

# Phương pháp vo gạo, nấu cơm truyền thống làm mất một lượng rất lớn sắt, kẽm trong cơm

PGS.TS. Nguyễn Xuân Ninh (\*),  
TS. Trần Thị Cuc Hoa (\*\*)

*Ảnh hưởng của các phương pháp vo gạo, dụng cụ nấu cơm khác nhau đến tỷ lệ hao hụt sắt (Fe) và kẽm (Zn) trong gạo (OM 4926) và cơm đã được nghiên cứu trên 10 gia đình, thuộc 6 dân tộc khác nhau (Sán chí, Sán diu, Nùng, Tày, Hoa, Kinh), với 5 loại xoong nồi khác nhau (gang đúc, nhôm Hải phòng, nồi đồng, nồi đất, nồi cơm điện). Hàm lượng Fe, Zn trong gạo và cơm được xác định bằng phương pháp quang phổ hấp phụ nguyên tử.*

*Kết quả cho thấy lượng Zn trong gạo sống sạch (trung bình±SD) là  $12,88 \pm 0,01$ mg/kg, Fe là  $6,98 \pm 0,04$  mg/kg. Hàm lượng Zn trong cơm là  $5,426 \pm 0,746$ mg/kg, Fe là  $0,426 \pm 0,291$ mg/kg. Lượng Fe, Zn mất đi (trung bình±SD) trong quá trình vo gạo, nấu cơm dao động từ 79,9 - 96,5% ( $86,2 \pm 6,7\%$ ) với Fe và 4,6% - 21,8% ( $13,7 \pm 6,4$ ) với Zn.*

*Truyền thông cho người dân hiểu và thực hiện một số quy trình giảm thiểu mất mát các vitamin và chất khoáng: không xay xát trắng quá, không nên chà xát mạnh tay khi vo gạo là cần thiết. Lượng mất vitamin và chất khoáng trong quá trình chế biến cũng cần quan tâm khi tính toán khẩu phần dinh dưỡng thực tế của người dân.*

*Từ khóa: Vo gạo, nấu cơm, mất sắt, mất kẽm*

## The traditional rice washing and cooking methods cause lost levels of zinc & iron in cooked rice

A/Prof. Nguyen Xuan Ninh; Tran Thi Cuc Hoa, PhD

*Effects of rice washing and cooking methods on lost levels of zinc & iron in cooked rice (OM 4926) have been investigated in 10 families, belonging to 6 ethnics (San chi, San diu, Nung, Tay, Hoa, Kinh), using 5 kinds of cooking pans/pots (cast iron, aluminum pan (Hai Phong), soil pot, copper pot, electric cooker). Levels of zinc and iron in raw rice and cooked rice were analysed by using Atomic Absorption Spectrophotometric (AAS) method.*

*Results indicate that the zinc levels in raw rice (mean±SD) are  $12.88 \pm 0.01$ mg/kg, and iron levels  $6.98 \pm 0.04$  mg/kg. The lost percentage of iron due to washing and cooking ranges from 79.9 - 96.5%*