

LÝ DO NÊN ĂN ĐẬU CÔ VE THƯỜNG XUYÊN

Do hàm lượng chất xơ cao, đậu cô ve có tác dụng làm tan những viên sỏi thận một cách tự nhiên.

Đậu cô ve (còn gọi là đậu tây), tên khoa học là *Phaseolus vulgaris*. Lợi ích sức khỏe của loại đậu này rất nhiều, dưới đây là một số công dụng tiêu biểu có thể thuyết phục bạn đưa loại đậu này vào bữa ăn thường xuyên hơn.

1. Kiểm soát lượng đường

Đậu cô ve cung cấp một lượng protein tự nhiên rất lớn. Khi chế biến món ăn đúng cách, lượng protein này không bị mất đi sẽ giúp cơ thể điều chỉnh lượng đường trong máu. Loại đậu này đặc biệt có ích cho bệnh nhân tiểu đường và người mắc bệnh đường huyết.

2. Tăng cường hệ tiêu hóa

Với những người dễ mắc bệnh về đường tiêu hóa thì đậu cô ve là một sự lựa chọn tuyệt vời. Chúng không những rất giàu chất xơ, có lợi nhuận tràng mà còn giúp giảm cholesterol trong máu.

Đậu cô ve. (Ảnh: Magforwomen)

3. Hệ tim mạch khỏe mạnh

Đậu cô ve giúp tim khỏe mạnh do có chứa axit folic. Đây là thực phẩm an toàn cho những bệnh nhân mắc bệnh tim.

4. Giúp cơ thể luôn tươi tắn

Với nồng độ cao chất chống oxy hóa, đậu cô ve giúp bạn thêm tươi tắn. Vì thế, nếu muốn sở hữu một cơ thể khỏe mạnh lâu dài, hãy ăn loại đậu này ngay hôm nay.

5. Nâng cao hệ miễn dịch

Hàm lượng cao các vitamin C, B6 và B1 trong đậu cô ve giúp tăng cường hệ miễn dịch và loại bỏ các gốc tự do có hại cho AND.

6. Giúp quá trình trao đổi chất diễn ra hiệu quả

Đậu cô ve là một nguồn dồi dào sắt, kali, canxi, mangan và magie, rất cần thiết cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Đây chính là một trong những lợi ích lớn nhất của loại đậu này.

7. Làm tan sỏi thận

Do hàm lượng chất xơ cao, đậu cô ve cũng có lợi đối với những người bị sỏi thận. Chất xơ trong đậu giúp làm tan những viên sỏi một cách tự nhiên.

8. Chứa ít calo

Đậu cô ve là người bạn tốt nhất đối với cô nàng không muốn tăng cân. Đậu tươi chứa rất ít calo, không chứa chất béo bão hòa mà rất giàu vitamin, khoáng chất và vi chất dinh dưỡng thực vật.