

ĐẬU NÀNH - PHƯƠNG THUỐC QUÝ GIÁ

Đậu nành có nhiều chất đạm hơn thịt, nhiều canxi hơn sữa bò, nhiều lecithin hơn trứng. Các amino axit cần thiết mà cơ thể không tạo ra được thì đều có trong đậu nành. Ăn đậu nành không chỉ tốt cho tim mạch, ngăn ngừa ung thư mà còn giảm sỏi thận.

So với thịt động vật, đậu nành có nhiều chất dinh dưỡng hơn: 100g đậu nành có 411 calo, 34gr protein, 18g chất béo, 165mg calcium, 11mg sắt; trong khi đó thịt bò loại ngon chỉ có 165 calo, 21g protein, 9g chất béo, 10mg calcium, 27mg sắt. Vì có nhiều protein nên đậu nành đã được coi như "thịt không xương" ở nhiều quốc gia châu Á. Đặc biệt, trong đậu nành có một chất tương tự như kích thích tố nữ estrogen, đó là chất isoflavones. Chất này có công thức hoá học gần giống như kích thích tố nữ estrogen. Vì thế, nó được mệnh danh là estrogen thảo mộc (phyto - estrogen) và có vai trò quan trọng với sức khoẻ phụ nữ.

Estrogen là kích thích tố tự nhiên được noãn sào tiết ra, rất cần thiết cho sự tăng trưởng của cơ quan sinh dục chính (tử cung, ống dẫn trứng) và sự nảy nở của cơ quan sinh dục phụ như: nhũ hoa, làm xương chậu có hình bầu dục rộng hơn để sinh đẻ dễ dàng. Estrogen còn cần để duy trì một sức khoẻ tốt cho sự tân tạo và tu bổ xương, cho hệ thống tim mạch và não bộ.

Khi tới tuổi mãn kinh, phụ nữ mất đi một khối lượng rất lớn estrogen nên họ phải chịu đựng nhiều thay đổi. Trung bình mỗi ngày ta cần 50mg isoflavones, số lượng này có đủ trong 30g đậu nành rang, 1 ly sữa đậu nành, 1/2 miếng đậu phụ và 1/2 ly bột đậu.

Chế độ dinh dưỡng có đậu nành có khả năng làm giảm nguy cơ gây vài loại ung thư có liên hệ tới kích thích tố như: ung thư vú, ung thư cổ tử cung, ung thư tuyến giáp.

Người mắc bệnh thận, các chức năng thận suy yếu, tiết giảm đạm chất ăn vào là một phương thức trị liệu để bớt nặng nhọc cho thận. Nhưng khi đạm động vật được thay thế bằng đạm thực vật như đậu nành thì số lượng protein trong nước tiểu giảm, chứng tỏ thận bớt phải làm việc quá sức. Đạm đậu nành cũng làm giảm nguy cơ bệnh sỏi thận bằng cách không để canxi thất thoát qua nước tiểu.

Sữa đậu nành là một trong những thức uống khá phổ biến làm từ đậu tương, vị mát, hơi ngậy, khi uống có thể thêm chút đường. Ở các thành phố tại Việt Nam, sữa đậu làm theo phương pháp thủ công thường được rao bán các buổi sáng. Sữa đậu nành đóng hộp, được sản xuất theo quy trình công nghiệp, cũng rất thơm ngon.

Tuy nhiên, theo các nghiên cứu về vệ sinh an toàn thực phẩm các sản phẩm sữa đậu nành trên thị trường thường được chế biến bằng cách thủ công, không giữ vệ sinh thực phẩm. Nhiều gia đình Việt Nam chọn cách tự làm sữa đậu nành tại gia đình, nhưng cách này lại chiếm khá nhiều thời gian và công sức. Với máy làm sữa đậu nành, bạn sẽ có một ly sữa hợp vệ sinh mà công việc chế biến lại đơn giản và tiết kiệm thời gian.

Máy làm sữa đậu nành thường gồm 1 mô-tơ có lắp lưỡi dao như máy xay sinh tố, một thanh điện trở đun nóng như ấm điện và trên thân máy có bộ vi mạch điều khiển chu trình xay và đun chín sữa tự động. Người mua chỉ cần cho đỗ tương khô hoặc đã ngâm và nước lọc vào rồi bấm nút, đợi máy xay và đun chín chừng 30 phút sẽ tự động báo là có thể rót ra uống mà không phải cho vào máy xay sinh tố, lọc bằng vải rồi đun trên bếp. Máy làm sữa đậu nành có đầu cảm biến nhiệt, giúp sữa đậu nành không bị trào ra khi đun.

Máy làm sữa đậu nành đa năng Supor JN102VN

HSX: Supor

Giá: Tham khảo tại META.vn

Các bạn có thể tham khảo và tìm hiểu thông tin về máy làm sữa đậu nành tại địa chỉ:

Công ty cổ phần mạng trực tuyến META

HÀ NỘI

Địa chỉ: B49, phố Duy Tân, phường Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội.

Điện thoại: (04) 3.7855633

Website: <http://www.meta.vn>

TP HỒ CHÍ MINH

Địa chỉ: 163 - Đào Duy Anh - Phường 9 - Quận Phú Nhuận - TP Hồ Chí Minh

Điện thoại: 08.3842.3565/08.3842.3545- Fax:08.3845.7489

Máy làm sữa đậu nành đa

năng Supor DJ16B-12GVN

HSX: Supor

Giá: Tham khảo tại META.vn

Máy nấu đậu nành Korea

King KSM-1530S

HSX: Korea King

Giá: Tham khảo tại META.vn

Máy làm sữa đậu nành

HASUKA HSK-800

HSX: Hasuka

Giá: Tham khảo tại META.vn

