

HẠT ĐẠI MẠCH CAO NGUYÊN

1. Tổng quan về cây đại mạch.

Đại mạch là một trong những loại ngũ cốc được trồng nhiều nhất trên trái đất, là một loại **ngũ cốc nguyên hạt** được trồng lần đầu tiên vào khoảng 10.000 năm trước ở Ethiopia cũng như một số vùng của Đông Nam Á. Nó hoàn toàn được sử dụng bởi những người đi trước trong lịch sử của chúng ta không chỉ để làm thực phẩm cũng như làm đồ uống có cồn, mà còn cho các lý do chữa bệnh.

Nó có hương vị hấp dẫn, kết cấu giống như mì ống và cũng có lẽ là loại hạt ngũ cốc giàu dinh dưỡng nhất. Đại mạch có thể được sử dụng để thay thế cho cơm với mùi vị tuyệt vời. Đại mạch là một thành phần vô cùng thiết yếu trong việc chế biến các món súp trong những ngày đông lạnh giá ở Phương Tây. Để làm cho hệ tiêu hóa hoạt động dễ dàng, một chế độ ăn uống giàu **chất xơ** là rất quan trọng. **Hệ tiêu hóa** hoạt động yếu là một trong những lý do hàng đầu gây ra ung thư ruột kết và do đó duy trì một đường ruột sạch là điều cần thiết để có sức khỏe tốt. Ngoài ra, người ta còn phát hiện ra thói quen tiêu thụ lúa mạch để hỗ trợ cơ thể tạo ra các chất hóa học được gọi là **“axit béo chuỗi ngắn”**. 2 axit béo chuỗi ngắn là axit propionic và axit axetic được sử dụng làm nhiên liệu bởi các tế bào bao gồm gan. Không chỉ những người thưởng thức rượu mới có thể thưởng thức loại hạt đặc biệt này. Những người thích nước chế biến từ hạt đại mạch cũng như trà đại mạch cũng mang lại lợi thế ngang nhau.



Đại mạch là một thành viên của gia đình Cỏ, cây đại mạch phát triển có chiều cao khoảng 0,7 đến 1,2 mét. Hạt có hình dạng giống cái tai, đầu có lông nhọn. Trong hàng

ngàn năm, con người đã đánh giá cao tầm quan trọng về tinh thần và cải thiện sức khỏe của đại mạch. Một loạt các lợi thể dinh dưỡng tiềm năng trong việc tiêu thụ lúa mạch là đáng kể.



2. Tác dụng của đại mạch với sức khỏe.

Trong trường hợp bạn đang gặp khó khăn trong việc chống chọi với bệnh hen suyễn, viêm khớp, liệt dương, các vấn đề về da, thiếu máu, béo phì, táo bón, tiểu đường, **cao huyết áp**, các vấn đề về thận hoặc bệnh tim, có thể đã đến lúc bạn nên tìm hiểu về những lợi ích sức khỏe của lúa mạch. Nghiên cứu hiện tại chỉ ra rằng tiêu thụ đại mạch nguyên hạt giúp quản lý lượng đường trong máu ở một mức độ lớn. Lợi ích sức khỏe của lúa mạch chủ yếu là do tám axit amin quan trọng và do đó nó biểu thị toàn bộ protein trong chế độ ăn uống của chúng ta. Dưới đây là một số lợi ích sức khỏe của việc tiêu thụ đại mạch:

2.1. Giữ cho ruột kết và ruột khỏe mạnh.

Đại mạch chỉ là một nguồn chất xơ tuyệt vời, giúp cơ thể bạn không có độc tố. Cỏ đại mạch, chứa đầy chất xơ, đóng vai trò như một nguồn nhiên liệu cho các vi khuẩn thân thiện của ruột già. Những vi khuẩn này hỗ trợ lên men hàm lượng chất xơ trong lúa mạch, do đó tạo thành axit butyric, là nhiên liệu chính cho các tế bào ruột. Đại mạch có hiệu quả đáng kể trong việc duy trì một đại tràng khỏe mạnh. Bằng cách giữ cho ruột luôn khỏe mạnh, lúa mạch giúp bạn giảm thời gian di chuyển của phân và giữ cho dạ dày của bạn sạch sẽ. Nó làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư ruột kết và bệnh trĩ.

2.2. Giúp bạn giảm cân

Đại mạch làm giảm trọng lượng, một phần do các loại **axit amin thiết yếu** khác nhau, và một phần do hàm lượng chất xơ của nó. Đại mạch điều chỉnh lượng đường trong máu của bạn, do đó ngăn chặn lượng đường cao nhất và giảm xuống thường liên quan đến quá trình lưu trữ chất béo.

Đại mạch, khi so sánh với các loại ngũ cốc khác, ít calo hơn và đồng thời, nó có thể tạo ra một bữa ăn ngon miệng, giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, do đó bạn không cần phải ăn thường xuyên.

2.3. Giảm các triệu chứng của bệnh viêm khớp

Đại mạch có đồng, cũng có thể hữu ích trong việc giảm các dấu hiệu của bệnh **viêm khớp dạng thấp**. Đồng giải trừ các gốc tự do, do đó giúp tái tạo tế bào. Đồng rất quan trọng trong việc liên kết chéo collagen và elastin, giúp xương và khớp linh hoạt.

2.4. Bảo vệ chống lại ung thư ruột kết

Đại mạch được coi là hữu ích trong việc tránh một số loại ung thư, đặc biệt là **ung thư ruột kết**. Đó là bởi vì chất xơ có trong ngũ cốc nguyên hạt này cung cấp các vi khuẩn tốt trong ruột già sẽ giúp khuyến khích hoạt động bình thường và sức khỏe.

2.5. Ngăn ngừa sỏi mật

Đại mạch giúp phụ nữ tránh phát triển **sỏi mật** một cách hiệu quả. Vì đại mạch chứa nhiều chất xơ không hòa tan nên nó thực sự cho phép bạn giảm tiết axit mật, do đó làm tăng độ nhạy insulin cũng như giảm mức chất béo trung tính. Được biết, trong một bài báo trên Tạp chí American Journal of Gastroenterology, phụ nữ có nguy cơ bị sỏi mật thấp hơn 17% so với những người khác không áp dụng chế độ ăn nhiều chất xơ.

2.6. Giúp phát triển và sửa chữa mô cơ thể

Đại mạch cũng chứa đầy photpho giúp tái tạo tế bào. Photpho có tác dụng tốt cho việc hình thành xương. Nó thực sự là một khối xây dựng thiết yếu của mã di truyền và đóng một vai trò rất lớn trong màng tế bào khỏe mạnh và hệ thần kinh của chúng ta.

2.7. Ngăn ngừa loãng xương

Hàm lượng photpho cũng như đồng trong cỏ đại mạch đảm bảo sức khỏe tổng thể của xương. Hàm lượng photpho trong đại mạch chữa hiệu quả các vấn đề về xương và răng. Trong trường hợp bạn bị **loãng xương**, đại mạch thường là phương thuốc tự nhiên. Nước ép cỏ đại mạch có hàm lượng canxi lớn hơn 11 lần so với sữa. **Canxi**, như chúng ta biết, là một trong những thành phần quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của xương. Hàm lượng mangan trong đại mạch hoạt động tương tác với các vitamin B-complex, do đó giữ cho sức khỏe tổng thể không bị ảnh hưởng. Chúng ta cần mangan để sản xuất xương bình thường, cùng với các trường hợp thiếu máu do thiếu sắt.

2.8. Giảm mỡ nội tạng

Một nghiên cứu của Nhật Bản đã theo dõi 44 người đàn ông có lượng cholesterol cao và phát hiện ra rằng việc bổ sung đại mạch vào chế độ ăn uống của họ làm giảm đáng kể lượng cholesterol trong huyết thanh và chất béo nội tạng, những yếu tố góp phần gây ra nguy cơ tim mạch.

2.9. Hỗ trợ hệ thống miễn dịch

Hàm lượng **vitamin C** trong đại mạch gần như gấp hai lần so với cam. Loại vitamin đặc biệt này đặc biệt củng cố các cơ chế bảo vệ của bạn và giảm khả năng bị cảm lạnh và cúm. Sắt làm tăng khối lượng máu và cũng giúp ngăn ngừa thiếu máu cũng như kiệt sức. Nó giúp thận hoạt động bình thường và cả sự tăng trưởng và phát triển của các tế bào cơ thể. Hơn nữa, đại mạch bao gồm đồng, tạo thành hemoglobin cũng như các tế bào hồng cầu.

2.10. Thúc đẩy sức khỏe tối ưu

Chất xơ trong đại mạch làm giảm thời gian thức ăn tồn đọng bên trong ruột kết của bạn. Ngoài ra, đây chỉ là một phương pháp tuyệt vời để thu được selen, đã được chứng minh là có thể làm giảm nguy cơ ung thư ruột kết. Selen là một yếu tố quan trọng đối với sức khỏe tuyến giáp. Ngoài ra, nó là một chất bảo vệ chống oxy hóa cũng như một chất xây dựng hệ miễn dịch. Selenium cũng đã được chứng minh là có khả năng sửa chữa các tế bào bị tổn thương trong cơ thể.

2.11. Bảo tồn độ đàn hồi của da

Đại mạch là nguồn cung cấp Selenium tuyệt vời, cho phép bạn bảo vệ độ đàn hồi của da, do đó bảo vệ da khỏi tác hại của các gốc tự do và sự lỏng lẻo. Hơn nữa, nó tăng cường chức năng của tim, tuyến tụy và cơ chế bảo vệ của chúng ta. Sự thiếu hụt selen có thể dẫn đến ung thư da, ruột kết, tuyến tiền liệt, gan, dạ dày và vú.

2.12. Kiểm soát mức cholesterol trong máu

Chất xơ không hòa tan trong lúa mạch tạo ra axit propionic có thể giúp giữ mức cholesterol trong máu thấp. Đại mạch là một nguồn tuyệt vời của cả chất xơ hòa tan và không hòa tan, cũng có thể được các bác sĩ đặc biệt gợi ý vì hàm lượng chất béo tự nhiên thấp và không có cholesterol.

2.13. Quản lý bệnh tiểu đường

Đại mạch hoạt động hiệu quả đối với bệnh tiểu đường loại 2. Tuy nhiên, chúng ta có thể tránh được loại bệnh tiểu đường này bằng cách giảm béo, tham gia vào các bài tập thể dục vất vả và bổ sung nhiều ngũ cốc nguyên hạt trong chế độ ăn uống của mình. Vì vậy, các loại thực phẩm giàu chất xơ như đại mạch cần phải có trong chế độ ăn hàng ngày của bệnh nhân đái tháo đường. Hạt đại mạch có tất cả các khoáng chất và vitamin quan trọng, đặc biệt là chất xơ hòa tan beta-glucan, làm giảm tốc độ hấp thụ glucose. Ấn bản tháng 12 năm 2006 của Nghiên cứu Dinh dưỡng đã chứng minh rằng những người đàn ông kháng insulin tiêu thụ chất xơ hòa tan beta-glucan trong đại

mạch đã giảm đáng kể lượng đường và insulin khi so sánh với những đối tượng thử nghiệm khác.

2.14. Ngăn ngừa bệnh tim và ung thư

Đại mạch bao gồm một số loại chất dinh dưỡng được gọi là lignans thực vật, được biến đổi bởi hệ thực vật thân thiện trong ruột của chúng ta thành lignans của động vật có vú. Một trong những lignans mới đơn giản này được gọi là enterolactone, sẽ giúp chúng ta tránh **ung thư vú** và các bệnh ung thư nội tiết tố khác ngoài bệnh mạch vành hoặc tim.

2.15. Selen trong đại mạch cải thiện độ đàn hồi của da

Lợi ích của đại mạch không chỉ bị hạn chế đối với sức khỏe thể chất mà còn đối với làn da. Có lẽ những công dụng thiết yếu nhất của đại mạch đối với làn da là duy trì độ đàn hồi của da. Lượng selen cao có trong đại mạch là một thành phần quan trọng có tác dụng tốt trong việc duy trì độ đàn hồi của da, ngăn chặn quá trình lão hóa da sớm và bảo vệ da khỏi tác hại của các gốc tự do và stress oxy hóa. trong ba dấu hiệu và triệu chứng của **lão hóa da** - nếp nhăn, đường nhăn và da chảy xệ. Vì vậy, hầu như không có nước có thể được thưởng thức như một thức uống tự nhiên chống lão hóa hiệu quả có thể giúp duy trì kết cấu trẻ trung và sống động của làn da của bạn.

2.16. Lúa mạch bảo vệ chống lại bệnh hen suyễn ở trẻ em

Một cách sử dụng hiệu quả khác của dinh dưỡng lúa mạch là nó hoạt động tốt để tránh bệnh hen suyễn ở trẻ em, có lẽ là vấn đề hô hấp phổ biến nhất ở trẻ em trên toàn cầu. Tăng cường sử dụng ngũ cốc nguyên hạt bao gồm lúa mạch làm giảm gần 50% khả năng mắc bệnh hen suyễn ở trẻ em.

Các chất chống oxy hóa mạnh mẽ, đặc biệt là vitamin C và E có trong đại mạch hoạt động tốt để bình thường hóa hơi thở và giảm tỷ lệ thở khò khè. Khả năng mắc bệnh hen suyễn cùng với tăng phản ứng phế quản (BHR) cũng giảm khi tiêu thụ nhiều đại mạch.

2.17. Bảo vệ chống lại chứng xơ vữa động mạch

Xơ vữa động mạch thực sự là một tình huống một khi thành động mạch dày lên do đông máu hoặc thậm chí lắng đọng các thành phần chất béo giống như cholesterol. Đại mạch chứa niacin (một phức hợp vitamin B) làm giảm cholesterol toàn phần cũng như mức lipoprotein và giảm các yếu tố nguy cơ tim mạch. Phụ nữ sau mãn kinh có mức huyết áp cao, mức cholesterol cao, hoặc thậm chí các bệnh tim mạch được khuyến nghị đặc biệt nên ăn đại mạch tối thiểu 6 lần mỗi tuần.

2.18. Đại mạch cải thiện sức khỏe đường ruột và điều hòa chuyển động của ruột

Đại mạch có thể là giải pháp tốt nhất cho tất cả những người đang phải vật lộn với các vấn đề về ruột cũng như táo bón. Đại mạch không chỉ giúp tăng cường sức khỏe toàn diện của ruột, mà còn bổ sung lượng lớn cho phân và giảm thời gian vận chuyển của phân, làm giảm nguy cơ mắc bệnh trĩ cũng như ung thư ruột kết.

Chất xơ có trong đại mạch hoạt động tốt để duy trì sự cân bằng lành mạnh của các vi khuẩn có lợi cho đường ruột trong ruột già, lên men các chất xơ không hòa tan và tạo ra các axit béo thiết yếu chuỗi ngắn, đóng vai trò là nhiên liệu cho các tế bào của ruột già. Ngoài ra, nó tạo ra axit propionic cũng như axit axetic, cung cấp năng lượng tương ứng cho gan và các tế bào cơ.

2.19. Cải thiện khả năng miễn dịch

Đại mạch chứa đầy lignans thực vật, rất tốt cho hệ thực vật thân thiện trong đường ruột của bạn. Đổi lại, đại mạch giúp ích cho khả năng miễn dịch của bạn.

Ngoài ra, đại mạch có rất nhiều vitamin C, điều này cũng giúp ích cho cơ chế bảo vệ sức khỏe của bạn.

2.20. Làm chậm quá trình xơ cứng động mạch

Đại mạch làm chậm quá trình xơ vữa động mạch, tức là mảng bám tích tụ làm thu hẹp mạch máu. Nó là một nguồn tuyệt vời của vitamin B (niacin). Niacin có thể giúp tránh các gốc tự do, đồng thời giảm cholesterol xấu và cục máu đông.

2.21. Lúa mạch cho bạn mái tóc óng mượt

Sử dụng cỏ đại mạch xanh có tác dụng tốt trong việc phục hồi màu tóc. Hơn nữa, đại mạch cung cấp đồng khoáng chất có liên quan đến sự hình thành của melanin, một sắc tố cung cấp màu sắc cho tóc của bạn.

Đại mạch chứa đầy vi chất dinh dưỡng thiamin và niacin giúp tăng trưởng tóc. Ngoài ra, nó bao gồm Procyanidin B-3 được phân lập từ đại mạch và được công nhận là chất kích thích mọc tóc.

Đại mạch chứa nhiều sắt và phức hợp **vitamin B**, mỗi chất đều cần thiết để tránh rụng tóc cũng như khuyến khích sự phát triển của tóc. Niacin và Procyanidin, mỗi chất thúc đẩy sự phát triển của tóc, đã được phân lập trong đại mạch. Khi tiêu thụ những dinh dưỡng này sẽ cung cấp cho cơ thể bạn đủ khoáng chất cho sự phát triển của tóc. Vì đại mạch có thể làm phiền các nang tóc, nên thường không nên sử dụng nó trên tóc.

3. Một số hình ảnh đại mạch trong dự án GreenCoop Agri Plan tại huyện Đồng Văn, tỉnh Hà Giang.

Được khởi động từ 2015, chương trình **GreenCoop Agri Plan** do **GREENCOOP FEDERATION** phối hợp với những chuyên gia khoa học từ **Viện Khoa học Nông nghiệp Việt Nam (VAAS)**, **Viện chăn nuôi (NIAS)**, **Viện dược liệu (NIMM)**, **Viện công nghiệp thực phẩm (FIRI)**... ra đời với sứ mệnh minh bạch những sản phẩm nông sản, thực phẩm chất lượng cao của Việt Nam nâng tầm giá trị với quốc tế và góp phần giúp đỡ người sản xuất trong nông nghiệp yên tâm làm ra những sản phẩm chất lượng tốt nhất. Góp phần phát triển cộng đồng thịnh vượng thông qua các chương trình phi lợi nhuận: GreenEdu (Giáo dục); GreenFarmer (Hỗ trợ người

nông dân); GreenCycle (Nông nghiệp tuần hoàn); GreenZero (Giảm phát thải khí gây hiệu ứng nhà kính).

Dự án Phát triển và bao tiêu sản phẩm từ đại mạch tại huyện Đồng Văn, tỉnh Hà Giang được thí điểm từ tháng 10 năm 2023 đến tháng 4 năm 2024. Bước đầu đã cho những kết quả tích cực khi năng suất và chất lượng hạt đại mạch được trồng tại các xã rất tốt. Ngoài hiệu quả về mặt kinh tế thì còn giúp bà con tại huyện Đồng Văn nói riêng và toàn bộ Cao nguyên đá Đồng Văn nói chung có thêm một cây trồng góp phần tăng thu nhập và đảm bảo an sinh xã hội. Trong dự án mong muốn có sự hợp tác cùng các đơn vị, tổ chức, cá nhân để phát triển nông nghiệp bền vững để người nông dân yên tâm trong sản xuất để làm ra những sản phẩm chất lượng tốt nhất.



Phó Chủ tịch huyện Phạm Đức Nam chủ trì cuộc họp cùng công ty thống nhất triển khai dự án trồng thí điểm đại mạch tại 5 xã trên địa bàn huyện Đồng Văn



Đồng bào ở các xã vùng cao hào hứng khi tham gia vào dự án trồng đại mạch với mong muốn có thêm được cây trồng cải thiện đời sống còn nhiều khó khăn





Ở độ cao trên 1.100 mét so với mực nước biển với sương và mây bao phủ quanh năm cùng thổ nhưỡng tuyệt vời, cây đại mạch của dự án phát triển rất đều và từng bước cho ra bông sau nhiều tháng trời sinh trưởng





Niềm vui được mùa của bà con trong chương trình liên kết sau 6 tháng triển khai dự án





Chúng tôi cùng chia sẻ những kiến thức thực tế thú vị cùng các em học sinh tại cơ sở sản xuất Bia Tam Giác Mạch để các em thêm trân trọng giá trị nông sản địa phương mình có thể làm ra sản phẩm chất lượng cao



Chúng tôi cùng các nhà khoa học tâm huyết luôn mong muốn tạo ra những sản phẩm tốt nhất ngay từ khâu chọn giống cây trồng, vật nuôi nhằm tạo ra một hệ sinh thái chất lượng cao và bền vững



GREENCOOP cùng chung tay chia sẻ phát triển cộng đồng ngày càng tốt đẹp hơn

