

GẮC: cái tên rất lạ, nhưng lại rất cừ khôi!

Vâng, đó là cái tên xa lạ. Không, bạn có thể không nghe nói về nó trước kia.

Nhưng vâng, nó chắc chắn là một loại trái cây bạn cần biết. Đó là quả gấc (Momordica cochinchinensis), một loại trái cây màu đỏ kỳ lạ và đẹp có nguồn gốc từ Việt Nam, nơi mà nó được thu hoạch vào tháng Mười Hai và tháng Giêng. Loại quả được trồng khắp khu vực Đông Nam Á và Trung Quốc, thường là một loại cây cảnh vì màu sắc tuyệt đẹp của nó. Nó còn được gọi là dưa chuột Trung Quốc, hoặc dưa đắng cundeamor, hoặc dưa karela Bhat. Gấc rất giàu chất chống oxy hóa beta-carotene, lycopene (bảy mươi lần so với cà chua), và zeaxanthin. Nó chứa nồng độ beta carotene cao nhất của bất kỳ trái cây, thực vật nào được biết đến (mười lần nhiều hơn cà rốt). Beta carotene là một chất chống oxy hóa có màu đỏ được tìm thấy từ cốt lõi của các loại trái cây và rau quả, từ mơ tới bí ngô. Nó chuyển đổi thành vitamin A trong cơ thể, và có nhiều đặc tính bảo vệ tế bào. Một cách truyền thống, trái gấc được nấu chín với gạo nếp để sản xuất một món ăn màu cam rực rỡ được biết đến như xôi gấc. Các trái cây và các chế phẩm khác nhau làm từ gấc, được phục vụ như là món ăn đặc biệt trong năm mới, hoặc tiệc cưới.

Là một y dược cổ truyền, quả gấc đã được sử dụng để điều trị :

- tình trạng của mắt
- bỏng da
- vấn đề về da
- vết thương.

Nước ép trái cây được tiêu thụ như một loại đồ uống lành mạnh, tốt cho :

- mắt, giảm nguy cơ mù lòa
- hệ miễn dịch
- sinh sản
- sức khỏe
- tim mạch
- da dẻ hồng hào
- và tuyến tiền liệt....

Ngày nay, sự chiết xuất từ trái gấc đang xâm nhập vào dòng thực phẩm bổ sung ở Mỹ cũng như khắp nơi trên thế giới. Các zeaxanthin trong quả gấc bảo vệ các mô của mắt đối với việc tiếp xúc với tia cực tím, và giúp giảm quá trình oxy hóa của tế bào mắt, do đó nâng cao sức khỏe tổng thể của mắt. Ngoài ra, beta carotene trong hoa quả gấc giúp duy trì thị lực ban đêm tốt, và làm giảm nguy cơ mù lòa.

Để tăng cường hệ miễn dịch, beta-caroten từ quả gấc chuyển đổi trong cơ thể ra vitamin A, và giúp ích trong việc phát triển lành mạnh các tế bào máu trắng, bao gồm cả tế bào lympho, là những "chiến sĩ bộ binh" quan trọng trong hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể bảo vệ chính nó chống lại bệnh tật.

Chất beta-carotene trong gấc hỗ trợ mạnh mẽ chức năng sinh sản bằng cách tăng cường

sản xuất tinh trùng, và sau khi nó được đổi thành vitamin A. Nó chính là chất dinh dưỡng quan trọng đóng một vai trò tối ưu trong sự phát triển phôi thai khỏe mạnh.

Các chất lycopene và beta-carotene trong gấc quả tăng cường sức khỏe của da bằng cách giảm thiểu thiệt hại oxy hóa trong mô. Hãy nghĩ về quá trình oxy hóa như là "sự rỉ sét" của các tế bào. Những thành phần trong gấc làm giảm quá trình rỉ sét đó, và góp phần tạo cho làn da trông đẹp đẽ và khỏe mạnh.

Các chất chống oxy hóa khác nhau trong gấc còn giúp tăng cường sức khỏe cho tim mạch như chống xơ vữa động mạch, hoặc xơ cứng động mạch. Ngoài ra, cả hai chất lycopene và beta-carotene đã cho thấy có sự hoạt động bảo vệ chống lại các nguy cơ đau tim. Ngoài ra, lycopene, có nhiều trong quả gấc, giúp giảm BPH, còn được gọi là tăng sản tuyến tiền liệt lành tính. Ngoài ra còn có bằng chứng tốt cho thấy lycopene có thể giúp làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Gấc mọc trên giàn. Khi quả gấc chín, nó chuyển từ màu neon sáng xanh lá cây tới một màu đỏ tươi tốt. Trái Gấc có vẻ xuất hiện như mỏng manh và nguy hiểm, và thực sự là lớp ngoài của trái gấc (vỏ) là độc hại. Nhưng đây không phải là phần ăn được, chỉ có phần bên trong của quả gấc (gọi là arils), nhìn lạ như ruột đỏ, được tiêu thụ mà thôi.

Một nghiên cứu của Nhật Bản báo cáo trên tạp chí Ung thư Quốc tế cho rằng quả gấc có thể là một chất chống ung thư. Những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, nước chiết xuất của Gấc ức chế sự tăng trưởng của một số tế bào ung thư. Điều này không có nghĩa là quả gấc chữa trị bệnh ung thư, nhưng nó gần như chắc chắn sẽ giúp giảm nguy cơ của một số loại ung thư. Không nghi ngờ gì nữa về các tính chất chống ung thư của quả gấc sẽ được tiến hành áp dụng trong tương lai.

Bởi vì nồng độ cao bất thường của beta-carotene, gấc là một sự trợ giúp có giá trị trong việc ngăn ngừa hoặc điều trị những bệnh thiếu vitamin A. Một nghiên cứu về trẻ em tại Việt Nam tiến hành đo nồng độ huyết tương của vitamin A trước và sau khi tiêu thụ loại trái cây gấc chiết xuất, nghiên cứu cho thấy vitamin A tăng lên sau khi dùng gấc. Ở nhiều nước phát triển, thiếu vitamin A là một bệnh dịch. Sự thiếu sót đó có thể gây ra bệnh thiếu tầm nhìn ban đêm, mù mắt, giảm khả năng chống nhiễm trùng, tỷ lệ tử vong người mẹ cao, sự phát triển phôi thai tồi tàn, và sữa cho con bú giảm thiểu. Thực phẩm bổ sung từ trái gấc có thể giảm sự thiếu vitamin A kinh niên, và giúp làm giảm các vấn đề liên quan đến sức khỏe.

Bạn sẽ không tìm thấy trái Gấc trong các chợ, siêu thị trong những ngày sắp tới. Bạn cũng không tìm thấy sinh tố Gấc mát lạnh trong những tiệm ở đầu phố. Nhưng bạn sẽ thấy thành phần này hiển thị trong danh sách thực phẩm bổ sung, như các chuyên gia y tế đón nhận đặc tính bổ dưỡng và chữa bệnh của loại quả kỳ lạ này.

Chris Kilham là người chuyên săn tin y học, đang nghiên cứu dược thảo trên toàn thế giới, từ Amazon đến Siberia. Ông dạy Ethnobotany tại Đại học Massachusetts Amherst, nơi ông cư ngụ. Chris tư vấn cho các công ty dược thảo, dược phẩm và mỹ phẩm, và là một khách mời thường xuyên trên đài phát thanh và truyền hình trong các chương trình trên toàn thế giới. Lĩnh vực nghiên cứu của ông phần lớn được tài trợ bởi Naturex của Avignon, Pháp.