



TS. Vũ Bình Dương
(Trung tâm NCL DSXT - Học viện Quân y)

Ngoài các tác dụng giống như tỏi thông thường, tỏi đen còn có thêm những tác dụng sinh học rất quý, hơn hẳn so với tỏi thông thường. Kết quả nghiên cứu mới đây cho thấy dịch chiết tỏi đen có hiệu lực mạnh kháng lại các tế bào khối u do vậy có tác dụng phòng và hỗ trợ điều trị ung thư. Hiện nay trên thế giới, tỏi đen đang được nhiều nhà khoa học quan tâm nghiên cứu, đặc biệt tại các nước châu Á. Tỏi đen đã được sử dụng khá phổ biến không chỉ làm thức ăn mà còn được nghiên cứu sử dụng trong ngành công nghệ dược phẩm, thực phẩm chức năng: làm thuốc chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch, hỗ trợ điều trị ung thư.

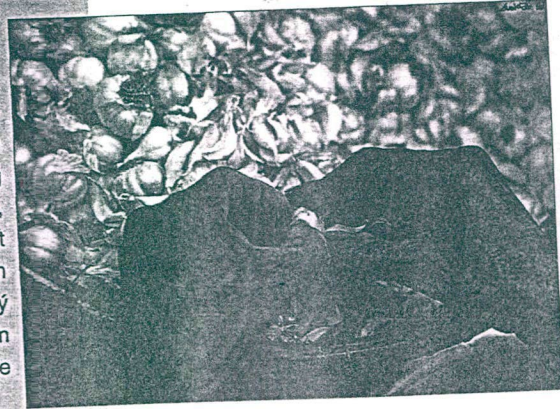
Trong ngành thực phẩm, nước uống giải khát tỏi đen đóng chai và các dạng chế phẩm khác (cao tỏi đen, viên nang mềm tỏi đen...) đã và đang lưu hành rộng rãi tại Nhật Bản, Hàn Quốc, Singapore... và được người dân ưa thích nhờ có thêm tác dụng bảo vệ sức khỏe (tăng cường thể trạng, làm giảm mệt mỏi, tăng sức đề kháng, cải thiện xơ vữa động mạch, cao huyết áp, cải thiện, ức chế quá trình lão hóa và các phản ứng dị ứng, cải thiện chức năng hệ tiêu hóa và đường ruột), đồng thời có hương vị dễ chịu. Về tác dụng sinh học: dịch chiết xuất tỏi đen có tác dụng chống oxy hóa mạnh, tác dụng kích thích miễn dịch giúp tăng cường khả năng phòng chống các bệnh như: ung thư, tim mạch, tiểu đường... Với những kết quả nghiên cứu này cho thấy sản phẩm tỏi đen nói chung và tỏi đen Lý Sơn nói riêng thực sự là sản phẩm quý phục vụ chăm sóc sức khỏe cộng đồng của thế kỷ 21.

Tỏi không chỉ là gia vị

Nói đến tỏi tươi, mọi người thường nghĩ đến một loại gia vị dùng để nấu ăn không thể thiếu trong mỗi gia đình. Còn tỏi đen thì ít ai biết đến. Bạn hãy mua và nếm thử tỏi đen, chắc chắn bạn sẽ thấy rất thú vị và khó tin nhưng là thật. Tỏi đen có vị ngọt, ăn rất ngon miệng, giống như mứt hay thạch tan trong miệng bạn khi ăn, tương tự như một loại trái cây khô mềm và thơm dịu. Tỏi đen ăn ngay có hương vị như hoa quả sấy khô, ngọt và hơi dai, thường được dùng ăn kèm và trang trí

trong nhiều món ăn ở các nhà hàng lớn. Tỏi đen không có các mùi của tỏi tươi.

Tỏi đen được sử dụng phổ biến trên thế giới từ hơn 4.000 năm trước, dùng như một vị thuốc chữa bệnh: rối loạn chuyển hóa, viêm khớp, tiểu đường, cảm lạnh, sốt rét, lao... Những nghiên cứu gần đây đã phát hiện thêm nhiều công dụng của tỏi như: ức chế, tiêu diệt tế bào ung thư, hạ huyết áp, giảm cholesterol máu, phòng ngừa truy tìm mạch, ức chế sự phát triển của vi sinh vật gây bệnh... Tuy nhiên, nhược điểm cố hữu của tỏi là mùi khó chịu do các hợp chất sulfur gây ra. Để khắc phục nhược điểm này, các nhà khoa học Nhật Bản, Hàn Quốc đã lên men tự nhiên tỏi tươi để tạo ra tỏi đen.



Tỏi đen (black garlic) là tỏi tươi được lên men chậm khoảng 45 ngày trong điều kiện chính xác về nhiệt độ và độ ẩm. Ở Hàn Quốc và Nhật Bản, tỏi đen được sử dụng rộng rãi với vai trò là một loại thực phẩm tăng cường sức khỏe. Tỏi đen có khả năng chống ôxy hóa rất cao và nó

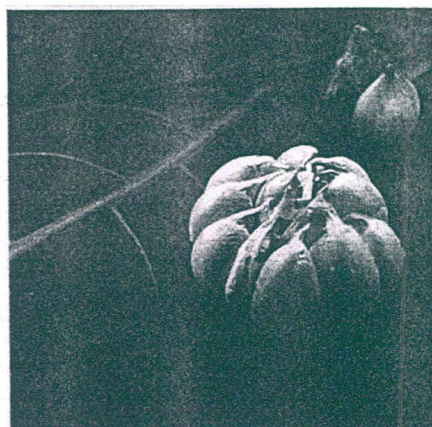
thường được tin là có thể kéo dài tuổi xuân. Tỏi đen được giới thiệu rộng rãi ra thế giới bởi Nhật Bản và Hàn Quốc trong vài năm trở lại đây. Kết quả lên men tỏi đen thành công mỹ mãn, vừa khắc phục được mùi khó chịu của tỏi, vừa làm tăng tác dụng chống oxy hóa của tỏi đen lên rất nhiều lần so với tỏi tự nhiên, khiến cho tỏi đen có tác dụng như vị thuốc đặc trị - chống oxy hóa, chống lão hóa, phòng chống bệnh ung thư, các bệnh nan

Ở Việt Nam số lượng tỏi tiêu thụ trong nước và xuất khẩu rất lớn. Việt Nam có nhiều loại tỏi đặc hữu quý như tỏi Lý Sơn, tỏi Phan Rang... Tỏi Lý Sơn có những giá trị đặc biệt so với các loại tỏi khác về tác dụng cũng như giá trị kinh tế. Tỏi Lý Sơn đã được đưa vào danh mục sản phẩm quốc gia. Tuy nhiên, cũng giống như các loại tỏi khác tỏi Lý Sơn mới chỉ được sử dụng ở dạng tươi. Để góp phần tạo ra những sản phẩm có giá trị cao từ tỏi Lý Sơn, Học viện Quân y đã nghiên cứu thành công công nghệ lên men tỏi đen từ tỏi Lý Sơn.

Bằng quá trình lên men tự nhiên, tỏi tươi đã được chuyển hóa thành tỏi đen (black garlic, fermented garlic). Sản phẩm này có màu đen, không hoặc hầu như không còn mùi vị khó chịu, có vị ngọt giống như

các loại trái cây, chỉ cần bóc lớp vỏ ngoài là có thể ăn được. Tỏi đen có thể bảo quản được trong thời gian dài. Quá trình lên men đã xảy ra phản ứng chuyển hoá các hợp chất chứa lưu huỳnh như methionin, cystein, methanethiol... thành những hợp chất mới chứa lưu huỳnh có khả năng tan trong nước như S-allyl-L-cysteine, Alliin, Isoalliin, Methionin, Cycloalliin, các dẫn chất của Cysteine... Đây là những hợp chất rất quan trọng góp phần làm tăng tác dụng của sản phẩm tỏi đen thu được. Ngoài ra, sau khi lên men tự nhiên, hàm lượng carbohydrate đã tăng từ 28,7% (trong tỏi tươi) lên tới 47,9% (trong tỏi đen), điều này giải thích tại sao tỏi đen có vị ngọt của trái cây.

Tỏi đen thương hiệu Chu Việt đang được bán tại 179 Chánh Hưng Q.8 và 33 đường Trường Sơn Q.Tân Bình, TP.HCM, cùng với một số siêu thị Hapro Mart tại Hà Nội. Tại Trung tâm Nghiên cứu ứng dụng sản xuất thuốc Học viện Quân y, địa chỉ: số 104, đường Phùng Hưng, Phúc La, Hà Đông, Hà Nội cũng đang bán viên tỏi AUFLULYSON.



Bác sĩ Nguyễn Ý Đức (Texas, Hoa Kỳ)

Công dụng của tỏi với sức khỏe đang là đề tài hấp dẫn của các nhà dinh dưỡng cũng như y tế. Với công chúng thì phong trào dùng tỏi để tăng cường sức khỏe cũng khá phổ biến. Tuy nhiên cho tới nay các tổ chức y tế cũng chưa chính thức ủng hộ ý kiến sử dụng tỏi trong việc trị bệnh vì các kết quả nghiên cứu không đủ sức thuyết phục. Và lại kết quả nghiên cứu hiện nay đều có tính cách cá nhân với mục đích thông tin học hỏi và đa số dựa trên quan sát dịch tễ. Cho nên ngoài tác dụng diệt vi khuẩn của chất allicin, các nhà nghiên cứu cũng chưa xác định công dụng của nhiều hóa chất khác trong tỏi. Trên thị trường có bán sản phẩm tỏi chế biến dưới nhiều hình thức khác nhau. Vì chỉ là chất bổ sung dinh dưỡng nên các sản phẩm này không được coi là thuốc, không đặt dưới sự kiểm soát của cơ quan điều hành dược phẩm. Do đó món hàng không bị soi mói về thành phần cấu tạo, sự tinh khiết và có thể bày bán tự do miễn là không quảng cáo khả năng trị bệnh. Cho nên sử dụng tỏi như một chất dinh dưỡng, một gia vị thực phẩm, hỗ trợ cho sức khỏe có lẽ là khôn ngoan hơn chứ cũng chẳng nên coi tỏi như một môn thuốc trị bệnh này bệnh kia mà bỏ qua những phương thức trị liệu đã được y khoa học công nhận. Kết quả các nghiên cứu về công dụng y học của tỏi cần được tìm hiểu thêm để đi đến một sự đồng thuận của giới y khoa học. Và đặc biệt với vị nào đang uống thuốc chống đông máu như aspirin thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng sản phẩm tỏi vì thực vật này có tác dụng loãng máu.

