

Sữa Chua (Yaourt/Yogurt)

BS. Nguyễn Ý Đức



Truyền thuyết dân gian kể lại rằng: " Vào buổi sáng hôm đó, khi xuống chuồng vắt sữa bò như thường lệ, một trại chủ thấy bình sữa bỏ quên trong góc nhà. Cầm lên coi, ông ta thấy sữa hơi đông lại, người không thấy hư, ông ta bèn nếm. Sữa có vị hơi chua chua, ngọt ngọt và thơm. Tiếc của Trời, ông ta mang về cho bà vợ và cả nhà cùng ăn. Ai cũng khen ngon và không bị phản ứng gì! Trại chủ liền khoe với lối xóm là đã chế được món sữa đặc biệt. Ông ta tiếp tục "bỏ quên" nhiều bình sữa như thế rồi mang ra chợ bán. Mọi người đều ưa thích món sữa "bỏ quên" này và ông ta đã kiếm được rất nhiều tiền."

Sữa chua được khám phá ra như thế, và nhanh chóng được phổ biến khắp nơi. Rồi đến thời kỳ Phục Hưng ở bên Pháp vào đầu thế kỷ thứ 16, vua Francois I^{er} bị chứng đau bụng đi cầu đã lâu ngày, mọi danh y đều bó tay. Một thầy thuốc người Thổ Nhĩ Kỳ được mời đến. Sau khi khám bệnh, ông ta cho nhà vua dùng một bài thuốc gia truyền trong một tuần lễ, nhà vua khỏi bệnh. Đó là món sữa chua mà gia đình vị lang y kia vẫn dùng để chữa cho dân chúng bị bệnh khó tiêu. Từ đó, sữa chua được liên tục dùng khắp nơi trên thế giới như một thực phẩm và thuốc trị bệnh theo.

Khám phá khoa học về sữa chua

Nhưng phải đợi tới đầu thế kỷ thứ 20 thì nguyên lý tạo thành sữa chua mới được làm sáng tỏ qua nghiên cứu của một bác học người Nga, ông Ilya Metchinov (1845-1916). Nhà khoa học này khao khát đi tìm một phương thức kéo dài tuổi thọ. Do đó, ông rất quan tâm đến một nhóm dân Bulgaria có tỷ lệ rất cao số người sống đến trên một trăm tuổi. Ông nhận thấy là họ tiêu thụ nhiều sữa chua. Vì thế, ông bắt đầu tìm hiểu đặc tính của loại sữa này và thấy trong sữa có những vi sinh vật làm thay đổi hóa chất của sữa, khiến sữa trở thành tốt hơn cho sức khỏe con người. Ông ta đặt tên cho một trong nhiều vi sinh vật đó là *Lactobacillus Bulgaricus*. Từ đó sữa chua được chế biến khoa học hơn. Cũng xin lưu ý là **Ilya Metchinkoff** được giải thưởng Nobel về Y Học năm 1908 nhờ sự khám phá ra tính miễn dịch trong cơ thể con người. Ông cũng là bạn thân của nhà bác học nổi tiếng Louis Pasteur của nước Pháp.

Theo định nghĩa của Codex Alimentarius Commissions, một tổ chức quốc tế có nhiều uy tín trong việc đưa ra các tiêu chuẩn chung về thực phẩm, sữa chua là sản phẩm từ sữa được lên men và làm đông đặc bằng cách để cho bay hơi. Trong những điều kiện thuận lợi về thời gian và nhiệt độ, đường lactose của sữa chuyển thành acid lactic, dưới tác dụng của các vi sinh vật như *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus Bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*... Sau đó sữa trở thành một chất giống như kem và có vị chua đặc biệt.

Yogurt có thể làm từ sữa cừu, sữa dê, sữa trâu... nhưng thường thường là từ sữa bò. Sữa chua cung cấp số năng lượng tương đương với sữa tươi, nhưng **giá trị dinh dưỡng cao hơn**. Sữa chua có nhiều chất đạm, carbohydrat, sinh tố, các khoáng calci, phosphat, potassium, niacin, riboflavin. Chất đạm trong sữa chua rất dễ tiêu và dễ hấp thụ vào máu. Trong 100g sữa chua có: 4,3g chất đạm, 4,8 g carbohydrat, 1,1 g chất béo, 4 mg cholesterol, 173 mg calci, 0,18 mg riboflavin, 110 mg phosphor và cung cấp 50 calori. Nước chiếm tỷ lệ 88% và là nguồn cung cấp nước rất tốt cho cơ thể. Nhiều người khi uống sữa tươi vào là bị tiêu chảy vì không tiêu hóa được đường lactose trong sữa, nhưng dùng sữa chua thì không có vấn đề, vì đường này đã được chuyển hóa ra lactic acid. Lactic acid và vi sinh vật trong sữa chua làm tăng độ chua trong bao tử, giúp sự tiêu hóa chất đạm và sinh tố C được dễ dàng.

Công dụng chữa bệnh của sữa chua

Cách đây hơn nửa thế kỷ, Ilya Metchnikov đã nêu ra giả thuyết là một số bệnh tật gây ra do độc tố từ vi trùng trong ruột bị hư rữa, đưa đến phá hoại thành mạch máu. Theo ông ta, sự việc này có thể ngăn ngừa bằng các vi sinh vật trong sữa chua. Sau đó các khoa học gia đã dành nhiều cố gắng để nghiên cứu về công dụng của sữa chua. Theo dõi công dụng này ở cơ thể con người có phần khó khăn, nên đa số đều thực hiện với những con chuột trong phòng thí nghiệm. Kết quả đều cho thấy là sữa chua rất tốt và có ích để chữa một vài bệnh.

1. **Sữa chua giúp tiêu hóa đường lactose trong sữa:**

Theo thống kê, hiện nay có khoảng 75% người lớn tuổi trên thế giới không tiêu hóa được đường lactose trong sữa, nhất là dân châu Á và châu Phi. Khi uống sữa là họ bị đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy... Nguyên do là vì họ thiếu lactase để tiêu hóa đường sữa lactose. Khi ăn sữa chua, họ tránh được vấn đề trên vì lactose đã được chuyển ra lactic acid.

2. **Sữa chua chữa bệnh tiêu chảy**

Trong ruột có rất nhiều vi sinh vật có lợi cũng như có hại, đua nhau tăng trưởng. Loại nào phát triển mạnh hơn thì sẽ tạo ảnh hưởng đến sự tiêu hóa và sức khỏe con người. Ruột trẻ em có nhiều vi khuẩn E Coli gây ra tiêu chảy. Sữa chua có thể chữa một số trường hợp tiêu chảy. Một nghiên cứu ở Nữu Ước năm 1963 đã so sánh tác dụng của sữa chua với hỗn hợp thuốc trị tiêu chảy Kaopectate và kháng sinh neomycin. Kết quả cho thấy là vi sinh vật trong **sữa chua rút ngắn thời gian bị tiêu chảy**. Các nhà nghiên cứu ở Ý nhận thấy sữa chua làm giảm số vi khuẩn E Coli trong ruột. Sữa chua cũng làm bớt tiêu chảy gây ra do thuốc kháng sinh. Ở các nước Ý và Nga, sữa chua được cho trẻ em bị tiêu chảy dùng để chữa bệnh. Bên Nhật, sữa chua được dùng để trị bệnh kiết lỵ. Năm 1995, cơ quan Y Tế Thế giới (WHO) có khuyến cáo là khi chữa tiêu chảy, nên thay thế sữa thường bằng sữa chua, vì sữa chua dễ tiêu hơn, có thể **ngừa thiếu dinh dưỡng**. Nhiều nghiên cứu khác cho hay sữa chua còn có tác dụng nhuận tràng.

3. **Sữa chua có chất kháng sinh**

Bác sĩ Khem Shahani, một chuyên gia nổi tiếng trên thế giới về sữa chua, thuộc trường Đại học Nebraska, cho hay là ông ta đã phân tích được hai loại kháng sinh từ sữa chua do các vi sinh vật L acidophilus và L. bulgaris tiết ra. Các nghiên cứu ở Nhật, Ý, Thụy sĩ, Hoa Kỳ đều cho là vi sinh vật trong sữa chua có thể tiêu diệt được nhiều loại vi khuẩn gây bệnh.

4. **Sữa chua làm giảm cholesterol trong máu**

Các nhà quan sát nhận thấy dân chúng ở bộ lạc Maasai bên châu Phi dùng tới 2 lít sữa chua mỗi ngày và lượng cholesterol trong máu rất thấp. Họ kết luận là sữa chua có thể làm hạ cholesterol. Bác sĩ George Mann đã tìm ra một chất trong sữa chua mà ông ta đặt tên là hydroxymethyl glutarate có đặc tính làm giảm cholesterol. Sau đó, nhiều nghiên cứu kế tiếp cũng đưa tới kết luận là sữa chua làm tăng mức cholesterol lành HDL và hạ thấp tổng lượng cholesterol trong máu.

5. **Sữa chua làm tăng tính miễn dịch**

Các nhà nghiên cứu ở Pháp đã chứng minh là sữa chua làm tăng miễn dịch tính ở chuột trong phòng thí nghiệm. Năm 1986, nhóm khoa học gia ở Ý tiến xa hơn với kết luận là vi sinh vật trong sữa chua làm tăng tính miễn dịch ở người qua việc gia tăng sản xuất kháng thể. Sữa chua cũng làm giảm bớt các triệu chứng của dị ứng mũi.

6. **Sữa chua với bệnh ung thư**

Một nhóm các nhà nghiên cứu ở Nam Tư cho biết vi sinh vật L. bulgaricus trong sữa chua tiết ra chất blastolyn có thể **ngăn chặn sự phát triển tế bào ung thư loại Rous Sarcoma**. Kết quả nghiên cứu tại đại học Boston bên Mỹ và bên Pháp đều kết luận là L. acidophilus **chống được ung thư vú và ruột già** bằng cách làm giảm hóa chất gây ung thư trong ruột già. Bác sĩ Shahani cũng đồng ý là vi sinh vật L. acidophilus ngăn chặn ung thư ở loài chuột.

7. **Sữa chua ngừa loét bao tử**

Bác sĩ Samuel Money thuộc Trung Tâm Y khoa Brooklyn, Nữu Ước, cho hay trong sữa chua có chất kích thích *Prostaglandin*. Chất này có khả năng **che chở niêm mạc bao tử** với tác nhân độc hại như thuốc lá, rượu và do đó ngừa được bệnh loét bao tử. Chất Prostaglandin hiện đang được tổng hợp để làm thuốc chữa bệnh bao tử. Ngoài ra trong sữa chua còn có chất *tryptophan* có tác dụng làm dịu thần kinh, dễ ngủ. Đồng thời kết quả nghiên cứu tại Đại học Massachusetts lại cho thấy sữa chua có tác dụng hưng phấn, làm ta tỉnh táo. Sữa chua cũng làm bớt nhiễm độc nấm ở cơ quan sinh dục nữ giới.

Chọn lựa sữa chua



Sữa chua được bày bán với nhiều nhãn hiệu khác nhau, cũng như được pha thêm trái cây cho có hương vị đặc biệt. Có loại sữa chua giữ nguyên chất béo, có loại đã được lấy bớt đi. Nhãn hiệu trên hộp sữa có ghi chú rõ ràng thành phần dinh dưỡng, như là có bao nhiêu calori, số lượng chất béo bão hòa, cholesterol, muối sodium, chất carbohydrat, đường, chất xơ, đạm chất, sinh tố A, C, chất sắt và calci.

Điều quan trọng là sản phẩm phải có vi sinh vật còn sống (live cultures).

Ta thường thấy ghi tắt chữ **LAC** (Live and Active Cultures) của Hiệp Hội các nhà Sản Xuất sữa chua Hoa Kỳ, có nghĩa là 100 g sữa chua chứa ít nhất 100 triệu vi sinh vật còn sống và hoạt động. Vì có sinh vật sống nên sữa chua cần được giữ trong tủ lạnh, tránh bị hơi nóng hủy hoại.

Cách làm sữa chua

Cách thức làm sữa chua dùng trong gia đình cũng đơn giản. Chúng ta chỉ cần thực hiện các bước tuần tự như sau: Chuẩn bị khoảng 2 lít **sữa bột** (?) ít chất béo, một lon sữa đặc không đường, một thìa sữa chua ít chất béo. Pha lẫn hai loại sữa, khuấy cho đều với một chiếc thìa bằng gỗ, đun sôi với nhiệt độ vừa phải. Trong khi đun vẫn tiếp tục khuấy để sữa khỏi bị cháy dưới đáy nồi. Khi sữa sôi có bọt thì nhắc ra, để nguội. Khi sữa nguội tới mức mà ta nhúng ngón tay vào mà không bị bỏng (khoảng từ 40°C - 46°C), thì cho thìa sữa chua vào, khuấy cho đều với một cái muỗng bằng gỗ khoảng 30 giây. Nhớ khuấy theo một chiều để vi sinh vật không bị tổn thương. Phủ lên nắp bình mấy tờ giấy để hút bớt nước bốc hơi và để sữa đặc lại. Đậy nắp bình, bọc chung quanh bằng một cái chăn len, để qua đêm, sáng sau là sẵn sàng để ăn. Ta có thể pha thêm các loại trái cây hay hạt ngũ cốc khô để có thêm hương vị đặc biệt.



Kết luận

Sữa chua là một trong nhiều món ăn được nhiều người ưa thích và là món ăn vặt rất hấp dẫn giữa hai bữa cơm chính. Ngoài hương vị ngon, sữa chua còn có nhiều chất dinh dưỡng, chất kháng sinh, chất chống ung thư, có khả năng làm giảm cholesterol, đặc biệt là chất đạm trong sữa chua rất dễ tiêu. Người bị bất dung với sữa thường, có thể thay thế bằng sữa chua. Với một ly nhỏ sữa chua mỗi ngày, ta có đủ số lượng calci cần thiết. Trẻ em trên ba tháng cũng có thể dùng sữa chua được rồi.