

Tháp phốt pho giúp xương chắc khỏe khi ăn chay

Ảnh hưởng của thực phẩm chay
17/06/2012

Vitamin và các khoáng chất

trong tháp dinh dưỡng, hành tây... cũng cung cấp vitamin D giúp hấp thụ canxi tốt. Để giúp "cá-u nhà" ăn chay khỏe mạnh.

Hầu

Theo thông tin trên website của Science Channel, hầu là khoáng chất tháp phốt pho giàu vitamin D và canxi. Vitamin D là khoáng chất giúp hấp thụ canxi trong quá trình tạo xương cho cơ thể, trong khi vitamin K, sắt và canxi giúp máu đông. Cá có hàm lượng vitamin D cao gấp 10 lần so với thực phẩm chay. Cá cũng là nguồn protein dồi dào.

Trên website của Hiệp hội Cá Hawaii (Má), hầu còn được đánh giá là khoáng chất tháp phốt pho kích thích có thể dùng để thay thế chất béo trong chế độ ăn chay. Mặc dù vậy, nếu bạn có bất kỳ bệnh nào liên quan đến thận hoặc xương, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ. Theo Go Ask Alice, đây là một bài báo về việc ăn chay và sức khỏe của Hiệp hội Cá Columbia (Má), có những nghiên cứu về việc ăn chay và sức khỏe. Hầu giúp cải thiện chất lượng của chế độ ăn chay.

Đặc biệt

Nghiên cứu năm 2008 của Trung tâm Nghiên cứu Rau quả A&M ở Texas (Má) cho thấy đặc biệt giàu vitamin B6 và axit amin có tên citrulline, giúp tăng cường và làm sạch máu - một công dụng của axit amin này. Cá cũng là một nguồn cung cấp Vitamin B6 và các khoáng chất khác.

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 “cá°-u nhá»•” cÆ°Æjng cá»©ng Ä'Æ°á»c là nhá»• tác Ä'á»™ng cá»sa “thá»sy lá»±c”. “Thá»sy” 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 “cá°-u nhá»•”. 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»±nh tim má°ch.

Anh Ā'ào là loá»j trái cây chá»©a nhía»•u há»£p chá»£t anthocyanin, sá»c tá»' tá»jo màu, Ā'á»"ng thá»•i giúp bá»£o vá»† thành Ā'á»™ng má»jch, ngĀfn chá»n các má»£ng bám má»j dá»«n tá»»i chá»©ng xĀj cá»©ng Ā'á»™ng má»jch hoá»c tá»c Ā'á»™ng má»jch. Ngoài anh Ā'ào, há»£p chá»£t anthocyanin cĀ©ng chá»©a nhía»•u trong trái Ā'ào, quá»£ xuān Ā'ào và quá»£ má»n.

Hành tây

Há»£p chá»£t phytochemical vá»»i tên gá»•i allicin trong hành và tá»•i có tác dá»»ng tĀfng cĀ»á»•ng tuá»£n hoàn máu, giúp giá»£m nguy cĀj huyá»t khá»i hoá»c bá»c tá»c má»jch. Có thá»f há»jn chá»j hĀj thá»Ý có mùi do Āfn hành bá»±ng cách nhai mùi tây hoá»c bá»jc hà cay.

RĀ»á»£u vang

Các loá»j rĀ»á»£u vang, Ā'á»c biá»† là rĀ»á»£u vang Ā'á»•, rá»£t giàu chá»£t chá»'ng oxy hóa resveratrol, giúp giān ná»Ý Ā'á»™ng má»jch bá»±ng cách kích thích cĀj thá»f sá»£n sinh nhía»•u nitric oxide. Nitric oxide làm giān ná»Ý má»jch máu, há»† vá»»i công dá»»ng cá»£a Viagra.

