

7 ĐIỀU TUYỆT VỜI MÀ ĐẬU TƯƠNG MANG LẠI CHO SỨC KHỎE CỦA BẠN

Đậu tương là một trong những thực phẩm không chứa gluten và ít calo nên rất có lợi cho những người muốn giảm cân hoặc duy trì trọng lượng.

Ngoài ra, đậu tương còn không chứa cholesterol và là một nguồn tuyệt vời của protein, sắt, canxi nên rất tốt cho sức khỏe. Nếu bạn đang theo chế độ ăn chay, đây sẽ là nguồn thực phẩm cung cấp protein rất quan trọng cho bạn. Nguồn protein trong đậu tương sẽ cung cấp các axit amin thiết yếu giống như ở thịt và sữa.

Về mặt dinh dưỡng, đậu tương còn chứa nhiều chất béo không bão hòa lành mạnh, đặc biệt là omega-3 axit alpha-linolenic.

Theo cơ sở dữ liệu dinh dưỡng quốc gia Mỹ thì một chén (155 gram) đậu tương đông lạnh sẽ chứa 189 calo, 1 gram bão hòa, 16 gram carbohydrate tổng số, 8 gram chất xơ, 3 gam đường và 17 gram protein. Một khẩu phần ăn như vậy cung cấp 10% nhu cầu canxi, 16% vitamin C, 20% sắt, 52% vitamin K và 121% nhu cầu folate hàng ngày của bạn.

Đậu tương cũng chứa nhiều vitamin E, thiamin, riboflavin, niacin, B-6, acid pantothenic, choline, magiê, photpho, kali, kẽm, đồng và mangan.

Đậu tương còn không chứa cholesterol và là một nguồn tuyệt vời của protein, sắt, canxi nên rất tốt cho sức khỏe. (Ảnh minh họa)

Lợi ích sức khỏe khi tiêu thụ đậu tương

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng việc tăng tiêu thụ các loại thực phẩm thực vật như đậu tương có thể giúp giảm nguy cơ béo phì và tỉ lệ tử vong, nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim và thúc đẩy một làn da, tóc khỏe mạnh, cũng như tăng năng lượng, giảm cân.

Các isoflavone (một loại hợp chất chống oxy hóa phytoestrogens) trong đậu tương có mối liên kết với khả năng giảm nguy cơ loãng xương. Canxi và magiê trong đậu nành có thể giúp làm giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt, điều tiết lượng đường trong máu và ngăn ngừa chứng đau nửa đầu. Tiêu thụ cũng có thể giảm nguy cơ lão hóa và nhiều bệnh khác.

Dưới đây là một số tác dụng nổi bật khi tiêu thụ đậu tương trong chế độ ăn uống:

- Phòng bệnh tim mạch: Protein trong đậu tương có thể thay thế cho protein động vật làm giảm lượng LDL (cholesterol xấu), nhờ đó có thể làm giảm nguy cơ xơ vữa động mạch và cao huyết áp.
- Phòng ngừa ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt: Các chất genistein, isoflavone có nhiều trong đậu nành có đặc tính chống oxy hóa giúp ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư. Ở phụ nữ, nó sẽ có tác động trong việc phòng ngừa ung thư vú trong khi ở nam giới là ung thư tuyến tiền liệt. Trong thực tế, tiêu thụ ít nhất là 10mg đậu tương (có thể là đậu tương được chế biến) mỗi ngày có thể làm giảm tái phát ung thư vú 25%.
- Giảm nguy cơ trầm cảm: Các folate trong edamame có thể giúp bạn tránh được các cơn trầm cảm bằng cách ngăn ngừa sự dư thừa homocysteine hình thành trong cơ thể. Homocysteine có thể ngăn chặn máu và chất dinh dưỡng lên não bộ nên có thể gây ra trầm cảm. Homocysteine dư thừa còn gây trở ngại cho việc sản xuất các hormone cảm giác tốt serotonin, dopamin và norepinephrin - những hormone tác động đến tâm trạng, giấc ngủ và sự ngon miệng khi ăn.

Tiêu thụ cũng có thể giảm nguy cơ lão hóa và nhiều bệnh khác. (Ảnh minh họa)

- Phòng bệnh tiểu đường, bệnh thận: Những người bị bệnh tiểu đường loại 2 thường, bệnh thận sẽ gặp phải tình trạng cơ thể bài tiết quá nhiều protein trong nước tiểu. Những người tiêu thụ

protein trong đậu tương sẽ tiết ra ít protein hơn những người tiêu thụ protein động vật, do đó, nguy cơ bị bệnh thận, tiểu đường cũng giảm đi.

- Tăng cường khả năng sinh sản: Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, tiêu thụ chất sắt từ các nguồn thực vật như đậu tương, rau bina, đậu, bí đỏ, cà chua, củ cải đường... sẽ thúc đẩy khả năng sinh sản. Phụ nữ cũng cần lưu ý bổ sung đầy đủ lượng axit folic cần thiết khi mang thai để bảo vệ chống lại các khuyết tật ống thần kinh ở trẻ sơ sinh. Tiêu thụ một cốc đậu tương mỗi ngày cung cấp 121% nhu cầu folate hàng ngày.

- Tăng mức năng lượng: Nếu không bổ sung đủ chất sắt trong chế độ ăn uống, hiệu quả sử dụng năng lượng của cơ thể bạn bị ảnh hưởng trầm trọng và bạn dễ bị kiệt sức do thiếu năng lượng. Đậu tương là một nguồn chứa sắt nhiều như đậu lăng, rau chân vịt và trứng... nên bạn có thể tiêu thụ chúng để cung cấp năng lượng cho mình.

- Chống viêm: Choline là một chất dinh dưỡng rất quan trọng nhằm hỗ trợ cơ thể chúng ta trong giấc ngủ, chuyển động cơ bắp, học tập và trí nhớ. Choline cũng giúp duy trì cấu trúc của màng tế bào, hỗ trợ trong việc truyền tải các xung thần kinh, hỗ trợ trong việc hấp thu chất béo và làm giảm viêm mãn tính. Choline có nhiều trong đậu tương, vậy nên, đây được coi là thực phẩm có tác dụng chống viêm hiệu quả cho cơ thể.