

Nấm

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức



Nấm là những thực vật bậc thấp không có hoa, lá.

Vì không có diệp lục tố, nấm không lấy năng lượng qua ánh sáng mặt trời được nên phải sống ký sinh trên các cây khác hoặc trên chất mục nát. Có loại nấm sống cộng sinh lấy chất dinh dưỡng của cây và cung cấp cho cây khoáng chất như phospho.

Có rất nhiều loại nấm, nhưng chỉ có một số loại ăn được, gọi chung là nấm ăn. Một số nấm có độc tố ăn vào chết người.

Nấm là một thực phẩm ngon, được nhiều người sành ăn ưa thích.

Các vị vua chúa Ai Cập ngày xưa coi nấm như món ăn quý hiếm, ra lệnh cho thần dân khi kiếm được nấm phải dâng lên để ngài ngự và hoàng gia dùng.

Dân chúng Trung Hoa, Nhật xưa coi nấm như một thứ thuốc đại bổ, mang đến cho người ăn sức khỏe vô địch, sống lâu và khi tới khi tử thì nhẹ nhàng ra đi vào cõi Vĩnh Hằng. Nấm cũng được dùng trong y học, làm chất kích thích hoặc gây ảo giác trong các lễ nghi tôn giáo từ nhiều ngàn năm trước.

Giá trị dinh dưỡng

Athenaeus, người sành ăn nổi tiếng của La Mã thời cổ đại đã viết là nấm có nhiều chất dinh dưỡng, lại dễ tiêu cho nên rất tốt cho bộ máy tiêu hóa.

Nấm có kali, calci, selen, sắt, đồng, sinh tố C, vài loại sinh tố B như B2 (riboflavin), B3 (niacin). chất xơ hòa tan pectin ở phần mềm (thịt) của nấm, và một ít chất dẻo cellulose ở màng bọc nấm.

Vì có rất ít chất béo lại cung cấp rất ít năng lượng (nửa ly chỉ có 10 calori) cho nên nấm rất tốt cho người thích ăn mà không muốn bị béo phì. Đặc biệt nấm có nhiều glutamic acid, một loại bột ngọt monosodium glutamate, vì vậy nấm thường được nấu chung với nhiều món ăn như một gia vị để tăng hương vị đậm đà.

Nấm tốt tươi chắc mịn như thịt nên có thể ăn nướng, bỏ lò hoặc thay cho thịt khi nấu canh, làm súp.

Nấm tươi trộn với các loại rau cũng là món ăn ưa thích.

Khi thái nhỏ, nấm thường mau bị đen vì oxy hóa, đồng thời cũng mất tới 60%-vitamin B2. Để làm chậm sự oxy hóa này, có thể ngâm nấm trong nước chua như chanh, giấm. Khi nấu chín, riboflavin không bị tiêu hao mấy vì sẽ hòa tan trong nước, làm ngọt món ăn, nhưng tai nấm mất bớt nước, teo lại, còn cứng nấm thì cứng hơn và ròn sứt.

Nấm với Sức Khỏe

Thủy tổ nền y học phương Tây là Hippocrates (460-377 trước Công nguyên) đã dùng nấm trong việc ăn uống và trị bệnh. Cách đây trên 3000 năm, người Trung Hoa đã coi nấm như là một loại thuốc bổ tổng quát, có khả năng tăng tính miễn dịch của cơ thể chống lại nhiều bệnh nhiễm trùng.

Các khoa học gia Nhật Bản đã nghiên cứu công dụng trị bệnh của nấm. Theo họ, nấm có vài hóa chất có thể làm tăng tính miễn dịch chống lại vi khuẩn, ung thư và chữa các bệnh phong khớp xương. Họ tìm ra chất lentinan, một loại beta glucan tự nhiên trong nấm shiitake có đặc tính bảo vệ cơ thể, kéo dài tuổi thọ và tránh các tác dụng phụ của hóa và xạ trị liệu.

Các nghiên cứu khác ở Mỹ cho là nấm có nhiều phytochemical, có thể là chất chống ung thư rất tốt cũng như làm giảm cholesterol, làm cơ thể bớt mệt mỏi.

Viện Ung Thư Hoa kỳ đang nghiên cứu công dụng của nấm trong việc chữa trị các bệnh nhân bị nhiễm HIV/AIDS, cũng như tăng cường sức khỏe cho các bệnh nhân này. Năm 1960, Tiến sĩ Kenneth Cochran, thuộc Đại học Michigan, có nghiên cứu nhiều về loại nấm Đông cô (**Shiitake**) và thấy rằng nấm này làm tăng tính miễn dịch mạnh hơn chất interferon, một loại thuốc thường dùng trong việc chữa bệnh do virus và ung thư. Nhiều người còn cho là ăn nấm shiitake sẽ làm giảm cholesterol và làm máu dễ lưu thông nên có tác dụng tốt với tim.

Nghiên cứu ở Bắc Kinh cho hay trà nấm Zhu Ling được dùng để trị ung thư bao tử, cổ họng, ruột...

Nấm thường dùng

Có nhiều loại nấm khác nhau. Xin cùng tìm hiểu một số nấm thường dùng.

a- Nấm hương (*Lentinus edodes*)

Đây là một loại lâm sản rất quý, thường mọc dại trong các rừng ẩm mát ở miền núi cao. Nấm có mùi thơm, mọc trên các cây côm, cây giẻ trong rừng.

Nấm hương hiện nay được nuôi trồng tại nhiều quốc gia như Việt Nam, Trung Hoa, Đại Hàn.

Ngoài giá trị thực phẩm, người Việt ta còn dùng nấm hương để chữa bệnh kiết lỵ.

b- Nấm linh chi (*Ganoderma lucidum*)

Nấm này còn được gọi là nấm trường thọ, cỏ linh chi, thuốc thần tiên.

Nấm linh chi đã được dùng nhiều ở Trung Hoa từ nhiều ngàn năm về trước như một loại thuốc quý hiếm mà chỉ vua chúa, người giàu mới có khả năng sử dụng. Nấm thường thấy mọc hoang dại ở các vùng núi cao lạnh tại một vài tỉnh Trung Hoa như Tứ Xuyên, Quảng Đông, Quảng Tây.

Nấm hiện đang được trồng thử ở Việt Nam, Nhật Bản nhưng kết quả không khả quan vì khí hậu không phù hợp như ở Trung Hoa. Theo các nhà khoa học Trung Hoa, nấm linh chi làm khí huyết lưu thông, làm tăng tính miễn dịch, bổ gan, diệt tế bào ung thư, chống dị ứng và chống viêm. Cũng ở Trung Hoa, nấm linh chi được dùng trong việc trị các bệnh đau thắt

co tim, ổn định huyết áp, thấp khớp, hen suyễn, viêm gan, bệnh đường tiêu hóa cũng như tăng cường trí nhớ.

Trong ăn uống, nấm linh chi thường được nấu canh với thịt.

c- Nấm tai mèo (*Auricularia polytricha*)

Còn được gọi là mộc nhĩ, nấm này thường mọc hoang trên cây cành gỗ mục của các cây sung, cây duối, cây sắn, trong rừng hay ở dưới đồng bằng.

Nấm trông giống tai mèo, mặt ngoài màu nâu sẫm, có lông nhỏ, mặt trong màu nâu nhạt. Hiện nay nấm cũng được nuôi trồng nấm tai mèo dùng để ăn như nấu canh miến gà, thái nhỏ trộn với trứng làm món mộc. Theo giáo sư Đỗ Tất Lợi, Đông y dùng nấm để chữa bệnh kiết lỵ, táo bón, giải độc... Bác sĩ Dale Hammerschmidt, giáo sư y khoa Đại học Minneasota, cho rằng nấm tai mèo có tính chất chống lại sự đông máu, công hiệu như aspirin trong việc phòng ngừa bệnh tim và tai biến động mạch não.

d- Nấm cục (*Truffle*)

Bên Pháp và Ý, có loại nấm mọc dưới đất, trong đám rễ cây sồi, cây phỉ (**hazel**). Nấm này rất thơm vì có chất pheromone giống như kích thích tố sinh dục trong nước miếng con heo.

Nấm rất ngon, hương vị thơm, nhưng hiện nay rất hiếm nên đắt giá, vì nấm mọc tự nhiên nên bị săn lùng gần hết.

Nhiều người đã thử trồng loại này nhưng chưa thành công.

e- Nấm Đông Trùng Hạ Thảo

Có ở vùng Tây Nam Trung Hoa. Nấm ký sinh trên loại sâu giống như con bướm. Khi sâu chết thì nấm phát triển trên đất, mọc qua mình sâu. Nấm được đào lên, phơi khô để sử dụng.

Nấm được dùng để trị bệnh thần kinh suy nhược, liệt dương, tăng cường sinh lực.

f- Nấm Phục Linh

Nấm mọc ký sinh trên rễ cây thông, nặng có thể tới cả vài kg, có nhiều ở Trung Hoa. Nấm được dùng làm thuốc bổ, trị mất ngủ, di tinh.

g- Nấm Vân Chi

Nấm thường mọc ký sinh trên thân cây sồi, liễu, mận, táo và có nhiều ở những vùng có khí hậu ôn đới tại Á châu, Bắc Mỹ. Nấm ít được phương Tây biết tới nhưng lại được Đông y sử dụng rất nhiều trong trị bệnh và tăng cường sức khỏe.

Kết quả nhiều nghiên cứu tại Trung Hoa, Nhật Bản cho thấy nấm Vân Chi có khả năng chống ung thư, bao tử, ruột già, thực quản, tăng khả năng miễn dịch của cơ thể và chống oxy hóa.

Nấm dai

Trong thiên nhiên có cả vài chục ngàn loại nấm dai khác nhau nhưng chỉ có hai ba trăm loại là ăn được. Đa số nấm độc thuộc hai nhóm nấm Amanita muscaria và A. phalloides. Nấm A muscaria có chất muscarine, một độc chất với hệ thần kinh phó giao cảm, khiến người ăn vào bị ói mửa, chảy nước mắt, đổ mồ hôi, tiêu chảy, đau bụng, chóng mặt, lên kinh phong, bất tỉnh nhân sự... đôi khi chết người. Chất độc phalloidine trong nấm A. phalloides làm gan hư và có đến khoảng 50% người trúng độc bị tử vong.

Nhiều loại nấm dai ăn vào có thể nguy hại đến tính mạng, cho nên tốt nhất là không ăn bất cứ loại nấm nào mà ta không biết rõ. Nấm mọc hoang nhiều khi ăn lại ngon hơn nấm trồng nên nhiều người ưa thích nhưng có nhiều nguy cơ ăn phải nấm độc nên phải hết sức cẩn thận.

Mua nấm và cất giữ nấm

Khi mua nên chọn nấm còn tươi, lành lặn, hình dáng đầy đặn, bụ bẫm, thịt chắc, mũ nấm khép kín bao che những phiến mỏng dưới mũ.

Khi hư hỏng, nấm đổi sang màu đen sậm, mũ mở rộng để lộ lá mỏng, nấm khô hơn và mất bớt vị ngọt.

Để dành lâu, nấm ăn giòn vì màng bọc nấm trở thành cứng. Nấm tươi cất giữ cẩn thận có thể ăn trong khoảng 4-5 ngày sau khi hái.

Nấm cũng được sấy hoặc phơi khô để dành quanh năm. Nấm khô cần được bọc kín

để tránh ẩm, giữ nơi mát và không có ánh sáng vì sinh tố B2 bị ánh mặt trời phân hủy. Nấm khô bảo quản tốt có thể để dành được tới sáu tháng ăn vẫn ngon.

Trước khi nấu, rửa qua cho sạch bụi đất rồi ngâm nấm khô trong nước nóng độ 15 phút. Đừng loại bỏ nước ngâm này vì nước có hương vị thơm như nấm.

Nấm hộp có rất nhiều muối natri nhưng riboflavin còn nguyên vẹn.

Nấm tươi nên được cất trong tủ lạnh, trong hộp thoáng khí, tránh hơi ẩm làm nấm mau hư. **Không bao giờ giữ nấm trong túi nylon bịt kín vì hơi ẩm đọng lại làm nấm mau hư.**

Nấm trồng thường được xịt nhiều phân bón hóa học nên cần được rửa sạch trước khi ăn. Cách tốt hơn cả là dùng giấy mềm mà lau hoặc chải bằng loại bàn chải dành riêng cho nấm. **Tránh rửa nấm trong nước quá lâu vì nấm hút rất nhiều nước.**

Vài điều cần lưu ý

Những người cai rượu thường được bác sĩ chỉ định dùng một loại dược phẩm là disulfiram (**antabuse**).

Khi đang dùng chất này mà uống rượu vào thuốc sẽ tương tác với rượu gây ra những triệu chứng rất khó chịu như khó thở, nặng ngực, buồn ói, mặt nóng bừng, tim đập nhanh. Một vài loại nấm cũng có chất disulfiram này nên có khả năng gây ra các triệu chứng tương tự khi ăn nấm và uống rượu.

Mặt khác, trong thời gian ba ngày trước khi tiến hành xét nghiệm phân để coi có máu không, phải tránh ăn nấm. Vì trong nấm có một hóa chất làm cho thử nghiệm này cho kết quả dương tính ngay cả khi phân không có máu!

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Dallas – Texas

BPT: Nấm tuy là món ăn ngon, nhưng nó cũng chữa nhiều bệnh, đặc biệt bệnh ung thư. BPT yêu cầu quý AH xem kỹ và dùng. Cám ơn BS Nguyễn Ý Đức về bài viết công phu và nhiều ý nghĩa.