

VÌ SAO BẠN NÊN UỐNG NƯỚC HẦM XƯƠNG?

Nước hầm xương được nhiều người ưa chuộng trong việc chế biến, nấu nướng các món như canh, súp... vì không chỉ đem lại vị ngọt thơm ngon cho món ăn mà còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Nước hầm xương là nước được chế biến từ việc đun sôi các loại xương động vật ở nhiệt độ thấp trong một thời gian dài. Các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến khích mọi người nên dùng nhiều nước hầm xương thay vì sử dụng nước bình thường để nấu các món như canh, súp hay món hầm. Trong quá trình hầm với nước, các chất dinh dưỡng quan trọng trong xương như canxi, phospho và collagen sẽ bắt đầu bị phá vỡ và giải phóng ra ngoài. Về mặt dinh dưỡng, tất cả những khoáng chất có nguồn gốc từ xương rất dễ hấp thu. Không chỉ vậy, trong xương còn chứa nhiều collagen và các hợp chất có khả năng kháng viêm hiệu quả.

Tiêu thụ nước hầm xương sẽ giúp mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như:

Cải thiện tiêu hóa

Nếu gặp rắc rối về vấn đề tiêu hóa, khẩu phần ăn có chứa nước hầm xương có thể sẽ giúp ích cho bạn vì chúng hỗ trợ hoạt động của ruột. Các amino axit như proline và glycine rất tốt cho đường tiêu hóa, giúp cơ thể hấp thu nhiều dưỡng chất hơn đồng thời còn hạn chế tình trạng đầy hơi, tiêu chảy và đau bụng.

Giúp xương khỏe mạnh hơn

Nước hầm xương giúp bạn có thêm nhiều khoáng chất tốt cho sức khỏe của hệ cơ và xương, hạn chế nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Canxi, magiê, phospho và gelatin có trong xương động vật sẽ góp phần tạo xương cho cơ thể, giúp xương thêm cứng và chắc khỏe.

Xoa dịu các cơn đau khớp

Glucosamine được bổ sung thông qua khẩu phần ăn sẽ làm hạn chế các cơn đau khớp. Trong nước hầm xương chứa rất nhiều glucosamine dạng tự nhiên.

Ngoài ra, khi nấu xương động vật ở một khoảng thời gian hợp lý có thể tạo thành một loại nước súp giàu các hợp chất có tác dụng làm giảm đau khớp khác, bao gồm các chất như axit hyaluronic và chondroitin. Bên cạnh đó, nước hầm xương còn góp phần cung cấp lượng collagen cần thiết cho các khớp, giúp cơ thể trở nên dẻo dai hơn.

Đánh bại chứng dị ứng và các bệnh tự dị ứng

Vì các bệnh dị ứng và tự dị ứng có mối quan hệ với chứng rò rỉ ruột nên việc uống nước hầm xương hoặc ăn các món được nấu từ loại nước này sẽ tốt cho người bệnh. Chúng giúp cải thiện đáng kể sức khỏe cho ruột ở những người thường bị dị ứng thức ăn hoặc bị các bệnh tự miễn dịch.

Hạn chế viêm nhiễm

Tình trạng viêm nhiễm trong cơ thể có liên quan đến nguy cơ phát triển bệnh ung thư, do đó, việc điều trị viêm nhiễm luôn là một trong những ưu tiên hàng đầu. Nếu mắc các bệnh viêm nhiễm, nước hầm xương bò là lựa chọn tốt nhất cho bạn vì chúng chứa nhiều axit béo omega-3 và các hợp chất khác đóng vai trò quan trọng trong việc hạn chế viêm nhiễm.

Chăm sóc sắc đẹp

Ngay cả khi không quan tâm đến những lợi ích mà nước hầm xương mang lại cho sức khỏe, bạn

cũng nên biết rằng collagen từ xương động vật cũng có những ảnh hưởng tích cực đối với sự phát triển của tóc và móng. Bên cạnh đó còn giúp cho da se khít và đàn hồi tốt hơn.

Nấu nước hầm xương trong bao lâu?

Để phát huy tối đa lợi ích từ nước hầm xương, bạn cần hầm xương gà trong vòng từ 8-24 tiếng. Trong khi đó, xương bò cần nhiều thời gian hơn, từ 12-48 tiếng. Dù chế biến món ăn nào, bạn cũng nên cho vào nồi xương hầm một chút giấm táo hoặc nước chanh (khoảng 30ml) vì chất axit trong đó sẽ giúp xương tiết ra nhiều dưỡng chất hơn.

Tuy nước hầm bổ dưỡng nhưng các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến cáo những người đang giảm cân không nên dùng nhiều nước hầm xương vì chúng giàu năng lượng, khiến bạn khó giảm cân theo mong muốn.