

## 13 lợi ích tuyệt vời của đậu bắp thường bị mọi người bỏ qua

Đậu bắp rất giàu giá trị dinh dưỡng, nếu bạn bổ sung nó trong chế độ ăn uống hàng ngày thì chắc chắn sẽ nhận được những lợi ích tuyệt vời đến không ngờ như sau:

### 1. Giúp bạn cảm thấy no

Đậu bắp có chứa chất xơ giống như mướp nên có thể giúp bạn cảm thấy no lâu hơn. Khi ăn đậu bắp, bạn sẽ giảm được nguy cơ ăn vặt, nhất là ăn vặt vào bữa tối. Do vậy, bạn sẽ không phải lo đến khả năng ăn quá calo cho phép.

### 2. Tốt cho tiêu hóa

Một lần nữa chất xơ trong đậu bắp lại "ghi điểm". Với hàm lượng chất xơ cao, quá trình tiêu hóa của bạn cũng diễn ra thuận lợi hơn, bạn dễ dàng đi tiêu thường xuyên mà không bị táo bón. Điều này không chỉ giúp giữ cho trọng lượng của bạn ổn định mà còn làm cho bạn khỏe mạnh hơn.

### 3. Chứa ít calo

Bạn luôn muốn tìm kiếm những thực phẩm chứa ít calo để bổ sung vào bữa ăn của mình, vậy thì hãy chọn đậu bắp. Dù chứa ít calo nhưng nó vẫn giúp bạn thỏa mãn cơn đói, nhờ vậy bạn không lo bị tăng cân.

### 4. Tốt cho thận

Với tác dụng lợi tiểu, nếu ăn đậu bắp hàng ngày sẽ giúp cơ thể giải độc thân và giúp bạn giảm cân nhờ đào thải được một lượng nước dư thừa. Đây cũng là một "vũ khí" tuyệt vời mà bạn có thể sử dụng để loại bỏ tình trạng đầy hơi.

### 5. Giúp kiểm soát nồng độ cholesterol

Các pectin trong đậu bắp hoạt động như các chất làm giảm LDL cholesterol (cholesterol xấu), nhờ đó góp phần cải thiện chức năng tim.

### 6. Chống ung thư

Nhờ tính chất giàu chất chống oxy hóa, đậu bắp có thể cung cấp các hỗ trợ rất cần thiết cho các tế bào trong cuộc chiến đấu khỏi các gốc tự do - yếu tố có thể dẫn đến ung thư.

### 7. Tăng cường hệ thống miễn dịch

Các chất xơ trong đậu bắp giúp "nuôi" vi khuẩn khỏe mạnh, rất cần thiết trong đường ruột của chúng ta, nhờ đó xây dựng khả năng miễn dịch của cơ thể chống lại virus và nhiễm trùng rất hiệu quả.

### 8. Hỗ trợ khả năng sinh sản và sức khỏe khi mang thai

Hàm lượng folate trong đậu bắp cao là yếu tố đặc biệt quan trọng mà bạn nên cân nhắc khi muốn bổ sung vào chế độ ăn uống trước khi thụ thai vì nó "làm giảm tỉ lệ dị tật ống thần kinh ở con". Tương tự như vậy, ăn nhiều folate trong thai kỳ giúp hỗ trợ một người mẹ và em bé khỏe mạnh.

## **9. Giúp ổn định lượng đường trong máu**

Hàm lượng chất xơ trong đậu bắp cũng chịu trách nhiệm về việc làm chậm tốc độ hấp thu đường trong đường tiêu hóa. Do vậy, loại thực phẩm này rất thân thiện với người bị bệnh tiểu đường.

## **10. Giúp giảm các triệu chứng hen suyễn**

Trong đậu bắp có hàm lượng vitamin C rất cao mà loại vitamin này có liên quan đến khả năng giảm bớt các vấn đề về đường hô hấp như hen suyễn.

## **11. Tốt cho sức khỏe của mắt**

Chất dinh dưỡng của đậu bắp như vitamin C và A có tác dụng trong việc giảm nguy cơ đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng.

## **12. Hỗ trợ xương chắc khỏe**

Nhờ vitamin K và folate, đậu bắp cũng được coi là cứu tinh trong việc ngăn ngừa mất xương và chống đỡ bệnh loãng xương.

## **13. Tốt cho làn da**

Hàm lượng vitamin C cao giúp sự phát triển và trẻ hóa tế bào da và collagen, mà đậu bắp lại giàu vitamin C. Vì vậy, không có lý do gì để phủ nhận tác dụng của đậu bắp trong việc giúp da trông mịn hơn, trẻ hơn và khỏe mạnh hơn.

<http://hoinongdanghean.org.vn/dinh-duong/13-loi-ich-tuyet-voi-cua-dau-bap-thuong-bi-moi-nguoi-bo-qua-326.html>