

LỢI ÍCH TỪ BỮA SÁNG GIÀU CHẤT XƠ

Hãy bắt đầu ngày mới với bữa sáng giàu chất xơ. Chỉ tăng một lượng vừa phải chất này vào thực đơn hằng ngày cũng đủ giúp tăng cường sức khỏe.

Ảnh: bishopslaw.co.uk

Tăng chất xơ cho bữa sáng

Bữa ăn sáng là cơ hội tốt nhất để " nạp " chất xơ cho cơ thể. Các thực phẩm giàu chất xơ gồm bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên cám, hoa quả tươi, yến mạch hoặc đơn giản là 1 bát cơm gạo lứt. Thêm các loại hạt và mầm rau vào món cháo sáng. Thêm rau sống vào bánh mì.

Nấu đồ ăn quá kỹ làm giảm lượng chất xơ trong thực phẩm, vì vậy tốt nhất bạn chỉ nên hấp hoặc nấu chín tới.

Tại sao cơ thể cần chất xơ?

Chúng giúp nhanh no và no lâu hơn những đồ ăn không có chất xơ mà lại ít calo. Một số đồ ăn giàu chất xơ như hạt lanh, quả mận, cám gạo và mầm lúa mì còn giúp tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa.

Chất xơ giúp củng cố hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ ung thư ruột kết, bệnh tim mạch và tiểu đường; đồng thời giảm cholesterol và giúp kiểm soát cân nặng.

Những thực phẩm giàu chất xơ

- Các loại đỗ và đậu lăng
- Bánh mì và ngũ cốc:
- Hoa quả: lê, táo, đào

Lưu ý: Hãy tăng cường uống nước để đảm bảo chất xơ phát huy hết tác dụng của nó. Đọc kỹ nhãn mác, tránh các loại ngũ cốc đã xát kỹ, mất lớp vỏ lụa.