

NĂM 2016 LÀ NĂM QUỐC TẾ PULSES (CÁC LOẠI ĐẬU)

Tịnh Thủy biên dịch

Do vì Pulses (tạm dịch là các loại đậu) là nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng, sạch và an toàn, ngày càng được đánh giá cao về vai trò cải thiện sức khỏe cho con người, nên trong khóa họp khoáng đại thứ 68 Đại Hội Đồng Liên Hợp Quốc đã tuyên bố **năm 2016 là năm Quốc tế Pulses (2016 International Year of Pulses)**.

Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp của Liên hợp quốc (FAO) đã được đề cử để tạo thuận lợi cho việc thực hiện đề án hợp tác với Chính phủ các nước, các tổ chức có liên quan, các tổ chức phi chính phủ và các bên liên quan khác.

Mục đích của IYP 2016 là nâng cao nhận thức của mọi người dân toàn cầu về lợi ích dinh dưỡng của các loại đậu như là một phần của sản xuất lương thực bền vững nhằm hướng tới an ninh lương thực và dinh dưỡng.

Năm 2016 sẽ tạo ra một cơ hội duy nhất để khuyến khích các kết nối thông qua các chuỗi thức ăn để **tận dụng protein trong các loại đậu**, tiếp tục sản xuất và sử dụng luân canh cây trồng cùng là giải quyết những thách thức trong việc thương mại các loại đậu.

Thuật ngữ "**Pulses**" chỉ các loại cây họ đậu thu hoạch hàng năm. Pulses được giới hạn cho các loại **cây trồng thu hoạch chỉ duy nhất cho hạt khô**, do đó **không bao gồm các loại cây trồng thu hoạch xanh tươi cho thực phẩm, được phân loại như vegetable crops, cũng như những loại cây trồng chủ yếu dùng để khai thác chất dầu và các loại cây họ đậu được sử dụng dành riêng cho mục đích làm giống** (dựa trên định nghĩa của "Pulses và các sản phẩm có nguồn gốc" của Tổ chức Lương Liên Hiệp Quốc và Nông nghiệp).

Các loại đậu (Pulses) như đậu lentils, beans, peas and chickpeas là một phần tối quan trọng của giỏ thực phẩm tổng quát. Pulses là một nguồn protein thực vật và các amino acids quan trọng cho mọi người trên toàn cầu và cần được ăn như một phần của một chế độ ăn uống lành mạnh để giải quyết các bệnh béo phì, cũng như để ngăn chặn và giúp quản lý các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh mạch vành tim và ung thư; chúng cũng là một nguồn protein thực vật quan trọng cho động vật.

Thêm vào đó, Pulses là loại cây họ đậu có chứa đạm tố Nitrogen có thể góp phần làm tăng độ màu mỡ của đất và có tác động tích cực đến môi trường.

Pulses được cho là loại **siêu thực phẩm** (superfood) có chứa nhiều chất dinh dưỡng và là một **nguồn tuyệt vời chất đạm** (protein). Bởi vì hàm lượng dinh dưỡng cao, Pulses là một yếu tố trong giỏ lương thực khẩn cấp. Pulses được tạo thành từ khoảng 20-25 phần trăm protein tính theo trọng lượng, mà là gấp đôi hàm lượng protein trong lúa mì và gấp ba lần trong lúa gạo.

Pulses có hàm lượng chất béo thấp và không có cholesterol. Chỉ số glycemic (một chỉ số về đường trong máu) cũng là thấp, và chúng là một nguồn quan trọng cho chất xơ. Vì không chứa gluten, chúng là một thực phẩm lý tưởng cho bệnh nhân loét dạ dày. Ngoài ra, Pulses rất giàu khoáng chất và vitamin B-tất cả đều đóng một vai trò quan trọng trong sức khỏe.

Pulses có nhiều lợi ích sức khỏe. Chất sắt cao và hàm lượng kẽm đặc biệt có lợi cho phụ nữ và trẻ em có nguy cơ bị thiếu máu. Chúng cũng chứa các hợp chất hoạt tính sinh học cho thấy một số bằng chứng về việc giúp đỡ để chống ung thư, tiểu đường và bệnh tim. Một số

ngiên cứu chỉ ra rằng nếu ăn Pulses thường xuyên có thể giúp kiểm soát, chống béo phì. Có 5 lợi ích sau:

1. Giàu đạm, giàu chất xơ

Pulses chứa một loại chất xơ gọi là pectin. Chất xơ này có khả năng hút nước và nở ra trong dạ dày khiến người ta có cảm giác no lâu giúp kiểm soát cảm giác thèm ăn. Ăn pulses thường xuyên làm chậm tiến trình hấp thụ thực phẩm trong ruột, giúp những người mắc bệnh tiểu đường tránh được sự gia tăng đột xuất của đường trong máu (mà trước đây khiến cơ thể phải phản ứng bằng cách tiết ra insulin nhiều hơn), vì vậy ăn pulses rất tốt cho việc hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường. Pulses giúp đại tiện đều đặn từ đó giảm thiểu được các nguy cơ ung thư ruột già và trực tràng.

2. Giàu dinh dưỡng

Lượng đường thấp và lượng calories vừa phải nhưng giàu vitamin (A, B1, B3, B6, B12, C, E, K...) giàu amino acid thiết yếu, các chất khoáng quan trọng, đặc biệt là lượng acid folic tuyệt hảo. Pulses là nguồn thực phẩm tốt cho bệnh nhân tim mạch, rất tốt cho việc ăn chay, ăn kiêng, giữ vóc dáng, làm đẹp da, tốt cho trẻ em biếng ăn và phụ nữ sau khi sinh.

3. Chất oxy hóa cao: Phòng, chống ung thư

Gần đây các nhà khoa học tìm ra một tác dụng vô cùng bổ ích của pulses, đó là khả năng chống ung thư của đậu. Vì đậu có chứa một chất acid gọi là phytic acid, một chất chống oxy hóa rất mạnh.

Chất phytic acid đặc biệt hữu hiệu trong việc ngăn cản các gốc tự do hydroxyl (free radicals hydroxyl) (OH) oxy hóa các tế bào có chứa mỡ. Do khả năng ngăn chặn tác hại của các gốc tự do, chất phytic acid trong đậu có thể chặn đứng tiến trình ung thư hóa của các tế bào.

Các cuộc thử nghiệm vào thú vật trong phòng thí nghiệm cho thấy các pulses như đậu "bean", đậu "pea" và đậu lăng "lentil" có chứa những thành phần gọi là protease inhibitors (các chất ức chế enzyme protease) là chất có khả năng phòng chống ung thư da, vú và gan của thú vật. Các thử nghiệm ở người cũng thấy có những tác dụng tương tự về phòng chống ung thư vú và nhiếp hộ tuyến.

4. Là thực phẩm không biến đổi gen (NON-GMO)

5. Không cholesterol, không gluten

Cơ thể chúng ta tự sản xuất tất cả cholesterol cần dùng nên bất cứ cholesterol nào chúng ta ăn vào đều dư thừa. Khi cholesterol trong máu dư thừa thì chúng sẽ đóng thành mảng mỡ trong mạch máu và các mảng này gây trở ngại cho dòng máu lưu chuyển trong các động mạch. Máu mang oxygen sẽ không lưu thông đủ tới tim và như vậy nguy cơ bị lên cơn đau tim sẽ tăng. Nếu máu chạy lên não mà thiếu thì sẽ gây ra đột quỵ (stroke).

Một trong những yếu tố làm pulses trở nên cần thiết cho sức khỏe con người là hàm lượng rất cao chất chống oxy hóa. Các chất chống oxy hóa cũng là những vi chất giúp bảo vệ cơ thể chống lại các gốc tự do. Các gốc tự do này thường tấn công các tế bào khỏe mạnh, gây ra bệnh tật và những ảnh hưởng không mong đợi như sự lão hóa và ung thư.



Tịnh Thủy biên dịch theo:

*Food and Agriculture Organization of the United Nations
International Year of Pulses 2016*

Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp của Liên Hợp Quốc (FAO) phân loại 11 pulses như sau:

1/Dry beans

[Kidney bean](#), [navy bean](#), [pinto bean](#), haricot bean

[Lima bean](#), butter bean

[Azuki bean](#), adzuki bean

[Mung bean](#), golden gram, green gram

[Black gram](#), urad

[Scarlet runner bean](#)

[Ricebean](#)

[Moth bean](#)

[Tepary bean](#)

2/Dry [broad beans](#)

Horse bean

Broad bean

Field bean

3/Dry peas

[Garden pea](#)

Protein pea

4/[Chickpea](#), garbanzo, Bengal gram

5/Dry [cowpea](#), [black-eyed pea](#), blackeye bean

6/[Pigeon pea](#), Arhar/Toor, cajan pea, Congo bean, gandules

7/[Lentil](#)

8/[Bambara groundnut](#), earth pea

9/[Vetch](#), common vetch

10/[Lupins](#)

11/Minor pulses, including:

Lablab, hyacinth bean

Jack bean sword bean

Winged bean

Velvet bean, cowitch

Yam bean