

# CÁCH DÙNG TỔ YẾN CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Tổ yến nếu chưng nấu quá lửa, đun lâu hay mau hoặc bỏ nhiều đường phèn đều làm hao phí chất dinh dưỡng.

>>> Cách nhận biết nước yến thật

Hướng dẫn dùng tổ yến đúng cách:

Dùng đúng đối tượng và liều lượng

Yến sào có giá trị dinh dưỡng cao, gồm hơn 18 loại axit amin cần thiết và 31 nguyên tố quý hiếm, trong đó có những loại axit amin mà cơ thể không tự tổng hợp được. Sản phẩm được sử dụng cho nhiều đối tượng như người già, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, người bệnh...

Nhờ hàm lượng 50-55% protein cần thiết cho quá trình tăng trưởng, yến giúp trẻ tăng sức đề kháng, phát triển trí tuệ. Ngoài ra, các thành phần axit sialic, axit aspartic, phenylalanine, lysine, tryptophan... có trong yến còn giúp trẻ tăng cường hệ miễn dịch, trí não và kích thích hệ tiêu hóa.

Đối với phụ nữ, dưỡng chất threonine hình thành nên elastine và collagen, 2 hợp chất có tác dụng tích cực với nhan sắc và làn da phụ nữ như giảm mụn, làm sáng và mịn da, giảm nám và ngăn ngừa lão hóa. Đặc biệt, ở phụ nữ mang thai, các dưỡng chất của tổ yến còn làm giảm mệt mỏi, căng thẳng và cung cấp khoáng chất cho thai nhi.

Yến sào cũng giúp người già chống lão hóa và bệnh tật; phục hồi sức khỏe; tăng khả năng trao đổi chất; tăng cường miễn dịch; cải thiện chức năng tim và giảm huyết áp... Ngoài ra, yến còn được dùng để bồi bổ người bệnh, giúp người ốm mau hồi phục thể lực.

Yến sào được sử dụng cho nhiều đối tượng như người già, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, người bệnh...

Việc dùng yến sào liều lượng cao và tần suất dày đặc, do tâm lý nóng lòng muốn yến phát huy tác dụng là một sai lầm. Khi cơ thể hấp thu không hết dưỡng chất có trong yến sẽ gây lãng phí. Ngoài ra, sử dụng yến quá liều lượng còn dễ gây lạnh bụng, tiêu chảy do yến có tính hàn.

Tốt nhất nên sử dụng yến thường xuyên nhưng với liều lượng nhỏ, tránh dùng nhiều mỗi lần và thi thoảng mới dùng. Với yến dạng tổ tự chế biến, nên dùng 1-2 tổ mỗi tuần, chia nhỏ dùng hàng ngày. Do yến sào chế biến khó và tốn công sức, có thể dùng sản phẩm yến sào dạng nước thay thế, liều lượng theo chỉ định của nhà sản xuất.

Chế biến tổ yến

Tổ yến nếu chế biến không đúng cách như chưng nấu quá lửa, đun lâu hay mau hoặc bỏ nhiều đường phèn đều làm hao phí chất dinh dưỡng.

Sau khi mua về, yến thô (còn nguyên tổ) cần phải làm sạch lông bám và tạp chất, ngâm vào nước sạch 20 phút rồi đổ bỏ nước đã ngâm. Tổ yến thô sau khi được sơ chế được gọi là yến tươi.

Yến thô (còn nguyên tổ) cần phải làm sạch lông bám và tạp chất

Khi chế biến yến sào cần duy trì nhiệt độ vừa phải, không để sôi trên 100 độ C, chưng cách thủy chứ không nấu trực tiếp. Tùy theo món ăn chế biến, chị em có thể chưng yến với đường phèn, hạt sen, táo đỏ hay mật ong... Dù chưng với thành phần nào cũng phải bỏ đường phèn để yến có vị ngọt thanh và mất đi mùi tanh. Tuy nhiên, không nên cho nhiều đường phèn làm giảm tác dụng của yến sào. Yến chỉ nên dùng khi ấm nóng, để nguội mất ngon.

Bảo quản yến

Bảo quản sai cách cũng gây mất chất yến, thậm chí gây đau bụng, bất lợi cho tiêu hóa. Yến thô nên cất giữ nơi khô ráo, tránh nơi quá kín có ẩm mốc hoặc có ánh sáng chiếu vào (năng lượng ánh nắng mặt trời có thể phá vỡ cấu trúc và thành phần dinh dưỡng của tổ yến).

Yến tươi cần để ráo nước, đựng trong hộp có nắp đậy và cất giữ trong ngăn mát tủ lạnh được khoảng một tuần. Để tiện lợi cho việc thưởng thức, chị em có thể chế biến lượng yến lớn mỗi lần và chia nhỏ, bỏ tủ lạnh ăn dần trong một tuần.

Nếu muốn để vài tháng hoặc một năm, tổ yến sau khi nhặt sạch lông cần sấy khô bằng quạt trong khoảng 14 tiếng. Khi sợi yến hoàn toàn khô ráo thì cất vào hộp kín hoặc túi hút chân không, đặt nơi tránh ánh sáng mặt trời. Tổ yến không ăn được nếu bề mặt chuyển màu đen, do vi khuẩn ăn mòn hoặc bị oxy hóa nghiêm trọng.

Chọn mua nước yến

Thay vì bỏ công chế biến và bảo quản tổ yến, chị em có thể sử dụng yến dạng nước, để dễ dàng hấp thu các dưỡng chất có trong yến. Tuy nhiên, nên chọn lựa sản phẩm nước yến uy tín, có nguồn gốc yến sào thiên nhiên, tránh mua phải yến giả. Tốt nhất nên chọn nước yến được chế biến bằng quá trình thủy phân, không chất bảo quản để giá trị dinh dưỡng được bảo toàn và dễ hấp thu.