

Thành phần dinh dưỡng trong quả mít và giá trị sử dụng

Ninh Thị Phíp¹, Nguyễn Thị Ngà²

¹Khoa Nông học, Học viện Nông nghiệp Việt Nam

²Chi cục Trồng trọt và Bảo vệ thực vật Yên Bái

Tóm tắt:

Cây mít là cây ăn quả được trồng phổ biến ở nhiều nước trên thế giới. Ở Việt Nam cây mít được trồng từ ngàn đời nay, là cây ăn quả có giá trị dinh dưỡng cao, trong quả mít có chứa nhiều đường, Protein, axit amin, Vitamin A, Vitamin C, các chất khoáng vi lượng và chất xơ, được sử dụng rộng rãi chế biến các loại thực phẩm (mít sấy, mít xào, sữa chua mít, mít muối chua...) và có giá trị bảo vệ sức khoẻ (có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, ổn định hệ tiêu hoá, thần kinh, tốt cho tim mạch...). Mít là cây ăn quả mang lại hiệu quả kinh tế và giá trị sử dụng cao nên nghiên cứu phát triển trồng mít ở quy mô hàng hoá theo chuỗi giá trị là giải pháp góp phần phát triển kinh tế tại các địa phương.

Từ khoá: Cây mít, dinh dưỡng, tác dụng

Abstracts:

Jackfruit is a popular fruit tree grown in many countries around the world. In Vietnam, jackfruit has been grown for thousands of years, is a fruit with high nutritional value, contains a lot of natural sugar, protein, amino acids, Vitamin A, Vitamin C, minerals, vitamins. And micronutrients, fiber. Widely used to process foods and have health protection values. Jackfruit is a fruit that brings economic efficiency and high use-value. Researching and developing jackfruit as a commodity along the value chain is a solution to contribute to economic development in areas.

Keywords: Jackfruits, nutrition, value

1.Đặt vấn đề:

Mít (Tên khoa học: *Artocarpus heterophyllus*) là một loại trái cây nhiệt đới thuộc họ Moraceae, được trồng nhiều ở Ấn Độ, Bangladesh và các nước Đông Nam Á như Việt Nam. Cây mít là một loại cây đã được trồng từ rất lâu đời trở thành cây trồng quen thuộc với người dân Việt Nam và một số nước trên thế giới với mục đích làm cây ăn quả, lấy gỗ ngoài ra còn là nguồn cung cấp lương thực cho người dân và gia súc khi thức ăn bị thiếu hụt. Theo đánh giá của nhiều tác giả cho rằng, mít cây mít được sử dụng đa mục đích. Từ lá, thân, vỏ đến quả (vỏ quả, xơ quả, múi và hạt). Tổng hợp thông tin về cây

mít góp phần nâng cao giá trị và hiệu quả sử dụng mít một cách phù hợp. Đặc biệt, các thông tin về thành phần dinh dưỡng, quá trình tổng hợp và tích lũy sẽ là cơ sở để sử dụng các bộ phận trong quả mít một cách khoa học.

2. Thành phần hoá học và giá trị dinh dưỡng của cây mít:

Thành phần hóa học của mít thay đổi khác nhau tùy theo giống. Khi so sánh với các trái cây nhiệt đới khác, mít chứa nhiều protein, canxi, sắt và thiamine hơn. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng mít chín giàu một số khoáng chất và vitamin hơn so với táo, bơ, chuối và mơ. Ngoài ra, hàm lượng calories trong mít khá thấp, 100g mít chỉ chứa 94 calories. Mít còn là một nguồn giàu kali vì chứa tới 303mg trong 100g mít.

Bảng 1: Tỷ lệ thành phần các bộ phận trong quả mít

Đơn vị tính: %

Vị trí quả	Vỏ	Múi	Hạt	Lõi	Đường tổng số	pH múi
Đầu	19,3	19,3	11,5	8,5	22 - 30	6,1
Giữa	16,6	23,5	13,3	13,5	19-29	6,0
Đuôi	22,8	21,5	12,2	11,9	18-29	5,6

Bảng 2. Thành phần dinh dưỡng của mít (tính trên 100g ăn được)

Thành phần	Quả xanh	Quả chín
Nước (g)	76.2 – 85.2	72.0 – 94.0
Protein (g)	2.0 – 2.6	1.2 – 1.9
Chất béo (g)	0.1 – 0.6	0.1 – 0.4
Carbohydrate (g)	9.4 – 11.5	16.0 – 25.4
Chất xơ (g)	2.6 – 3.6	1.0 – 1.5
Đường (g)	–	20.6
Chất khoáng (g)	0.9	0.87 – 0.9
Canxi (mg)	30.0 – 73.2	20.0 – 37.0
Magie (mg)	–	27.0
Phốt pho (mg)	20.0 – 57.2	38.0 – 41.0
Kali (mg)	287 – 323	191 – 407

Natri (mg)	3.0 – 35.0	2.0 – 41.0
Sắt (mg)	0.4 – 1.9	0.5 – 1.1
Vitamin A (IU)	30	175 – 540
Thiamine (mg)	0.05 – 0.15	0.03 – 0.09
Riboflavin (mg)	0.05 – 0.2	0.05 – 0.4
Vitamin C (mg)	12.0 – 14.0	7.0 – 10.0
Năng lượng (KJ)	50 – 210	88 – 410

Theo các nghiên cứu cho rằng mít cung cấp vitamin C cho cơ thể. Trong mít còn chứa niacin hay còn gọi là vitamin B3, rất cần thiết cho quá trình chuyển hóa năng lượng, chức năng thần kinh và tổng hợp một số hormone. Lượng niacin được khuyến nghị hằng ngày là 16mg đối với nam giới và 14mg đối với nữ giới, trong khi đó chỉ 100g mít đã cung cấp tới 4mg niacin cho cơ thể.

Ngoài ra mít còn chứa các phytonutrients như lignans, isoflavones, saponin. Các phytonutrients là các hợp chất tự nhiên do thực vật tạo ra, chúng thường có hoạt tính sinh học và đóng vai trò là hệ thống miễn dịch của thực vật. Chúng giúp ngăn ngừa ung thư, chống lão hóa và mang lại nhiều lợi ích khác cho sức khỏe. Ví dụ như isoflavones và lignans là các tiền chất của phytoestrogen, có các tác dụng sinh lý và cải thiện các triệu chứng thiếu hụt estrogen ở nữ giới.

Trong thịt quả mít, tổng hàm lượng các hợp chất phenolic là 0.36 mg GAE / 100 g DW (mg acid gallic tương đương / g khối lượng khô). Các phenolic tự nhiên có thể bao gồm các phân tử đơn giản (như acid phenolic, phenylpropanoid, flavonoid) cho đến các hợp chất polyme hóa cao (như lignin, melanins, tannin), với flavonoid đại diện cho phân nhóm phổ biến và phân bố rộng rãi nhất. Các hợp chất phenolic là nguồn chính của các hợp chất có hoạt tính sinh học có lợi cho sức khỏe ở mít.

Một nhóm chất chống oxy hóa quan trọng khác đó là các sắc tố màu tự nhiên, mà điển hình ở mít là carotenoid. Thành phần carotenoid nhiều nhất ở mít là β -carotene – tiền chất của vitamin A, có tác dụng ngăn ngừa một số bệnh thoái hóa mãn tính, ung thư, tim mạch, bảo vệ niêm mạc mắt, tăng cường miễn dịch cho cơ thể. Ngoài ra, hàm lượng carotenoid sẽ tăng dần trong quá chín của mít.

Bảng 3: Giá trị thực phẩm của các bộ phận trong quả mít (cho 100 g)

	Múi mít	Hạt mít
Tỷ lệ (%)	25	10%
Calo	98	150
Độ ẩm (%)	72	51,6
Protein (g)	1,3 – 1,9	6.6
Lipit (g)	0,1 – 0,3	0,4
Carbohydrate (g)	20 g	38.4
Chất xơ (g)	1.0	1,5
Calcium	22 mg	0,05 – 0,55
Phosphorus	38 mg	0,02

Từ bảng thành phần dinh dưỡng có trong 100g mít trên, có thể thấy mít là loại quả giàu dinh dưỡng, rất tốt cho sức khỏe con người.

Mít có rất nhiều khoáng chất quan trọng. Nó rất giàu magiê, rất quan trọng cho sự hấp thụ canxi và giúp xương chắc khỏe và ngăn ngừa các rối loạn liên quan đến xương như loãng xương. Chất sắt trong mít giúp ngăn ngừa bệnh thiếu máu và hỗ trợ lưu thông máu thích hợp và đóng một vai trò quan trọng trong sự trao đổi chất của tuyến giáp.

Hạt mít chứa chất kháng dinh dưỡng: Khi còn sống, hạt mít chứa chất chống tannin cùng chất ức chế trypsin. Các hợp chất này sẽ gây cản trở quá trình cơ thể hấp thụ dinh dưỡng và sự tiêu hóa thức ăn. Chất tannin sẽ làm giảm khả năng hấp thụ chất khoáng khi kết hợp với sắt, kẽm tạo thành khối không hòa tan. Chất trypsin là một dạng protein được tìm thấy nhiều trong hạt mít, đậu nành gây khó khăn cho quá trình tiêu hóa thức ăn.

Hạt mít có khá ít calo nhưng lại chứa nhiều tinh bột. Vì thế, ăn hạt mít với liều lượng vừa đủ, tránh ăn quá nhiều và không được ăn hạt mít sống. Điều này sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh béo phì và bảo vệ tốt cho sức khỏe của bạn.

Bảng 4: Thay đổi của dinh dưỡng quả mít theo độ tuổi

Tuổi quả	B1	B2	C
45	3,9	35,7	18,5
55	14,2	124,2	19,67

65	12,6	122,7	23,1
75	Vết	133	24,03
85	Vết	48.2	22,5

Hàm lượng các vitamin B1, B2 và Vitamin C thay đổi theo thời gian sau khi thụ phấn thụ tinh. Hàm lượng Vitamin B1 có xu hướng giảm xuống, thì hàm lượng vitamin B2 tăng dần đến 75 ngày tuổi và giảm mạnh ở 85 ngày tuổi. Trong khi đó, hàm lượng vitamin C cũng tăng đến 75 ngày tuổi và giảm khi thời gian tăng lên.

Bảng 5: Thay đổi các chất khoáng (mg/100g)

Tuổi quả	Ca	Mg	Cu	Fe	Mn	Pb
45	28.4	37,8	0,28	4,24	0,56	0,08
55	29,86	37,38	0,26	2,64	0,56	0,32
65	26,9	36,92	0,36	1,2	0,54	0,28
75	33,8	36,52	0,30	1,84	0,56	0,28
85	31,28	36,96	0,38	3,26	0,56	0,20

Tương tự các chất khoáng cho thấy Ca, Mg, Cu, Mg, tăng hoặc ổn định sau khi thụ phấn thụ tinh. Nhưng hàm lượng Fe giảm dần đến 75 ngày tuổi và tăng dần ở độ tuổi 85 ngày sau thụ phấn thụ tinh.

Lựa chọn mít khi chín:

Hình dáng quả mít: Khi mua, bạn nên chọn quả mít có hình dáng tròn đều, không có chỗ lõm. Những quả có eo, lõm dễ bị sâu, cứng hoặc nhiều xơ. Nên chọn những quả khi nhấc lên thấy nặng tay. Quả mít chín tự nhiên có phần mắt mở to, gai không nhọn và thưa hơn so với lúc trái còn xanh. Trong khi đó quả mít chín ép có gai nhọn, rất cứng và dày.

Mùi thơm: Mít chín có mùi thơm rất đặc trưng, đi từ xa đã ngửi thấy. Mít tiêm thuốc sẽ không thơm lừng như mít chín cây, thậm chí là không có mùi.

Nhựa mít: Khi bổ nếu thấy ra ít nhựa và không có nhựa trắng thì đó là quả mít chín cây. Trong khi mít tiêm thuốc thường có nhựa trắng chảy ra từ trong ruột, do quả mít được hái xuống khi còn xanh và tác động của thuốc.

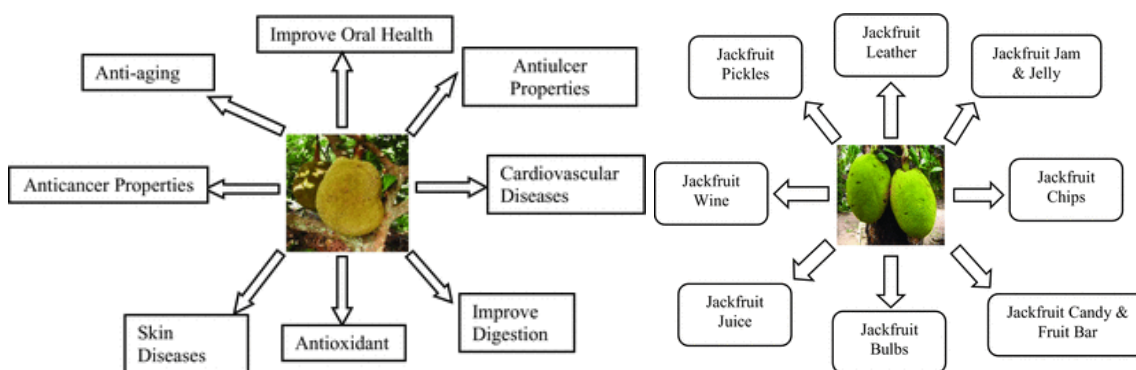
Múi mít: Múi mít của những quả chín cây thường có màu vàng óng, cùi dày, vị ngọt bùi, xơ mít màu vàng nhạt hoặc màu trắng. Mít chín ép, múi cũng có màu vàng nhưng ăn cảm giác bị sượng, xơ mít màu vàng đậm như múi mít

3. Giá trị của cây mít làm thực phẩm và chữa bệnh

Bảng 6: Các món ăn từ quả mít

STT	Quả mít non	Múi mít	Hạt mít	Xơ mít
1	Mít non muối chua	Sinh tố mít giải nhiệt	Hạt mít nướng	Xơ mít xào
2	Mít non kho chay	Mít sấy	Pate hạt mít	Xơ mít chiên giòn
3	Mít non nấu canh tôm	Sữa chua mít	Bánh mít chiên	Xơ mít muối chua (nhút)
4	Mít non trộn	Xôi mít	Hạt mít luộc	Canh xơ mít nấu sườn lạt
5	Mít non luộc	Chè khúc bạch	Salat trộn xà lách – hạt mít – cá bas a	Cá kho xơ mít
6	Mít non xào	Cocktail mít	Sữa hạt mít	
7	Gỏi mít non tôm chua	Kem mít, thạch mít, bánh mít		Xơ mít chiên

Các tác dụng chữa bệnh của mít:





Hình 1: Các loại bánh từ quả mít

Tác dụng chữa bệnh của quả mít

Tăng cường hệ miễn dịch

Quả mít là loại trái cây có nguồn vitamin C tuyệt vời. Vitamin C là loại chất giúp cơ thể chống hiện tượng nhiễm virus và nhiễm khuẩn, tăng cường chức năng hệ thống miễn dịch bằng cách hỗ trợ chức năng của các tế bào máu trắng. Một chén nước ép từ mít có thể cung cấp cho cơ thể một số lượng lớn chất oxy hóa giúp bảo vệ cơ thể.

Ổn định hệ tiêu hóa

Mít góp phần cải thiện hệ thống tiêu hóa khi ăn thường xuyên do hàm lượng chất xơ cao (3g cho mỗi 160g). Nó không gây đau dạ dày ngay cả khi ăn với số lượng lớn và cải thiện nhu động ruột. Nó cũng bảo vệ ruột kết bằng cách loại bỏ các thành phần gây ung thư ra khỏi ruột già.

Tốt cho hệ thần kinh, cơ bắp

Trong mít có chứa nhiều vitamin B1 và B6, loại chất cần thiết cho sự phát triển của sợi cơ và thần kinh. Do vậy mít tốt cho cơ thể cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tốt cho tim mạch, ổn định huyết áp

Mít giàu khoáng chất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là kali. Chất này đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tim mạch và là thành phần được tìm thấy nhiều trong tế bào cũng như trong chất dịch của cơ thể.

Khi được bổ sung đầy đủ kali, cơ thể bạn có khả năng giữ ổn định nhịp tim và huyết áp, đồng thời giảm lượng cholesterol dư thừa trong máu.

Làm chắc khỏe xương khớp, ngăn ngừa thiếu máu

Việc **ăn mít** rất được khuyến khích vì nó giúp bổ sung canxi để xương chắc khỏe. Bên cạnh việc cung cấp canxi cho cơ thể, nó còn chứa vitamin C và magie giúp cơ thể tiếp tục hấp thu canxi.

Mít cũng chứa nhiều chất sắt, giúp ngăn ngừa bệnh thiếu máu và kiểm soát việc giúp lưu thông máu trong cơ thể.

Giúp tuyến giáp khỏe mạnh

Trong mít chứa hàm lượng đồng tương đối nhiều. Đồng là khoáng chất giữ vai trò quan trọng cho sự trao đổi chất trong cơ thể, đặc biệt là sự sản sinh và hấp thụ hormone. Ngoài ra, nó còn giúp cho tuyến giáp luôn khỏe mạnh.

Ngăn ngừa ung thư

Ăn mít thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa ung thư. Lợi ích này có được là nhờ vào các thành phần như Isoflavones, saponins hay lignans.

Lignans là một hợp chất hóa học tương tự như Estrogen. Nó hoạt động bằng cách chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào trong cơ thể khỏi tác hại của các gốc tự do. Nghiên cứu cho thấy, Lignans có thể giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư vú và ung thư tử cung ở phụ nữ. Nam giới được bổ sung chất này cũng có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt thấp hơn.

Saponin: Chất này có khả năng kích thích tế bào bạch cầu hoạt động mạnh, đồng thời ức chế quá trình tăng sinh của các tế bào ác tính và tiêu diệt chúng. Nhờ đó phòng ngừa ung thư hữu hiệu.

Isoflavones: Chất này cũng có tác dụng tích cực trong việc ngăn ngừa ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt.

Tốt cho mắt

Mít chứa lượng vitamin A bằng lượng vitamin A của khoảng ¼ ly cà rốt nên loại trái cây này có khả năng phòng ngừa các bệnh về mắt như chứng quáng gà. Ăn mít sẽ làm chậm quá trình thoái hóa điểm vàng do tuổi tác, bảo vệ thị lực.

Tốt cho sinh sản

Hạt mít giàu protein, kali, canxi và sắt. Theo y học cổ truyền Trung Quốc, thường xuyên ăn hạt mít chín có thể cải thiện chất lượng tinh dịch và tăng số lượng tinh trùng.

Lá mít làm thuốc lợi sữa cho trâu, bò, dê lợn và người. Phụ nữ để ít sữa dùng lá mít nấu uống làm cho ra sữa hoặc thêm sữa. Ngày dùng 30-40g lá tươi.

Gỗ và lá mít còn được dùng làm thuốc an thần, chữa huyết áp cao hay chữa những trường hợp co quắp; Mùi gỗ mít lên miếng đá nháp hay chỗ nháp của trôn bát, có thêm ít nước. Nước sẽ vẫn đục do chất gỗ và nhựa mít. Uống thứ nước đục này. Ngày dùng từ 6-10g gỗ mít mùi như trên.

Lá mít chữa ỉa chảy, táo bón, ăn không tiêu.

4. Kết luận

Cây mít là cây ăn quả được trồng phổ biến ở nhiều nước trên thế giới. Ở Việt Nam cây mít gắn bó với người dân từ ngàn đời nay, là cây ăn quả có giá trị dinh dưỡng cao, trong quả mít có chứa nhiều đường, Protein, axit amin, Vitamin A, Vitamin C, các chất khoáng, và vi lượng, chất xơ. Được sử dụng rộng rãi chế biến các loại thực phẩm và có giá trị bảo vệ sức khỏe. Mít là cây ăn quả mang lại hiệu quả kinh tế và giá trị sử dụng cao nên nghiên cứu phát triển trồng mít ở quy mô hàng hoá theo chuỗi giá trị là giải pháp góp phần phát triển kinh tế tại các địa phương.

Tài liệu tham khảo

1. Abong, G., Okoth, M., Imungi, J., & Kabira, N. (2010). Evaluation of selected Kenyan potato cultivars for processing into potato chips. *Agriculture & Biology Journal of North America*, 1(5), 886-893. <https://doi.org/10.5251/abjna.2010.1.5.886.893>
2. AOAC. (1995). *Official Methods of Analysis* (16 ed.). Vitamin C determination, 967.21. Washington DC, USA: Association of Official Analytical Chemists.
3. APAARI. (2012). *Jackfruit Improvement in the Asia-Pacific Region – A Status Report*. Asia-Pacific Association of Agricultural Research Institutions. Bangkok, Thailand.
4. Azad, A. K., Jones, J. G., & Haq, N. (2007). Assessing morphological and isozyme variation of jackfruit (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) in Bangladesh. *Agroforest Systems*, 71(2), 109-125. <https://doi.org/10.1007/s10457-007-9039-8>
5. Balamaze, J., Muyonga, J. H., & Byaruhanga, Y. B. (2019). Production and Utilization of Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) in Uganda. *African Journal of Food Agriculture, Nutrition & Development*, 19(2), 14289-14302. <https://doi.org/10.18697/ajfand.85.17290>