**Đậu bắp! Đại bổ..!**

**Vứa giảm cholesterol, vừa giảm Đường**

|  |
| --- |
|  |
| **Hấp dẫn, hấp dẩn.**  **Xin mời các ông các bà xơi. Đại bổ.!!!**  http://image.tin247.com/dantri/091126174313-12-692.jpg  ***Những lợi điểm trong việc ăn Đậu Bắp***  ***Tóm* *tắt* :** Vài lợi điểm khi dùng Đậu bắp : \* Ổn định lượng đường trong máu \* Làm giảm lượng cholesterol \* Tránh được chứng táo bón \* Giữ cho việc tiêu hóa được điều hòa. \* Nuôi dưỡng các vi khuẩn lành trong cơ thể *\** Một người rất đau khổ vì bệnh táo bón từ 20 năm nay, gần đây lại thêm bệnh ợ chua. Anh ta không biết có một cách trị bệnh thật đơn giản--đó là ĐẬU BẮP(OKRA). Anh ta bắt đầu ăn đậu bắp từ 2 tháng nay và từ đó không phải dùng thêm một thứ thuốc nào khác. Mỗi ngày, anh ta ăn 6 trái đậu bắp. Anh ta trở lại bình thường với lượng đường trong máu giảm từ 135 xuống 98 , kiểm soát được cả độ cholesterol lẫn bệnh ợ chua. Sau đây là vài nghiên cứu về Đậu Bắp (theo nghiên cứu của Bà Sylvia Zook, Tiến Sĩ Dinh Dưỡng), Đại Học Illinois. Đậu bắp và những lợi ích thiết thực   **Khi dùng đậu bắp để chế biến, nhiều người chỉ quan tâm đến việc các món ăn của mình sẽ ngon hơn nếu có thêm đậu bắp, ít ai chú ý đến giá trị dinh dưỡng chứa trong thứ quả con con, rẻ tiền này.**  **Lợi ích của đậu bắp  Đậu bắp rất dồi dào chất xơ, cả chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan. 1/2 chén đậu bắp nấu chín có thể cung cấp khoảng 2g chất xơ, đậu bắp còn tươi nguyên cung cấp nhiều hơn, 1 chén khoảng 3,2 g. Chất xơ mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm cả việc thúc đẩy giảm cân; kiểm soát lượng đường trong máu; ngăn ngừa táo bón và bệnh trĩ, cải thiện tiêu hóa; giảm mức cholesterol nên giúp phòng bệnh cao huyết áp, nhồi máu cơ tim; giảm nguy cơ ung thư ruột kết.**   |  | | --- | | http://www.giaoduc.edu.vn/upload/image/2010/04/02/daubap2.jpg |   Chất nhầy chứa trong đậu bắp còn có tác dụng nhuận tràng, giảm đau, giảm vết loét trong chứng viêm sưng. Nó còn được xem là loại thực phẩm “lý tưởng” nhất cho những người có dạ dày nhạy cảm. Đậu bắp cũng chứa nhiều axit folic. 1/2 chén đậu bắp nấu chín tương đương với 36,5 mg axit folic. Một chén đậu bắp sống chứa đến 87,8 mg axit folic. Đây là chất dinh dưỡng cần thiết cho nhiều chức năng của cơ thể, đặc biệt đối với những phụ nữ mang thai, axit folic cực kỳ quan trọng vì giúp phòng ngừa khuyết tật ống thần kinh và các dị tật bẩm sinh khác ở thai nhi. Bên cạnh đó, đậu bắp cũng thích hợp cho những người muốn giảm cân do cung cấp ít calo (khoảng 25 calo với 1/2 chén đậu bắp nấu chín và 33 calo cho mỗi chén đậu bắp sống), Ngoài ra, đậu bắp còn chứa nhiều vitamin A, vitamin C, canxi, kali, magiê giúp duy trì sự khỏe mạnh cho da, tóc và đôi mắt, tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể.  **Lựa chọn và bảo quản đậu bắp** Khi mua đậu bắp tươi, nên chọn quả không quá mềm, không có vết thâm bên ngoài vỏ, và không dài quá 8cm. Bảo quản đậu bắp trong tủ lạnh có thể giữ được độ tươi xanh từ 2-3 ngày. Lưu ý nên bọc ngoài bằng khăn giấy hoặc đựng đậu bắp trong bao nhựa rồi mới cho vào tủ lạnh. Nếu là đậu bắp nấu chín nên để vào hộp thức ăn đậy kín mới cho vào tủ lạnh, có thể bảo quản được 3-4 ngày. Đậu bắp dễ ăn, có thể xào, luộc hoặc nấu chung để tăng hương vị cho các món canh chua, súp… Để nhận được lợi ích dinh dưỡng tốt nhất từ đậu bắp, khi chế biến, nên nấu chín ở nhiệt độ thấp, vừa phải, không nấu, nướng đậu bắp ở nhiệt độ cao, tốt nhất là hấp chín. Giá trị dinh dưỡng lớn trong quả đậu bắp nhỏ Khi dùng đậu bắp để chế biến, nhiều người chỉ quan tâm đến việc các món ăn của mình sẽ ngon hơn nếu có thêm đậu bắp, ít ai chú ý đến giá trị dinh dưỡng chứa trong thứ quả con con, rẻ tiền này.  http://image.tin247.com/dantri/100402082559-540-233.jpg  **Đậu bắp xào**   |  | | --- | | http://image.tin247.com/vnmedia/110712101720-896-499.jpg |   **Nguyên liệu:** - Đậu bắp (số lượng tùy thích). - Vài tép tỏi, gia vị, dầu ăn…   **Cách làm:** - Đậu bắp rửa sạch, sau đó ngâm với nước muối loãng 10 phút, vớt ra để ráo. - Cắt bỏ phần gốc, sau đó cắt nhỏ đậu bắp thành những miếng nhỏ vừa ăn. (Như nấu canh chua cá). - Tỏi bóc vỏ, đập dập, bằm nhuyễn - Cho chảo lên bếp để nóng rồi đổ khoảng 2 [**thìa**](http://vatgia.com/1129/thia-dia-dua.html)[**dầu ăn**](http://vatgia.com/984/dau-an.html) vào, đợi dầu nóng, thả tỏi vào phi thơm và hơi vàng cháy cạnh. - Cho đậu bắp vào xào. Lúc này nếu thích bạn có thể thêm 2 thìa rượu màu vào xào cùng để tăng hương vị món ăn. - Không phải đậy nắp, dùng [**đũa**](http://vatgia.com/1129/thia-dia-dua.html) đảo đều đậu bắp khoảng 3 phút rồi nêm nếm gia vị. Chờ thêm 2 phút nữa và tắt bếp. Không nên xào lâu, đậu bắp mềm quá mất ngon. **Mách nhỏ:** - Trong đậu bắp chứa rất nhiều chất dinh dưỡng cần cho nhu cầu cơ thể: canxi oxalate, pectin, chất xơ. Thường xuyên ăn đậu bắp có lợi cho tiêu hóa, tăng cường thể lực, bảo vệ gan, dạ dày và ruột. - Đậu bắp còn chứa các thành phần đặc biệt như một loại thuốc bổ, là một loại rau dinh dưỡng giàu kẽm, selen và nguyên tố vi lượng khác được ví như viagra. Không chỉ ngăn ngừa được ung thư mà còn làm trắng da. - Đậu bắp ngoài xào tỏi còn có thể dùng cho các món nướng, hầm, salad, súp… - Tuy nhiên, vì đậu bắp cò tính hàn, nên với những ai đang đau bụng, rối loạn tiêu hóa nên hạn chế ăn loại rau này. Đậu bắp càng nhỏ càng ngon, càng giàu dinh dưỡng.  **Đậu bắp: Giàu dinh dưỡng nhưng có thể giảm béo**  Thuộc loại thực phẩm giàu protein, nhiều dinh dưỡng, không có cholesterol, đậu bắp luôn có mặt trong thực đơn giảm béo, giúp cơ thể bài trừ độc tố, bảo vệ sức khỏe, [**làm đẹp**](http://vatgia.com/2996/do-uong-bo-duong-lam-dep.html) da.  http://image.tin247.com/dantri/091126174313-12-692.jpg  Các thành phần dinh dưỡng trong đậu bắp đều cao hơn các loại [**rau**](http://vatgia.com/968/rau.html) quả củ nói chung, đặc biệt là các vi chất như: canxi, kali, vitamin B6, ma giê, folate và axit alpha - linolenic. Những vitamin này sẽ giúp “nâng cấp” sức khỏe khá toàn diện.   Ngay đến cành non của đậu bắp cũng có hương thơm và mùi vị đặc trưng, luộc ăn giúp tiêu hóa tốt, chữa trị loét dạ dày, bảo vệ gan.   Ăn đậu bắp thường xuyên sẽ giúp cơ thể giảm [**nguy cơ**](http://www.vatgia.com/hoidap/quicksearch.php?keyword=nguy%20c%c6%a1) mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, béo phì và cả ung thư.   Đậu bắp rất dễ ăn, có thể luộc, xào, nướng hoặc sấy khô đều được. Uống nước đậu bắp luộc hàng ngày, trong nhiều tháng còn giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường, có [**làn da**](http://www.vatgia.com/hoidap/quicksearch.php?keyword=l%c3%a0n%20da) đẹp, đặc biệt là rất tốt cho phụ nữ sau khi sinh.  **Bài thuốc điều trị bệnh đái tháo đường và bệnh gút**   |  | | --- | |  | |  | |  |   **Lợi ích của đậu bắp**   Thuộc loại thực phẩm giàu protein, nhiều dinh dưỡng, không có cholesterol, đậu bắp (okra) luôn có mặt trong thực đơn giảm béo, giúp cơ thể bài trừ độc tố, bảo vệ sức khỏe, làm đẹp da. Các thành phần dinh dưỡng trong đậu bắp đều cao hơn các loại rau quả nói chung, đặc biệt là các vi chất như: canxi, kali, vitamin B6, ma giê, folate và acid alpha - linolenic. Những vitamin này giúp “nâng cấp” sức khỏe khá toàn diện.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | http://tintuccaonien.com/docs/docs_4/4_2_170_files/image002.jpg | http://tintuccaonien.com/docs/docs_4/4_2_170_files/image004.jpg |  |   **Uống nước đậu bắp trị tiểu đường?**   Gần đây có một tài liệu phổ biến trên internet chỉ dẫn một bài thuốc như sau: lấy hai trái đậu bắp, cắt bỏ một tí đầu và đuôi, sau đó, cắt đôi theo chiều dọc rồi cho vào ngâm trong ly nước nguội, đậy lại qua đêm. Sáng hôm sau, trước khi ăn sáng, vớt bỏ hai trái đậu bắp ra rồi uống hết ly nước ngâm đó. Uống mỗi ngày, sau hai tuần sẽ thấy đường trong máu xuống một cách không ngờ. Thực hư về bài thuốc này? Nghiên cứu khoa học về công dụng đậu bắp   |  | | --- | | <http://www.sgtt.com.vn/ImageHandler.ashx?ImageID=132172>Chất nhầy trong đậu bắp chứa thành phần chất xơ hoà tan và những hoạt chất quan trọng khác nên có thể đã cho tác dụng ổn định đường huyết. Ảnh: Cameron |   Đậu bắp còn gọi là mướp tây, bắp chà, tên khoa học Abelmoschus esculentus, thuộc họ Malvaceae. Đậu bắp là một loại rau quả phổ biến có nhiều chất bổ dưỡng như: hợp chất polyphenol, chất chống ôxy hoá, các sinh tố C, A, B1, B2, B6, khoáng chất kẽm, sắt, canxi và nhiều chất xơ, chất nhầy. Hạt đậu bắp cũng là nguồn cung cấp chất đạm và chất béo tốt. Từ lâu, dân gian nhiều nơi đã biết sử dụng thân, lá và quả non đậu bắp để trị các chứng tiểu khó, bệnh lậu; rễ và lá non chữa ho khan, viêm họng...  Gần đây, những thí nghiệm tại khoa y học cổ truyền, đại học Y dược TP.HCM đã cho thấy cao lỏng được chế từ thân và lá cây đậu bắp có tác dụng hạ đường huyết trên chuột thí nghiệm. Các nhà khoa học đã xác định liều từ 10g đến 40g/kg thể trọng có tác dụng hạ đường huyết trên chuột thí nghiệm. Liều có tác dụng hạ đường huyết ổn định nhất là 30g/kg thể trọng. Ở liều này, cao lỏng đậu bắp hạ đường huyết có ý nghĩa thống kê từ thời điểm 40 phút và kéo dài đến 90 phút. Sau 90 phút, đậu bắp làm hạ 47,34% nồng độ đường huyết so với nhóm đối chứng không điều trị. Qua so sánh với insulin, tác dụng của đậu bắp không mạnh bằng insulin, không gây hạ đột ngột như insulin nhưng ổn định hơn và không có nguy cơ gây tụt huyết áp xuống dưới mức bình thường. Có thể uống nhưng phải thận trọng Trong những năm gần đây khi số người mắc bệnh tiểu đường tăng cao và phong trào sử dụng thảo dược để trị bệnh trở nên phổ biến, đã xuất hiện nhiều bài thuốc dùng đậu bắp, hoặc độc vị hoặc phối hợp với một số thảo dược khác, để ổn định đường huyết. Có người ăn nhiều đậu bắp hàng ngày hoặc dùng thân, lá hoặc quả đậu bắp phơi khô rồi phối hợp với một số thảo dược như mướp đắng, lá ổi, lá sakê… sắc uống để chữa tiểu đường. Chưa có nghiên cứu khoa học nào kết luận hiệu quả điều trị của những trường hợp này, nhưng nhiều bệnh nhân đã khẳng định có tác dụng ổn định đường huyết rất tốt.  Trở lại bài thuốc chỉ dẫn uống nước ngâm của hai trái đậu bắp, như đã nói ở trên, chất nhầy trong đậu bắp chứa thành phần chất xơ hoà tan và những hoạt chất quan trọng khác nên có thể đã cho tác dụng ổn định đường huyết. Một số tài liệu y khoa cũng đã kết luận chất xơ hoà tan có tác dụng tốt trong ổn định đường huyết. Chất nhầy trong đậu bắp tiết ra thông qua những mặt cắt ngang, dọc thân trái và dễ hoà tan vào môi trường nước, kể cả nước ở nhiệt độ thường. Qua nhiều giờ ngâm, chất nhầy hoà tan vào nước biểu thị rõ bằng độ sánh trong nước tăng lên. Lượng chất nhầy trong trái non cao hơn nhiều so với thân hay lá. Dù sao, đậu bắp vẫn là loại rau quả bổ dưỡng, dùng nhiều hơn số cần thiết vẫn không gây độc hại nên bà con có thể dùng thử bài thuốc đó. Tuy nhiên, để bảo đảm vệ sinh, có thể ngâm bằng nước sôi rồi để nguội dần. Ngoài ra, cần theo dõi lượng đường huyết hàng ngày để đối chiếu kết quả và tìm ra liều lượng tối thiểu phù hợp với bản thân. Riêng việc phối hợp và gia giảm với các loại thuốc tân dược hay đông dược khác, cần tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị. Lương y Võ Hà Không nên ảo tưởng chữa dứt tiểu đường Hiện nay, bên cạnh những yếu tố về môi trường, chế độ ăn uống thực phẩm công nghiệp nhiều chất béo, ít chất xơ và lối sống tĩnh tại, ít vận động là nguyên nhân chính đã dẫn đến sự gia tăng tỷ lệ bệnh tiểu đường. Tất cả các loại thuốc dù thuốc bắc, thuốc tây hay thảo dược đều chỉ có giá trị giúp ổn định đường huyết trong nhất thời. Thuốc không thể chữa dứt điểm căn bệnh. Chúng khác nhau ở chỗ có phản ứng phụ hay không hoặc có thêm tác dụng giúp cải thiện chức năng các cơ quan hoặc tăng cường thêm sức đề kháng của cơ thể hay không. Do đó, không nên có ảo tưởng về một loại thực phẩm chức năng, thảo dược hoặc một bài thuốc gia truyền nào có thể chữa dứt căn bệnh này trong điều kiện y học hiện nay.   **Benefit of eating Okra (Lady's Finger) \***   **http://hoodoocrossroads.files.wordpress.com/2010/09/okra.jpeg**   \*A guy has been suffering from constipation for the past 20 years and recently from acid reflux. He didn't realize that the treatmentcould be so simple -- OKRA! (or Lady's Finger). He started eating okra within the last 2 months and since then have never taken medication again. All he did was consume 6 pieces of OKRA everyday.   He's now regular and his blood sugar has dropped from 135 to 98, with his cholesterol and acid reflux also under control. Here are some facts on okra (from the research of Ms. Sylvia Zook, PH.D nutrition), University of Illinois. \*  \*"Okra is a powerhouse of valuable nutrients, nearly half of which is *soluble fiber* in the form of ***gums*** and***pectins***. Soluble fiber helps to lower serum cholesterol, reducing the risk of heart disease.   The other half is *insoluble fiber* which helps to keep the intestinal tract healthy*, decreasing the risk of some forms of cancer*, especially *colo-rectal cancer*. \*  \*Nearly 10% of the recommended levels of vitamin B6 and folic acid is also present in a half cup of cooked okra. Okra is a rich source of many nutrients, including fiber, vitamin B6 and folic acid.   He got the following numbers from the University of Illinois Extension Okra Page Please check there for more details.  Okra Nutrition (half-cup cooked okra)  \* Calories = 25  \* Dietary Fiber = 2 grams  \* Protein = 1.5 grams  \* Carbohydrates = 5.8 grams  \* Vitamin A = 460 IU  \* Vitamin C = 13 mg  \* Folic acid = 36.5 micrograms  \* Calcium = 50 mg  \* Iron = 0.4 mg  \* Potassium = 256 mg  \* Magnesium = 46 mg \*   \*These numbers should be used as a guideline only, and if you are on a medically-restricted diet please consult your physician and/or dietician.   Ms Sylvia W. Zook, Ph.D. (nutritionist) has very kindly provided the following thought-provoking comments on the many benefits of this versatile vegetable.   They are well worth reading  1. The superior fiber found in okra helps to stabilize blood sugar as it curbs the rate at which sugar is absorbed from the intestinal tract.   2. Okra's mucilage not only binds cholesterol but bile acid carrying toxins dumped into it by the filtering liver. But it doesn't stop there... \* \* 3. Many alternative health practitioners believe all diseases begin in the colon. The okra fiber, absorbing water and ensuring bulk in stools, helps prevent constipation . Fiber in general is helpful for this but okra is one of the best, along with ground flax seed and psyllium. Unlike harsh wheat bran, which can irritate or injure the intestinal tract, okra's mucilage soothes , and okra facilitates elimination more comfortably by its slippery characteristic many people abhor.   In other words, this incredibly valuable vegetable not only binds excess cholesterol and toxins (in bile acids) which cause numerous health problems, if not evacuated, but also assures their easy passage from the body. The veggie is completely non-toxic, non-habit forming (except for the many who greatly enjoy eating it), has no adverse side effects, is full of nutrients, and is economically within reach of most.   4. Further contributing to the health of the intestinal tract, okra fiber(as well as flax and psyllium) has no equal among fibers for feeding the good bacteria (probiotics).   5. To retain most of okra's nutrients and self-digesting enzymes, it should be cooked as little as possible, e.g. with low heat or lightly steamed. Some eat it raw.  Some important benefits of consuming okra: \*   \*Stabilises blood sugar level.  Lowers serum cholesterol level.  Prevents constipation.  Keeps intestinal tract healthy.  Feeds good bacteria residing in us all. \* |