# ?n d?a mu?i khi còn cay d? b? ung th?

**S?c kh?e**

Posted by:

Posted on : 19/5/2010 17:33:56

**Mùa hè ?n d?a mu?i v?i th?t lu?c v?a ngon mi?ng, v?a kích thích tiêu hoá nh? có men lactic khi d?a mu?i ?ã chín.**

Bình th??ng trong rau c?i, hàm l??ng nitrit ch? ? d?ng v?t, nh?ng khi mu?i d?a thì hàm l??ng nitrit t?ng lên trong vài ngày ??u do quá trình vi sinh kh? nitrat có trong rau thành nitrit. Tuy nhiên, l??ng nitrit này s? gi?m d?n và m?t h?n khi d?a ?ã chua vàng.



Nitrite có th? ng?n ch?n s? v?n chuy?n ch?t oxy trong máu c?a tr? nh? (còn bú s?a), ngoài ra Nitrite còn ph?n ?ng v?i Protein và và t?o thành ch?t có th? gây ung th? là Nitrosamine. Ng??c l?i, n?u d?a b? khú thì l??ng ??c t? này s? t?ng cao. ??c bi?t, khi lo?i ??c t? này vào c? th? s? tác d?ng v?i amin b?c hai có trong m?t s? th?c ?n nh? tôm, cá, m?m tôm... s? t?o thành h?p ch?t nitrozamin (có kh? n?ng gây ung th? trên ??ng v?t thí nghi?m). Vì v?y, không nên ?n d?a mu?i khi ?ang còn cay ho?c khi d?a ?ã khú.

Theo
Vi?n Dinh d??ng Qu?c gia