

Đu đủ p ! Đủ i b

Tác Giả: Hà Nga s u t m
Thứ Ba, 20 Tháng 3 Năm 2012 23:22

Giảm cholesterol, v a giảm Đ m ng

Nh ng l i đi m trong vi c ăn Đ u B p



- * n đ nh l m ng đ m ng trong máu
- * Làm giảm l m ng cholesterol
- * Tránh đ m c ch ng táo bón
- * Gi cho vi c tiêu hóa đ m c đi u hòa.
- * Nuôi d m ng các vi khu n lành trong c th

* M t ng m i r t đau kh vì b nh táo bón t 20 năm nay, g n đây l i thêm b nh chua. Anh ta không bi t có m t cách tr b nh th t đ n gi n--đó là Đ U B P(OKRA).

Anh ta b t đ u ăn đ u b p t 2 tháng nay và t đó không ph i dùng thêm m t th thu c nào khác. M i ngày, anh ta ăn 6 trái đ u b p.
Anh ta tr l i bình th m ng v i l m ng đ m ng trong máu giảm t 135 xu ng 98 , ki m soát đ m c c đ cholesterol l n b nh chua. Sau đây là vài nghi n c u v Đ u B p (theo nghi n c u c a Bà

Đu b p ! Đ i b

Tác Giả: Hà Nga s u t m
Thứ Ba, 20 Tháng 3 Năm 2012 23:22

Sylvia Zook, Ti n Sĩ Dinh D (ng), Đ i H c Illinois.

Đ u b p và nh ng l i ích thi t th c

Khi dùng đ u b p đ ch bi n, nhi u ng i ch quan tâm đ n vi c các món ăn c a mình s ngon h n n u có thêm đ u b p, ít ai chú ý đ n giá tr dinh d ng ch a trong th qu con con, r ti n này.

L i ích c a đ u b p

Đ u b p r t đ i dào ch t x , c ch t x hòa tan và ch t x không hòa tan. 1/2 chén đ u b p n u chín có th cung c p kho ng 2g ch t x , đ u b p còn t i nguyên cung c p nhi u h n, 1 chén kho ng 3,2 g.

Ch t x mang đ n nhi u l i ích cho s c kh e, bao g m c vi c thúc đ y gi m cân; ki m soát l ng đ ng trong máu; ngăn ng a táo bón và b nh trĩ, c i thi n tiêu hóa; gi m m c cholesterol nên giúp phòng b nh cao huyết áp, nh i máu c tim; gi m nguy c ung th ru t k t.

Ch t nh y ch a trong đ u b p còn có tác d ng nhu n tràng, gi m đau, gi m v t loét trong ch ng viêm s ng. Nó còn đ c xem là lo i th c ph m “lý t ng” nh t cho nh ng ng i có đ dày nh y c m.

Đ u b p cũng ch a nhi u axit folic. 1/2 chén đ u b p n u chín t ng đ ng v i 36,5 mg axit folic.

M t chén đ u b p s ng ch a đ n 87,8 mg axit folic. Đây là ch t dinh d ng c n thi t cho nhi u ch c năng c a c th , đ c bi t đ i v i nh ng ph n mang thai, axit folic c c k quan tr ng vì giúp phòng ng a khuy t t ng th n kinh và các đ t t b m sinh khác ã thai nhi.

Đậu bắp ! Đậu i bắp

Tác Giả: Hà Nga s&#u t&#m
Thứ Ba, 20 Tháng 3 Năm 2012 23:22

Bên cạnh đó, đậu bắp cũng thích hợp cho những người muốn giảm cân do cung cấp ít calo (khoảng 25 calo với 1/2 chén đậu bắp nấu chín và 33 calo cho một chén đậu bắp sống), Ngoài ra, đậu bắp còn chứa nhiều vitamin A, vitamin C, canxi, kali, magiê giúp duy trì sự khỏe mạnh cho da, tóc và đôi mắt, tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể.

Lựa chọn và bảo quản đậu bắp

Khi mua đậu bắp tươi, nên chọn quả không quá mềm, không có vết thâm bên ngoài vết, và không dài quá 8cm.

Bảo quản đậu bắp trong tủ lạnh có thể giữ được tươi xanh từ 2-3 ngày.

Lưu ý nên bọc ngoài bằng khăn giấy hoặc đóng gói đậu bắp trong bao nhựa rồi mới cho vào tủ lạnh. Nếu là đậu bắp nấu chín nên đổ vào hộp thủy tinh kín nắp cho vào tủ lạnh, có thể bảo quản được 3-4 ngày.

Đậu bắp dễ ăn, có thể xào, luộc hoặc nấu chung để tăng hương vị cho các món canh chua, súp... Để nhận được lợi ích dinh dưỡng tốt nhất từ đậu bắp, khi chế biến, nên nấu chín rồi để nguội, rửa sạch, và pha loãng, không nấu, nướng đậu bắp ở nhiệt độ cao, tốt nhất là hấp chín.

Đậu bắp xào tỏi

Nguồn: *Cameron*



Đu đủ ! Đùi b

Tác Giả: Hà Nga s&#u t&#m
Thứ Ba, 20 Tháng 3 Năm 2012 23:22

Nguyên liệu:

- Đu đủ p (s&# l&#ng tùy thích).
- Vài tép tỏi, gia vị, dầu ăn...

Cách làm:

- Đu đủ p rửa sạch, sau đó ngâm với nước muối loãng 10 phút, vớt ra ráo.
- Cắt bỏ phần gốc, sau đó cắt nhỏ đu đủ p thành những miếng nhỏ vừa ăn. (Nếu nấu canh chua cá).
- Tỏi bóc vỏ, đập dập, băm nhuyễn.
- Cho chảo lên bếp đun nóng rồi đổ khoảng 2 thìa dầu ăn vào, đun dầu nóng, thả tỏi vào phi thơm và hùi vàng cháy giòn.
- Cho đu đủ p vào xào. Lúc này nếu thích bạn có thể thêm 2 thìa nước màu vào xào cùng để tăng hương vị món ăn.
- Không phải đun sôi, dùng đũa đảo đều đu đủ p khoảng 3 phút rồi nêm gia vị. Chỉ thêm 2 phút nữa và tắt bếp. Không nên xào lâu, đu đủ p mềm quá mất ngon.

Mách nhỏ:

- Trong đu đủ p chứa rất nhiều chất dinh dưỡng cần cho nhu cầu của cơ thể: canxi oxalate, pectin, chất xơ. Thông thường xuyên ăn đu đủ p có lợi cho tiêu hóa, tăng cường thể lực, bảo vệ gan, dạ dày và ruột.

- Đu đủ p còn chứa các thành phần đặc biệt như một loại thuốc b, là một loại rau dinh dưỡng giàu kẽm, selen và nguyên tố vi lượng khác đặc biệt ví như viagra. Không chỉ ngăn ngừa ung thư mà còn làm trẻ da.

- Đu đủ p ngoài xào tỏi còn có thể dùng cho các món nướng, hầm, salad, súp...

- Tuy nhiên, vì đu đủ p có tính hàn, nên với những ai đang đau bụng, rối loạn tiêu hóa nên hạn chế ăn loại rau này. Đu đủ p càng nhừ càng ngon, càng giàu dinh dưỡng.

Đu đủ p: Giàu dinh dưỡng nhưng có thể giảm béo

Đu đủ ! Đùi b

Tác Giả: Hà Nga s&#u t&#m
Thứ Ba, 20 Tháng 3 Năm 2012 23:22

Thu&#c lo&#i th&#c ph&#m giàu protein, nhi&#u dinh d&#ng, không có cholesterol, đu&#u b&#p luôn có m&#t trong th&#c đ&#n gi&#m béo, giúp c&# th&# bài tr&# đ&#c t&#, b&#o v&# s&#c kh&#e, làm đ&#p da.

Các thành ph&#n dinh d&#ng trong đu&#u b&#p đ&#u cao h&#n các lo&#i rau qu&# c&# nói chung, đ&#c bi&#t là các vi ch&#t nh&#: canxi, kali, vitamin B6, ma giê, folate và axit alpha - linolenic. Nh&#ng vitamin này s&# giúp “nâng c&#p” s&#c kh&#e khá toàn di&#n.

Ngay đ&#n c&#nh non c&#a đu&#u b&#p cũng có h&#ng th&#m và mùi v&# đ&#c tr&#ng, lu&#c ăn giúp tiêu hóa t&#t, ch&#a tr&# loét đ&# dày, b&#o v&# gan.

Ăn đu&#u b&#p th&#ng xuyên s&# giúp c&# th&# gi&#m nguy c&# m&#c b&#nh tim m&#ch, ti&#u đ&#ng, béo phì và c&#ng th&#.

Đu&#u b&#p r&#t d&# ăn, có th&# lu&#c, xào, n&#ng ho&#c s&#y khô đu&# đ&#c. U&#ng n&#c đu&#u b&#p lu&#c hàng ngày, trong nhi&#u tháng còn giúp ngăn ng&#a b&#nh ti&#u đ&#ng, có làn da đ&#p, đ&#c bi&#t là r&#t t&#t cho ph&#n&# sau khi sinh.

Bài thu&#c đ&#u tr&# b&#nh đái tháo đ&#ng và b&#nh gút

U&#ng n&#c đu&#u b&#p tr&# ti&#u đ&#ng?

G&#n đây có m&#t tài li&#u ph&# bi&#n trên internet ch&# đ&#n m&#t bài thu&#c nh&# sau: l&#y hai trái đu&#u b&#p, c&#t b&# m&#t tí đu&#u và đu&#i, sau đó, c&#t đ&#i theo chi&#u đ&#c r&#i cho vào ngâm trong ly n&#c ngu&#i, đ&#y l&#i qua đ&#m.

Sáng hôm sau, tr&#c khi ăn sáng, v&#t b&# hai trái đu&#u b&#p ra r&#i u&#ng h&#t ly n&#c ngâm đó. U&#ng m&#i ngày, sau hai tu&#n s&# th&#y đ&#ng trong máu xu&#ng m&#t cách không ng&#. Th&#c h&# v&# bài thu&#c này?

Nghiên cứu khoa học về công dụng đu b :

Chất nh y trong đu b p ch a thành phần chất x hoà tan và nh ng ho t chất quan trọng khác nên có th đã cho tác dụng n đ nh đ ng huyết.

Đu b p còn gọi là m p tây, b p chà, tên khoa học *Abelmoschus esculentus*, thuộc họ *Malvaceae*.

Đu b p là một loại rau quả phổ biến có nhiều chất b d ng nh : hợp chất polyphenol, chất ch ng oxy hoá, các sinh tố C, A, B1, B2, B6, khoáng chất k m, s t, canxi và nhiều chất x , chất nh y.

H t đu b p cũng là nguồn cung cấp chất đ m và chất béo t t. T lâu, dân gian nhiều n i đã bi t s d ng thân, lá và quả non đu b p đ tr các ch ng ti u khó, b nh l u; r và lá non ch a ho khan, viêm h ng...

G n đây, nh ng thí nghiệm t i khoa y h c c truy n, đ i h c Y d c TP.HCM đã cho th y cao l ng đ c ch t thân và lá cây đu b p có tác dụng h đ ng huyết trên chuột thí nghiệm.

Các nhà khoa học đã xác đ nh li u t 10g đ n 40g/kg th tr ng có tác dụng h đ ng huyết trên chuột thí nghiệm. Li u có tác dụng h đ ng huyết n đ nh nh t là 30g/kg th tr ng. Li u này, cao l ng đu b p h đ ng huyết có ý nghĩa th ng kê t th i đ i m 40 phút và kéo dài đ n 90 phút.

Sau 90 phút, đu b p làm h 47,34% nh ng đ đ ng huyết so v i nhóm đ i ch ng không đ i u tr . Qua so sánh v i insulin, tác dụng c a đu b p không m nh b ng insulin, không gây h đ t ng t nh insulin nh ng n đ nh h n và không có nguy c gây t t huyết áp xu ng đ i m c bình th ng.

Có th u ng nh ng ph i th n tr ng

Trong nh ng năm g n đây khi s ng i m c b nh ti u đ ng tăng cao và phong trào s d ng th o d c đ tr b nh tr nên ph bi n, đã xu t hi n nhi u bài thu c dùng đ u b p, ho c đ c v ho c ph i h p v i m t s th o d c khác, đ n đ nh đ ng huy t.

Có ng i ăn nhi u đ u b p hàng ngày ho c dùng thân, lá ho c qu đ u b p ph i khô r i ph i h p v i m t s th o d c nh m p đ ng, lá i, lá sakê... s c u ng đ ch a ti u đ ng. Ch a có nghiên c u khoa h c nào k t lu n hi u qu đ i u tr c a nh ng tr ng h p này, nh ng nhi u b nh nhân đã kh ng đ nh có tác đ ng n đ nh đ ng huy t.

Tr i bài thu c ch d n u ng n c ngâm c a hai trái đ u b p, nh đã nói tr ên, ch t nh y trong đ u b p ch a thành ph n ch t x hoà tan và nh ng ho t ch t quan tr ng khác nên có th đã cho tác đ ng n đ nh đ ng huy t.

M t s tài li u y khoa cũng đã k t lu n ch t x hoà tan có tác đ ng t t trong n đ nh đ ng huy t. Ch t nh y trong đ u b p ti t ra thông qua nh ng m t c t ngang, d c thân trái và d hoà tan vào môi tr ng n c, k c n c i t đ th ng.

Qua nhi u gi ngâm, ch t nh y hoà tan vào n c bi u th rõ b ng đ sánh trong n c tăng lên. L ng ch t nh y trong trái non cao h n nhi u so v i thân hay lá.

Dù sao, đ u b p v n là lo i rau qu b đ ng, dùng nhi u h n s c n thi t v n không gây đ c h i nên bà con có th dùng th bài thu c đó.

Tuy nhiên, đ b o đ m v sinh, có th ngâm b ng n c sôi r i đ ngu i d n. Ngoài ra, c n theo dõi l ng đ ng huy t hàng ngày đ đ i chi u k t qu và tìm ra li u l ng t i thi u phù h p v i b n thân. Riêng vi c ph i h p và gia gi m v i các lo i thu c tân d c hay đông d c khác, c n tham kh o ý ki n c a bác sĩ đ i u tr .

Không nên o t ng ch a d t ti u đ ng

Hì n nay, bên c nh nh ng y u t v môi tr ng, ch đ ăn u ng th c ph m công nghi p nhi u ch t béo, ít ch t x và l i s ng tnh t i, ít v n đ ng là nguyên nhân chính đã đ n đ n s gia tăng t l b nh ti u đ ng.

T t c các lo i thu c dù thu c b c, thu c tây hay th o đ c đ u ch có giá tr giúp n đ nh đ ng huy t trong nh t th i. Thu c không th ch a d t đ m căn b nh. Chúng khác nhau ch có ph n ng ph hay không ho c có thêm tác đ ng giúp c i thi n ch c năng các c quan ho c tăng c ng thêm s c đ kháng c a c th hay không.

Do đó, không nên có o t ng v m t lo i th c ph m ch c năng, th o đ c ho c m t bài thu c gia truy n nào có th ch a d t căn b nh này trong đ u ki n y h c hi n nay.

B n ti ng Anh

Benefit of eating Okra (Lady's Finger) *

*A guy has been suffering from constipation for the past 20 years and recently from acid reflux. He didn't realize that the treatment could be so simple -- OKRA! (or Lady's Finger). He started eating okra within the last 2 months and since then have never taken medication again. All he did was consume 6 pieces of OKRA everyday.

He's now regular and his blood sugar has dropped from 135 to 98, with his cholesterol and acid reflux also under control. Here are some facts on okra (from the research of Ms. Sylvia Zook, PH.D nutrition), University of Illinois. *

**Okra is a powerhouse of valuable nutrients, nearly half of which is soluble fiber in the form of gums and pectins. Soluble fiber helps to lower serum cholesterol, reducing the risk of heart disease.

The other half is insoluble fiber which helps to keep the intestinal tract healthy, decreasing the risk of some forms of cancer, especially colo-rectal cancer. *

*Nearly 10% of the recommended levels of vitamin B6 and folic acid is also present in a half cup of cooked okra. Okra is a rich source of many nutrients, including fiber, vitamin B6 and folic acid.

He got the following numbers from the University of Illinois Extension Okra Page Please check there for more details.

Okra Nutrition (half-cup cooked okra)

- * Calories = 25
- * Dietary Fiber = 2 grams
- * Protein = 1.5 grams
- * Carbohydrates = 5.8 grams
- * Vitamin A = 460 IU
- * Vitamin C = 13 mg
- * Folic acid = 36.5 micrograms
- * Calcium = 50 mg
- * Iron = 0.4 mg
- * Potassium = 256 mg
- * Magnesium = 46 mg *

*These numbers should be used as a guideline only, and if you are on a medically-restricted diet please consult your physician and/or dietician.

Ms Sylvia W. Zook, Ph.D. (nutritionist) has very kindly provided the following thought-provoking comments on the many benefits of this versatile vegetable.

They are well worth reading

1. The superior fiber found in okra helps to stabilize blood sugar as it curbs the rate at which sugar is absorbed from the intestinal tract.
2. Okra's mucilage not only binds cholesterol but bile acid carrying toxins dumped into it by the filtering liver. But it doesn't stop there... *
3. Many alternative health practitioners believe all diseases begin in the colon. The okra fiber, absorbing water and ensuring bulk in stools, helps prevent constipation . Fiber in general is helpful for this but okra is one of the best, along with ground flax seed and psyllium. Unlike harsh wheat bran, which can irritate or injure the intestinal tract, okra's mucilage soothes , and okra facilitates elimination more comfortably by its slippery characteristic many people abhor.

In other words, this incredibly valuable vegetable not only binds excess cholesterol and toxins (in bile acids) which cause numerous health problems, if not evacuated, but also assures their easy passage from the body. The veggie is completely non-toxic, non-habit forming (except for the many who greatly enjoy eating it), has no adverse side effects, is full of nutrients, and is economically within reach of most.

4. Further contributing to the health of the intestinal tract, okra fiber(as well as flax and psyllium) has no equal among fibers for feeding the good bacteria (probiotics).
5. To retain most of okra's nutrients and self-digesting enzymes, it should be cooked as little as possible, e.g. with low heat or lightly steamed. Some eat it raw.

Some important benefits of consuming okra: *

- *Stabilises blood sugar level.
- Lowers serum cholesterol level.
- Prevents constipation.
- Keeps intestinal tract healthy.
- Feeds good bacteria residing in us all. *