Măng tre là một loại “siêu thực phẩm” đầy tiềm năng

Tre không chỉ là loài thực vật sinh trưởng nhanh, mà còn có thể là một loại “siêu thực phẩm” đang bị bỏ quên ngay trước mắt chúng ta. Măng tre không chỉ đơn thuần là một món ăn kèm giòn ngon. Theo một nghiên cứu tổng quan măng tre có thể giúp kiểm soát đường huyết, hỗ trợ sức khỏe tim mạch và đường ruột, đồng thời làm giảm tình trạng viêm, stress và oxy hóa. Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và trên người cũng cho thấy măng tre có khả năng thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn có lợi trong đường ruột và làm giảm các hợp chất độc hại hình thành trong thực phẩm khi nấu chín. Tuy nhiên, măng tre cần được luộc sơ trước khi sử dụng để loại bỏ các độc tố tự nhiên.



Công trình tổng quan học thuật đầu tiên tập trung vào măng tre như một loại thực phẩm đã phát hiện nhiều lợi ích tiềm năng đối với sức khỏe. Các nhà nghiên cứu tìm ra bằng chứng cho thấy việc tiêu thụ măng tre có thể giúp điều hòa lượng đường trong máu, giảm viêm, hỗ trợ hệ tiêu hóa và có tác dụng chống oxy hóa.

Tre được biết đến là loài cây phát triển nhanh nhất trên thế giới, có thể cao thêm tới 90 cm chỉ trong một ngày. Trung Quốc và Ấn Độ hiện là hai quốc gia sản xuất tre lớn nhất, và măng tre đã phổ biến trong ẩm thực nhiều nước châu Á. Những phát hiện này cho thấy măng tre có thể trở thành một lựa chọn thực phẩm quan trọng trong chế độ ăn uống trên toàn cầu.

Giá trị dinh dưỡng của măng tre

Măng tre có giá trị dinh dưỡng đáng kể. Chúng giàu protein, chứa lượng chất xơ ở mức vừa phải và rất ít chất béo. Tre cũng cung cấp các axit amin thiết yếu, cùng các khoáng chất như selen và kali. Ngoài ra, măng tre còn bổ sung nhiều vitamin, bao gồm thiamin, niacin, vitamin A, vitamin B6 và vitamin E.

Nghiên cứu tổng quan này được thực hiện bởi các nhà khoa học thuộc Đại học Anglia Ruskin (ARU), Vương quốc Anh. Đây là nghiên cứu đầu tiên tổng hợp và phân tích toàn bộ các công trình khoa học hiện có về việc tiêu thụ tre, bao gồm cả các thử nghiệm trên người (in vivo studies) và các thí nghiệm trong phòng thí nghiệm trên tế bào người (in vivo studies).

Lợi ích tiềm năng đối với chuyển hóa và sức khỏe tim mạch

Theo kết quả nghiên cứu, măng tre có thể đóng vai trò tích cực trong việc cải thiện chuyển hóa. Các thử nghiệm trên người cho thấy khả năng kiểm soát đường huyết được cải thiện, cho thấy tre có thể giúp điều hòa lượng đường trong máu – yếu tố đặc biệt quan trọng trong quản lý bệnh tiểu đường. Các nhà nghiên cứu cũng ghi nhận sự cải thiện trong hồ sơ lipid máu, một thay đổi liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Hỗ trợ tiêu hóa và tác động đến sức khỏe đường ruột

Tre chứa nhiều loại chất xơ, bao gồm cellulose, hemicellulose và lignin. Các loại chất xơ này đã được chứng minh là giúp cải thiện chức năng tiêu hóa ở người tham gia nghiên cứu. Những nghiên cứu bổ sung cũng ghi nhận sự gia tăng hoạt tính chống oxy hóa và chống viêm sau khi tiêu thụ tre, đồng thời làm giảm độc tính tế bào và cải thiện khả năng sống của tế bào.

Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm tiếp tục củng cố giá trị dinh dưỡng và khả năng chống oxy hóa của tre. Những thí nghiệm này cũng phát hiện tác dụng tiền sinh học, cho thấy tre có thể hỗ trợ sức khỏe đường ruột thông qua việc thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn có lợi.

Các nhà nghiên cứu còn phát hiện rằng một số hợp chất trong tre có khả năng ức chế sự hình thành furan và làm giảm quá trình tạo ra acrylamide – hai hóa chất độc hại có thể phát sinh khi thực phẩm được chiên hoặc nướng ở nhiệt độ cao. Điều này cho thấy tre có tiềm năng được sử dụng để giúp một số món ăn chế biến trở nên an toàn hơn.

Rủi ro trong chế biến và các vấn đề an toàn

Bên cạnh những lợi ích, nghiên cứu cũng chỉ ra các rủi ro an toàn quan trọng. Một số loài tre chứa glycoside sinh cyanua – các hợp chất có thể giải phóng cyanide nếu măng tre được ăn sống hoặc chế biến không đúng cách.
Một nghiên cứu khác cho thấy măng tre có thể chứa các hợp chất gây cản trở quá trình sản xuất hormone tuyến giáp. Sự cản trở này có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh bướu cổ, một tình trạng liên quan đến nhiều biến chứng sức khỏe. Tuy nhiên, cả hai rủi ro trên đều có thể được phòng tránh bằng cách luộc sơ măng tre đúng quy trình trước khi sử dụng.
Nhận định của các nhà nghiên cứu về tương lai của tre
Tác giả chính của nghiên cứu, Giáo sư Lee Smith – Giáo sư Y tế Công cộng tại Đại học Anglia Ruskin (ARU) - cho biết: "Măng tre đã được sử dụng phổ biến trong ẩm thực tại nhiều quốc gia châu Á và có tiềm năng rất lớn để trở thành một thành phần lành mạnh, bền vững trong chế độ ăn uống toàn cầu, với điều kiện phải được chế biến đúng cách.
Những lợi ích sức khỏe mà chúng tôi đã xác định, bao gồm khả năng hỗ trợ các bệnh như tiểu đường và tim mạch, nhiều khả năng xuất phát từ giá trị dinh dưỡng của măng tre và các chiết xuất từ măng. Măng tre giàu protein, axit amin, carbohydrate, khoáng chất và vitamin.
Nghiên cứu tổng quan của chúng tôi cho thấy tre có triển vọng rõ ràng để trở thành một 'siêu thực phẩm'. Tuy nhiên, vẫn còn những khoảng trống trong hiểu biết khoa học. Chúng tôi chỉ tìm thấy bốn nghiên cứu trên người đáp ứng đầy đủ tiêu chí, vì vậy cần thêm các thử nghiệm chất lượng cao trên người trước khi có thể đưa ra những khuyến nghị chắc chắn."

N.M.P (NASTIS), theo sciencedaily.com, 1/2026

Nguồn: Cổng thông tin điện tử Cục Thông tin, Thống kê.