

9 THỰC PHẨM LÊN MEN TỐT CHO SỨC KHỎE

Sữa chua, dưa bắp cải muối... chứa probiotic tốt cho tiêu hóa, thanh lọc cơ thể, giúp giảm cân, tăng cường miễn dịch hay tốt cho da. Hãy cùng tìm hiểu các loại thực phẩm lên men tốt cho sức khỏe khắp nơi trên thế giới:

Sữa chua, dưa bắp cải muối... chứa probiotic tốt cho tiêu hóa, thanh lọc cơ thể, giúp giảm cân, tăng cường miễn dịch hay tốt cho da. Hãy cùng tìm hiểu các loại thực phẩm lên men tốt cho sức khỏe khắp nơi trên thế giới:

1. Dưa bắp cải muối

Đây là một trong những món ăn lên men nổi tiếng ở Đức. Vào thời kỳ chiến tranh, những người lính phải đối mặt với bệnh tật đầy rẫy và vấn đề sống còn cấp bách. Họ đã lấy bắp cải, thêm muối và nước cho vào lọ sành hoặc bình đựng rồi để nó lên men trong vài ngày. Loại thực phẩm này rất dễ tiêu hóa và là loại thuốc chữa tự nhiên cho các vấn đề dạ dày, giúp ổn định axit dạ dày bằng cách cân bằng nồng độ pH. Dưa bắp cải muối thường được ăn trong các bữa ăn với thịt để giúp người ăn tiêu hóa dễ hơn và nó còn giàu probiotics.

Các món ăn lên men như dưa cải muối, kim chi, sữa chua... đều rất tốt cho sức khỏe do cung cấp nhiều probiotics. (Ảnh: allwomenstalk)

2. Dấm táo

Các trái táo được lên men tự nhiên có tác dụng rất tốt cho sức khỏe. Nó có thể loại bỏ triệu chứng đầy hơi, táo bón và hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả. Thậm chí, nó còn giúp bạn giảm cân. Hãy sử dụng dấm táo khi trộn salad, thêm một chút vào trà xanh hoặc sử dụng theo ý thích của bạn.

3. Sữa chua

Không có gì đáng ngạc nhiên bởi sữa chua là một loại thực phẩm lên men rất tốt cho sức khỏe. Nó chứa probiotics có lợi cho tiêu hóa. Tuy nhiên, bạn hãy chọn mua loại sữa chua trắng và không đường.

4. Nấm sữa kefir

Nấm sữa kefir có hàm lượng lợi khuẩn nhiều gấp 10 lần so với sữa chua thông thường nhưng hương vị tương đối giống nhau. Nấm sữa được làm bằng cách cấy sữa hoặc bất kỳ chất lỏng nào như nước dừa với các vi khuẩn có lợi. Loại thực phẩm này rất tốt cho dạ dày, hệ miễn dịch và kiểm soát cân nặng. Nó không chứa lactose, vì vậy nếu bạn không ăn được sữa chua thì hãy thử nấm sữa này. Bổ sung chúng vào ly sinh tố, uống kèm với một chút quế khi dạ dày cảm thấy khó chịu hay làm nước sốt salad.

5. Rượu vang

Rượu cũng là nguồn bổ sung probiotics tuyệt vời cho cơ thể. Trong đó, rượu vang đỏ là tốt nhất với hàm lượng chất chống oxy hóa cao nhất. Khi nho được lên men, chúng sản sinh ra các vi khuẩn có lợi có thể giúp làm sạch hệ thống tiêu hóa và thậm chí làm đẹp da. Bạn hãy uống một lượng rượu vang vừa phải khoảng 148-178 ml mỗi ngày.

6. Sốt miso (Nhật Bản)

Sốt miso được làm từ đậu nành lên men và được coi là một loại thực phẩm rất tốt. Nó giúp tăng cường hệ miễn dịch và lượng kiểm trong cơ thể. Vì vậy, bạn hãy thử nấu các món ăn với sốt miso.

7. Dưa chuột muối

Bạn có biết rằng dưa chuột muối chua cũng là nguồn bổ sung probiotic tốt cho sức khỏe? Tất cả nguyên liệu chỉ bao gồm muối, nước và dưa chuột. Bạn có thể tự làm tại nhà để hạn chế các loại

màu thực phẩm, bảo quản, đường và các chất có hại khác. Loại thực phẩm này có thể ăn kèm trong các bữa ăn hàng ngày rất ngon miệng.

9. Kim chi (Hàn Quốc)

Kimchi sử dụng cải thảo và các loại rau củ khác như cà rốt, tỏi, hành và đôi khi là cần tây với ớt bột để tạo vị cay. Cũng như các loại rau củ muối khác, bạn hoàn toàn có thể tự chuẩn bị kim chi tại nhà và ăn kèm với các món ăn khác tùy thích.