tắm bằng nước đó mà lại không sao? Kế đến, một số người hút thuốc lào bị choét mắt là tại vì khói thuốc lào. Thế nhưng tại sao các ông ở thành thị cũng hút thuốc lào thì lại không bị choét mắt? Cuối cùng, người Pháp đã giải thích cho họ được biết một cách rõ ràng.

Tại các vùng nông thôn chỉ có đồng ruộng, không có cây cối gì ngoài các bụi tre, các bà nấu ăn bằng rơm rạ và lá tre, cành tre khô. Chính khói của cành và lá tre có chất độc làm cho họ bị hỏng mắt. Tương tự, các ông dùng đóm bằng tre chẻ ra để hút thuốc lào và khói độc của đóm làm họ hỏng mắt. Chưa hết, khói độc từ tre còn làm cho họ bị còng lưng, đau khớp xương khi về già, hoặc ngay cả khi chưa già.

Từ đó về sau, các bà khuyên nhau, chỉ dùng rơm rạ nấu ăn, tránh dùng cành và lá tre. Các ông thì chẻ đóm, đem ngâm nước một thời gian khá lâu rồi mới dùng để hút thuốc lào. Thế là nạn choét mắt giảm hẳn. Tuy vậy, nạn còng lưng và chóng gậy sớm thì càng ngày càng tăng. Lý do là càng ngày người ta càng nghĩ ra nhiều món ăn mà măng là chính. Họ không biết rằng ăn thì ngon miệng nhưng **măng lại là thứ củ độc hại nhất mà con người ăn vào.**

Hiện nay trên thế giới có vào khoảng 1.050 giống măng mà trong đó, có vào khoảng 110 giống là ăn vào không chết. Thế nhưng tất cả đều có chứa chất taxiphyllin mà chất này thuộc họ thạch tín (cyanide) là độc được mạnh nhất mà nhân loại biết đến hiện nay. Thế mà nhiều người trong chúng ta làm dưa măng, rồi vừa ăn vừa khen ngon, lại còn nhường cho nhau ăn. RIP.

Sau đây là những gì mà chúng tôi có thể trình bày cùng các bạn, dựa theo một cuộc nghiên cứu mới nhất vào năm 2017 và được giới y dược học thừa nhận năm 2018.

Các bạn biết rằng độc chất cyanide có thể bị tiêu hủy nếu chúng ta nấu nó lên. Như vậy, khi chúng ta luộc măng tới nhiệt độ 208 Fahrenheit hoặc 98 độ Celsius thì chất cyanide trong củ măng bị tiêu hủy, nhưng chỉ 70 phần trăm. Nếu chúng ta chịu khó thay nước và luộc sôi thêm khoảng 2 tiếng đồng hồ liền ở nhiệt độ 215 độ Fahrenheit tức là 102 độ Celsius thì tổng số lượng cyanide còn lại trong măng là 3 phần trăm. **Nhiều đó đủ để nó ăn mòn dần lớp sụn ở các khớp xương, nhất là đầu gối và mắt cá.**

Như đã nói ở trên, các cụ ngày xưa ngâm các ống tre dưới nước một thời gian dài trước khi chẻ ra làm đóm hút thuốc lào. Các cụ biết rằng **tre mà ngâm dưới nước lâu ngày thì chất độc trong nó sẽ giảm bớt rất nhiều.** Tương tự, nếu măng mà **ngâm trong nước ba ngày liền thì sau đó, nếu nấu sôi vài tiếng đồng hồ, lượng cyanide còn lại không đáng kể.**

Vấn đề là liệu các tiệm ăn có làm kỹ như thế hay không. Đó là lý do tại sao tôi không ăn măng do người khác làm, dù là người thân. Tại Úc hiện nay, có bán măng đã biến chế đựng trong các hũ thủy tinh. Măng này được nhập cảng từ các quốc gia vùng Địa Trung Hải như Ý Đại Lợi, Thổ Nhĩ Kỳ, Hy Lạp. Trong tiến trình chế biến, **cyanide** đã được khử gần hết hẳn nên nếu đem phân chất, chúng ta sẽ thấy chỉ còn dấu vết của **chất thạch tín** này, chưa tới 1 phần trăm. Riêng các loại măng ướp muối đóng hũ của Tàu Cộng bán tại Úc thì ngoài chất chống thủy thũng sulfite có chứa sulfurous acid, còn có chất sulfur dioxide để giữ cho măng còn màu vàng tối. Những thứ này mà ăn vô thì khỏi nói các bạn cũng biết tác hại.

Ăn Măng Được Những Lợi Ích Nào?

Trong tất cả các loại rau, trái cây, và củ mà chúng ta ăn được thì măng là thứ **ít chất đường nhất**. Nó cũng có **rất ít nhiệt lượng (calorie)** nên các bạn ăn măng không sợ bị béo phì. Nó còn **có nhiều chất đạm bạch tinh (protein)** nên là một món ăn chay lý tưởng. **Măng lại còn có rất ít chất cholesterol tổng hợp và cholesterol LDL. Vậy nên các bạn bị các chứng bệnh về tim không phải lo lắng.** Sau hết, măng có nhiều chất potassium gấp đôi chuối. Trong tất cả các loại rau, trái cây, và củ mà chúng ta ăn thì măng chỉ thua rau spinach về chất này mà thôi.

Tóm lại, người Nhật xem măng giống như con cá nóc (fugu). Nếu chúng ta biết lấy cái độc của nó ra trước khi ăn thì rất tốt. Nếu không, thì... không sao, ai mà chẳng phải chết. Đó là tất cả những gì mà chúng tôi biết được và có thể gửi đến các bạn. Chúc các bạn ăn măng ngon miệng mà không sợ chống gậy sau này.

Khiet Nguyen.