

# Hiểu Làm về Bột Ngọt

Mới đây, Từ The Washington Post đã đăng tải một bài viết phân tích về bột ngọt, trong đó lý giải hiểu lầm hơn nửa thế kỷ về gia vị này.

The Washington Post (TWP) ra đời năm 1877, là một trong những nhật báo lớn, uy tín và lâu đời nhất tại Hoa Kỳ. Trải qua hơn 144 năm hình thành và phát triển, với “sứ mệnh hàng đầu của nhật báo là nói lên những sự thật đã được xác minh”.

Ngày 27/8/2021, TWP đã đăng tải bài báo **“Why you shouldn’t fear MSG, an unfairly maligned and worthwhile seasoning”** – tạm dịch “Tại sao bạn không cần e ngại bột ngọt, một gia vị hữu ích nhưng chịu nhiều bất công?”. Hãy cùng xem TWP nói gì về bột ngọt:

## Bột ngọt ra đời và phổ biến tại Hoa Kỳ thế nào?



Theo TWP, bột ngọt là monosodium glutamate (MSG) là gia vị đã xuất hiện phổ biến hơn 1 thế kỷ nay. Cha đẻ của bột ngọt chính là Giáo sư hóa sinh người Nhật Bản tên là Kikunae Ikeda. Trong một lần thưởng thức nước dùng dashi nấu từ tảo bẹ kombu, bằng cảm nhận vị giác tinh tế, Giáo sư Ikeda nhận thấy có 1 vị đặc biệt, khác với 4 vị cơ bản đã được biết đến là ngọt, chua, mặn và đắng. Sau khi nghiên cứu, Giáo sư Ikeda khám phá ra chính axit amin glutamate đã tạo nên vị đặc biệt này và ông đặt tên là vị umami (vị ngon/vị ngọt thịt). Sau đó, Giáo sư Ikeda đã trích ly thành công glutamate từ tảo bẹ, kết hợp với natri để tạo thành bột ngọt, đưa đến sự ra đời của Tập đoàn Ajinomoto vào năm 1909.

Sự phổ biến của bột ngọt tại Hoa Kỳ có thể bắt nguồn từ Thế chiến thứ II. “*Quân đội đã phát hiện bột ngọt chính là giải pháp cải thiện khẩu phần ăn kém hương vị của binh lính. Khi chiến tranh kết thúc, họ trở về nhà và tiến hành công nghiệp hóa sản xuất thực phẩm.*” – nhà báo Natasha Geiling viết trên Tạp chí Smithsonian. Hiện nay, bạn có thể tìm thấy bột ngọt trong nhiều cửa hàng tạp hóa dưới dạng Gia vị tăng cường hương vị Accent.

## Sự thật về tin đồn Hội chứng nhà hàng Trung Quốc

Tin đồn này bắt nguồn từ năm 1968, khi Robert Ho Man Kwok - một nhà nghiên cứu lâu năm tại Quỹ Nghiên cứu Y sinh Quốc gia viết một lá thư gửi cho Ban biên tập của Tạp chí Y học New England để mô tả cảm giác tê bì, mỗi một và tim đập nhanh kéo dài khoảng hai giờ sau khi ăn tại các nhà hàng Trung Quốc. Kwok đưa ra một số nguyên nhân giả định là do nước tương, rượu, hàm lượng natri cao và cả bột ngọt. Thuật ngữ “Hội chứng Nhà hàng Trung Quốc” thậm chí còn được đưa vào từ điển, tuy nhiên, đến năm 2020, thuật ngữ này đã được từ điển chỉnh sửa bởi bản chất “dễ gây hiểu lầm và tranh cãi” của nó. Hiện nay, nghiên cứu khoa học theo đúng mô hình khuyến nghị của FDA đã cho thấy bột ngọt không phải là nguyên nhân của hiện tượng này.

Cũng theo TWP, “Cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm Hoa Kỳ - FDA (và các cơ quan có chức năng quản lý khác) đã **khẳng định bột ngọt là gia vị được công nhận là an toàn** (generally recognized as safe - GRAS)”. Bột ngọt cũng nằm trong danh mục các phụ gia thực phẩm được phép sử dụng của FDA. Tổ chức Giáo dục về Nghiên cứu Dị ứng thực phẩm cũng đã xác nhận **bột ngọt không được coi là chất gây dị ứng**.

*“Mặc dù nhiều người tự nhận mình là nhạy cảm với bột ngọt, nhưng trong các nghiên cứu có sự tham gia của họ với bột ngọt hoặc giả dược, các nhà khoa học đã không thể quan sát thấy phản ứng (nhạy cảm) này một cách nhất quán”* – theo FDA.

Ngoài ra, FDA khẳng định: “Glutamate trong bột ngọt có cấu trúc hóa học giống với glutamate có trong protein của thực phẩm. Cơ thể chúng ta chuyển hóa hoàn toàn cả hai nguồn glutamate này theo cùng một cách”.

## Lợi ích của bột ngọt trong ẩm thực và dinh dưỡng

Bột ngọt có **vi umami**, cùng tăng với hương vị của món nấm xào, phô mát Parmesan lâu năm. Khi được nêm vào thực phẩm, bột ngọt làm cho hương vị, đặc biệt vị mặn và vị chua của thực phẩm trở nên nổi bật. Bên cạnh đó, bột ngọt giúp mang đến vị umami trong bếp một cách nhạy bén và tiện lợi hơn. Mặc dù bạn cũng có thể gia tăng vị umami thông qua các loại thực phẩm chứa glutamate khác, nhưng đôi khi bạn không muốn hương vị hoặc kết cấu của những thực phẩm đó bị ảnh hưởng. Có những lúc, nêm bột ngọt có thể thích hợp hơn cá cơm, bột ngọt giúp bạn điều chỉnh hương vị của món ăn một cách chính xác hơn.

Đặc biệt, bột ngọt còn có lợi ích về mặt dinh dưỡng. Muối cà phê muối có đến 1.760 mg natri nhưng cùng một lượng đó trong bột ngọt chỉ có 500 mg natri. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng **thay thế một phần muối trong các món ăn bằng bột ngọt có thể làm giảm nồng độ natri mà không ảnh hưởng đến vị của món ăn.**

Nhiều cơ quan tổ chức khuyên bạn nên áp dụng tỉ lệ muối và bột ngọt từ 10:1 đến 1:1 trong bữa ăn hàng ngày để giảm lượng natri ăn vào mà vẫn giữ hương vị món ăn, nhất là với những món như súp. "*Tôi nghĩ rằng bột ngọt thực sự có thể tạo ra điều kỳ diệu khi mang đến vị umami cho các món rau*", Krieger nói.