GẠO TA GẠO TÂY

Nguyễn Thượng Chánh, DVM

Theo ước lượng, lúa được thấy trồng tại lối 112 quốc gia, và có vào khoảng 90% gạo sản xuất được tiêu thụ tại Á Châu. Tại nhiều vùng trên thế giới trong đó có Việt Nam, cơm là thức căn bản và có thể chiếm trên 60% khẩu phần của những bửa ăn hằng ngày.

Là người Việt Nam, dù sống bên nhà hay tại hải ngoại, ai ai cũng đều ăn cơm hết.

Ngoại trừ thỉnh thoảng vì hoàn cảnh đặc biệt, chẳng hạn như lúc phải nằm bệnh viện hay chỉ vì muốn đổi món, trong đôi ba bửa chúng ta bèn bỏ cơm để ăn hủ tíu, phở, bún, mì, bánh mì, khoai Tây, hoặc pizza vv...nhưng đây cũng chỉ là những món ăn phụ, ăn tạm thế cơm mà thôi, ăn gì thì ăn nhưng rồi cũng phải quay trở về với cơm mới được.

Vắng cơm trong bốn năm ngày thì cảm thấy thiếu, thấy nhớ và thèm nó lắm.

GẠO TA

(Phần Gạo Ta được viết và trích từ tác phẩm ***Tiến trình phát triển sản xuất lúa gạo tại VN từ thời nguyên thủy đến hiện đại. Nhà XB Nông Nghiệp 2004*- của TS Trần văn Đạt, Ph.D. nguyên chánh chuyên gia lúa gạo FAO, Rome, Italy.)**

Theo tài liệu khoa học cho biết thì trên thế giới phải có từ 13 000 đến 15 000 giống lúa, nhưng trong thực tế thì chỉ có khoảng 20 loài lúa dại và hai loài lúa canh tác mà thôi. Ngày nay, hai cây lúa được canh tác rộng rãi trên thế giới là loài *Oryza sativa L*. ở Á Châu có năng suất cao và loài lúa *Oryza glaberrima Steud*, năng suất thấp được canh tác ít hơn ở Tây Châu Phi.

Loài người đã biết hái những hạt lúa dại còn gọi là lúa ma, lúa Trời để làm thức ăn cách đây lối

10 000- 20 000 năm. Đến 6 000 – 7 000 năm trước Công nguyên con người biết gieo hạt lúa, làm bờ giữ nước, dẫn thủy, cấy lúa, cày bừa, làm ruộng bật thang, làm ao hồ sông rạch đem nước tưới lúa vv...

Việt Nam có thể là một trong những trung tâm xuất hiện những cây lúa trồng đầu tiên trên thế giới. Người Lạc Việt đã biết trồng lúa mà đa số là loại lúa nếp theo nước thủy triều lên xuống. Người dân biết cấy lúa và thâm canh vụ rất sớm. Cây lúa đã tiến triển lâu dài trong thiên nhiên và được thuần thục bởi con người. Với sự xuất hiện của kim loại đồng, gang, sắt, người dân có phương tiện canh tác hữu hiệu để sản xuất lúa hơn. Vì có nhiều ưu thế, cây lúa dã trở nên thức ăn căn bản không những của dân Việt mà còn của nhiều nước khác trong vùng Châu Á.

Với **Cuộc Cách Mạng Xanh** bùng lên khắp châu Á, châu Âu và châu Mỹ vào giữa thập niên 60 đến giữa 90, năng suất lúa cũng tăng lên mạnh mẻ từ vài trăm kí lô lên hơn 4 tấn mỗi hecta.

Yếu tố chánh tạo ra Cách Mạng Xanh là tìm ra gen *cây lúa lùn thấp* để làm cho cây có thể hấp thụ nhiều phân bón và sản xuất nhiều hạt thay vì nhiều lá và ngã đổ.

Cuộc Cách Mạng Xanh khởi sự từ khi nhóm nghiên cứu của Tiến sĩ Norman E.Borlaug, người đoạt giải thưởng Nobel Hòa Bình vào năm 1970, đưa ra gen thấp lùn của lúa mì Nhật Bản Norin 10B vào cây lúa mì để tạo ra các giống lúa mì năng suất cao ở CIMMYT(*the International Wheat and Maize Institute)* tại Mexico. Sau đó, giống lúa mì cải tiến được phổ biến trồng rộng rãi ở Pakistan và miền Bắc Ấn Độ (Punjab) và giúp cho hai xứ nầy không những tự túc được loại thực phẩm này mà còn có thể xuất cảng.

Đồng thời, Viện Khảo Cứu Lúa Gạo Quốc Tế IRRI, ở Los Banos, Philippines đã dùng gen lúa lùn của giống lúa *Dee-geo-woo-gen*, thấp, ngắn ngày của Đài Loan với giống lúa *Peta*, cao cây

của Indonesia để tạo ra giống lúa IR8 và những giống lúa cải thiện khác được trồng rộng rãi tại nhiều xứ Châu Á trong đó có Việt Nam.

Cách Mạng Xanh đã bỏ quên vùng Châu Phi vì nơi này thiếu phát triển hạ tầng cơ sở, thiếu hệ thống tưới tiêu và trình độ văn hóa còn thấp so với các lục địa khác.

Hiện nay, thế giới đang bước vào thời kỳ hậu Cách Mạng Xanh và đang hướng về một cuộc **Cách Mạng Xanh lâu dài** (*the Evegreen Revolution*) với triển vọng phát triển kỹ thuật lúa lai và "lúa siêu đẳng" đang xảy ra, gồm cả cuộc cách mạng gen đang tạo nhiều dư luận trên thế giới.

Tại miền Nam Việt Nam, cuộc Cách Mạng Xanh đã xảy ra vào gần cuối thập niên 60 do sự du nhập các giống lúa có năng suất cao của IRRI, đặc biệt là lúa IR8. Tháng 5 năm 1966, giống lúa này được đem thí nghiệm lần đầu tiên tại Trung Tâm Thí Nghiệm Lúa ở Long Định, Tiền Giang. Năng suất thu hoạch được 4 t/ha so với năng suất trung bình của lúa cổ truyền 2t/ha.

Lúa IR8 được đặt tên là Thần Nông 8.

Sau đó các giống lúa IR5, IR20, IR22 được du nhập thử nghiệm và phổ biến qua chương trình hợp tác với IRRI.

IR8 còn gọi là lúaThần Nông 8 hay *lúa Honda* tại miền Nam

Diện tích trồng lúa Thần Nông tiếp tục phát triển nhanh chóng. Vào thời bấy giờ rất nhiều nông dân ở vùng đồng bằng Sông Cửu Long đã trở nên giàu có nhờ lúa IR8, nên họ mua sắm nhiều máy cày, xe Honda, xây nhà gạch ...cho nên nông dân gọi lúa này là " *lúa Honda*".

Nhưng về sau IR8 và IR5 càng gặp khó khăn về mặt thị trường vì nông dân và giới tiêu thụ bắt đầu phàn nàn về chất lượng của hai giống lúa này. Hạt gạo của IR8 thuộc loại trung bình và to, có hàm lượng amylose cao (28%) nên cơm để nguội mau cứng và khó ăn.

Do đó các giống lúa IR20, IR22, rồi TN73-1, và TN73-2 có chất lượng tốt hơn IR8 được Ủy Ban Hạt Giống Quốc Gia lần lược chấp thuận phóng thích.

Hai giống TN73-1 và TN73-2 là hai giống lúa năng suất cao được phóng thích trong năm 1973 vừa nhằm tăng chất lượng gạo trong nước vừa chống sự phá hại càng ngày càng nhiều của rầy nâu.

Sau đó IR26 và IR30 được phổ biến trong nông dân, nhưng cũng bị rầy nâu phá hại dữ dội vào 1976 vì thế các giống lúa trên lần lượt bị thay thế.

Đến năm 1977, IR36 được tuyển chọn phổ biến vì có mức kháng rầy nâu cao (biotype 2) (TS Võ Tòng Xuân 1995).

Tại miền Bắc cuộc Cách Mạng Xanh cũng đã bắt đầu từ giống lúa IR8 mà người ta đặt cho cái tên là Nông Nghiệp 8, có lẽ được du nhập từ miền Nam vào vụ mùa 1968- 1969 để trồng thử nghiệm và có kết quả tốt ở vụ Đông Xuân. Sau đó lúa NN 8 được trồng rộng rãi vào năm 1989...

Nhờ cuộc Cách Mạng Xanh, Ngày nay Việt Nam đã trở thành nước xuất cảng gạo lớn thứ hai trên thế giới.

Năm 2008, Việt Nam đã bán cho thế giới 4,6 triệu tấn gạo thu về 2,9 tỉ $, tăng gấp hai lần so với năm 2007 nhờ vào sự kiện giá gạo biến động nhảy vọt lên 900$/tấn vào tháng 5, 2008

http://www.earthtimes.org/articles/show/253965,vietnam-rice-exports-increase.html

Vào đầu cuộc Cách Mạng Xanh, các chuyên gia lúa gạo trên thế giới đã đồng ý phân loại lúa theo *đặc tính của đất đai và khí hậu* (IRRI, 1984) như sau:

Lúa rẫy (lúa đất khô): trồng ở vùng có mưa nhiều hoặc ít, đất tốt hoặc xấu.

Lúa tưới tiêu: trong những vùng có nhiệt độ thích hợp hoặc nhiệt độ thấp.

Lúa ruộng nước trời: lúa ruộng cạn 5-25cm, sâu vừa 25-50 cm, thường bị hạn hoặc bị ngập nước.

Lúa thủy triều: lúa nước ngọt, mặn, phèn và than bùn

Lúa nước sâu: lúa ruộng cạn 25-50 cm, sâu 50-100 cm và thật sâu (lúa nổi) trên 100 cm.

Ngoài ra các nhà nông học còn phân chia cây lúa một cách tổng quát, tùy theo *chu trình sinh trưỡng*:

1) Lúa rất sớm: dưới 100 ngày.
2) Lúa sớm: từ 101-120 ngày.
3) Lúa lỡ: từ 121- 140 ngày.
4) Lúa muộn: trên 140 ngày

Về phương diện *sinh thái và địa lý*, lúa *Oryza sativa* được phân ra làm ba nhóm:

-Lúa Indica: trồng ở vùng nhiệt đới và bán nhiệt đới, gạo có nhiều tinh bột. Năng suất kém hơn lúa Japonica.

-Lúa Japonica: trồng vùng ôn đới hoặc nơi có độ cao trên 1000m. Gạo dẻo vì ít tinh bột. Năng suất cao.

- Lúa Javanica (bulu) được trồng ở Indonesia, có đặc tính ở giữa hai loại lúa Indica và Japonica.

Các giống lúa Việt Nam đại khái gồm các giống sau đây:

Lúa dại: gồm có các giống *Oryza rufibogon, O. nivara, O. officinalis, O. granulata*.

Lúa dại được các nhà khoa học lưu ý đặc biệt vì chúng cung cấp một số gen cho việc tạo giống mới hoặc sử dụng trong công nghệ sinh học nhằm chống, kháng sâu bệnh và các vấn đề khó khăn môi trường như mặn chua, hạn hán, lũ lụt,v.v...

Lúa nếp (0-10% amylose): chiếm khoảng 10% sản lượng lúa và giá cao hơn lúa thường.

Lúa thơm thường cho năng suất thấp độ 2-3 tấn/ ha nhưng giá lúa cao gấp 2-3 lần lúa thường.

Mùi thơm của loại lúa phần lớn do chất hóa học *2-acetyl-I-pyrroline* và do gen *fgr* chi phối.

Mùi thơm cũng tùy thuộc vào điều kiện môi trường như đất đai, khí hậu. Chẳng hạn, lúa Nàng Thơm Chợ Đào chỉ có mùi thơm ở chợ Đào (Long An), nếu được trồng ở Cần Thơ sẽ không có mùi thơm đó nữa.

Miền Bắc có lúa Tám Thơm, lúa Tám Xoan thường được trồng ở đất màu mỡ

Miền Nam có lúa Nàng Thơm Chợ Đào (Long An), Móng chim, Nàng hương, Nanh chồn (Bà Rịa), Tàu hương, Thơm sớm, Thơm lùn, lúa Huyết Rồng (Long An).

Miền Trung và Tây Nguyên: lúa Ngự, Cúc thơm, Thái thơm, Nếp than, Nếp trắng, Bake dẻo, Nếp Cải Hoa Vàng. Hai giống lúa nổi tiếng nhứt là lúa Đế An Cựu và lúa Ngự, nhưng ngày nay không còn tìm thấy nữa

Các giống lúa thơm được nhập vào Việt Nam: Basmati 370, Basmati Mutan (Ấn Độ), Khao Dawk Mali (Thái Lan), Jasmine 85 (Hoa Kỳ), VD 10, VD 20 (Đài Loan), IR 84 (Phi Luật Tân), Bác Thơm, Quế Hương Chiêm, Qua Dạ Hương, Chi Ưu Hương (Trung Quốc).

Hiện nay lúa thơm nổi tiếng nhứt là lúa Basmati Ấn Độ, Pakistan, Nepal. Lúa có hạt nhỏ dài, hàm lượng amylose trung bình 20-22%. Gạo Basmati khi nấu sẽ nở dài ra, nhưng vẫn thon và hạt cơm mềm rời nhau sau nhiều giờ.Hai đặc tính sau này bị chi phối bởi nhiều gen nên gây khó khăn trong tạo giống truyền gen (Khush,2001)

(theo TS Trần Văn Đạt)

Gạo Basmati Ấn Độ

GẠO TÂY

Có lẽ nhờ vào những làn sống di dân ồ ạt nối tiếp nhau đến từ Á Châu nên các dân tộc Tây phương cũng mon men bắt đầu chiếu cố nhiều đến gạo.

Lúa được trồng tại rất nhiều quốc gia trên thế giới trong đó phải kể đến các nước như Ý, Pháp, Tây Ban Nha, Úc Châu và Hoa Kỳ...

Bên cạnh các loại gạo nhập cảng từ Thái Lan, Ấn Độ,Trung Quốc, Hoa Kỳ cũng sản xuất gạo, tập trung nhiều tại các vùng Mississipi Delta, Louisiana, Arkansas, Missouri, Texas, Gulf Coast và vùng Sacramento Valley, California.

Tỉnh Saskatchewan Canada thì nổi tiếng về lúa dại.

Tại Bắc Mỹ người ta thường phân chia gạo ra làm ba nhóm chánh:

-Gạo hạt dài (*long grain*)
-Gạo hạt trung (*medium grain*)
-Gạo hạt ngắn /tròn (*short/round grain*)

Gạo hạt dài (long grain)

Gạo hạt trung (medium grain)

Gạo hạt ngắn (short grain)

Gạo bán lẻ cho người tiêu thụ chủ yếu là gạo trắng hạt dài, ít dính hơn gạo hạt trung và gạo hạt ngắn.

1. **Gạo hạt trung** ít được bán lẻ nhưng thường được kỹ nghệ sử dụng để chế biến ra các loại *soupe* lon, để làm bánh *rice pudding*. Gạo hạt trung mềm hơn gạo hạt dài. Sau khi nấu chín thành cơm, gạo hạt trung cũng ít dính hơn. Kỹ nghệ làm *cereale* và các thỏi cớm kẹo (*barres santé*) cũng dùng gạo hạt trung để sản xuất ra vô số sản phẩm.
2. **Gạo hạt ngắn/tròn** nhỏ hơn gạo hạt trung và thường được sử dụng để làm sushis
3. **Gạo hạt dài** là loại gạo phổ biến nhất hiện nay và thường có bốn loại dược thấy bán trong các chợ tại hải ngoại. Đó là gạo trắng hạt dài**,** gạo nâu (còn gọi là gạo lứt), gạo hấp, và gạo chín nhanh.

Gạo dại (wilde rice)

Tại Canada có một loại gạo khá đặc biệt không mấy phổ biến cho lắm, đó là **gạo dại** (*riz sauvage, wild rice*): đây không phải là một loại gạo theo đúng nghĩa của nó nhưng là một loại thực vật mộc dưới nước có tên khoa học là *Zigania aquatica*.

Thu hoạch khó khăn nên giá bán ra rất đắt. Hạt gạo dài có màu xậm, nâu, tím v.v...Nấu hơi lâu chín, nhưng cơm lại có một mùi thơm của hạt dẻ (*noisette*) khá đặc biệt. Gạo dại ăn rất bổ.

Tỉnh bang Saskatchewan của Canada nổi tiếng về việc sản xuất gạo dại.

Gạo trắng hạt dài (*Long grain white rice*) có được từ gạo nâu hay gạo lứt *brown rice, riz brun* đã được chà xát để lấy các lớp cám bao bọc hạt gạo ra ngoài. Chính các lớp cám nầy là nơi tích tụ nhiều chất bổ dưỡng như vitamin B complex, inositol... Sự chà xát làm cho hạt gạo trắng ra rất hấp dẫn người tiêu thụ. Gạo trắng ít bổ dưỡng, nhưng giữ được lâu dài vì nhờ không có cám nên lâu bị hôi hơn gạo lứt. Bên cạnh cái lợi cũng có cái hại là ăn gạo quá trắng trong thời gian lâu dài dễ bị bệnh phù thủng *beriberi* vì gạo thiếu các sinh tố B1 thiamin, riboflavin...Nhưng trong thực tế hằng ngày chúng ta nhờ ăn nhiều loại thực phẩm khác có vitamins kèm theo cơm nên vấn đề phù thủng không thấy xảy ra.

Tại hải ngoại, loại gạo chúng ta thường ăn mỗi ngày là gạo trắng hạt dài Hương Lài Jasmine của Thái Lan. Gạo Thái hạt dài, dẻo, thơm và để nguội vẫn ngon. Tuy nói vậy, nhưng đôi khi mua một bao gạo mới (*new harvest*) 18kg, đem về ăn chừng 1/3 bao thì gạo hết thơm, chắc là gạo đã bị trộn quá.

Gạo tấm (brisure, broken rice)

Lệ thường chúng ta thích ăn gạo trắng hơn gạo có màu sắc như gạo lứt chẳng qua cũng do thói quen ăn uống và tập quán xã hội mà thôi. Bạn thử tưởng tượng phản ứng của thực khách ra sao nếu họ được dọn món cơm gạo lứt ngay bửa tiệc cưới.

Tại Bắc Mỹ, theo tiêu chuẩn Hoa Kỳ thì gạo trắng là gạo có 4% hạt nát. Khi gạo lứt được cho chạy qua máy xay, gạo trở nên nóng và bị vỡ ra. 4% hạt nát hay tấm (*brisure, broken rice*) là một tiêu chuẩn Hoa Kỳ (*American standard*). Gạo tấm thật sự phải là những phần mầm ở đầu

hạt gạo. Những mãnh vỡ là những mãnh nâu, hoặc xậm màu và những hạt trắng hơn bình thường mà chúng ta có thể thấy trong các bao gạo.

Gạo nâu hay gạo lứt (brown rice)

Gạo nâu hay gạo lứt (*riz brun, brown rice*): Đây là loại gạo có được sau khi võ lúa bị chà lấy đi nhưng hạt gạo vẫn còn giữ mầm và vỏ cám. Nhờ còn đủ các võ cám và mầm nên gạo nâu được xem là loại **gạo bổ nhất** vì chứa nhiều chất xơ và nhiều vitamins (B1, B3, B5, B6), cùng những chất như magnesium, manganese, zinc, Fe, Selenium, Phosphorus...

Trớ trêu thay, trong thực tế có mấy ai chiếu cố đến gạo nâu một cách thường xuyên đâu.

Các nhà dinh dưỡng đều khuyên chúng ta nên ăn gạo lứt.

Nói xin lỗi, ngày xa xưa bên nhà người ta thường dùng gạo lứt và cám để nuôi heo.

Gạo chín nhanh, gạo sấy (*Riz à cuisson rapide, Fast cooking rice, Riz instantané*, *Instant rice*, *Minute rice*)

Đây là loại gạo được sản xuất tại nhà máy qua việc nấu cho thật chín, rồi rút hết nước trong cơm ra và làm cho khô đi.

Khi ăn chúng ta chỉ cần nấu nước sôi rồi đổ gạo vô và đậy nắp lại, hoặc dùng lò vi ba *microwave 5* phút là cơm sẽ nở ra và dùng được ngay.

Loại gạo nầy được dân Tây phương da trắng tiêu thụ rất mạnh mẻ vì tính cách tiện lợi của nó. Khi ăn, họ thường trộn chung *instant rice* với thịt, légumes, đậu, bắp,bơ vv...

Riêng đối với người Việt Nam mình thì không có ai ưa loại gạo nầy cả vì cơm bời rời lạt lẽo, vô vị, ăn không ra cái gì hết.

Đứng về phương diện bổ dưỡng thì gạo chín nhanh, trong lúc biến chế gạo đã bị mất đi hết các chất bổ nhưng trong thực tế các loại gạo nầy đều được kỹ nghệ cho bổ sung và tăng cường (*enriched*) thêm các loại vitamins nhóm B như Thiamin (B1), Pyridoxin (B6), Niacin (B3), folic acid (folate) vv...nên cũng đỡ phần nào.

Gạo hấp *(riz étuvé, barboiled rice)*

Khi chúng ta thấy trên nhãn hiệu các chữ như *conditionné, conditioned, converti, converted* thì đó là gạo hấp hay *riz étuvé, barboiled rice*. Gạo có màu vàng vàng và hơi bóng.

Gạo hấp có thể được sản xuất từ gạo hạt dài hoặc từ gạo hạt trung.

Để sản xuất, người ta hấp gạo trong môi trường có áp suất cao để cho một phần cám và các chất bổ bao quanh hạt gạo chui vào bên trong với mục đích là để giữ lại phần nào tính chất bổ dưỡng của sản phẩm.

Nói chung, gạo hấp bổ hơn gạo trắng hạt dài mà chúng ta ăn mỗi ngày. Tuy vậy, gạo hấp cũng không phải là một loại gạo phổ biến, hấp dẫn đối với người mình tại hải ngoại có lẽ tại vì màu nó ngà ngà sao giống gạo cũ, mất cảm tình quá, và lúc nấu thành cơm cũng mất đi mùi thơm cố hữu của cơm vừa mới chín tới mà chúng ta rất quen thuộc.

NẤU CƠM CÓ CẦN VO GẠO KHÔNG?

Đây là một vấn đề còn được thiên hạ tranh cãi lòng vòng. Người thì nói nên vo, người thì nói không nên vo vì làm như vậy sẽ làm trôi mất đi các chất bổ dưỡng của gạo. Đây cũng là ý kiến thường được các nhà dinh dưỡng bên Việt Nam nêu ra.

Phương pháp vo gạo, nấu cơm truyền thống làm mất một lượng lớn sắt, kẽm trong cơm đó là cảnh báo của PGS.TS Nguyễn XuânNinh (Viện Dinh Dưỡng) và TS Trần Thị Cúc Hòa (Viện Lúa đồng bằng sông Cửu Long) dựa trên những nghiên cứu từ cuối 2006 đầu năm 2007.

http://vietbao.vn/Suc-khoe/Vo-gao-va-nau-com-truyen-thong-Giam-ngon-tieu-bo/55199243/248/

Nếu là gạo quá cũ, vo gạo cũng giúp lấy bớt mùi mốc của cám khi cơm chín.

Các nhà chuyên môn Canada thì khuyên chúng ta nên vo nếu đó là gạo trắng hạt dài, gạo Basmati và gạo lứt để lấy bớt bụi bậm và hóa chất nầy hóa chất nọ (nếu có) ra ngoài.

Còn đối với các loại gạo hấp *barboiled rice* và gạo chín nhanh *instant rice* thì khỏi cần phải vo. Có người thì nói gạo sản xuất tại Hoa Kỳ thường được tăng cường thêm vitamins và các chất bổ dưỡng khác vì vậy không nên vo vì sẽ làm mất đi hết các chất bổ này. Đối với gạo xuất xứ tại những nơi khác thì nên vo cho sạch.

> ***Should I wash rice before cooking?***
>
> *As a rule wash the rice milled in India and don't wash the rice milled in USA*
>
> ***Rice Processed in USA***
>
> *During milling and polishing, most of the nutrients are lost. Therefore, almost all the rice processed in United States is fortified with Vitamins, and minerals (Including iron). When you open the package, you see this fortification in the form of a powdery substance. If you wash the rice, you will be washing away the added nutrients.*
>
> *You may still want to pre-soak rice in a limited amount of water to increase heat conductivity of the grain to reduce cooking time. For this purpose, use ¾ cups of plain water for each cup of rice.*
>
> ***Rice Imported from India***
>
> *The rice imported from India is not fortified with any nutrients. The powdery stuff you see is the starchy residue after milling and polishing. You should wash and rinse this rice. The starchy residue will make the rice to stick together, and even cause boil over. You should wash and rinse about three times before cooking to get rid of the residue. After washing, the rice should be presoaked to increase thermal conductivity. Use 1½ cups of plain water for each cup of raw rice.*

Vậy, vo hay không vo là tùy theo sở thích của mỗi người nhưng theo ý riêng của tác giả thì nên vo cho sạch gạo cho chắc ăn.

ĂN GẠO NHẬP CẢNG TỪ Á CHÂU CŨNG HỒI HỘP LẮM

Ăn gạo nhập từ Á Châu cũng hồi hộp lắm vì không biết bên đó để bảo quản gạo người ta có phun xịt cái gì vô không? Dư lượng của các loại hoá chất, nông dược *pesticides* có nhiều không, có nằm trong mức quy định không?

Vài năm trước đây có tin gạo Jasmine Thái Lan bán tại hải ngoại bị nhiễm *cadmium* ở một mức độ cao, gạo Việt Nam xuất cảng sang Nhật Bản bị nhiễm nông dược *Acetamiprid*, gạo Trung Quốc nhiễm *methamidophos.*

http://vietbao.com/?ppid=45&pid=4&nid=140791

Gạo cũng có thể bị nhiễm độc tố *aflatoxin* của nấm *Aspergillus*, v.v...Tất cả đều có hại cho sức khỏe và có thể gây ung thư.

http://search.japantimes.co.jp/cgi-bin/nn20081220a8.html

Tuy hiểm nguy trước mắt đã quá rỏ ràng như vậy nhưng hầu như đa số người mình tại hải ngoại vẫn có thói quen thích ăn gạo nhập cảng từ Á Châu vì cho rằng cơm dẻo và ngon hơn gạo Mỹ.

Cho dù có mua gạo Mỹ đi nữa nhưng bạn có biết chắc vậy không? Hay đây cũng chỉ là gạo nhập từ Á Châu và được vô bao tại Hoa Kỳ.

CƠM VÀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TYPE II

Cơm gạo là chất bột đường (*glucide, carbohydrate*) sau khi ăn được chuyển ra thành *glucose* để vào trong máu. Tùy theo loại gạo mà đường huyết *glycemia* tăng nhanh hay chậm. Mỗi một loại gạo có một chỉ số đường huyết *glycemic index GI* khác nhau.

http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/39/3/388

Gạo tinh chế và các loại gạo nào có hàm lượng *amylose* thấp thì có *GI* cao.

GI càng cao thì đường huyết càng tăng nhanh. *GI* từ 72 trở lên được xem là cao.

Gạo trắng hạt dài (72), gạo tấm *broken rice* (86), *Instant rice* (90), nếp (98)

- Vậy nếu chúng ta đang có vấn đề bị chao đảo đường huyết thì nên chọn những loại thực phẩm nào có chỉ số đường huyết *GI* thấp mà dùng để đường huyết tăng chậm.

Ví dụ: Gạo *Basmati* (50), *Brown rice* (56)

- Tránh ăn quá nhiều chất bột đường có *GI* cao trên 72 chẳng hạn như **cơm trắng hạt dài**, **gạo chín nhanh**, **cơm tấm**, **xôi nếp**, **khoai tây đút lò**, **bánh mì baguette**, **carotte nấu chín**

**** Nếu đang trong giai đoạn tiền tiểu đường(prediabetes) hay đang bị tiểu đường type II thì nên bớt ăn cơm là tốt nhất.***

Thay thế gạo trắng hạt dài có *GI* cao, bằng những loại gạo có *GI* thấp như gạo Ấn độ **Moolgiri**, **Basmati,** hoặc gạo **Doongara** (*clever rice*) của Úc Châu chẳng hạn..

Đã có nhiều khảo cứu cho biết là gạo trắng hạt dài (*long grain*), loại mà chúng ta thường ăn hằng ngày là một trong nhiều nguyên nhân làm tăng đường huyết rất nhanh...

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17874830?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

KẾT LUẬN

Đối với người Việt Nam, lúa gạo là nguồn lương thực vô cùng quý báu. Cơm gạo đã nuôi sống dân tộc mình từ cả ngàn năm nay rồi. Lúc còn thơ ấu, Ông bà thường hay dạy chúng ta phải biết trân quí hạt gạo hạt cơm. Có được hạt gạo cũng phải trần ai lai khổ lắm, người nông dân phải thức khuya dậy sớm, vất vã dầm mưa dãi nắng, lam lũ khổ cực trong công việc đồng áng.

"Nhất sĩ, nhì nông, hết gạo chạy rong, nhất nông nhì sĩ" là câu mình thường nghe nói về tầm quan trọng của nông nghiệp trong đời sống và xã hội Việt Nam ngày xưa. Ngày nay thì khác hẳng rồi.

Lúa gạo đôi khi cũng được sử dụng như một loại vũ khí chiến lược và chánh trị trong nhiều giai đoạn lịch sử vừa qua. Kiểm soát lúa gạo là nắm cái bao tử của đối phương và của người dân. "*Khi đói, bộ óc tuột xuống cái bao tử nên người ta chỉ nghĩ tới cái ăn" (Lâm Chương)*

Hầu như mỗi ngày ai ai cũng đều ăn cơm hết, nhưng ít khi nào chúng ta than thở ngán cơm.

Nếu có dịp đổi món đi ăn phở cũng tốt thôi, nhưng nếu bắt mình phải ăn phở thường xuyên mỗi ngày thì chắc chịu không thấu. Cuối cùng rồi cũng phải trở về với cơm mà thôi.

Phở chỉ là món ăn chơi còn cơm mới là món ăn thiệt suốt đời.

Cái lạ là phở và cơm cũng đều từ gạo mà ra cả, nhưng cơm là cơm còn phở là phở.

Cơm mới, cơm cũ, cơm nóng, cơm nguội, cơm khô, cơm nhão, cơm khét cũng đều là cơm cả. Thôi hãy ráng ăn đi...

Còn ăn cơm được là còn sức khỏe đó, bạn nên mừng đi. Đến lúc biếng cơm, chỉ còn biết húp cháo không thôi thì đây là dấu hiệu báo trước ngày về có lẽ chẳng còn bao lâu đâu.

Trong thời buổi suy thoái kinh tế và gạo châu củi quế ngày nay thì chuyện chạy gạo cho đủ ăn cũng là vấn đề nan giải của rất nhiều gia đình bên nhà. Kẻ thì ăn không hết, người thì không có mà ăn...

Nhưng dù sống ở đâu cũng vậy, điều quan trọng nhứt là nếu còn nhớ đến cơm thì mình vẫn còn là con người Việt Nam./.

Tham khảo:

- Radio Canada. *L'Épicerie-Le Riz* http://www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docArchives/2003/04/04/reportage2.html
- *Wild Rice* Saskatchewan Canada http://www.agriculture.gov.sk.ca/Default.aspx?DN=9f6b2ff8-1ece-4603-b2c9-3025b777e594
- T.S Trần Văn Đạt, Ph.D. *Cây lúa và nền văn minh Việt Nam* http://namkyluctinh.org/a-vh-vminh/tvdat-caylua.pdf
- T.S Trần Văn Đạt, Ph.D. *Khủng hoảng lương thực- Thế giới đang thiếu gạo?* http://namkyluctinh.org/a-ctri-kte/tvdat-khunghoangluongthuc.htm
- T.S Trần Văn Đạt, Ph.D. *Hạt gạo vàng* http://thnlscantho.page.tl/H%26%237841;t-g%26%237841;o-v%E0ng.htm
- JB Miller et al, Department of Biochem, Univ of SydneyRice: *Rice*, *a high or low glycemic index food?*The American Journal of Clinical Nutrition. http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/56/6/1034
- David Mendosa. *Revised International Table of Glycemic Index & Glycemic Load Values. 2008* *http://www.mendosa.com/gilists.htm*
- BBC News.6/3/2007. *US mulls backing "medicine rice"* http://news.bbc.co.uk/2/hi/americas/6422297.stm
- Bs Thú y Nguyễn Thượng Chánh. *Cadmium và Thực Phẩm* http://www.khoahoc.net/baivo/nguyenthuongchanh/220207-cadmiumvathucpham.htm

- BS Thú y Nguyễn Thượng Chánh & DS Nguyễn Ngọc Lan. *Đường và bệnh tiểu đường type II*. http://www.vantuyen.net/index.php?view=story&subjectid=26164

Đừng xem thường tình trạng tiền tiểu đường. http://www.vantuyen.net/index.php?view=story&subjectid=25738

Montreal , Feb 22, 2009