

Thực phẩm lành mạnh nhất

Tác Giả: Triệu Minh

*Ăn uống không phải lúc nào cũng đòi hỏi phải cầu kỳ, mà chỉ cần đơn giản nhưng lành mạnh. Tuần qua, tạp chí **TIME** đã lập ra một danh sách những thực phẩm lành mạnh chúng ta nên dùng hàng ngày, và nhờ **Tina Ruggiero**, tác giả cuốn *The Truly Healthy Family Cookbook*, phân tích xem mỗi thực phẩm này bổ dưỡng ra sao, cũng như chỉ dẫn cách nấu nướng do trang mạng **Cooking Light** phụ trách.*

Đa số các thực phẩm này đã quen thuộc với chúng ta và thường có mặt trên bàn ăn gia đình. Tuy nhiên có thể một số còn xa lạ, chúng ta nếu có dịp cũng nên thử dùng. Bài của Time thật dài, phần chỉ dẫn nấu nướng xin được lược bỏ mà chỉ chú ý đến tính bổ dưỡng của mỗi loại như sau:



1. Chuối

Chuối là nguồn cung cấp potassium có đặc tính bảo vệ tim mạch. Nó còn là một prebiotic hữu hiệu, làm tăng khả năng hấp thụ calcium của cơ thể, tăng dopamine, norepinephrine và serotonin là những hóa chất từ óc chống được suy trầm.



2. Raspberries

Raspberries có loại màu vàng, đen và tím nhưng phổ biến nhất là màu đỏ. Có thể giúp ngừa bệnh tật bằng cách ngăn chặn không cho tế bào phân chia một cách bất thường, và thúc đẩy cho tế bào chết một cách lành mạnh. Giàu flavonoids quercetin và gallic acid nên giúp cho sức khỏe của tim, ngăn phì mập, làm chậm lão hóa.



3. Cam

Là nguồn mạnh nhất cung cấp vitamin C và cần thiết trong việc “giải giới” các free-radicals, che chở các tế bào, bảo vệ hệ thống miễn nhiễm. Trong cam có phân tử flavonoid mạnh, gọi là hesperidin, có trong cùi và vỏ cam., do đó đừng lột bỏ hết cùi. Thử nghiệm nơi loài vật thấy hesperidin hạ được cholesterol và huyết áp.



4. Kiwi

Nếu có cùng trọng lượng thì kiwi có nhiều vitamin C hơn cam. Còn chứa vitx E và hàng loạt polyphenols giúp chống oxyt hóa. Chất xơ, potassium, magnesium và thiếc (tốt cho tóc, da và móng tay) đều có trong kiwi.



5. Trái lựu - Pomegranates

Một cup hạt lựu cho gần 50% nhu cầu hàng ngày về vitx C và polyphenols (giúp giảm nguy cơ bị ung thư).



6. Blueberries

Blueberries giàu một hóa chất tự nhiên từ cây cỏ - gọi là anthocyanin - làm cho trái này có màu xanh. Có thể giúp bảo vệ thị giác, hạ lượng đường trong máu, giữ cho tâm trí minh mẫn bằng cách tăng cường trí nhớ và nhận thức.



7. Bưởi - Grapefruit

Bưởi nên được coi là “superfruit”. Tép có nhiều màu: trắng, hồng, vàng và đỏ. Ít calorie mà có nhiều chất dinh dưỡng, giúp giảm cân, giữ sạch da, quân bình hệ tiêu hóa, tăng năng lượng, ngừa ung thư.



8. Tangerines

Quýt có nhiều antioxidant hơn cam, có nhiều chất xơ hòa tan hoặc không hòa tan được (giúp giảm nguy cơ bị bệnh và quân bình trọng lượng cơ thể). Quýt cung cấp lutein và zeaxanthin (giúp giảm nguy cơ bệnh về mắt như cataract và thoái hóa võng mạc do tuổi tác). Nghiên cứu nơi loài vật thấy flavonoids có trong quýt có thể ngăn chặn bệnh tiểu đường loại 2 và bệnh tim,



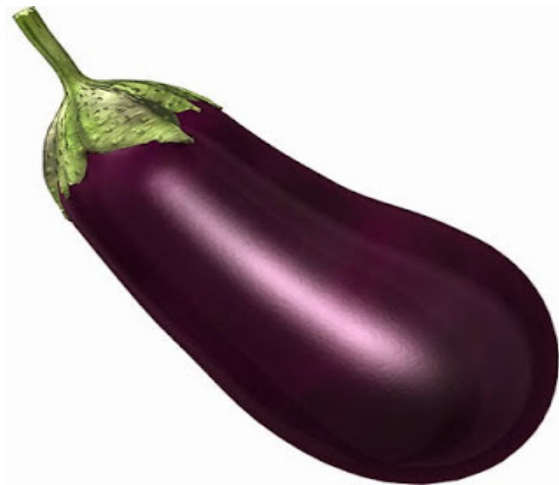
9. Avocado

Chứa gần 20 loại vitamin và chất khoáng, đa số hữu dụng cho con người. Thay vì dùng chất béo bão hòa (saturated fat, như bơ, cheese) thì ăn một trái avocado, có thể giảm được nguy cơ bệnh tim mà cũng không cần giảm cân.



10. Tomatoes

Giàu lycopene là một vũ khí mạnh chống ung thư, bảo vệ DNA của tế bào bằng khả năng antioxidant mạnh. Lycopene còn có khả năng kích thích các enzyme để các chất gây ung thư không hoạt động được.



11. Eggplant

Cà tím cùng dòng họ với cà chua và ớt chuông (bell pepper). Là nguồn cung cấp phytonutrients, là các hóa chất tự nhiên của cây cỏ có khả năng che chở chống bệnh tật.



12. Swiss chard Cải Thụy sĩ

Chứa betalains (còn có trong cây củ cải đường), vitamin A, B, C, E và K, magnesium, potassium, calcium, choline, selenium, thiếc và chất xơ.



13. Mushrooms

Giàu chất ergothioneine là một antioxidant có thể chống bệnh ung thư. Còn là nguồn cung cấp riboflavin (một thứ vitamin giúp cho cơ thể có thể giải độc một cách tự nhiên).



14. Kale

Được coi như kiếng chống nắng của Bà mẹ Thiên nhiên. Giàu carotenoids lutein và zeaxanthin, cải kale cung cấp cho võng mạc các sắc tố đó để thu hút các tia nắng tai hại của mặt trời. Chất dinh dưỡng của kale cũng còn chứng tỏ có thể giảm nguy cơ bị ung thư, làm cho xương khỏe mạnh và giúp giải độc một cách tự nhiên.



15. Broccoli Sprouts

Da, phổi, thận và gan của chúng ta là những bộ phận thường xuyên thải độc, nhưng cũng cần có bàn tay giúp sức. Giá có thể làm được điều đó. Giàu các hóa chất tự nhiên từ cây cỏ, giá có thể giúp chống ung thư; khả năng antioxidant có thể giúp các tế bào của chúng ta che chở khỏi bệnh tật.

16. Fennel



Cây thì là fennel (có khác loại thì là người Việt thường ăn) cung cấp antioxydants, vitamin C, chất xơ và phytonutrients. Một trong các phytonutrients này gọi là anethole, khi nghiên cứu nơi thú vật, thấy có khả năng giảm thiểu viêm sưng (inflammation) và chống bệnh mãn tính.

17. Garlic



Tỏi mùi hăng nhưng chứa flavonoids và các chất dinh dưỡng có lưu huỳnh, giúp cho sự miễn nhiễm và cho các khớp xương được khỏe mạnh. Đặc tính được nhiều người biết là bảo vệ tim, chống vi khuẩn.

18. Khoai lang (Sweet potatoes)



Tuy có nhiều đường thiên nhiên hơn khoai tây trắng, nhưng khoai lang ngọt có nhiều chất dinh dưỡng. Một củ lớn chứa vitamin A nhiều hơn lượng cần thiết một ngày, cần thiết cho thị giác và khả năng sinh sản. Khoai lang còn chứa các vitamin B, chất xơ, potassium và một chất antioxidant là glutathione giúp tăng cường hệ miễn nhiễm cũng như hệ trao đổi dưỡng chất.

19. Củ cải đường (Beets)



Nguồn cung cấp antioxidants và có các hợp chất có thể giúp hạ huyết áp và LDL cholesterol. Đẹp mắt khi bày trên đĩa vì có betalains là sắc tố làm cho củ cải đường có màu này. Betalains bị sức nóng hủy hoại, nên hấp hoặc nướng không quá một tiếng đồng hồ để còn giữ được chất bổ dưỡng tối đa.

20. Spinach



Spinach là một trong những thứ rau xanh đứng hàng đầu trong việc cung cấp folate, và còn chứa một lượng nhiều vitamin A, chất sắt, thiếc, potassium, calcium, và selenium (giúp bảo vệ antioxidants và hỗ trợ hoạt động của tuyến giáp trạng).

21. Cauliflower



Cải hoa (cauliflower) tuy ta thường thấy màu trắng nhưng thực ra còn có nhiều màu sắc khác như tím, xanh và da cam. Là thực phẩm chống ung thư và hỗ trợ tiến trình giải độc tự nhiên của cơ thể. Giàu các loại phytonutrients, làm giảm bị oxyt hóa trong các tế bào. Nghiên cứu cho thấy khi kết hợp với củ nghệ lại có khả năng ngăn ngừa và trị ung thư tuyến tiền liệt.

22. Collard greens



Có khả năng hạ cholesterol hơn cả kale, cũng như chống ung thư. Nửa chén collard greens chứa đủ lượng vitamin A cần thiết cho 2 ngày (thiết yếu cho sức khỏe của da, răng và thị giác).

23. Onions



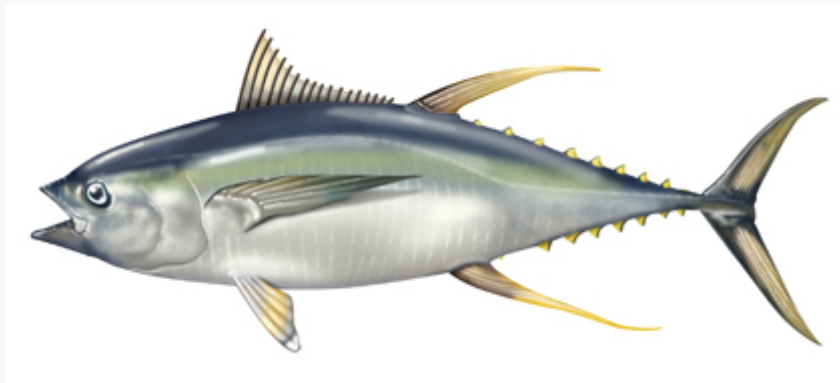
Giàu các hợp chất có chứa lưu huỳnh nên mùi hăng. Cung cấp vitamin C và B6, manganese, potassium và chất xơ, cũng như quercetin (là một antioxidant giúp tim khỏe mạnh, chống viêm sưng, giảm các triệu chứng dị ứng).

24. Winter Squash



Winter squash là từ dùng để chỉ nhiều thứ bí trong đó nổi bật là bí đỏ. Nguồn cung cấp beta-carotene gốc từ cây cỏ (chống viêm sưng), giúp tăng cường thị giác và sự phát triển tế bào. Thịt bí màu vàng còn có khả năng bảo vệ nhiễm độc, và giúp giảm bệnh tật phát sinh do tuổi già.

25. Tuna



Các chuyên gia khuyên chúng ta, đặc biệt là phụ nữ mang thai và cho con bú, nên ăn 8-12 oz hải sản hàng tuần để bổ óc và tránh nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Nên chọn cá giàu acids béo omega-3 như tuna (ngay cả tuna đóng hộp) để tăng cường miễn nhiễm, trợ tim và giảm trầm cảm.

26. Sardines



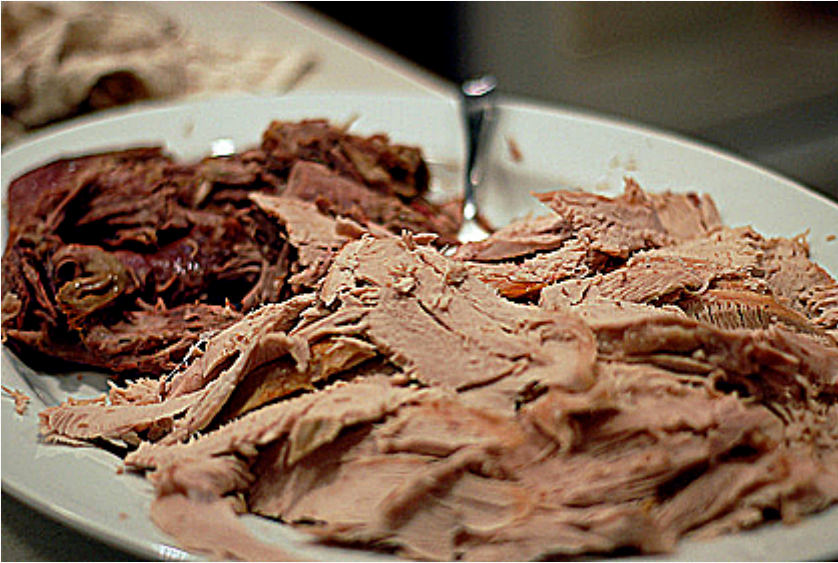
Cá sardine (mòi) nhỏ, nhưng là đối thủ của cá hồi (salmon) nếu so sánh về chất acid béo omega-3. Loại acid béo này hoạt động ngay khi vào cơ thể (khác với omega-3 gốc từ thảo mộc), tăng cường sự lưu chuyển của máu, nuôi óc, quân bình nhịp tim và chống viêm sưng. Sardine còn là nguồn cung cấp calcium; nên chọn thứ đóng trong hộp có dầu ôliu có lợi cho sức khỏe của tim.

27. Salmon



Khi chúng ta lớn tuổi, cả hai yếu tố nội tại (như DNA của chúng ta) và ngoại tại (như mặt trời) đều góp phần vào gây ra tai hại. Da bắt đầu biến dạng, nhăn nheo, có điểm lão hóa. Có nhiều người trông cậy ở các thứ cream để thoa da mặt, nhưng ăn uống cũng có thể giúp được phần nào kết quả. Omega-3 trong thực phẩm (như ở cá hồi salmon) có thể giúp giảm độ khô (do bị viêm da hay bệnh vẩy nến psoriasis) và còn có thể giảm được nguy cơ bị ung thư da.

28. Thịt gia cầm (loại đen, dark meat)



Thịt gia cầm màu trắng lạt là một lựa chọn tốt, nhưng đừng ngại thịt đậm màu. Chất béo trong thịt đậm màu có chứa một hormone gọi là cholecystokinin, hay CCK, giúp cảm thấy mau no (ai ăn giảm cân thì tốt). Thịt đậm màu còn có myoglobin là một chất protein có nhiệm vụ đưa oxygen đến cho các tế bào hấp thụ. Thịt đậm có nhiều vitamin B hơn thịt trắng, vừa ngon vừa bổ dưỡng. Thịt từ chân và đùi giàu chất taurine, giảm được nguy cơ bệnh tim mạch nơi phụ nữ, và còn giúp chống bệnh tiểu đường và cao máu.

Tác Giả: Triệu Minh

Nguồn: Quê Hương Ngày Mai