

LỢI THẾ CỦA SỮA DÊ SO VỚI SỮA BÒ

Dinh dưỡng từ sữa dê là lành mạnh hơn và được tiêu thụ tốt hơn ngay cả đối với những người không dung nạp lactose.

Bạn có thể uống sữa bò trong nhiều năm nay. Nhưng có bao giờ bạn xem xét đến những lợi ích sức khỏe của sữa dê?

1. Sở hữu đặc tính kháng viêm tự nhiên

Sữa dê có đặc tính thuần nhất tự nhiên, và chất béo trong sữa này dễ dàng phân tách nhỏ hơn nhiều so với sữa bò. Điều này tạo điều kiện để cơ thể dễ dàng tiêu hóa và hấp thụ. Những người có vấn đề về đường ruột có thể uống sữa dê để ngăn ngừa và chữa trị bệnh viêm ruột. Probiotic kết hợp với sữa dê có thể giúp cơ thể phát triển hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

2. Có axit béo thiết yếu

Sữa dê chứa 35% axit béo khi so sánh với 17% trong sữa bò. Sữa dê làm giảm lượng cholesterol trong cơ thể và giúp đỡ những người có vấn đề về đường ruột. Axit béo kháng sinh như caprylic và axit capric được tìm thấy rất nhiều trong sữa dê.

Ảnh: palmoilfreesoap.com.

3. Giúp làm dịu hệ thống tiêu hóa

Uống sữa dê rất hiệu quả với những người đang điều trị viêm loét. Sữa dê là một phương thuốc tuyệt vời cho các vấn đề như vậy. Sự thiếu hụt các protein phức tạp trong sữa dê làm nó ít gây dị ứng hơn sữa bò. Sữa dê giúp làm dịu đường tiêu hóa và đặc biệt làm giảm cơn đói hiệu quả với trẻ em.

4. Tránh sự tích tụ của chất nhầy

Rất nhiều người phản hồi rằng sữa bò làm cho họ bị dị ứng và dễ mắc bệnh đường hô hấp. Sữa dê là một thay thế tốt cho những vấn đề như vậy. Hàm lượng chất béo cao trong sữa bò là lý do cho sự tích tụ của chất nhầy. Chất béo có trong sữa dê chỉ bằng 1/9 trong sữa bò. Vì vậy, bạn có thể tránh được những kích ứng đường ruột.

5. Hoạt động như một chất chuyển hóa

Nghiên cứu thực hiện trên sữa dê đã phát hiện khả năng tăng chuyển hóa sắt và đồng, đặc biệt ở những người khó hấp thụ và tiêu hóa các chất này.

6. Giàu canxi

Mọi người thường uống sữa bò để tăng lượng canxi và ngăn ngừa mất xương. Sữa dê cũng rất giàu canxi và các amino acid tryptophan.

7. Rất giàu dinh dưỡng trong tự nhiên

Dê được gọi là động vật muối hữu cơ sinh học. Dê có sức mạnh, tính linh hoạt và sinh lực bên bờ. Muối hữu cơ sinh học là một yếu tố giúp các khớp di động và dẻo dai hơn. Sữa dê đã được sử dụng trong ngành dược để nuôi dưỡng và cân bằng hệ thần kinh căng thẳng.