

6 LOẠI THỰC PHẨM “UỐNG” BẢO VỆ SỨC KHỎE

GS Tê Quốc Lực, ĐH Y Bắc Kinh rất nổi tiếng với bài giảng về bảo vệ sức khỏe. Chúng tôi xin giới thiệu lần lượt các phần trong bài giảng này. Dưới đây là trích dẫn phần “uống” trong “ăn uống cân bằng” của ông.

Canh nấm

Trong cùng một văn phòng làm việc có người luôn bị cảm, có người không bao giờ bị ốm, vì sao vậy? Vì chức năng miễn dịch khác nhau. Canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch, cho nên đó là sản phẩm bảo vệ sức khỏe.

Canh xương

Trong canh xương có một loại chất keo có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Chúng tôi đã điều tra, gần đây ở các thành phố Tô Châu, Nam Kinh đã có rồi nhưng Bắc Kinh vẫn chưa có.

Sữa chua

Sữa chua giúp duy trì sự cân bằng của vi khuẩn. Nói duy trì sự cân bằng vi khuẩn có nghĩa là: tiêu diệt những vi khuẩn có hại để cho những vi khuẩn có ích sinh trưởng và phát triển cho nên ăn sữa chua thì ít mắc bệnh.

Ở Châu Âu, sữa chua rất phổ biến, nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu được lợi ích của nó. Chúng tôi rất lấy làm lạ, lượng tiêu thụ sữa chua ở Trung Quốc rất thấp, còn lượng tiêu dùng sữa bò thì rất lớn. Chúng ta không phủ nhận tác dụng hữu ích của chính bản thân sữa bò, nhưng so sánh với sữa chua thì sữa chua có rất nhiều điểm có ích hơn.

Trà xanh

Trong tất cả các loại đồ uống phòng chống ung thư trà xanh là loại số một. Uống trà xanh có thể bảo vệ răng miệng, còn có thể làm cho mạch máu không dễ bị nứt vỡ.

Vì sao trà xanh có tác dụng bảo vệ sức khỏe? Nguyên nhân trong trà xanh có chứa chất polyphenols, chất này có thể phòng chống ung thư. Thứ hai xin chú ý, trong trà xanh có chứa flo, nó chẳng những có thể làm bền răng mà còn chữa được sâu răng, diệt vi khuẩn.

Sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay rất nhiều người trong chúng ta có hàm răng rất xấu, họ chẳng những không súc miệng bằng nước trà, mà cả nước trắng cũng không. Vì thế có người 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, 50 tuổi thì rụng hết cả hàm.

Thứ ba bản thân trà xanh hàm chứa chất tannin, chất này nâng cao sức dẻo dai và bền bỉ cho mạch máu, bảo vệ mạch máu không dễ bị vỡ. Trong bệnh viện, cứ 4 người chết là có một người bị xuất huyết não, điều này rất nguy hiểm. Đã xuất huyết não thì hết cách chữa, bệnh này kỵ nhất là

tức giận, hể tức giận đập bàn trợn mắt, mạch máu não lập tức “nổ tung”. “Điều này tôi đã gặp rất nhiều. Nếu thường xuyên uống trà xanh thì không đến mức như vậy, cho nên bây giờ tôi thường uống trà xanh vào mỗi buổi sáng”, GS Tề Quốc Lực nói.

Nếu chúng ta không có thói quen uống trà thì nên lập tức thay đổi ngay, bởi vì bây giờ uống trà đã trở thành trào lưu. Có người còn hỏi tôi “Uống trà mất ngủ thì làm thế nào?” - “Ai bảo anh/chị uống trà trước khi đi ngủ?”

Rượu vang đỏ

Tại sao lại nhắc đến vang đỏ? Tại sao già trẻ gái trai ở các nước Châu Âu hàng ngày đều nhắm nháp một chút rượu vang đỏ? Thì ra trên vỏ quả nho đỏ có một chất gọi là cồn chuyển ngược, chất này có tác dụng chống lão hóa, chỉ cần nói có thể chống lão hóa là chúng ta sẽ thích uống ngay. Chất này còn là thuốc chống ô-xy hoá, người thường xuyên uống vang đỏ rất ít mắc bệnh tim.

Thứ hai nó có thể giúp chúng ta phòng ngừa nhồi máu cơ tim. Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập? Một là vốn có bệnh tim, hai là bị cao huyết áp, ba là có liên quan đến thực phẩm. Đó là thực phẩm gì? Thực phẩm quá nóng, quá cứng, quá dính và quá lớn đều dễ làm cho tim ngừng đập. Mỡ máu cao cũng sẽ làm cho tim ngừng đập.

Rượu vang đỏ còn có một tác dụng nữa, đó là có thể giảm huyết áp, giảm mỡ máu. Tổ chức Y tế thế giới WHO khuyến cáo “bỏ thuốc lá hạn chế rượu”, tổ chức này không khuyến cáo không uống rượu mà nói rõ định lượng khi uống rượu: Rượu vang đỏ mỗi ngày không nên vượt quá 50-100ml, rượu trắng không nên quá 5-10ml/ngày, bia không nên quá 300ml/ngày. Chỉ cần không uống quá mức hạn định này là được.

Có người sẽ hỏi: “Tôi không biết uống rượu thì làm thế nào?” Bạn không biết uống rượu lẽ nào cũng không biết ăn nho? Ăn nho và không nên bỏ vỏ. GS Tề nhấn mạnh rằng nho trắng không có chất cồn chuyển ngược, ăn cũng như không, nên phải mua nho đỏ.

GS Tề Quốc Lực đã thử nghiệm và nhận thấy “nho đỏ rửa sạch đi mà ăn, nuốt cả vỏ rất thích, không sao cả”. Cho nên người có tiền uống vang đỏ, người không có tiền ăn nho đỏ không bỏ vỏ đều giữ được sức khoẻ như nhau.

Sữa đậu nành

Đối với người da vàng thì sữa đậu nành là thích hợp nhất

Sữa đậu nành có những đặc điểm gì? Trong sữa đậu nành hàm chứa oligosaccharide được hấp thụ 100%, đồng thời trong sữa đậu nành còn có kali, canxi và magiê.... Hàm lượng can-xi trong sữa đậu nành nhiều hơn ở trong sữa bò.

Trong sữa bò không có chất chống ung thư nhưng trong sữa đậu nành có 5 loại chất phòng chống ung thư, đặc biệt là chất Isoflavone, đây là chất chuyên dùng để phòng chống và chữa trị ung thư

tuyến vú, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Cho nên đối với người da vàng chúng ta thích hợp nhất là sữa đậu nành.

GS Tê Quốc Lực không phản đối mọi người uống sữa bò nhưng để phòng chống ung thư, nhất định phải uống thêm sữa đậu nành.

Có người bỏ uống sữa chuyển hẳn sang uống sữa đậu nành, cách làm này cũng không tốt. Các bạn nên tiếp tục uống sữa bò đồng thời kết hợp uống thêm sữa đậu nành.

Nguồn: CCTV