

Phần Hỏi Đáp

Tại sao Chao là chất lên men mà có người ăn nhiều lại bệnh?

Chao (hay đậu phụ lên men, thường gọi là **fermented tofu**) là một loại thực phẩm truyền thống ở Việt Nam và Trung Hoa, được làm bằng cách cho đậu phụ lên men với muối, rượu gạo, hoặc thảo mộc. Về cơ bản, chao là một loại thực phẩm lên men — và không phải thực phẩm lên men nào cũng có lợi, bởi có một số điểm khiến chao có thể **có hại cho sức khỏe nếu ăn nhiều hoặc không đúng cách**.

Dưới đây là các nguyên nhân chính:

1. Hàm lượng muối rất cao

- Chao thường được ngâm trong dung dịch **muối đậm đặc**, nên chứa nhiều natri.
- Ăn nhiều có thể:
 - Gây tăng huyết áp.
 - Tăng nguy cơ bệnh tim mạch, đột quỵ.
 - Gây gánh nặng cho thận, nhất là ở người đã có bệnh thận.

2. Có thể chứa độc tố từ quá trình lên men

- Nếu quy trình sản xuất không vệ sinh, chao có thể bị nhiễm:
 - Vi khuẩn độc hại (như *Clostridium botulinum* gây ngộ độc).
 - Nấm mốc sinh độc tố (như aflatoxin), có nguy cơ gây ung thư gan.
- Ở chao công nghiệp kém chất lượng hoặc chao tự làm không đúng cách, rủi ro này cao hơn.

3. Dễ gây rối loạn tiêu hóa

- Chao chứa nhiều histamine và tyramine, là sản phẩm phụ của quá trình lên men.
- Với người nhạy cảm, có thể gây:
 - Đau đầu, buồn nôn.
 - Dị ứng giả (red face, nổi mẩn).
 - Tăng huyết áp đột ngột (ở người đang dùng thuốc ức chế MAO).

4. Không cân bằng dinh dưỡng

- Dù đậu phụ vốn giàu protein và khoáng chất, nhưng trong chao:
 - Protein bị phân hủy nhiều.
 - Hàm lượng dinh dưỡng có lợi **giảm** so với đậu phụ tươi.
- Chao thường được ăn như gia vị chứ không phải món chính. Nếu dùng thay thế nguồn đạm chính, sẽ thiếu cân bằng dinh dưỡng.

5. Ăn kèm món dầu mỡ

- Thực tế, chao hay được ăn kèm lẩu, thịt mỡ, nướng → làm tăng gánh nặng cho hệ tiêu hóa và tim mạch, chứ không chỉ riêng bản thân chao.

Tóm lại: Chao không phải tự động "xấu" vì là thực phẩm lên men. Vấn đề là:

- **Natri rất cao** → ăn ít mới an toàn.
- **Chất lượng lên men** → nếu không bảo đảm vệ sinh, nguy cơ độc tố.

- **Không nên ăn thường xuyên hay quá nhiều** (nhất là người cao huyết áp, bệnh thận, hoặc có cơ địa dị ứng histamine).

Nếu thích chao, bạn có thể ăn thỉnh thoảng, chọn chao uy tín, có kiểm định vệ sinh, và kết hợp với nhiều rau củ để cân bằng.