Nấm men là các loài nấm đơn bào, với một số ít các loài thường được sử dụng để lên men bánh mì hay trong sản xuất các loại đồ uống chứa cồn, cũng như trong một số mẫu tế bào nhiên liệu đang thử nghiệm. Phần lớn các loài men thuộc về ngành Nấm túi (*Ascomycota*), mặc dù có một số loài thuộc về ngành Nấm đảm (*Basidiomycota*). Một số ít các loài nấm, chẳng hạn như *Candida albicans*, có thể gây nhiều bệnh ở người (Candidiasis). Trên 1.000 loài men đã được miêu tả. Loài men được con người sử dụng phổ biến nhất là *Saccharomyces cerevisiae*, nó được dùng để sản xuất rượu vang, bánh mì và bia từ hàng nghìn năm trước.

⚖️ **Nấm men trong thực phẩm: lợi hay hại?**

✅ **Có lợi (khi dùng đúng loại)**

Nấm men rất quan trọng trong thực phẩm:

- **Làm bánh**: giúp bột nở (men bánh mì)
- **Sản xuất đồ uống có cồn**: bia, rượu
- **Tăng giá trị dinh dưỡng**: cung cấp protein, vitamin nhóm B
- **Ứng dụng trong công nghiệp & nghiên cứu**

👉 Một loại nổi tiếng là Saccharomyces cerevisiae.

❌ **Có hại (khi nhiễm không kiểm soát)**

- Làm **hư hỏng thực phẩm** (chua, có mùi lạ, nhớt)
- Có thể gây bệnh nếu xâm nhập cơ thể (nhất là người miễn dịch yếu)
- Một số loài như Candida albicans có thể gây nhiễm trùng

🍞 **Phân biệt nhanh: nấm men vs nấm mốc**

- **Nấm men**:
    - Đơn bào
    - Thường dùng trong lên men thực phẩm
- **Nấm mốc**:
    - Đa bào, dạng sợi (mốc xanh, trắng, đen)

    - Thường làm hỏng thực phẩm, nhưng cũng có loại dùng làm phô mai, thuốc

---

⚠️ **Dấu hiệu thực phẩm bị nhiễm nấm**

- Xuất hiện **đốm mốc**, sợi trắng/xanh/đen
- Có **mùi lạ, chua hoặc hôi**
- Bề mặt nhớt hoặc đổi màu

👉 Khi thấy các dấu hiệu này → **không nên ăn**.

🧠 **Kết luận**

- Nấm men **không phải lúc nào cũng xấu**
- Nếu dùng đúng loại → rất полез và cần thiết trong thực phẩm
- Nếu phát triển tự nhiên, không kiểm soát → có thể gây **hư hỏng và nguy cơ sức khỏe**