

9 tác dụng của đậu gà đối với sức khỏe và sắc đẹp

Đậu gà là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ dồi dào, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Dưới đây là một số tác dụng của đậu gà đối với sức khỏe và sắc đẹp.

Đậu gà là gì?

Đậu gà (chickpeas) thường được gọi là đậu garbanzo, hay còn có tên gọi khác là đậu Ceci, đậu gram hay đậu Ai Cập, có tên khoa học là *Cicer arietinum* L.

Nguồn gốc của đậu gà được các nhà nghiên cứu cho rằng xuất phát từ khu vực Levant và Ai Cập cổ đại, cách đây khoảng 7000 năm.

Về phân loại, đậu gà có hai loại phổ biến là kabuli và desi

Đậu gà kabuli thường được chế biến trong các món salad hay thực phẩm đóng hộp, có màu kem hoặc màu trắng, hình tròn và khá đồng đều.

Đậu gà desi có màu nâu nhạt đậm dần đến màu đen, hình dạng không đồng đều, có kích thước bằng 1/2 đậu gà kabuli, với lớp vỏ ngoài dày hơn đậu kabuli.

Xét về độ phổ biến của đậu gà chỉ đứng sau đậu nành và được chứng minh có nhiều lợi ích tới sức khỏe và sắc đẹp.

Đậu gà có tác dụng gì?

Đậu gà giúp giảm cholesterol, cải thiện sức khỏe tim mạch

Trong đậu gà có nguồn chất xơ dồi dào giúp hạ cholesterol tổng thể trong máu, giảm cholesterol LDL. Thêm sterol cũng tăng cường khả năng đào thải cholesterol xấu. Cuối cùng là các folate giúp chống lại homocysteine - tác nhân gây nên cục máu đông làm tắc nghẽn động mạch. Giúp loại bỏ những mảng bám ở thành động mạch, và cải thiện quá trình vận chuyển máu, oxy. Quá trình này có lợi cho trái tim của bạn.

Các hợp chất phytosterol và chất xơ là thành phần của chế độ ăn lành mạnh cho tim. Chúng có khả năng cải thiện mức lipid trong máu. Đồng nghĩa với việc điều chỉnh lượng chất béo trong máu, ổn định cholesterol và chất béo trung tính.

Ổn định chỉ số đường huyết

Ngoài kiểm soát tốt vấn đề cân nặng, ăn đậu gà còn có thể giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Trong đậu gà có thành phần tinh bột kháng gọi là amylose. Loại tinh bột này sẽ làm cho cơ thể mất nhiều thời gian để tiêu hóa hơn một số tinh bột kháng. Bằng cách này sẽ giúp ngăn ngừa việc tăng đột biến lượng đường trong máu và insulin.

Giảm tỷ lệ khuyết tật di truyền

Phụ nữ mang thai ăn đậu gà có tốt không? Đương nhiên là có. Vì đậu gà không chỉ chứa chất xơ, protein, canxi hay nhiều dinh dưỡng khác. Nó chứa folate là thành phần quan trọng trong cả thai kỳ. Folate có ảnh hưởng vào quá trình xây dựng ống thần kinh và cân nặng của thai nhi.

Nếu cơ thể mẹ bầu thiếu hụt folate có khả năng tăng nguy cơ dị tật ống thần kinh ở trẻ. Và phát sinh ra nhiều nguy cơ nhiễm trùng và suy yếu miễn dịch cho trẻ sơ sinh.

Đậu gà giúp giảm tình trạng viêm nhiễm

Trong đậu gà có chứa các hợp chất quan trọng giúp giảm tình trạng viêm nhiễm của các cơ quan. Nó cung cấp nguồn selen quan trọng hỗ trợ chức năng gan. Nguồn folate trong đậu gà cũng là nhân tố giảm hình thành các tế bào gốc tự do. Chống lại sự viêm nhiễm và nguy cơ ung thư.

Hỗ trợ xây dựng và cải thiện sức khỏe xương

Đậu gà là thực phẩm dinh dưỡng cao nên bổ sung vào chế độ ăn cho trẻ. Ngoài hỗ trợ sức khỏe trí não, hệ thần kinh thì đậu gà còn đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của xương.

Canxi, magie trong đậu gà được cơ thể sử dụng là vật liệu để xây dựng xương của chúng ta. Các khoáng chất khác như mangan, kẽm, vitamin K cũng đều giúp duy trì cấu trúc xương.

Trong đậu cũng chứa photphat góp phần vào quá trình khoáng hóa xương cùng canxi. Tuy nhiên, cần cân đối hai thành phần này vì nếu nhiều photphat, ít canxi sẽ dễ dẫn đến giảm mật độ xương.

Cuối cùng vitamin K chính là thành phần tăng khả năng hấp thụ canxi của cơ thể. Khi xương nứt gãy, bổ sung vitamin K sẽ tăng tốc độ phục hồi. Hoặc khi thiếu hụt vitamin K sẽ dễ dẫn đến xương giòn, dễ gãy hơn.

Bổ sung chất tăng cường thị lực

Beta-carotene trong đậu gà có thể giúp cải thiện sức khỏe thị lực. Cùng với hàm lượng kẽm cao sẽ giúp vận chuyển vitamin A đến võng mạc. Các thành phần chống oxy hóa cùng dinh dưỡng thiết yếu sẽ ngăn ngừa sự tiến triển của bệnh thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể.

Ngăn ngừa rụng tóc

Hàm lượng protein cao trong đậu gà còn có thể giúp ngăn ngừa rụng tóc. Mangan sẽ giúp cho tóc chắc khỏe hơn. Nếu cơ thể thiếu hụt mangan có thể khiến tóc mọc chậm hơn.

Ngoài ra, vitamin A và kẽm sẽ hỗ trợ chống lại gàu, ngăn tóc mỏng, yếu và giảm gãy rụng tóc.

Tác dụng chống lão hóa, cải thiện làn da

Mangan trong đậu sẽ cung cấp năng lượng cho tế bào. Cùng các hợp chất chống oxy hóa chống lại các gốc tự do. Các gốc tự do là tác nhân đẩy nhanh tiến trình lão hóa của cơ thể như nếp nhăn, tăng sắc tố. Các vitamin B trong đó cũng hoạt động như nguồn nhiên liệu tự nhiên cho các tế bào.

Có lợi cho sức khỏe hệ thần kinh

Đậu gà giàu choline - thành phần hỗ trợ chức năng não bộ và các hoạt động khác của hệ thống thần kinh. Nó giúp ổn định tâm trạng, kiểm soát cơ và tăng cường trí nhớ. Đồng thời, giúp tăng khả năng trao đổi chất của cơ thể.