Trộn mật ong vào sữa chua có thể mang lại hiệu quả bất ngờ

(Dân trí) - Từ lâu, chúng ta đã quen với việc làm ngọt sữa chua bằng đường. Nhưng theo nghiên cứu mới, một thìa mật ong có tác dụng tốt hơn.



Trộn mật ong vào sữa chua có thể mang lại hiệu quả bất ngờ (Ảnh: Getty).

Các nghiên cứu mới cho thấy thêm một hoặc hai thìa mật ong vào một khẩu phần sữa chua không đường có thể mang lại lợi ích bất ngờ.

Theo đó, việc làm này sẽ tăng cường sức mạnh lợi khuẩn của sữa chua bằng cách hỗ trợ vi khuẩn có lợi từ sữa chua tồn tại trong suốt hành trình đi vào hệ tiêu hóa của chúng ta.

Nhà khoa học dinh dưỡng Hannah Holscher, đồng tác giả nghiên cứu tại Đại học Illinois Urbana-Champaign (Mỹ), cho biết chế độ ăn này vốn khá phổ biến ở vùng Địa Trung Hải. Tuy nhiên, nguyên nhân và tác dụng của nó vẫn chưa được xác định rõ.

Được biết, các chế độ ăn ở đây từ lâu đã nổi tiếng khi mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm việc dựa vào chất béo "lành" từ cá, dầu ô liu và các loại hạt, cũng như ít tiêu thụ thịt đỏ.

Dựa trên kiến thức hiện có về sữa chua và mật ong, Holscher và các đồng nghiệp đã tiến hành các thí nghiệm để tìm hiểu cách thức 4 loại mật ong khi chúng tạo ra sự ảnh hưởng đến khả năng sống của một loại vi khuẩn có lợi, tên khoa học là B. animalis, nằm trong sữa chua.

Ban đầu, họ trộn sữa chua có tiêm vi khuẩn vào mật ong, sau đó để vi khuẩn phát triển khi tiếp xúc với dung dịch mô phỏng một trong số nhiều chất lỏng mà chúng có thể gặp trong ruột của chúng ta, gồm: nước bọt, axit dạ dày, mật ruột và enzyme.

Kết quả nhanh chóng cho thấy, sữa chua trộn với mật ong đúng là có hỗ trợ sự sống của vi khuẩn có lợi tốt hơn.

Trong khi đó, thử nghiệm bao gồm sữa chua trộn với đường hoặc nước không mang lại kết quả này.

"Thêm một chút mật ong vào sữa chua không đường là sự kết hợp ẩm thực tuyệt vời, đáng để cân nhắc trong thực đơn của bạn", nhóm nghiên cứu cho biết.

Những nghiên cứu chuyên sâu hơn sẽ được thực hiện để tìm hiểu sự thay đổi về thời gian, tần suất của vi khuẩn khi chúng đi qua ruột, dạ dày... cũng như đánh giá sức khỏe tổng thể của những người làm theo phương pháp trên.