

# ĂN CHAY - LỢI CẢ ĐÔI ĐƯỜNG

Chế độ ăn chay rất tốt cho cơ thể, với lượng chất béo động vật và cholesterol ít nó sẽ tránh cho cơ thể bạn những bệnh như tim mạch, ung thư, tiểu đường, đặc biệt là nhồi máu cơ tim và xơ vữa động mạch. Hãy thử thay đổi khẩu vị gia đình bạn bằng những món ăn chay cho 5 ng&

Ăn chay như thế nào?

Để tăng cường máu và các acid amin thiết yếu chúng ta nên ăn nhiều những món thuộc họ đậu. Nhiều chương trình nghiên cứu đã chứng minh rằng đậu nành chẳng thua gì sữa và trứng và còn nhiều chất dinh dưỡng hơn cả thịt bò. Ngoài ra, một số các món ăn chay cũng rất giàu chất đạm, muối khoáng và sinh tố.

Nấu các món ăn chay không khó làm, chúng ta có thể mua về tự chế biến lấy theo sở thích của mình với những đồ mua ở ngoài chợ. Ngoài ra, chúng ta có thể sử dụng nước dừa, nước cốt dừa, lạc làm thành những món ăn chay độc đáo. Tùy vào sở thích của từng người mà ta có thể hấp, luộc, chưng, xào, rang, rán các món ăn chay của mình.

(Ảnh: Inmage)

Ăn chay cần chú ý

- Khi nấu các món chay không nên cho nhiều muối và bột ngọt vì cho nhiều vẫn có thể bị huyết áp cao như những người ăn mặn bình thường.
- Kết hợp ăn chay với ăn các loại trái cây giàu chất xơ để không bị táo bón.
- Khi ăn chay chúng ta không được uống rượu, nó sẽ tránh cho bạn những bệnh do rượu gây ra như bệnh gan, mật, máu... Và làm cho đầu óc chúng ta luôn thanh thản, không bị stress.
- Chúng ta vẫn có thể chơi thể thao như bình thường khi ăn chay nhưng cần phải nạp đủ năng lượng cho nhu cầu hoạt động của mình.
- Nên ăn chậm rãi tránh hấp tấp vội vàng.
- Hãy lên thực đơn món ăn chay cho cả tuần để có đủ các dưỡng chất cần thiết và đảm bảo không nhàm chán.

Phạm Lý