

## 5 tác dụng diệu kỳ của chất xơ

Chất xơ có khả năng thẩm thấu nước, kích thích nhu động ruột non, ruột già, kích thích tiêu hóa nên chống táo bón hiệu quả. Không những thế nó còn có khả năng chống béo phì, ngừa ung thư, đái tháo đường, điều trị sỏi mật và giảm mỡ máu. Một nghiên cứu của Viện Ung thư Mỹ cho thấy, dân cư ở các vùng quê châu Phi nghèo khổ ít bị ung thư đại tràng hơn người phương Tây; nguyên nhân chính là chế độ ăn rất nhiều chất xơ của họ.

### 1. Chất xơ được chia làm hai loại cơ bản

Chất xơ không hòa tan: Chủ yếu là cellulose, ngoài ra còn có hemicellulose, có nhiều trong vỏ hoa quả và rau. Chất xơ không hòa tan có đặc tính thẩm thấu nước trong ruột, trương lên tạo điều kiện cho chất bã thải dễ thoát ngoài.

Mỗi người cần ăn tối thiểu 300g rau xanh và 100g quả tươi mỗi ngày để có sức khỏe tốt.

Chất xơ hòa tan: Gồm pectin cùng với chất dịch nhầy, pentozan... Pectin có trong cùi trắng bưởi, cam, quýt, vỏ cám của hạt gạo, hạt đại mạch, ngô, hạt lạc, các loại đậu và một số loại quả khác. Pectin dễ tan trong nước, khi gặp đường và axit thì tạo thành thể đông (gel). Chất xơ hòa tan khi đi qua ruột sẽ tạo ra thể đông làm chậm quá trình hấp thu một số chất dinh dưỡng vào máu và cũng làm tăng độ xốp, mềm của bã thải tiêu hóa.

### 2. Tác dụng của chất xơ

Hạ cholesterol máu: Chất xơ có khả năng cải thiện sự bài tiết cholesterol và làm giảm sự hấp thu các muối mật ở hồi tràng. Chất xơ khi hút nước nở ra thì giữ muối mật trong lớp chất nhầy, không cho nó quay trở lại máu. Cơ thể luôn có chức năng sản xuất lượng muối mật để bù vào lượng muối mật mất đi mỗi ngày. Nguyên liệu mà cơ thể cần để tổng hợp ra muối mật chính là chất cholesterol. Do đó, chế độ ăn có đủ số lượng chất xơ cần thiết sẽ làm giảm hàm lượng cholesterol trong máu. Vì thế, ngoài việc giảm ăn chất béo động vật, bệnh nhân tăng cholesterol máu lưu ý tăng thức ăn nguồn thực vật, nhất là thức ăn giàu chất xơ như gạo giã dối, đậu Hà Lan, hoa quả và rau.

Chống táo bón: chất xơ vào cơ thể có tác dụng thẩm thấu nước, nở to ra làm tăng khối lượng bã thải. Mặt khác, nó kích thích nhu động ruột non, ruột già co bóp mạnh làm cho tiêu hóa dễ hơn và dễ tổng phân ra ngoài. Ngoài ra, chất xơ có tác dụng hấp phụ các chất độc có trong hệ tiêu hóa, tăng khả năng miễn dịch của hệ thống này, tăng cường hoạt động của hệ vi khuẩn đường ruột nên giảm được nguy cơ nhiễm khuẩn đường tiêu hóa, nhất là bệnh tiêu chảy. Tác dụng này thấy rõ ở trẻ em.

Hỗ trợ trị đái tháo đường: Mục đích của việc điều trị bệnh đái tháo đường là giữ hàm lượng đường glucose trong máu ở mức bình thường và ngăn ngừa các biến chứng. Thực phẩm giàu chất xơ làm chậm lại quá trình hấp thu đường vào máu, qua đó giữ cho mức đường trong máu không bị tăng đột ngột ngay sau bữa ăn, mà tiêu hóa hấp thu từ từ, giữ cho lượng đường trong máu không xuống quá thấp, có lợi cho quá trình điều trị bệnh. Người bệnh nên có chế độ ăn giàu chất xơ, khoảng 30-40g/ngày.

Chống béo phì: Chế độ ăn giàu chất xơ tuy làm giảm calo của khẩu phần, nhưng vẫn đảm bảo cảm giác no, rất có lợi cho những ai muốn giảm trọng lượng cơ thể. Mặt khác, chất xơ trong quá trình tiêu hóa sẽ hút nước nở ra, làm cho các chất dinh dưỡng thấm qua lớp nhầy nhớt dần qua thành ruột vào máu. Nhờ vậy, lượng đường trong máu chỉ tăng ở mức độ vừa phải, không bị cơ thể chuyển lượng đường thừa thành mỡ được dự trữ ở các mô mỡ gây béo phì. Các chuyên gia khuyên rằng, những người bị tăng cholesterol máu nên tăng lượng chất xơ trong khẩu phần hằng ngày.

Phòng ngừa ung thư: Nhiều nghiên cứu cho thấy, những người dùng nhiều chất xơ ít có nguy cơ bị ung thư đường tiêu hóa. Ung thư kết tràng thường xảy ra ở phần cuối ống tiêu hóa, vì đây là nơi tạo ra một số chất độc hại cho tế bào như amoniac, indol, phenol, amin. Chất xơ hòa tan dễ dàng lên men trong ruột tạo một môi trường có tính khử cao, có khả năng ức chế quá trình ôxy hóa và giúp nuôi dưỡng hệ vi khuẩn có ích sống tại ruột. Hệ vi khuẩn này tạo ra các axit béo dễ bay hơi, tác động trực tiếp lên tế bào thành ruột kích thích sự phân chia của tế bào bình thường, ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Còn chất xơ không hòa tan tuy ít có khả năng lên men nhưng lại đóng vai trò tích cực trong việc bài xuất các chất có khả năng gây ung thư trước khi chúng có đủ thời gian để gây hại thành ruột.

Với người Việt Nam, để có đủ chất xơ trong một ngày, mỗi người cần ăn tối thiểu 300g rau xanh và 100g quả tươi.