

NATTO – *bảo vệ sức khỏe tim mạch*

HỒNG NHUNG

Natto đang thu hút sự chú ý của thế giới bởi có chứa enzym nattokinase phân hủy sự nghẽn mạch do huyết khối (fibrinolytic) và là loại thực phẩm mang đến sự trường thọ cho người Nhật.

Natto là gì?

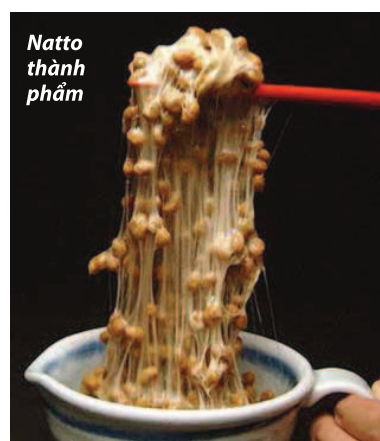
Natto là tên món ăn dân gian truyền thống từ ngàn xưa của người Nhật làm từ đậu nành luộc chín, ủ lên men bằng rơm rạ bọc quanh. Từ trước đến nay, có nhiều thức ăn từ đậu nành

lên men như các loại tương, chao.. bằng những loại men như aspergillus, rhizopus hay actinomucos nhưng chỉ có natto là lên men từ khuẩn hình que bacillus subtilis có trong rơm rạ và được gọi phổ biến là bacillus natto.

Natto có vẻ ngoài và mùi vị không

mấy hấp dẫn: rất nhớt, ẩm và trên bề mặt phủ những sợi tơ như tơ nhện, mùi nồng nặc (giống của nước tiểu) rất khó ngửi với người không quen. Người ta đánh giá chất lượng natto qua độ dài của sợi nhớt, độ nhớt càng cao thì chất lượng natto càng tốt và vị càng ngọt.

Natto được dùng phổ biến trong bữa





ăn sáng của người Nhật, thường được ăn trực tiếp với cơm hoặc chế biến trong các món ăn xào nấu với rau thịt, bánh mì, súp, nhân sushi cuộn...

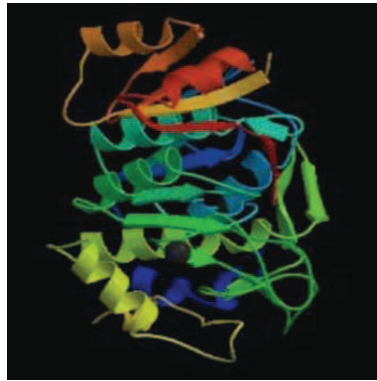
Natto – sát thủ của bệnh tim mạch

Theo nhiều nghiên cứu y khoa, natto là món ăn bổ dưỡng cho sức khỏe (cung cấp protein, các acid amin thiết yếu, khoáng chất và vitamin) và ngăn ngừa hàng loạt chứng bệnh.

Điểm nổi bật của natto gây nhiều chú ý là thành phần của nó có chứa enzym fibrinolytic (enzym làm tan huyết khối) được gọi là enzym nattokinase. Đây là phát hiện vô cùng lý thú, nảy sinh từ sự tò mò bởi nhà nghiên cứu sinh lý học Nhật Bản nổi tiếng, GS. Sumi Hiroyuki vào năm 1980, mang lại hi vọng cho biết bao người đứng trước nguy cơ tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, co thắt động mạch vành... Ông còn được gọi là "Tiến sĩ Natto" của Nhật Bản.



GS. Sumi Hiroyuki đã lấy một mẫu natto cho vào khay thủy tinh chứa cục máu đông. Sau 18 giờ, cục máu

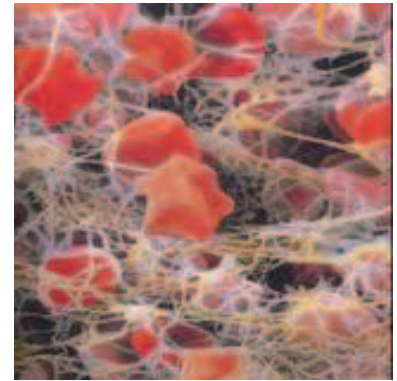


Enzym nattokinase

đông tan ra dễ dàng.

Và 6 năm sau, năm 1986, natto đã trở thành đề tài nóng hổi khi GS. Sumi Hiroyuki công bố toàn bộ kết quả nghiên cứu về tác dụng của enzym nattokinase sau khi thử nghiệm gần 200 loại thực phẩm khác nhau từ khắp nơi trên thế giới để so sánh và cho thấy không có loại thức ăn nào vượt trội hiệu quả hơn natto về hoạt tính "fibrinolytic". Ông đã xác định enzym nattokinase là một loại enzym hình sợi trong natto - một hoạt chất sản sinh trong quá trình lên men đậu tương có khả năng phân hủy sợi fibrin (các cục máu đông được hình thành khi các sợi fibrin tích lũy trong các mạch máu) một cách hữu hiệu và mạnh nhất trong các loại enzym, gấp 4 lần plasmin - enzym nội sinh làm tan máu đông, đồng thời tuyệt đối an toàn cho cơ thể khi hấp thụ qua đường ăn uống. Đặc biệt, enzym nattokinase không làm suy giảm cơ chế đông máu bình thường của cơ thể nên không gây ra biến chứng chảy máu như các thuốc kháng đông và tiêu huyết thông thường.

Những thành quả của GS Sumi Hiroyuki cũng đã được 2 chuyên gia ở hai khu vực khác nhau phối hợp nghiên cứu, đó là Bác sĩ Martin Milner ở Trung tâm Y khoa tự nhiên Portland, bang Oregon (Hoa Kỳ) và TS. Kouhei Makise thuộc bệnh viện Makise ở Kyoto, cùng công bố kết quả qua bài viết trên tạp chí chuyên môn đã kết luận "là chuyên gia lâu năm về tim mạch, chúng tôi nhất trí khẳng định



Sợi fibrin

rằng enzym nattokinase là một phát hiện đầy phần chấn trong việc ngăn ngừa và điều trị các chứng bệnh liên quan đến tim mạch", và "chúng tôi xác định enzym nattokinase là một hoạt chất thiên nhiên có thể làm tan các huyết khối hữu hiệu, không gây dị ứng và có độ an toàn cao, thúc đẩy sản sinh ra plasmin trong quá trình thủy phân sợi fibrin".

Và theo kết quả nghiên cứu của 3 cơ quan: Đại học bang Oklahoma (Mỹ), JCR Pharmaceuticals (NB) và Trường Y khoa Miyazaki phối hợp thử nghiệm trên cơ thể người bằng cách cho ăn natto 200gr/ngày đã kiểm chứng được những hiệu ứng kể trên.

Ưu thế của natto

Con số thống kê mới nhất cho biết lượng natto tiêu thụ trên đầu người ở Nhật bản ngày nay là 2 kg/năm và cho tới nay chưa có phát hiện nào về tác dụng phụ cũng như là nguồn gây dị ứng do natto.

Hiện nay, enzym fibrinolytic được sử dụng trong thuốc chứa hoạt chất làm tan sợi fibrin là urokinase được lấy từ nước tiểu người, và TPA (tissue plasminogen activators) được lấy từ tế bào ung thư gọi là melanoma (sản sinh enzym plasmin), hoặc streptokinase là loại protein có từ vi khuẩn dùng để chữa trị bệnh huyết khối trong thời kỳ bệnh mới phát... nhưng hiệu ứng của các loại thuốc này rất ngắn, không thể kéo dài khi bệnh nhân lên cơn đột quỵ hay tai

► Suối Nguồn Tri Thức

biến cấp. Đó là chưa kể những phản ứng phụ gây xuất huyết, dị ứng, nôn mửa, loạn nhịp tim khi dùng TPA.

Giá 1 liều urokinase khoảng 1.500 USD và chỉ hữu hiệu trong vòng 30 phút hay sử dụng TPA có hiệu quả trong 3-6 giờ và có giá lên đến 2.200 USD/liều, trong khi 100gr natto có giá chỉ 1 USD nhưng có thể làm tan được các cục máu đông trong thời gian dài hơn (lên đến 8-12 tiếng) nếu như người bệnh ăn natto trực tiếp thay vì tiêm thuốc.

Vì vậy, natto được xem là thực phẩm rẻ tiền mà chúng ta có thể chọn lựa sử dụng để cân bằng lưu thông máu huyết, ngăn ngừa các chứng tim mạch hơn là tiêm chích các loại thuốc trị liệu trực tiếp có nhiều tác dụng phụ không mong muốn.

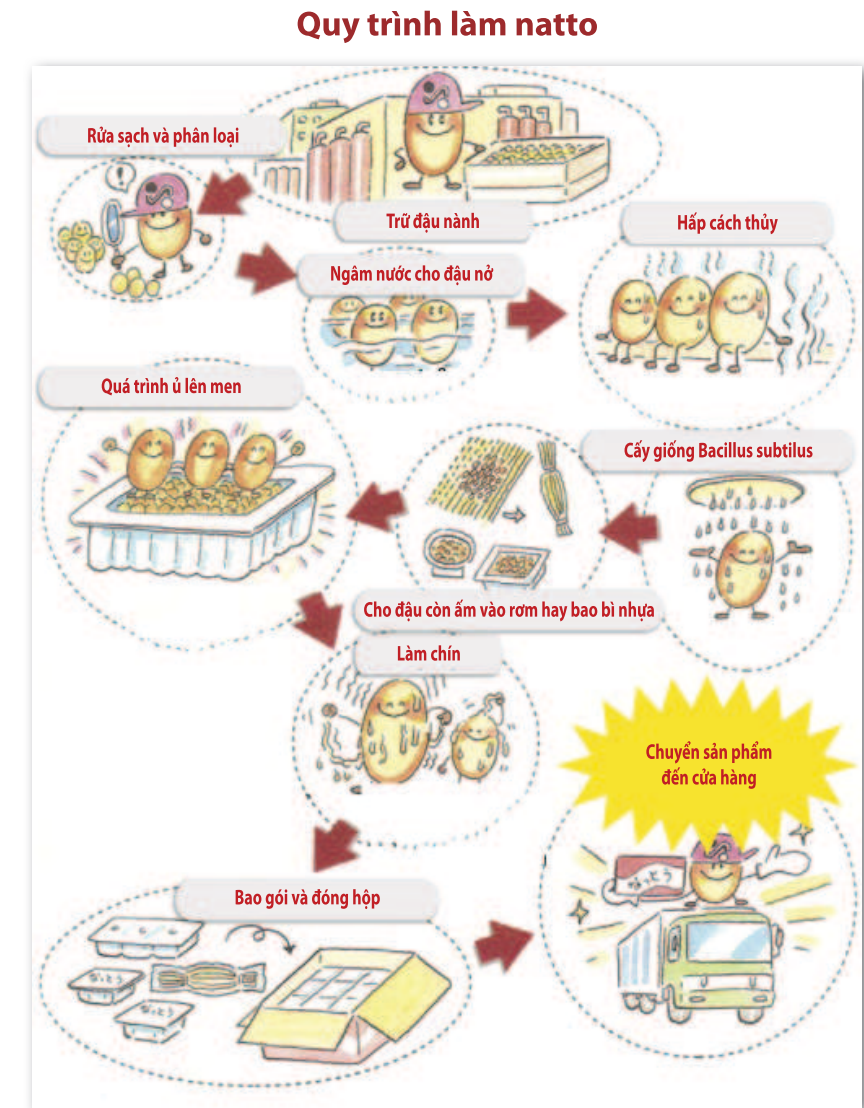
GS. Sumi Hiroyuki khuyến cáo là bệnh nhân tim mạch nên ăn natto vào bữa cơm tối chủ nhật để ngăn ngừa một cách hiệu quả nhất các bệnh xuất huyết não hay rối loạn nhịp tim thường có khuynh hướng xảy ra vào sáng thứ hai.

Tuy nhiên, nhược điểm của enzym nattokinase là bị phân hủy trong môi trường 70°C vì vậy việc chế biến bằng cách nấu chín natto là điều nên tránh, tốt nhất là ăn sống bằng cách pha trộn vào cơm thêm xì dầu như người Nhật bản thường dùng.

Thế giới quan tâm đến natto

Chính nhờ sử dụng natto hằng ngày, người dân xứ sở hoa anh đào có hàm lượng cholesterol rất thấp trong máu. Do vậy, họ ít có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch hay tai biến mạch máu não - thủ phạm gây tử vong hàng đầu trên thế giới hiện nay.

Hiện nay thức ăn từ natto đã phổ biến khá rộng rãi ở nhiều nước tây phương, đặc biệt là ở Hoa Kỳ. Nhật Bản là nước có tỷ lệ tuổi thọ cao trên thế giới, nên người Mỹ rất quan tâm đến loại thực phẩm "kỳ diệu" của họ:



Lưu ý: cần phải tiệt trùng các dụng cụ sử dụng khi làm natto để giảm nguy cơ lây nhiễm các loại vi trùng có hại, ủ đậu với bacillus natto ở môi trường 40°C trong vòng 14-18 giờ. Lên men thành công là những hạt đậu có màu nâu, độ nhờn nhớt cao và bền.

natto. Người Mỹ cho rằng natto là một trong những nguyên nhân giúp cho người Nhật có tuổi thọ bình quân cao nhất trên thế giới.

Các nghiên cứu về dinh dưỡng học ở Mỹ và châu Âu đã công bố không chỉ về giá trị dinh dưỡng của natto mà cả giá trị phòng và trị các bệnh tim mạch, ung thư nên ngày càng nhiều người Mỹ đang tập ăn natto. Họ trộn natto với sốt mayonnaise, với sữa chua, kẹp vào bánh mì... Rất nhiều trang web bằng tiếng Anh phổ biến cho cộng

đồng cách tự chế biến natto tại nhà.

Nhờ những thành quả nghiên cứu độc đáo của GS. Sumi Hiroyuki thực hiện 20 năm trước đây, natto được biến thành một loại thực phẩm chức năng có giá trị kinh tế và sức khỏe cao (mặc dù hình thù và hương vị của natto không hấp dẫn). Hàng loạt sản phẩm natto dưới dạng viên, con nhộng, bột hay phụ gia trong thức ăn... được đưa vào sản xuất và bán khắp nơi, mở ra một thị trường rộng lớn trên thế giới. □