

Trái ổi nh – công dụng lớn

Trái ổi nh – công dụng lớn

Tháng 7 03, 2009 [Thực phẩm dinh dưỡng](#) |

✖ Không ngoa để nói rằng tất cả chúng ta đều đã ít nhất một lần thưởng qua hương vị thơm ngon của ổi, hoặc ít ra cũng đã thấy được hình dạng của trái ổi. Đây là một loại trái cây biểu tượng của nhiều quốc gia ở châu Á. ổi là một “kho dinh dưỡng” mà thiên nhiên đã hào phóng ban tặng con người.

Nếu người Mỹ và châu Âu có câu “Mỗi ngày ăn một quả táo sẽ không cần gặp bác sĩ” thì người Ấn Độ có câu “Vài trái ổi trong mùa sẽ không cần gặp bác sĩ nguyên năm”.

ổi có tên khoa học là *Psidium guajava*. ổi mang lại một lợi ích về sức khỏe vô cùng to lớn, có khả năng chữa một số bệnh như tiêu chảy, lỵ, táo bón, ho, cúm, các bệnh về da, các trường hợp cao huyết áp, béo phì, hoại huyết...

“Bạn tất” của hệ tiêu hóa

Do ổi chứa rất nhiều tác nhân làm se, nhờ đó có tác dụng hỗ trợ đường ruột yếu ớt khi bị tiêu chảy. Những tác nhân làm se này có tính kích thích tự nhiên và thêm chức năng kháng khuẩn, tiêu u, nhờ đó có tác dụng chữa lỵ bằng cách ức chế sự tăng trưởng của các loại vi sinh vật và loại bỏ những chất nhầy thừa dư trong ruột.

Bên cạnh đó, những chất dinh dưỡng có trong ổi như vitamin C, carotenoids có tác dụng bồi dưỡng hệ tiêu hóa. ổi còn luôn luôn chức năng hỗ trợ ruột và dạ dày trong trường hợp những bộ phận này bị viêm nhiễm. ổi cũng rất giàu chất xơ, hạt ổi còn “phục vụ” hệ tiêu hóa như là một chất nhuận trường, do đó ăn ổi sẽ giúp ruột giữ nước, làm sạch hệ tiêu hóa và các dịch bài tiết.

Giảm ho và làm đẹp da

Nước ép trái ổi hoặc nước sắc lá ổi rất có lợi trong việc làm giảm ho, trị cúm, đồng thời có tác dụng “dọn dẹp” hệ hô hấp. Thịt quả ổi chứa rất nhiều vitamin và sắt, nhờ đó có thể sử dụng ngăn ngừa bệnh cúm và các trường hợp bị nhiễm siêu vi.

ổi sẽ giúp cải thiện cấu trúc da và ngăn ngừa những bệnh về da tốt hơn bất cứ loại mỹ phẩm nào nhờ tính chất làm se của trái

Ới và lá Ới. Bên cạnh đó, do Ới rấ giàu vitamin A, các vitamin nhóm B, vitamin C tác động như những chấ chống oxy hóa nhờ vậy giúp da tránh khỏi những dấu hiệu lão hóa. Bạn có thể hưởng thụ những lợi ích này bằng cách ăn Ới hoặc rửa da bằng dịch sắ của trái Ới hoặc lá Ới (Ới non có tác dụng tốt hơn).

Ngừa cao huyết áp

Ới còn giúp làm giảm cholesterol trong máu, ngăn ngừa quá trình làm máu trở nên đặc, vì vậy làm tăng tính linh động của máu, giúp máu thoát khỏi họa “kẹt xe” và lưu thông trong cơ thể một cách dễ dàng hơn. Những nghiên cứu y học cho thấy nếu cơ thể chúng ta tiêu thụ những loại thực phẩm không có chất xơ thì dễ bị “đánh” chứng cao huyết áp, thực phẩm được tiêu thụ sẽ mau chóng chuyển thành đường. Do Ới có nhiều chất xơ, có chỉ số đường huyết (glycemic index) thấp nên cũng có tác dụng hạ huyết áp.

Hỗ trợ phụ nữ

Gần đây Ới cũng đã trở thành “đôi tượng săn lùng” của phụ nữ. Ngoài hương vị khoái khẩu, Ới còn có chức năng giúp giảm cân do chứa nhiều chất xơ, các vitamin và khoáng chất, ít carbohydrates nên có thể giúp thỏa mãn cảm giác thèm ăn một cách nhanh chóng. Chỉ cần một quả Ới buổi trưa cũng có thể giúp có cảm giác no tới bữa tối.

Cũng thật là nghịch lý, Ới sẽ giúp tăng trọng cho những người có thân hình mỏng manh. Điều này được các nhà khoa học giải thích rằng các chất dinh dưỡng, protein, vitamin và khoáng chất có trong Ới sẽ giúp sự chuyển hóa xảy ra một cách đúng đắn, nhờ đó sự hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể sẽ diễn ra một cách “ăn ý” hơn.

(Theo TT0)

Các món cháo giải nhiệt mùa hè

Tháng 6 15, 2009 [Thực phẩm dinh dưỡng](#) |

✖ Cháo dưa hấu đường phèn, cháo đậu xanh lá sen, cháo mía... là những món ăn rất mát mẻ trong mùa hè, không chỉ giải nhiệt mà còn giúp nâng cao thể trạng.

Quá trình ninh nấu đã giúp cho các thành phần trong cháo trở nên dễ tiêu và dễ hấp thụ. Cháo còn là nguồn cung cấp nước và điện giải rất tốt cho cơ thể trong điều kiện thời tiết nóng

bức, dễ gây hao tổn phẩn 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 phải hợp phải có tính thanh nhiệt và thanh đạm nhằm giúp cơ thể chóng 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 rửa sạch, 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 như thành cháo loãng, ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 bát.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, bồi 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 như thành cháo. Mỗi ngày ăn một vài bát.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu và làm hết khát.

Cháo bí xanh

Bí xanh tươi rửa sạch 100g, gạo tẻ 50g.

Bí xanh rửa sạch thái miếng nhỏ, gạo tẻ vo sạch, hai thứ đem ninh như thành cháo, mỗi ngày ăn vài lần, mỗi lần 1 bát nhỏ.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu 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, bóc vỏ, cắt đoạn 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, bồi bổ 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 đỏ cò vò 50g, gạo tẻ 50g.

Gạo tẻ vo sạch ninh với đậu xanh thành cháo. Khi chín, đổ bột sắn dây đã hòa nước vào, quấy đều, đun thêm một lát là được (nếu dùng cò sắn dây thì cho vào ninh ngay từ đầu).

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng lợi tiểu, giải khát; rất thích hợp với người bị tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, thiếu năng tuần hoàn não trong mùa hè.

Cháo đậu đỏ

Bạch linh tán bột 20g, đậu đỏ 50g, ý dĩ 20g.

Đậu đỏ20grửa sạch, ngâm nước nở ngày rồi đem ninh với ý dĩ cho nhừ, tiếp đó cho bột bạch linh vào đun thêm một lúc là được. Khi ăn thêm một chút đường trắng, mỗi ngày ăn vài lần, mỗi lần 1 bát.

Công dụng: Kiện tỳ trừ thấp, thanh nhiệt giải độc; rất thích hợp cho những người bị bệnh gan mật, rối loạn tiêu hóa, viêm đại tràng mạn tính, biếng ăn trong mùa hè.

Cháo đậu ván

Đậu ván trắng tươi (bạch biền đậu) 120g (nếu dùng khô thì 60g). Gạo tẻ 100g, đường đỏ vừa đủ.

Đậu ván rửa sạch đem ninh với gạo thành cháo (nếu là đậu ván khô thì phải ngâm nước qua đêm), ch thêm đường, chia ăn vài lần, mỗi lần 1 bát nhỏ.

Công dụng: Rất thích hợp cho những người tỳ vị hư nhược, đi lỏng mạn tính, phụ nữ bị khí hư, trẻ em hay nôn và biếng ăn vào mùa hè.

(Theo SK&DS)

Đậu nành giúp trường thọ

Tháng 7 03, 2009 [Thực phẩm dinh dưỡng](#) |

✖ Các nghiên cứu hiện đại chứng minh: hợp thu nhiều đậu nành có thể bảo vệ sức khỏe trước những căn bệnh do phong cách sống tiêu cực gây ra.

Đa dạng và đa lợi

TA 5t c các ch phẩm từ sữa đậu nành đều cung cấp các dưỡng chất và thành tố có lợi cho sức khỏe, trong đó có một loại siêu chất chống oxy hóa gọi là isoflavone và protein đậu nành cao cấp, được tìm thấy trong các ch phẩm từ sữa bò.

Ngoài ra còn có các sterol, saponin thực vật và những chất tương đương như chất xơ ăn kiêng (có tác dụng làm giảm 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: quỳ đậu, sữa đậu nành, sữa chua đậu nành, đậu phụ, đậu nành lên men kiểu Nhật (natto), tương, thậm chí hạt đậu 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 nành 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, ti tuyến liệt tuyến và đường ruột.

Phyto-oestrogen trong đậu nành còn có thể 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 TP0)

—

Đơn giản là đẹp !