VI SINH VẬT SỐNG TRONG THỨC ĂN:
Vai trò đối với sức khỏe con người

Trong nhiều thiên niên kỷ, con người đã tiêu thụ những nguồn cung cấp vi sinh vật sống phong phú, đa dạng như trái cây tươi, rau sống và thực phẩm lên men. Ngày nay, thực phẩm của chúng ta thường được chế biến theo cách loại bỏ hoặc tiêu diệt hầu hết các vi sinh vật này. Liệu có phải sự phổ biến của một số bệnh không lây nhiễm hiện đại liên quan đến việc chúng ta giảm tiếp xúc với các vi sinh vật sống trong chế độ ăn uống của mình?

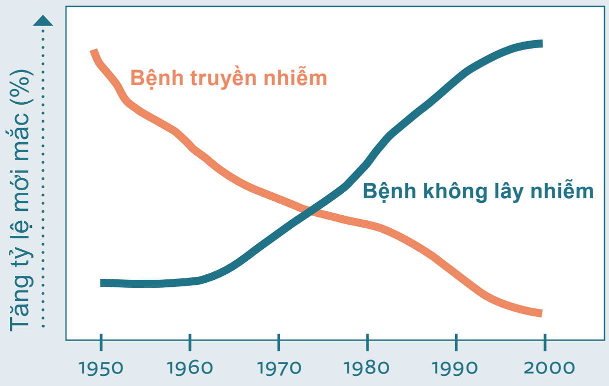
Chúng ta biết những gì về giá trị của việc tiêu thụ các vi sinh vật sống trong thức ăn?

- Thực phẩm lên men được cho là hỗ trợ sức khỏe đường ruột.
- Thực phẩm lên men có liên quan đến việc cải thiện sức khỏe tim mạch và chuyển hoá.
- Probiotic (vi sinh vật sống thuộc nhiều loài khác nhau) có thể cải thiện một số thông số sức khỏe.
- Vẫn còn nhiều vấn đề cần tìm hiểu:
  - Chúng ta nên tiêu thụ bao nhiêu vi sinh vật sống để có lợi cho sức khỏe?
  - Có phải một số vi sinh vật tốt hơn những vi sinh vật khác đối với sức khỏe của chúng ta?
  - Chúng ta có thể mong đợi những lợi ích sức khỏe nào?

Thực phẩm lên men đã được con người tiêu thụ trong hơn 14.000 năm

Khi con người giảm sự tiếp xúc với vi sinh vật, các bệnh truyền nhiễm cũng giảm đi. Tuy nhiên, các bệnh không lây nhiễm như bệnh qua trung gian miễn dịch và bệnh chuyển hóa đã trở nên phổ biến hơn.

Biểu đồ phỏng theo nghiên cứu của Bach, 2002. NEJM: 347(12):911.



Chúng ta ăn bao nhiêu vi sinh vật?

Khảo sát Kiểm tra Sức khỏe và Dinh dưỡng Quốc gia (NHANES) là bộ dữ liệu mang tính đại diện trên toàn quốc bao gồm các thông tin về những gì người Mỹ ăn. Một nghiên cứu gần đây sử dụng dữ liệu này cho thấy:

- Khoảng một phần ba người lớn chỉ tiêu thụ thực phẩm có hàm lượng vi sinh vật sống thấp.
- Chế độ ăn có chứa thực phẩm với lượng vi sinh vật sống trung bình (104-107 CFU/g) hoặc cao (>107 CFU/g) có liên quan đến giảm huyết áp tâm thu và giảm vòng eo so với chế độ ăn chứa lượng vi sinh vật sống thấp hơn.
- Những thực phẩm nào sẽ cung cấp lượng vi sinh vật cao cho người tiêu thụ? Bạn có thể tiêu thụ một khẩu phần 200g sữa chua, 75g trái cây tươi và 125g rau tươi sống.

Đâu là nguồn vi sinh vật sống trong thức ăn (VSVSTTA) tốt?

- Rau sống, trái cây tươi (chưa gọt vỏ), sữa và rau củ lên men (không qua xử lý sau khi lên men) là những thực phẩm có chứa VSVSTTA. Những thực phẩm đó bao gồm sữa chua, kim chi, pho mát tươi và chín, rau diếp, bông cải xanh (tươi, chưa nấu chín), cần tây, đậu xanh, táo, quả mọng.
- Probiotic được tiêu thụ bằng đường uống là VSVSTTA, mặc dù VSVSTTA có thể không nhất thiết phải là probiotic.
- Thực phẩm lên men bằng vi sinh vật sống, nhưng một số bước chế biến có thể tiêu diệt hoặc loại bỏ vi sinh vật sống.
- Xem thêm infographic về thực phẩm lên men của ISAPP tại: **isappscience.org/forconsumers/infographics/**

Tiêu thụ vi sinh vật sống có an toàn không?

- Nhiều vi sinh vật mang lại lợi ích hoặc chỉ đơn giản đi qua đường tiêu hóa mà không gây ảnh hưởng gì.
- Một số vi sinh vật làm hỏng thực phẩm.
- Một số vi sinh vật có thể gây bệnh nghiêm trọng và cần tránh, chẳng hạn như Salmonella hoặc Campylobacter.
- Hãy nhớ rằng ăn một số thực phẩm chưa nấu chín hoặc sống, chẳng hạn như sữa, cá, thịt có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe.

Hiểu về vi sinh vật sống trong thức ăn (VSVSTTA)

- VSVSTTA không cần phải có đặc điểm cụ thể hoặc được xác định về mặt phân loại nhưng có thể hiện diện tự nhiên trong thực phẩm tươi sống hoặc lên men.
- VSVSTTA không cần phải có một 'liều lượng' xác định, nhưng có thể phải được tiêu thụ với số lượng lớn để tạo ra lợi ích sức khỏe tiềm năng.
- VSVSTTA không bắt buộc phải có bằng chứng khoa học kết nối trực tiếp chúng với việc mang lại lợi ích sức khoẻ cụ thể.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web **ISAPPscience.org** hoặc theo dõi chúng tôi trên **@ISAPPscience**

ISAPP
Connecting science, microbes and health

© 2023, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics