



bánh mì nâu là tốt nhất.

Trong thời kỳ đồ đá, con người đã làm bánh từ các loại bột lúa mì và lúa mạch nghiền bằng đá. Các cối nghiền đá được sử dụng nghiền ngô được tìm thấy có gần 7,500 tuổi.

Trong thời kỳ Testament (kinh thánh) xa xưa, tất cả các bằng chứng thể hiện thực tế về việc chế biến bánh mì, từ khâu chuẩn bị bột mì, làm bánh và nướng bánh đều là công việc của phụ nữ nhưng trong các lâu đài của vua quan và trong các gia đình lớn, thì trách nhiệm làm bánh là của các chuyên gia.

Bánh mì được làm nở nhờ một tác nhân hình thành trong men rượu, được bổ sung vào bột nhào để tạo ra một kết cấu xốp nở hình thành nên dạng của bánh mì quen thuộc.

Phường hội làm bánh được hình thành ở Rome khoảng 168 năm trước công nguyên. Từ đó ngành công nghiệp làm bánh được bắt đầu như một chuyên ngành riêng. Một phường hoặc Hội được gọi là Collegium Pistorum, không cho phép các thợ làm bánh hoặc các con của họ rút khỏi nghề và làm nghề khác. Các thợ làm bánh ở Rome tại thời điểm này được hưởng thụ một đặc ân đặc biệt. Họ là người duy nhất tự do đi lại trong thành phố, trong khi các thợ của các ngành khác bị kiểm soát như nô lệ.

Phường hội của những người chủ làm bánh vẫn còn tồn tại đến nay. Các thợ làm bánh thích giữ điều bí quyết nghề của mình nhằm tránh sự bắt chước của các người khác. Nếu một người trẻ muốn trở thành thợ làm bánh, anh ta phải làm việc như một người học nghề trong 7 năm. Luật pháp hỗ trợ cho các thợ làm bánh giữ bí quyết nghề nghiệp của họ, và có nhiều đạo luật được ban hành với nhiều hình thức phạt khác nhau cho những người xâm phạm.

Thời xa xưa người ta nghiền sử dụng phương pháp cổ điển nghiền lúa mì nhờ sức gió và nước. Vào giữa thế kỷ 19, một kỹ sư người Thụy sỹ đã phát minh ra một kiểu máy nghiền mới, từ bỏ việc sử dụng máy nghiền bằng đá, họ đã thiết kế các trục lăn làm bằng thép mà có thể lăn trên một cái khác. Nó được gọi là hệ thống nghiền trục thu nhỏ. Và hệ thống này sớm được chấp nhận của tất cả người Châu Âu và người Anh. Nó được dẫn động bằng động cơ hơi nước mà lúc bấy giờ đã được cải tiến nhiều và phương pháp mới này đã chứng tỏ sự thành công to lớn. Vì thế nó được dùng phổ biến trong vòng 30 năm từ khi nó được giới thiệu vào nước Anh vào năm 1880, hơn 3/4 máy nghiền nhờ sức gió và nước mà đã sử dụng trong hàng trăm năm qua được thay thế dần và cuối cùng là loại bỏ hoàn toàn.

Trong lúc ấy sự phát triển của các vùng thảo nguyên Bắc Mỹ là vùng lý tưởng cho việc trồng lúa mì đã cung cấp một lượng lúa mì phong phú đáp ứng sự phát triển nhanh về dân số ở lúc này là cuộc cách mạng công nghiệp mà đã giảm diện tích nông trường ở đây. Điều này cùng với sự phát minh ra hệ thống nghiền trục, nghĩa là lần đầu tiên trong lịch sử, bột mì trắng được sản xuất với cái giá mà mọi người bình thường có thể mua chứ không phải người giàu.

Trong giai đoạn đói kém hoặc thiên tai trong lịch sử các chính phủ thời bấy giờ đã kiên quyết bảo vệ bánh mì của nhân loại. Chẳng hạn, trong cuộc chiến tranh thế

giới lần thứ nhất, nhiều quy luật đã được thông qua để kiểm soát việc kinh doanh bánh mì. Nhiều cuộc thử nghiệm bắt đầu để giải quyết vấn đề như là làm sao giữ cho bánh mì tươi cho quân lính trong các chiến hào, bảo tồn nguồn cung cấp và hạn chế sự hư hỏng. Các chất thay thế bột mỳ như là hỗn hợp đậu hoà lan, bột dong, củ cải vàng, các loại đậu, đậu lăng, ngô, gạo, đại mạch, lúa mạch và yến mạch được sử dụng các các thử nghiệm làm bánh mì. Vào năm 1917, nhiều tàu thực phẩm đã bị nhấn chìm dưới biển, vì thế nhiều quốc gia đã lâm vào sự chết đói tàn khốc. Cũng như việc sử dụng các chất thay thế đã đề cập ở trên, nhiều chính phủ đã cố định giá tối đa cho bánh mì và ban hành nhiều qui định để giảm bớt hoang phí. Các nhà làm bánh cấm bán các loại bánh mì để quá 12 giờ, bánh mì ôi thiu không được đem trao đổi, qui định về bột mỳ được sử dụng làm bánh mì, các nhà xay bột chuẩn bị bột mỳ từ hạt lúa mỳ khi được người có thẩm quyền cung cấp và dưới sự giám sát của họ. Thậm chí hình dáng của ổ bánh mì cũng được kiểm soát và tất cả các bữa tiệc bánh ngọt bị cấm. Một qui định khác được làm vào năm 1918, là các thợ làm bánh phải sử dụng một tỷ lệ lên đến 20% khoai tây trong bánh mì của họ.

Trong thế chiến thứ hai, có một qui luật áp đặt lên công nghiệp bánh nướng. Ổ bánh mì tiêu chuẩn có màu xám, nhìn không được quá hấp dẫn tính thêm ăn nhưng không phải là hoàn toàn không ngon.

Trong lịch sử, tình trạng kinh tế của một người có thể được đánh giá bởi màu sắc của bánh mì mà họ sử dụng. Bánh mì, sẫm màu hơn nghĩa là thuộc tầng lớp thấp hơn. Bởi vì bột màu trắng tốn kém và khó khăn tìm nên thành phần chủ yếu sẽ nhiều ngũ cốc. Bây giờ thì ngược lại, bánh mì màu sẫm đắt tiền hơn, hương vị ngon hơn và giá trị dinh dưỡng cũng cao hơn.

Những cải tiến trong sản xuất bánh mì đưa ra sau cơn sốt năm 1850 khi nhà đầu bếp của Mỹ cải thiện cách nướng bánh. Nấm men khác nhau được làm từ đường, khoai tây và hoa bia đã được sử dụng của nhà máy đến từ Hungary vào năm 1880 đã cải thiện chất lượng bột.

Công nghệ làm bánh mì chỉ được thực hiện bằng tay cho đến khi có sự chuyển biến sang hướng cơ giới hóa khoảng năm 1910. Các ổ bánh mì đầu tiên xuất hiện giữa những năm 1920. Năm 1928, máy thái bánh mì lần đầu tiên được trưng bày tại hội chợ thương mại bánh ở Mỹ. Bánh mì thái lát và các ổ bánh mì trở nên phổ biến hơn và được bán trong các siêu thị. Các tiệm bánh nhà máy lớn phát triển mạnh.

Ngày nay có nhiều loại bánh mì kích thước, hình dáng, mùi vị khác nhau cho con người lựa chọn. Bánh mì không chỉ đơn giản là một loại thực phẩm, nó còn là thành phần chính của một bữa ăn cho gia đình và bạn bè với mọi người, cũng như lợi ích đáng kể về dinh dưỡng, giúp đóng góp vào một lối sống lành mạnh.

## **1.2. Tại Việt Nam**

Bánh mì Việt Nam có nguồn gốc từ bánh mì baguette của Pháp, được du nhập vào Việt Nam từ thời thuộc địa. Bánh mì là một món ăn đường phố rất sáng tạo của người Việt Nam. Về cơ bản đó là một chiếc bánh dài làm bằng bột mỳ, bên trong nhồi các loại thịt khác nhau như thịt lợn, thịt gà, pa tê gan, xúc xích... cùng nhiều loại rau sống, củ cải, cà rốt, dưa chuột... và các loại gia vị khác nhau. Món ăn này là một sự

pha trộn hài hòa của nhiều hương vị hấp dẫn.

Tuy xuất xứ ở Pháp nhưng khi đến Việt Nam, bánh mì đã được người Việt chế biến lại cho phù hợp với khẩu vị và sở thích. Từ ổ bánh mì kẹp pa tê, bơ, phô mai, thịt nguội của Pháp, bánh mì đã thật sự trở thành “bánh mì Việt Nam” khi sử dụng những nguyên liệu thuần Việt: ngoài pa tê, bơ, thịt nguội còn có nước tương, dưa leo, củ cải, hành ngò. Dường như đối với người Việt, rất nhiều món ăn có thể ăn kèm với bánh mì. Có bánh mì kẹp ruốc, bánh mì thịt nướng, xá xíu, heo quay, xiu mại, nem nướng, bánh mì bì, bánh mì cá hộp, bánh mì phá lấu, bánh mì chấm nước xào ốc v.v. Điều này cũng thể hiện sự đa dạng và bản sắc riêng của bánh mì Việt.

## **2. ĐỊNH NGHĨA VÀ PHÂN LOẠI BÁNH MÌ**

Bánh mì là lương thực chủ yếu ở châu Âu, các nước với các nền văn hóa có nguồn gốc từ châu Âu như Mỹ, Trung Đông và Bắc Phi, nhưng trái ngược với khu vực Đông Á lương thực chủ yếu là gạo.

Về định nghĩa bánh mì thì cho đến nay vẫn chưa có một định nghĩa thống nhất giữa các vùng/quốc gia trên thế giới. Mỗi một nước có kiểu bánh mì riêng của mình và mỗi một cửa hàng có kiểu bánh mì riêng của họ. Rõ ràng bánh mì là một sản phẩm vô cùng đa dạng và chúng có các đặc trưng khác nhau để ta có thể đánh giá cho từng loại bánh khác nhau. Một đặc tính điển hình chung của bánh mì là tính đều đặn.

Ở Pháp theo luật thực phẩm định nghĩa bánh mì là sản phẩm chỉ có bốn thành phần: bột mì, nước, men và muối. Nếu thêm những thành phần khác vào công thức cơ bản thì khi bán phải dùng tên khác cho sản phẩm.

Ở Việt Nam, chưa có một định nghĩa chính thống nào về bánh mì, nhưng trong thực tế các sản phẩm bánh nướng làm từ bột mì có sử dụng men để làm nở đều thuộc nhóm bánh mì. Bánh mì có thể được nướng trong khuôn nướng, trên khay nướng hay trực tiếp trên đáy lò. Hình dáng bánh mì có thể là dài hoặc tròn, trọng lượng có thể từ 60 gam đến hơn 1 kg, và vỏ bánh mì cũng khác nhau, bánh mì mềm có vỏ mỏng và bánh mì cứng có vỏ dày. Bánh mì cũng bao gồm cả bánh sừng trâu (croissant) đây có thể không phải là bánh mì nhưng nhiều cửa hàng bánh mì đang bán loại bánh này.

Bánh mì hiện nay được làm từ bột mì, nước thường có thêm men, trứng gà và muối, đôi khi có các loại hạt khác, sau đó có thể nướng. Lúa mì là hạt phổ biến nhất được sử dụng cho việc chuẩn bị bánh mì. Bánh mì cũng được làm từ bột của các loại hạt khác: lúa mạch đen, lúa mạch, ngô (bắp), và yến mạch, thông thường, nhưng không phải luôn luôn, kết hợp với bột mì. Có rất nhiều loại bánh mì, không những thay đổi tùy theo nước mà còn tùy theo từng vùng, từng sắc thái dân tộc, văn hóa... của người làm.

Có rất nhiều loại bánh mì khác nhau, theo số liệu của Tổ chức nghiên cứu lúa mạch, thị trường và dinh dưỡng (GMF), năm 2005 ở Đức có trên 300 loại bánh mì. Thông thường bánh mì được phân thành các loại chính như sau:

### **2.1. Bánh mì trắng**

Bánh mì trắng là một loại bánh mì được làm từ bột lúa mì ở giai đoạn cám và

mầm đã được loại bỏ thông qua một quá trình xay xát. Sau khi loại bỏ cám, trong đó có dầu, cho phép sản phẩm được làm ra với dạng bánh mì màu trắng và có khả năng bảo quản lâu dài. Bánh mì trắng làm từ bột mì trắng tinh luyện có hàm lượng chất xơ không cao bằng bánh mì trắng làm từ bột mì trắng thô (còn vỏ cám).



### ***Bánh mì trắng***

Loại bánh mì này có thể ăn sáng cùng mứt, kẹp thịt làm sandwich hay kẹp phômai nướng giòn... Thành phẩm bánh mịn mềm, không ngọt quá. Sản phẩm bánh mì trắng làm từ bột mì thô để có được tối đa những lợi ích cho sức khỏe. Nó có thể thay thế cho những món ăn giàu calo vì hàm lượng calo thấp và giàu dưỡng chất. Tùy vào cách chế biến, một lát bánh mì trắng cung cấp 69% calo từ chất bột đường, 15% calo từ chất béo và 16% calo từ protein.

### **2.2. Bánh mì nâu**

Bánh mì nâu là một loại bánh mì được chế biến với một lượng đáng kể ngũ cốc nguyên cám dạng bột thường là lúa mạch đen hay lúa mì (bột mì nguyên cám, và đôi khi bổ sung các phụ phẩm sẫm màu như mật đường hoặc cà phê). Ở Canada và Vương quốc Anh sản phẩm này được gọi đơn giản là bánh mì nâu nguyên chất hay toàn phần (wholewheat). Hàm lượng glucit có trong các loại hạt còn nguyên cám trong bánh mì nâu thường chứa nhiều chất xơ hơn và cơ thể khó tiêu hóa so với các loại bánh mì thông thường. Bánh mì nâu có hương vị nhẹ và độ xốp cao hơn bánh mì đen nguyên chất và có khả năng tạo hình thẩm mỹ cao hơn các loại khác.



### ***Bánh mì nâu***

### 2.3. Bánh mì đen

Bánh mì đen hay bánh mì lúa mạch là một loại bánh mì được chế biến bằng những tỷ lệ khác nhau của bột mì làm từ hạt lúa mạch đen. Nó có thể được chế biến sao cho sáng màu hoặc tối màu, tùy thuộc vào các loại bột được sử dụng. Loại bánh này thường dày đặc hơn so với bánh mì làm từ bột mì và chứa chất xơ cao hơn so với nhiều loại bánh mì và thường đậm màu và đậm đà hương vị. Sự góp mặt của bột lúa mạch đen đã tạo nên màu sắc hấp dẫn và nét lạ độc đáo của loại bánh mì này.















*Bánh mì đen*

Bánh mì đen rất tốt cho những người muốn giảm hoặc giữ cân vì chúng có nhiều chất xơ, ít ngọt và ít béo hơn bánh mì trắng. Bánh mì đen có xuất xứ từ nước Đức, từ trước nó là loại bánh mì của của người nghèo, tù nhân và thủy thủ đi biển. Tuy nhiên sau này biết được mùi vị ngon và công dụng của bánh mì đen thì nó dần dần trở thành món bánh mì quen thuộc trong các bữa ăn của người Châu Âu. Khi đó món bánh mì đen làm từ lúa mì đen, đường mạch nha, trứng sữa đặc biệt này được làm chín bằng cách hấp.





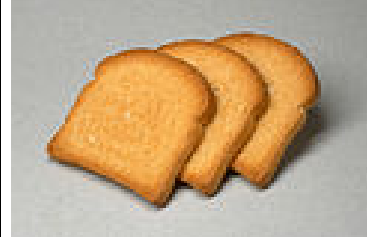
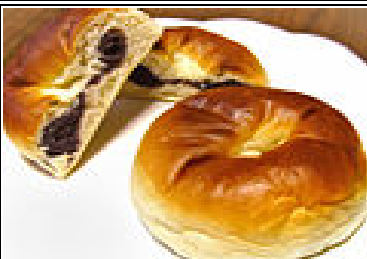

### 2.4. Các dạng bánh mì










Các dạng bánh mì rất phong phú nhằm đáp ứng nhu cầu của người tiêu dùng trên toàn thế giới. Dưới đây giới thiệu một số dạng bánh mì phổ biến ở các nước trên thế giới:









<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Bánh mì Pháp			Pháp	Là đặc sản phổ biến của nước Pháp
Bánh mì đen		Bánh mì khô		





<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Bánh mì nâu		Bánh mì lúa mạch	Ireland, Bắc Mỹ	
Bánh mì trắng			Không rõ	
Bánh mì đen			Châu Âu, Bắc Mỹ	
Bánh mì gừng			châu Âu	
Bánh mì chuối			châu Âu	
Bánh mì bắp			Bắc Mỹ	
Bánh mì bí ngô			Mỹ (không chắc chắn)	
Bánh mì khoai tây				
Bánh mì gạo		Bánh mì gạo	Nhật Bản	Làm từ bột gạo
Bánh mì bơ tỏi		Dạng ổ, mận	Mỹ	Thông dụng tại các cửa hàng Pizza Hut






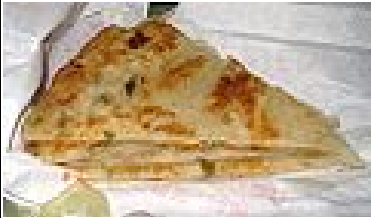



<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Bánh mì que		Dạng ổ, nhỏ, dài, mỏng, có thể có vị cay	Pháp; Ý	
Bánh mì lát		Dạng lát	Mỹ	Bánh mì thông dụng toàn cầu
Bánh mì kẹp (sanwich)		Dạng lát	Mỹ	
Bánh mì Việt Nam		Dạng ổ	Việt Nam	Còn biết đến với tên gọi phổ biến là Bánh mì Sài Gòn
Bánh mì thịt nguội		Dạng bánh mì kẹp, vị mặn		Thông dụng ở Phương Tây
Hamburger		Dạng tròn, mỏng		Một thức ăn nhanh thông dụng
Bánh sừng bò (bánh mì tươi)		Hình sừng bò	Pháp	Đặc sản của Pháp (gọi là bánh croissant)
Màn thầu		Bun	Trung Quốc	
Bánh Thánh		Dạng tròn, mỏng	Thiên Chúa giáo	Chủ yếu làm nghi lễ tôn giáo









<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Taiyaki		Cake	Nhật	Taiyaki là một loại bánh nướng truyền thống hình cá tráp biển của Nhật Bản
Bánh mì nguyên cám			Không rõ	Làm từ ngũ cốc nguyên cám (bột mì nguyên chất).
Yufka			Thổ Nhĩ Kỳ	
Zopf			Thụy Sĩ, Đức	
Zwieback			Đức	
Anpan		Bánh ngọt	Nhật Bản	
Appam			Ấn Độ, Sri Lanka	

<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Arepa		Bánh mì bột ngô	Mỹ Latinh: Colombia, Venezuela, Panama, Đảo Canary	
Babka		Bánh mì ngọt	Ba Lan, Belarus, Ukraina, Nga	
Bagel		Bánh bột mì	Châu Âu	
Bammy		Bánh mì lát	Jamaica	
Bannock		Bánh mì lát	Vương quốc Anh, Hoa Kỳ	
Bara Brith		Bánh trái cây	Wales	
Barmbrack			Ireland	
Bazlama		Bánh mì lát	Thổ Nhĩ Kỳ	
Bhakri			Ấn Độ	










<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Bhatoora		Bánh mì khô	Ấn Độ	
Bing		Bánh mì lát	Trung Hoa	
Boule			Pháp	
Brioche		Bánh mì ngọt	Pháp	
Broa		Bánh mì ngô	Bồ Đào Nha, Brasil	
Česnica		bánh mì soda	Serbia	
Bánh Giáng Sinh			Đông Âu	
Ciabatta		Bánh mì trắng	Ý	









<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Colomba Pasquale			Ý	
Bánh mì bắp			Bắc Mỹ, Nam Mỹ	
Cottage loaf			Anh	
Crêpe		Bánh kem	Pháp	
Bánh mì Crisp		Bánh mì lát	Scandinavia	Bánh rất khô
Crumpet			Vương quốc Anh, Khối thịnh vượng chung	
Bánh mì Curry			Nhật Bản	
Dampfnudel		Bánh mì trắng	Đức	Usually dense and moist with a white top surface
Dinkelbrot		yeasted bread	Germany	

<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Dosa			Ấn Độ	
Farl		Bánh mì lát	Ireland, Scotland	
Flatbrød			Na Uy	Thức ăn truyền thống của xứ này
Focaccia			Ý	
Fougasse			Pháp	
Bánh hành			Trung Quốc	
Gugelhupf (Kugelhupf)		Bánh nhẵn	Đức, Áo, Thụy Sĩ, Alsace	
Hallulla		Bánh mì lát	Chile	Bánh tròn có bơ
Himbasha			Eritrea, Ethiopia	

<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Hushpuppy		Bánh tròn nhỏ	Hoa Kỳ	
Injera			Eritrea, Ethiopia, Somalia, Yemen, Sudan	
Khanom bueang			Thái Lan, Campuchia	
Kulcha			Ấn Độ, Pakistan	
Luchi			Orisa, Assam, Bengal	
Massa Sovada (Bánh mì ngọt Bò Đào Nha)		Bánh mì ngọt	Bồ Đào Nha	
Melonpan			Nhật Bản	
Naan			Iran, Ấn Độ, Pakistan, Afghanistan	

<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Pan de Pascua		Bánh ngọt	Chile	
Pain de mie		Bánh mì trắng	Pháp	
Pandoro			Ý	
Pane carasau			Ý Sardinia	
Pane ticinese			Thụy Sĩ	
Panettone		Bánh ngọt	Ý, Thụy Sĩ, Malta, Châu Mỹ Latin	
Papadum			Ấn Độ, Pakistan	
Paratha			Ấn Độ, Pakistan	
Phulka			Ấn Độ, Pakistan, Bangladesh, Nepal, Sri Lanka, Trinidad,	

<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
			Tobago	
Piadina			Ý	
Pita			Trung Đông, Ban Căng	
Pumpernickel			Châu Âu, Đông Âu	
Puran Poli			Ấn Độ, Pakistan	
Puri			Nam Á: Ấn Độ, Pakistan, Bangladesh	
Roll			Châu Âu, Bắc Mỹ	
Rugbrød		Bánh mì nâu	Đan Mạch	
Scone			Vương quốc Anh, Ireland, Hoa Kỳ, Canada, Úc, New Zealand	
Bánh mì Soda			Ireland	

<i>Tên</i>	<i>Hình</i>	<i>Chủng loại</i>	<i>Xuất xứ</i>	<i>Mô tả</i>
Sopaipilla			Chile, Uruguay, Argentina; New Mexico, Texas	
Bánh mì Sourdough			Châu Âu	
Bánh mì da hổ		Bánh mì gạo	Hà Lan	
Tortilla			Mexico	
Tsoureki			Hi Lạp, Cyprus, Bulgaria, Thổ Nhĩ Kỳ, Armenia	
Tunnbröd			Thụy Điển	
Vánočka			Tiệp Khắc	
Bánh mì Viên			Viên	

Tuy nhiên, dạng bánh mì cơ bản được sản xuất và sử dụng phổ biến nhất ở các quốc gia trên thế giới là bánh mì ổ và bánh mì lát.

#### **a. Bánh mì ổ**

Nguồn gốc từ Bánh mì Pháp (*Baguette*) là loại ổ bánh mì phân biệt được vì chiều dài hơn chiều rộng nhiều và nó có vỏ giòn. Ổ bánh mì Pháp thường rộng 5–6 cm và cao 3–4 cm, nhưng dài tới một mét. Nó thường nặng chỉ 250 gam.



**Bánh mì ổ**



**Bánh mì lát (mỳ gói)**

Những ổ bánh mì Pháp ngắn thường dùng làm bánh kẹp. Bánh mì Pháp thường được cắt đôi và quét pa tê hay pho mát. Trong bữa sáng Pháp truyền thống, những miếng bánh mì được quét mứt và ngâm vào bát cà phê hay sô-cô-la nóng.

Loại bánh mì này được ăn ở khắp thế giới. Tuy nhiên, ở các vùng khác nhau thì độ dài của ổ bánh cũng khác và phần nhân kẹp ăn cùng với bánh cũng rất đa dạng. Đặc điểm chung của loại bánh mì này thời gian nướng nhanh, thường thức lúc còn nóng, vỏ còn độ giòn.

#### **b. Bánh mì lát (mỳ gói)**

Lát bánh mì hay bánh mì lát, bánh mì thái lát là một khúc bánh mì giống hình cái gói (bánh mì gói) đã được thái (xắt) lát thành từng lát bánh tương đối mỏng và được đóng gói cho tiện lợi để dễ sử dụng. Kiểu bánh mì này lần đầu tiên được bán vào năm 1928, nó được quảng cáo là "bước tiến lớn nhất trong ngành công nghiệp nướng bánh". Lát bánh mì rất tiện trong việc dùng để kẹp các món khác ăn chung với bánh mì (sandwich).

### **3. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA BÁNH MÌ**

Bánh mì là món ăn rất hoàn hảo. Ở Pháp, la baguette là loại bánh mì nhỏ, dài được người tiêu dùng ưa chuộng vì nó chứa 30-35 g nước, 55 g glucit, 7 g protein và 1-2 g chất béo. Bánh mì là thực phẩm cung cấp năng lượng, nguồn protein, glucit và lipit cho hoạt động của con người.

Năng lượng: bánh mì có giá trị glucit cao và luôn giữ vị trí số một trong bảng xếp hạng những loại thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng cho cơ thể. Chủ yếu là

gluxit có trong bánh mì cung cấp năng lượng cho cơ thể. Loại bánh Baguette mang lại cho chúng ta 255 kcal trên 100 gram.

**Protein:** bánh mì chứa 8% protein và do đó nó góp phần vào việc bảo đảm các nhu cầu protein trong cơ thể. Ngũ cốc có chứa trung bình trên 10% năng lượng dưới hình thức là protein (protein thực vật thúc đẩy quá trình hấp thu canxi trong hệ xương tốt hơn là protein động vật). Tuy nhiên, bánh mì không chứa lysine, một acid amin thiết yếu cho con người. Do đó, cần kết hợp kèm trong bữa ăn bánh mì song song với các chế phẩm từ sữa.

**Chất béo:** bánh mì là món ăn ít lipit, nghĩa là ít chất béo. Bởi vì trong hạt lúa mì chỉ chứa 2-4% chất béo nằm chủ yếu ở mầm hạt. Tuy nhiên, phần lớn các mầm hạt đã được loại bỏ trong quá trình chế biến bột. Do đó bánh mì có giá trị dinh dưỡng phù hợp để khắc phục sự mất cân bằng trong chế độ ăn uống thường có nhiều chất béo của chúng ta.

**Gluxit:** gluxit phức hợp từ tinh bột bánh mì, thành phần chính của hạt nhân trong hạt lúa mì và ngũ cốc nói chung. Trong bột mì sử dụng để làm bánh mì chiếm khoảng 65 đến 70% tinh bột. Giá trị dinh dưỡng của tinh bột có thể khác nhau tùy theo loại bánh. Bột còn chứa nhiều gluxit khác với số lượng không đáng kể như : fructose, maltose và đường sucrose, v.v ...

Thành phần dinh dưỡng của loại bánh mì khác nhau là khác nhau, có thể tham khảo thành phần của một số bánh mì thương mại khác nhau qua những thông tin được trình bày ở bảng 1.1.

**Bảng 1.1.** Thông tin về giá trị dinh dưỡng của một số loại bánh mì thương mại khác nhau

Loại bánh mì	Thành phần dinh dưỡng					
	Giá trị năng lượng (kcal/100g)	Carbohydrate/đường (g/100g)	Chất béo/chất béo bão hòa (g/100g)	Protein (g/100g)	Xơ (g/100g)	Natri (g/100g)
Ô bánh mì trắng	268	53/2,5	1,8/1,0	9,8	1,8	0,5
Baguette	279	53/1,9	1,8/0,7	9,9	6,6	0,7
Ô bánh mì trắng khuôn	232	43/4,3	3,2/0,4	7,9	2,5	0,5
Ô bánh mì nâu khuôn	247	41/6,0	3,0/1,0	13	7,0	0,5
Bánh mì khuôn giàu chất	221	43/4,3	1,0/0,2	9,6	4,2	0,7

Loại bánh mì	Thành phần dinh dưỡng					
	Giá trị năng lượng (kcal/100g)	Carbohydrate/đường (g/100g)	Chất béo/chất béo bão hòa (g/100g)	Protein (g/100g)	Xơ (g/100g)	Natri (g/100g)
xơ						
Bánh mì khuôn giàu protein	245	44/1,0	2,0/0,0	12	3,0	0,5
Bánh mì ít năng lượng	198	43/3,0	2,0/0,0	9,0	12	0,5
Trung bình (Mean)	229	43/3,7	2,2/0,3	10,3	5,7	0,5
Độ lệch trung bình (SD)	20,1	1/1,9	0,9/0,4	2,1	3,9	0,1

Hiện nay quan điểm về dinh dưỡng của bánh mì không chỉ là cung cấp năng lượng mà còn có nhiều tác dụng khác cho con người. Trong ấn bản mới nhất của Tạp chí dinh dưỡng Bulletin, tiến sĩ O'Connor của quỹ dinh dưỡng Anh đã viết “Bánh mì cung cấp hơn 10% lượng protein, chất sắt vào cơ thể chúng ta mỗi ngày, giúp chúng ta đáp ứng một số nhu cầu dinh dưỡng quan trọng”, thường chúng ta ăn trung bình từ 2 đến 3 lát bánh mì mỗi ngày, nhưng những thông tin sau đây sẽ là những lý do mà bạn muốn tăng thêm “con số” đó.

### Giúp làn da đẹp

Làn da chúng ta rất cần protein – chất cần thiết giữ cho da chúng ta khỏe mạnh. Chất dinh dưỡng này thường có trong bí tét, cá và đồ nướng nhưng có một điều ngạc nhiên là nó cũng có trong bánh mì. Vì vậy mà bốn lát bánh mì mỗi ngày có thể cung cấp 1/4 lượng protein cho phụ nữ và 1/5 cho nam giới.

### Giúp xương chắc khỏe

Bốn lát bánh mì trắng mỗi ngày cung cấp cho chúng ta 164mg canxi (giống như 100g sữa chua) trong khẩu phần 800mg canxi mỗi ngày mà chúng ta cần nạp vào cơ thể. Các bạn nữ ở độ tuổi 10 đến 15 thường chỉ ăn khoảng 300mg canxi mỗi ngày, đây là vấn đề rất nghiêm trọng đối với sự phát triển của xương và nguy cơ gãy xương là rất cao. Vì vậy mà ăn bánh mì vào mỗi bữa sáng hay bữa trưa giúp tăng đáng kể các chất giúp xương chắc khỏe.

## **Giúp não hoạt động tốt nhất**

Chất sắt giúp chúng ta tràn đầy sinh lực và giúp não bộ làm việc chính xác và tự tin. Hiện nay rất nhiều phụ nữ ở Anh ăn quá ít chất sắt vì thế mà họ luôn cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, hay gắt gỏng trong khi làm việc. Từ năm 1953 chất sắt đã được thêm vào bột bánh mì.

Theo một nghiên cứu thì một lát bánh mì trắng cung cấp 0.6mg trong tổng số 15 mg phụ nữ cần mỗi ngày. Vì vậy bốn lát bánh mì mỗi ngày sẽ giúp bạn tăng lượng sắt và nó thật hữu ích nếu bạn muốn tránh ăn thịt bò và dầu cá.

## **Giúp cải thiện tâm trạng**

Chúng ta cần chất folate và axit folic để giúp các dây thần kinh khỏe mạnh. Phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ nên có khoảng 400 microgam những chất đó hàng ngày, bốn lát bánh mì sẽ cung cấp 1/4 nhu cầu cho họ.

## **Giúp giảm béo**

Nếu bạn đang trong chế độ ăn kiêng thì một trong những loại thực phẩm đầu tiên bạn nên nghĩ đến đó là bánh mì. Một lát bánh mì trắng chỉ chứa khoảng 77 calo ít hơn 6 calo so với một chiếc bánh quy và tương đương với lượng bơ mà bạn dùng kèm với lát bánh mì đó. Vì vậy bánh mì có thể giúp bạn tránh béo phì nếu có chế độ ăn hợp lý.

## **Tốt cho tiêu hóa**

Bánh mì cung cấp cho con người chất xơ, nó rất tốt cho tiêu hóa. Hai lát bánh mì nâu được ăn vào bữa trưa sẽ cung cấp 1/3 nhu cầu chất xơ hàng ngày của bạn.

Chính vì những lý do trên mà chúng ta nên có cái nhìn đúng đắn về bánh mì và có chế độ ăn hợp lý để nhận được hết lợi ích từ bánh mì.