

Rau mầm nào tốt?

Không hẳn mầm cây nào cũng tốt, việc sử dụng không đúng một số loại cũng dễ gây ngộ độc.



Mầm khoai tây, theo nghiên cứu của các nhà khoa học có chứa solanine. Đây là cơ chế tự bảo vệ của khoai tây nhằm tránh bị côn trùng “làm thịt”. Còn con người, nếu ăn khoai tây có mầm sẽ bị ngộ độc với triệu chứng buồn nôn, tiêu chảy, đau đầu và chóng mặt... Cần nhớ, chất độc trong mầm khoai tây rất bền, không mất đi qua chế biến, nhiệt độ. Vì vậy, không nên ăn khoai tây đã nảy mầm, có màu xanh (màu báo hiệu chứa nhiều solanine). Với những củ chưa ngả xanh, sau khi gọt vỏ, nên ngâm vào nước một thời gian trước khi chế biến.

Còn lại các loại **rau mầm** khác như đậu xanh, đậu nành, rau muống, mầm cải... đều rất tốt cho cơ thể vì chứa nhiều chất béo và vitamine có lợi cho sức khỏe. Trong mầm đậu nành còn chứa nhiều calci và khoáng chất giúp chống lão hóa xương.

Thời gian gần đây nhiều gia đình theo phong trào trồng và dùng rau mầm. Rau mầm có nhiều loại, đa số từ các loại hạt nảy mầm họ cải. Loại rau “nhi đồng” này vừa ngon vừa chứa nhiều vitamine, nhất là các vitamine B, C, E và các khoáng chất như sắt, kẽm hơn hẳn các loại rau... đã lớn. Đây là loại rau sạch không dùng phân bón, hóa chất nên chỉ cần rửa với nước là ăn ngay được.

Một loại mầm nữa thường xuyên được làm món ăn chơi là củ hũ dứa (phần lá mầm nằm chính giữa ngọn của cây dứa, phát triển thành lá dứa). Củ hũ dứa ngọt chứa nhiều chất dinh dưỡng, có thể làm gỏi, xào với thịt bò, kho thịt... BS Đào Thị Yến Phi – ĐHY khoa Phạm Ngọc Thạch TP.HCM cho biết: “Củ hũ dứa giống như măng nhưng hàm lượng chất béo cao hơn các loại măng khác. Củ hũ dứa chứa nhiều chất khoáng, các loại sinh tố C, B1,

B12...”. Điều cần biết là cổ hũ dừa cũng có độc tính như măng nhưng thấp hơn. Tốt nhất là ăn chín.