

Vị Umami và tính an toàn của mì chính

Trong tình hình hiện nay phát triển sản xuất theo cơ chế thị trường, hội nhập quốc tế thì việc nắm vững 5 vị cơ bản trong thế giới ẩm thực là điều rất quan trọng và cần thiết nhất là đối với những người nội trợ.

5 vị cơ bản trong thế giới ẩm thực được các nhà khoa học công nhận bao gồm:

Vị mặn, vị ngọt, vị đắng, vị chua và vị Umami.

Vị Umami được mô tả như sau:

Năm 1908, Giáo sư Kikunae Ikeda người Nhật Bản đã khám phá ra vị Umami. Umami theo tiếng Nhật có nghĩa là vị ngọt dịu, hơi lợ. Vị Umami chính là vị ngọt của thịt, sữa bò, sữa dê, đặc biệt là sữa mẹ, rau củ quả và các loại nước chấm lên men... mà chúng ta vẫn dùng đến hàng ngày. Umami do Glutamate tạo thành – một axit amin góp phần hình thành chất đạm cho cơ thể và có tính bền vững đối với sức khỏe con người.

Một số thực phẩm hàng ngày có vị Umami là:

Thịt các loại gia súc: Lợn, bò, dê, thỏ,...

Thịt các loại gia cầm: Gà, vịt, ngan, ngỗng và trứng của chúng nhất là trứng gà (gà nuôi bằng thức ăn: Ngô, thóc, sắn...).

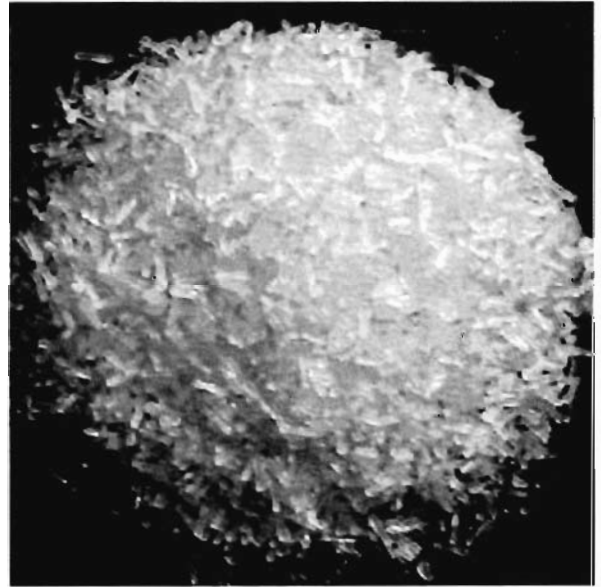
Thịt các loài hải sản: Cá, tôm, cua, trai, sò, nghêu, ba ba...

Các loại rau củ, quả giàu vitamin và Umami như sau: Rau ngót, rau muống, rau cải các loại, su hào, bắp cải, cà rốt, cà chua, bí xanh, bí đỏ, mướp hương, mướp đắng, các loại đỗ (đỗ cu ve, đỗ xanh, đỗ ván, đỗ đỏ, đỗ trắng...), su su, vừng, lạc...

Các loại hoa quả chín: Cam, chanh, bưởi, vải, nhãn, na, sầu riêng, măng cụt, vú sữa, xoài, thanh long, mít, dứa...

Ngoài ra còn có Pizza của người Italia, Hampogo của người Mỹ.

Các sản phẩm làm ra từ sữa: Phomat, xì dầu.



Mì chính và vai trò của nó

Năm 1908 cũng vẫn Giáo sư Kikunae Ikeda lại phát minh ra mì chính. Đến năm 1909, Nhật Bản đã sản xuất ra mì chính với thương hiệu Ajinomoto, có hình bát úp in ngoài bao bì. Nhật Bản đã xuất khẩu loại gia vị này sang các nước trên Thế giới, trong đó có Việt Nam và được người tiêu dùng Việt Nam rất ưa chuộng loại gia vị này. Mì chính là muối của acid glutamic, một trong 20 acid amin cần thiết cho sự tăng trưởng, chuyển hóa thần kinh và chức năng của não con người, có dạng tinh thể trắng, không màu hoặc dạng bột kết tinh, hình thoi lăng kính. Nó là một phụ gia thực phẩm có tác dụng điều vị,

giúp cho thực phẩm ngon và hấp dẫn hơn. Việc sử dụng mì chính trong chế biến có ưu điểm là không làm ảnh hưởng tới mùi, màu sắc và vị mặn của món ăn. Mì chính giúp món ăn có vị ngon đậm đà mà các gia vị khác ít có được. Mì chính chịu ở mức nhiệt độ <math><300^{\circ}\text{C}</math> mà nấu ăn chỉ cần độ nhiệt <math><260^{\circ}\text{C}</math> (độ sôi của dầu). Mì chính có cả tính bền vững và tính an toàn cho sức khoẻ của trẻ em cũng có nghĩa là an toàn cho cả người lớn nên có thể nêm mì chính vào bất kỳ thời điểm nào, tùy khẩu vị và liều lượng của mỗi người.

Mì chính ngày nay được sản xuất bằng các nguyên liệu như: Ngô, mía, sắn, lúa mì, củ cải đường và được sản xuất bằng phương pháp lên men tự nhiên như sản xuất nước tương (xì dầu), sữa chua, giấm...

Tính an toàn của mì chính đã được khẳng định

Lâu nay nhiều người cho rằng việc ăn nhiều mì chính sẽ gây hại cho sức khỏe, thậm chí gây các bệnh nguy hiểm. Tuy nhiên, một số tổ chức y tế, sức khỏe hàng đầu Thế giới đã khẳng định tính an toàn của mì chính như:

Tổ chức Y tế Thế giới, Tổ chức Lương nông Quốc tế, cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm của Mỹ, Ủy ban Khoa học Thực phẩm của Cộng đồng châu Âu và Bộ Y tế Việt Nam đã kết luận vị Umami và mì chính rằng: Mì chính là tính an toàn cho sức khỏe của trẻ em. Chúng ta hoàn toàn yên tâm tin tưởng nêm mì chính vào thức ăn bất kỳ lúc nào, tùy khẩu vị và liều lượng.

Với ý nghĩa, mục đích, nội dung của bài viết này sẽ giúp mọi người, nhất là những người nội trợ hiểu và nâng cao thêm một bước về nhận thức, hành động, cách tổ chức, sắp xếp những bữa ăn "Ấm thực Việt Nam" theo đúng nghĩa của nó, đồng thời góp phần tích cực trong việc bồi bổ, chăm sóc sức khỏe cho người thân trong gia đình cũng như ngoài xã hội. Đây là một trong những khâu đặc biệt quan trọng trong việc chống suy dinh dưỡng cho trẻ em, nhằm làm giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng xuống mức thấp nhất. Chống suy nhược cơ thể nhất là đối với người cao tuổi./

Đỗ Thị Thơm (t/h)



Theo y học cổ truyền, hoa cúc có tác dụng tán phong thấp, giáng hỏa, giải độc; được dùng chủ yếu làm thuốc chữa nhức đầu, chóng mặt, đau mắt, tăng huyết áp. Đặc biệt, cháo thuốc từ hoa cúc có tác dụng chữa đau mắt rất tốt.

Sau đây là 2 loại cháo thuốc đơn giản mà hiệu nghiệm:

Cháo hoa cúc trắng, hạ khô thảo

Hoa cúc trắng 12 g, lá dâu 10 g, hạ khô thảo 15 g, đậu vàng 30 g, gạo tẻ 50 g, đường phèn (hoặc đường kính trắng) vừa đủ. Cúc trắng, lá dâu, hạ khô thảo rửa sạch, đun lấy nước, bỏ bã; cho gạo tẻ, đậu vàng, đường phèn vào cữne nấu thành cháo loãng. Mỗi ngày ăn 2 lần khi cháo còn ấm.

Công dụng: Khu phong, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc. Thích hợp với người đau mắt đỏ, miệng đắng, mắt chói, cao huyết áp. Những người vị hư hàn, tiêu chảy mạn tính không được dùng.

Cháo hoa cúc trắng, quyết minh tử

Hoa cúc trắng 15 g, quyết minh tử 15 g, gạo tẻ 100 g, đường kính trắng 15 g. Rang thảo quyết minh cho có mùi thơm, để nguội, sau đó cho nước vào nấu cùng hoa cúc trắng. Lọc lấy nước, bỏ bã, cho gạo tẻ vo sạch vào nước thuốc, thêm nước lã vừa phải nấu thành cháo, khi ăn cho thêm đường. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi liệu trình kéo dài 7 ngày.

Công dụng: Mát gan, sáng mắt, nhuận tràng, thông tiểu tiện, rất tốt đối với người đau mắt đỏ, nhìn mờ, cao huyết áp...Người bị tiêu chảy không nên ăn cháo này.

BS Hoàng Lan