

Thức Phẩm Chức Năng: Sức Khỏe Hay Khuyết Nỗi

Tài liệu: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Tháng 13; Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Thực phẩm chức năng, còn gọi là viên nang tin cậy mà mọi người thường ăn vào đều là những viên thuốc đem đến cho ta sức khỏe,

và thậm chí còn giúp phòng ngừa hoặc chữa trị một số bệnh tật nữa. Ý niệm này cũng không mới gì. Các danh sĩ vĩ đại ngày xưa như Hoa Đà, Bion Thales và cả Hippocrate, 2400 năm trước đều nhìn nhận sự liên hệ mật thiết giữa thức ăn và sức khỏe: "Hãy để thức ăn trở thành những viên thuốc" (Laissez les aliments devenir votre médecine).



Thực phẩm rau quả có lợi cho sức khỏe, còn thuốc thì tùy

Mấy năm gần đây, sau những phong trào, "thức phẩm sức khỏe" (aliments santé, health food) ít calo, không chứa đường, ít chất béo, không có bột ngọt (MSG), không cholesterol, ít natri và ít chất béo, ta thấy xuất hiện những loại thức phẩm mà có chứa thêm nhiều chất dinh dưỡng, nhiều chất khoáng, nhiều vitamins, hoặc có thêm các loại vi khuẩn có lợi cho sức khỏe chúng ta.

Thức phẩm Chức Năng: Sức Khỏe Hay Khuyết Nỗi

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Thức phẩm, giới thiệu về thức phẩm rất nhiều yếu tố của xã hội, trong đó không thể thiếu là giá không ngừng gia tăng thêm mãi. Và vấn đề sức khỏe, sống lâu là mối quan tâm hàng đầu của mọi người trong chúng ta.

Một số danh từ

Thức phẩm mới thì tên gọi cũng phải mới. Tùy theo mối quan hệ mà ý nghĩa của chúng có thể thay đổi đôi chút.

- Thức phẩm chức năng (aliment fonctionnel, functional foods):

Là những thức phẩm bình thường, ngoài nhiệm vụ dinh dưỡng cần thiết, nó còn đem đến cho ta những lợi ích về mặt sức khỏe, cũng như có thể giúp ngăn ngừa hoặc xuất hiện của các bệnh mãn tính. Đôi khi nghĩa này thật quá rõ ràng rồi. Nó có thể đem áp dụng cho những loại yogurt, cũng như cho các loại nước ép trái cây có pha thêm vitamins, sữa hoặc calcium.

- Thức phẩm thuốc (alicament, pharmafood):

Là những thức phẩm chức năng được ăn vào như các loại bánh mì hoặc bánh muffin có trộn thêm carotte, nhiều vitamins hoặc nhiều chất khoáng khác nhau.

- Dược phẩm D (nutraceutique, nutraceutical):

Đây là những loại thức phẩm chức năng dạng lỏng, dạng bột, hoặc dạng viên dùng đưa vào. Ví dụ các loại sữa, các loại nước ép trái cây được nhà sản xuất cho tăng cường thêm vitamins, calcium, hoặc các viên dầu cá có chứa nhiều acid béo omega-3, v.v.

Trùng sinh (probiotique, probiotic):

Thức phẩm chức năng: Sữa Khế Hay Khuyết N Mãi

Tác Giả: Nguyễn Văn Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Cũng là thức phẩm chức năng, nhưng đặc biệt là đặc chủng của ta trở nên thêm những lợi ích vì khuynh hướng. Một lợi ích là những thích hợp nào đó, các vi khuẩn này giúp chúng ta giảm những lợi ích vì khuynh hướng trong ruột, giúp họ chữa những lợi ích xâm nhập của các lợi ích vì khuynh hướng có hại. Trẻ sinh còn giúp vào việc hợp thức vitamins nhóm B, làm giảm cholesterol cũng như giúp vào việc ngăn chặn những tình hình trong ruột. Các lợi ích yogurt có pha trở nên thêm vi khuẩn Bifidus, đặc chủng xem như là trẻ sinh.

Phong trào thức phẩm chức năng trên thế giới

Vào năm 1984, chính phủ Nhật đã cho thành lập những nhóm nghiên cứu về dinh dưỡng để mong tìm những lợi ích thức phẩm có tính phòng và trị đặc chủng bệnh tật. Mục tiêu của Nhật Bản là để làm những bất cân cân ngân sách dùng trong việc duy trì sức khỏe của người dân xứ Phù Tang.

Ngoài ra, chính phủ Nhật Bản cũng muốn ngăn chặn khuynh hướng bất chủng của Tây phương của người Nhật. Đó là thói quen ăn quá nhiều "calo rỗng" (empty calories), có nghĩa là dùng những thức ăn chứa nhiều chất béo, chất đường, nhưng lại quá ít chất xơ, ít chất khoáng và ít vitamins. Bộ Y Tế Nhật Bản đã ban bố những luật lệ chặt chẽ để kiểm soát những lợi ích thức ăn mới mà họ gọi là FOSHU (food of specified health uses).

Phong trào FOSHU ra đời đã đặc chủng dân chúng Nhật chịu sự ảnh hưởng. Trong các siêu thị Nhật Bản, thức phẩm chức năng đã chiếm trên 15% diện tích mặt bán. Sự thành công vượt trội của nó một phần lớn nhờ vào những phát minh, khám phá mới trong ngành dinh dưỡng học, và một phần khác cũng nhờ vào sự tăng trưởng của Đông phương của người Nhật xem thức ăn như những vật thuốc.

Năm 1997, FOSHU đã thu vào 6 tỷ \$US cho Nhật Bản, Hoa Kỳ 14.2 tỷ \$US.

Riêng Canada, thì khiêm tốn hơn, chỉ thu đặc chủng có khoảng 170 triệu \$US vào năm 1998, lý do chính là sự luật lệ về quy định cáo còn quá gập gao và chặt chẽ tại Canada. Santé Canada căn cứ vào luật "Lois et Règlements sur les Aliments et Drogues" cấm việc quy định cáo có hàm ý sức khỏe (allégation santé) trên các lợi ích thức phẩm bán ra. Một ví dụ điển hình là món yogurt có tăng chủng vi khuẩn bifidus. Lợi ích sản phẩm này tuy rằng rất phổ biến bên Pháp, nhưng tại Québec nó cũng chưa đặc chủng của tiêu chuẩn chịu sự ảnh hưởng.

Thức Phẩm Chức Năng: Sức Khỏe Hay Khuyết Nỗi

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Tại Âu Châu, ba quốc gia có kỹ thuật thức phẩm chức năng phát triển nhất là, Anh, Pháp và Đức với số doanh thu ước tính vào khoảng 1.3 tỷ đến 3.3 tỷ \$/năm.

Các nhà kinh tế tiên đoán là đến năm 2010 thị trường thức phẩm chức năng trên thế giới sẽ dồi dào chiếm trên 500 tỷ \$.

Chức là quảng cáo mà thôi

Ngày nay thức phẩm chức năng hiện diện khắp mọi nơi, từ các siêu thị lớn đến các hàng quán nhỏ bên đường. Đó là các loại bánh trái, như bánh muffin có thêm carotte có khả năng làm giảm cholesterol trong máu (?), những loại nước trái cây, nước giải khát có tăng cường thêm vitamins, thêm chất khoáng hoặc có thêm một vài loại thảo dược nào đó, uống vào là khỏe ngay...

Hình như Việt Nam mình đã đi tiên phong trong ý niệm thức phẩm chức năng từ lâu rồi mà mình không biết. Những trái cây xay, còn gọi là nước sinh tố, nước mía lau, rau tranh, nước rau má, nước sâm, v.v... Chúng là gì nếu không phải là những hình thức nào đó của thức phẩm chức năng?

Ngày nay với những tiến bộ khoa học, người ta biết rõ tính chất bổ dưỡng của từng loại chất liệu thêm vào trong thức phẩm. Chẳng hạn như những viên dầu cá có chứa chất acid béo omega-3 rất hữu ích trong việc ngăn ngừa các bệnh về tim mạch. Margarine có tăng cường thêm chất phytosterol giúp vào việc giảm cholesterol trong máu. Những trái táo có tính nhuận tràng. Tất cả đều được xem như những thức phẩm chức năng.

Tại Canada, Cty Tropicana đã tung ra thị trường một loại nước cam có tăng cường thêm calcium, thêm chất xơ, và thêm các loại vitamins có tính chống oxy hóa (antioxidants) như vitamins A, C, E.

Cty Peter Pan cho ra một loại bơ đậu phộng (peanut butter) được tăng cường thêm 8 loại vitamins và chất khoáng.

Thức Phẩm Chức Năng: Socola Khỏe Hay Khuyết Nỗi

Tên: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Số: 7913; Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Thức phẩm dân ghiên cafe cũng có thể tìm thấy các loại Smart coffee có chứa Ginkgo biloba có khả năng bồi bổ trí não, chống nhồi máu, ngăn ngừa tai biến mạch máu não (?). Ngoài còn có loại Power coffee có thêm ginseng nữa.

Bên Cali, cũng thấy xuất hiện vài thương hiệu cà phê chức năng mà nổi bật nhất là công ty Healthy Coffee International inc.

Hai sản phẩm tiêu biểu là Cà-phê Socola Khỏe (Healthy Coffee) và Trà Xanh Socola Khỏe (Healthy Milk Tea) có pha với Nấm Linh Chi (Reishi Mushroom) và Nhân Sâm (Ginseng), đường mía và sữa không chất béo. Bán ra dưới dạng túi (pouch bag) và que (stick) rất tiện lợi.

Ngoài cà phê ra, công ty trên còn sản xuất nước uống tăng lực (Blast Healthy Energy Drink). Đường bột ký hiệu Hòn Dồi, là phó chủ tịch công ty chức năng Healthy Coffee International. Ông Hòn Dồi cho biết là Công Ty Healthy Coffee hoạt động theo Network MLM (Multi Level Marketing) và đã có các công ty trực thuộc tại 22 quốc gia, hiện có mặt trên Thị Trường Chăm Sóc Khách Hàng. Công Ty Healthy Coffee chú trọng mô hình nhượng Franchise các Kiosks bán Healthy Coffee theo kiểu Starbucks trên toàn Hoa Kỳ và Ký hiệu Hòn Dồi nói ông muốn dành ưu tiên cho người Mỹ gốc Việt.

Bên nhà có hiệu cà phê VinaTuca...Cho Tình Yêu Thăng Hoa. Sau đây là quảng cáo của họ.

Cà phê VinaTuca... là loại cà phê sữa hòa tan có nguồn gốc từ Buôn Mê Thuột được kết hợp các nguyên tố vi lượng chi tiết xuất tinh hoàn được vận chuyển cao, các thành phần thảo dược thiên nhiên quý hiếm công nghệ cao và hiện đại.

Sở dĩ..., Nam giới sẽ có tác dụng tăng cường Hócmon nam, nữ giới sẽ có tác dụng tăng cường hócmon nữ, có hiệu suất rõ rệt bổ âm tráng dương sau 30 phút và được biết không thay đổi mặt sau khi sinh hoạt vợ chồng.

Cà phê... sẽ dùng cho người 18 tuổi trở lên, thích hợp cho giới trung niên, người lao động trí óc, yếu sinh lý học lãnh cảm.

Thức Phẩm Chức Năng: Sản Phẩm Hay Khuyến Mãi

Tác Giả: Nguyễn Văn Chánh, DVM
Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Ngoài cà phê ra cũng có các loại nước tăng lực Energy drinks, Power drinks như Red Bull, Gatorade có chứa các thành phần khoáng chất vitamins và các thành phần khác giúp tăng cường và dân chúng thể thao hoạt động cá nhân...

Hiện thực không, toàn là để bắt không hà. Để các nhà nghiên cứu trên sản phẩm mà phát hành. Uống vào không bắt bắt ngang thì cũng bắt bắt để mà thôi.

Không những chỉ có các nhà sản xuất quan trọng, và những thành viên và làm đẹp cũng đã được quan tâm đến. Cty Shisheido, chuyên về mỹ phẩm cho các chị, cũng cho ra Cosmeto Foods, đó là những loại yogurt có chứa các loại lá cây nha đam Aloès có tính chất làm giảm các nếp nhăn trên mặt (xin bạn nhớ, đây cũng chỉ là loại nghiên cứu của người bán mà thôi!).

Một số mỹ phẩm và sản phẩm nhóm NuSkin thực chất Quê hương Thi nghiên cứu trong trang VietNam Nhật báo Cali sẽ giúp các bà các cô để cải thiện da, xóa đi nếp nhăn, tẩy nhọt nhọt và thân hình thon thả hơn, đẹp hơn, chống lão hóa, chống nếp nhăn tuột già khi nhìn ông xã nhà mê tuổi già thì chết luôn... Trong số các sản phẩm phải kể đến là một loại trái cây hay được nghiên cứu về nutraceutical: Để cải thiện g3.

Để cải thiện g3, là một tinh chất giàu dinh dưỡng từ quả gấc, "một loại trái cây họ húng" của vùng Đông Nam Á, có công dụng bảo vệ các tế bào đã được chứng minh qua các nghiên cứu khoa học.

Trong số các chất dinh dưỡng thực vật của quả gấc, các hàm lượng carotenoid được gọi là "lipocarotenes™" và bảo vệ việc chống oxy hóa và hỗ trợ chức năng miễn dịch.

Công thức g3 được chế biến cùng với ba loại trái cây họ húng khác- trái lyceum của Trung Quốc, quả dưa Siberia và quả cili, những loại trái cây tốt cho sức khỏe.

g3 có một hương vị thơm ngon, dễ uống. Tất cả mọi người trong gia đình có thể thưởng thức hàng ngày.

Thị trường Chăm sóc Sức khỏe Hay Khuyến mãi

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Cty Coca Cola cũng chuyển hướng theo thị hiếu của thị trường theo cách tung ra các loại nước dinh dưỡng để cạnh tranh với Cty Pepsi Cola (Jus Tropicana, Gatorade).

Năm 1997, Coca Cola đã cho ra nước giải khát Surge chứa ít gaz, mùi chanh trong lành loại nước Mountain Dew của Cty Pepsi.

Tại Québec, Cty A. Lassonde Inc. năm 1995 đã cho ra một loại sản phẩm nước trái cây Oasis Pause Santé. Đây là loại nước ép trái cây có pha thêm légumes, vitamins, magnésium, bêta carotène và chất sắt. Sau đó, họ còn cho ra tiếp một loại cocktail nước trái cây có pha thêm sữa. Thị trường của Cty A Lassonde nhỏ đó mà tăng lên vùng vịnh. Cty Mead Johnson, chuyên sản xuất thực phẩm cho trẻ con, cũng nhập vào thị trường Canada với sản phẩm nước uống lấy tên là Calais. Loại nước này được tăng cường thêm calcium, rất tốt cho những người lớn tuổi để phòng ngừa bệnh loãng xương (osteoporosis).

Cty Natrel, năm 1995 đã tung ra loại sữa Ultra lait và Ultra lait calcium (avec plus de 33% calcium), và đã gặt hái kết quả ngoài dự tính của họ.

Bên Ý, người ta có thể mua những loại spaghetti, nouille có tăng cường thêm acid béo omega-3 rất tốt cho tim mạch.

Hoa Kỳ, họ ưu tiên các loại cereals đều có pha thêm folic acid, có công dụng bổ máu, giúp bào thai tạo lập thành kinh và tỷ lệ sinh tránh nguy cơ xảy ra hiện tượng neural tube defect (là một loại bệnh bẩm sinh).

Tại Phần Lan, người ta đã sản xuất ra một loại margarine Benecol có khả năng làm giảm 14% cholesterol xấu (LDL) xấu, và đồng thời cũng giảm 10% hàm lượng cholesterol chung trong máu. Các loại yogurts được tăng cường vi khuẩn bifidus và acidophilus đều là những mặt hàng rất phổ biến bên Âu Châu.

Cty Nestlé/Chambourcy tung ra yogurt LCI, và Cty Danone cũng nhập gót theo với 2 loại yogurt Danone Bio caséi và Danone Actimel.

Kinh nghiệm bổ sung chất béo cho cá

Ở Canada, Công ty sữa Natrel cho trứng đậu hũ lạnh vào sữa để tăng cường thêm Omega-3.

Cty Neilson Dairy Oh thì sản xuất ra một loại sữa giàu chất Omega-3 DHA bằng cách cho trứng thêm chất DHA của cá vào thức ăn hàng ngày dùng nuôi bò sữa.

Cty Kraft tung ra thị trường loại sauce mayonnaise có tăng cường chất Omega-3 bằng cách cho trứng thêm đậu nành trong sauce, nhưng cách này cũng có cái bết là nó cũng tăng chất Omega-6 lên.

Trên thị trường, rất nhiều sản phẩm có tăng cường thêm Omega-3. Chẳng hạn như phô mai có Omega-3 làm từ sữa và trứng nhưng con bò được cho ăn khi u phôi có chất béo lạnh và chất DHA của cá.

Trong trứng thì sữa bò có Omega-3, ngược lại ta cũng sản xuất ra một loại thịt heo đặc biệt có nhiều Omega-3 bằng cách nuôi heo với khi u phôi có chất béo lạnh (linseed).

Hũ phô mai Black Diamond có chứa 0.1g Omega-3 cho mỗi 30g, trong số này 20mg là DHA.

Trứng gà tăng cường Omega-3, sản xuất ra trứng gà mái đã được nuôi bằng thức ăn hàng ngày có trứng thêm 20% chất béo.

Ở Hoa Kỳ, Cty Tropicana tung ra loại nước cam có tăng cường thêm Omega-3.

Cty Kellogg cũng cho thêm Omega-3 trong sản phẩm Kashi cereal.

Unilever thì gót theo với một hàng I Can't Believe It's Not Butter được tăng cường thêm chất Omega-3.

Thức phẩm Chức Năng: Sản phẩm Khỏe Hay Khuyếch Mãi

Tác Giả: Nguyễn Văn Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Hoa Kỳ cũng đang nghiên cứu dùng heo đực thay đổi gene (transgenic) để sản xuất ra những loại thịt heo có chứa một lượng khá cao chất Omega-3.

Chứa hàm lượng, thức ăn chó cũng được các nhà kinh doanh khai thác triệt để bằng cách cho tăng cường thêm Omega-3 với mục đích là để giúp cho não chó con phát triển tốt?

Đúng là sản phẩm chó Tây chó Mỹ.

Thức phẩm chức năng được quy định như thế nào?

Canada rất chặt chẽ trong vấn đề nhãn hiệu và quảng cáo. Nhà sản xuất thức phẩm không được phép ghi trên nhãn hiệu những câu (allegation) có liên quan đến sức khỏe và trị liệu.

Theo đà phát triển của phong trào thức phẩm chức năng trên thế giới, cũng như để giúp giải quyết, Santé Canada đang nghiên cứu để tu chỉnh lại bộ Luật Quảng cáo cho bắt buộc gao.

Tại Hoa Kỳ, Luật Nutrition Labelling and Education Act, 1994 cho phép khách hàng có thể nói lên tính chất lợi ích và một số sức khỏe của những thức phẩm chức năng. Có tất cả 10 câu liên quan đến sức khỏe (health claims) được chính phủ Mỹ cho phép sử dụng.

Riêng Âu châu, mỗi quốc gia quy định một cách khác nhau về quảng cáo và nhãn hiệu. Nói chung thì họ cho phép nêu ra những câu liên hệ đến một dinh dưỡng, những chứng minh những câu có liên quan đến sức khỏe và trị liệu.

Hoạt chất sinh học của thức phẩm chức năng

*Tài: Terpenes, Sulfides, Phenols - Giảm cholesterol máu, giúp tăng khả năng miễn dịch, chống lại các gốc tự do radicaux libres, là những chất để cạo bào.

Thức Phẩm Chức Năng: Sức Khỏe Hay Khuyết N Maiden

Tác Giả: Nguyễn Văn Chánh, DVM
Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

*Quả, Gỗ: Tannins, Phenols, acides organiques - Ngăn ngừa một vài loại ung thư.

*Cá salmon, Tuna, Mackerel: Acides béo omega-3 (EPA, DHA), vitamin D - Ngăn ngừa các bệnh tim mạch.

*Cám lúa yến mạch (oat bran, son d'avoine): Bêta glucan, fibre soluble - Giúp giảm cholesterol, ngừa các bệnh tiểu đường, ngừa ung thư ruột ...

*Soy đậu nành, đậu hũ: Isoflavones, Phytoestrogènes - Giảm cholesterol, ngăn ngừa các triệu chứng mãn kinh, tăng cường sức khỏe xương.

*Trà xanh: Catéchines - Chống các gốc tự do có hại cho sức khỏe, giảm cholesterol máu và giảm nguy cơ ung thư.

*Trái Cranberry: Proanthocyanidins, chất nhóm flavonoids - Chất này có tính chất ngăn ngừa vi khuẩn bám vào tế bào niệu giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng (E.coli) đường tiểu. Ngoài ra, cranberry cũng giúp ngừa bệnh loét bao tử và nhiễm nấm. Nhưng liệu còn nói cranberry có thể ngừa bệnh tim mạch và một vài loại bệnh ung thư nữa? Chất chống oxy hóa (antioxydant) Proanthocyanidins cũng thấy có nhiều trong vỏ cây thông (pine bark), trong hạt và trong vỏ trái nho.

*Yogurt: Calcium, lactobacillus - Ngừa bệnh loãng xương, giảm áp huyết đường ruột, chống nhiễm trùng, tăng sức miễn dịch.

*Tomates, sauce tomate, ketchup: Lycopène - Giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt (prostate).

*Carotte, trái cây các loại: Alpha carotène, Bêta carotène - Giúp làm giảm các gốc tự do, là nguồn chất chống oxy hóa.

*Bưởi, Flavonone - Giảm các radicaux libres.

Thực phẩm Chức năng: Sức Khỏe Hay Khuyết N Mũi

Tác Giả: Nguyễn Văn Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

*Rau cải có lá xanh đậm: Lutéine - Giúp giảm nguy cơ bệnh thoái hóa hoàng điểm võng mạc AMD(age related macular degeneration).

*Cải broccoli (bông cải xanh), cải cauliflower (bông cải trắng), cải cabbage (cải bắp) có chứa nhiều chất chống oxy hóa sulfuraphane và isothiocyanates - Giúp kích thích sản xuất ra enzymes kháng khuẩn, nhờ đó làm giảm nguy cơ xuất hiện của vài loại bệnh cancer .

*Nhân sâm (ginseng):Ginsénoides - Bổ益 sức khỏe.

Thực phẩm chức năng thường sử dụng các chất chống oxy hóa antioxidant

Trong hoạt động bình thường, cơ thể tạo ra các chất phản oxy hóa là gốc tự do (free radical, radical libre). Đây là các phân tử bất ổn định, thường xuyên xâm nhập vào tế bào, tấn công vào chất DNA, làm hỏng tế bào đồng thời làm gia tăng tốc độ lão hóa của nó.

Tuy mang tiếng là có hại nhưng cơ thể cũng phải cần đến một số gốc tự do trong hoạt động phòng chống nhiễm trùng, ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn cũng như giúp vào sự co thắt của cơ trơn thành động mạch.

Một số thực phẩm gốc tự do sẽ có hại cho sức khỏe. Khói xe, ô nhiễm không khí, tia tử ngoại (ultra violet) ánh sáng mặt trời, khói thuốc lá, một số thuốc Tây, và tình trạng căng thẳng tinh thần (stress) đều làm gia tăng gốc tự do.

Cũng may để đối phó tác động oxy hóa của gốc tự do chúng ta có các chất chống oxy hóa, hiện diện trong hầu hết các loại rau cải và trái cây.

Các chất chống oxy hóa tiêu biểu

+Vitamin C (ascorbic acid): trong cam, quýt, bưởi, kiwi, dâu Tây, v.v...Giúp tăng sức miễn dịch, ngừa cúm, giúp tạo keo cho mô liên kết, cũng như giúp mô xương, mô sụn, răng và nướu răng chắc phát triển bình thường.

Thức phẩm chức năng: Sắt Khô Hay Khuyên Mãi

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

+Beta carotene: antioxidant nhóm carotenoid, có nhiều trong rau quả có màu vàng như bí đỏ, carotte, khoai lang, cà tomate...Rất tốt cho mắt.

+Lutein: nằm trong nhóm carotenoid, có rất nhiều trong rau cải có màu xanh đậm, chúng giúp ngăn ngừa thoái hóa hoàng điểm (cataract) và bệnh thoái hóa hoàng điểm AMD (age-related macular degeneration), thường xảy ra ở người trên 50 tuổi. Tuổi tác cao, thu hẹp lá và ánh sáng mắt trở lại là những nguyên nhân chính của bệnh thoái hóa hoàng điểm. Bệnh nhân nhìn nhìn bị giảm thị lực, thị lực không rõ chi tiết, nhất là thị giác trung tâm, thường gặp những cơn mù lòa.

+Lycopene : thuộc nhóm carotenoid, thấy trong cà tomate, trong bí đỏ, apricots và trong dưa hấu, v.v...Rất tốt để ngừa a cancer tiền liệt tuyến ở đàn ông. Nên biết rằng lycopene ở cà tomate nấu chín (tomato sauce và tomato paste) có thể hấp thụ cao hơn cà tomate để ăn sống.

+Vitamine E hay Tocophérol: trong các loại hạt, như hạnh nhân, hạt dẻ, các hạt đậu nành mầm, dầu carthame (safflower oil), dầu bắp, dầu đậu nành, trong xoài, trong khoai lang.

+Selenium: là một loại khoáng (oligoélément), thấy trong ngũ cốc, như gạo, lúa mì, hạt dẻ Brazil, v.v.

+Anthocyanes: nhỏ đỏ, rất nhiều chất đỏ, trái bleuets (blueberries), fraises, strawberries, framboises, chou rouge...

+Quercétine: củ hành, vỏ táo, trà, broccoli...

+Catéchines: trà xanh, cacao...

Thức phẩm chức năng: sắt khô hay khuyên mãi?

Thức Phom Chọc Năng: Súc Khé Hay Khuyến Mãi

Tác Giả: Nguyễn tháng Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Ai cũng đäu biết là thức phäm ăn vào đäu có änh häng đän sức khäe cäa chúng ta hät. Các nhà dinh däng tä lâu nay thäng khuyên mäi ngäi nên ăn mäi ngày 4 nhóm thức phäm chánh (ngũ cäc, rau quä, thät cá và säa), tránh ăn thức phäm có chäa nhiäu mä đäu và giäm bät sä tiêu thä các loäi thät đä.

Nhäng, tä nhäng năm gän đây, các nhà chuyên môn vä sức khäe äi khuyên khích thêm viäc cän nên tăng cäng thêm sä tiêu thä acid béo omega 3, các chät trä sinh probiotiques, các chät chäng oxy hóa antioxidants, calcium và các chät xä fibres alimentaires, v.v.

Ýkiän cäa các nhà chuyên môn đã mängä cho giäi kä nghä thức phäm mäc sä cäng hoành, muän thêm chät gì vào các mät hàng cäa hä cũng đä c, và các ngäi tiêu thä phäi bät buäc trä thêm tiän phän trä giá gia tăng (valeur ajoutée) cäa sän phäm bán ra.

Ngäi ta tä häi chúng ta có thät sä phäi cän đän thức phäm chäc năng đä säng hay không?

Theo mät sä nhà dinh däng, phong trào thức phäm chäc năng sä còn tän täi trong mät thäi gian lâu dài näa.

Tiêu thä thức phäm chäc năng không thä đäc xem là mät cái mode, nhäng nên xem nó là ý thức täp thä trong viäc phòng bänh. Nói kiäu näy thì chäc là giäi kä nghä thức phäm mát bäng äm.

ä Nhäng trängäi träc mät

Dù tính chät ích äi cho sức khäe đã đäc nhiäu ngäi nhìn nhän, nhäng trong thức tä mät sä än thức phäm chäc năng vän còn bí mät đäi väi ngäi tiêu thä.

Thức vät và ngũ cäc đã đäc con ngäi sä đäng tä ngàn xäa trong dinh duäng cũng nhä trong viäc chäa bänh, nhäng không có ai dám tä hào là mình biết rõ hät các hoät chätcäng nhä änh häng cäa chúng trên sức khäe con ngäi.

Thức Phế m Chọc Năng: Số c Khó e Hay Khuyến Mãi

Tác Giả: Nguyễn tháng Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Các thí nghiệm gần đây bên Hoa Kỳ cho thấy loài thực vật Echinacea (trúc m cúm, tăng sức miễn dịch) đôi khi cũng có thể gây ra các phản ứng dị ứng cho người dùng. Vì nđ đnh chuần các hoạt chất và liều lượng cũng là những trường hợp khác của thực phẩm chức năng. Vì đđc x&p vào nhóm thực phẩm nên chúng không bị chi phí và bị những luật lệ kiểm tra chất lượng như đối với mặt dược phẩm. Liều lượng sử dụng, những điều kiện, và các phản ứng phụ thường không đđc nêu ra một cách rõ ràng. Ai muốn ăn, ai muốn uống bao nhiêu cũng đđc hỏi.

Tuy vậy, trong thực tế số lượng dùng liều lượng ít thấy xảy ra với thực phẩm thực alicament (thực loài thực phẩm chức năng dùng để ăn vào) vì số c của c&a bao t& có giới hạn. Có ai ăn n&i mặt hai ba kí yogurt đâu mà số. Đối với loài dược phẩm nutraceutique (thực ăn & dụng bột và dùng uống) vì nđ đnh lượng dùng liều lượng trên lý thuyết có thể xảy ra đđc.

Một trường hợp khác, là con buôn thi&u lượng tâm có thể cho thêm một vài chất dinh dưỡng hay vitamins để biến món hàng thành một loài thực phẩm chức năng (để để bán và bán với giá cao) dù rằng số n phẩm này nó đã có chứa rất nhiều chất không tốt cho sức khỏe như chất a nh&u đđng, cholesterol, trans fat hoặc rất nhiều chất béo bão hòa.

Không phải là thực phẩm chức năng là mình muốn sử dụng bao nhiêu cũng đđc đâu.

Một chế độ ăn uống cân bằng, nghĩa là vừa để các nhu cầu dinh dưỡng cũng vì n&t h&n là số dụng mặt chế độ dinh dưỡng gần có nhiều thực phẩm chức năng không cần để.

Những thực nào là cân bằng, thực nào là cân để?

Đây là cái khó nghĩ của đa số chúng ta.

Người tiêu thực nghĩ gì?

Nói chung, phong trào thực phẩm chức năng càng ngày càng đđc các giới tiêu thực chi&u c&

Thực Phẩm Chức Năng: Sức Khỏe Hay Khuyên Mãi

Tác Giả: Nguyễn Thế Anh Chánh, DVM
Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

đến một cách mạnh mẽ. Tuy vậy, cũng có một số người e dè.

Người ta thường hỏi tính chất an toàn của loại thực phẩm này có được bao đảm hay không?

Còn rất nhiều điều bí ẩn mà không ai biết được hết.

Những loại hóa chất nào đã được dùng đến? Những loại thực vật nào đã được nhà sản xuất sử dụng? Biết đâu một số nguyên liệu có nguồn gốc từ những phương pháp làm chuyển đổi di truyền (OGM, organisme génétiquement modifié)?

Một thực ăn có thể phòng trừ được bá bệnh gì là siêu thực phẩm (super food) là một lời nói quá mà thôi.

Tuy nói vậy nhưng thực tế ngoài đời, giới khoa học đã không ngừng tung ra những loại thực phẩm mới mà quảng cáo cho biết như những thực ăn như mướp có thể phòng trừ được nhiều bệnh tật.

Phó mác sức khỏe cho giới khoa học quyết định đôi khi cũng thật đáng ngại. Các quan chức như y tế Hoa Kỳ cho biết là 95% thực phẩm chức năng trên thị trường không có kèm theo thí nghiệm lâm sàng chứng minh, cũng như các loại quảng cáo của họ cũng không có dựa trên những nghiên cứu khoa học nào đáng tin cậy!

Ai chịu trách nhiệm về thực phẩm chức năng?

Nhà thăm dò dư luận Léger & Léger Québec cho biết là chính tầng lớp trung niên có thu nhập khoảng 50-55 là nhóm khách hàng chịu trách nhiệm về thực phẩm chức năng như thế... Trong đó, 70.6% là những người có thu nhập cao, có kiến thức văn hóa cao, thường sống ở các đô thị.

Thức Phở m Chả c Năng: Súc Khế Hay Khuyên Mãi

Tác Giả: Nguyễn Văn Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

Ngũ c lĩ, nhũ ng lĩ p ngũ i không quan tâm đĩ n loĩ thũ c phũ m mĩ nũ y là nhũ ng ngũ i không hoĩ t đĩ ng, văn hóa thũ p, và ẽ vào lĩ a tuĩ tũ 65 trũ lên.

ũ Kũ t luũ n

Phũ i tũ hào mà nói rũ ng, ý niũ m thũ c phũ m chũ c năng cũng không có mũ i mũ gì đũ i vũ i ngũ i VN mình.

Tũ hũ i nào tũ i giũ, mũ i ngũ i trong chúng ta đũ u xem thũ c ăn là nhũ ng vũ thuũ c... "Ăn cho mát" - "Ăn cho bũ" - "Ăn cho khũ e" - "Ăn gì bũ nũ y", v.v...đó là nhũ ng câu mà chúng ta thũ ng hay nghe nói đũ n luôn.

Biũ t bao nhiêu là thũ sũ n, rau củ mũ c quanh nhà, phía sau hè, củ nh sũ n nũ c, hoũ c ven bũ ao, vũ a là nhũ ng thũ c phũ m, vũ a là nhũ ng vũ thuũ c đũ nuôi sũ ng dân tũ c ta tũ củ ngũ n năm nay rũ i.

Các sách vũ Đông y đũ u nhìn nhũ n tính trũ liũ u củ a mũ t sũ rau củ thũ o mũ c rũ t gũ n gũ i vũ i dân tũ c ta: Nào là rau rũm, diũ p cá, tĩ a tũ, củ i trũ i, rau đũ ng đũ t, rau bũ ngũ t, mũ ng tũ i, khũ qua, rau má, rũ tranh, gũ ng, nghũ, riũ ng, sũ, hành, tũ i, tũ t, v.v....Tũ t củ đũ u là nhũ ng món bình dân, thũ t đũ tìm và rũ t phũ biũ n khũ p nông thôn VN.

ũ đũy, chúng ta chũ a đũ củ p đũ n nhũ ng loũ i cao lũũ ng mũ vũ, nhũ bào ngũ, sũo yũ n chũ ng hũ n, rũ t đũ t tiũ n, ít phũ thông hũ n, nhũ ng tính bũ đũũ ng và trũ liũ u đũ u đũũ c nhiũ u ngũ i công nhũ n tũ lâu.

Ngoài ra, còn phũ i kũ đũ n nhũ ng loũ i rũũ u thuũ c, đũ Gò đen ngũm vũ i đũ thũ thũ c vũ t, hoũ c đũ ng vũ t mà nhiũ u ngũ i đũ n đũ i rũ ng chúng rũ t tũ t cho ngũ i lũ n tuũ i ăn ngon, ngũ khũ e, bũ t đũu lũũ ng nhũ c mũ i và đũ c biũ t là bài vũ hũ c ít hay quên bũ t tũ nên thũũ ng đũũ c củ giáo khen đũ đũ.

Công hiũ u thũ t sũ củ a nhũ ng mũ t hàng nũ y khó củ ai củ thũ kiũ m chũ ng và biũ t đũũ c hũ t.

Thực Phẩm Chức Năng: Sức Khỏe Hay Khuyên Mãi

Tác Giả: Nguyễn Thế Anh Chánh, DVM

Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 08:59

"Đói ăn rau, đau uống thuốc", đó là câu mà ông bà ta thường hay nói.

Rau củ quả là thức ăn quả là những vật thuốc hữu ích cho tất cả mọi người.

Ăn uống ngày nay không những chỉ để thỏa mãn nhu cầu ăn uống mà còn để phòng ngừa bệnh tật, chống lão hóa và giúp cho cuộc sống thêm phần đẹp đẽ hơn nữa.

Phải chăng thực phẩm chức năng đã trở nên thực phẩm của con người trong thế kỷ XXI này./.