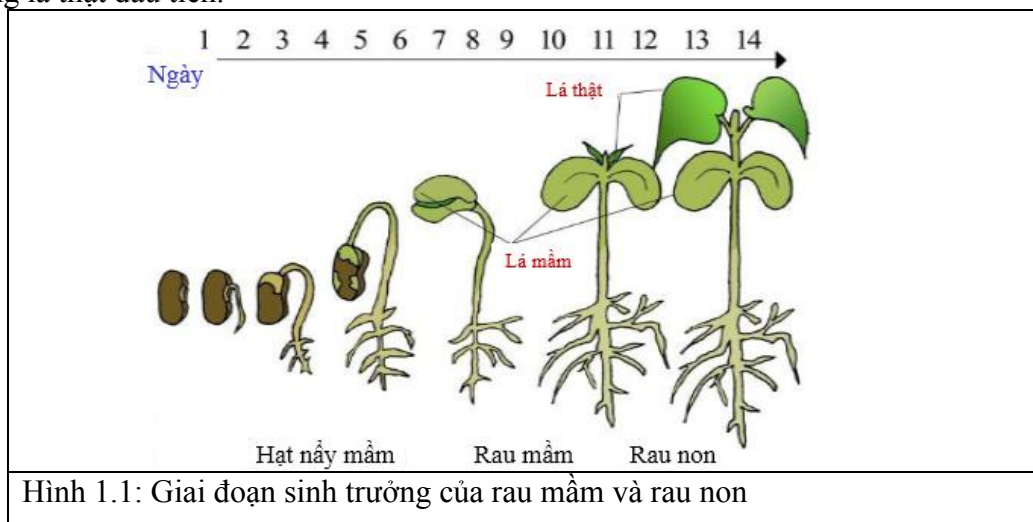


Rau non một “siêu thực phẩm”

Rau non là loại rau cao cấp, rau được thu hoạch lúc còn non trước khi phát triển thành cây trưởng thành, là thức ăn bổ dưỡng vì chứa hàm lượng dinh dưỡng cao hơn rau thường, rau được trồng trong môi trường sạch và an toàn (Trần Thị Ba, 2010). Rau non là cây rau được thu hoạch trước khi phát triển thành cây trưởng thành. Thời gian thu hoạch từ 14-20 ngày sau khi gieo, khi cây phát triển cặp lá thật đầu tiên. Rau non không thể thu hoạch tiếp một vụ nữa vì những cây trồng này không phát triển đủ thời gian và đã cắt sát gốc, cây trồng không còn khả năng để tạo ra sự tăng trưởng mới (<http://organicgardening.about.com>).

Những năm gần đây rau non được xem như là một sản phẩm rau màu mới, đáp ứng nhu cầu đa dạng của người tiêu dùng. Giá trị dinh dưỡng cao với hàm lượng vitamin và carotenoids cao 5 lần so với cây trưởng thành, khoáng chất và chất chống oxy hóa cao hơn cây trưởng thành. Ngoài ra rau non có thể trồng được quanh năm, không ảnh hưởng thời tiết, đơn giản và ít tốn công chăm sóc (Trần Thị Ba et al., 2019). Mô hình trồng rau non trên giá thể áp dụng công nghệ tưới nhỏ giọt có thể cho năng suất 3-5kg/m² do đặc tính của rau non là thu hoạch lúc còn non, gieo dày và thu tỉa nhiều lần (Khánh Trung, 2014). Canh tác rau non không khó và có nhiều lợi ích như đã nêu trên, tuy nhiên loại rau này có thể còn chưa quen đối với một số nông dân canh tác rau màu truyền thống và kể cả người tiêu dùng.

Rau mầm và rau non được phân biệt dựa trên thời gian sinh trưởng từ lúc nảy mầm, cây rau có thời gian sinh trưởng từ 4 đến khoảng 10 ngày thì được gọi là rau mầm và từ 7 đến khoảng 28 ngày được gọi là rau non, sự phân biệt này có sự biến động tùy theo thời gian sinh trưởng của từng loại rau cụ thể. Theo Renna (2016), rau mầm được trồng trong điều kiện bóng tối, không cần môi trường phát triển, phân bón hay hóa chất nông nghiệp, tất cả bộ phận đều có thể ăn được. Trong khi đó rau non vì có thời gian sinh trưởng dài hơn rau mầm nên cần phải có điều kiện ánh sáng thích hợp, môi trường thích hợp, được cung cấp chất dinh dưỡng, các phần có thể ăn được ở rau non là thân, lá mầm và những lá thật đầu tiên.



Hình 1.1: Giai đoạn sinh trưởng của rau mầm và rau non

Các nhà khoa học khẳng định, rau non được thu hoạch ngay trước khi cây sử dụng chất dinh dưỡng cho sự tăng trưởng nên chứa hàm lượng dinh dưỡng cao nhất trong cuộc đời của chúng. Ngày càng nhiều loại rau được trồng và thu hoạch theo kiểu rau non (Lê Mai, 2016 theo Ecowatch).

Bảng 1.1: Đặc điểm và các yếu tố đặc biệt của mầm, rau non và “baby leaf” (Nguồn Renna et al., 2016)

Đặc điểm	Rau mầm	Rau non	Baby leaf
Phần ăn được	Tất cả bộ phận	Lá mầm, lá thật và thân	Lá thật
Hệ thống canh tác	Không cần đất và giá thể	Đất và giá thể	Đất và giá thể
Điều kiện sinh trưởng	Không cần ánh sáng	Cần ánh sáng	Cần ánh sáng
Cung cấp dinh dưỡng	Không cần thiết	Không bắt buộc	Cần thiết

Hóa chất nông nghiệp	Không cần thiết	Không cần thiết	Cần thiết
Giai đoạn thu hoạch	Trước khi hình thành hoàn toàn lá mầm	Hình thành các lá thật đầu tiên	Khoảng lá thật thứ 8
Phương thức thu thập	Không cắt	Cắt hoặc không cắt	Cắt

Rau non thường được sử dụng cho mục đích trang trí trên món ăn, tuy nhiên giá trị dinh dưỡng của rau non rất tuyệt vời và ngày nay đã trở thành một sản phẩm mới lạ thú vị trên thị trường rau quả, đôi khi được gọi là “thực phẩm chức năng” hoặc “siêu thực phẩm” (Treadwell *et al.*, 2010). Một nghiên cứu gần đây được thực hiện bởi một nhóm các nhà nghiên cứu từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) và Đại học Maryland, đã phân tích hàm lượng vitamin (vitamin C, vitamin E và vitamin K) và carotenoids (Beta-carotene, lutein và zeaxanthin) của 25 loại rau non đã chỉ ra rằng, so với các loại rau thông thường được thu hoạch ở giai đoạn trưởng thành tiêu chuẩn cho thương mại. Rau non còn có hàm lượng chất chống oxy hóa gấp hàng chục lần (Xiao *et al.*, 2012).

Rau non bắt đầu được biết đến từ thập niên 1980, phát triển nhanh từ giữa thập niên 1990 và được công chúng chú ý nhiều trong vài năm trở lại đây, khi các báo cáo khoa học của Bộ Nông nghiệp Mỹ và Đại học Maryland chỉ ra giá trị của chúng. Các chất dinh dưỡng quý giá của rau tập trung với hàm lượng cao nhất trong giai đoạn thu hoạch này (Lê Ngọc, 2016 <http://khoahocphattrien.vn/kham-pha/rau-non-se-la-rau-xanh-cua-the-ky-21/20160317035412329p1c879.htm>)

Theo thông tin từ tạp chí thực phẩm chức năng health+, rau non có hàm lượng dinh dưỡng cao gấp 4-40 lần so với rau phát triển đầy đủ. Chứa polyphenol chất chống oxy hóa mạnh, giảm nguy cơ tim mạch, ung thư, alzheimer, giảm nguy cơ bệnh mãn tính như tim mạch, tiểu đường, béo phì, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư đường tiêu hóa. Một số nghiên cứu cho thấy, rau non vẫn chưa được mạnh dạng sản xuất rộng lớn mà nông dân chỉ sản xuất theo đơn đặt hàng của nhà buôn bán (Xaba *et al.*, 2012)

Ví dụ, ở giống bắp cải lá đỏ, so sánh các giá trị của vitamin nói trên trong rau non với những báo cáo trong các tài liệu cho cùng một loài ở điều kiện thu hoạch khi trưởng thành, đã được tìm thấy rằng rau non có hàm lượng trung bình cao hơn của vitamin C sáu lần (147 so với 23,5 mg/100 g sản phẩm tươi), của vitamin E thậm chí bốn trăm lần (24,1 so với 0,06 mg/100 g sản phẩm tươi) và vitamin K là sáu mươi lần (2,4 so với 0,04 μ g/g sản phẩm tươi) (Xiao *et al.*, 2012).

Xem xét các khuyến cáo dinh dưỡng cung cấp hằng ngày của Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu (EFSA) ở vitamin C (60 mg), vitamin E (13 mg) và vitamin K (70 μ g). Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, ở một số loại rau non chỉ cần vài gam mỗi ngày là có thể cung cấp đầy đủ các chỉ tiêu vitamin C, E, K cho một người trưởng thành có khối lượng trung bình ở châu Âu (Di Gioia *et al.*, 2015).

Ngoài ra hàm lượng chất khoáng có trong rau non cũng được đánh giá khá cao. Phân tích hàm lượng khoáng chất chính trong một số loại rau non, có thể quan sát thấy rau non đại diện cho một nguồn kali và canxi tốt (Di Gioia *et al.*, 2015; Santamaria, 2006). Theo nghiên cứu của Đại học Maryland và Bộ Nông nghiệp Mỹ, rau non chứa các chất dinh dưỡng đặc biệt nhiều hơn từ 4-40 lần so với loại rau được thu hoạch ở thời điểm trưởng thành. Chúng rất giàu vitamin và carotenoids - một dạng sắc tố hữu cơ có trong thực vật và các loài sinh vật quang hợp.

Carotenoids là chất chống oxy hóa, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và cải thiện sức khỏe tổng thể, tăng cường hệ thống miễn dịch và làm chậm xuất hiện các bệnh mạn tính của tuổi già. Nghiên cứu trên cũng chỉ ra rằng, bắp cải đỏ non có lượng vitamin C cao gấp 6 lần và lượng vitamin E gấp 40 lần so với giai đoạn trưởng thành.

Năm 2014, Bộ Nông nghiệp Mỹ công bố kết quả một nghiên cứu đánh giá các thành phần dinh dưỡng chủ yếu như vitamin K, E, C và beta-carotene - tiền chất của vitamin... trên lá mầm của 25 loại rau non phổ biến nhất.

Theo đó, rau non nói chung chứa hàm lượng vitamin và carotenoids cao gấp 5 lần so với rau trưởng thành - Bộ Nông nghiệp Mỹ cũng đưa ra quan điểm, giá trị dinh dưỡng của rau non xứng đáng để con người đầu tư thêm công sức cho việc tìm phương pháp giữ tươi và rút ngắn thời gian phân phối nó. Tuy nhiên, theo nhà khoa học người Mỹ Gene Lester, rau non dù có rất nhiều lợi ích, nhưng sẽ không thể thay thế hoàn toàn các loại rau trưởng thành. Nguyên nhân là bởi rau non không có đủ chất xơ - một chất tuy không cung cấp dinh dưỡng, nhưng vô cùng quan trọng đối với quá trình tiêu hóa và sức khỏe của con người.

Thúy Kiều (Tổng hợp)

Tài Liệu Tham khảo

- <http://organicgardening.about.com>.
- Trần Thị Ba, 2010
- Lê Ngọc, 2016 <http://khoa hocphattrien.vn/kham-pha/rau-non-se-la-rau-xanh-cua-the-ky-21/20160317035412329p1c879.htm>
- Lê Mai, 2016 theo Ecowatch
- Di Gioia et al., 2015;
- Santamaria, 2006
- Xiao et al., 2012
- Treadwell et al., 2010
- Khánh Trung, 2014
- Trần Thị Ba et al., 2019
- Renna et al., 2016