

Giá đỗ - Món rau lý tưởng làm đẹp dáng

Đậu tương sau khi làm thành giá đỗ, dinh dưỡng càng thêm phong phú, trong đó – caroten tăng gấp 3 lần, vitamin B1 tăng gấp 4 lần, vitamin C tăng gấp 4-5 lần.

Do giá đỗ chứa chất béo và năng lượng thấp, mà chứa nước và chất xơ lại nhiều hơn, cho nên thường ăn giá đỗ không chỉ rất có ích cho sức khỏe, còn tốt cho việc làm ốm đẹp dáng.

1. Những nguyên tố giúp làm ốm:

- *Chất dinh dưỡng*: đậu tương hàm lượng protid tuy cao, nhưng vì có chứa chất ức chế trypsin, làm cho giá trị dinh dưỡng bị hạn chế rất nhiều. Đậu tương trong quá trình nảy mầm, phần lớn chất ức chế trypsin bị phân hủy. Cho nên, tỷ lệ tận dụng protid trong giá đỗ cao khoảng 10% so với đậu tương. Ngoài ra, những đường đơn như: raffinose, stachyose... trong đậu tương không được cơ thể hấp thu, mà lại dễ gây chướng bụng thì hàm lượng sẽ giảm đi rất nhiều cho đến biến mất trong quá trình nảy mầm, đã tránh được xảy ra hiện tượng chướng bụng sau khi ăn đậu tương. Đậu tương trong quá trình nảy mầm, dưới tác dụng của enzyme, càng nhiều chất khoáng như: Ca, P, Fe, Mn... được phóng thích, làm tăng tỷ lệ tận dụng chất khoáng trong đậu tương. Do vậy, đậu tương sau khi nảy mầm, hàm lượng -caroten, vitamin B1, C, PP, acid folic cũng tăng lên rất nhiều.

- *Protid*: giá đỗ chứa protid phong phú, gấp 3 - 5 lần so với ngũ cốc. Kết cấu và tỷ lệ của các acid amin cũng phù hợp hơn cho nhu cầu cơ thể, trong đó đặc biệt giàu chất lysine. Trong cơ thể tồn tại khoảng 100 ngàn loại protid, là những chất quan trọng điều chỉnh chức năng sinh lý của cơ thể. Chẳng hạn một số chất do estrogen bài tiết ra, sẽ làm cho phụ nữ tích tụ chất béo ở vùng hông và đùi, chính protid mới có thể ức chế những loại kích tố bài tiết này, tránh được những lớp mỡ dư thừa chất cao từng lớp.

- *Chất khoáng*: trong giá đỗ có chứa nhiều chất khoáng, là chất quan trọng thúc đẩy trao đổi chất trong cơ thể. Trong giá đỗ chứa nhiều Ca, P và Fe, với hàm lượng đều cao hơn so với ngũ cốc.

- *Chất xơ*: chất xơ là chất quan trọng giúp làm ốm, tăng nhu động đường ruột, trợ giúp tiêu hóa. Nhóm khuẩn có ích trong ruột nhờ chất xơ làm “mái ấm” nuôi dưỡng, có thể thúc đẩy sản sinh vitamin B1, B6, có tác dụng trực tiếp và gián tiếp đối với việc phân giải chất béo.

2. Những giá trị làm ốm:

- *Tránh tích tụ chất béo*: giá đỗ là rau năng lượng thấp, chất béo thấp, không chỉ không tăng lượng chất béo, hơn nữa ăn thường xuyên còn trợ giúp tiêu hóa, lợi tiểu, giảm mỡ, có thể giúp tiêu hao năng lượng nhất định, theo đó phân giải càng nhiều chất béo, thật tiện lợi cho việc làm ốm.

- *Thông tiện làm ốm*: chất xơ thúc đẩy nhu động đường ruột, trợ giúp tiêu hóa, đối với điều trị táo bón có công hiệu tốt. Nhưng không biết rằng táo bón sẽ ảnh hưởng tuần hoàn máu vùng bụng, cản trở lưu động của dịch lympho, làm cho chất bã không cách bài ra thuận tiện, tạo ra phì đại từ vùng lưng trở xuống. Cho

nên, nữ giới dễ xảy ra táo bón nếu thường xuyên ăn giá đỗ giàu chất xơ, không chỉ có thể giải tỏa nỗi khổ táo bón, mà còn có thể làm ốm đẹp dáng.

- *Giảm mỡ máu*: hàm lượng mỡ máu của người béo phì thường cao hơn người bình thường. Tỷ lệ mỡ máu vượt mức bình thường thậm chí cao gấp đôi so với người không béo phì. Hơn nữa còn gia tăng tùy theo mức độ béo phì thì hàm lượng mỡ máu sẽ càng ngày càng cao, đây cũng là nguyên do tại sao người béo phì dễ mắc chứng xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, bệnh mạch vành. Giá đỗ có thể dùng làm giảm cholesterol LDH, người béo phì nếu thường ăn giá đỗ giúp giảm mỡ máu, giảm hình thành huyết khối, có tác dụng dự phòng nhất định đối với bệnh tim mạch.

- *Tăng sức đề kháng sau khi giảm béo*: rất nhiều phụ nữ sau khi áp dụng phương pháp giảm béo phì “đánh nhanh rút gọn”, sẽ tạo ra những tác dụng phụ nhất định đối với cơ thể, chẳng hạn thể chất suy giảm, rối loạn nội tiết tố... có thể làm cho sức đề kháng suy yếu thấy rõ. Vài năm gần đây, người ta khám phá trong giá đỗ có chứa một chất kích thích interferon, tăng khả năng chống virus, chống khối u ung thư. Hơn nữa, giá đỗ chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, trợ giúp cơ thể tăng sức đề kháng.

- *Hồi phục tính đàn hồi da sau khi giảm béo*: rất nhiều phụ nữ sau khi giảm béo thành công đều có trải nghiệm rằng: làm ốm tuy thành công, nhưng tính đàn hồi làn da lại kém đi, làn da trở nên nhão, dễ nổi nếp nhăn... Trong giá đỗ chứa nhiều vitamin C và E, có thể phòng ngừa làn da lão hóa biến nhăn, đảm bảo tính đàn hồi, mềm mại và bóng mịn. Ngoài ra, đối với việc phòng ngừa da khô và sắc tố đen lắng đọng cũng có tác dụng nhất định.

3. Ăn giá đỗ đúng cách:

Giá đỗ mềm giòn tươi ngon, khoái khẩu, giàu đạm thực vật và nhiều vitamin, giá rẻ, được mỗi người thích chuộng. Khi ăn giá đỗ cần lưu ý: giá đỗ không xào quá lâu, để tránh mất vitamin B2; khi chế biến nên thêm ít giấm, dự phòng phá hỏng vitamin B2.

- *Cách ăn dinh dưỡng*: giá đỗ chứa nhiều vitamin C, dễ mất đi trong quá trình chế biến, cho nên cách ăn dinh dưỡng là giá đỗ sau khi rửa sạch trung qua nước sôi, để nguội ăn, có vậy thì các thành phần dinh dưỡng tránh bị phá hỏng. Ngoài ra, không bỏ đi phần chứa nhiều dinh dưỡng nhất. Có người chỉ ăn “phần giá” mà bỏ đi “phần đỗ”, thật ra, phần đỗ chứa vitamin C nhiều gấp 2 - 3 lần so với phần giá. Có người khi chế biến món chả giò thích vắt sạch nước giá, cái vắt này đã bỏ đi vitamin C trên 70%.

- *Xào giá đỗ nên thêm giấm*: giá đỗ chứa nước, khi xào dễ chảy nước. Khi xào nên thêm ít giấm, vừa làm giá mau chín, lại không xào quá mềm. Bởi vì giấm chua có tác dụng làm vón chất protid trong rau, làm cho giá tăng tính giòn. Đồng thời, giá đỗ chứa nhiều vitamin, khi xào dễ bị oxy hóa mà bị phá hủy, thêm giấm sẽ đạt tác dụng bảo quản được chất dinh dưỡng.

- *Loại mùi tanh khi xào giá đỗ*: khi xào giá đỗ, trước tiên cho giá đã rửa sạch trung qua nước sôi, vớt ra tháo nước, lại ngâm một dạo vào nước lạnh, vớt ra, mới cho vào chảo có dầu xào, có vậy sẽ giúp loại đi mùi tanh.