

Rong biển Nhật Bản - các món ăn súp dùng rong biển

Tác Giả: SaigonEcho s&#u t&#m

Thứ Ba, 22 Tháng 9 Năm 2009 21:07

Những loại rau trên mặt đất giàu Vitamin bao nhiêu thì các loại rong biển lại chứa nhiều chất khoáng bấy nhiêu. Vì thế đối với người ăn chay không thể bỏ qua các loại rong biển để bổ sung chất khoáng.



Xem như với kích cỡ dày để Các loại rong biển có thể ăn được và dùng một cách phổ thông: rong biển Nhật Bản (Kombu) và rong wakame...các loại rong biển này giàu cacbonhydrat, đạm, các loại vitamin, và đặc biệt các khoáng chất (chỉ tính đã 30% dung lượng). So sánh với các loại thực phẩm bổ sung thì rong biển cung cấp lượng canxi và sắt nhiều gấp 10 lần và nó chứa các khoáng chất cần quan trọng khác. Qua hàng ngàn năm các cư dân miền Viễn Đông đã nhận ra tầm quan trọng của rong biển trong thực phẩm, và họ đã ăn rong biển theo truyền thống để làm khỏe máu, tim và hệ tiêu hóa. Các nghiên cứu khoa học mới đây đã chứng minh rằng việc uống nước ép rong biển này và họ nhận thấy trong rong biển có các tác dụng chống vi khuẩn, chống nấm, kháng vi rút và chống ung thư.

Tại một số phòng thí nghiệm Nhật Bản người ta đã phát hiện kombu, wakame, rong nori và các loại rong biển thông thường khác làm giảm lượng cholesterol trong máu, ngăn ngừa sự phát triển của chứng cao huyết áp và xơ vữa động mạch, cải thiện sự chuyển hóa mỡ. Vài loại rong biển khác cũng được khám phá là có chất kháng đông máu tự nhiên như chất kháng đông trong tế bào gan.

Tại Nhật, những người cao tuổi của sự truyền thống được tìm thấy trong ngôi làng của đảo Oki mà các cư dân của nó ăn với số lượng lớn các loại rong biển, đó nên kinh tế dựa phần lớn vào đó. So sánh với những miền khác của Nhật, các ngôi làng này cũng có truyền thống khác thường. Tại Ohinawa, người ta ăn rất nhiều rong biển, và nhóm đảo Tây nam này phần lớn sống lâu hơn bất cứ quốc gia nào của Nhật.

Rong biển Nhật Tai - các món ăn sử dụng rong biển

Tác Giả: SaigonEcho säu täm
Thứ Ba, 22 Tháng 9 Năm 2009 21:07

Rong biển cũng ban tặng sự bäo vä chäng läi sä phäng xä hät nhän. Täi đäi häc McGill ở Canada, các nhà nghiên cứu y học đã báo cáo trong những năm 1960 và 1970 rằng rong biển chứa một chất mà nó giúp loại trừ chất sitroni phóng xạ ra khỏi cơ thể. Chất Sedium alginate được bào chế tại phä tai..., các nhà nghiên cứu đã kết luận trong một bài báo trong tạp chí Hiệp hội Y học Canada rằng: việc đánh giá hoạt động sinh học của các loại rong biển khác nhau quan trọng bởi tính thực tiễn của chúng trong việc ngăn chặn sự hấp thụ những sản phẩm phóng xạ của sự phân rã nguyên tử cũng như trong việc dùng chúng như là các nhân viên khử chất ô nhiễm khi đi

Rong biển là một loại thực phẩm tuyệt vời, người Nhật gọi nó là “loại rau ngọc quý báu” và là “nguồn hạnh phúc của biển cả” và coi rong biển như món ăn chính trong bữa ăn, ăn rong biển như thành món xúp và miso làm cho ruột biển thực sự khoan khoái hơn. Người thi Pythagoras đã nói về rong biển và người Aztecs, là những người thi xa xưa đã biết ăn rong biển, có nhiều loại rong biển, chúng là nguồn dinh dưỡng phong phú các loại khoáng chất kim. Chúng tái tạo hệ thống thần kinh. Nó là loại huyết thanh cho tiêm mao, được biết là tiêm mao trong đường tiêu hóa, những tế bào như tế bào tiêm mao hấp thụ và bao bọc. Sự kết hợp giữa rong biển và miso hình thành nên những hợp chất diệp giúp thải độc tố ra khỏi cơ thể. Chúng ta nên biết về lợi ích này. Chúng tôi khuyến cáo các bạn hãy sử dụng rong biển trong bữa ăn hàng ngày.

Rong biển có khả năng tái lập sự hài hòa của bên giữa máu và ruột. Rong biển chứa nhiều loại chất khoáng hiếm rất cần cho cơ thể. Nó giúp kim hóa môi trường axit và giúp loại bỏ các chất độc, xúp rong biển và täng giúp cơ thể loại bỏ các muối phóng xạ, kim loại nặng, nicotine và nhiều chất ô nhiễm và chất độc hại nữa.

Theo tiên đoán của các nhà nghiên cứu về thực phẩm thì chế độ ăn vài thập niên nữa thì một nửa nhân loại sẽ sống bằng thực phẩm thiên nhiên được biết là rong biển. Rong biển được dùng nhiều cho phái nữ nhất là đang và sau khi hành kinh vì nó bổ xung protein và sắt rất tốt. Ngoài ra nó còn là loại thực phẩm có đặc tính kháng - là “thực phẩm cấu trúc” rất là hữu hiệu. Rong biển có nhiều chất khoáng tốt để duy trì kim cho máu, có vi lượng như magiê, kali, liti, sät, coban... Hợp chất này có tác động chế biến thần kinh quá căng thẳng, sinh ra cấu trúc, suy nhược thần kinh do lao tâm. Bởi vậy các vị giám đốc công nghiệp, các vị chủ gia đình, các bà các cô chủ các công nhân châu Âu rất thích sử dụng loại “thực phẩm” trên.

Ngoài ra, rong biển còn có hàm lượng iät cao, chứa nhiều béo phì, bạch huyết, kích thích đường mạch, chế độ suy nhược cơ thể. Nó có nhiều vitamin A, E chứa nhiều thiäu máu, các protein trong rong biển có tác động làm đẹp da, tẩy răng läi, bôi đắp xäng cốt, chế độ lão suy. Rong biển còn có chất kháng sinh, rất hiệu quả trong việc phòng ngừa vi khuẩn, làm bớt đau

Rong biển Nhật Tai - các món ăn súp rong biển

Tác Giả: SaigonEcho säu täm
Thứ Ba, 22 Tháng 9 Năm 2009 21:07

nhäc xäng väi cä hàm läng canxi rät län.

Ngày nay nhiäu ngäi Viät Nam đä biät ăn và biät chä biän thäc ăn tä rong biển, đäc biät trong quyển “Cách näu ăn phòng chäng ung thä theo phäng pháp Thäc Däng”, NXB KHKT, 2003, cä nhiäu món ăn sä rong biển.

Đäc biät ở vùng Đà Nẵng näc ta cä loäi rong biển mäu xanh gäi là mät biển hay rong tanh (ngäi Nhật gäi loäi rong đó là Nori) là loäi rong giàu dinh däng, cä väng tänh mì chính. Cho nên näu mua đäc loäi đã räa säch cät sän, cä con đä dùng rät tät. Chúng täi rät mong các nhà dinh däng hay thäng nhän ở vùng biển Đà Nẵng (Viät Nam chä cä Đà Nẵng cä loäi rong này và cũng chä cä mät mùa trong năm) khai thác, chä biän thät säch đä phä biän cho thä träng, vä nhäng ngäi ăn theo phäng pháp däng sinh đäng ngày mät phát triän ở näc ta.

Rong biển rät giäu chät khoáng (calcium, photpho, sät, muäi) vitamin A, B1, B12, C không cä protein và làm tiêu hoá dä dàng các chät cacbonhydrat.

Rong biển thanh läc cä thä chúng ta bäng cách loäi trä các tác däng axit cäa thäc ăn hiän đäi, và nó giúp thiät läp chät kiäm cäa máu. Hän näa nó cä thä dùng đängäa và cäi thiän nhiäu loäi bänh tät đäi nay: áp huyết cao, xäcäng đäng mäch, đäng, viêm khäp, phong thäp, räi loän, thän kinh. Rong biển còn giúp làm tan chät mä và chät nhäy läng đäng do dùng quá nhiäu thät, sän phäm cäa säa và đäng.

Nhiäu loäi rong biển đäc dùng trong viäc ăn kiêng däng sinh.

Rong biển Nhật Tai tiäng Nhật là Kombu - theo truyän thäng cäa Nhật, ngäi ta dùng phä tai đä làm đen tóc. Nó cũng làm tăng tuäi thä, thông minh và trong sáng näp nghä. Phä tai näu väi xät tamari đäc biät đän do làm tăng hoät đäng tình däc và bäi bä säc khoä. Ngäi Nhật dùng rong phä tai đä ninh läy näc ngät tä nhiên cäa nó nhä là viäc ninh xäng đä läy näc ngät väy.

Cháo đäu xanh, phä tai: 50g đäu xanh đã bóc vä, 50g phä tai (rong biển) Cách chä biän: Phä tai räa säch, ngâm cho nä ra, thái nhuyễn, đäu xanh ngâm trong näc cä m, gäo vo säch. Cho näc väa đä vào näi bäng đät, đät lên bäp näu đän khi sôi, cho gäo, đäu xanh vào, näu tiäp đän

Rong biển Phở Tai - các món ăn sệt dẻo rong biển

Tác Giả: SaigonEcho säu täm
Thứ Ba, 22 Tháng 9 Năm 2009 21:07

khi nä hät, thì cho tiäp phä tai vào, nêm muäi, räi hä läa nhä näu tiäp 10 phút näa là dùng đäc.
Món cháo này có công däng thanh nhiät giäi đäc, giäi khát läi tiäu...



Cháo đäu xanh có tác däng giäi đäc, giäi nhiät, giäi cäm...