

Thực Phẩm Lên Men



Thế nào là thực phẩm lên men?

Các nhà khoa học đã định nghĩa thực phẩm lên men là những thực phẩm được tạo ra thông qua sự phát triển của vi sinh vật mong muốn và chuyển đổi enzyme của các thành phần trong thực phẩm.

Những thực phẩm này không mới. Thực phẩm lên men đã có từ hàng ngàn năm nay. Để hiểu thực phẩm lên men được tạo ra như thế nào, hãy cùng xem xét ví dụ về sữa chua.

Sữa chua là một loại thực phẩm lên men được làm từ sữa. Trong quá trình lên men sữa chua, vi khuẩn sản xuất axit lactic phát triển từ đường và các chất dinh dưỡng khác trong sữa. Khi chúng nhân lên, vi khuẩn tạo ra các hợp chất làm thay đổi hương vị, kết cấu và chất dinh dưỡng trong sữa để tạo thành sữa chua.



Giá trị của thực phẩm lên men

Có thể là nguồn các vi khuẩn sống, hoạt động

Cải thiện hương vị, kết cấu và khả năng tiêu hóa của thực phẩm

Tăng nồng độ vitamin và các hợp chất hoạt tính sinh học trong thực phẩm

Loại bỏ/giảm bớt các chất độc hại, các chất không phải là dinh dưỡng trong thực phẩm sống

Ức chế mầm bệnh và vi khuẩn gây hư hỏng thực phẩm

Có lợi cho sức khỏe con người bằng cách giảm nguy cơ mắc một số bệnh cấp tính và mạn tính



Quá trình lên men

Tùy thuộc vào loại thực phẩm, một số loại vi khuẩn, nấm men và/hoặc nấm mốc thực hiện quá trình lên men. Các thành phần như muối có thể được thêm vào, nhiệt độ và thời gian sẽ được điều chỉnh để có được sản phẩm cuối cùng mong muốn. Các vi khuẩn lên men vẫn còn sống khi chúng ta ăn sữa chua, sữa chua làm từ

Kefir, phô mai, kim chi và một số thực phẩm lên men khác. Nhưng một số thực phẩm trải qua quá trình lên men sẽ được chế biến thêm (bằng cách thanh trùng, nướng hoặc lọc) để chúng không còn là nguồn vi khuẩn sống nữa.



LÊN MEN

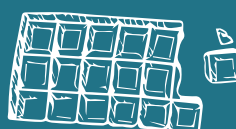
Lên men và giữ lại vi khuẩn lên men sống

- Sữa chua
- Sữa chua làm từ Kefir
- Hầu hết các loại phô mát
- Tương miso
- Natto
- Tempeh
- Kimchi/rau củ lên men
- Xúc xích lên men khô
- Kombucha
- Một số loại bia



Lên men nhưng vi khuẩn lên men bị tiêu diệt hoặc bị loại bỏ (theo quy trình)

- Bánh mì, bao gồm cả bánh mì men tự nhiên (nướng)
- Rau củ ngâm/lên men đóng hộp (đã qua xử lý nhiệt)
- Xúc xích (đã qua xử lý nhiệt)
- Nước tương (đã qua xử lý nhiệt)
- Giấm (đã qua xử lý nhiệt)
- Rượu vang, hầu hết các loại bia, rượu chưng cất (đã lọc)
- Cà phê và đậu sô cô la (rang)



KHÔNG LÊN MEN

Không có vi khuẩn sống được sử dụng trong sản xuất

- Xúc xích tươi
- Rau ngâm nước muối hoặc dấm
- Nước tương công nghiệp
- Thịt, cá ướp muối không lên men
- Phô mai tươi có tính axit (acidified cottage cheese)

