

Gấc: Tên lạ, quả bổ dưỡng

By [Chris Kilham](#)

Published February 22, 2011

[FoxNews.com](#)

[Facebook](#) [Twitter](#) [livefyre](#) [Email](#) [Print](#)



Vâng, nó có cái tên lạ. Không, bạn rất có thể không từng nghe tên này bao giờ trước đây. Và đúng là nhất định nó là loại quả bạn cần biết. Đó là quả gấc (*Momordica cochinchinensis*), một loại quả lạ, màu đỏ đẹp có gốc từ Việt Nam, nơi nó thường được thu hoạch vào tháng 12- đến tháng 1. Loại trái này được trồng khắp Đông Nam Á và Tàu, thường như loài cây cảnh vì màu sắc sỡ của nó. Trong tiếng Anh người ta còn gọi nó là dưa đắng Tàu, cundeamor và bhat karela, trái gấc rất giàu chất chống oxy hóa là beta-carotene, lycopene (70 lần cao hơn trái cà chua), và zeaxanthin. Nó chứa lượng beta carotene cao nhất trong số bất cứ loại trái hay rau nào được biết có chất này (gấp mười lần có trong củ cà rốt). Beta carotene là chất chống oxy hóa màu đỏ thậm chí ở một số

quả hay rau, từ quả mơ (apricots) đến bí rợ. Chất này chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể, và có nhiều chức năng bảo vệ.

Quả gấc thường được nấu xôi nếp tạo cho xôi màu sáng cam gọi là xôi gấc. Quả này cùng vài cách nấu có dùng nó trong các món đặc biệt phục vụ cho ngày Tết hay đám cưới gả. Được dùng như thuốc dân tộc, quả gấc còn được dùng trị các bệnh về mắt, bỏng, bệnh da và vết thương. Nước của quả này được dùng như là thức uống bổ dưỡng tốt cho mắt, miễn dịch, sinh đẻ, da, tim và tuyến tiền liệt. Ngày nay nước ép trái gấc được cung cấp thành sản phẩm bổ sung tại Hoa Kỳ và nước ngoài.

Chất zeaxanthin trong trái Gấc bảo vệ mô mắt chống hại của tia cực tím, và giúp giảm oxy hóa mô mắt, cho nên giúp sức khỏe mắt được tốt. Ngoài ra, chất beta-carotene trong quả gấc giúp duy trì việc nhìn rõ vào đêm, giảm nguy cơ bị mù.

Đối với việc kiện toàn hệ thống miễn dịch, chất beta-carotene của gấc được biến thành vitamin A trong cơ thể, và giúp phát triển bạch cầu, kể cả tế bào bạch huyết, vốn là “lính” quan trọng trong hệ thống miễn dịch, cho phép cơ thể tự bảo vệ chống lại bệnh tật.

Chất beta-carotene của gấc giúp sức khỏe cho chức năng sinh sản bằng cách kích thích sản xuất tinh trùng. Khi được chuyển thành vitamin A, chất dinh dưỡng quan trọng này đóng vai trò chủ yếu cho phát triển tốt thai nhi.

Chất lycopene và beta-carotene trong quả gấc nâng cao sức khỏe da bằng cách giảm thiệt hại tế bào do oxy hóa. Cứ tưởng tượng quá trình oxy hóa này như là thứ rỉ sét cho tế bào. Các thành phần của Gấc giảm quá trình rỉ sét này, giúp cho làn da nhìn đẹp và khỏe hơn.

Các chất chống oxy hóa khác nhau trong quả gấc giúp sức khỏe tim bằng cách chống lại xơ vữa động mạch, hay quá trình làm cứng các động mạch. Ngoài ra cả chất lycopene và beta-carotene đều cho thấy có hoạt động chống lại mối nguy về tim mạch. Ngoài ra chất lycopene, có rất nhiều trong quả gấc, giúp giảm BPH, cũng gọi là chứng phì to của tiền liệt tuyến, một từ đầy đủ để gọi u tuyến tiền liệt. Cũng có bằng chứng cho thấy lycopene có thể giúp giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Quả gấc cho ra từ cây loại dây leo. Khi gấc chín, nó chuyển từ màu xanh sáng sang màu đỏ sáng, sậm. Quả này có vẻ như có gai và nguy hiểm, và thực sự lớp vỏ ngoài của quả này có chất độc. Nhưng phần chúng ta ăn thì không. Chỉ có cơm ngoằn ngoèo bên trong quả gấc (gọi là cơm hạt), trong lạ như ruột già, là dùng ăn.

Một nghiên cứu của Nhật ghi nhận trong tạp chí Ung Thư cho là quả gấc này có thể là chất chống ung thư. Trong nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, nước ép từ quả gấc đã cản trở sự tăng trưởng của một số loại tế bào ung thư. Điều này không có nghĩa là quả gấc là chất trị bệnh ung thư, nhưng chắc chắn nó giúp giảm mối nguy của một số loại bệnh ung thư. Không có gì nghi ngờ khi nhiều nghiên cứu khoa học về các đặc tính chống ung thư của quả gấc sẽ được thực hiện theo thời gian.

Vì tính tập trung với lượng cao chất beta-carotene, quả gấc là một trợ thủ vô giá trong ngừa hay trị bệnh thiếu vitamin A. Một nghiên cứu ở trẻ em tại Việt Nam đã đo mức vitamin A trong plasma máu trước và sau khi ăn nước ép quả gấc. Nghiên cứu cho thấy là mức vitamin A tăng lên với sự bổ sung. Ở nhiều nước phát triển, thiếu Vitamin A trở thành dịch. Việc thiếu này dẫn đến mù thị giác vào đêm, mù mắt, giảm khả năng chống nhiễm trùng, tử suất sản phụ cao, tăng trưởng bào thai yếu, ít sữa. Bổ sung với nước ép quả gấc có thể giảm việc thiếu triển miên vitamin A, và giúp giảm các vấn đề sức khỏe nêu trên.

Bạn chắc khó có thể gặp quả gấc to cỡ trái dưa đỏ tại siêu thị chỗ bạn ở trong thời gian tới. Tương tự có lẽ bạn sẽ chưa có nước ép quả gấc ở tủ mát trong siêu thị góc đường gần bạn. Nhưng bạn sẽ thấy là thành phần của nó được quảng bá ở các thực phẩm bổ sung, khi các chuyên gia sức khỏe tập trung vào đặc tính dinh dưỡng và sức khỏe của quả có gốc nước ngoài này.

<http://www.foxnews.com/health/2011/02/22/gac-strange-powerful-fruit.html>