

Loại bột mì mới giúp bạn no lâu hơn

Các nhà khoa học Anh đã sử dụng một loại bột mì đặc biệt để làm bánh mì, giúp bạn no lâu hơn và giảm lượng đường trong máu. Đây sẽ là thực phẩm thay thế lành mạnh giúp giảm nguy cơ béo phì và tiểu đường.



Loại bột mì mới được làm từ các loại đậu, bao gồm đậu gà, đậu lăng và đậu đỗ. Các loại đậu được biết đến là có ích trong việc duy trì cân nặng khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Tuy nhiên, những lợi ích này chủ yếu dựa vào nguyên liệu vẫn còn nguyên cám. Trong sản xuất bột mì thông thường, ưu điểm của cấu trúc sợi này được cho là nhờ quá trình xay xát.

Peter Ellis, chuyên gia hóa sinh tại trường King's College London và là đồng tác giả nghiên cứu cho biết: Vào thời điểm tất cả chúng ta đều được khuyến cáo nên ăn nhiều chất xơ, nghiên cứu này nhấn mạnh tầm quan trọng của chất xơ, làm chậm quá trình tiêu hóa tinh bột, cải thiện chỉ số đường huyết và kích thích hormone tạo cho chúng ta cảm giác no lâu.

Sau khi sản xuất bột mì và nướng bánh mì, các nhà nghiên cứu đã cho 20 người khỏe mạnh thử nghiệm ăn bánh mì với các mẫu bánh mì trắng có tỷ lệ bột đậu gà trong đó lần lượt là 0%, 30% và 60%. Mứt không đường đã được bổ sung vào bánh mì để tạo hương vị.

Kết quả là bánh mì có tỷ lệ đậu gà cao, có xu hướng làm cho các tình nguyện viên cảm thấy no lâu hơn. Phân tích máu cho thấy đây là kết quả của việc tăng giải phóng hormone tạo cảm giác no.

Về khả năng giảm đường huyết: so với bột mì thông thường, bột mì có tỷ lệ 30% và 60% đậu gà có tác dụng giảm 40% đường huyết. Theo các nhà nghiên cứu, nguyên nhân là do tinh bột mất nhiều thời gian để phân hủy trong cơ thể.

Trong nghiên cứu được công bố, các tác giả lưu ý việc khiến mọi người thay đổi thói quen ăn uống để ngăn ngừa và giải quyết các vấn đề tiềm ẩn như béo phì và tiểu đường có thể khó khăn. Đó là lý do mà những bước tiến mới theo hướng này rất triển vọng.

Các loại thực phẩm thiết yếu như bánh mì có thể được biến đổi tốt cho chúng ta và sẽ không đòi hỏi nỗ lực thực sự từ phía chúng ta. Nhìn chung, ăn các loại thực phẩm ít cần chế biến đã được chứng minh là cách để có một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn.

Đây là nghiên cứu đầu tiên chứng minh cách sử dụng bột đậu nguyên cám để sản xuất bánh mì có thể mang lại những tác dụng có lợi này. Phương pháp tương tự cũng có thể được sử dụng cho các loại thực phẩm khác.

Nghiên cứu đã được công bố trên Tạp chí *Clinical Nutrition* của Hoa Kỳ.

N.P.D (NASATI), theo <https://www.sciencealert.com/scientists-have-engineered-a-new-type-of-flour-that-keeps-you-fuller-for-longer>, 19 February 2023

Nguồn: Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ Quốc gia.