Trái □i nh□ – công dụng lớn

Trái □i nh□ – công dụng lớn

Tháng 7 03, 2009 Thực ph□m dinh dưỡng |

Không ngoa đ□ nói rằng t□t c□ chúng ta đ□u đã ít nh□t một l□n th□ qua hương vị thơm ngon c□a □i, hoặc ít ra cũng đã th□y được hình dạng c□a trái □i. Đây là một loại trái cây bi□u tượng c□a nhi□u qu□c gia □ châu Á. □i là một "kho dinh dưỡng" mà thiên nhiên đã hào phóng ban tặng con ngườ i.
N□u người Mỹ và châu Âu có câu "M□i ngày ăn một qu□ táo sẽ không c□n gặp bác sĩ" thì người □n Độ có câu "Vài trái □i trong mùa sẽ không c□n gặp bác sĩ nguyên năm".
□i có tên khoa học là Psidium guajava. □i mang lại một lợi ích v□ sức kh□e vô cùng to lớn, có kh□ năng chữa một s□ bệnh như tiêu ch□y, l□, táo bón, ho, c□m, các bệnh v□ da, các trường hợp cao huy□t áp, béo phì, hoại huy□t…
"Bạn t□t" c□a hệ tiêu hóa
Do □i chứa r□t nhi□u tác nhân làm se, nhờ đó có tác dụng h□ trợ đường ruột y□u ớt khi bị tiêu ch□y. Những tác nhân làm se này có tính ki□m tự nhiên và thêm chức năng kháng khu□n, t□y u□, nhờ đó có tác dụng chữa l□ bằng cách ức ch sự tăng trư□ng c□a các loại vi sinh vật và loại b□ những ch□t nh□y thặng dư trong ruột.
Bên cạnh đó, những ch□t dinh dưỡng có trong □i như vitamin C, carotenoids có tác dụng b□i dưỡng hệ tiêu hóa. □i còn kiêm luôn chức năng h□ trợ ruột và dạ dày trong trường hợp những bộ phận này bị viêm nhi□m. □i cũng r□t giàu ch□t xơ, hạt □i còn "phục vụ" hệ tiêu hóa như là một ch□t nhuận trường, do đó ăn □i sẽ giúp ruột giữ nước, làm sạch hệ tiêu hóa và các dịch bài ti□t.
Gi□m ho và làm đẹp da
Nước ép trái □i hoặc nước s□c lá □i r□t có lợi trong việc làm gi□m ho, trị c□m, đ□ng thời có tác dụng "dọn dẹp" hệ hô h□p. Thịt qu□ □i chứa r□t nhi□u vitamin và s□t, nhờ đó có t=C 3c dụng ngăn ngừa bệnh c□m và các trường hợp bị nhi□m siêu vi.
□i sẽ giúp c□i thiện c□u trúc da và ngăn ngừa những bệnh v□ da t□t hơn b□t cứ loại mỹ ph□m nào nhờ tính ch□t làm se c□a trái

□i và lá □i. Bên cạnh đó, do □i r□t giàu vitamin A, các vitamin nhóm B, vitamin C tác động như những ch□t ch□ng oxy hóa nhờ vậy giúp da tránh kh□i những d□u hiệu lão hóa. Bạn có th□ hư□ng thụ những lợi ích này bằng cách ăn □i hoặc r□a da bằng dịch s□c c□a trái □i hoặc lá □i (□i non có tác dụng t□t hơn).

Ngừa cao huy□t áp

□i còn giúp làm gi□m cholesterol trong máu, ngăn ngừa quá trình làm máu tr□ nên đặc, vì vậy làm tăng tính linh động c□a máu, giúp máu thoát kh□i họa "kẹt xe" và lưu thông trong cơ th□ một cách d=E 1 dàng hơn. Những nghiên cứu y học cho th□y n□u cơ th□ chúng ta tiêu thụ những loại thực ph□m không có ch□t xơ thì d□ bị "dính" chứng cao huy□t áp, thực ph□m được tiêu thụ sẽ mau chóng chuy□n thành đường. Do □i có nhi□u ch□t xơ, có ch□ s□ đường huy□t (glycemic index) th□p nên cũng có tác dụng hạ huy□t áp.

H□ trợ phụ nữ

G□n đây □i cũng đã tr□ thành "đ□i tượng săn lùng" c□a phụ nữ. Ngoài hương vị khoái kh□u, □i còn có chức năng giúp gi□m cân do chứa nhi□u ch□t xơ, các vitamin và khoáng ch□t, ít carbohydrates nên có th□ giúp th□a mãn c□m giác thèm ăn một cách nhanh chóng. Ch□ c□n một qu□ □i bu□i trưa cũng có th□ giúp có c□m giác no tới bữa t□i.

Cũng thật là nghịch lý, □i sẽ giúp tăng trọng cho những người có thân hình m□ng manh. Đi□u này được các nhà khoa học gi□i thích rằng các ch□t dinh dưỡng, protein, vitamin và khoáng ch□t có trong □i sẽ giúp sự chuy□n hóa x□y ra một cách đúng đ□n, nhờ đó sự h□p thu ch□t dinh dưỡng c□a cơ th□ sẽ di□n ra một cách "ăn ý" hơn.

(Theo TTO)

Các món cháo gi□i nhiệt mùa hè

Tháng 6 15, 2009 Thực ph□m dinh dưỡng |

Cháo dưa h□u đường phèn, cháo đậu xanh lá sen, cháo mía… là những món ăn r□t mát b□ trong mùa hè, không ch□ gi□i nhiệt mà còn giúp nâng cao th□ trạng.

Quá trình ninh n□u đã giúp cho các thành ph□n trong cháo tr□ nên d□ tiêu và d□ h□p thụ. Cháo còn là ngu□n cung c□p nước và điện gi□i r□t t□t cho cơ th□ trong đi□u kiện thời ti□t nóng

bức, dễ gây hao tổn phần dịch thể thiết yếu.
Tuy nhiên, theo quan điểm của y học cổ truyền, không phải loại cháo nào cũng thích hợp cho mùa hè. Bởi lẽ, ngoài gạo ra, các thực phẩm phối hợp phải có tính thanh nhiệt và thanh đạm nhằm giúp cơ thể chống đỡ được với điều kiện thời tiết hết sức nóng bức.
Cháo đậu xanh
Đậu xanh 30g, lá sen tươi 1/4 lá, gạo tẻ 100g.
Đậu xanh cả vỏ, loại bỏ tạp chất, rửa sạch, cho vào nồi nấu trước. Khi chín, tiếp tục cho gạo tẻ đã vo sạch và lá sen tươi vào nấu nhừ thành cháo loãng, ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 bát.
Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, bổi bổ sức khỏe. Với những người thừa cân và béo phì, loại cháo này còn có tác dụng điều hòa rối loạn lipid máu, làm giảm cân nhẹ người.
Cháo dưa hấu
Dưa hấu 1.000g, cát cánh 25g, đường phèn 100g, gạo tẻ 100g.
Dưa hấu bỏ hạt, thái vụn; cát cánh thái miếng nhỏ như hạt gạo; gạo tẻ vo sạch ngâm nước cho trương lên. Tất cả cho vào nồi, đổ nước vừa đủ rồi ninh nhừ thành cháo. Mỗi ngày ăn một vài bát.
Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu và làm h t khát.
Cháo bí xanh
Bí xanh tươi cả vỏ 100g, gạo tẻ 50g.
Bí xanh rửa sạch thái miếng nhỏ, gạo tẻ vo sạch, hai thứ đem ninh nhừ thành cháo, mỗi ngày ăn vài lần, mỗi lần 1 bát nhỏ.
Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi thấy tiêu thũng và làm hết khát; rất thích hợp với những người thừa cân béo phì, người bị phù nề, tiểu đường, cảm nắng, cảm nóng, viêm đường tiết niệu, trẻ em bị bệnh ngoài da trong mùa hè.
Cháo mía
Mía tươi 250g (có thể thay bằng nước mía ép 100-150ml), gạo tẻ 50g.
Mía rửa sạch, róc vỏ, cắt đoạn chẻ nhỏ rồi đem ninh với gạo tẻ thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 bát.
Công dụng: Thanh nhiệt, sinh tân dịch, nhuận phế hòa vị, trừ phiền làm hết khát, bổi bE1 sức khỏe và phòng chống táo bón; rất thích hợp cho trẻ biếng ăn, nóng sốt, bị bệnh ngoài da trong mùa hè và những người bị bệnh đường hô hấp, táo bón.
Cháo sắn dây
Bột sắn dây 50g (có thể dùng củ sắn dây 100 g thay thế), đậu

xanh đ□ c□ v□ 50g, gạo t□ 50g.
Gạo t□ vo sạch ninh với đậu xanh thành cháo. Khi chín, đ□ bột s□n dây đã hòa nước vào, qu□y đ□u, đun thêm một lát là được (n□u dùng c□ s□n dây thì cho vào ninh ngay từ đ□u).
Công dụng: Thanh nhiệt gi□i độc, tiêu th□ lợi th□y, gi□i khát; r□t thích hợp với người bị tăng huy□t áp, r□i loạn lipid máu, thi□u năng tu□n hoàn não trong mùa hè.
Cháo đậu đ□
Bạch linh tán bột 20g, đậu đ□ 50g, ý dĩ 20g.
Đậu đ□20r□a sạch, ngâm nước n□a ngày r□i đem ninh với ý dĩ cho nhừ, ti□p đó cho bột bạch linh vào đun thêm một lúc là được. Khi ăn thêm một chút đường tr□ng, m□i ngày ăn vài l□n, m□i l□n 1 bát.
Công dụng: Kiện tỳ trừ th□p, thanh nhiệt gi□i độc; r□t thích hợp cho những người bị bệnh gan mật, r□i loạn tiêu hóa, viêm đại tràng mạn tính, bi□ng ăn trong mùa hè.
Cháo đậu ván
Đậu ván tr□ng tươi (bạch bi□n đậu) 120g (n□u dùng khô thì 60g). Gạo t□ 100g, đường đ□ vừa đ□.
Đậu ván r□a sạch đem ninh với gạo thành cháo (n□u là đậu ván khô thì ph□i ngâm nước qua đêm), ch□ thêm đường, chia ăn vài l□n, m□i l□n 1 bát nh□.
Công dụng: R□t thích hợp cho những người tỳ vị hư nhược, đi=20l□ng mạn tính, phụ nữ bị khí hư, tr□ em hay nôn và bi□ng ăn v□ mùa hè.
(Theo SK&ĐS)

Đậu nành giúp trường thọ

Tháng 7 03, 2009 Thực ph□m dinh dưỡng |

Các nghiên cứu hiện đại chứng minh: h□p thu nhi□u đậu nành có th□ b□o vệ sức kh□e trước những căn bệnh do phong cách s□ng tiêu cực gây ra.
Đa dạng và đa lợi
TA 5t c□ các ch□ ph□m từ sữa đậu nành đ□u cung c□p các dưỡng ch□t và thành t□ có lợi cho sức kh□e, trong đó có một loại siêu ch□t ch□ng oxy hóa gọi là isoflavone và protein đậu nành cao c□p, được tìm th□y trong các ch□ ph□m từ sữa bò.
Ngoài ra còn có các sterol, saponin thực vật và những ch□t tương đương như ch□t xơ ăn kiêng (có tác dụng làm gi□m lượng

cholesterol), chất xơ tốt cho các hoạt động đường ruột, chất béo Omega-3, các vitamin và khoáng chất.
Đậu nành có thể được thưởng thức ở nhiều dạng khác nhau từ: quả đỗ, sữa đậu nành, sữa chua đậu nành, đậu phụ, đậu nành lên men kiểu Nhật (natto), tương, thậm chí hạt đỗ tương rang lên cũng rất ngon…
Đậu nành là nguồn cung cấp protein tuyệt vời , đặc biệt là các nguồn protein không có nguồn gốc động vật dành cho những người ăn kiêng, ăn chay.
Dinh dưỡng cao và calo thấp, đậu nành cung cấp vitamin B, amino axit và chất béo có lợi cho tim, tuy nhiên nó lại có lượng calo ít hơn trong các nguồn cung cấp protein từ động vật.
Đậu nành rất giàu các hợp chất làm giảm bớt cholesterol. Đặc biệt, giúp phòng ngừa bệnh tật và tốt cho phụ nữ tuổi mãn kinh. Đậu nành giàu isoflavones (Isoflavones có cấu trúc hóa học rất gần gũi với estrogen, một nội tiết tố nữ).
Chất Phyto-oestrogen trong đậu nành cũng bắt chước tác động của hormone oestrogen, và đó là lý do tại sao đậu nành đã được xưng tụng là thực phẩm dành cho phụ nữ ngoài 40 tuổi. Nghiên cứu đã chứng minh cho thấy là do chế độ ăn có nhiều đậu n ành nên phụ nữ Nhật ít bị các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh hơn – chẳng hạn như nóng mặt, khô âm đạo.
Ích lợi cho tim và giảm nguy cơ ung thư
Cơ quan kiểm tra thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) khuyên nên dùng 25g protein đậu nành mỗi ngày, như là một phần trong chế độ dinh dưỡng ít chất béo bão hòa và cholesterol, giúp giảm nguy cơ bệnh tim. Trong khi đó, những nghiên cứu khác cho thấy sữa đậu nành và đậu hũ tốt cho sức khỏe của tim vì giúp giảm cholesterol xấu LDL và tăng lượng cholesterol tốt HDL.
Nghiên cứu cho thấy, những ai ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều chất phyto – oestrogen như đậu nành thường có tỷ lệ bệnh ung thư thấp nhất, chẳng hạn như ung thư vú, tiền liệt tuyến và đường ruột.
Phyto-oestrogen trong đậu nành còn có th3 đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ xương, bằng cách làm giảm tỷ lệ tiêu hao xương và kích hoạt hình thành các tế bào tạo xương. Đậu nành đang được nghiên cứu vì nó có khả năng bảo vệ cơ thể trước nguy cơ bệnh Alzheimer và tiểu đường type 2.
Một số nghiên cứu cho thấy, dùng hai khẩu phần thực phẩm giàu

protein đậu nành mỗi ngày như là một phần trong phong cách sống lành mạnh, có thể làm giảm 20% nguy cơ lên cơn đau tim ở cả nam và nữ. FDA khuyên mỗi ngày nên dùng 3-4 khẩu phần thực phẩm giàu đậu nành để bảo vệ sức khỏe tim, tức là độ 25g protein đậu nành.

(Theo TPO)

—

Đơn giản là đẹp !