

## Thà»±c phá°©m giẢ°p quẢ½ Ấng dá°»o dai khi â€œlẢçm trá°-nâ€•

Ả°ng gẢ°p cá»§a Thuc Duong  
17/06/2012

Vitamin và các loá°ji khoáng

chá°ýt trong thà»t lá»£n, hầu, hành tây&hellip; sá°½ cung cá°p dÆ°á»ng chá°ýt cá°§n thiá°¿t  
Ả°f giúp &ldquo;cá-u nhá»•&rdquo; tẢ°ng sá°c bá»•n.

Hầu

Theo thông tin trên website cá»§a Science Channel, hầu là loá°ji thà»±c phá°©m giàu chá°ýt sá°t và ká°½m. Sá°t là khoáng chá°ýt rá°ýt cá°§n thiá°¿t trong quá trình tá°jo nẢ°ng lÆ°á»ng cho cÆ°i thà»f, trong khi Ả°ó, sá°± thiá°¿u há»ýt vá»• ká°½m có thà»f á°£nh hÆ°á»Ýng lá»n tá»i lÆ°á»ng &ldquo;tinh binh&rdquo; cẢ°ng nhÆ° khá°£ nẢ°ng sinh sá°£n cá»§a nam giá»i.

Trên website cá»§a Ả°á°ji há»•c Hawaii (Má»¹), hầu còn Ả°Æ°á»£c Ả°ánh giá là loá°ji thà»±c phá°©m kích dá»c có thà»f dùng Ả°á»f trá»« chá»©ng liá»t dÆ°Æ°ng. Má°c dù vá°«n chÆ°a có bá°±ng chá»©ng khoa há»•c nào khá°³ng Ả°á»nh công dá»ng này cá»§a hầu, nhÆ°ng theo Go Ask Alice, dá»ch vá»¥ há»•i Ả°áp trá»±c tuyá°¿n vá»• sá»©c khá»•e cá»§a Ả°á°ji há»•c Columbia (Má»¹), có nhá»ng hiá»tụ á»©ng tâm lý cho thá°y hầu giúp cá°£i thiá»t chá»©ng rá»i loá°jn cÆ°Æ°ng dÆ°Æ°ng.

DÆ°a há°ýu

Nghiên cá»©u nẢ°m 2008 cá»§a Trung tâm cá°£i tiá°¿n rau quả°£ A&M á»Ỗ Texas (Má»¹) cho thá°y dÆ°a há°ýu rá°ýt giàu má»™t loá°ji axit amin có tên citrulline, giúp thÆ° giãn và làm ná»Ỗ má°jch máu - má»™t công dá»ng Ả°á»c hiá»tụ cá»§a Viagra và các loá°ji thuá»c trá»« chá»©ng rá»i loá°jn cÆ°Æ°ng dÆ°Æ°ng.

Citrulline tá°-p trung nhía»•u á»Ỗ phá°šn vá»• và trong dÆ°a há°u vàng. Ngoài ra, dÆ°a há°u rá°t giàu vitamin A, B, C cùng má»™t sá»' khoáng chá°t nhÆ° canxi, ma-giê, ka-li, sá°t và ká°½m giúp tẢfng sá»©c Ä'á»• kháng và ham muá»'n tình dá»c. Há»p chá°t citrulline trong dÆ°a há°u còn Ä'Æ°á»c tìm thá°y trong dÆ°a leo và dÆ°a vàng nhÆ°ng á»Ỗ má»©c Ä'á»™ thá°p hÆjn.

á»št

Khuôn má°t Ä'á»• bá» «ng sau khi thÆ°á»Ỗng thá»©c món cà-ri là dá°u hiá»tu cho thá°y các má°ch máu Ä'ang giãn ná»Ỗ. Diá»...n giá°i theo cÆj chá°i sinh há»c thì &ldquo;cá°-u nhá»•&rdquo; cÆ°Æjng cá»©ng Ä'Æ°á»c là nhá»• tác Ä'á»™ng cá»sa &ldquo;thá»sy lá»±c&rdquo;. &ldquo;Thá»sy&rdquo; á»Ỗ Ä'ây là lÆ°á»Eng máu Ä'Æ°á»c dá»n vào các á»'ng dá°«n nhá»•, hay chính là má°ch máu, tá»i dÆ°Æjng vá°-t.

á»št, hay các Ä'á»« Ä'fn cay, kích thích quá trình bÆjm máu cá»sa tim và giãn ná»Ỗ má°ch máu, tá» Ä'ó, tẢfng lÆ°á»Eng máu tuá°šn hoàn tá»i dÆ°Æjng vá°-t.

Chúa»i

Chúa»i chá»©a nhía»•u ka-li, rá°t tá»t cho tim má°ch và tuá°šn hoàn máu, tá» Ä'ó tẢfng lÆ°á»Eng máu lÆ°u thông tá»i dÆ°Æjng vá°-t, tẢfng sá»©c dá°«o dai cho &ldquo;cá°-u nhá»•&rdquo;. Bá»• sung Ä'á»sy Ä'á»s lÆ°á»Eng ka-li còn giúp kiá»fm soát lÆ°á»Eng na-tri trong cÆj thá»f, giá»- huyá°t áp á»Ỗ má»©c á»•n Ä'á»«nh và giá°Em nguy cÆj má°c bá»fnh tim má°ch.

Ngoài chứa i, má sá' loáji thá±c phá©m khác cÁ©ng chá©a nhiá»•u ka-li nhÆ° sá`a, Á'á-u xanh, nÆ°á»c cam và các sá£n phá©m tá»« cà chua.

Cá há»i

Cá há»i chá©a rá»t nhiá»•u dÆ°á»ng chá»t tá»t cho sá»c khá»e tim má»ch nhÆ° chá»t béo không bão hòa và axit béo omega-3. Axit omega-3 giúp loáji bá»• bá»t chá»t dính, nhá»t trong máu, tÁ»ng lÆ°á»ng máu lÆ°u thông tá»i các bá»™ phá°-n giá»- vai trò quan trá»ng trong quá trình cÆ°Æ»ng cá»©ng cá»sa dÆ°Æ»ng vá»t.

Ngoài cá há»i, có thá»f thÆ°á»Ýng thá»c thêm cá thu hoá°c cá ngá»« 2 tuá»§n má»™t lá»§n Á'á»f giúp các Á'á»™ng má»ch trong cÆ»j thá»f Á'Æ°á»£c bôi trÆ»n.

Thá»t lá»£n

Trái ngÆ°á»£c vá»i quan niá»m cá»sa nhiá»•u ngÆ°á»i, &ldquo;cá-u nhá»•&rdquo; sá»½ không hành Á'á»™ng nghiêm chá»nh khi &ldquo;lâm trá°-n&rdquo; ná»u không Á'Æ°á»£c sá»± chá»% thá»t sát sao cá»sa phía trên. Á'á»f làm Á'Æ°á»£c Á'ía»•u này, bá»™ não cá»§n Á'Æ°á»£c bá»• sung vitamin B1. Ná»u không Á»n Á'Æ°á»£c thá»t lá»£n, có thá»f bá»• sung vitamin B trong quá°£ Á'á-u và má»™t sá»' thá»±c phá©m khác.

Anh Á'ào



