

Những “hạt ngọc” cho sức khỏe trên bàn ăn

Tác Giả: BS.Phó Thuán Háng

Chúa Nhật, 23 Tháng 1 Năm 2011 21:20

Vào dịp Tết trên bàn mỗi gia đình thường bày các loại bánh mứt kẹo và các loại hạt: hạt dẻ, hạt bí, hạt hồ tiêu, hạt dẻ cười, hạt điều, mứt hạt sen...

Các loại hạt này lâu nay được xem là những món ăn chơi vui miệng. Nhưng thực ra chúng đã góp phần dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe để phòng ngừa bệnh do chúng chứa rất nhiều chất dinh dưỡng quý.

Hạt bí đỏ :



Theo Đông y hạt bí đỏ (ngô, rơm ...) vị ngọt, tính bình không độc.

Nhãn ngữ “hạt ngũ cốc” cho sản phẩm trên bàn ăn

Tác Giả: BS.Phó Thuán Háng

Chúa Nhật, 23 Tháng 1 Năm 2011 21:20

Công năng hòa trung, ích khí, sát trùng đường ruột. Phòng ngừa bệnh tiêu chảy sau sinh; Phòng ngừa bệnh phù nề tay chân, tiểu đường; Chứa homocysteine (bác phẩm - 9 tháng 10 ngày); Chứa giun sán đường ruột.

Theo Y học hiện đại: Hạt bí đỏ còn có công dụng an thần, huyết áp, hàm lượng máu và đường huyết, chống viêm sưng tuyến tiền liệt, viêm đường tiểu niệu, chứa nhiều chất dinh dưỡng suy giảm tinh thần. Có tài liệu nói hạt bí đỏ có chứa arginine kích thích cơ thể sản sinh NO nội sinh nên có tác dụng tráng đường.

Hạt hạnh nhân đỏ: Giá trị dinh dưỡng của hạt hạnh nhân đỏ rất cao. Đầy đủ hàm lượng vitamin E, kali trong hạt hạnh nhân đỏ còn cao hơn chuối tiêu.

Thành phần axit linoleic trong hạt hạnh nhân đỏ có tác dụng chống hình thành huyết khối. Có lợi do các chất béo bám dính tiểu cầu.

Ăn hạt hạnh nhân đỏ có lợi cho người lão hóa bệnh tim mạch, huyết áp cao, ung thư, tiểu máu. Hạt hạnh nhân đỏ giúp tiêu hóa chất béo não, cải thiện chức năng tế bào não, chống đốm nám da già. Chiếu xạ hạt hạnh nhân đỏ sẽ thúc đẩy tiêu hóa tiêu hóa, chống ung thư, làm an thần, trấn tĩnh đường ruột, chứa tinh kinh suy nhược. Ngày ăn một nắm hạt hạnh nhân đỏ có thể thoải mái như cần vitamin E cần thiết.

Theo Đông y hạt hạnh nhân đỏ vị ngọt, tính bình, không độc. Có tác dụng ôn âm, bổ huyết, ninh tâm, an thần, chống viêm, tiêu sưng. Dùng chứa chống tinh thần uất ức, thần kinh suy nhược, chán ăn, đau đầu do cơ thể suy nhược, đi ra máu, sỏi không mắc bệnh.

Hạt dẻ: Hạt dẻ hạt cũng có hàm lượng kali rất cao nên có giá trị dinh dưỡng và phòng ngừa bệnh tim mạch, tăng huyết áp.

Trong dân gian có kinh nghiệm chữa đau lưng bằng cách ngâm rửa hạt dẻ hạt (bột vụn) 10 ngày, sau đó đem phơi khô tán bột đắp vào lưng ngày 2-3 lần, mỗi lần khoảng 12g.

Nhãn ngữ “hạt ngọc” cho sức khỏe trên bàn ăn

Tác Giả: BS.Phó Thuán Háng

Chúa Nhật, 23 Tháng 1 Năm 2011 21:20

Cháa lá - Hát dáa háu bá vá phái khátán bát uáng mái lán 12-16g. Ngày 2 lán.

Hát dá cái: Tên khoa học là Pistacia L. há Đào lán hát. Theo Cá quan quán lý thuác và thác phẩm Má, nó làm giám nguy cá mác bánh tim mách (ăn khoáng 40g/ngà). Theo kát quá nghiên cáu cáa Tráng ĐH Pennsylvania (Má) hát dá cái làm giám cholesterol xáu và tăng các chát cháng ôxy hoá.

Vá mát dinh dáng nó rát phong phú. Các vi láng có tác dáng cháng ôxy hoá, lão hoá, cháa ung thá, bánh tim mách...

Hát đái u:



Do cháa nhiáu axit béo không bão hoà nên hát đái u là món ăn trong ám thác trá liáu cáa cháng má máu cao xáu váa đáng mách, phòng nghán mách tim gây đát quá ...

Những “hạt ngọc” cho sức khỏe trên bàn ăn

Tác Giả: BS.Phó Thu&n H&ng

Chúa Nhật, 23 Tháng 1 Năm 2011 21:20

Hạt di&u có thể giúp tóc, móng mọc khỏe. Vitamin B1 hạt di&u ch& kém v&ng và l&c nên đ&c dùng trong các tr&ng h&p m&t m&i. Vitamin A có nhi&u trong hạt di&u, là m&t ch&t ch&ng ôxy hoá đ&n hình, làm cho da tóc nhu&n h&ng đào.

Đ&i v&i ph& n& hạt di&u giúp thúc s&a có nhi&u đ& nuôi con b&ng s&a m&. Do có nhi&u k&m, hạt di&u nâng cao tình d&c và h&p thành hormon tính d&c nam, tránh phì đ&i ti&n li&t tuy&n.

Hạt di&u giúp h&p thu t&t ch&t dinh d&ng & b& máy tiêu hoá và phát tri&n c& th& c&a tr& em và ng&i già...

Hạt di&u có 35-46% đ&u; 5,25% protein; nhi&u Vitamin B1, B2, B3 giàu vitamin C g&p 5 l&n cam quýt, giàu kali.

Theo Đông y hạt di&u b& t& v&, ho&t tr&ng. Đ&u hạt di&u dùng làm th&c ăn, nhu&n tràng, ch&t, xoa ch&ng viêm l&, ch&a tiêu ch&y, l&, làm món ăn b& d&ng.

Hạt sen (m&t hạt sen tr&n) đ&c dùng trong các lo&i &m th&c truy&n th&ng và đ&c xem là m&t v& thu&c quan tr&ng c&a Đông y (liên nh&c) đ&c bi&t trong đ&u tr& các ch&ng b&nh thu&c tâm, t&, th&n. Ch&a suy nh&c th&n kinh và th& l&c, b&nh lý tình d&c (di, ho&t tinh) ch&a đi ngoài phân l&ng, đái đ&c, khí h& ra nhi&u.

Sau T&t n&u b&o qu&n không t&t b& ch&y n&c thì t&n đ&ng n&u chè sen đ& ăn vào bu&i t&i cho d&ng...