

NGHIÊN CỨU - TRAO NỘI

Thời gian qua nhiều thông tin phản ánh tình trạng các loại nấm ăn bán tràn lan; nhiều vụ kiện quan ngại về chất lượng sản phẩm này, nhất là loại có nguồn gốc từ Hàn Quốc, Trung Quốc; có các gia đình “tí”: “Ăn nấm quai hân có thể gây ung thư”. Chúng tôi xin nêu lên giá trị dinh dưỡng của các loại nấm ăn này và nhận thấy có vài yếu tố trao đổi với người tiêu dùng.

NẤM ĂN - LOẠI THỰC PHẨM CÓ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CAO

CNYK. Năm Hoàng Hải

Chi cục An toàn VSTP- Tp Cần Thơ

Chúng ta biết rằng trên thế giới có hàng nghìn loại nấm; trong đó có gần 100 loại nấm ăn xếp vào loại nấm không độc hại, tức là loại nấm ăn không độc (Edible mushrooms). Nói với Việt Nam cũng nhờ các nấm Châu Âu rất quen thuộc với các loại nấm như: nấm rơm, nấm trồng, nấm mèo, nấm linh chi, nấm mỡ, nấm tuyết, nấm kim châm, nấm bào ngư, nấm đùi gà, nấm mỡ, nấm hương, nấm đông cô, nấm hươu, nấm ngà nhò, nấm hãm thụ, nấm cá mướp, nấm nhĩ, nấm nhĩ, nấm nhĩ...

Thành phần dinh dưỡng của nấm ăn:

Phân tích trên nấm khô cho thấy, nấm có hàm lượng nấm cao, trung bình 20 – 32%. Nấm có chứa một số vitamin như: thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), acid ascorbic (vitamin C)... Nấm ăn là nguồn cung cấp chất khoáng cần thiết cho cơ thể thành phần chủ yếu là kali, kế đến là phospho, natri, calci và magnesium, các nguyên tố khoáng này chiếm từ 50 - 65% tổng trọng lượng. Phospho và calci trong nấm luôn luôn cao hơn một số loại trái cây và rau củ. Ngoài ra còn có các chất khoáng khác như sắt, nung, kẽm, mangan, cobalt... Chất béo có trong các loại nấm chiếm từ 5 - 10% tổng trọng lượng của nấm, bao gồm các acid béo bão hòa, acid béo không bão hòa chiếm từ 50 - 60% tổng trọng lượng chất béo.



Nấm kim châm (Enoki)

Nhìn chung các loại nấm ăn có thành phần chất nấm cao, các acid amin thiết yếu có thể là các loại nấm, nhiều vitamin, chất khoáng. Ngoài ra, trong nấm còn chứa nhiều hoạt chất có tính sinh học, góp phần ngăn ngừa và điều trị bệnh cho con người, vì hầu hết các loại nấm ăn đều có tác dụng phòng ngừa phát sinh khối u. Ngoài ra một số loại nấm cao cấp như nấm hương, nấm linh chi, nấm mỡ nhĩ... có độc tính giúp cải thiện tuần hoàn, tăng cường sức khỏe, khôi phục các gốc tự do. Ăn nấm thông xuyên sẽ kích thích cơ thể sản sinh hoạt chất interferon, giúp ức chế quá trình sinh trưởng và phát triển của các tế bào ác tính. Chất khoáng seleni phong phú trong nấm ăn giúp bảo vệ gan và ngăn ngừa ung thư, gồm ung thư hạch, ung thư ruột kết, ung thư gan.



Nấm linh chi (Reishi)

Trồng hợp nấm ăn có các nấm xấu: Ngoài trừ các loại nấm bán trên thị trường có chất lượng (Toxic mushrooms) - gồm trên 400 loại, thì các loại nấm ăn là vô hại. Tuy nhiên nhiều loại

NGHIÊN CỨU - TRAO ĐỔI

ấm bò biến chất trong quá trình bảo quản nên có nấm mốc và nhiệt độ cao, làm cho sợi nấm bị hỏng, uế; thoát dịch gây hao hụt chất dinh dưỡng, mất bớt vitamin, chất khoáng. Vì vậy các loại nấm ăn muốn sử dụng lâu (từ 10 ngày – 30 ngày) phải tồn trữ nơi mát mẻ thoáng khí; nếu tồn trữ trong ngăn mát của tủ lạnh (nhiệt độ 4 - 10 độ C) thì cần dùng cất tuấn, chất lỏng vẫn tốt.

Cách nhận biết nấm có chất lỏng tốt:

- Nói với nấm ăn nấm mốc phơi hay sấy khô như nấm mèo, nấm hồng, nấm nấm nhỏ, nấm tram, nấm rơm. Nấm hái thu về nấm bao ngô, nấm kim chi, nấm nấm gai chà cà rốt số qua và loại bỏ bụi, cắt nếu có không nấm mốc quá lâu vì cần phải thoát các chất dinh dưỡng.



Nấm rơm (Straw mushroom)



Nấm hồng (Shitake)

- Nói với nấm tươi chọn theo nguyên tắc nấm càng non càng ngon. Nấm rơm cần chọn nấm còn nụ búp tròn, hoặc hình trứng, sợi nấm còn dai, không bị hỏng uế. Vì nấm rơm rất mau hỏng nếu nấm nấm bụng dục xoe tain rỗng, giảm dinh dưỡng sẽ giảm năng lượng ăn không nấm ngon và khó tiêu. Nói với nấm bao ngô cần chọn loại có nấm mũ nấm chĩa cong lên, còn dày và không bị vàng hỏng nấm; nói với nấm kim chi, nấm tuyết, nấm nấm gai thì không bị dập nát, xan mau...

Nhận thấy cũng xin nhắc nhở cần chất lỏng các sản phẩm nấm ăn, mất bớt nguồn gốc từ nấm ngoài thì Cục An toàn vệ sinh thực phẩm đã lấy mẫu kiểm nghiệm (Kết quả công bố ngày 5/3/2014) cho thấy không nguy hiểm nhờ sợi nấm ngoài của nấm (không nấm chất kích thích tăng trưởng, không phát hiện chất bảo quản). Theo y kiến nhận, nếu bạn biết chính xác loại nấm mà mình tổng ăn và cần nhận nấm chất lỏng của loại nấm nhỏ và nếu trên thì có sử dụng "vỏ tổ". Người nào kỹ tính thì vỏ nấm thì mua sản phẩm nấm nấm gói, nguồn gốc, hàm lượng, nhiều kiến bảo quản phù hợp, tất nhiên chất lỏng sẽ tốt hơn. Suy cho cùng thì nấm ăn, cũng giống như rau, củ nấm nấm xem như "nhóm thực phẩm cùng nguy cơ rất cao". Nói chung nấm ăn là loại thực phẩm có nấm và ngon ngọt, giàu chất dinh dưỡng, có tính hoạt trời sức khỏe tích cực mà lại ít có khả năng tồn lâu hơn chất nấm phù hợp với mọi lứa tuổi. Mong rằng bạn chọn hoang mang khi sử dụng các loại nấm ăn nấm kể trên!