

SỮA CHUA - THÂN DƯỢC CỦA HỆ MIỄN DỊCH

Theo nghiên cứu của ĐH California, ăn sữa chua mỗi ngày giúp giảm các triệu chứng dị ứng, giảm 25% nguy cơ cảm lạnh so với những người không ăn, công dụng tăng cường miễn dịch càng tăng lên khi lợi khuẩn Probiotics được bổ sung vào sữa chua.

Lợi ích được công nhận

Tác dụng của sữa chua với sức khỏe con người đã được thế giới công nhận từ lâu. Mỗi hộp sữa chua ăn cung cấp cho cơ thể một lượng lớn protein, vitamin A, B, D, canxi, và hàng loạt các khoáng chất có lợi khác.

Với những ai không thể dung nạp các loại sữa tươi bình thường (do cơ thể thiếu khả năng hấp thu men lactose), sữa chua ăn là giải pháp hoàn hảo vì món ăn mang hương vị thơm ngon này không hề gây nên bất kỳ sự khó chịu nào cho hệ tiêu hóa.

Ăn sữa chua mỗi ngày giúp tăng sức đề kháng và hỗ trợ hệ tiêu hóa.

Giàu dinh dưỡng là thế, song điều đặc biệt là sữa chua ăn lại có tác dụng giúp ngăn ngừa béo phì một cách tự nhiên nhất. Nghiên cứu mới nhất của tiến sĩ Michael Zemel và cộng sự, ĐH Tennessee (Mỹ) cho thấy trong sữa chua có nhiều canxi làm chất xúc tác, giúp cơ thể tiêu đốt mỡ rất nhanh. Lượng canxi này giúp chuyển hóa thành năng lượng và đốt cháy hoàn toàn thay vì đọng lại trong cơ thể.

Đặc biệt, với căn bệnh đang khiến cả thế giới đau đầu là ung thư, sữa chua cũng chứng tỏ có tác dụng ức chế sự lan tràn của u bướu. Các nhà nghiên cứu người Nga đã phát hiện, sữa chua có khả năng kích khởi hoạt động miễn nhiễm, làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư.

Một nghiên cứu khác tại Hà Lan kéo dài gần 3 năm với 120.852 người cũng cho thấy nguy cơ bị ung thư ruột già suy giảm nơi những người tiêu thụ nhiều sản phẩm sữa chua.

Bổ sung Probiotics giúp tăng cường miễn dịch

Bổ sung lợi khuẩn Probiotics vào các thực phẩm nói chung và sữa chua ăn nói riêng, càng làm tăng giá trị cho sức khỏe của loại thực phẩm này. Probiotics là tên gọi chung để chỉ những lợi khuẩn có ích cho cơ thể. Nhóm vi khuẩn có lợi này có "hệ khẩu thường trú" trong đường ruột của con người, làm nhiệm vụ trung hòa hệ vi khuẩn đường ruột, ức chế hoạt động của các vi khuẩn gây hại, giúp nâng cao miễn dịch cho toàn cơ thể.

Probiotics cư trú trong ruột còn có chức năng dinh dưỡng, tiêu hoá được carbohydrat, tinh bột, các đường đơn ở đại tràng, tổng hợp các vitamin và các acid béo, và có tác dụng điều hòa chức năng tiêu hoá có lợi cho cơ thể như chống nôn trớ, đầy bụng và táo bón.

Phó giáo sư tiến sĩ Nguyễn Thị Lâm- Viện phó viện Dinh Dưỡng Quốc Gia Việt Nam cho biết: "Đường ruột khỏe mạnh là yếu tố căn bản giúp tăng cường hệ miễn dịch. Muốn đường ruột khỏe mạnh thì cần có sự cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột. Vì vậy, cần phải bổ sung vi khuẩn có lợi bằng cách thường xuyên sử dụng những thực phẩm có chứa Probiotic như các thực phẩm lên men, đặc biệt là sữa chua ăn".

Ảnh minh họa: phamfatela.com

Việc bổ sung lợi khuẩn Probiotics vào các hộp sữa chua ăn là một cách tự nhiên và hiệu quả nhất để nâng cao miễn dịch cho cơ thể, bảo vệ sức khỏe cho con người. Với nhiều nước phát triển như Mỹ, Nhật, các quốc gia ở châu Âu, sản phẩm sữa chua ăn bổ sung Probiotics đã xuất hiện trong

thực đơn hàng ngày của người dân từ rất lâu. Việc chế biến những món ăn có chứa lợi khuẩn Probiotics như sữa chua men sống đã được hình thành nhen nhúm từ hàng nghìn năm trước.

Ở Việt Nam, chỉ thời gian gần đây cụm từ "lợi khuẩn Probiotics" mới được nhắc đến một cách thường xuyên và đầy đủ. Trên thị trường cũng đã bắt đầu xuất hiện các sản phẩm có chứa lợi khuẩn Probiotics như sữa chua Probi mới của Vinamilk, được bổ sung hàng tỷ lợi khuẩn, giúp tăng cường miễn dịch cho cơ thể.

Sữa chua Probi có thể xem như một sự kết hợp hài hòa, cân đối giữa các dưỡng chất, các vitamin, khoáng chất cần thiết cho cơ thể, và nay có thêm lợi khuẩn Probiotics giúp kiềm hãm sự phát triển của mầm bệnh, cải thiện hệ miễn dịch của dạ dày, giảm nồng độ cholesterol trong máu, hạ huyết áp, giúp hoạt động của hệ tiêu hóa nhanh chóng phục hồi sau khi mắc các bệnh tiêu chảy và sử dụng nhiều kháng sinh.

Máy làm sữa chua Myota SN-4003

Hãng sản xuất: Myota

Giá: 780.000 VNĐ

Máy làm sữa chua Kangaroo dung tích 1,6 L

Hãng sản xuất: Kangaroo

Giá: 845.000 VNĐ