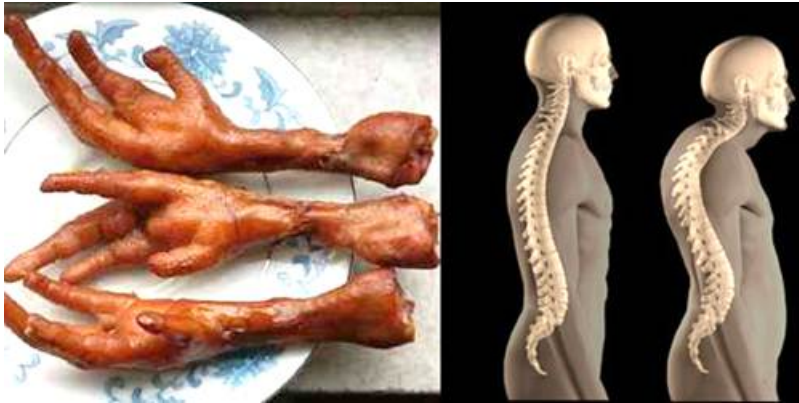


Ăn chân gà ng⊂ a ch⊂ ng loãng x⊂ ng

Tác Giả: ĐH

Thứ Bảy, 19 Tháng 3 Năm 2011 17:42

Thành ph⊂ n chính c⊂ a chân gà là acid amin, là thành ph⊂ n c⊂ b⊂ n c⊂ a protein



Loãng x⊂ ng ho⊂ c x⊂ p x⊂ ng là căn b⊂ nh x⊂ ng d⊂ v⊂ , d⊂ gãy, và h⊂ h⊂ ng. Hi⊂ n t⊂ ng này th⊂ ng không gây tri⊂ u ch⊂ ng, và chúng ta không nh⊂ n th⊂ c đ⊂ c quá trình đi⊂ n ra hi⊂ n t⊂ ng loãng x⊂ ng, x⊂ p x⊂ ng.

B⊂ n có th⊂ ch⊂ nh⊂ n ra gãy x⊂ ng do té ngã, b⊂ kéo m⊂ nh, hay s⊂ xu⊂ t hi⊂ n c⊂ a c⊂ n đau n⊂ ng do gãy x⊂ ng hay r⊂ n x⊂ ng. Các r⊂ i ro gãy x⊂ ng th⊂ ng g⊂ p nh⊂ t là ⊂ c tay, c⊂ t s⊂ ng, và x⊂ ng ch⊂ u.

M⊂ c dù b⊂ nh loãng x⊂ ng là do thoái hóa và thông th⊂ ng ch⊂ x⊂ y ra đ⊂ i v⊂ i ng⊂ i đ⊂ tu⊂ i trên 45, nh⊂ ng b⊂ nh này có th⊂ t⊂ n công ng⊂ i tr⊂ , nh⊂ ng ng⊂ i có l⊂ i s⊂ ng không lành m⊂ nh, nh⊂ thói quen hút thu⊂ c lá, l⊂ i t⊂ p th⊂ đ⊂ c, u⊂ ng cà phê quá nhi⊂ u, và cũng là ng⊂ i tiêu th⊂ r⊂ u nhi⊂ u.

Nhi⊂ u ng⊂ i bi⊂ t calcium là m⊂ t lo⊂ i thu⊂ c c⊂ a b⊂ nh này. Trong khi đó, tăng c⊂ ng calcium x⊂ ng ch⊂ là ph⊂ n bên ngoài, trong khi chúng ta c⊂ n ph⊂ i cung c⊂ p đ⊂ dinh d⊂ ng c⊂ n thi⊂ t cho ph⊂ n x⊂ ng bên trong.

Ph⊂ n x⊂ ng bên trong s⊂ s⊂ n sinh ch⊂ t có tên g⊂ i là hydroxyapatite đó s⊂ làm ch⊂ c kh⊂ e các

Ăn chân gà ngà a chấ ng loãng xấ ng

Tác Giả: ĐH

Thứ Bảy, 19 Tháng 3 Năm 2011 17:42

ồ p xấ ng bên ngoài. Các chấ t này cùng cầ u thành giố ng nhồ phồ n xấ ng cầ ng cầ a đầ ng vầ t có vú.

Theo trích đầ n tầ trang BI-Health, hydroxyapatite là thồ c ấ n tầ cho xấ ng có nguồ n gầ cầ xấ ng đầ ng vầ t. Mầ t cách khác, thồ c ấ n phù hồ p đầ i vầ i xấ ng là xấ ng.

Và mầ t trong nhiồ u loồ i thồ c phồ m có chồ a các chấ t này là chân gà.

Hóa ra, chân gà có chồ a protein giúp chăm sóc da, cầ bầ p, xấ ng, và collagen. Collagen là mầ t loồ i protein mô liên kầ t có chồ t keo và trong suồ t màu vàng. Nầ u đầ c hâm nóng lên, collagen sầ tan chồ y rầ i trầ thành dày và đầ o nhồ keo.

Thành phồ n chính cầ a chân gà là acid amin, là thành phồ n cầ bầ n cầ a protein. Trong acid amin có chồ a glycine, proline, hidrosiprolin-agrinis-glycine. Chân gà cũng có chồ a calcium và mầ t sầ khoáng chồ t.

Calcium có khồ năng cầ u thành và duy trì đầ bầ n cầ a xấ ng, bao gồ m viồ c hồ trồ đầ u chồ nh tầ c đầ cầ tim, sầ tăng trồ ng cầ a cầ và ngăn ngầ a chồ ng máu đông.

Ngoài ra, cầ thồ cũng sầ tìm kiồ m các nguồ n đầ trồ calcium cầ n thiồ t cho xấ ng. Đây là nguyên nhân gây mầ t đầ chồ c và dày cầ a xấ ng, khiồ n xấ ng đầ nầ t, gãy, vầ .