

Các loại đậu tốt cho sức khỏe

Đậu tương: Đậu tương có chứa một số lượng lớn lecithin và một loại các vitamin, rất có lợi cho cơ thể con người. Các chất dinh dưỡng có trong đậu tương có thể cải thiện bệnh tim mạch, các triệu chứng mãn kinh, tăng ham muốn tình dục của phụ nữ... Hơn nữa, đậu tương giàu protein, được biết đến như là một loại thịt thực vật. Tuy nhiên, đậu nành khó tiêu hóa hơn gạo và bột. Do đó, bạn không nên ăn quá nhiều cùng một lúc, nếu không nó sẽ gây ra buồn nôn, nôn mửa và tiêu chảy.

Đậu đen: Theo y học, đậu đen là rất hiệu quả để ngăn chặn và trì hoãn quá trình lão hóa, điều trị đau đầu gối, nhuộm đen tóc và nuôi dưỡng lá lách. Giá trị dinh dưỡng của đậu đen cao như đậu tương. Tuy nhiên, hiệu ứng thuốc của nó là tốt hơn nhiều hơn so với đậu tương. Ngoài công dụng để nấu chè, xôi, đậu đen dùng để chế thuốc như nấu với hà thủ ô làm cho vị thuốc có màu đen. Trong đông y, những vị thuốc chế với đậu đen có tác dụng bổ thận thủy.

Đậu xanh: Đậu xanh có rất nhiều tác dụng dược liệu và được nhiều người biết đến. Các tác dụng chữa bệnh của đậu xanh là thanh nhiệt, giảm đi cái nóng mùa hè, lợi tiểu, cải thiện thị lực, giảm căng thẳng, giải nhiệt... Do đó, đậu xanh rất hữu ích để loại bỏ các triệu chứng như bị cảm nhiệt, ngộ độc thực phẩm, đi tiểu khó khăn ... Tuy nhiên, đậu xanh thực phẩm làm mát tự nhiên, do đó, các bệnh nhân bị tiêu chảy hoặc rối loạn tiêu hóa không nên ăn, nếu không nó có thể gây đầy hơi.

Đậu đỏ: Đậu đỏ có thể thúc đẩy việc đi tiểu và loại bỏ sưng tấy. Do đó, nó thường được sử dụng như là một chế độ ăn uống để giảm cân. Đồng thời, đậu đỏ cũng có thể làm phong phú thêm máu, do đó, nó là rất có lợi cho phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt. Nó có thể làm cho phụ nữ hồng hào, mịn màng.

Nguồn: Media.vn