

Món ăn bổ dưỡng sức khỏe

Sau nghiên cứu, điều tra cụ thể, các nhà dưỡng sinh và các chuyên gia dinh dưỡng đã phát hiện thấy những người sống trường thọ thường có 8 sở thích sau đây.

1. Cháo

Nhìn từ thói quen ăn uống, trong những người sống trường thọ thì không có một ai là không thích ăn cháo. Nhà kinh tế học nổi tiếng của Trung Quốc Mã Dân Sơ và phu nhân Trương Quế Quân đều là những người trường thọ trăm tuổi. Hai người đặc biệt thích ăn cháo sáng và mỗi sáng đều lấy 50g yến mạch và 250g nước nấu thành cháo.

Người sống thọ trăm tuổi ở Thượng Hải (Trung Quốc) là Tô Cục Tiên mỗi ngày ba bữa đều ăn cháo nấu từ gạo, định lượng mỗi bữa là một bát nhỏ.

Các nhà y học và dinh dưỡng từ bao đời nay đều cổ động người già

nên ăn cháo vì nó tốt cho sức khỏe. Cháo dễ tiêu hóa, hấp thụ, có thể điều hòa dạ dày, bổ tỳ, thanh lọc phổi, mát đường ruột.

Nhà dinh dưỡng học thời nhà Thanh Tào Tử Sơn đã từng nói: “Người già, mỗi ngày nên ăn cháo, không kể bữa, có thể tăng cường sức khỏe cho cơ thể và hưởng đại thọ”.



2. Các món kê



Người già thích nhất ăn kê và xem kê là thực phẩm bổ dưỡng tốt nhất cho cơ thể. Kê từ trước đến nay đều được xưng danh là “món đầu đàn của ngũ cốc”. Người có thể chất ốm yếu, bệnh tật thường dùng kê để bồi bổ sức khỏe.

Y học Trung Quốc cho rằng, hạt kê có ích cho ngũ tạng, đặc biệt là dạ dày (làm dày đường ruột, dạ dày), bổ sung tinh dịch, mạnh khỏe gân cốt, cơ bắp.

Có một danh sư nổi tiếng thời nhà Thanh đã nói: “Hạt kê là dinh dưỡng tốt nhất cho sức khỏe con người. Khi dùng hạt kê nấu cháo, dầu kê trong cháo có tác dụng tốt hơn cả canh nhân sâm”. Có thể nói, người già trường thọ thích ăn kê là rất đúng và có cơ sở.

3. Ngô



Ngô còn có tên gọi khác là Ngọc trân châu, là “thực phẩm vàng” được toàn thế giới công nhận và cũng là món ăn chính mà người trường thọ không thể “rời xa”.

Các nhà khoa học Mỹ nhận thấy người Pueblo bản địa không ai bị cao huyết áp và xơ cứng động mạch. Nghiên cứu thì được biết là do người dân vùng này thường xuyên ăn ngô.

Các nhà khoa học cho biết: trong ngô hàm chứa đại lượng lecithin, acid linoleic, vitamin E vì vậy không dễ gây ra cao huyết áp và xơ cứng động mạch..

4. Khoai lang

Ăn khoai lang là một trong những sở thích lớn của người già trường thọ.

Một trong những người trường thọ tâm sự: “Khoai lang là một báu vật, bữa ăn nào cũng phải có nó”.



Theo nghiên cứu, khoai lang có 5 tác dụng lớn: thứ nhất dinh dưỡng phong phú, điều hoà bổ máu; thứ hai là nhuận tràng thông khí, có lợi cho đại tiện; thứ ba là ích khí, tăng cường hệ thống miễn dịch; thứ tư là khoai lang hàm chứa chất chống ung thư, có thể phòng chống ung thư; thứ năm là phòng chống lão hoá, ngăn chặn xơ cứng động mạch.

Khoai lang hàm chứa đại lượng chất keo protit vì vậy có thể ngăn ngừa các bệnh gan và thận,

tăng cường hệ miễn dịch, tiêu trừ các gốc tự do, tránh bệnh ung thư do các gốc tự do gây ra.

Trong khoai lang lại còn chứa khá nhiều canxi, magie, vì vậy có thể phòng ngừa chứng xương cốt rời rạc. Từ đó có thể thấy, khoai lang là một báu vật không thể thiếu của người trường thọ.

5. Đậu phụ

Người già thường thích ăn đậu phụ, họ cho rằng: “Ăn cá sinh nóng, thịt sinh đờm, bắp cải, đậu phụ đảm bảo bình an”.

Thành phần chủ yếu của đậu phụ là protein và isoflavone. Đậu phụ có công dụng ích khí, bổ hư, lọc chì trong máu, bảo vệ gan, thúc đẩy



chức năng trao đổi chất trong cơ thể.

Thường xuyên ăn đậu phụ có lợi cho sức khỏe và phát triển trí lực. Người già thường xuyên ăn đậu phụ có tác dụng rất tốt để trị liệu các chứng như xơ cứng mạch máu, xương cốt lỏng lẻo, rời rạc.

6. Cải thảo



Cải thảo là một trong những loại rau củ người già thích ăn nhất. Cải thảo có mùi vị tươi ngon, dinh dưỡng hài hoà, là loại rau tốt nhất trong mùa đông.

Đại sư Tề Bạch Thạch Trung Quốc đã để lại một bức tranh cải thảo rất có ý nghĩa, bức tranh độc luận cải thảo là “vua của các loại rau” và ca ngợi “trăm loại rau không bằng cải thảo”.

Thường xuyên ăn cải thảo có lợi cho việc đánh đuổi bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Cải thảo hàm chứa chất khoáng, vitamin, protein, chất xơ, carotene, ngoài ra còn hàm chứa một loại chất có thể phân giải nitrosamine - một chất gây ra ung thư.

Nhìn từ công dụng dược lý, cải thảo có 7 công dụng lớn: đó là dưỡng dạ dày, nhuận tràng, giải rượu, lợi tiểu, giảm mỡ, hạ nhiệt và chống ung thư.

7. Củ cải



Người già trường thọ mùa đông không rời xa củ cải. Họ nói: “Mùa đông ăn củ cải, mùa hè ăn gừng, 1 năm 4 mùa đảm bảo an khang”.

Củ cải hàm chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất, không chứa chất béo, có tác dụng đẩy mạnh trao đổi chất cũ mới, tăng cường cảm giác thèm ăn và giúp tiêu hoá.

Củ cải đích thực là thực phẩm bảo vệ sức khỏe của người già. Y học Trung Quốc cho rằng, củ cải có thể “hoá giải” và tiêu hoá thực phẩm tích

trữ trong dạ dày, trị mất tiếng do ho, đờm gây ra; trị ho ra máu, chảy máu mũi; giải khát, trị kiết lỵ, giảm đau đầu, lợi tiểu....

Nếu ăn sống có thể giải khát, hạ nhiệt, giải đờm, ngăn hen suyễn và trợ giúp tiêu hoá; Luộc chín ăn có tác dụng bổ ích, khỏe tỳ.

“Củ cải và trà” tức là ăn củ cải, sau đó uống trà, có thể tiêu trừ khô nhiệt, bài trừ khí nóng độc tích tụ trong cơ thể, có tác dụng rất tốt để khôi phục hạ nhiệt và tinh thần.

Củ cải nấu với thịt sẽ là ngon nhất nhưng không được ăn cùng với nhân sâm và cam quýt.

Củ cải càng “cay”, phòng ung thư càng tốt

Củ cải là thực phẩm tốt nhất trong các loại rau, thành phần dinh dưỡng phong phú, hàm chứa phong phú vitamin B và nhiều loại khoáng chất, trong đó hàm lượng vitamin C nhiều gấp 10 lần so với quả Lê. Củ cải còn có tác dụng chống vi rút, chống ung thư.

1. Trong củ cải hàm chứa nhiều chất xơ có thể kích thích dạ dày, đường ruột nhu động, giảm bớt thời gian lưu lại của “chất thải” ở trong đường ruột, phòng chống ung thư kết tràng và ung thư trực tràng.

2. Acid ribose kép trong củ cải có tính chịu đựng khá cao đối với chất xúc tác ở trong khoang miệng. Khi nuốt vào không dễ bị thoái biến, không có tác dụng phụ.

3. Trong củ cải hàm chứa dầu cải và glycosid, có thể phát huy tác dụng đối với nhiều loại chất xúc tác, hình thành nên thành phần chống ung thư có vị cay cay. Vì vậy, củ cải càng cay, thành phần này càng nhiều, khả năng chống ung thư cũng càng tốt.

Cách sử dụng củ cải để phòng chống bệnh tật

1. Củ cải luộc - tốt hơn cả thuốc dạ dày

Vitamin C ở trong củ cải có thể giúp bài trừ chất thải ở trong cơ thể, thúc đẩy cơ thể trao đổi chất cũ mới, đặc biệt là củ cải trắng hoặc củ cải nước giàu chất xúc tác có tác dụng thúc đẩy tiêu hóa. Thông thường, chất xúc tác có khả năng hấp thụ tinh bột trong thực phẩm, càng có thể hóa giải thức ăn tích trữ trong dạ dày, có tác dụng tiêu hóa rất tốt, phòng chống được đau dạ dày và loét dạ dày. Canh củ cải nấu với cải bắp kèm đậu phụ không những đem lại mùi vị rất ngon mà còn có thể gia tăng tiêu hóa, dưỡng dạ dày và giữ ấm cho cơ thể.

2. Kẹo củ cải - giảm nhẹ đau họng

Trong củ cải hàm chứa một lượng chất cay nhất định. Điều này làm cho củ cải có một vị cay tự nhiên. Ngoài ra, bản thân củ cải còn có chức năng trợ giúp tiêu hóa, đối với những người mùa đông hay bị tắc mũi, đau họng do cảm mang đến, có thể dùng củ cải để giải quyết những vấn đề như thế này.

Băm nhỏ củ cải trắng ép thành nước, chuẩn bị một miếng vải mỏng hoặc lấy một miếng bông tẩm nhúng vào nước củ cải. Sau đó cắm vào trong lỗ mũi. Làm từ 2-3 lần, mỗi lần khoảng 5 phút, triệu chứng tắc mũi sẽ tự nhiên mất đi.

Người bị đau họng có thể tự chế cho mình một ít “kẹo củ cải”. Lấy củ cải chia thành những miếng nhỏ, trộn vào một lượng mật thích hợp và muối, chờ cho củ

cải nổi lên trên mặt thì vớt ra, mỗi lần bị đau họng ăn một chút, bệnh tình sẽ dần dần giảm nhẹ.

3. Uống trà lá củ cải trắng - đẹp da

Ăn lá củ cải đẹp da, có thể bạn chưa được biết đến điều này hoặc cảm thấy ăn nhiều củ cải như thế mới có tác dụng làm đẹp? Thực ra chúng ta không cần ăn nhiều củ cải, tự mình làm một ít trà lá củ cải, như thế không những có thể hưởng thụ các giá trị dinh dưỡng của củ cải mà cũng không cần phải ăn nhiều củ cải.

Trong lá củ cải giàu vitamin A, vitamin C, đặc biệt là hàm lượng vitamin C nhiều hơn 4 lần so với củ. Vitamin C có thể phòng chống da lão hóa, ngăn chặn hình thành các vết thâm nám, giữ cho da được trắng mềm. Ngoài ra, vitamin A và C đều có tác dụng chống oxy hóa, không chế các bệnh ung thư, cũng có thể phòng chống lão hóa và xơ cứng động mạch vv.

Ngoài vitamin, hàm lượng chất xơ trong củ cải cũng khá nhiều, đặc biệt là chất xơ thực vật trong lá càng phong phú. Các chất xơ thực vật này có thể xúc tiến dạ dày nhu động, tiêu trừ táo bón, có tác dụng bài trừ độc tố, từ đó cải thiện làn da thô ráp, mụn bọc vv.

4. Ăn củ cải sống - nhuận phổi

Củ cải tính mát có công dụng nhất định trong việc trị ho, nhuận phổi, đặc biệt là vào mùa đông, một số người thường xuất hiện nhiều đờm khô, phổi cũng không được thoải mái, lúc này ăn một ít củ cải sẽ có tác dụng hỗ trợ trị liệu.

Ăn củ cải sống vừa bổ sung nước cho cơ thể, có thể lợi tiểu, có ích cho sức khỏe.

Hiệu quả giảm đau của củ cải rất tốt. Điều này là do củ cải có chức năng lợi tiểu, có thể dùng để tẩy trừ sưng viêm, chất cay kháng khuẩn còn có thể hoạt lạc gân cốt, có hiệu quả giảm đau. Mùa đông nếu đau mỏi cơ bắp hoặc đau khớp, có thể trực tiếp lấy củ cải gọt vỏ, lấy vỏ đắp lên chỗ đau, cũng có thể bỏ vỏ củ cải vào trong một cái túi vải để chườm nóng. Khi bị đau răng, có thể đặt túi chườm nóng lên bề mặt da trên má, cũng có thể dùng bông tăm nhúng vào nước củ cải và đắp vào chỗ răng đau.

Củ cải làm món ăn không bị nóng, mùa đông lạnh chúng ta thường ăn nhiều thịt, ăn thịt sẽ sinh đờm, dễ bị nóng. Khi ăn thịt chúng ta nên kết hợp với một ít củ cải hoặc làm một số món ăn củ cải, như thế không dễ bị nóng và càng có tác dụng bồi bổ dinh dưỡng rất tốt.

8. Cà rốt



Cà rốt hàm chứa nhiều vitamin A, có chứa phong phú chất carotine. Nghiên cứu chỉ rõ, cà rốt có thể cung cấp các thành phần dinh dưỡng cần thiết để phòng ngừa bệnh tim mạch, trúng gió, cao huyết áp và xơ vữa động mạch.

Chất carotine ít bị phá hủy dù ở nhiệt độ cao mà cơ thể lại dễ hấp thụ. Vào cơ thể, carotine sẽ chuyển hoá thành vitamin A, giúp trị các chứng khô mắt và quáng gà do thiếu vitamin A gây nên.

Chất carotine chỉ dễ hấp thu khi có dầu mỡ vì vậy, những người già “trường thọ” có kinh nghiệm thường cắt cà rốt thành miếng nhỏ và xào với dầu mỡ, như thế khả năng bảo tồn của carotine có thể đạt trên 79%. Cà rốt cắt miếng vuông dài rán trong chảo dầu thì chất carotine có thể bảo tồn đến 81%. Cà rốt cắt miếng nấu với thịt, tỉ lệ bảo tồn chất carotine đạt đến 95%.

Cà rốt còn có tác dụng tăng cường trí nhớ. Trước khi đọc sách hay học bài nếu ăn một đĩa cà rốt xào, rất có lợi cho việc tăng cường và củng cố trí nhớ

Trong sách “Bản thảo cương mục” của Trung Quốc có nói cà rốt là loại rau có bổ dưỡng cho mắt. Những người bị chứng quáng gà ăn cà rốt là khỏi.

Cà rốt bảo vệ niêm mạc, ăn cà-rốt lâu ngày thì không dễ bị cảm. Người Mỹ cho rằng cà rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà rốt đích thực đẹp từ trong lẫn ngoài. Khái niệm đẹp này phải là sự kết hợp hài hoà trong ngoài. Hơn nữa nó có chút tác dụng chống ung thư. Cà rốt còn không sợ nhiệt độ cao, cho dù nhiệt độ cao bao nhiêu thì cũng không làm mất đi dinh dưỡng

9/ Bí đỏ



Bí đỏ kích thích tế bào tụy sản sinh ra insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường.

10/ Mướp đắng

Tuy nó đắng nhưng nó kích thích tiết ra insulin, người thường ăn mướp đắng cũng không bị tiểu đường. Những người có tuổi nên ăn bí đỏ, mướp đắng thường xuyên.

11/ Cà chua

Ở Mỹ hội chữ thập đỏ tuyên truyền cổ động các gia đình trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là phòng chống ung thư. Đó là điều mới được biết đến 5-6 năm nay.

Cà chua có thể phòng chống ung thư buồng trứng, ung thư tuyến tụy, ung thư bàng quang, ung thư tiền liệt tuyến. Tôi hỏi mọi người, cà chua nên ăn theo cách nào? Có người trả lời: thật đơn giản, rửa rồi ăn sống thôi, có người nói cắt thành miếng nhỏ, trộn lẫn vào một ít đường, ăn và uống cùng với một chút bia. Nếu ăn theo cách như thế này thì tôi nói thẳng là ăn cũng như không.

Trong cà chua có một chất kết hợp cùng với protein và bị bao quanh bởi xen-lu-lô nên rất khó lọt ra ngoài. Vì thế phải làm nóng lên, khi nóng đến mức độ nhất định nó mới lọt ra được. Tôi mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng tiền nhất. Ngoài ra còn có canh cà chua hoặc canh cà chua trứng gà cũng rất tốt. Mong mọi người chú ý, cà chua ăn sống không chống được ung thư.

12/ Tỏi



Tỏi là vua chống ung thư. Tôi vừa nói tỏi ăn như thế nào, có người nói ngay tỏi phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Tôi xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì tác dụng bằng không! Người Sơn Đông, người Đông Bắc rất thích ăn tỏi, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy hôm họ bị ung thư trước.

Vậy ăn tỏi thế nào? Xin thưa quý vị, trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát mỏng, để ngoài không khí khoảng 15 phút, lúc đó tỏi sẽ sản sinh ra một loại chất gọi là allimin, khi đó tỏi mới có tác dụng. Bản thân tỏi không chống được ung thư, Allimin trong tỏi mới chống được ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư.

Rất nhiều người không ăn tỏi bởi vì tỏi có mùi. nếu sợ tỏi có mùi thì ăn một quả sơn tra, nhai nắm lạc rang, hoặc nhấm nháp chút lá chè là hết mùi ngay.

Xay nhỏ hoặc băm nhỏ tỏi cho vào dầu thì cũng sẽ có hiệu quả rất tốt.

13/ Mộc nhĩ đen



Bây giờ cứ đến tết, người chết vì nhồi máu cơ tim ngày càng nhiều, càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, thậm chí ở cả tuổi 30! Vì sao chứng này gia tăng mạnh vào dịp tết? Có hai nguyên nhân, một là máu đặc và cơ thể tụ nhiều chất béo. Một nguyên nhân khác là Tết ăn nhiều thực phẩm thân thiết với những chứng bệnh này.

Nhồi máu cơ tim tuy không có cách gì chữa được nhưng hoàn toàn có thể phòng chống. Có bác sĩ khuyên uống Aspirin , vì sao? Vì aspirin có thể khiến máu không đông đặc lại, không bị nhồi máu cơ tim. Nhưng hậu quả là gì? Hậu quả là chảy máu ở đuôi mắt. Bây giờ rất nhiều người bị chảy máu ở đuôi mắt. Tôi khuyên mọi người đừng uống aspirin nữa. Vậy uống gì thay thế? Ăn mộc nhĩ đen.

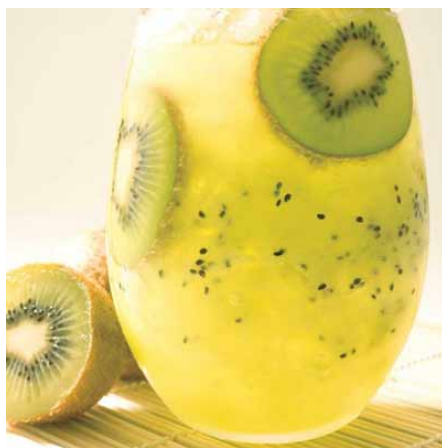
Ăn mộc nhĩ đen có hai tác dụng, trong đó có một tác dụng là khiến máu không bị đông đặc lại. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim của Mỹ phát hiện, ông đã đoạt giải Nobel. Sau khi ông công bố ra, tất cả người Châu Âu người có tiền và có địa vị đều ăn mộc nhĩ đen, chứ không uống aspirin nữa.

Người thế nào là người có thể chất ngưng tụ máu? Xin trả lời là người thấp lùn và to béo, đặc biệt là những phụ nữ ở thời kỳ tiền mãn kinh; người thuộc nhóm máu A; người có cổ càng ngắn thì càng dễ mắc bệnh tụ máu. Để phòng chống chứng nhồi máu cơ tim, thứ nhất là tết không nên ăn đồ biển nhiều, thứ hai nên uống một chút trà ngon, có tác dụng hoạt huyết giải tồn ứ đọng, thứ ba không được tức giận, hễ tức giận là máu sẽ ngưng tụ lại. Uống rượu trắng cũng dễ đặc máu, muốn uống rượu thì nên uống vang đỏ và lượng không quá 100ml/ ngày.

Cách chế biến các loại quả nên ăn cả vỏ

- Ăn vỏ rau quả có thể giúp tăng cường vitamin, chống ung thư và bổ sung năng lượng. Dưới đây là những tiết lộ về giá trị dinh dưỡng và cách chế biến các loại rau quả nên ăn cả vỏ của BS Marilyn Glenville, Hiệp hội Y học Hoàng gia Anh:

Quả kiwi



Lớp lông của vỏ quả kiwi rất giàu chất chống ôxy hóa và các chất chống ung thư, kháng viêm và chống dị ứng.

Lớp vỏ của kiwi giàu chất chống ôxy hóa gấp 3 lần ruột quả. Nó cũng có khả năng kháng khuẩn *Staphylococcus* và *E-coli* thường xuất hiện trong các vụ ngộ độc thực phẩm.

Ăn như thế nào?: Nếu lớp vỏ kiwi thường quá chát đối với bạn, một lựa chọn thay thế là quả kiwi “vàng” có vị ngọt hơn, lớp vỏ mỏng và ít lông hơn nhưng có cùng lợi ích.

Hãy dùng cả vỏ nếu làm nước ép kiwi.

ên cứu được công bố tại cuộc họp hàng năm thứ 38 của American College of Nutrition tại New York ngày 27/9/1997. Với số điểm 16, kiwi là trái cây giàu dinh dưỡng nhất sau là đu đủ, xoài và cam.

Những nghiên cứu khoa học về quả kiwi không chỉ khẳng định mức độ dinh dưỡng của loại trái cây này mà còn khám phá ra rằng việc ăn quả kiwi hàng ngày có thể sẽ giúp sản sinh ra những vi chất bảo vệ chống lại việc phá hủy ADN giúp ngăn chặn các bệnh ung thư. Thực tế, một nghiên cứu vào năm 2003 cho thấy sự bình phục tế bào bạch cầu đã có hiệu quả gấp đôi với những người ăn 3 quả kiwi một ngày liên tục trong 3 tuần.

Vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể. Ngoài ra Vitamin C cũng giúp cơ thể chống lại bệnh cảm lạnh và cảm cúm, các tác động của tuổi tác và stress. Một quả kiwi cung cấp một lượng vitamin C gấp đôi một quả cam.

Cùng với chuối, quả kiwi là nguồn bổ sung kali cho cơ thể. Kali là khoáng chất quan trọng đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn chứng tăng huyết áp.



Hơn thế nữa, kiwi chứa nhiều chất xơ hòa tan rất dễ hấp thụ với hàm lượng lớn hơn rất nhiều chất xơ trong các loại quả khác. Chất xơ đóng một vai trò tích cực trong việc tăng cường hoạt động của hệ tiêu hóa và đã được chứng minh là giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và các bệnh tim mạch.

Quả kiwi lại rất giàu vitamin E ít béo, điều hiếm thấy trong số các loại trái cây. Vitamin E không phải là một chất tham gia trực tiếp vào quá trình chuyển hóa của cơ thể nhưng lại có góp phần rất quan trọng trong quá trình này với vai trò là chất xúc tác, giúp cho cơ thể khỏe mạnh, chống lại sự sản xuất dư thừa gốc tự do, chống lại quá trình chết tế bào, kìm hãm quá trình lão hóa, giúp da tóc mịn màng.

Nhìn ngoài vỏ, quả kiwi không thu hút sự chú ý vì vỏ màu nâu, có lông xù và không có mùi thơm. Tuy nhiên, khi cắt đôi ra, nó là một món quà của thiên nhiên.

Ở Việt Nam thường bán hai loại kiwi xanh và vàng. Kiwi xanh có phần thịt quả màu xanh ngọc sáng lẫn với hạt nhỏ màu đen. Mọi người thường nghĩ kiwi xanh có vị chua nhưng thực tế, khi chín sẽ có vị chua ngọt, đặc trưng là sự kết hợp của trái dâu, dưa và quýt. Trái kiwi vàng có phần thịt màu vàng, hạt nhỏ màu đen với vị ngọt trái cây nhiệt đới giống với vị của trái xoài và đào.

Bạn có thể tự mình kiểm tra kiwi đã chín hay chưa bằng cách bóp nhẹ, nếu thấy hơi mềm tay nghĩa là quả đã chín (tương tự như quả hồng xiêm). Kiwi xanh thường được bán khi còn cứng và chưa chín. Khi mua về bạn hãy để cho kiwi chín ở nhiệt độ phòng trong khoảng từ 3 đến 5 ngày tùy thời tiết và nhiệt độ. Bạn có thể làm kiwi chín nhanh hơn bằng việc để chúng chung với chuối và bọc giấy lại.

Kiwi vàng thường có thể ăn ngay sau khi mua. Trái kiwi ngon hơn khi ăn lạnh và sau khi chín bạn có thể giữ nó trong tủ lạnh trong vòng 5 ngày mà hương vị không bị ảnh hưởng.

Công ty Zespri Kiwifruit được thành lập tại New Zealand vào năm 1928. Ngày nay, với doanh thu 1,5 tỷ USD, Zespri là thương hiệu kiwi hàng đầu cung ứng trái kiwi chất lượng hàng đầu thế giới. Kiwi Zespri được trồng, chăm sóc, bảo quản lạnh và vận chuyển tới các nước trên thế giới theo quy trình riêng biệt, đảm bảo những trái kiwi này được bán ra với chất lượng đồng đều.

Dứa



Đừng vội hốt hoảng. Lớp vỏ này là phần lõi dai của quả dứa chứ không phải là lớp vỏ ngoài thô ráp.

Mặc dù rất giàu chất xơ và vitamin C nhưng lợi ích thực sự của dứa là nằm ở enzyme bromelain, có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa, bảo vệ dạ dày. Và lõi dứa có chứa lượng bromelain cao gấp 2 lần so với phần xung quanh nó.

Ăn như thế nào?: Xắt nhỏ và ép lấy nước hay xay sinh tố cùng với phần thịt quả hoặc dùng lõi này cho vào các món súp hay món hầm để bổ sung thêm chất xơ.

Súp lơ xanh



Thông thường chúng ta chỉ ăn những cụm hoa nhỏ ở trên nhưng thực tế, có rất nhiều lý do để ăn cả thân của hoa súp lơ.

Thân súp lơ có ít hương vị hơn phần hoa nhưng chúng lại giàu can-xi và vitamin C hơn. Thân súp lơ cũng rất giàu chất xơ và vì thế bạn sẽ có cảm giác no lâu hơn.

Ăn như thế nào?: Chẻ nhỏ thân ra và rồi xào hay nướng, luộc cùng hoa súp lơ.

Chuối



Các nhà nghiên cứu Đài Loan đã phát hiện ra rằng chiết xuất vỏ chuối có thể giúp giảm trầm cảm vì nó rất giàu serotonin, chất hóa học giúp cân bằng cảm xúc.

Lớp vỏ này cũng tốt cho mắt, nó có chứa chất chống ôxy hóa lutein mà có tác dụng bảo vệ các tế bào mắt bệnh đục nhân mắt do tia tử ngoại.

Ăn như thế nào? Nhóm nghiên cứu khuyên nên đun vỏ chuối 10 phút và nước này để lạnh hoặc cho vào máy ép cùng với ruột chuối làm nước ép chuối.

Chuối Càng Chín, Khả Năng Chống Ung Thư Càng Cao

Chuối thật chín (fully ripe banana) có chứa chất TNF (Tumor Necrosis Factor), chất này có khả năng chống lại các tế bào bất bình thường. Khi trái chuối chín, trên vỏ chuối xuất hiện những đốm đen hoặc vết đen (dark patches). Các vết này càng đen chừng nào thì khả năng gia tăng tính miễn dịch càng cao.

Theo một nghiên cứu tại Nhật, trái chuối chứa chất TNF có những tính chất chống ung thư. Mức độ chống ung thư này tương xứng với độ chín của trái chuối, tức là trái chuối càng chín thì tính chất chống ung thư của nó càng cao. Trong một cuộc khảo cứu trên loài vật, một giáo sư tại Đại Học Tokyo đã so

sánh phức lợi đối với sức khoẻ của nhiều loại trái cây khác nhau (chuối, nho, táo, dưa hấu, dưa, lê, hồng) và đã phát hiện là chuối cho kết quả tốt nhất.

Chuối làm tăng số lượng tế bào máu trắng, đẩy mạnh sức miễn dịch của cơ thể và sản xuất ra chất chống ung thư TNF. Vì giáo sư Nhật khuyên mỗi ngày chúng ta nên ăn 1 tới 2 trái chuối để tăng sức miễn dịch của cơ thể chống lại các bệnh như cảm lạnh, cúm và những bệnh khác. Theo ông ta thì vỏ chuối có đốm đen có tác dụng tăng cường tính chất của các tế bào máu trắng lên gấp 8 lần so với vỏ chuối xanh.

Chất TNF tiêu diệt các tế bào ung thư ra sao ?

Các chất TNF (hay họ TNF) bao gồm một nhóm những chất thuộc họ cytokine có thể gây tử vong cho các tế bào.

TNF hành động qua « thụ thể TNF » (TNF Receptor gọi tắt là TNF-R) và là một phần của tiến trình bên ngoài dẫn đến việc khởi động vụ “ tế bào tự sát” (apoptosis). TNF - R liên hợp với các procaspases nhờ vào các protein nối tiếp (FADD, TRADD ...), các protein nối tiếp này (adaptor proteins) có thể phân cắt (cleave) những procaspases không có hoạt tính (inactive procaspases) khác và tạo nên một “thác đổ” procaspase đẩy các tế bào đi đến chỗ tự sát (apoptosis) không thể tránh được.

TNF tương tác với các tế bào khối u để khởi động sự tiêu (hay chết) của tế bào (cytolysis). TNF tương tác với các thụ thể (receptor) trên các tế bào nội mô (endothelial cells), làm tăng tính thấm thấu của mạch máu giúp cho các bạch cầu (leukocyte) xâm nhập vào được vùng bị nhiễm khuẩn. Đây là một dạng đáp ứng khu trú viêm (localized inflammatory response), mặc dầu một sự phóng thích toàn thân (systemic release) có thể dẫn đến « sốc nhiễm khuẩn » (septic shock) và tử vong.

Ripe Bananas and Anti-Cancer Quality

1 - Tumor Necrosis Factor or TNF là một cytokine có liên quan với tiến trình viêm. Các cytokine là những hoá chất truyền thông điệp giữa các tế bào trong cơ thể.

2 - Tế bào tự sát (Apoptosis) Đây là một dạng chết của tế bào trong đó một trình tự sự cố đã được chương trình hoá dẫn đến việc loại bỏ các tế bào mà không phóng thích những chất độc có hại cho vùng chung quanh. Việc tế bào tự sát đóng một vai trò chủ yếu trong sự phát triển và duy trì sức khoẻ bằng cách loại bỏ những tế bào già, không cần thiết hoặc không lành mạnh. Cơ thể con người loại bỏ có lẽ tới một triệu tế bào mỗi giây. Các tế bào “tự sát” ít quá hoặc nhiều quá đều là nguyên nhân dẫn đến nhiều bệnh tật. Khi mà sự chết chương trình

hoá của tế bào (programmed cell death) bị trục trặc thì những tế bào đáng lẽ bị loại bỏ lại vẫn “luẩn quất đầu đố” và trở thành “bất diệt “ tỉ như trong trường hợp bệnh ung thư hay bạch cầu (leukemia) ... Nhưng khi mà sự chết này quá mức thì quá nhiều tế bào sẽ bị chết làm tổn thương nghiêm trọng tới các mô. Điều này dẫn đến đột quỵ hay những bệnh suy thoái thần kinh như Alzheimer, Huntington và Parkinson.

3 - Sốc nhiễm khuẩn (septic shock) gây ra bởi sự giảm huyết áp do sự hiện diện của vi khuẩn trong máu. Tình trạng này ngăn chặn sự chuyển vận máu tới các bộ phận cơ thể và có thể nhanh chóng dẫn đến tử vong.

Mỗi ngày một trái chuối ... khỏi cần gặp bác sĩ

Chuối có tên khoa học là *Musa Paradisiaca* L thuộc họ chuối (*Musaceae*). Theo Đông Y, chuối có vị ngọt, tính bình, nhuận phế, chỉ khát, lợi tràng vị. Củ chuối vị ngọt, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

Theo phân tích của khoa học, chuối chín bao gồm nhiều chất bột, chất đạm, chất xơ, sinh tố và khoáng chất. Đặc biệt chuối có hàm lượng potassium rất cao và cả 10 loại acid amin thiết yếu của cơ thể.. Theo Viện Nghiên Cứu và Phát Triển Nông Nghiệp Malaysia (MARDI), chuối là loại trái cây duy nhất hội tụ đầy đủ thành phần những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người. Do đó, chuối đặc biệt thích hợp để bổ sung khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ em và người già.

Thành phần dinh dưỡng của chuối

100 gram thịt chuối cung cấp :

92 kcal – 1,03g protein – 396 mg K. – 1 mg NA – 6 mg Calcium – 0,31 mg Fe – 29 mg Mg – 20 mg P. – 0,16 mg ZN – 0,104 mg Cu – 0,152 mg Mn – 1,1 mcg Se – 9,1 mg Vit. C – 0,045 mg Thiamin – 0,1 mg Riboflavin – 0,54 mg Niacin – 0,26 mg Pantothenic Acid – 0,578 mg Pyridoxin – 19 mcg Folate – 0,012 g Tryptophan – 0,034 g Threonine – 0,033 g Isoleucine – 0,071 g Leucine – 0,048 g Lysine – 0,011 g Methionine – 0,038 g Phenylalanine – 0,047 g Valine – 0,047 g Arginine – 0,081 g Histidine

Thân chuối non xắt mỏng là một món rau ghém quen thuộc ở vùng quê. Bắp chuối có thể làm rau sống, ngam giấm hoặc làm gỏi trộn. Chuối chát là một món ăn kèm với thịt luộc hoặc cá nướng chấm mắm nêm rất hấp dẫn. Y học dân gian dùng chuối hột để trị sạn thận và sạn mật.

Sau đây là một vài công dụng khác của chuối, quý giá và dễ áp dụng nhưng còn ít được quan tâm.

01 - Bổ sung năng lượng

Theo Tiến Sĩ Douglas N ... Graham, chuối là nguồn thực phẩm bổ sung rất tốt cho những vận động viên và những người làm việc nặng nhọc. Một tài liệu nghiên cứu cho thấy chỉ hai quả chuối là đủ cho một lần tập luyện 90 phút.

Trong chuối có gồm đủ vừa carbohydrate hấp thụ nhanh và carbohydrate hấp thụ chậm. Trong những hoạt động thể lực kéo dài khi năng lượng bị hao hụt nhiều, cơ thể phải huy động đến lượng đường trong máu để cung cấp cho cơ bắp. Vào những trường hợp này, đường glucos trong chuối được hấp thụ nhanh vào máu có thể bổ sung tức thời lượng đường bị hao hụt, giúp vận động viên phục hồi sau khi vận động mệt mỏi. Đường fructos trong chuối được hấp thụ chậm hơn. Ngoài ra chuối còn những carbohydrate khác được chuyển hoá chậm và phóng thích đường vào máu từ từ và như vậy có thể đáp ứng cho những hoạt động thể lực kéo dài hàng giờ sau đó ...

Đặc biệt tỷ lệ potassium cao trong chuối còn liên quan đến trương lực cơ có khả năng làm giảm nguy cơ vấp ngã ở vận động viên. Do đó, người ta khuyên chuối nên được chọn trong số những thức ăn nhanh cho vận động viên trước, trong và sau những buổi tập.

02 - Bệnh trầm cảm (depression)

Theo một nghiên cứu gần đây của hội MIND (Association for Mental Health) thì nhiều người bị bệnh trầm cảm thấy dễ chịu hơn sau khi ăn một trái chuối. Đó là vì trong chuối có chất tryptophan, một loại protein mà cơ thể chuyển hoá thành chất serotonin có tính chất làm thư giãn, tăng cường hưng phấn, và làm cho con người ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

03 - Hội chứng trước kỳ kinh nguyệt (premenstrual syndromes - PMS)

Bạn quên uống thuốc ư ? Hãy ăn một trái chuối. Vitamin B6 trong chuối giúp điều hoà mức glucos - huyết (đường trong máu), làm bạn cảm thấy khoan khoái dễ chịu hơn.

04 - Bệnh thiếu máu (anemia)

Chuối chứa nhiều chất sắt nên có thể kích thích sự sản xuất huyết cầu tố trong máu và do đó giúp trị bệnh thiếu máu.

05 - Bệnh cao huyết áp

Từ lâu y học cổ truyền Ấn Độ đã có kinh nghiệm sử dụng chuối để làm hạ áp huyết cao. Gần đây, nhiều cuộc thí nghiệm khác nhau ở trường đại học

Kasturba, Ấn Độ, cũng như trường đại học John Hopskin, Hoa Kỳ, cũng đã xác nhận kết quả này. Ăn chuối chín có thể làm hạ cao huyết áp mà không sợ xảy ra những phản ứng phụ. Chỉ cần ăn 2 quả chuối mỗi ngày, trong một tuần có thể giảm được 10% chỉ số huyết áp.

Người ta cho rằng việc hạ huyết áp của chuối đối với những người có huyết áp cao có liên quan đến hàm lượng potassium có trong chuối.

Chuối là loại trái cây có hàm lượng potassium cao nhất trong số những loại rau quả thông dụng. Trong một 100 gram thịt chuối có đến 396 mg khoáng chất potassium trong khi chỉ có 1mg Sodium ... Sự tương quan giữa muối sodium và potassium có liên quan đến việc duy trì độ pH và sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Trong khi sodium – thành phần quan trọng của muối ăn và những thức ăn mặn hàng ngày – có tác dụng giữ lại một lượng nước nhất định tạo gánh nặng cho hệ tim mạch thì potassium lại có tính năng như một chất điện phân giúp thải trừ bớt sodium ra khỏi cơ thể. Ngoài ra cả hai loại muối này còn liên quan đến việc làm thư giãn cơ bắp. Sự thiếu hụt muối potassium có thể làm gia tăng trương lực cơ và tương tác xấu đến hoạt động của hệ thần kinh giao cảm. Những yếu tố này đều có khả năng làm gia tăng áp huyết.

Cơ quan Quản trị Thực Phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã cho phép kỹ nghệ chuối được chính thức loan báo tiềm năng chống cao huyết áp và đột quỵ của chuối.

06 - Sức mạnh trí óc

200 học sinh tại trường Twickenham (Middlesex) đã được thử nghiệm cho ăn chuối vào buổi sáng, buổi nghỉ giữa lớp và buổi trưa để kích thích hoạt động của não. Kết quả cho thấy chuối đã giúp học sinh tỉnh táo linh hoạt hơn.

07 - Bệnh táo bón

Thịt chuối chín mềm, mịn nhưng lại chứa nhiều chất sợi không hoà tan.

Chất sợi không được tiêu hoá tạo thành chất bã hấp thu nước và kích thích nhu động ruột nên có tác dụng chống táo bón rất tốt. Mặt khác, việc kích thích nhu động ruột sẽ thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc với các chất độc hại hoặc có khả năng gây ung thư với niêm mạc ruột. Chất sợi còn có thể hoà quyện, kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, ăn chuối hàng ngày có thể giúp bảo vệ niêm mạc ruột phòng ngừa nhiều chứng bệnh ở ruột già.

08 - Váng uất sau khi uống quá nhiều rượu

Một trong những phương pháp trị nhanh chóng cơn váng uất vì rượu là làm một ly sữa đánh sộp lên với chuối và mật ong. Chuối sẽ làm cho dịu dạ dày, và với sự trợ giúp của mật ong sẽ nâng mức đường giảm trong máu, trong khi sữa vừa làm bớt cơn đau vừa tái tạo nước cho cơ thể.

09 - Chứng ợ nóng (heartburn)

Chuối có tác dụng chống acít tự nhiên trong cơ thể, nên nếu bạn bị lên cơn ợ nóng thì bạn hãy cố ăn một trái chuối để dịu đau.

10 - Chứng nôn nghén (morning sickness)

Ăn chuối giữa các bữa ăn giúp đường trong máu ở mức cao và tránh được chứng nôn nghén (vào buổi sáng)

11 - Muỗi cắn (mosquito bites)

Trước khi dùng kem bôi chống muỗi cắn, hãy thử chà nhẹ phần trong của vỏ chuối vào chỗ muỗi cắn bạn sẽ thấy da bớt sưng và bớt ngứa.

12 - Suy yếu thần kinh

Chuối có nhiều vitamin B nên có thể giúp làm dịu hệ thần kinh.

13 - Bệnh mập phì vì áp lực công việc

Nghiên cứu tại Viện Tâm Lý học Úc cho thấy là áp lực của công việc thường làm cho người ta ăn quá nhiều xô - cô - la và khoai tây chiên giòn. Theo dõi hơn 5000 bệnh nhân ở bệnh viện, các chuyên gia thấy rằng đa số người bị bệnh mập phì là vì sức ép của công việc. Báo cáo kết luận rằng để tránh việc ăn quá nhiều vì lo lắng công việc người ta phải giữ cho mức đường trong máu đều đều bằng cách ăn những thức ăn có nhiều chất carbohydrate (như chuối chẳng hạn) mỗi hai giờ.

14 - Loét dạ dày, tá tràng

Nhiều cuộc nghiên cứu khác nhau của những nhà khoa học ở Anh và Ấn Độ đã đưa đến kết luận giống nhau về tác động của chuối xanh đối với các bệnh nhân loét dạ dày, tá tràng. Người ta đã sử dụng những loại chuối khác nhau, chuối khô, chuối bột, chuối xanh, chuối chín, đồng thời với những nhóm đối chứng không dùng chuối. Kết quả cho thấy, chuối xanh được phơi khô ở nhiệt độ thấp (phơi trong bóng râm) có khả năng kích thích sự tăng trưởng của lớp màng nhầy ở thành trong của dạ dày. Những tế bào sản xuất chất nhầy được tăng sinh, lớp

màng nhầy dày lên để bảo vệ thành dạ dày tránh khỏi bị loét và còn hàn gắn nhanh chóng những chỗ loét đã hình thành trước đó. Những thí nghiệm này cũng xác định những loại chuối được phơi khô ở nhiệt độ cao, hoặc chuối chín không có tính năng này.

15 - Kiểm soát thân nhiệt.

Nhiều nền văn hoá cho rằng chuối là một loại trái cây có thể làm giảm bớt thân nhiệt và sự căng thẳng của phụ nữ đang mang thai. Chẳng hạn như ở Thái Lan, người ta cho người mang thai ăn chuối để lúc sinh người đưa bé mát mẻ

16 - Những căn bệnh do thời tiết thay đổi (seasonal affective disorder - SAD)

Chuối có thể hỗ trợ các người bị SAD vì có chứa chất tryptophan là chất gia tăng khí sắc thiên nhiên.

17 - Cai thuốc lá

Chuối có thể giúp những người cai thuốc lá. Các vitamin B 6, B 12 cũng như các chất potassium và magnesium có trong chuối giúp cho cơ thể hồi phục sau những phản ứng của sự thiếu nicotine.

18 - Căng thẳng tâm thần (stress)

Potassium là một khoáng giúp điều hoà nhịp tim, đưa oxygen lên óc và điều chỉnh sự quân bình của nước trong cơ thể. Khi chúng ta bị căng thẳng mức độ chuyển hoá (metabolism) tăng làm cho lượng potassium giảm. Chất potassium trong chuối sẽ giúp lập lại quân bình.

19 - Đột quỵ (stroke)

Theo nghiên cứu đăng trên tập san The New England Journal of Medicine, một chế độ ăn uống có thêm chuối giảm tỉ lệ tử vong vì đột quỵ xuống 40 phần trăm

20 - Mụn cóc (warts)

Đắp mặt trong vỏ chuối lên chỗ mụn cóc, rồi dùng băng keo dán lại, sau một thời gian mụn cóc sẽ mất !

Kết Luận

Tóm lại, chuối là một nguồn dinh dưỡng quý giá, lại dễ tìm, dễ ăn, xứng đáng được bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày. Tuy nhiên, vì sức ăn của mỗi người có hạn, để khỏi can thiệp vào bữa ăn chính cần bao gồm những nhóm thức ăn chủ lực khác, nên dùng chuối theo chế độ ăn dặm, mỗi lần một hoặc hai trái,

cách xa bữa ăn. Ngoài ra chuối được xếp vào loại thực phẩm có hàm lượng đường 20 cao, nên người bị bệnh tiểu đường nên tham khảo bác sĩ.

So sánh với táo, chuối có 4 lần protein nhiều hơn, 2 lần carbohydrate, 3 lần phospho, 5 lần vitamin A và sắt, 2 lần các vitamin và khoáng chất khác ... Chuối cũng giàu potassium và là một trong những trái cây tốt nhất cho con người.

Tỏi



Theo một nghiên cứu từ Nhật Bản, vỏ tỏi có lượng chất chống oxy hóa phenylprôpanid cao gấp 6 lần.

Ăn như thế nào?: để nguyên vỏ cho vào nướng hay xào.

Quả họ cam quýt



Vỏ cam và quýt rất giàu chất chống oxy hóa superflavonoid, có thể giúp giảm mức cholesterol xấu nhưng hoàn toàn không ảnh hưởng tới mức cholesterol tốt.

Theo một nghiên cứu tại Mỹ, các chất chống oxy hóa trong vỏ cao gấp 20 lần so với ruột quả. Lớp ruột xốp trắng rất giàu pectin, một chất xơ dinh dưỡng giúp giảm cholesterol và hỗ trợ các khuẩn có lợi ở đường ruột.

Ăn như thế nào?: Thêm vỏ quả xắt nhỏ vào các món bánh hay ép cùng với thịt quả khi làm nước sinh tố.

Các loại bí



Tất cả các loại bí đều rất giàu kẽm (giúp tăng cường sức khỏe da và móng) và chất chống oxy hóa beta-caroten (giúp chống bệnh tim và ung thư)/

Vỏ quả bí quá cứng để có thể ăn nhưng nếu gọt càng mỏng thì lượng vi chất càng được giữ lại.

Đừng bỏ hạt các loại bí, chúng rất giàu omega-6 và các axit béo thiết yếu mà rất hữu ích cho sức khỏe não bộ.

Ăn như thế nào?: rửa sạch hạt trong nước ấm và nướng với chút dầu ôliu trong 20 phút. Dùng vỏ mỏng xắt vụn trộn vào sa-lát hay súp.

Khoai tây



Hầu hết chúng ta đều biết rằng vỏ khoai tây rất tốt cho sức khỏe nhưng rất ít người biết là tại sao. Đó là vì lớp vỏ này thực sự là ngôi nhà dinh dưỡng với lượng chất xơ, kali, sắt, phot pho, kẽm và vitamin trong 1 củ khoai tây cỡ vừa cung cấp 1 nửa nhu cầu hằng ngày của cơ thể.

Tương đương về trọng lượng, khoai tây có nhiều vitamin C hơn cam.

Ăn như thế nào? Nướng, luộc và hầm và rán nguyên củ hoặc xắt miếng không bỏ vỏ.

Những điểm lợi ích của trái chanh:



- Trái chanh là một sản phẩm kỳ diệu chuyên giết các tế bào ung thư
- Nó mạnh gấp 10.000 lần hơn liệu pháp hóa học (chimiothérapie)

- Tại sao chúng ta không biết gì về nó (cho đến giờ này)
- Bởi vì có những nhà bào chế (labo) thích bào chế ra một loại thuốc với thủ thuật hỗn hợp nào đó để đem lại nhiều lợi nhuận cho họ hơn mà thôi.
- Từ đây về sau quý vị có thể giúp bạn bè nào cần bằng cách cho họ biết là nước chanh rất cần thiết để ngừa bệnh.
- Mùi vị của chanh rất là tốt và nó không có gây ra những tác dụng kinh khủng như các loại liệu pháp hóa học (chimiothérapie)
- Nếu có thể, quý vị nên trồng một cây chanh trong vườn của quý vị
- Đã có biết bao nhiêu người chết trong lúc bí mật này (của trái chanh) được dấu kín để không đụng tới tiền lời hàng tỷ bạc của những nhà kinh doanh ?
- Như quý vị đã biết, cây chanh thấp, lại không tốn chỗ bao nhiêu. Và được biết có nhiều loại chanh (như chanh giấy ?)
- Quý vị có thể dùng chanh với nhiều cách khác nhau: quý vị có thể ăn cả vỏ, vắt chanh ra uống, uống nước đá chanh đủ kiểu, làm bánh v.v.v.v.....
- Người ta cho trái chanh hay nhiều thứ lắm nhưng quan trọng và hay nhất là hiệu quả của nó đối với ung nhọt và bướu.
- Cây chanh là một vị thuốc đã chứng minh là trị được tất cả các loại ung thư. Có những người khác còn xác nhận là nó có một công dụng rất lớn trong mọi loại biến thể của các loại ung thư
- Người ta cũng còn xem chanh như là một loại thuốc chống đủ loại vi trùng, chống các loại viêm do vi khuẩn, và nấm, rất hữu hiệu chống ký sinh trùng và sâu (mầm bệnh) trong máu, nó lại có thể điều hòa được huyết áp (quá cao hay quá thấp) chống áp xuất cao và rối loạn thần kinh
- Tài liệu này có được từ một trong những nhà bào chế thuốc lớn trên thế giới, người này xác nhận là sau trên 20 lần thử nghiệm từ năm 1970 ở viện bào chế, mới thấy được là:

Chanh tiêu diệt các tế bào tinh quái trong 12 loại ung thư, gồm cả ung thư đường ruột ung thư ngực, vú , ung thư tiền liệt tuyến, phổi, lá lách (tuyến tụy)...

- Cây chanh và trái chanh được cho thấy có hiệu quả 10.000 lần hơn sản phẩm Adriamycin, một loại thuốc hóa học thường được dùng trên thế giới để làm chậm lại sự nảy nở của tế bào ung thư

- Và còn lạ lùng hơn nữa là loại nước chanh trị bệnh này chẳng những diệt được các loại tế bào ung thư mà không bao giờ ảnh hưởng đến các tế bào sạch.

Củ Nghệ có 4 công dụng nổi bật



Củ nghệ không chỉ có công dụng giúp liên sẹ mà còn mang lại rất nhiều tác dụng hữu ích, đặc biệt đối với sức khỏe con người.

Nghệ có 4 công dụng nổi bật:

1. Nghệ giúp giảm cân, lưu thông và lọc máu.
2. Nghệ giúp cơ thể chống lại các vi khuẩn sống ký sinh trong ruột, đặc biệt tốt cho hệ tiêu hoá.
3. Mới đây người ta đã chứng minh được rằng có thể sử dụng nghệ để chống ung thư và nghệ có khả năng kháng viêm, giảm nguy cơ nhiễm trùng.
4. Có thể dùng nghệ để khử trùng và mau lành vết thương.

Sử dụng nghệ đúng cách để phát huy hết tác dụng:

Đối với bệnh ung thư ruột

Sử dụng nghệ thường xuyên trong các bữa ăn, bạn có thể giảm được nguy cơ ung thư ruột. Hiện nay, các chuyên gia sức khỏe Hoa Kỳ đang tiến hành một cuộc thử nghiệm, điều trị bệnh ung thư ruột bằng một loại thuốc được chế biến từ củ nghệ.

Chữa bệnh viêm khớp

Củ nghệ có tác dụng giảm đau khi bạn bị chứng viêm khớp quấy nhiễu. Cách làm rất đơn giản, đun nóng một cốc sữa, trước khi sôi, bắc xuống cho một thìa cà phê nghệ dạng bột vào đó. Khuấy đều và mỗi ngày uống 3 lần. Bạn sẽ thấy hiệu quả bất ngờ.

Khi gặp rắc rối với tiêu hoá

Nghiên cứu cho thấy, nghệ có thể kích thích tiêu hoá và giải phóng ra các emzim tiêu hoá, phá vỡ liên kết cacbonhydrat và các chất béo. Chính vì thế, trong trường hợp bị đau bụng, một cốc trà nghệ sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

Ung thư tuyến tiền liệt

Ăn nhiều rau xanh, kết hợp với nghệ có thể ngăn ngừa được nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Các nhà khoa học tại New Jersey đã chứng minh rằng, kết hợp ăn nghệ với bông cải xanh, cải xoăn, củ cải và bắp cải có thể bảo vệ bạn chống lại căn bệnh chết người này.

Bệnh tim

Bạn có thể giảm hàm lượng cholesterol độc hại trong máu và có khả năng chống lại chứng xơ vữa động mạch bằng củ nghệ.

Đối với người hút thuốc

Bằng cách " nạp " vào cơ thể 1,5 g nghệ mỗi ngày chỉ trong vòng một tháng, bạn sẽ thấy hiệu quả rõ rệt, cơ thể bạn sẽ giảm đáng kể các tế bào đột biến gây ung thư. Các bằng chứng thuyết phục đã cho thấy, thậm chí những người hút thuốc lá có sử dụng nghệ cũng có thể đạt được hiệu quả bất ngờ, giảm nguy cơ ung thư.

Trái Dâu

Dâu là một trong những loại hoa quả tốt cho sức khỏe. Dâu giàu vitamin và khoáng chất, đồng thời có hàm lượng calo thấp. Sau đây là một số lợi ích khác của quả dâu, theo Báo The Times of India.

- Dâu giàu chất chống ô-xy hóa nên có thể giúp giảm bệnh tim mạch, ung thư và trì hoãn tuổi già. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy dâu có hàm lượng chất chống ô-xy hóa cao, có thể chống các tác hại từ những phân tử gốc tự do. Chất chống ô-xy hóa còn có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, giúp ngừa các bệnh như cảm lạnh và cúm.

- Dâu giàu kali, một loại khoáng chất giúp điều hòa chất điện phân trong cơ thể, qua đó giảm nguy cơ bị đột quỵ hoặc đau tim. Dâu cũng chứa folate, một thành phần quan trọng trong việc sản sinh các tế bào máu.

- Dâu còn là nguồn phong phú vitamin C và chứa nhiều loại vitamin này hơn các loại quả chua khác. Dâu cũng giúp ngừa một số loại ung thư và chống

cholesterol xấu. Muốn bổ sung vitamin B2, B5, B6, K, bổ sung đồng và ma-giê, bạn nên ăn dâu. Dâu cũng chứa nhiều a-xít béo omega-3 và chất xơ.

- Dâu cũng giúp làm trắng răng. Chất a-xít trong dâu giúp xóa bỏ các mảng bám trên răng. Bạn cắt đôi quả dâu ra và chà nhẹ lên răng và lợi. Bằng cách này, có thể lấy được cao răng và làm chắc nướu răng. Cứ để nước dâu ở trong miệng bạn một thời gian và sau đó súc miệng bằng nước ấm.

Một số hỗn hợp nước trái cây và rau tốt cho sức khỏe.



Cà-rốt + Gừng + Táo - đề kích thích và thanh lọc các hệ trong cơ thể



Táo + Dưa leo + Cần tây phòng ngừa ung thư , hạ cholesterol, và làm tan biến các chứng bệnh về dạ dày và nhức đầu.



C à-chua + C à-rốt + Táo - cải thiện sắc diện da và loại trừ mùi hôi miệng



Khô qua + Táo + Sữa - tránh mùi hôi miệng và giảm bớt cảm giác nóng trong người



Cam + Gừng + Dưa leo - cải thiện sắc diện và độ ẩm của da và giảm bớt cảm giác nóng trong người



Dứa + Táo + Dưa hấu - loại trừ muối dư trong cơ thể , bảo trì bàng quang và thận



Táo + Dưa leo + Kiwi - cải thiện sắc diện da.



Táo + Chuối - điều hoà lượng đường



Cà-r ốt + Táo + Lê + Xoài - làm dịu bớt cảm giác nóng trong cơ thể , chống độc tố , hạ huyết áp và chống lại sự oxi-hoá*



Dưa mật + Nho + Dưa hấu + Sữa - chứa nhiều vitamin C + vitamin B2 giúp tăng hoạt động của các tế bào và củng cố hệ miễn dịch

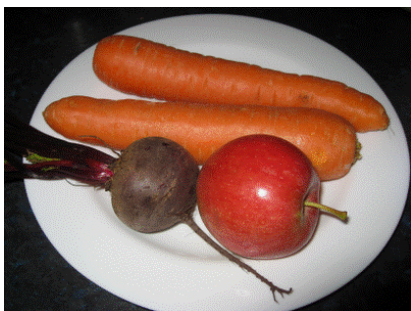


Đu đủ + Dứa + Sữa chứa nhiều vitamin C,E, và sắt. Cải thiện sắc diện da và sự chuyển hóa (métabolisme)



Chuối + Dứa + Sữa - chứa nhiều vitamin, bổ dưỡng và ngăn ngừa táo bón

Thức uống phép lạ : Cà rốt, Củ cải đường và Táo



Đây là một thức uống có thể ngăn cản các tế bào xấu thành hình trong cơ thể bạn hoặc sẽ giảm độ tăng trưởng của chúng!

Đây giống như một Thức Uống Phép Lạ! Thật đơn giản.

Bạn chỉ cần một củ cải đường, một củ cà rốt và một quả táo làm chung với nhau để thành NƯỚC CỐT!

Rửa sạch các thứ trên, để nguyên vỏ mà cắt ra từng miếng, đưa vào dụng cụ ép và uống nước cốt ngay. Có thể cho thêm chút nước chanh cho có hương vị hấp dẫn hơn.

Thức Uống Phép Lạ này sẽ có tác dụng đối với những chứng sau:

1. Ngăn chặn các tế bào ung thư phát triển hoặc tăng trưởng.
2. Ngăn ngừa các chứng bệnh về gan, thận, tuyến tụy và có thể chữa ung nhọt nữa.
3. Tăng sức mạnh cho phổi, ngăn ngừa cơn đau tim và cao huyết áp.
4. Tăng cường hệ miễn dịch.
5. Tốt cho mắt, loại trừ chứng mắt đỏ và mỏi mắt hoặc khô mắt.
6. Giúp loại trừ đau nhức do tập luyện thân thể, đau cơ.
7. Giải độc, trợ giúp chuyển động của ruột, loại trừ chứng táo bón. Do đó, sẽ làm cho da được khỏe hơn và có nước sáng bóng hơn, giải quyết vấn đề mụn trứng cá.
8. Cải thiện hơi thở không tốt do khó tiêu, nhiễm trùng cổ họng.
9. Làm bớt đau nhức vào kỳ kinh nguyệt.
10. Giúp người bị dị ứng mũi và cổ họng khỏi bị dị ứng tấn công.

Tuyệt đối không có tác dụng phụ. Có sức bổ dưỡng cao và hấp thụ dễ dàng! Rất hiệu quả nếu bạn cần giảm cân. Bạn sẽ thấy là hệ miễn dịch của bạn sẽ được cải thiện sau 2 tuần uống đều. Xin lưu ý là uống trực tiếp từ dụng cụ ép nước cốt để đạt hiệu quả tốt nhất.

KHI NÀO UỐNG;

HÃY UỐNG VÀO BUỔI SÁNG, LÚC BAO TỬ CÒN TRỐNG! SAU MỘT GIỜ, BẠN CÓ THỂ ĂN ĐIỂM TÂM. ĐỂ CÓ KẾT QUẢ NHANH, HÃY UỐNG MỘT NGÀY 2 LẦN, VÀO BUỔI SÁNG VÀ TRƯỚC 5g CHIỀU

CÂY SẢ TRỊ BỆNH UNG THƯ

Uống nước cây sả tươi làm cho tế bào ung thư tự tiêu hủy (cell commits suicide)
Uống một liều lượng nhỏ chừng 1g cây sả tươi, chứa đủ chất dầu làm cho tế bào cancer tự tử trong ống nghiệm.

Các nhà nghiên cứu người Do Thái đã tìm ra đường lối làm cho tế bào cancer tự hủy diệt. Tại trường đại học Ben Gurion, Đầu tiên người ta thấy một nông dân tên là Benny Zabidov, người này đã trồng một loại cỏ trong trang trại Kfar Yedidya của mình thuộc vùng Sharon, ông này không hiểu sao có rất nhiều bệnh nhân cancer, họ đến từ khắp nơi trong nước, tập trung trước cửa nhà Zabidov hỏi xin cây sả tươi. Thì ra các bác sĩ bảo họ đến. Họ được khuyên phải uống mỗi ngày 8 lần cây sả tươi chung với nước sôi trong những ngày họ đến chữa bằng radiation và chemotherapy.

Tất cả bắt nguồn từ các nhà nghiên cứu tại trường đại học Ben Gurion thuộc vùng Negev, năm ngoái họ đã khám phá ra dầu thơm trong cây sả đã diệt được tế bào cancer trong ống nghiệm, trong khi tế bào lành vẫn sống bình thường. Dẫn đầu toán nghiên cứu là bác sĩ Rivka Okir và giáo sư Yakov Weinstein, giữ chức vụ của Albert Katz Chair, trong nghiên cứu sự khác biệt của tế bào và những bệnh ác tính. từ các phân khoa vi sinh học và miễn nhiễm tại BGU.

Chất dầu sả là chìa khóa cấu thành đã tạo mùi thơm chanh và mùi vị dược thảo như cây sả (*Cymbopogon citratus*), melissa (*melissa officinalis*) and verbena (*Verbena officinalis*)



Theo Ofir, sự học hỏi tìm ra chất dầu sả gây cho tế bào cancer tự tử gọi là chương trình gây sự tử vong của tế bào (programmed cell death).

Uống một liều lượng nhỏ 1g cây sả có đủ chất dầu thúc đẩy tế bào cancer tự tử trong ống nghiệm! Các nhà thanh tra thuộc trường BGU thử lại sự ảnh hưởng của chất dầu sả trên tế bào cancer bằng cách cho thêm tế bào lành, đã được nuôi cấy, vào. Số lượng cho vào bằng với số lượng trà cây sả với 1g đã được ngâm nước sôi. Nhận thấy trong khi chất dầu sả diệt tế bào cancer thì tế bào lành vẫn sống bình thường.

Sự khám phá được đăng trên báo khoa học Planta Medica, được nhấn mạnh về các sự thí nghiệm các phương thuốc chữa trị bằng dược thảo.

Ngay sau đó, sự khám phá đã được đưa lên phổ biến bằng các phương tiện truyền thông công chúng.

Tại sao dầu sả lại tác dụng như vậy? Không ai biết chắc chắn, nhưng các khoa học gia trường BGU đã đưa ra một lý thuyết: trong mỗi tế bào của cơ thể chúng ta có một chương trình di truyền, nó đã gây ra một “chương trình tế bào chết”. Khi có điều gì sai lạc, tế bào phân chia ra mà không kiểm soát được và trở thành tế bào cancer.

Ở tế bào bình thường, khi tế bào khám phá ra hệ thống kiểm soát không điều hành đúng, thí dụ khi nó nhận thấy tế bào chứa đựng những di truyền sai lạc khi phân chia – nó sẽ kích hoạt cho tế bào chết đi, đó là sự giải thích của Weinstein. Sự nghiên cứu này đã cho thấy lợi ích của dược thảo trên về mặt y khoa.

Sự thành công của họ đã đưa tới kết luận về cây sả, có chứa chất dầu, được coi như có khả năng chống lại tế bào cancer, như là họ đã từng nghiên cứu tại trường BGU và đã được phổ biến trên truyền thông, nhiều bác sĩ tại Do Thái đã bắt đầu tin tưởng những nghiên cứu có thể mở rộng hơn nữa, trong khi vẫn khuyến cáo những bệnh nhân, tìm đủ mọi cách để chống lại căn bệnh này, bằng cách dùng cây sả để tiêu diệt tế bào cancer.

Uống nước ngâm sả trong nước sôi và uống 8 ly mỗi ngày.

Dầu ô liu - “hoàng hậu” của dầu thực vật

Dầu ô liu tốt cho cả trẻ em, người lớn, người già, phụ nữ bởi các công dụng sau:

1. Thúc đẩy tuần hoàn máu

Dầu ô liu có thể phòng ngừa các chứng bệnh như xơ cứng động mạch, cao huyết áp, bệnh tim, tâm lực hao tổn, thận suy yếu, xuất huyết não.

Nghiên cứu cho thấy axit béo omega-6 trong dầu thực vật có thể làm cho động mạch thu co, từ đó làm cho tim phải gánh vác thêm nhiều công việc, gây ra cao huyết áp nhưng axit béo omega-3 trong dầu ô liu có thể tăng thêm lượng nitric oxide - một chất hoá học quan trọng, có thể làm “giãn nở” động mạch, giúp ngăn ngừa thương tổn động mạch do cao huyết áp gây ra.

Ngoài ra, axit béo omega-3 còn có thể phòng chống máu vón cục nhờ khả năng làm giảm mức độ kết dính của máu, làm cho máu cục và chất xơ protit không dễ “lưu lạc” vào nhau. Ngoài ra, axit béo omega-3 còn giúp giảm lượng gốc protit chất xơ, tức là có thể giảm bớt đi nguy cơ hình thành các khối máu.

2. Cải thiện chức năng tiêu hoá

Trong dầu ô liu giàu axit béo có lợi cho cơ thể hơn bất cứ một loại dầu thực vật nào. Đây cũng là loại dầu có nhiều loại vitamin A, D, E, F, K, chất carotene, vitamin dung hoà chất béo và chất chống oxy hoá nhưng lại không cholesterol, nên khả năng hấp thụ và tiêu hoá vào trong cơ thể là rất lớn.

Dầu ô liu có chức năng làm giảm bớt vị toan, ngăn chặn gây ra viêm dạ dày và bệnh viêm loét 12 đốt đường ruột, đồng thời có thể kích thích dịch mật bài tiết, làm cho chất mỡ giảm thấp và “hoà tan”, dễ được niêm mạc đường ruột hấp thụ, từ đó tránh được gây ra bệnh viêm túi mật và sỏi mật.

3. Bảo vệ da

Axit béo trong dầu ô liu vừa tốt cho sức khỏe vừa đẹp da (giúp da đàn hồi và láng mịn).

Các vitamin trong dầu ô liu có thể “tiêu trừ” nếp nhăn ở mặt, ngăn chặn da lão hoá, có chức năng bảo vệ da và phòng ngừa tay chân nứt nẻ, là một loại được thiên bảo vệ và làm đẹp da.

Ngoài ra, dùng dầu ô liu bôi lên da có thể giúp da ngăn ngừa tia cực tím và phòng chống ung thư da.

4. Củng cố chức năng nội bài tiết

Dầu ô liu giúp tăng cường chức năng trao đổi chất cũ mới trong cơ thể. Đó là vì trong dầu ô liu hàm chứa hơn 80% axit béo và axit béo omega-3. Khi hàm lượng acid béo trong mạc tế bào càng cao thì số lượng kết hợp tế bào kép càng nhiều, và tính linh hoạt càng mạnh.

Chất DHA giúp tăng độ nhạy của insulin,

Khi cơ thể dung nạp một lượng axit béo thích hợp, chức năng trao đổi chất cũ mới sẽ làm việc càng “thông suốt”, từ đó giảm thấp được nguy cơ gây ra béo phì và bệnh tiểu đường.

Kết quả nghiên cứu mới đây nhất chỉ ra rằng, người mạnh khỏe sau khi sử dụng dầu ô liu, hàm lượng đường trong cơ thể giảm 12%. Vì vậy, hiện tại dầu ô liu đã trở thành loại dầu ăn tốt nhất để phòng chống và khống chế bệnh tiểu đường.

5. Có ích cho hệ xương

Chất chống ô xy hoá thiên nhiên và axit béo omega-3 trong dầu ô liu đóng vai trò quan trọng trong việc hấp thụ khoáng chất như canxi, photpho, kẽm của cơ thể, từ đó thúc đẩy hệ xương phát triển, duy trì mật độ cho xương, giảm bớt nguy cơ hình thành loãng xương do các gốc tự do gây ra.

6. Tác dụng chống ung thư

Axit béo omega-3 kết hợp với omega-6 tranh đoạt chất xúc tác cần thiết cho sự trao đổi chất để các tế bào ác tính phát triển thành khối u ở các bộ phận như vú, tuyến tiền liệt, đại tràng, tử cung....

Axit béo omega-3 còn có thể làm tăng thêm tác dụng hóa trị và xạ trị, giúp tăng mức độ công kích của các hóa chất, tia xạ để hủy hoại các tế bào ác tính.

7. Tác dụng chống tia bức xạ

Do trong dầu ô liu hàm chứa thành phần đặc biệt giúp phòng chống sự gây hại của các tia bức xạ nên dầu ô liu là thực phẩm không thể thiếu trong thực đơn của các phi hành gia.

Người dùng nhiều máy tính cũng nên thường xuyên dùng vì dầu ô liu được lựa chọn là thực phẩm tốt nhất để giữ gìn sức khỏe và bảo vệ da.

8. Phòng bệnh tim mạch

Dầu ô liu giúp giảm viêm, tổn thương thành động mạch nhờ khả năng lọc bỏ axit amino Cysteine (Cys, C).

Chất squalene trong dầu ô liu giúp tăng cường hàm lượng cholestrole tốt và giảm lượng cholestrole xấu trong cơ thể.

Nghiên cứu mới nhất chứng minh, nam giới trung niên sau khi dùng dầu ô liu, lượng cholestrole xấu giảm tới 21%.

CÁC MÓN ĂN KỶ NHAU :

Phân tách

· Sữa, Sữa đậu Nành KỶ Mật Ong :

Trong Đậu phụ (tàu hũ) thường có thạch cao và trong Mật ong thì có đường. Hai thành phần này gặp nhau sẽ tạo hiện tượng vón cục, đông cứng trong dạ dày gây khó thở, hụt hơi rồi hôn mê. Đặc biệt, nếu mắc bệnh tim mạch, thời gian dẫn đến tử vong có thể nhanh hơn.

· Sữa đậu Nành KỶ Đường đen :

Trong đường đen có chất acid malic, khi hòa tan trong sữa đậu nành sẽ tạo ra chất lắng làm giảm chất bổ của sữa đậu nành. Mặt khác khi uống vào dễ bị đầy bụng, khó tiêu khiến hấp thụ các chất khác cũng giảm.

· Sữa đậu Nành KỶ Trứng gà :

Gây chứng khó tiêu, đầy bụng !

· Sữa Bò KỶ Cam Quýt Bưởi Chanh... :

Sữa Bò chứa nhiều protein, trong đó chất caseine chiếm tới 80%. Khi pha sữa bò lẫn (hoặc uống) cùng với nước trái cây chua sẽ làm cho chất caseine kết dính, lắng đọng lại gây khó tiêu và rối loạn tiêu hóa. Trẻ em, nếu uống lâu dài sẽ dễ mắc bệnh methemoglobin, gây khó thở, tím tái và có nguy cơ tử vong.

· Thịt Gà KỶ Kinh Giới kỵ nhau :
Ăn cùng lúc... dễ bị phong ngứa !

· Thịt Dê KỶ Dưa hấu : Dễ ngộ độc !

· Thịt Dê KỶ nước Trà :
Gây viêm mạc ruột dẫn đến táo bón, nguy cơ ung thư.

· Thịt Rắn KỶ Củ Cải xào : Nguy hiểm chết người !

· Thịt Ngỗng KỶ Quả Lê : Ăn vào có thể bị sốt cao !

· Thịt Chó KỶ Cải Thiệp :
Coi chừng tiêu chảy không thuốc chữa !

· Thịt Chó KỶ Nước chè :
Ăn thịt chó mà uống nước chè là... coi chừng mắc ung thư ruột !

· Gan động vật, lòng đỏ trứng gà KỶ một số loại rau : Không nên ăn cùng với các loại rau cần, khoai, cà rốt... vì có chứa nhiều cellulose và acid oxalic ảnh hưởng hấp thụ sắt trong thức ăn.

· Cá Chép KỶ Cam thảo : Ăn chung dễ bị trúng độc !

· Ba-Ba (cua đinh) KỶ rau Dền, rau Sam :
Gây đau bụng quặn quai, nguy hiểm tính mạng !

· Hải Sản KỶ Trái cây :
Vừa ăn Hải Sản xong mà ăn liền các loại trái cây như là nho, lựu, hồng... thì dễ xuất hiện các triệu chứng như là nôn ọe, chướng bụng, đau bụng, tiêu chảy... vì trong loại trái cây này có chứa acid tannic gặp protein (trong hải sản) sẽ bị đông lại và trầm lắng, tạo ra khó tiêu hóa. Vì vậy, sau khi ăn hải sản khoảng 4 tiếng... mới nên ăn những trái cây trên.

Cũng nên biết thêm : sau khi ăn Thịt (mọi thứ thịt) cũng không nên uống trà ngay !

· Các loại động vật có vỏ sống dưới nước KỶ VitaminC : Tôm, cua, ốc, hến... (nói chung) chứa nhiều asen hóa trị 5 không gây độc cho cơ thể... tuy nhiên, khi ăn những thực phẩm này mà uống vitamin C hoặc những các thứ có chứa nhiều vitamin C (như cam, chanh, cà chua, nho, mướp đắng, rau ngót...) sẽ chuyển thành chất rất độc có thể gây chết người.

· Trứng Gà KỶ Ốc Heo :

Tăng cholesterol, dễ cao huyết áp đột ngột dẫn đến tử vong !

· Trứng Vịt KỶ Tỏi : Biến thành chất độc hại... nhất là khi dùng tỏi (khử hôi) đã cháy sém !

· Chuối Hột KỶ Mật, Đường : Sinh bụng , phình dạ trướng !

· Chuối Tiêu KỶ khoai Môn, Sọ : Gây đau bụng quặn quại !

· Củ cải KỶ Trái cây : Các loại Lê, Táo, Nho có chất đồng Ceton phản ứng với acid cyanogen lưu huỳnh có trong Củ Cải khiến người ăn bị suy tuyến giáp trạng và bướu cổ.

· Cà rốt, Rau câu, rau cải KỶ Dấm carontine và acid acetic : Xào cà rốt tuyệt đối không cho giấm, vì acid acetic sẽ phá hoại hết carontine. Cũng như vậy, rau câu, rau chân vịt, rau cải có chứa nhiều carontine cũng không nên nêm giấm vào khi xào.

· Khoai Lang KỶ Hồng, Mận : Trong trái hồng có chứa vị chất (tanin) và pectin. Khi ăn khoai lang cùng với hồng... tinh bột trong khoai lang sẽ tiết ra nhiều vị toan lẫn chất tanin và pectin trong hồng, hình thành sỏi trong dạ dày. Nếu tình trạng nặng sẽ gây loét và chảy máu dạ dày. Người bị đau dạ dày rất cần phải lưu ý hơn để tránh ăn cùng lúc những món này.

· TRÁNH uống nhiều nước có chất Gas đang khi ăn : Ảnh hưởng quá trình tiêu hóa, cụ thể là làm loãng dịch vị, gây cản trở co bóp thức ăn dẫn đến viêm dạ dày.

Đã biết nhưng làm sao để dễ nhớ ? Thử nhẩm bài vắn dưới đây :

Mật ong, Sữa, Sữa đậu Nành,
Ăn cùng tắc tử... phải đành xa nhau !
Gan Lợn, Giá (đậu) nực cười,
Xào chung, mất sạch bổ tươi ban đầu !
Thịt Gà, Kinh giới kỵ nhau,
Ăn cùng một lúc, ngứa đầu phát điên !
Thịt Dê, ngộ độc do đâu ?
Chỉ vì Dưa Hấu, xen vào bữa ăn !
Ba-Ba ăn với Dền, Sam,
Bụng đau quặn quại, khó toàn vẹn thân !
Động kinh, chứng bệnh rành rành,

Là do thịt Lợn, rang chung Âu tàu !
 Chuối Hột ăn với Mật, Đường,
 Bụng phình, dạ trướng, dọc đường phân rơi !
 Thịt Gà, rau Cải có câu,
 Âm dương, khí huyết thoát vào hư vô !
 Trứng Vịt, lẫn Tỏi, than ôi,
 Ăn vào chắc chết, mười mười rõ ràng !
 Cải Thìa, thịt Chó xào vô,
 Ăn vào, đi tả, hôn mê khôn lường !
 Sữa bò, Cam, Quýt, Bưởi, Chanh...
 Ăn cùng một lúc, liên thanh sấm rền !
 Quả Lê, thịt Ngỗng thường thường,
 Ăn vào cơ thể bùng bùng sốt cao !
 Đường đen pha Sữa đậu Nành,
 Đau bụng, tháo dạ, hoành hành suốt đêm !
 Thịt Rắn, kị Củ Cải xào,
 Ăn vào, sao thoát lưỡi đao tử thần !
 Nôn mửa, bụng dạ không yên,
 Vì do Hải Sản ăn liền trái cây !
 Cá Chép, Cam Thảo, nhớ rằng,
 Ăn chung, trúng độc, không cần hỏi tra !
 Nước Chè, thịt Chó no say
 Thỉnh thoảng như thế... có ngày ung thư !
 Chuối Tiêu, Môn, Sọ phiền hà,
 Ruột đau quặn quại, như là dao đâm !
 Khoai lang, Hồng, Mận ăn vô,
 Dạ dày viêm loét, tổn hư tá tràng !
 Ai ơi, khi chưa dọn mâm ?
 Nhắc nhau nấu nướng, sai lầm hiểm nguy !
 Giàu Vitamin C chớ có ham
 Nấu cùng Ốc, Hến, Cua, Tôm, Nghêu, Sò !
 Ăn gì ? Ăn với cái gì ?
 Là điều cần nhớ, nên ghi vào lòng !
 Chẳng may ăn phải, vài giờ...
 Chúng tạo chất độc bằng A chết người !
 Quý nhau mời tiệc lễ thường !
 Thức ăn tương phản, trăm đường hại nhau !!!
 Ngoài ra, trong sự ăn uống cũng nên biết có một số thực phẩm :

- (1) Ảnh hưởng tới sự hấp thụ protein như :
- lòng trắng trứng sống (trong có chứa chất antitrypsin, chống lại sự tiêu hóa protein của thịt, cá, sữa).

- sữa tươi (có chất kháng men tiêu hoá protein) vì vậy một số người uống sữa tươi bị đầy bụng lâu tiêu.
- các loại đậu chưa nấu chín.

(2) Làm mất tác dụng của vitamin như :

- món gỏi cá (vì trong cá sống có chất kháng vitamin B1 gọi là pyriethamine).
- trứng sống hay chưa chín (vì chất avidin trong trứng sống hay chưa chín hẳn... khi ăn vào sẽ kết hợp với vitamin H hay biotin tạo thành hợp chất avitin (biotin làm cơ thể thiếu vitamin)).
- bắp cải, bầu bí, dưa chuột (có chất men ascorbic oxidase phá hủy vitamin C)

(3) Cản trở sự hấp thu chất khoáng như :

- các trái cây chua như me, khế, xoài xanh...(chất acid oxalic cản trở sự hấp thu calcium).
- các loại rau có glucosid như bắp cải, củ cải, cải bẹ...(dưới ảnh hưởng của các men trong cơ thể, glucosid bị phân hủy tạo ra thiocyanate và isothiocyanate cản trở việc kết hợp iốt của tuyến giáp).

(4) Có chứa độc tố như :

- măng, sắn tươi (glucosid chứa trong loại thực phẩm này khi gặp nước, acid hoặc men tiêu hóa sẽ tạo thành acid cyanhydric ở thể tự do gây ngộ độc). Do đó khi ăn sắn, bạn nhớ bóc hết vỏ dày, cắt khúc, đem ngâm nước rồi hãy nấu chín.

·* cà chua xanh và khoai tây (vỏ khoai tây, nhất là mầm khoai, có nhiều chất solanin, gây ngộ độc) ./.

10 lợi ích của quả bơ

Có những lợi ích từ quả bơ mà không phải ai cũng biết. Dưới đây là 10 lợi ích về sức khỏe mà quả bơ có thể mang lại cho bạn nếu dùng nó mỗi ngày..



1. Chống ung thư thận

Các nhà nghiên cứu ở Mỹ đã chứng minh rằng, trong trái bơ có chứa một số chất giúp chống ung thư như trong một số trái cây rau quả khác.

2. Tăng khả năng chống ung thư miệng

Một số hợp chất có trong trái bơ có thể phát hiện những tế bào có khả năng ung thư hoặc gây ung thư miệng và tiêu diệt chúng mà không gây hại đến những tế bào khỏe mạnh.

3. Chống ung thư vú

Giống như dầu ô liu, bơ có chứa lượng axit oleic khá cao. Đây là loại axit giúp ngăn ngừa ung thư vú.

4. Tốt cho mắt

Trong bơ có chứa lượng lutein carotene cao hơn bất cứ loại trái cây nào khác. Chất này giúp chống sự thoái hóa thành các vết đen, bệnh đục nhân mắt và một số bệnh về mắt liên quan đến tuổi thọ.

5. Giảm Cholesterol

Bơ có chứa rất nhiều beta-sitosterol, là một hợp chất làm giảm tỉ lệ cholesterol. Một nghiên cứu tiến hành trên 45 người đã cho thấy ăn một quả mỗi ngày sẽ giúp giảm tỉ lệ chất béo xuống khoảng 17% chỉ trong vòng một tuần.

6. Giúp tim khỏe mạnh

Một ly bơ có chứa 23% folate, chất đã được chứng minh có tác dụng giảm nguy cơ do bệnh tim gây ra so với những người không ăn. [\[1\]vitamin E](#) và glutathione có trong bơ cũng rất tốt cho tim của bạn.

7. Chống đột quy

Tỉ lệ folate cao trong bơ giúp giảm thiểu tối đa các cơn đột quy.

8. Hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn

Một nghiên cứu cho thấy những người ăn salad kèm với bơ sẽ hấp thụ lượng carotenoid (bao gồm lycopene và carotene) gấp 5 lần so với việc ăn salad không.

9. Glutathione

Bơ chứa rất nhiều glutathione - chất chống ôxy hóa rất quan trọng trong quá trình ngăn chặn sự lão hóa, ung thư và bệnh tim.

10. Vitamin E

Bơ là nguồn cung cấp vitamin E tốt nhất cho cơ thể. Vitamin này giúp ngăn ngừa bệnh tật và duy trì một cơ thể khỏe mạnh.

Sự kỳ diệu của quả bơ

Hầu hết người tiêu dùng ở Việt Nam chỉ biết sử dụng quả bơ cho việc làm sinh tố, chưa biết về giá trị dinh dưỡng tuyệt vời cũng như cách sử dụng rất phong phú của quả bơ.

Trên thế giới, tại các nước như Mỹ, Mexico, Úc... Trái bơ được đánh giá cao và được sử dụng vào nhiều mục đích khác nhau như ăn quả tươi, chế biến nhiều món ăn ngon, tinh chiết dầu ăn và đặc biệt bơ được sử dụng rất nhiều trong mỹ phẩm cho việc chăm sóc sắc đẹp.

Những công dụng này mang lại tiềm năng phát triển lớn cho sản xuất và tiêu dùng Trái bơ của Việt Nam, nhất là hiện nay với sự trợ giúp của các tổ chức quốc tế, Trái bơ Việt Nam còn rộng đường cho việc xuất khẩu, nhờ thời gian bảo quản đã được kéo dài đến 60 ngày.

Giá trị dinh dưỡng

Trái bơ có chứa hơn 14 loại vitamin và khoáng chất bao gồm canxi, sắt, đồng, magiê, photpho, kali, natri, kẽm mangan và selen.

Trái bơ cũng rất giàu chất chống oxy hóa, có tác dụng ngăn ngừa hình thành các gốc tự do dẫn đến gây ung thư, đục thủy tinh thể, lão hóa da, giúp duy trì làn da săn chắc.

Trái bơ còn là nguồn Folate rất quan trọng đối với phụ nữ trong độ tuổi sinh nở và đặc biệt quan trọng đối với thai kỳ ở những tuần đầu tiên vì 75% trẻ sơ sinh bị nứt đốt sống là do thiếu folate từ trong bụng mẹ.

Là một trong rất ít loại trái không có cholesterol, mà lại có chứa chất béo đơn không bão hòa, đây là loại chất béo tốt cho cơ thể giúp làm giảm hàm lượng cholesterol.

Trái bơ có chứa hàm lượng protein cao nhất so với các loại quả khác, cao gần như tương đương với sữa.

Ngoài ra, Trái bơ còn có hàm lượng muối thấp, chất xơ cao, có hàm lượng lutein cao, có chất carotenoid tự nhiên giúp mắt sáng và duy trì một làn da đẹp.

Giá trị với sắc đẹp

Trái bơ được sử dụng vào việc chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe nhờ giàu vitamin A, E, D cùng với các khoáng chất kali, photpho, lưu huỳnh và clo, trong đó:

- Vitamin E có tác dụng bảo vệ các axit béo chống lại sự ôxy hóa, nhờ vậy làm chậm quá trình lão hóa của tế bào giúp làn da tươi trẻ và săn chắc.
- Vitamin A có tác dụng lột bỏ lớp da chết, thúc đẩy việc sản xuất chất collagen.
- Vitamin D giúp duy trì hàm lượng canxi trong máu nhờ đó xương và răng chắc khỏe.
- Kali và photpho có tác dụng làm đẹp da, tóc và giúp phát triển cơ thể.
- Dầu trái bơ có rất nhiều giá trị trong việc tái tạo và giữ ẩm cho làn da. Dầu bơ bảo vệ làn da không bị khô và tăng khả năng đàn hồi của da.

Nguồn dinh dưỡng cho trẻ em

Trái bơ rất dễ chế biến làm thức ăn cho bé, với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, thì chỉ cần nghiền nhỏ phần thịt của Trái bơ, còn trẻ em lớn hơn thì có thể cắt thành từng miếng cho bé cắn.

Trái bơ rất có lợi cho sức khỏe của trẻ em, vì trong quả bơ có chứa protein, vitamin A, E, C cao. Protein là một thành phần dinh dưỡng quan trọng đối với sự phát triển của trẻ em và đặc biệt là trẻ sơ sinh. Ngoài ra các chống oxy hóa tác dụng bảo vệ các tế bào não, còn vitamin B tổng hợp trong Trái bơ có tác dụng tăng cường trí nhớ. Vì thế quả bơ là một nguồn dinh dưỡng hoàn hảo cho sự phát triển trí não của trẻ em.

Giá trị với môi trường

Trồng bơ mang lại nhiều lợi ích cho môi trường:

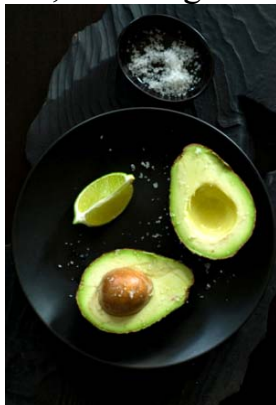
- Cây bơ không chỉ có tác dụng làm bóng mát mà còn giúp làm giảm nhiệt độ không khí do việc thoát hơi nước từ lá.
- Cây bơ còn là nguồn cung cấp oxy đáng kể và giúp cho không khí có sự trong lành tươi mát. Vì theo các nghiên cứu cho thấy cứ 1 cây bơ sản xuất gần 118kg oxy mỗi năm và cứ 1 ha vườn bơ trong 1 năm có thể giúp loại thải được 6,4 tấn CO₂.

Vườn Bơ còn có thể làm giảm dòng chảy và lọc nước mưa nhờ đó làm giảm nguy cơ lũ lụt, nâng cao khối lượng và chất lượng nước. Rễ cây Bơ còn giúp chống lại sự xói mòn của đất.

Quả bơ rất tốt cho sức khỏe

Ngoài ra, trái bơ còn là một loại thực phẩm có thể chữa trị những biểu hiện của bệnh tim có liên quan đến mức cholesterol.

Một thời gian dài trước đây, nhiều người đã được khuyến cáo là không nên ăn bơ vì nó giàu chất béo và chứa nhiều calorie. Trong khi, theo các chuyên gia dinh dưỡng, lượng chất béo cao chứa trong trái bơ là chất béo không bão hòa dạng đơn thể (monounsaturated fat) rất có ích trong việc cải thiện sức khỏe. Cụ thể, khi dùng bơ thường xuyên sẽ mang lại cho bạn những lợi ích sau:



Lợi ích về mặt dinh dưỡng

Các loại axit béo không bão hòa dạng đơn thể trong quả bơ giúp kiểm soát quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Ngoài những loại axit béo có ích, trái bơ còn chứa hàm lượng kali cao. Bên cạnh đó, nó chứa các loại vi dưỡng chất quan trọng khác như sắt, đồng, magiê và photpho. Trái bơ còn có nhiều loại vitamine như vitamine A, nhóm vitamine B, axit folic, vitamine C, vitamine E và can-xi.

Trái bơ còn là nguồn giàu chất xơ, ít chất đường và tinh bột, là loại thực phẩm lý tưởng cho các bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường.

Lợi ích về sức khỏe

- *Giúp điều chỉnh huyết áp:* Với hàm lượng cao axit folic và kali có trong trái bơ sẽ giúp điều chỉnh huyết áp và chống đột quỵ, cũng như ngăn ngừa những vấn đề về tim và các bệnh liên quan đến hệ tuần hoàn.
- *Giảm cholesterol gây hại:* Thành phần axit oleic và linoleic chứa trong trái bơ có tác dụng làm giảm mức cholesterol xấu (LDL) và gia tăng lượng cholesterol có ích cho cơ thể.
- *Trị loét bao tử:* Bơ giúp làm dịu phần bề ngoài nhạy cảm, niêm mạc của bao tử và tá tràng, do vậy sẽ có tác dụng điều trị hiệu quả các vết loét.
- *Tăng cường hệ miễn dịch:* Việc dùng bơ thường xuyên có tác dụng duy trì tình trạng khỏe khoắn và tăng cường hệ miễn dịch.
- *Cải thiện khả năng thị giác:* Các chất antioxidants chứa trong trái bơ giúp trung hòa các gốc tự do, cải thiện thị giác và phòng tránh các bệnh về mắt, như bệnh loạn thị, bệnh tăng nhãn áp và bệnh đục thủy tinh thể.
- *Giúp hơi thở thơm tho:* Các thành phần trong trái bơ có tác dụng tẩy trừ các chất cặn bã đã bị phân hủy trong đường ruột.
- *Ngăn ngừa sạn thận:* Chất kali chứa nhiều trong trái bơ giúp làm giảm lượng can-xi bài tiết qua đường nước tiểu, nhờ thế sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh sạn thận..
- *Giúp thai nhi phát triển:* Thành phần axit folic trong trái bơ đóng vai trò có ích và quan trọng cho quá trình phát triển các mô mạnh khỏe của bào thai.
- *Ngăn ngừa tình trạng nôn ói ở thai phụ:* Vitamine B6 có trong trái bơ có thể giúp làm dịu cảm giác buồn nôn và khó chịu ở bao tử của chị em trong suốt thời gian thai nghén.
- *Phòng tránh ung thư tuyến tiền liệt:* Chất phytonutrient có trong trái bơ có tác dụng ngăn ngừa quá trình phát triển của các tế bào ung thư ở tuyến tiền liệt.
- *Tăng cường độ khỏe khoắn của hệ thần kinh và cơ bắp:* Lượng kali chứa trong trái bơ giúp cân bằng các chất điện phân, giúp các cơ bắp hoạt động hiệu quả, đồng thời còn giúp tăng cường năng lượng cho hệ thần kinh và quá trình trao đổi chất trong cơ thể.
- *Ngăn ngừa bệnh vẩy nến:* Theo các chuyên gia, chất dầu có trong trái bơ rất có ích trong việc điều trị các chứng bệnh về da như bệnh vẩy nến và chứng khô da

Sinh tố bơ , 30 giây thôi

Không chỉ có quả bơ không xay ra, mình còn cho thêm vài loại trái cây và hương vị khác để món sinh tố thêm hấp dẫn, uống hoài không chán.

**Nguyên liệu:**

1 quả bơ chín mềm
½ quả chuối
1 quả kiwi
1 hộp sữa chua trắng
1 -2 thìa đường syrup hoặc đường kính trắng
3 viên đá

Cách làm:

Bơ tách đôi bỏ hạt, nạo lấy phần thịt quả. Chuối bóc bỏ, cắt miếng nhỏ, kiwi gọt bỏ vỏ và lõi.

Cho bơ, chuối, kiwi, đường, sữa chua, đá viên vào máy xay sinh tố, nhấn nút xay trong 30 giây đến khi thành hỗn hợp sánh màu xanh dịu nhẹ.

Mách nhỏ:

Nếu không thích cho đá, sợ loãng sinh tố thì bạn có thể để các loại hoa quả và sữa chua vào tủ ướp lạnh trước, sau đó mới xay.

Quả Bơ trộn Salade (cho 4 suất ăn)

Quả Bơ 0,3kg (chọn loại bơ chưa chín kỹ, còn hơi rắn)

Trứng gà 3 quả

Dầu ăn 2 thìa canh (khoảng 20ml)

Dấm 1 thìa canh (10ml)

Bột canh 1 thìa nhỏ

Tỏi, hạt tiêu, rau bạc hà, 1 quả cà chua (để làm hoa trang trí)

Cách Làm

Luộc trứng chín, làm nguội và cắt trứng làm đôi, khía hình răng cưa cho đẹp. Trộn bột canh với dấm, đánh cho đến khi tan thì cho tiếp dầu ăn vào, đánh tiếp 1 phút cho dung dịch hoà tan rồi cho hạt tiêu vào.

Cắt sẵn vỏ quả cà chua và uốn thành một bông hồng, thịt quả xắt thành lát dày 1cm. Lá bạc hà xắt lát mỏng, cho vào trong hỗn hợp dầu dấm.

Gọt vỏ quả bơ, sau đó bỏ làm 2, bỏ hạt rồi thái lát (theo chiều ngang quả) dày khoảng 1cm.

Bày các lát bơ vào đĩa to, xen kẽ với trứng và cà chua trang trí thêm bằng lá bạc hà, sau đó rưới đều dầu dấm lên trên, để khoảng 10 phút thì dùng được. Món salade quả bơ ăn rất mát và bùi, ngon miệng, nhất là trong dịp hè.

Bánh mì bơ rau quả

Đây là món ăn phù hợp cả với những người ăn kiêng, vừa đủ chất lại tốt cho sức khỏe. Bạn cũng có thể làm món này vào buổi sáng cho cả nhà, vừa nhanh gọn lại ngon miệng và cung cấp đủ năng lượng. Thực đơn sau dành cho 2 người ăn..

Nguyên liệu:

- 1 chén cà chua bỏ hạt, xắt nhỏ
- 1/4 chén dưa chuột gọt vỏ, xắt nhỏ
- 2 thìa rau húng quế thái nhỏ
- 1 thìa giấm vàng (loại giấm có vị chua nhẹ, hơi ngọt)
- 1/8 thìa muối
- 1/8 thìa tiêu đen nguyên hạt
- 16 miếng bánh mì thái khoanh (loại bánh mì dài kiểu Pháp)
- 1 củ tỏi bóc vỏ, đập dập
- 1/4 chén bơ mềm, dầu ôliu.

Thực hiện:

Cho cà chua, dầu ôliu, rau húng quế, giấm, tiêu đen trong một chiếc tô lớn, trộn đều cho thấm gia vị. Đặt bánh mì vào trong các miếng giấy nướng cho vào lò nướng ở nhiệt độ 400 độ F trong vòng khoảng 8 phút hoặc cho đến khi miếng bánh hơi vàng và giòn. Lấy bánh mì ra khỏi lò, để 2 phút cho nguội bớt. Nếu không có lò viba, bạn có thể nướng bánh mì trên chảo, chú ý để lửa nhỏ và lật đều tay sao cho miếng bánh không bị cháy.

Phết tỏi lên hai mặt của từng miếng bánh. Quết một lớp bơ mỏng lên một mặt bánh, sau đó xúc hỗn hợp rau quả rải lên trên.

Món khai vị ngon từ trái bơ



Bơ và salad cà chua

Bơ và salad cà chua

Thành phần:

2 quả bơ

6 trái cà chua chín

Nước ép từ 1 trái chanh

2 muỗng canh dầu ôliu

1 muỗng canh mật ong

1 tép tỏi, băm nhỏ

Bột ớt để tạo vị

Muối và tiêu

2 muỗng canh quả phỉ cắt nhỏ

Cách chế biến:

1. Cắt bơ và cà chua thành miếng nhỏ. Cho vào tô và đặt sang một bên.
2. Trong tô khác, trộn dầu ô liu, nước cốt chanh, mật ong, tỏi và ớt. Đổ vào salad bơ và cà chua. Nêm nếm với muối và hạt tiêu và rắc quả phỉ lên phía trên. Dùng ngay.



Trái bơ và sushi cá hồi

Trái bơ và sushi cá hồi

Thành phần:

250g gạo nấu sushi của Nhật

3 muỗng canh dấm gạo

1 trái bơ trung, thái lát mỏng theo chiều dọc

3 muỗng canh bột wasabi

¼ pound cá hồi làm sushi

¼ pound dưa chuột, lột vỏ, xắt lát mỏng

Nước tương để chấm

Gừng ngâm thái mỏng

1 tấm cuộn sushi

1 tấm nhựa bọc, cắt theo chiều rộng của tấm cuộn sushi

Cách thực hiện:

1. Vo sạch gạo vài lần, cho đến khi nước gần như là trong. Để ráo nước.
2. Cho gạo và 1 ¼ chén nước vào nồi. Đun sôi, giảm nhiệt để hơi sôi thấp và đậy nắp kín trong 10 đến 12 phút. Bắt nồi sang một bên, để yên gạo trong 10 phút. Sau đó, khuấy gạo với gậy.

3. Đặt một nửa cọng bơ vào bọc nhựa từ trái sang phải. Đặt qua một bên. Trái com đã nguội vào tấm cuộn sushi, dày vừa phải. Pha loãng 1 muỗng canh bột wasabi trong 1 muỗng canh nước, trải đều trên gạo. Xếp lớp cá hồi, dưa chuột và bơ còn lại ngang qua phần com. Cuộn tấm cuộn lại và nhấn nhẹ nhàng. Gỡ ra và sau đó lăn qua bơ trên bọc nhựa. Nhẹ nhàng bỏ lớp bọc và ấn bơ vào cuộn.

4. Bằng một con dao lưỡi mỏng, cắt cuộn sushi thành 8 miếng vừa miệng. Ăn với nước tương, gừng và wasabi.

Nước Ép Carrot : Giúp Bạn Giảm Cân và Phòng ngừa nhiều Bệnh

Các công trình nghiên cứu cho biết nước ép Carrot giúp giảm các nguy cơ mắc bệnh ung thư da và ung thư vú . Khả năng phòng ngừa các căn bệnh ung thư từ củ Carrot được các chuyên gia đánh giá xuất sắc vì chúng chứa hàm lượng Beta Carotene rất cao. Beta Carotene khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành Vitamin A. Các nghiên cứu đã kết nối Vitamin A với công tác phòng chống ung thư bởi các thành phần Antioxidant bên trong Carrot có thể giúp đào thải các gốc tự do (free radicals), chính các gốc tự do này là nguyên nhân gây ra căn bệnh ung thư trong cơ thể.



Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết Nước ép Carrot là một trong những loại nước uống bổ dưỡng nhất cho sức khỏe . Carrot chứa nhiều nguồn Beta Carotene, khi nạp vào cơ thể sẽ cung cấp nhiều Vitamin A , Vitamin B, Vitamin E và các khoáng chất. Uống nước ép carrot sẽ mang đến sức khỏe tốt cho các sản phụ trước khi sinh, giúp bạn có đôi mắt sáng, giúp chắc xương và răng, giúp làn da mịn màng, bóng tóc, cũng như giúp phòng chống các căn bệnh ung thư.

Thiếu hụt Vitamin A có thể gây khô và làm tổn thương da, móng tay và tóc.

Uống nước ép Carrot để bổ sung Vitamin A từ thiên nhiên được cho là mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Uống nước ép Carrot rất có lợi cho gan do tác dụng làm sạch gan từ Vitamin A. Vitamin A làm giảm mật (bile) và chất béo trong gan. Tuy nhiên, đối với gan để gặt hái những lợi ích tối đa của Vitamin A, việc uống nước ép Carrot cần được thực hiện thường xuyên hơn là thỉnh thoảng nhưng ở mức độ vừa phải bởi quá liều sẽ gây ra tình trạng vàng da. Gan có thể lưu giữ Vitamin A.

Uống nước ép Carrot cũng là cách để cải thiện thị lực cho mắt do Vitamin A tạo ra trong cơ thể, nhưng bạn cũng không nên dùng quá nhiều để gây ra hiện tượng vàng mắt.

Uống nước ép Carrot hoặc ăn Carrot được cho là đặc biệt có lợi cho sức khỏe trước khi sinh. Beta-carotene vào cơ thể chuyển hóa thành Vitamin A được cho là rất lành mạnh cho cả mẹ và con.

Carrot càng có màu sắc đậm thì chúng càng chứa nhiều Beta Carotene. Nước ép Carrot chứa nhiều tinh chất đường thiên nhiên (natural sugar), vì vậy những bạn bị mắc bệnh tiểu đường cũng nên tham khảo ý kiến bác sĩ về việc này. Uống nước ép Carrot cũng rất tốt cho sức khỏe sinh sản do thành phần của chúng có chứa Vitamin E thiên nhiên.

Tin vui từ các nhà nghiên cứu : Carrot juice có thể giúp bạn giảm cân, chúng thực sự là một loại nước ép trái cây có hương vị thơm ngon tuyệt vời. Carrots rất giàu Beta Carotene, Vitamin B1, B2, C, D, E, K, Acid Folic, Calcium, và nhiều chất xơ...Carrot được xem như một loại multi-vitamin. Uống một ít nước ép Carrot mỗi ngày để nâng cao khả năng trao đổi chất, chuyển hóa chất béo trong cơ thể, nó sẽ tự nhiên làm giảm trọng lượng mỡ thừa trong cơ thể bạn. Ngoài ra, nó có thể được điều trị táo bón, cảm lạnh, tăng cường thị lực. Ngoài ra, nước ép cà rốt cũng có thể ức chế thực phẩm đồ ngọt hoặc thực phẩm có dầu mỡ, nhưng bạn cũng cần nên hạn chế những thực phẩm đồ ngọt và thực phẩm nhiều dầu mỡ để quá trình giảm cân được nhanh hơn. Những bạn không bị giới hạn chế độ ăn uống, hãy sử dụng nước ép cà rốt trong 8 tháng để loại bỏ chất béo

7 công dụng chữa bệnh của đậu đen

Đậu đen là thực phẩm có sẵn có thể dùng quanh năm, kể cả loại đóng hộp, phơi khô hoặc vừa thu hoạch. Đây là nguồn thực phẩm ngon miệng và có lợi cho sức khỏe. Khi kết hợp với các loại thực phẩm khác, nhất là thực phẩm ngũ cốc như: gạo nâu, gạo lức... sẽ tạo ra nguồn protein chất lượng cao, hoàn toàn không có mỡ và dưới đây là một số lợi thế chính chữa bệnh từ đậu đen.

Có tác dụng khử độc sulfates

Do có chứa khoáng chất vi lượng molybden - một thành phần của enzyme sulfile oxidate nên có tác dụng rất tốt trong việc khử độc sulfates (sunfit) cho cơ thể. Đây là hóa chất có nhiều trong thực phẩm chế biến sẵn không có lợi cho con người, làm tăng nhịp tim, gây đau đầu hoặc rối loạn chú ý. Nếu ai cơ thể nhạy với sunfit thì phải bổ sung để nó khử độc. Một bát đậu đen có chứa tới 172% nhu cầu khoáng chất molybden cần thiết cho cơ thể mỗi ngày.

Thực phẩm giàu chất xơ



Đậu đen có chứa nhiều chất xơ.

Trong số những loại thực phẩm giàu chất xơ thì đậu đen được xem là “ứng cử viên” đầu bảng, rất có ích cho quá trình chuyển hóa glucose ở bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường, bằng chứng sau khi ăn xong không hề xuất hiện tình trạng tăng đường huyết. Qua nghiên cứu các nhà khoa học phát hiện thấy, chất xơ hòa tan có khả năng hấp thụ nước trong dạ dày và hình thành ra loại gel làm giảm quá trình chuyển hóa carbohydrate có trong đậu đen. Sự có mặt của chất xơ còn làm giảm cholesterol, nó liên kết với acid mật - thành phần làm tăng cholesterol. Do không được cơ thể hấp thụ nên khi đào thải ra ngoài, chất xơ mang theo cả acid mật và kết quả hàm lượng cholesterol của cơ thể giảm theo. Ngoài ra, do có chứa các chất xơ không hòa tan nên đậu đen có tác dụng giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh táo bón, rối loạn tiêu hóa và các chứng bệnh khó chịu có liên quan.

Giàu chất chống oxy hóa

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Nông nghiệp và Hóa thực phẩm (JAFC) của Hoa Kỳ đầu tháng 3 vừa qua cho biết, đậu đen là thực phẩm rất giàu chất chống oxy hóa, hợp chất này có tên là anthocyanins giống như có trong nho, quả mâm xôi, dâu tây... Đặc biệt đậu càng đen, càng thâm màu thì lại càng giàu chất anthocyanins, chất chống oxy hóa ở đậu đen cao gấp 10 lần các loại thực phẩm khác như: cam, nho hoặc dâu.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Một nghiên cứu được thực hiện ở 16.000 đàn ông trung tuổi thuộc 7 quốc gia trong vòng 25 năm, do các nhà khoa học quốc tế thực hiện cho thấy những người ăn nhiều đậu đen, rau xanh, ngũ cốc là nhóm người giảm được tới 82% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, so với nhóm người ăn ít nhóm thực phẩm nói trên, đặc biệt là thực phẩm họ đậu, lý do là đậu đen có chứa nhiều chất xơ. Lợi thế của đậu đen là cung cấp chất xơ, folate và magie giúp làm giảm homocystein, một loại acid amino hay còn gọi là sản phẩm trung gian không có lợi cho quá trình chuyển hóa và một khi homocystein tăng thì rủi ro mắc bệnh tim, đột quỵ là rất lớn.

Tăng cường năng lượng cho cơ thể và ổn định lượng đường huyết

Ngoài lợi ích cho hệ tiêu hóa, tim mạch, chất xơ hòa tan có trong đậu đen có tác dụng ổn định lượng đường trong máu. Trường hợp cơ thể kháng insulin mắc

bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) thì nên tăng cường ăn đậu đen, nó sẽ giúp cơ thể tiêu thụ năng lượng một cách chậm hơn và cuối cùng ổn định lượng đường huyết.



Món ăn từ đậu đen giúp ổn định đường huyết

Tăng cường sắt và mangan cho cơ thể

Đậu đen có tác dụng rất tích cực trong việc làm tăng năng lượng và hồi phục hàm lượng sắt cho cơ thể và rất hữu ích cho nhóm người bị mất máu bởi chấn thương, hoặc cho phụ nữ giai đoạn hành kinh cũng như cho nhóm người tuổi vị thành niên đang trong giai đoạn phát triển. Mangan, vi lượng có trong đậu đen được xem là yếu tố vô cùng quan trọng giúp cơ thể tạo năng lượng và chống lại quá trình oxy hóa do các gốc tự do gây nên. Một bát nhỏ đậu đen có thể cung cấp tới 38% nhu cầu mangan cho cơ thể mỗi ngày.

Nguồn bổ sung protein cho cơ thể

Không chỉ ngon miệng, dễ chế biến, đậu đen còn là nguồn thực phẩm giàu hàm lượng protein hữu ích, không có chứa hàm lượng calo quá cao hoặc các loại mỡ xấu như các loại thực phẩm gốc động vật và như trên đã đề cập, nó rất có lợi cho nhóm người ăn kiêng. Một bát nhỏ đậu đen cung cấp khoảng 15,2g protein (tương đương 30,5% nhu cầu protein và 74,8% nhu cầu chất xơ cho cơ thể mỗi ngày), với tổng lượng calo chỉ có 227g đặc biệt hoàn toàn không có chứa mỡ.