

## MẦM KHOAI TÂY ĂN ĐƯỢC KHÔNG?



### MẦM KHOAI TÂY ĂN ĐƯỢC KHÔNG?

Mọi người đều biết: Bạn thấy những bao đựng khoai tây to lớn đại hạ giá chung bày ở các siêu thị bán thực phẩm thì lập tức vồ ngay. Bạn có thể sẵn sàng nấu những nồi khoai tây xay nhuyễn ngay đúng không? Nhưng điều gì xảy ra khi những củ khoai tây bạn mua xuất hiện những rễ mầm màu xanh be bé? Bạn có thể ăn được những củ khoai đang nảy mầm không? Hay bạn nên đem ương/trồng những củ khoai này thay vì nấu?

#### Tại sao khoai tây nảy mầm?

Khoai tây chỉ nảy mầm khi gặp đúng điều kiện thời tiết. Nếu khoai tây được đặt ở những nơi có đầy đủ ánh sáng trong nhà bếp, trong một rổ đựng những củ hành hay trên kệ nhà bếp sau một thời gian nằm trong tủ lạnh, chúng sẽ cho ra nhiều “mầm.”

Ta có thể giữ khoai tây ở một nơi rất lạnh trong nhà để tránh tình trạng khoai nảy mầm, nhưng đừng bao giờ cắt khoai tây trong tủ lạnh. Vì tinh bột của củ khoai tây có thể hóa ra đường và cho ra nhiều hóa chất nguy hiểm khi nấu.

#### Bạn có thể ăn được khoai tây có mầm không?

Còn tùy. Nếu những củ khoai này vừa mới nảy mầm thôi, bạn vẫn còn có thể gọt bỏ những chỗ nảy mầm đi bằng dao nhà bếp hay dao bào khoai. Nhưng nếu có nhiều mầm to và củ khoai nhìn có vẻ héo/nhăn thì quẳng chúng ngay vào sọt rác.

Nên tuân theo những nội quy an toàn về khoai tây nảy mầm tương tự như những điều kiện an toàn khác áp dụng cho những nông sản đào hạn sử dụng: Khi hoài nghi, quẳng ngay vào thùng rác. Theo Trung tâm Độc chất Toàn quốc, thì tốt nhất là vất bỏ những củ khoai tây đã nảy mầm. Vì mầm khoai tây là dấu hiệu củ khoai ấy đang chứa những độc tố cao có hại cho sức khỏe con người hơn là những củ khoai còn tươi.

Tất cả các giống khoai tây đều chứa 2 độc tố thiên nhiên có tên solanine và chaconine. Qua thời gian, những độc chất sẽ từ từ tăng, đặc biệt là nếu củ khoai trực diện với ánh sáng. Những độc tố này hiện diện trong mầm và vỏ của củ khoai tây; trong khi phần thịt màu trắng của củ khoai lại chứa ít hơn. Thật ra thì phải xức một lượng lớn khoai tây nảy mầm thì mới cảm thấy sức công phá của 2 độc chất này, chúng gây những triệu chứng như mửa/nôn/ói, bị táo-tháo ruột, đau bụng, rức đầu, và sốt. Những triệu chứng trên thường là nhẹ thôi nhưng cũng có thể trở thành nghiêm trọng ở một số người.

Gọt bỏ vỏ khoai tây trước khi nấu sẽ giảm được lượng độc tố sẽ ăn phải. Bạn nên xài dao nhỏ hay dao bào khoai tây có trang bị dụng cụ khoét mắt củ khoai tây để cắt bỏ mầm củ khoai. Cắt bỏ mầm và mắt của củ khoai sẽ giảm đi rủi ro xức phải những chất độc có trong củ khoai tây, nhưng sẽ chẳng tránh được chúng 100%. Nấu khoai tây sẽ không chất bỏ được những chất độc này nếu mầm của củ khoai không được gọt bỏ — và chúng tôi không khuyến khích bạn ăn khoai tây sống.

### **Làm cách nào để giữ những củ khoai tây không bị nảy mầm**

Điều quan yếu là bạn phải biết cách trữ khoai tây. Cát khoai ở một nơi mát, khô ráo như trong chạn hay ngăn hộc/tủ trong nhà bếp. Những đống khoai như những rổ chồng lên nhau là nơi lý tưởng cho một không gian hẹp. Tránh để khoai tây gần với rô chứa hành, vì hơi hành xông lên sẽ làm những củ khoai tây kế cận nảy mầm mau hơn.

Và những bao khoai tây lớn thường có sức hấp dẫn vì tiết kiệm được ít \$, vì lý do an toàn, bạn nên chỉ mua một lượng khoai tây vừa đủ dùng thôi. Nếu phải mua một lượng lớn, thì cất giữ chúng ở nơi thoáng, trong bao bằng vải bông đặt nơi mát mẻ, ít ánh sáng hơn.

### **Những dấu hiệu khác để nhận diện khoai tây hư**

Khoai tây nảy mầm là 1 dấu hiệu mà bạn cần xem lại có nên đớp chúng không. Một củ khoai tây đúng nghĩa cần phải cứng cáp và vỏ phải chặt và không tì vết. Nếu củ khoai có vẻ mềm, xốp, hay hư hỏng hoặc có những vết đen, nên vất ngay đi.

Khoai tây cũ sẽ chuyển sang màu xanh. Vì ánh sáng cũng tăng lượng chlorophyll của khoai tây, là hợp chất làm tăng màu xanh cho cây cối. Nếu khoai tây màu xanh, điều quan trọng cần phải biết là hóa chất chlorophyll không nguy hiểm, nhưng đây lại là dấu hiệu những độc tố khác cũng tăng trong củ khoai tây.

Mùi là 1 dấu hiệu dễ để người ta biết được củ khoai còn ăn được hay không. Khoai tây có mùi tự nhiên của đất, nếu ngả sang mùi mốc hay thối thì chắc rằng củ khoai đó phải bị quẳng vào sọt rác.

Bài này đã được đăng ở trang [Taste of Home](#) lần đầu tiên.

***Carrie Madormo, RN***

*Người dịch: tkd*

*Nguồn: [Bấm vào đây để đọc bản tiếng Anh](#)*



---

*Nguồn: Internet eMail by **tkd** đọc báo*

*Đăng ngày Thứ Ba, November 28, 2023  
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTĐ/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*