

Lý do sữa chua được xem như “thần dược” hàng ngàn năm nay

14:07 10/12/2021

Tác giả: Nguyễn Hợi

Sữa chua đã là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn uống của nhiều nền văn minh, từ thời cổ đại, trung đại, giúp người dùng tránh một số bệnh đường ruột...

Dù vậy, chỉ gần đây, các nhà khoa học mới bắt đầu hiểu được những lợi ích tiềm tàng mà sữa chua có thể mang lại.

Từ ‘sữa chua’ (yogurt) được cho là xuất phát từ tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, có nghĩa là làm đặc, hoặc đông lại. Tài liệu của Hội đồng Sáng kiến Sữa chua trong Dinh dưỡng (YINI) cho biết việc sử dụng các sản phẩm sữa chua đầu tiên trong chế độ ăn uống của con người có thể bắt nguồn từ thời kỳ Tân Đồ Đá từ 10.000 đến 5.000 trước Công Nguyên. Khi đó, những người chăn gia súc ở Trung Đông tình cờ phát hiện ra sữa chua sau khi đựng sữa trong những chiếc túi làm bằng ruột động vật.

Đến thời kỳ của các đế chế Hy Lạp và La Mã, sữa chua ngày càng được nhiều người biết đến nhờ những tác dụng "thần kỳ" đối với sức khỏe con người. Theo truyền thuyết, vào thế kỷ 12, Thành Cát Tư Hãn còn cho quân đội của mình ăn sữa chua, với niềm tin sữa chua truyền sức mạnh và lòng dũng cảm.

"Trợ thủ" đắc lực của hệ tiêu hóa

Các tài liệu y văn của Thổ Nhĩ Kỳ vào thế kỷ XI đã đánh giá sữa chua có tác dụng trong điều trị các tình trạng như tiêu chảy và co thắt dạ dày...

Đến thế kỷ XVI, Vua Pháp François Đệ Nhất bắt đầu đưa sữa chua vào Tây Âu sau khi ông được một bác sĩ từ Thổ Nhĩ Kỳ cho dùng nó như một phương pháp điều trị bệnh tiêu chảy nặng. Đối với những người sống trong điều kiện vệ sinh sơ khai, việc tạo ra các sản phẩm sữa lên men là cách an toàn để bảo quản sữa vì tính axit của sữa chua đã tiêu diệt mầm bệnh.

Image not found or type unknown



Dưới góc nhìn khoa học, tác dụng này của sữa chua đến từ việc sữa chua chứa hàng triệu men tiêu hóa, khi đi vào đường ruột sẽ tạo môi trường thuận lợi cho lợi khuẩn đường ruột phát triển.

Điển hình như trong 1 hũ sữa chua Vinamilk 100 gram sẽ chứa khoảng 12 triệu men *Bulgaricus* châu Âu. Khi được đưa vào đường ruột, chủng men này sẽ góp phần cân bằng hệ vi sinh đường ruột, hỗ trợ phòng ngừa các rối loạn tiêu hóa, giúp chúng ta hấp thu các chất dinh dưỡng tốt hơn.

Ngoài ra, theo các nghiên cứu khoa học, 70% hệ miễn dịch biểu mô nằm ở đường tiêu hóa, vì vậy khi có đường tiêu hóa tốt, miễn dịch của cơ thể cũng được nâng cao.

Nguồn cung cấp dinh dưỡng đa dạng

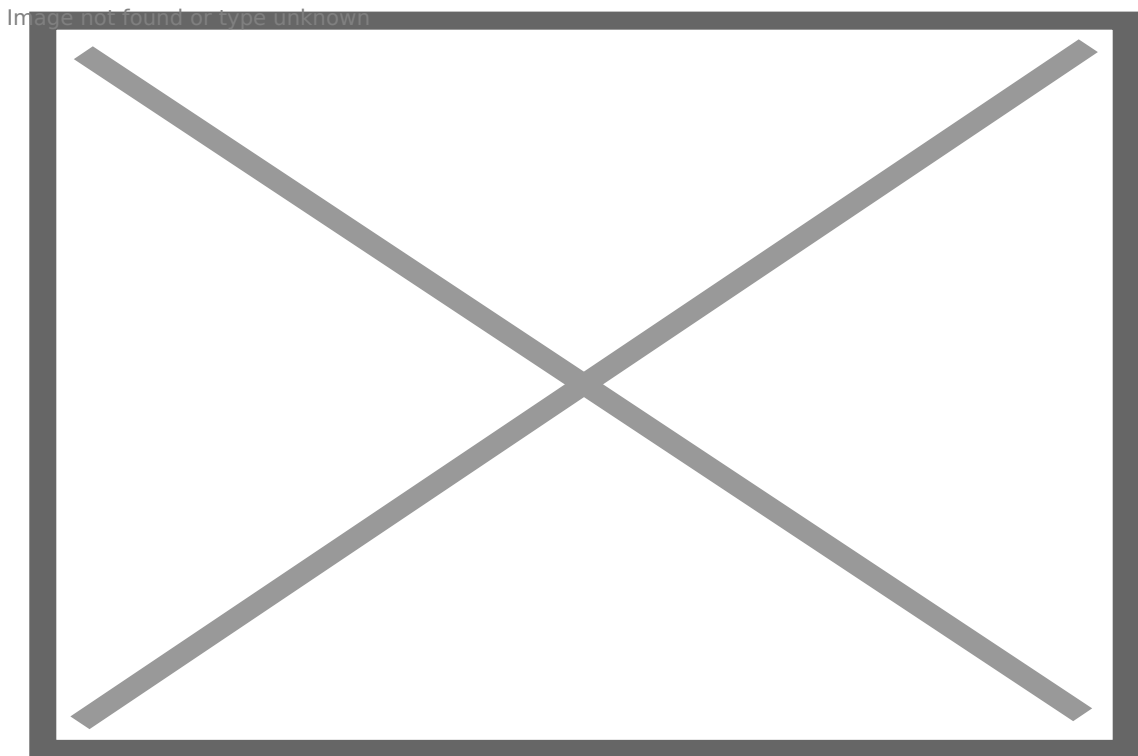
Từ xa xưa, người ta đã ví sữa chua như "thần dược" vì những lợi ích sức khỏe mà sữa chua mang lại. Thậm chí, vào thế kỷ 20, các hiệu thuốc còn đưa sữa chua vào bán thương mại, như một loại thuốc chữa bệnh.

Là một sản phẩm từ sữa, sữa chua - đơn cử như của thương hiệu Vinamilk - chứa nhiều thành phần dinh dưỡng có trong sữa như đạm, canxi, magie, kali, mangan, photpho, selen, kẽm, các vitamin A, B12, D, K. Không những thế, những chất dinh dưỡng này được lên men tự nhiên giúp cơ thể dễ dàng hấp thu tối đa.

"Người bạn" của sắc đẹp

Từng được coi là thuốc chữa bệnh trong quá khứ, sữa chua ở thời hiện đại còn được xem là "người bạn" của sắc đẹp, đồng hành cùng chị em phụ nữ trong quá trình giữ dáng, chăm da.

Sữa chua có khả năng kiểm soát cân nặng, giảm tỷ lệ mỡ cơ thể và vòng eo. Theo YINI, so với các sản phẩm từ sữa khác, tiêu thụ sữa chua làm giảm cảm giác thèm ăn nhiều hơn, từ đó giúp giảm lượng calo nạp vào. Điều này có được là do sữa chua chứa hàm lượng protein cao, hoạt động cùng với canxi giúp tăng nồng độ các loại hormone làm giảm cảm giác thèm ăn.



Sữa chua là bí quyết kiểm soát cân nặng và chăm sóc sắc đẹp của nhiều chị em. Ảnh: Vinamilk

Sữa chua Vinamilk được xem là người bạn trong việc chăm sóc sắc đẹp từ trong ra ngoài. Dòng sản phẩm nha đam, trái cây... bổ sung thêm nhiều vitamin A và D, là những vitamin tốt cho da và tóc, hạn chế mụn trứng cá. Dòng sản phẩm Probeauty bổ sung collagen tăng độ đàn hồi cho da.

Dòng sữa chua trắng không đường, ngoài ăn còn phù hợp làm mặt nạ, có thể kết hợp với mật ong, bơ... để chăm sóc da mặt từ bên ngoài.

PV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/ly-do-sua-chua-duoc-xem-nhu-than-duoc-hang-ngan-nam-nay>