

Ăn rau sống thế nào cho đúng

Rau sống thường là các loại rau thơm gia vị, có tác dụng làm ngon miệng, chống ngán khi ăn các món thịt, cá nhiều dầu, mỡ, hay các món chiên, xào, nướng, quay... Một số loại rau thường được dùng ăn sống nhiều nhất như xà lách, xà lách xoong, rau muống, cải bẹ xanh, rau đắng, rau cải cúc, rau má, rau thơm gia vị (húng, tía tô, húng quế...)

Rau sống là món ăn rất tốt cho sức khỏe vì rau sống với đa dạng các loại rau gia vị cung cấp cho cơ thể một lượng vitamin C, A, E, chất khoáng và một số yếu tố vi lượng. Các vitamin trong rau sống được bảo toàn nguyên vẹn, ít bị hao hụt so với khi nấu chín. Ngoài ra, các loại rau thơm còn cung cấp một lượng kháng sinh thực vật giúp cơ thể tăng sức đề kháng với bệnh tật.

Nguy cơ khi ăn rau sống

Có nhiều khuyến cáo cho rằng, ăn rau sống có nguy cơ cao dẫn đến nhiễm ký sinh trùng. Nhất là rau sống không đảm bảo vệ sinh (tươi bón phân tươi, phân bắc chưa ủ kỹ, sử dụng thuốc trừ sâu không đúng quy định...) thì lại là món ăn mang theo mầm bệnh làm cho người ăn dễ bị viêm nhiễm đường tiêu hoá, bệnh giun sán, nhiễm độc thuốc trừ sâu cấp và mạn tính.

Các loại ký sinh trùng phổ biến trong rau sống là: giun kim, giun móc, giun tóc, trứng giun đũa chó, sán lá gan, ký sinh trùng amip gây bệnh lỵ. Thậm chí rau sống ở một số nơi còn có phẩy khuẩn tả và có thể dẫn đến tiêu chảy. Không chỉ có các loại bào nang amip, trùng lông, trùng roi..., các loại rau sống trên thị trường hiện nay còn chứa một lượng lớn các loại trứng, ấu trùng giun sán như: giun móc, giun đũa, giun đũa chó mèo, sán lá gan..

Theo kết quả nghiên cứu cho thấy, kể cả sau 3 lần rửa rau sống bằng nước rửa chuyên dụng, tỷ lệ nhiễm ký sinh trùng vẫn còn ở mức cao, không giảm được bao nhiêu so với trước khi rửa.

Các loại giun như giun đũa, giun móc, giun tóc, giun kim có trên tất cả các loại rau với tỷ lệ rất cao, nhiều nhất là trên xà lách xoong (100%), thấp nhất trên rau muống (46,1%). Ký sinh trùng amip, dạng bào nang, có trong hầu hết các loại rau, nhiều nhất là trên xà lách xoong và rau má với tỷ lệ 76,5%, trứng giun đũa chó trên 7 loại rau (chỉ trừ rau muống) với tỷ lệ trung bình 11,5%.

Ăn rau sống thế nào cho đúng?

Theo các bác sĩ của Viện Dinh dưỡng quốc gia, để đảm bảo rau sạch cần nhất sạch rồi rửa nhiều lần bằng nước sạch, tốt nhất là rửa trực tiếp từng lá dưới vòi nước chảy là

biện pháp hiệu quả nhất để loại bỏ trứng giun, vi khuẩn gây bệnh và dư lượng hoá chất trừ sâu vẫn còn bám trên rau. Nhiều người thường ngâm rau sống trong dung dịch thuốc tím hoặc nước muối loãng đều không đảm bảo vệ sinh.

Qua một số thí nghiệm cho thấy, trong môi trường nước muối loãng, thuốc tím không có tác dụng gì với trứng giun và một số vi khuẩn gây bệnh, lượng hoá chất bảo vệ thực vật bám trên rau giảm đi không đáng kể nếu không rửa lại nhiều lần. Như vậy nên áp dụng cách rửa rau sống bằng nước sạch nhiều lần rồi vớt rau, vẩy ráo trước khi ăn.

Ngoài ra, trong việc chế biến và cất trữ cần lưu ý không trữ rau trong tủ lạnh quá lâu vì cứ sau 1 ngày, rau xanh mất đi 1 lượng lớn chất dinh dưỡng. Chế biến rau không đúng cách cũng làm mất chất dinh dưỡng trong rau, xào rau nhỏ lửa không xanh rau nhưng ở nhiệt độ cao, vitamin C, B1 rất dễ hòa tan và bay hơi hết. Có 1 số loại rau dùng tốt nhất khi ăn sống như dưa chuột, cà ...

Nguồn: VnMedia