

## Vì sao nên ăn khoai lang?

Khoai lang giờ đây trở thành đặc sản đối với nhiều người không chỉ vì sở thích mà nó còn đem lại rất nhiều lợi ích về sức khỏe. Một nguồn cung cấp dinh dưỡng dồi dào với các loại vitamin và khoáng chất cần thiết.

### **1. Chống oxy hóa**

Khoai lang có rất nhiều chất chống oxy hóa mạnh. Chất anthocyanin có trong khoai lang tím là một trong những chất chống oxy hóa tốt nhất, ngoài ra nó còn có đặc tính chống viêm và phòng tránh nhiều bệnh tật cho cơ thể.

### **2. Chứa hàm lượng mangan cao**

Một củ khoai lang trung bình có chứa 28% nhu cầu mangan hàng ngày. Đây là một khoáng chất quan trọng giúp cơ thể chuyển hóa tinh bột và khiến bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực hơn.

Mangan giúp cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng thiết yếu khác và giữ cho xương chắc khỏe.

### **3. Giàu beta caroten**

Khoai lang rất giàu beta caroten. Một củ khoai lang cỡ vừa thường chứa hơn 200% nhu cầu beta carotene hàng ngày.

Chắc hẳn bạn đã biết beta caroten là một chất dinh dưỡng quan trọng mà cơ thể chuyển đổi thành vitamin A để giữ cho đôi mắt sáng khỏe và tăng cường hệ thống miễn dịch một cách tự nhiên.

### **4. Tốt cho người dị ứng**

Khoai lang chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng trong đó có quercetin. Quercetin là một chất flavonoid chính trong chế độ ăn uống để có được một cơ thể khỏe mạnh. Nó giữ mức độ cholesterol LDL ở mức thấp và làm giảm viêm.

Hơn nữa, nó còn hoạt động như một thuốc kháng histamine tự nhiên để chống lại dị ứng, hỗ trợ cho những người bị dị ứng theo mùa hoặc mãn tính.

### **5. Giúp kiểm soát lượng đường trong máu**

Mặc dù khoai lang có chứa carbohydrate nhưng nó giúp kiểm soát lượng đường trong máu rất tốt. Vì khoai lang làm tăng nồng độ adiponectin trong máu, thay đổi sự trao đổi chất của insulin giúp kiểm soát lượng đường trong cơ thể.

Khoai lang cũng rất giàu chất xơ nên nó làm chậm lại quá trình chuyển hóa glucose vào máu giúp ngăn chặn sự tăng lên đột biến lượng đường trong máu.

### **6. Tốt cho tim**

Nó là một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời của kali và vitamin B6. Hai chất dinh dưỡng cần thiết có lợi cho trái tim của bạn.

Kali giúp ngăn ngừa huyết áp cao và vitamin B6 giúp phá vỡ homocysteine - một chất gây ra xơ cứng động mạch và dẫn đến các bệnh về tim mạch.

### **7. Rất giàu vitamin C**

Khi nói đến vitamin C, chúng ta thường nghĩ đến các loại trái cây họ cam quýt đầu tiên. Tuy nhiên, trong khoai lang cũng chứa rất nhiều vitamin C.

Một củ khoai lang cỡ trung bình chứa khoảng 40% nhu cầu về vitamin C của cơ thể.

Nó thúc đẩy việc sản xuất collagen giữ cho các khớp và làn da của bạn khỏe mạnh hơn. Thêm vào đó, khoai lang còn có ích trong việc đối phó với sự căng thẳng, stress hàng ngày.

### **8. Khoai lang có chứa vitamin D**

Vitamin D rất cần thiết cho hệ miễn dịch và sức khỏe tổng thể. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng, giúp cải thiện tâm trạng và xây dựng hệ xương vững chắc. Nó cũng rất tốt cho tim, làn da và hàm răng.

Ăn khoai lang thường xuyên cũng là cách bổ sung vitamin D.

Khoai lang là một món ăn vặt tuyệt vời với nhiều lợi ích cho sức khỏe. Tại sao bạn lại không thêm chúng vào thực đơn ăn uống hàng ngày của mình nhỉ?