

6 LÝ DO NÊN ĂN GIÁ ĐỔ THƯỜNG XUYỀN

Giá đỗ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nó thậm chí còn là thức ăn tốt nhất mà bạn nên thêm vào trong chế độ ăn hàng ngày.

1. Giàu chất xơ

Giá đỗ chứa nhiều chất xơ và thực phẩm này sẽ giúp bạn loại bỏ tất cả chất béo và độc tố tích tụ trong cơ thể một cách nhanh chóng. Giá đỗ sẽ giúp loại bỏ các độc tố trước khi chúng dính vào thành ruột. Nó còn giúp bạn giảm cân.

Ảnh: medicmagic

2. Giàu protein

Lượng protein chứa trong giá đỗ là khá cao. Vì thế giá đỗ là một thực phẩm lành mạnh.

3. Tăng năng lượng

Giá đỗ giúp tăng năng lượng. Ngoài ra, nó còn tốt vì làm cho bạn cảm thấy no lâu hơn. Giá đỗ giúp bạn trở nên năng động hơn và bớt lười biếng.

4. Chứa nhiều dinh dưỡng

Dù rất nhỏ, giá đỗ có thể cung cấp cho bạn đầy đủ các chất dinh dưỡng và vitamin như vitamin A, nhiều loại vitamin B, vitamin C và E. Quá trình phát triển làm tăng số lượng các vitamin trong giá đỗ. Vì vậy, giá đỗ thích hợp cho mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với những người thiếu vitamin.

5. Chứa nhiều enzyme

Giá đỗ chứa rất nhiều enzyme. Enzyme có vai trò như chất xúc tác cho tất cả các chức năng quan trọng của cơ thể. Enzyme giúp chiết xuất các chất dinh dưỡng từ thức ăn và giữ lại những chất cần thiết cho cơ thể. Giá đỗ rất giàu enzyme và có lợi cho sức khỏe.

6. Chứa axit béo thiết yếu

Giá đỗ cũng chứa axit béo thiết yếu có lợi cho sự phát triển và các chức năng của cơ thể. Axit béo cần thiết trong chế độ ăn uống hàng ngày.

Giá đỗ có nhiều lợi ích như vậy nhưng trước khi ăn, bạn hãy chú ý làm sạch một cách cẩn thận vì giá đỗ không sạch có thể gây nhiễm khuẩn. Bạn nên cẩn thận khi chế biến giá đỗ cho phụ nữ có thai.