

BS. THU MINH
(Biên soạn)



Tủ sách thầy thuốc gia đình



BÁCH KHOA



VITAMIN



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

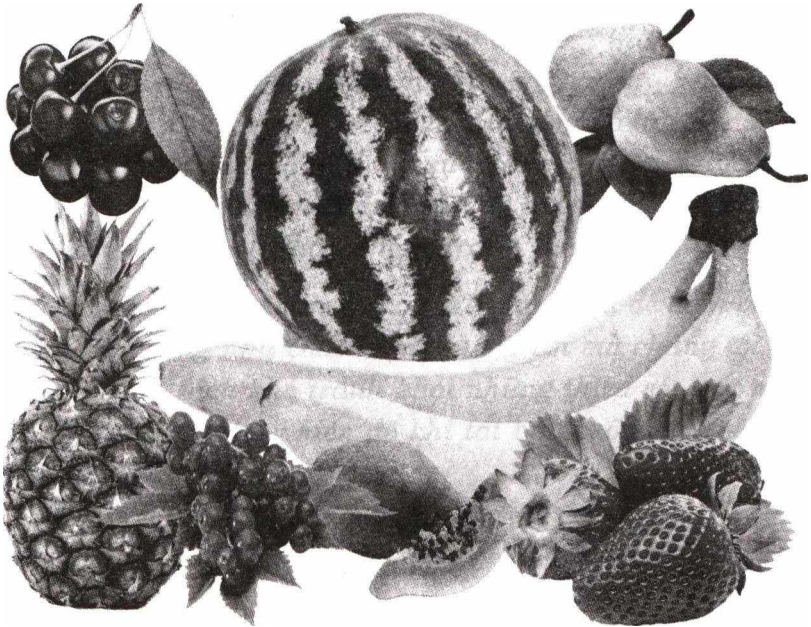
Bách khoa

VITAMIN

BS. THU MINH
(Biên soạn)

Tủ sách thầy thuốc gia đình

BÁCH KHOA VITAMIN



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời giới thiệu

Sức khoẻ là một trong những vấn đề quan trọng nhất của con người. Ăn uống hằng ngày sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể chúng ta. Vì vậy, vấn đề dinh dưỡng phải được đặt lên hàng đầu. Cuốn sách *Bách khoa Vitamin* sẽ cung cấp cho bạn đọc những thông tin bổ ích và thiết thực về vitamin và chất khoáng trong đồ ăn, thức uống hằng ngày. Đặc biệt trong cuốn sách còn có những bảng liệt kê chi tiết hàm lượng vitamin và chất khoáng chứa trong các loại thực phẩm, rau quả, đồ uống cùng với những lời khuyên bổ ích về đối tượng dùng, lượng dùng, cách chế biến... Hi vọng nó là cuốn sổ tay quan trọng của các gia đình và qua đó mỗi người sẽ lựa chọn cho mình một chế độ ăn uống hợp lý để không những đảm bảo sức khoẻ mà còn góp phần phòng tránh bệnh tật.

Dẫu đã cố gắng tham khảo nhiều tài liệu để đảm bảo sự phong phú cũng như chất lượng thông tin mà chúng tôi đưa ra song cuốn sách khó tránh khỏi những thiếu sót, rất mong bạn đọc gần xa góp ý kiến để khi tái bản cuốn sách sẽ hoàn thiện hơn

Tác giả

Chương 1

VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG

1. ĐẠI CƯƠNG VỀ VITAMIN

1.1 Chất dinh dưỡng trong thức ăn

Trong thức ăn có 6 loại chất dinh dưỡng: protein, lipid, cacbohydrat (đường), vitamin, chất khoáng (muối vô cơ) và nước. Tác dụng của chúng là giữ gìn và cấu tạo nên các tổ chức của cơ thể, cung cấp năng lượng, điều tiết quá trình chuyển hoá, duy trì sự sống. Trong đó, tác dụng chủ yếu của cacbonhydrat và lipid là cung cấp năng lượng, protein và chất khoáng dùng để cấu tạo nên các tổ chức, vitamin và chất khoáng có thể điều tiết sự chuyển hoá của cơ thể.

1.2 Phân loại vitamin

Vitamin có thể phân thành 2 loại: hoà tan trong nước và hoà tan trong mỡ. Chúng đều có công năng riêng, chúng có nhiệm vụ điều tiết quan trọng trong hoạt động sống của cơ

thể. Vitamin hoà tan trong mỡ có vitamin A, D, E, K; vitamin hoà tan trong nước gồm có vitamin nhóm B và vitamin C, P.

1.3 Công dụng của các loại vitamin chủ yếu

Vitamin A (retinol): Có tác dụng chống bệnh khô mắt, tham gia bảo vệ thị lực, đề phòng tế bào biểu bì bị sừng hoá, thúc đẩy sinh trưởng. Vitamin A chủ yếu có trong các thức ăn như: cà rốt, gan, rau xanh, dầu gan cá...

* *Vitamin E (tocopherol)*: Phòng chống lão hoá, bảo vệ da, thúc đẩy tuần hoàn máu, chủ yếu có trong các loại lương thực ngũ cốc, rau xanh, dầu mỡ, quả khô...

* *Vitamin D*: Điều tiết sự chuyển hoá canxi, photpho, rất quan trọng đối với xương, răng. Vitamin D chủ yếu có trong lòng đỏ trứng, gan, sữa, cá...

* *Vitamin K (vitamin cầm máu)*: Giúp cho máu đông. Có trong rau chân vịt, xu hào, súp lơ, gan...

* *Vitamin B1 (thiamin)*: Chống viêm thần kinh để phòng phù thũng, tham gia chuyển hoá đường, có tác dụng điều tiết quan trọng đối với thần kinh, tiêu hoá, cơ bắp... Vitamin B1 chủ yếu có trong lương thực ngũ cốc, đậu, gan, thịt nạc...

* *Vitamin B2 (riboflavin)*: Có quan hệ chặt chẽ đối với quá trình sinh trưởng phát triển da, niêm mạc, mắt và sự chuyển hoá chất. Vitamin B2 có trong rau xanh, đậu, sữa...

* *Vitamin B3 (niacin, axit nicotinic)*: Tham gia chuyển hoá đường và lipit, giúp da và tóc giữ được trạng thái tốt đẹp nhất. Vitamin B3 có trong rau xanh, sữa, lòng đỏ trứng.

* *Vitamin B5 (axit pantothenic)*: Điều tiết hệ thống thần kinh, giảm cholesterol trong huyết thanh. Vitamin B5 chủ yếu có trong các loại rau lá, ngũ cốc, lạc, gan.

* *Vitamin B6 (pyridoxic)*: Duy trì chuyển hoá protein, là chất an thần, thúc đẩy phát triển, cần thiết cho da và ngực phát triển. Có trong lương thực ngũ cốc, đậu, sữa.

* *Vitamin B11 (axit folic)*: Điều khiển hệ thống huyết dịch, thúc đẩy tế bào phát triển. Vitamin B11 có chủ yếu trong rau xanh.

* *Vitamin B12 (calabasimin)*: Là vitamin không thể thiếu được cho máu thần kinh, đường ruột. Có trong các loại tảo biển, gan, thức ăn lên men.

* *Vitamin H (biotin)*: Thúc đẩy chuyển hoá chất béo, bảo vệ da và thần kinh, có trong sữa, gan, thịt, cá...

* *Vitamin C (axit ascorbic)*: Thúc đẩy tế bào sinh trưởng và hình thành kháng thể, phòng chữa bệnh hoại huyết. Có trong rau xanh và hoa quả.

* *Vitamin P (bioflavonoit)*: Giúp cơ thể hấp thu vitamin C, bảo vệ và duy trì công năng của mạch máu, có trong quýt cam, chanh, rau cần...

2. VITAMIN - CHẤT KHOÁNG TRONG THỨC ĂN

2.1 Các loại thức ăn chứa nhiều vitamin nhất

Vitamin và chất khoáng tồn tại chủ yếu trong các loại thức ăn, có một số thức ăn chứa nhiều loại vitamin thì

chúng ta phải ưu tiên chú ý đến chúng trong ăn uống. Thức ăn chứa nhiều vitamin A nhất là gan gà, cứ 100g thì chứa 15,27mg. Thức ăn chứa nhiều vitamin B1 nhất là lạc nhân, cứ 100g thì chứa 0,26mg. Chứa nhiều vitamin C nhất là táo tươi, cứ 100g thì chứa 380mg; chứa nhiều vitamin B2 nhất là gan dê (cừu), cứ 100g thì chứa 3,57mg.

2.2 Lựa chọn thức ăn để bổ sung vitamin khác nhau

Vitamin tan trong mỡ gồm có vitamin A, D, E, K, chúng thường tồn tại cùng với mỡ trong thức ăn, vì vậy tỉ lệ hấp thu các loại vitamin này trong đường ruột sẽ biến động cùng với hàm lượng của chất dạng mỡ; đồng thời, quá trình chuyển hoá và bài tiết chúng trong cơ thể tương đối chậm. Vì vậy, bổ sung các chất dinh dưỡng này chủ yếu là nhờ vào việc hấp thu thức ăn động vật, trong rau và hoa quả cũng có một phần. Đồng thời với việc bổ sung những vitamin này, phải kết hợp hợp lí với một số thức ăn chứa tương đối nhiều dầu mỡ.

Vitamin tan trong nước chủ yếu có vitamin nhóm B, vitamin C, P. Vitamin tan trong nước này nhanh chóng được cơ thể hấp thu và bài tiết, cho nên lượng tích trữ trong cơ thể rất ít, bị ảnh hưởng rất rõ từ hàm lượng trong thức ăn, phải chú ý bổ sung trong bữa ăn hàng ngày. Thành phần dinh dưỡng này trong rau xanh và trái cây sẽ phong phú hơn những thức ăn khác.

2.3 Chất khoáng cần thiết cho cơ thể

Chất khoáng không thể hợp thành trong cơ thể, một phần lấy từ tổ chức động thực vật của thức ăn, một phần lấy từ đồ uống, muối ăn và thức ăn bổ sung chất khoáng. Chúng chia thành nguyên tố đa lượng và nguyên tố vi lượng. Nguyên tố đa lượng là lượng cần thiết mỗi ngày phải hơn 100mg, như 7 loại: canxi, photpho, kali, natri, clo, lưu huỳnh, magiê. Nguyên tố vi lượng tuy lượng cần thiết ít nhưng rất quan trọng; nguyên tố vi lượng hiện nay đã biết có 14 loại: sắt, kẽm, đồng, iôt, mangan, coban, crom, flo, molipden, selen, niken, silic, thiếc, vanadi. Trong thức ăn bình thường, chứa photpho nhiều nhất là hạt bí ngô rang, cứ 100g thì chứa 0,67g; chứa canxi nhiều nhất là tép moi, cứ 100g thì chứa 2g; chứa sắt nhiều nhất là mộc nhĩ đen, cứ 100g thì chứa 0,185g, cũng giống như vitamin, từng loại chất khoáng có công dụng riêng của chúng.

* *Canxi*: là thành phần chủ yếu cấu tạo nên xương và răng, có thể giúp đông máu, giữ cho tim co bóp bình thường, điều khiển thần kinh cảm ứng và cơ bắp co bóp.

* *Photpho*: Là anh em sinh đôi với canxi, tăng cường cho xương và răng, có thể duy trì chức năng bình thường cho thận, hỗ trợ cho quá trình chuyển hoá chất béo và đường.

* *Kali*: Duy trì lượng nước và huyết áp bình thường cho tế bào, cùng với natri giữ cân bằng axit bazơ, và truyền xung động thần kinh.

Bách khoa Vitamin

* **Natri:** Là chất quan trọng để duy trì áp lực thẩm thấu bình thường của dịch thể, có tác dụng chung cùng với kali.

* **Sắt:** Là chất quan trọng để hình thành nên hemoglobin, là nguyên tố không thể thiếu để vận chuyển ôxy tới toàn bộ cơ thể.

* **Kẽm:** Rất quan trọng đối với sự phát triển trưởng thành của cơ quan sinh dục, cần thiết đối với sự phát huy công dụng của nhiều enzym (men), và còn có thể giảm tích đọng cholesterol.

* **Selen:** Rất quan trọng trong việc duy trì công năng của tim, đồng thời kết hợp với vitamin E để loại trừ các nhóm tự do, chống ôxy hoá, chống lão hoá.

* **Đồng:** Giúp cơ thể hấp thụ sắt, nâng cao khả năng hoạt động của cơ thể, phát huy công năng của những men quan trọng để tham gia vào nhiều quá trình chuyển hoá chất.

* **Magiê:** Duy trì công năng bình thường của tim, cơ, thần kinh, đề phòng canxi lắng đọng ở các tổ chức và mạch máu.

* **Iốt:** Điều chỉnh tác dụng ôxy hoá của tế bào điều tiết công năng tuyến giáp trạng, ảnh hưởng đến tỉ lệ chuyển hoá cơ bản của cơ thể, công năng cơ bắp thần kinh và công năng sinh trưởng sinh dục, và thúc đẩy sự phát triển của hệ thống lông tóc, móng và răng.

* **Mangan:** Liên quan đến khả năng hoạt hoá của các enzym, và hỗ trợ coenzim tham gia vào một số phản ứng.

2.4 Mối quan hệ giữa chất khoáng với vitamin

Chất khoáng cũng giống như vitamin, là chất dinh dưỡng có tác dụng điều tiết các chức năng của cơ thể, giữa chúng với chất dinh dưỡng khác có mối quan hệ mật thiết, bổ sung phối hợp với nhau.

** Sự phối hợp bổ sung cho nhau:*

+ Vitamin A - C - B2 - E: Vitamin E có thể giữ được vitamin A, vitamin B2, vitamin C có thể tăng cường hiệu quả của vitamin E.

+ Vitamin A - D: Vitamin D giúp cơ thể hấp thu vitamin A.

+ Vitamin A - protein: Protein vận chuyển vitamin A đến các tổ chức của cơ thể.

+ Vitamin B6 (axit floic) - Protein: Vitamin B6 giúp chuyển hoá protein, axit floic giúp hợp thành protein.

+ Vitamin nhóm B - glucose: Vitamin nhóm B giúp glucose phân giải hoàn toàn, chuyển hóa thành năng lượng.

+ Vitamin C - P: Vitamin P tăng thêm tỉ lệ hấp thu vitamin C.

+ Vitamin C - sắt: Vitamin C tăng thêm tỉ lệ hấp thu sắt.

+ Vitamin D - canxi /phốtpho: Vitamin D giúp hấp thu và vận chuyển canxi, phốtpho.

+ Vitamin K - Canxi /đường: Vitamin K giúp cơ thể hấp thu canxi và chất đường.

Bách khoa Vitamin

+ Vitamin B5 (axit pantothenic) - lipid & protein: Vitamin B5 giúp chuyển hoá đường với lipid và sử dụng protein.

+ Canxi - protein: Protein tăng tỉ lệ hấp thu canxi.

* Các trường hợp khác thường có thể xảy ra:

- Vitamin C quá nhiều sẽ làm mất vitamin B12 và axit folic.

- Vitamin D quá nhiều sẽ làm canxi tăng vọt lên.

- Vitamin E quá nhiều sẽ giảm khả năng sử dụng vitamin A và vitamin K.

- Kẽm quá nhiều sẽ làm cho đồng và sắt bị tiêu hao.

- Đồng quá nhiều làm kẽm bị tổn thất.

- Natri quá nhiều làm kali bị mất đi.

3. BỔ SUNG HỢP LÝ VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG

3.1 Nguyên tắc bổ sung vitamin hợp lý

Trong bữa ăn hằng ngày của chúng ta, lương thực vẫn là thức ăn chính, các loại rau, thịt, cá, hoa quả là thức ăn phụ. Nói chung, chỉ cần ăn uống cân bằng, thì đương nhiên không cần phải lo lắng sợ thiếu vitamin và chất khoáng.

Nhưng do mỗi người có sự hấp thu khác nhau cho nên cũng phải chú ý đến việc bổ sung chất dinh dưỡng.

3.2 Những người khác nhau cần chất dinh dưỡng khác nhau

Thanh thiếu niên đang trưởng thành phải đáp ứng nhu cầu phát triển nhanh chóng và lượng hoạt động tương đối lớn

cho nên cần nhiều vitamin và chất khoáng, nhất là vitamin B, vitamin A, canxi, photpho, sắt...

Đối với người lớn là nam giới nói chung thì nhân tố ảnh hưởng đến tình trạng sức khoẻ chủ yếu là do sự mệt mỏi và áp lực do công việc bận rộn gây ra. Vitamin nhóm B như vitamin B1, B2 và axit nicotinic là loại vitamin dễ bị thiếu nhất. Còn tình trạng sinh lí của phụ nữ thì lại chịu ảnh hưởng rất nhiều của mức hoocmôn, nếu vitamin E không đủ sẽ ảnh hưởng đến nội tiết. Ngoài ra, vitamin A và C là chất dinh dưỡng cần thiết để chống lão hoá cho da. Bất luận là nam hay nữ thì việc bổ sung canxi là rất quan trọng, nó có liên quan đến cơ cấu ăn uống và thể chất của người Việt Nam chúng ta.

Phụ nữ thời kì tiền mãn kinh và thời kì trung niên, tuổi già do có sự thay đổi về mức hoocmôn trong cơ thể và thay đổi về chức năng sinh lí, sẽ dẫn đến rất nhiều thay đổi về tâm sinh lí. Trong việc điều chỉnh bữa ăn phải chú ý bổ sung vitamin nhóm B, vitamin C và vitamin E, đồng thời bổ sung hợp lí một số chất khoáng như canxi, kali, kẽm, selen, magiê... để đảm bảo giữ gìn sức khoẻ, giảm bệnh tật.

Phải tăng cường dinh dưỡng cho các bà mẹ đang mang thai và đang trong thời kì nuôi con để đáp ứng nhu cầu của bé. Ngoài đồ ăn thức uống trong thiên nhiên ra, còn phải tăng cường bổ sung axit folic, canxi, sắt, kẽm và vitamin B1, B2, vitamin D. Sữa bò, gan, rau xanh, trái cây cũng chứa nhiều vitamin.

Bách khoa Vitamin

Hiện nay những người đi làm việc phải chịu áp lực công việc rất lớn, nào là làm thêm ca, thêm giờ, làm buổi tối... cho nên thường bị mệt mỏi triền miên, phải bổ sung vitamin B1 và vitamin A. Thêm vào đó, họ thường xuyên phải ăn ở bên ngoài, ăn mì ăn liền, cơm hộp, dinh dưỡng không đủ, rau không đủ, thiếu vitamin C cho nên phải ăn nhiều hoa quả, có ý thức bổ sung rau xanh và đảm bảo mỗi ngày uống 1 cốc sữa bò để bổ sung vitamin.

Ngoài ra, những người đi làm vận động không nhiều dễ béo phì, thậm chí còn bị xơ cứng động mạch, cho nên phải bổ sung vitamin B2 và vitamin E.

Thói quen ăn uống khác nhau cũng sẽ dẫn đến dinh dưỡng không cân bằng. Những người ăn chay phải chú ý bổ sung vitamin B12, vitamin D, canxi và kẽm. Những người hay ăn thịt thường thiếu vitamin E, vitamin C và vitamin nhóm B, đồng thời lại dễ bị mất canxi. Những người nghiện rượu hoặc cà phê phải chú ý bổ sung vitamin C, vitamin B1, B2, B6, B12, vitamin K, axit folic, magiê, kali và kẽm. Những người hay ăn thịt thường thiếu vitamin E, vitamin C và vitamin nhóm B, đồng thời lại dễ bị mất canxi. Những người nghiện rượu hoặc cà phê phải chú ý bổ sung vitamin C, vitamin B1, B2, B6, B12, vitamin K, axit folic, magiê, kali và kẽm. Những người hay ăn đồ ngọt và giảm béo rất cần vitamin B1, B2, B12. Giảm béo dễ dẫn đến thiếu vitamin C và mất nước cho nên phải uống nhiều nước và ăn nhiều trái cây.

4. CÁC LOẠI VITAMIN

◆ Vitamin A (retinol)

Vitamin A là chất tan trong mỡ, muốn tiêu hoá và hấp thu vitamin A cần phải có sự tham dự của chất khoáng và mỡ (lipit), có thể tích trữ trong cơ thể và không cần phải cung cấp bổ sung hàng ngày. Vitamin A có 2 loại: vitamin A alcohols, là hình thức vitamin A đầu tiên và caroten là chất chuyển biến thành vitamin A trong cơ thể, có thể lấy được từ thức ăn động vật và thức ăn thực vật.

* Lượng hấp thụ cần thiết mỗi ngày

Người lớn, đàn ông mỗi ngày cần hấp thu 500 IU (đơn vị quốc tế) (1IU = 0,3µg) thì sẽ không bị thiếu, phụ nữ cần 4000 IU, phụ nữ mang thai theo tài liệu mới nhất thì cũng không cần tăng lên, nhưng phụ nữ đang cho con bú thì trong 6 tháng đầu, mỗi ngày tăng thêm 2500 IU, còn 6 tháng sau thì chỉ cần tăng thêm 2000 IU.

* Chu kì bổ sung

Đề nghị bổ sung hàng ngày.

* Nguồn thức ăn chứa vitamin A

Gan, cà rốt, củ cải trắng, rau lá vàng, xanh, trái cây màu vàng, trứng, sữa bò, dầu gan cá...

* Nhóm người cần bổ sung vitamin A

Những người hấp thu chất béo kém lâu ngày, như những người mắc bệnh đường tiêu hoá, cắt bỏ một phần ruột, dạ dày

Bách khoa Vitamin

thường bị thiếu vitamin A. Những trường hợp này thường xảy ra ở trẻ dưới 5 tuổi, chủ yếu do ăn uống không đủ.

Vitamin A là chất dinh dưỡng quan trọng đối với những người phải đeo kính lâu ngày hoặc những người phải ngồi trước màn hình máy tính nhiều thời gian.

Phụ nữ mang thai và đang cho con bú cũng rất cần vitamin A.

** Chứng bệnh thiếu vitamin A*

Thiếu vitamin A trong thời gian dài sẽ dẫn đến chứng mắt khô và chứng quáng gà, thậm chí còn dẫn đến bị mù.

** Biểu hiện quá lượng vitamin A*

Dị ứng, sốt nóng, ỉa chảy, đau đầu, các triệu chứng trên sẽ mất dần sau 6 tiếng đồng hồ.

◆ Vitamin B1 (thiamin)

Vitamin B1 là loại vitamin hoà tan trong nước, cũng giống như các loại vitamin nhóm B khác, vitamin B1 còn dư lại sẽ không được tích trữ trong cơ thể mà bị thải hết ra ngoài cơ thể, cho nên phải bổ sung hàng ngày, giữa vitamin nhóm B cũng có tác dụng hỗ trợ nhau, một lần hấp thu toàn bộ vitamin nhóm B sẽ có hiệu quả tốt hơn so với hấp thu từng loại riêng. Nếu tỉ lệ hấp thu vitamin B1, B2, B6 không đều nhau thì không có hiệu quả. Nên theo tỉ lệ sau: B1 50mg, B2 50mg, B6 50 mg.

** Lượng hấp thu mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày hấp thu 1 - 1,5 mg, phụ nữ mang thai và đang cho con bú mỗi ngày 1,5 - 1,6 mg. Khi bị ốm, sinh hoạt cũng căng thẳng, bị mổ xẻ phải tăng thêm lượng hấp thu vitamin B1 được coi là vitamin tinh thần là vì vitamin B1 có ảnh hưởng rất tốt tới trạng thái tinh thần và các tổ chức thần kinh.

** Chu kì bổ sung*

Vitamin B1 chỉ giữ lại trong cơ thể 3 - 6 tiếng đồng hồ, cho nên phải bổ sung hàng ngày.

** Nguồn thức ăn chứa vitamin B2*

Gạo, cám gạo, lạc, thịt lợn, cà chua, cà, cải trắng, sữa bò...

** Nhóm người cần bổ sung vitamin B1*

Những người không muốn ăn uống, bệnh dạ dày, tóc khô, trí nhớ giảm, cơ cơ... chứng tỏ là bị thiếu vitamin B1.

Những người hút thuốc, uống rượu, thích ăn đường trắng phải tăng cường lượng hấp thu vitamin B1.

Những người mang thai đang trong thời kì cho con bú hoặc phụ nữ uống thuốc tránh thai phải cần một lượng vitamin B1 lớn.

Nếu như sau bữa ăn bạn phải uống thuốc chữa dạ dày thì bạn sẽ mất đi vitamin B1 đã hấp thu được trong bữa ăn đó.

Những người trong trạng thái căng thẳng như ốm đau, lo nghĩ, đánh nhau, sau phẫu thuật không chỉ cần B1 mà còn cần tất cả các loại vitamin nhóm B.

Bách khoa Vitamin

**** Chứng thiếu vitamin B1***

Thiếu B1 sẽ sinh ra bệnh tê phù.

**** Biểu hiện quá liều lượng vitamin B1***

Nếu bổ sung quá liều lượng sẽ sinh ra triệu chứng tức thở nhẹ hoặc lơ mơ buồn ngủ.

**** Công dụng của vitamin B1***

- Giúp cho tiêu hoá, đặc biệt là tiêu hoá cacbohydrat (đường).
- Cải thiện trạng thái tinh thần, làm cho trí não hết mệt mỏi.
- Duy trì cho tổ chức thần kinh, cơ bắp, tim hoạt động bình thường.
- Giảm say xe, say tàu.
- Chữa bệnh tê phù.
- Làm giảm đau sau khi nhổ răng.
- Chữa giảm mụn nước.
- Tăng cường trí nhớ.

◆ Vitamin B2 (riboflavin)

Vitamin B2 là vitamin tan trong nước, dễ tiêu hoá hấp thu. Lượng vitamin bị thải ra ngoài cơ thể sẽ tăng giảm, cùng với nhu cầu cơ thể và mức độ mất protein. Chúng không được tích trữ trong cơ thể cho nên bình thường phải bổ sung bằng thức ăn hoặc thuốc bổ dinh dưỡng. Khác với B1, B2 chịu nhiệt, chịu axit và chịu được oxy hoá.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày nên hấp thu 1,2 - 1,7mg. Phụ nữ mang thai mỗi ngày cần 1,6mg, thời kì nuôi con bú, trong 6 tháng đầu mỗi ngày 1,8mg; 6 tháng sau mỗi ngày 1,7mg. Những người thường xuyên trong trạng thái căng thẳng đề nghị tăng thêm lượng hấp thu.

** Chu kì bổ sung*

Chỉ có một số lượng ít lưu lại trong cơ thể cho nên phải bổ sung hằng ngày.

Nguồn thức ăn chứa vitamin B2:

Sữa bò, gan, rau xanh, trứng, cá, bơ...

** Nhóm người cần vitamin B2*

Phụ nữ dùng thuốc tránh thai, đang mang thai hoặc đang trong thời kì cho con bú sẽ cần nhiều vitamin B2 hơn.

Những người không ăn thịt nạc và sản phẩm sữa thường xuyên thì phải tăng thêm vitamin B2.

Những người bị viêm loét hoặc bệnh tiểu đường phải hạn chế ăn uống trong thời gian dài để xuất hiện hiện tượng thiếu vitamin B2.

Đối với những người căng thẳng thần kinh phải tăng hấp thu vitamin tổng hợp, phải tăng cùng với vitamin B6, C và axit nicotinic, như vậy hiệu quả tác dụng sẽ tốt nhất.

Bách khoa Vitamin

** Chứng thiếu vitamin B2*

Những người bị thiếu vitamin B2 sẽ dễ bị các bệnh viêm miệng, lưỡi, da, cơ quan sinh dục...

** Công dụng của vitamin B2*

+ Thúc đẩy sự phát triển và tái sinh tế bào.

+ Thúc đẩy da, móng chân móng tay, tóc phát triển bình thường.

+ Chữa viêm miệng, môi, lưỡi...

+ Tăng thị lực, làm cho mắt đỡ mỏi.

+ Cùng với các chất khác giúp chuyển hoá cacbohydrat và lipit.

◆ Vitamin B3 (niacin, axit nicotinic)

Vitamin B3 là vitamin cần nhiều nhất cơ thể trong số vitamin nhóm B. Nó không những là vitamin duy trì sự khoẻ mạnh cho hệ thống tiến hoá, mà cũng là chất không thể thiếu được để hợp thành hoocmôn sinh dục. Đối với những người có cuộc sống đầy áp lực hiện nay thì niacin có tác dụng duy trì hoạt động bình thường của não và giữ cho hệ thống thần kinh khoẻ mạnh.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày nên hấp thu 13 - 19mg. Phụ nữ mang thai là 20mg, còn phụ nữ đang nuôi con bú là 22mg.

** Nguồn thức ăn chứa vitamin B3*

Sản phẩm lúa mì, gạo lứt, đỗ xanh, vừng, lạc, nấm hương, táo đỏ, sữa, trứng, thịt gà, gan, thịt lợn nạc, cá.

** Nhóm người cần vitamin B3*

Những người thừa cholesterol có thể tăng thêm lượng hấp thu vitamin B3.

Những người da bị dị ứng ánh nắng mặt trời là triệu chứng đầu tiên của việc thiếu niacin, những người viêm da, bong da, khô da đều cần vitamin B3.

Những người thiếu vitamin B1, B6, B2 trong cơ thể là do không thể từ tryptophan hợp thành niacin được, cho nên cần phải bổ sung ngoài.

Những người thường xuyên căng thẳng thần kinh thậm chí mắc bệnh thần kinh phân liệt cần bổ sung vitamin B3.

Những người mắc bệnh tiểu đường, tuyến giáp trạng... cần bổ sung niacin.

** Chứng thiếu vitamin B3*

Nếu thiếu vitamin B3 sẽ bị bệnh khô da.

** Công dụng của vitamin B3*

+ Thúc đẩy hệ thống tiêu hoá, giảm bệnh đường ruột.

+ Làm đẹp da.

+ Phòng chữa đau đầu

+ Giảm cholesterol và triglyceride, thúc đẩy tuần hoàn máu, làm cho huyết áp giảm.

+ Giảm hiện tượng ỉa chảy.

+ Làm cho cơ thể sử dụng được hết các thức ăn để tăng thêm năng lượng.

+ Chữa viêm miệng, lưỡi, chống hôi miệng.

◆ **Vitamin B5 (axit pantothenic)**

Vitamin B5 có công năng tạo ra kháng thể đóng vai trò rất quan trọng trong việc bảo vệ tóc da và máu. Hầu như tất cả các chất đều chứa axit pantothenic, cho nên không phải lo lắng nhiều về việc thiếu axit pantothenic.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Những người hay bị run chân run tay thì cần vitamin B5.

Uống vitamin B5 sẽ có khả năng chống đỡ trạng thái căng thẳng sắp đến hoặc đang căng thẳng.

Những người hay bị dị ứng, viêm khớp, uống thuốc kháng sinh, uống thuốc tránh thai nên chú ý bổ sung vitamin B5.

** Chứng thiếu vitamin B5*

Biểu hiện thiếu vitamin B5 là đường huyết thấp, viêm loét kết tràng, máu và da có triệu chứng khác thường.

** Công dụng*

+ Cấu tạo và thay đổi tổ chức cơ thể.

- + Chữa vết thương mau lành.
- + Tạo ra kháng thể, chống các bệnh truyền nhiễm.
- + Chống mệt mỏi.
- + Chống tác dụng phụ của thuốc kháng sinh và độc tố.
- + Chống triệu chứng tiền mãn kinh.
- + Chống nôn.

◆ **Vitamin B6 (pyridoxic)**

Vitamin B6 là loại vitamin tan trong nước, sau khi tiêu hoá trong vòng 8 tiếng đồng hồ sẽ thải ra ngoài cơ thể, cho nên phải bổ sung bằng thức ăn hoặc thuốc bổ. Trên thực tế, vitamin B6 được hợp thành từ mấy chất, là chất cần thiết để tạo thành kháng thể và hồng cầu, khi ăn những thức ăn đậm cao thì phải tăng thêm lượng vitamin B6. Vì vi khuẩn trong đường ruột có khả năng hợp thành B6, cho nên ăn nhiều rau là rất cần thiết. Ngoài ra, khi tiêu hoá vitamin B12 thì không thể thiếu B6. Vitamin B6 cũng rất cần thiết để tạo ra axit clohydric và magiê.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Lượng cần thiết mỗi ngày của người lớn là 1,6 - 2,0mg. Phụ nữ đang mang thai cần 2,2mg, đang nuôi con bú cần 2,1mg. Vitamin B6 có tác dụng phối hợp với vitamin B2, axit panothernic (B5), vitamin C và magiê thì hiệu quả sẽ rất tốt.

Bách khoa Vitamin

** Chu kì bổ sung*

Vitamin B6 chỉ lưu giữ trong cơ thể 8 tiếng đồng hồ, cho nên phải bổ sung hằng ngày.

** Thức ăn chứa vitamin B6*

Rau xanh, bia, cám gạo, mạch nha, gan, đậu tương, su hào, gạo nứt, trứng, lạc...

** Nhóm người cần vitamin B6*

Những người thiếu máu, viêm da, viêm miệng lưỡi đều có liên quan tới việc thiếu vitamin B6.

Những phụ nữ uống thuốc tránh thai cần tăng thêm lượng vitamin B6.

Những người ăn nhiều đạm phải uống thêm vitamin B6.

** Chứng thiếu vitamin B6*

Nếu thiếu vitamin B6 sẽ sinh ra thiếu máu, viêm da, viêm lưỡi.

Biểu hiện dùng vitamin B6 quá liều lượng. Tác dụng phụ không lớn.

** Công dụng*

- Điều hoà tiêu hoá, hấp thu protein và lipid.
- Giúp chuyển hoá tryptophan trong axit amin cần thiết thành niacin.
- Phòng chống các bệnh thần kinh, da.

- Chống nôn.

- Thúc đẩy sự hợp thành axit nucleic, chống lão hoá các cơ quan tổ chức trong cơ thể.

- Giảm triệu chứng khô miệng, tiểu khó do uống thuốc chống trầm cảm gây ra.

- Giảm co giật cơ (chuột rút) ban đêm.

- Là thuốc lợi tiểu thiên nhiên.

◆ Vitamin B11 (axit folic)

Đây là loại vitamin vô cùng cần thiết đối với những phụ nữ sắp làm mẹ, chúng không thể thiếu trong việc phân chia tế bào, nó có thể đề phòng cho thai nhi không bị khiếm khuyết về một số hệ thống thần kinh bẩm sinh nào đó và không bị thiếu hồng cầu, bạch cầu, truyền được mật mã di truyền, tránh cho thai nhi khỏi bị dị tật, có ảnh hưởng rất lớn tới sinh mệnh bé nhỏ của đứa trẻ.

* Lượng cần thiết mỗi ngày

Người lớn cần mỗi ngày là 180 - 200mg. Phụ nữ mang thai cần gấp đôi. Phụ nữ nuôi con bú trong 6 tháng đầu mỗi ngày cần 280mg, 6 tháng sau mỗi ngày cần 260mg.

* Thức ăn chứa vitamin B11

Gan, rau lá màu xanh, sẫm, cà rốt, bí ngô, khoai tây, đậu, chuối tiêu, ớt, quả vỏ cứng, lòng đỏ trứng, dầu gan cá...

Bách khoa Vitamin

** Nhóm người cần vitamin B11*

Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú phải chú ý đặc biệt đến việc tăng thêm lượng vitamin B11.

- Nếu uống rượu thường xuyên thì phải ăn nhiều vitamin B11.

- Vitamin C nhiều sẽ làm cho axit folic thải ra nhanh, cho nên những người hấp thu trên 2g vitamin C thì phải tăng thêm lượng axit folic.

- Những người đang uống loại sunphamit, thuốc an thần, thuốc aspirin, hoocmôn... thì cần phải tăng thêm lượng axit folic.

** Chứng thiếu vitamin B11*

Thiếu máu, viêm lưỡi, triệu chứng thần kinh nhẹ như mất ngủ, hay quên, lo lắng bồn chồn.

◆ Vitamin B12 (cabalasin)

Vitamin B12 là loại vitamin tương đối đặc biệt, hàm lượng có trong rau rất ít, chủ yếu là có trong thức ăn động vật. Vitamin B12 rất khó được cơ thể hấp thu trực tiếp, nó phải kết hợp với canxi thì mới có lợi cho hoạt động chức năng của cơ thể.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần 2mg. Phụ nữ mang thai cần 2,2mg, đang cho con bú cần 2,6mg. Hấp thu cùng với canxi và axit folic thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

** Nguồn thức ăn chứa vitamin B12*

Vitamin B12 có trong nội tạng động vật, thịt nạc, cá, trứng, sữa, táo đỏ, bí ngô...

** Nhóm người cần bổ sung vitamin B12*

Người già, người ăn chay phải bổ sung vitamin B12.

Nếu bạn phải thường xuyên tiếp khách, uống nhiều rượu thì việc bổ sung vitamin B12 là rất quan trọng.

Vitamin B12 rất quan trọng và có ích cho bạn trong thời kì kinh nguyệt và trước thời kì kinh nguyệt. Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú cũng cần phải bổ sung vitamin B12.

** Chứng thiếu vitamin B12*

Thiếu vitamin B12 sẽ dẫn đến thiếu máu ác tính, các bệnh về não như trí nhớ giảm, đau đầu, ngầy ngồ...

** Công dụng*

- Thúc đẩy hình thành và tái sinh hồng cầu để phòng thiếu máu.

- Giữ gìn hệ thống thần kinh khoẻ mạnh.

- Thúc đẩy sự trưởng thành của nhi đồng, tăng sự thèm ăn.

- Chuyển hoá axit béo, làm cho chất béo, đường, đạm được cơ thể sử dụng.

- Giảm lo lắng, tập trung sự chú ý, tăng cường trí nhớ và cảm giác cân bằng.

Bách khoa Vitamin

◆ Vitamin C (axit ascorbic)

Vitamin C là vitamin tan trong nước là những chất dinh dưỡng tốt nhất, không những là thuốc làm đẹp dung nhan, mà còn là vitamin chống ôxy hoá, bảo vệ tế bào, thậm chí còn chống cả ung thư.

Vitamin C có phổ biến trong các loại rau, hoa quả, nhưng dễ bị môi trường bên ngoài phá huỷ.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần 60mg. Phụ nữ trong thời gian mang thai và cho con bú thì cần nhiều hơn, mỗi ngày 70 - 95mg. Nhưng phải chú ý vitamin C tuy tốt nhưng nếu hấp thu quá nhiều sẽ có thể gây ra một số tác dụng phụ. Ngoài ra, sau khi uống sâm, trong vòng 3 tiếng đồng hồ không nên uống thuốc vitamin C hoặc ăn thức ăn chứa nhiều vitamin C.

** Chu kì bổ sung*

Vitamin C chỉ lưu lại trong cơ thể 4 tiếng đồng hồ, cho nên mỗi ngày bổ sung (uống) 2 lần.

** Thức ăn chứa vitamin C*

Rau xanh, ớt xanh, cà chua, ớt, súp lơ, khoai tây, táo, đào...

** Những người cần bổ sung vitamin C*

Những người hút thuốc lá, uống rượu và thích ăn thịt, nên bổ sung vitamin C sẽ rất có lợi cho sức khoẻ.

Những người uống thuốc tránh thai, thuốc kháng sinh, aspirin phải tăng thêm lượng vitamin C.

Carbon monoxide sẽ phá huỷ vitamin C, cho nên những người sống ở thành phố phải tăng cường hấp thu vitamin C.

** Chứng thiếu vitamin C*

Nếu thiếu nhiều vitamin C sẽ xuất hiện bệnh hoại huyết.

** Biểu hiện quá liều vitamin C*

Nếu không có tác dụng phụ thì chưa chứng minh được là quá liều lượng.

◆ **Vitamin D**

Vitamin D là loại vitamin tan trong mỡ, được gọi là vitamin của ánh nắng mặt trời, chỉ cần da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời chiếu vừa phải là sẽ không bị thiếu vitamin D. Vitamin D cùng với canxi và photpho có tác dụng kiện toàn hệ thống xương, răng của cơ thể, để phòng được bệnh còi xương và bệnh loãng xương.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn bình thường mỗi ngày cần 200 - 400 IU (5 - 10mg) là có thể đáp ứng đủ nhu cầu. Phụ nữ mang thai và đang cho con bú cần gấp đôi.

** Chu kỳ bổ sung*

Những người bị thiếu vitamin D chỉ cần bổ sung mỗi ngày một lượng nhỏ là được.

** Thức ăn chứa vitamin D*

Gan, dầu gan cá, sản phẩm sữa (trừ sữa tách bơ), trứng, cá.

Bách khoa Vitamin

** Nhóm người cần bổ sung*

Những người sống ở thành phố, đặc biệt là những người sống trong những khu vực bị ô nhiễm khói bụi phải bổ sung vitamin D nhiều hơn.

Những người làm nghề bàn giấy, làm đêm hoặc làm những nghề ít được tiếp xúc với ánh nắng mặt trời phải chú ý hơn đến việc bổ sung vitamin D trong ăn uống.

Những người ăn chay, trẻ nhỏ và người già phải bổ sung vitamin D.

** Chứng thiếu vitamin D*

Thiếu vitamin D có thể dẫn đến bệnh còi xương, bệnh mềm xương, sâu răng, loãng xương.

** Biểu hiện quá liều lượng vitamin D*

Nhịp tim không đều, huyết áp tăng cao, co giật, suy thận, nôn thào...

** Công dụng*

- Thúc đẩy hấp thu canxi và photpho, tăng cường cho xương và răng.

- Điều tiết sự phát triển, giúp cho trẻ nhỏ phát triển bình thường, phòng chữa bệnh còi xương.

- Giúp hấp thu vitamin A.

- Có tác dụng để phòng loãng xương, thiếu canxi ở thời kì mãn kinh.

◆ **Vitamin E (tocopherol)**

Vitamin E là loại vitamin tan trong mỡ, nó có hiệu quả rõ rệt trong việc đề phòng bệnh tim, và có tác dụng chống ôxy hoá rất mạnh. Không những có thể đề phòng được bệnh của người lớn, giữ chức năng của tuổi thanh xuân.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần 10 - 12 mg. Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú tăng thêm mỗi ngày 5 - 10mg. Phụ nữ đang trong thời kì tiền mãn kinh thì cần 20mg.

** Chu kì bổ sung*

Mỗi ngày 1 - 2 lần.

** Thức ăn chứa vitamin E*

Đậu tương, dầu thực vật, mạch nha, quả khô, cam quýt, rau xanh, bột ngũ cốc, trứng, lươn...

** Nhóm người cần bổ sung vitamin E*

Những người uống nước thiên nhiên dùng clo khử độc phải uống thêm vitamin E.

Những người uống thuốc tránh thai, hoocmôn phải bổ sung thêm vitamin E.

Những người mắc bệnh tim, phụ nữ mang thai, người già và trung niên đều phải bổ sung vitamin E.

** Chứng thiếu vitamin E*

Thiếu vitamin E có thể sinh ra thiếu máu dạng máu loãng, bệnh cơ, chức năng sinh dục kém, rụng tóc, lão hoá...

Bách khoa Vitamin

**** Biểu hiện thừa vitamin E***

Đau bụng ỉa chảy, thanh thiếu niên nhi đồng phát triển sớm, vú to, đau đầu, nôn...

**** Công dụng***

- Làm chậm lại quá trình lão hoá, ôxy hoá của tế bào, làm đẹp da, chữa tàn nhang.

- Làm sạch máu, giảm mật độ lipoprotein mật độ thấp, tránh xơ cứng động mạch.

- Thúc đẩy hồng cầu phát triển bình thường, tránh đông máu.

- Giảm huyết áp cao, giảm bệnh tim do thiếu máu.

- Tăng cường công năng khử độc của gan, bảo vệ cơ thể, chống mệt mỏi.

- Thúc đẩy hoocmôn sinh dục tiết ra, nâng cao khả năng sinh dục, tránh xảy thai.

◆ Vitamin H (biotin)

Biotin không những chống rụng tóc mà còn để phòng được bạc tóc sớm hay gặp hiện nay, nó đóng vai trò rất quan trọng trong việc giữ gìn và làm đẹp da, thậm chí còn có tác dụng ổn định hệ thống thần kinh như chống mất ngủ, trầm uất...

**** Lượng cần thiết mỗi ngày***

Người lớn mỗi ngày cần hấp thu 25 - 300mg. Sử dụng vitamin H cùng với vitamin A, B2, B6, thì hiệu quả rất tốt.

** Nguồn thức ăn chứa vitamin H*

Gạo, lúa mì, đậu tây, bưởi, nho, bia, gan, trứng, thịt nạc, sữa...

** Những người cần bổ sung vitamin H*

Những người hay ăn trứng gà sống và uống rượu phải bổ sung vitamin H.

Những người uống thuốc kháng sinh và sunfamit mỗi ngày phải uống thêm 25 mg vitamin H.

Những người đàn ông tóc thưa phải uống vitamin H để tránh rụng tóc.

Phụ nữ trong thời gian mang thai sẽ mất đi rất nhiều vitamin H cho nên phải bổ sung theo chỉ dẫn của bác sĩ.

** Chứng thiếu vitamin H*

Rụng tóc, trầm uất, bị các bệnh về da như mẩn ngứa, viêm da và trực tràng về chuyển hoá lipit.

** Công dụng*

- Giúp chuyển hóa chất béo (lipit).
- Hỗ trợ chuyển hoá axit amin và cacbonhydrat.
- Thúc đẩy tuyến mồ hôi, tổ chức thần kinh, xương tuỷ, tuyến sinh dục nam, da, tóc hoạt động bình thường.
- Chống rụng tóc và bạc tóc, chữa hói đầu.
- Chữa đau cơ.

◆ Vitamin K (vitamin cầm máu)

Trẻ mới sinh rất dễ thiếu vitamin K. Vitamin K là loại vitamin rất quan trọng trong việc đông máu bình thường và cho sự sinh trưởng của xương. Vitamin K bị mất đi rất ít trong quá trình chế biến thức ăn, cho nên là chất dinh dưỡng dễ hấp thu được từ thức ăn.

* *Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần 65 - 80 mg.

* *Thức ăn chứa vitamin K*

Sữa chua, rau xanh sẫm, rau cần, dầu thực vật, dầu gan cá.

* *Những người cần bổ sung vitamin K*

Những người hay bị chảy máu cam, bị thương bên ngoài phải bổ sung vitamin K.

Những người đang uống thuốc kháng sinh, những trẻ bị đẻ non phải uống vitamin K.

* *Chứng thiếu vitamin K*

Nếu thiếu vitamin K sẽ khó khăn trong việc đông máu, có triệu chứng xuất huyết, trẻ nhỏ bị viêm ruột mãn tính, ỉa chảy...

* *Công dụng*

- Phòng tránh cho trẻ mới sinh bị bệnh xuất huyết.
- Đề phòng chảy máu trong và bệnh trĩ.
- Chữa kinh nguyệt quá nhiều.

- Là chất không thể thiếu trong việc hình thành các men đông máu, thúc đẩy máu đông bình thường.

◆ Vitamin P (bioflavonoit)

Nói một cách nghiêm túc về mặt ý nghĩa thì nó không phải là vitamin mà chỉ là chất loại vitamin. Vitamin P thuộc loại vitamin tan trong nước, cơ thể không thể tự hợp thành được, vì vậy phải hấp thu từ thức ăn. Nó có thể làm giảm bớt tính giòn của mạch máu, giảm tính thấm thấu của máu, tăng cường hoạt tính của vitamin C, để phòng tràn máu ở não, xuất huyết võng mạc.

* *Lượng cần thiết mỗi ngày*

Tuy chưa xác định rõ được lượng hấp thu mỗi ngày là bao nhiêu nhưng nhiều nhà dinh dưỡng học đã đề nghị mỗi lần uống 500 mg vitamin C thì ít nhất phải uống 100mg vitamin P. Vitamin C và P có tác dụng hỗ trợ cho nhau.

* *Thức ăn chứa vitamin P*

Các loại cam quýt, táo, anh đào, cà, trà...

* *Những người cần bổ sung vitamin P*

Phụ nữ trong thời kì tiền mãn kinh, dùng thêm vitamin P (cùng với vitamin D) có thể làm giảm bớt triệu chứng bốc hỏa chỉ có ở thời kì tiền mãn kinh.

Những người hay bị chảy máu khi đánh răng phải bổ sung thêm vitamin P.

Bách khoa Vitamin

Những người hay bị tím bầm phải uống vitamin P phối hợp với vitamin C.

** Chứng thiếu vitamin P*

Mao mạch bị giòn.

** Biểu hiện thừa vitamin P*

Hiện nay chưa xác định được tác dụng phụ, nhưng thường bị ỉa chảy khi uống quá liều lượng.

** Công dụng*

- Tránh cho vitamin C bị ôxy hoá và bị phá huỷ.
- Tăng cường thành mao quản, tránh xuất huyết.
- Tăng cường sức đề kháng với các bệnh truyền nhiễm,
- Đề phòng và chữa các bệnh xuất huyết răng.
- Tăng thêm hiệu quả của vitamin C.
- Chữa tê phù và đau đầu chóng mặt do bệnh tai trong gây ra.

5. CÁC LOẠI CHẤT KHOÁNG

◆ Canxi

Canxi là chất khoáng có hàm lượng nhiều nhất trong cơ thể, phần lớn có trong xương và răng.

Canxi và photpho có tác dụng cùng với nhau làm cho khoẻ xương và răng. Canxi còn có tác dụng cùng với magiê để

giữ gìn tim và mạch máu. Canxi trong xương của người lớn hằng năm có 20% là được tái hấp thu và đổi mới.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Lượng hấp thu của người lớn mỗi ngày là 800 - 1200mg. Canxi và sắt là chất khoáng hay bị thiếu ở người Việt Nam, nhất là ở phụ nữ. Canxi được hấp thu cùng với vitamin A, C, D, magiê và photpho thì hiệu quả sẽ tốt hơn (nhưng nếu quá nhiều photpho sẽ tiêu hao mất canxi).

** Chu kì bổ sung*

Phải bổ sung hằng ngày bắt đầu từ nhỏ.

** Thức ăn chứa canxi*

Sữa bò và sản phẩm của sữa, đậu tương và tất cả các loại đậu, lạc, su hào, súp lơ xanh, hồ đào, hạt hướng dương...

** Những người cần bổ sung canxi*

Những người hay bị đau lưng và đau bụng hành kinh bổ sung canxi sẽ làm hết các triệu chứng. Thanh thiếu niên đau dây thần kinh trong giai đoạn trưởng thành bổ sung canxi sẽ giảm đau.

Những người phụ nữ đường huyết thấp và trong thời kì tiền mãn kinh phải hấp thu tương đối nhiều canxi.

Nếu bạn thường xuyên uống nước giải khát có chứa axit carbonic, phải chú ý bổ sung canxi. Bởi vì, trong những đồ

Bách khoa Vitamin

uống này có chứa photpho tương đối cao, sẽ tiêu hao canxi trong cơ thể, tăng khả năng mắc bệnh loãng xương.

** Chứng thiếu canxi*

Thiếu canxi sẽ xuất hiện bệnh còi xương, bệnh mềm xương, loãng xương.

** Biểu hiện thừa canxi*

Mắc chứng canxi huyết cao.

◆ Sắt

Sắt là chất chủ yếu để duy trì sự sống, là chất chủ yếu để cấu tạo nên huyết sắc tố, là chất cần thiết để thúc đẩy quá trình chuyển hoá vitamin nhóm B. Sắt và canxi là 2 chất dinh dưỡng hay bị thiếu nhất trong ăn uống của người Việt Nam, nhất là phụ nữ. Tỷ lệ sắt mà cơ thể thu được trên thực tế chỉ có khoảng 8% là được hấp thu và chuyển vào máu. Phần lớn sắt trong cơ thể là dùng để tạo ra huyết sắc tố. Huyết sắc tố sẽ được tái tuần hoàn, tái sử dụng khi tế bào máu cứ 120 ngày lại thay đổi tế bào mới. Sắt kết hợp với protein tích trữ trong cơ thể.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Người lớn lượng hấp thu mỗi ngày là 10 - 15 mg. Phụ nữ mang thai phải cần 30mg. Trong vòng 1 tháng, lượng sắt mất đi ở phụ nữ thường gấp đôi nam giới, khi hấp thu sắt phải cần có đồng, coban, mangan, vitamin C.

** Chu kì bổ sung*

Đề nghị bổ sung hàng ngày.

** Thức ăn chứa sắt*

Gan, đào, thịt nạc, sò hến, măng, quả vỏ cứng, rau chân vịt, mật ong, các loại đậu...

** Những người cần bổ sung sắt*

Phụ nữ đặc biệt là phụ nữ mang thai cần phải bổ sung sắt, nhưng phải chú ý phụ nữ mang thai nếu uống viên sắt quá nhiều sẽ làm thai nhi bị trúng độc sắt.

Nếu đang uống thuốc chống viêm hoặc aspirin thì cần phải bổ sung sắt.

Những người uống trà lipton hoặc cà phê thường xuyên phải chú ý nếu uống nhiều cà phê và trà lipton sẽ cản trở đến việc hấp thu sắt.

** Chứng thiếu sắt*

Nếu thiếu sắt sẽ gây ra thiếu máu.

** Biểu hiện thừa sắt*

Nếu uống quá liều sẽ bị nôn, suy tim...

** Công dụng*

- Thúc đẩy phát triển.
- Tăng cường khả năng chống đỡ bệnh tật.
- Điều tiết hô hấp, chống mệt mỏi.

Bách khoa Vitamin

- Cấu tạo huyết sắc tố, đề phòng và chữa thiếu máu do thiếu sắt.

- Làm cho da hồng hào.

◆ **Phốtpho**

Phốtpho có ở trong tất cả các tổ chức của cơ thể là chất cần thiết để giữ gìn xương và răng, hầu như tham gia vào tất cả các phản ứng hoá học sinh lí. Phốtpho còn là chất quan trọng làm cho tim đập theo quy luật, bảo vệ thận và kích thích thần kinh truyền dẫn bình thường. Khi không có phốtpho thì không thể hấp thu được canxi nicotinic. Muốn phốtpho hoạt động bình thường cần phải có vitamin D và canxi.

** Lượng hấp thu hằng ngày*

Người lớn mỗi ngày cần 800 - 1200mg. Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú thì cần nhiều hơn. Nếu hấp thu quá nhiều phốtpho sẽ phá hoại sự cân bằng chất khoáng và tạo thành thiếu canxi. Khi hấp thu quá nhiều sắt, nhôm, magiê, thì sẽ làm cho tác dụng của phốtpho giảm đi hoặc mất đi.

** Thức ăn chứa phốtpho*

Cá, thịt nạc, lương thực ngũ cốc chưa tinh chế, trứng, các loại quả khô, các loại hạt...

** Những người cần bổ sung*

Những người bị sưng tuyến giáp trạng (bướu cổ) cần phải bổ sung phốtpho.

** Chứng thiếu photpho*

Thiếu photpho sẽ sinh ra bệnh còi xương và bệnh viêm lợi...

** Biểu hiện thừa photpho*

Xương loãng dễ vỡ, răng sâu, các triệu chứng thiếu canxi ngày càng rõ, yếu thần kinh, phá hoại cân bằng chất khoáng khác.

** Công dụng*

- Thúc đẩy phát triển và khôi phục các cơ quan tổ chức trong cơ thể.

- Giúp chuyển hoá chất béo và tinh bột, cung cấp năng lượng và sức sống.

- Giảm đau viêm khớp.

- Thúc đẩy răng phát triển và bảo vệ răng khoẻ mạnh.

◆ Kali

Kali có tác dụng cùng với natri duy trì cân bằng nước trong cơ thể và duy trì nhịp tim bình thường (kali có tác dụng bên trong tế bào, còn natri chỉ có tác dụng bên ngoài tế bào). Khi mất cân bằng kali với natri thì sẽ tổn hại đến chức năng của thần kinh và cơ bắp.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Người lớn khoẻ mạnh mỗi ngày hấp thu khoảng 1600 - 2000mg là đủ.

Bách khoa Vitamin

**** Thức ăn chứa kali***

Các loại cam quýt, chuối, dưa bở, cà chua, rau câu, hạt hướng dương, khoai tây...

**** Những người cần bổ sung kali***

Những người uống nhiều cà phê, rượu và hay ăn đồ ngọt rất dễ mệt mỏi, đó là do thiếu kali gây ra.

Những người bị ỉa chảy nặng làm cho bí đái, có khả năng là do mất nhiều kali. Nếu dùng thuốc lợi tiểu thì lại càng mất thêm kali.

Những người giảm béo không ăn chất bột (cacbonhydrat) sẽ làm cho hàm lượng kali trong cơ thể giảm. Như vậy sẽ làm cho sức khoẻ yếu đi, phản ứng chậm chạp.

Căng thẳng thần kinh và cơ thể sẽ gây ra thiếu kali.

**** Chứng thiếu kali***

Thiếu kali sẽ gây ra chứng đường huyết thấp và tê phù.

**** Công dụng***

- Giúp vận chuyển ôxy lên não, làm cho đầu óc tỉnh táo.
- Giúp xử lí chất thải trong cơ thể.
- Giảm huyết áp thấp.
- Chữa dị ứng da.

◆ Natri

Natri và kali là 2 nguyên tố được phát hiện cùng một lúc, hai chất này là chất không thể thiếu được trong quá trình

sinh trưởng phát triển bình thường. Natri có thể làm cho canxi và các chất khoáng khác tan được trong máu, có liên quan chặt chẽ tới quá trình chuyển hoá. Do natri có phổ biến trong các loại thức ăn cho nên không phải lo lắng về chuyện hấp thu không đủ natri, nhưng nếu ăn quá nhiều muối natri thì sẽ gây ra thiếu kali, thậm chí còn bị huyết áp cao. Ngoài ra, mùa hè vận động nhiều mồ hôi thì natri cũng sẽ mất theo.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Một người lớn khoẻ mạnh mỗi ngày hấp thu không quá 10g natri clorua (muối ăn) là đáp ứng đủ nhu cầu.

** Thức ăn chứa natri*

Muối, tôm cua, cà rốt, thức ăn muối, hải sản.

** Những người cần bổ sung natri*

Những người thiếu natri nặng sẽ bị tiêu hoá kém, đau thần kinh.

** Chứng thiếu natri*

Thiếu natri sẽ bị tiêu hoá chất bột kém, đau thần kinh.

** Công dụng*

- Tránh hiện tượng do quá nóng mà sinh ra mệt mỏi và trúng nắng.

- Giảm đau thần kinh và cơ.

◆ Iốt

2/3 Iốt trong cơ thể là có trong tuyến giáp trạng. Tuyến giáp trạng có thể điều khiển chuyển hoá, mà tuyến giáp trạng lại chịu ảnh hưởng của Iốt. Cho nên nếu thiếu Iốt sẽ làm cho phản ứng chậm chạp, cơ thể phát phì và thiếu sức sống.

* *Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần khoảng 130 μg (cân nặng 1 kg cần 1 μg). Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú mỗi ngày cần 175 - 200 μg .

* *Thức ăn chứa Iốt*

Tảo biển (rau câu), hành tây và các loại rau trồng ở vùng đất chứa nhiều Iốt.

* *Nhóm người cần bổ sung Iốt*

Những người ăn uống rau su hào bắp cải nhiều có thể sinh ra hiện tượng thiếu Iốt.

Những người thiếu Iốt nặng sẽ bị sưng tuyến giáp trạng hoặc giảm sút chức năng tuyến giáp trạng.

* *Chứng thiếu Iốt*

Thiếu Iốt sẽ sinh ra chứng sưng tuyến giáp hoặc giảm năng tuyến giáp.

* *Công dụng*

- Chuyển hóa lipit đủ thừa, giúp giảm cân.
- Thúc đẩy phát triển bình thường.

- Tăng sức lực.
- Nâng cao khả năng phản ứng nhanh nhạy.
- Thúc đẩy lông tóc, móng, da, răng phát triển khoẻ mạnh.

◆ Magiê

Magiê là chất rất cần thiết trong quá trình chuyển hoá canxi, vitamin C, photpho, natri, kali. Magiê đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hoá đường huyết, vận hành chức năng của cơ bắp thần kinh.

* *Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần 250 - 300mg. Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú mỗi ngày cần 300 - 350mg.

* *Thức ăn chứa magiê*

Các loại lương thực ngũ cốc chưa nghiền nhỏ, quả sung, hạnh nhân, các loại hạt, rau màu xanh sẫm, chuối...

* *Những người bổ sung magiê*

Những người bị say rượu, trúng độc cồn thường có hiện tượng thiếu magiê, những người uống rượu tốt nhất là bổ sung thêm magiê.

* *Chứng thiếu magiê*

Thiếu magiê sẽ gây ra dị ứng thần kinh, chân tay run, đường huyết thấp, tim đập loạn...

** Công dụng*

- Giữ cho tim, mạch máu khoẻ mạnh, đề phòng phát tác bệnh tim.

- Tránh cho canxi đọng lại ở các tổ chức và thành mạch, tránh bị sỏi mật, sỏi thận.

- Giữ cho răng khoẻ.

- Chữa tiêu hoá kém.

- Chống lo lắng buồn phiền, dùng cùng với canxi để trở thành thuốc an thần thiên nhiên.

◆ Kẽm

Kẽm là chất chủ yếu để hợp thành protein, nó thực hiện việc chỉ huy và giám sát các hoạt động của cơ thể và bảo vệ hệ thống enzym và tế bào. Nó chỉ huy cơ cơ, giúp hình thành insulin, là chất quan trọng để ổn định trạng thái máu, duy trì cân bằng axit - bazơ trong cơ thể, làm cho tiền liệt tuyến hoạt động bình thường và là chất quan trọng để phát triển cơ quan sinh dục. Kẽm là thành phần cần thiết để hợp thành DNA.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần hấp thu 12 - 15mg. Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú cần nhiều hơn một chút. Hấp thu kẽm nhiều quá sẽ hạn chế khả năng miễn dịch của cơ thể.

** Chu kì bổ sung*

Nên bổ sung hàng ngày.

** Thức ăn chứa kẽm*

Các loại thịt, gan, hải sản tươi sống, bia, hạt bí ngô, hạt dẻ, trứng, sữa, vừng, mù tạt...

** Những người cần bổ sung kẽm*

Đàn ông phải nâng cao hàm lượng kẽm trong cơ thể, những người mắc bệnh tiền liệt tuyến càng phải chú ý hơn đến việc tăng thêm lượng hấp thu kẽm. Những bạn gái khi đau bụng hành kinh phải tăng thêm lượng hấp thu kẽm.

Khi ra nhiều mồ hôi, người say rượu, người bệnh tiểu đường phải chú ý bổ sung kẽm.

Khi hấp thu nhiều vitamin B6 thì phải tăng thêm lượng kẽm.

** Chứng thiếu kẽm*

Cơ thể thiếu kẽm sẽ gây ra sưng tiền liệt tuyến, giảm khả năng sinh dục, xơ cứng động mạch, thiếu máu...

** Biểu hiện thừa kẽm*

Khó phát sinh trứng độc kẽm.

** Công dụng*

- Chữa nhanh khỏi vết thương bên trong và bên ngoài.
- Làm hết các đốm trắng trên móng tay.
- Tránh bị mất vị giác.
- Chữa giảm khả năng sinh dục.
- Đề phòng bệnh tiền liệt tuyến.

Bách khoa Vitamin

- Thúc đẩy sinh trưởng phát triển và làm cho tư duy nhanh nhạy.

- Giảm tích đọng cholesterol

- Chữa thần kinh thất thường.

◆ Selen

Selen cùng với vitamin E đều là chất chống ôxy hoá. Hai chất này phối hợp với nhau để chống lão hoá, xơ cứng các tổ chức do ôxy hoá gây ra, ít nhất thì cũng có thể làm giảm tốc độ biến đổi của nó, và nó còn có tác dụng hoạt hoá hệ thống miễn dịch, chống ung thư, là chất khoáng vi lượng cần thiết.

**** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày***

Phụ nữ là 50 μ g, nam giới là 70 μ g. Phụ nữ mang thai cần 65 μ g, phụ nữ cho con bú cần 75 μ g. Nhưng phải chú ý không được bổ sung selen quá liều lượng, mỗi ngày không được quá 450 μ g.

**** Chu kì bổ sung***

Nên bổ sung hàng ngày.

**** Thức ăn chứa selen***

Hải sản, gan, bầu dục, cám mì gạo, hành tây, cà chua, rau cần, nấm rơm, sữa bò...

**** Những người cần selen***

Đàn ông cần nhiều selen hơn. Bởi vì selen cung cấp cho cơ thể phần lớn là tập trung ở cơ quan sinh dục và thải ra ngoài cơ thể cùng với tinh dịch.

* *Chứng thiếu selen*

Thiếu selen sẽ già trước tuổi.

* *Biểu hiện thừa selen*

Móng tay dày thô, rụng tóc.

* *Công dụng*

- Giữ cho các tổ chức mềm mại, chắc khoẻ.
- Giảm triệu chứng tiền mãn kinh ở phụ nữ.
- Đề phòng và trị gàu trên đầu.
- Có công dụng trung hoà các chất gây ung thư và đề phòng được một số bệnh ung thư.

◆ **Đồng**

Đồng là chất khoáng vi lượng cần thiết cho cơ thể. Sau khi hấp thu 15 phút sẽ được chuyển vào máu, đồng thời tồn tại trong huyết sắc tố, có thể giúp chất sắt truyền tải protein, đóng vai trò quan trọng là chất xúc tác trong quá trình hình thành huyết sắc tố. Trong quá trình nấu nướng thức ăn, đồng rất khó bị phá hoại.

* *Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Người lớn lượng hấp thu mỗi ngày 1,5 - 3mg là tốt nhất. Hấp thu quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến hấp thu kẽm, có thể gây ra hiện tượng mất ngủ, rụng tóc, kinh nguyệt không đều, trầm uất...

Bách khoa Vitamin

**** Thức ăn chứa đồng***

Các loại đậu, lúa mì, nấm rơm, lạc, trám, mật ong, nội tạng động vật, sò hến, tôm, cua...

**** Những người cần đồng***

Chỉ cần ăn đủ lương thực ngũ cốc chưa tinh chế, rau xanh tươi, nội tạng động vật là phải lo thiếu đồng.

**** Chứng thiếu đồng***

Cơ thể thiếu đồng sẽ sinh ra thiếu máu, tê phù, các bệnh về xương, và rất có khả năng gây ra bệnh viêm khớp phong thấp...

**** Biểu hiện thừa đồng***

Xơ gan, trúng độc, kềm giảm đến mức độ thiếu kềm.

**** Công dụng***

- Giúp hấp thu chất sắt, hình thành huyết sắc tố nâng cao sức khỏe.

- Có lợi cho việc hấp thu vitamin C.

- Giúp axit amin - tyroxine được sử dụng, trở thành yếu tố của tóc và sắc tố da.

◆ Flo

Flo là một trong những nguyên tố vi lượng quan trọng trong cơ thể, chất flo tồn tại phổ biến trong giới tự nhiên bằng hình thức ion flo: trong xương và răng chứa phần lớn flo

trong cơ thể, flo có quan hệ chặt chẽ với hoạt động sống của cơ thể và quá trình chuyển hoá trong tổ chức xương, răng. Flo là bộ phận không thể thiếu được của xương và răng. Một lượng nhỏ flo có thể làm cho men răng có khả năng đề kháng được sâu răng do vi khuẩn, tránh được sâu răng, vì vậy các nhà máy nước thường xử lý nước sạch bằng flo. Theo thống kê, những vùng hấp thu lượng flo cao thì tỉ lệ người bị sâu răng giảm. Cũng có thời gian có người nói cho thêm flo vào đồ uống sẽ gây ra ung thư, nhưng quan điểm này đã bị Hiệp hội ung thư quốc tế Hoa Kỳ phủ định rồi, cho nên chúng ta không phải lo lắng về vấn đề này.

** Lượng hấp thu mỗi ngày*

Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày chưa xác định, nhưng phần lớn mọi người đều dùng nước đã xử lí bằng flo, mỗi ngày có thể hấp thu 1 - 2mg flo từ nước ăn uống.

** Thức ăn chứa flo*

Cá thu, cá hồi, cá sardin, trà xanh, táo, sữa bò, trứng, nước uống đã xử lí bằng flo.

** Những người cần flo*

Xương người già thường mất đi nhiều canxi, dễ mắc bệnh loãng xương, chú ý hấp thu flo sẽ rất có lợi cho sức khoẻ.

Chất men răng của thanh thiếu niên còn rất giòn yếu, thêm vào đó lại thích ăn đồ ngọt nên dễ bị sâu răng, bổ sung flo rất cần thiết.

** Chứng thiếu flo*

Sâu răng, loãng xương, xương phát triển chậm, tính giòn của xương tăng... đều là biểu hiện của việc thiếu flo. Ngoài ra thiếu flo còn có thể dẫn đến chứng vô sinh hoặc thiếu máu.

** Biểu hiện thừa flo*

Trúng độc flo sẽ gây ra chứng xương nhiễm flo và răng đốm flo. Răng đốm flo sẽ làm cho răng biến dạng, mềm đi, men răng mất độ sáng bóng mà bị vàng. Chứng xương nhiễm flo là làm cho xương bị dày lên và giòn, loãng xương, dễ gãy xương. Trúng độc flo giai đoạn cuối thường bị ho mãn tính, đau thắt lưng và chân, vôi hóa xương, đau khớp. Ngoài ra, một số enzym cần thiết trong quá trình chuyển hoá của cơ thể bị phá hoại, dẫn đến nhiều bệnh tật.

** Công dụng*

- Phòng chống sâu răng.
- Tăng cường cho xương, đề phòng bệnh loãng xương.

◆ Clo

Clo là một nguyên tố cần thiết cho cơ thể trong giới tự nhiên clo tồn tại bằng hình thức hoá chất clo, hình thức phổ biến nhất là muối ăn.

Clo kết hợp với natri, kali để tạo thành hợp chất trong cơ thể, duy trì cân bằng axit - bazơ trong máu. Clo còn giúp đỡ

các chức năng của gan, loại bỏ các chất phế thải trong cơ thể. Clo là một trong những thành phần chủ yếu trong dịch vị.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Hiện nay vẫn chưa xác định được lượng hấp thu mỗi ngày, nhưng thường chỉ cần ăn đủ muối ăn hàng ngày là đủ. Uống nước chứa clo tốt nhất là ăn thêm một chút sữa chua và vitamin E, bởi vì sữa chua có thể bổ sung thêm một số vi khuẩn có ích trong đường ruột đã bị clo tiêu diệt, còn vitamin E sẽ bổ sung những bộ phận bị clo phá hoại.

** Thức ăn chứa clo*

Muối ăn, tảo biển, trám, trà.

** Những người cần clo*

Trong tình hình ăn uống bình thường sẽ không bị thiếu nguyên tố clo. Khi ra nhiều mồ hôi, nôn, đi ngoài, thận kém, sử dụng thuốc lợi tiểu, bệnh phổi sẽ gây ra mất clo dẫn đến thiếu clo và tỉ lệ natri clorua trong máu bị thay đổi.

** Chứng thiếu clo*

Bình thường sẽ xảy ra trường hợp thiếu clo.

** Biểu hiện thừa clo*

Có thể xảy ra tác dụng phụ như clo máu cao, cụ thể thì vẫn chưa thật rõ ràng. Ngoài ra, có người còn cho rằng nếu uống nước chứa clo cao lâu ngày có thể là một trong những

Bách khoa Vitamin

nguyên nhân dẫn đến ung thư kết tràng, trực tràng và ung thư bàng quang.

**** Công dụng***

- Giúp tiêu hoá tốt.
- Duy trì cân bằng axit - bazơ trong dịch thể.
- Duy trì tính mềm mại, dẻo dai của cơ thể.

◆ Lưu huỳnh (sulfur)

Lưu huỳnh có trong từng tế bào, không chỉ là nguyên tố có hàm lượng tương đối lớn cần thiết cho cơ thể, là một trong những thành phần cấu tạo nên axit amin, mà còn bảo vệ da, tóc, móng chân móng tay, giữ cân bằng ôxy, giúp cho não hoạt động bình thường. Lưu huỳnh còn cùng với vitamin nhóm B có tác dụng quan trọng trong quá trình chuyển hoá cơ bản của cơ thể. Điều đáng phải chú ý là lưu huỳnh ở trạng thái nguyên tố hay hợp chất sulfate đều không được cơ thể hấp thu sử dụng, mà chỉ có ở hình thức hợp chất hữu cơ như: axit amin chứa sulfur, coenzim A, vitamin B1 thì mới được sử dụng.

**** Lượng cần dùng hằng ngày***

Lượng cần thiết mỗi ngày chưa xác định được nhưng khi hấp thu đủ protein thì sẽ đủ lưu huỳnh.

**** Thức ăn chứa lưu huỳnh***

Các loại đậu khô, cá, sữa bò, sò hến, hành tây, củ cải, quả khô...

** Những người cần lưu huỳnh*

Trong cuộc sống hằng ngày nếu hấp thu đủ lượng protein thì cũng hấp thu đủ lưu huỳnh rồi.

** Chứng thiếu lưu huỳnh*

Thường không xảy ra tình trạng thiếu lưu huỳnh.

** Công dụng*

- Làm cho da mịn, tóc óng mượt.
- Có lợi cho việc duy trì chuyển hoá cơ bản trong cơ thể, giúp não hoạt động bình thường.
- Có tác dụng chống nhiễm khuẩn.

◆ Mangan

Mangan là nguyên tố vi lượng cần thiết, chất cần thiết khi cấu tạo bộ xương bình thường, và có tác dụng trong nhiều mặt nhưng hiện nay vẫn chưa xác định được rõ ràng. Mangan có quan hệ chặt chẽ tới chức năng bình thường của não, có hiệu quả điều trị bệnh đờ đẫn ở người già; có thể kích hoạt các enzym cần thiết, làm cho vitamin H, B, C được cơ thể hấp thu thuận lợi, và là chất không thể thiếu được khi tạo ra thyroxine.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Người lớn mỗi ngày cần hấp thu 2 - 5mg, khi hấp thu nhiều canxi và photpho sẽ cản trở đến việc hấp thu mangan.

Bách khoa Vitamin

** Thức ăn chứa mangan*

Rau chân vịt, đậu hà lan, măng, lạc, hạt dẻ, dứa, trà, cà phê, gừng...

** Những người cần mangan*

Những người bình thường hay bị đau đầu chóng mặt phải bổ sung thêm mangan trong ăn uống. Những người hay bị thần kinh hoảng loạn hoặc trí nhớ không tốt có lẽ là do hấp thu không đủ mangan. Những người uống nhiều sữa bò, thích ăn thức ăn nhiều đạm, ít ăn hoa quả và rau phải tăng thêm mangan.

** Chứng thiếu mangan*

Phát hiện thấy rất ít người bị thiếu mangan. Nếu thiếu mangan thì chân tay vận động, làm việc không chuẩn.

** Công dụng*

- Chống mệt mỏi, giúp tiêu hóa tốt.
- Điều hoà phản xạ của cơ bắp.
- Đề phòng bệnh loãng xương.
- Tăng cường trí nhớ.
- Giúp ổn định thần kinh.

◆ Molipden

Trong cơ thể, gan, xương, thận đều có molipden. Molipden là nguyên tố vi lượng không thể thiếu được trong

việc hình thành axit uric, đồng thời cũng là yếu tố cấu thành quan trọng của một số men tham gia sử dụng sắt trong cơ thể, để phòng thiếu máu, thúc đẩy phát triển, giúp chuyển hoá chất béo và đường. Molipđen là yếu tố cấu thành quan trọng của 1 loại men để chuyển hoá axit nucleic thành axit uric, mà axit uric là chất thải trong máu và nước tiểu, molipđen không thể thiếu được trong quá trình tạo ra axit uric.

Ngoài ra, molipđen còn giải độc đồng quá nhiều trong cơ thể. Hàm lượng molipđen trong thức ăn sẽ xác định theo chất đất trồng lương thực và rau, thường chỉ cần ăn uống bình thường là không bị thiếu molipđen.

** Lượng hấp thu mỗi ngày*

Người bình thường mỗi ngày cần hấp thu 75 - 250 µg. Nếu mỗi ngày hấp thu 5mg hoặc nhiều hơn sẽ xuất hiện hiện tượng ngộ độc. Ngoài ra cần chú ý phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú không nên hấp thu quá nhiều molipđen và càng không nên bổ sung viên molipđen.

** Thức ăn chứa molipđen*

Nội tạng động vật, rau xanh sẫm, đậu hành, đậu xanh, lương thực ngũ cốc chưa tinh chế.

** Những người cần molipđen*

Những người suy dinh dưỡng, những người mới bị bỏng hoặc bị thương bên ngoài cần bổ sung nguyên tố molipđen.

Bách khoa Vitamin

Những người có hàm lượng đồng trong máu cao cần dùng molipden để giải độc.

** Chứng thiếu molipden*

Thiếu molipden sẽ gây tim đập mạnh, thở dốc, hồi hộp bất an...

** Công dụng*

+ Hoạt hoá chất sắt, chống thiếu máu.

+ Giúp chuyển hoá, thúc đẩy phát triển bình thường.

◆ Crom

Crom là một trong những nguyên tố vi lượng trong cơ thể, hàm lượng crom trong cơ thể tăng giảm theo lứa tuổi. Lượng nhu cầu về crom tuy ít nhưng có thể giúp insulin thúc đẩy glucose vào tế bào, là chất điều tiết đường huyết rất quan trọng.

Crom có tác dụng quan trọng trong việc điều tiết đường huyết, đặc biệt là đối với bệnh nhân bệnh tiểu đường. Nó có lợi cho quá trình sinh trưởng, phát triển, và có tác dụng khống chế nồng độ cholesteroi trong máu, khi thiếu crom sẽ dẫn đến bệnh tim.

** Lượng hấp thu cần thiết mỗi ngày*

Bình thường mỗi người mỗi ngày cần 50 - 200 μ g; Kẽm có thể phối hợp sử dụng cùng với crom.

** Thức ăn chứa crom*

Lương thực ngũ cốc chưa tinh chế, hoa quả tươi, khoai tây cả vỏ, sữa trứng, men, bia, mạch nha, sữa bò, thịt gà, dầu hướng dương...

** Những người cần crom*

Những người huyết áp cao, đường huyết cao phải bổ sung thêm crom.

** Chứng thiếu crom*

Thiếu crom có thể dẫn đến sinh trưởng phát triển kém, viêm dây thần kinh. Các cơ quan nghiên cứu dinh dưỡng y học của Hoa Kỳ đã cho rằng thiếu crom có thể là một trong những nguyên nhân gây xơ cứng động mạch và bệnh tiểu đường.

** Công dụng*

- Giúp cơ thể trưởng thành.
- Phòng chống xơ cứng động mạch, giảm huyết áp, phòng chống huyết áp cao.
- Phòng bệnh tim.
- Hỗ trợ tác dụng của insulin để giảm đường huyết. Chữa tiểu đường.

◆ Côban

Côban là một trong những nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể. Tổ chức trong cơ thể chứa côban cao nhất là gan, thận và xương. Côban tuy là chất khoáng vi lượng nhưng là

Bách khoa Vitamin

một trong những thành phần cấu tạo nên vitamin B12. Một khi bị mất nguyên tố coban thì hiệu quả điều trị của vitamin B12 cũng mất đi. Coban kết hợp với vitamin B12 sau khi cho vào dạ dày sẽ kết hợp với "nhân tử bên trong" cho tế bào màng ruột tiết ra để tránh cho vitamin B12 bị vi sinh vật đường ruột phá hoại và thúc đẩy hấp thu. Coban còn kích thích hệ thống tạo huyết cho tuỷ của cơ thể, giúp cơ thể chế tạo ra hồng cầu; khi thiếu coban sẽ gây ra thiếu máu, nhất là những người ăn chay thường hay có những triệu chứng này. Coban gần như toàn bộ đều do thận nhanh chóng thải ra ngoài cơ thể, cho nên phải hấp thu từ thức ăn.

** Lượng hấp thu mỗi ngày*

Chưa xác định được lượng cần thiết mỗi ngày một cách chính xác, chỉ cần trong thức ăn chứa một lượng nhỏ coban là đủ (thường chỉ cần dưới 8µg).

** Thức ăn chứa coban*

Tảo, nấm ăn, hồ đào, củ cải đường, hành tây, khoai lang, gan động vật, bầu dục, sữa bò, chai hến, đậu phụ, xì dầu...

** Những người cần coban*

Những người ăn chay sẽ thiếu coban so với những người thường xuyên ăn thịt bò, sò hến...

** Chứng thiếu coban*

Thiếu coban sẽ sinh ra thiếu máu, tuyến giáp khác thường.

** Biểu hiện thừa coban*

Hiện nay, trong các báo cáo nghiên cứu chưa thấy nói đến độc tính của coban và tác dụng phụ cũng chưa rõ ràng, nhưng nếu hấp thu quá liều lượng có thể gây cho tuyến giáp trạng khác thường. Nhưng nếu coban dùng chung với rượu thì có thể gây ra bệnh cơ tim, dẫn đến tử vong, cho nên vẫn phải chú ý nên uống ít rượu.

** Công dụng*

Giúp hình thành hồng cầu, tránh thiếu máu.

◆ **Bo**

Bo tồn tại phổ biến trong các loại rau quả, là một trong những nguyên tố vi lượng cần thiết để giữ gìn xương và chuyển hoá canxi, photpho, magiê. Phòng chống mất canxi cho những phụ nữ mãn kinh, để phòng loãng xương. Thiếu bo sẽ làm cho thiếu vitamin D. Ngoài ra, bo cũng giúp nâng cao lượng tinh trùng tiết ra ở đàn ông, tăng cường cơ, là chất dinh dưỡng không thể thiếu được ở vận động viên. Bo còn có tác dụng cải thiện công năng của não, nâng cao khả năng phản ứng. Tuy đại đa số mọi người không bị thiếu bo, những người già phải chú ý hấp thu thêm bo.

** Lượng cần thiết mỗi ngày*

Hiện nay chưa xác định, nhưng mỗi ngày bổ sung 3mg bo sẽ có lợi cho xương. Điều đáng chú ý là khi sử dụng bo phải

Bách khoa Vitamin

bằng hình thức axit boric, nếu không sẽ gây chết người, nhất là khi da và niêm mạc bị tổn thương mà dùng bo thì bệnh tình sẽ nặng hơn.

** Thức ăn chứa bo*

Đậu tương, nho khô, hạnh nhân, lạc, táo, rượu nho, mật ong.

** Những người cần bo*

Phụ nữ trong thời kì tiền mãn kinh, người mắc bệnh xương phải bổ sung nguyên tố bo.

** Chứng thiếu bo*

Thiếu bo sẽ gây cản trở cho quá trình sinh trưởng phát triển.

** Công dụng*

- Giữ mật độ chất xương.
- Chữa gãy xương.
- Giảm triệu chứng viêm khớp phong thấp.

◆ Vanadi

Vanadi là chất khoáng cần thiết cho sự sinh trưởng bình thường, tác dụng của vanadi về mặt sức khỏe con người thì cho đến nay, giới y học và giới dinh dưỡng học vẫn chưa xác định thật rõ, vẫn đang trong quá trình

ngiên cứu, nhưng có thể xác định được là vanadi rất quan trọng, không thể thiếu được. Vanadi có thể giúp cơ thể tránh được cholesterol tích đọng, giảm đường huyết quá cao, phòng sâu răng, giúp tạo ra hồng cầu. Hằng ngày, chúng ta sẽ mất đi một lượng vanadi qua nước tiểu.

** Lượng hấp thu mỗi ngày*

Chưa có số liệu cụ thể, người lớn mỗi ngày phải hấp thu 11µg trong thức ăn thì mới đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể. Nói chung không phải bổ sung đặc biệt. Điều đáng phải chú ý là nếu hấp thu vanadi quá nhiều sẽ gây ra ngộ độc. Ngoài ra, hút thuốc lá sẽ làm giảm sự hấp thu vanadi.

** Chu kì bổ sung*

Bổ sung hằng ngày.

** Thức ăn chứa vanadi*

Ngũ cốc, thịt, gà vịt, cá, dưa chuột...

** Nhóm người cần vanadi*

Vẫn chưa có nghiên cứu nào xác định cụ thể.

** Chứng thiếu vanadi*

Vanadi cho đến nay vẫn là một nguyên tố chất khoáng thần bí, chứng thiếu vẫn chưa xác định rõ. Có công trình nghiên cứu đã cho rằng nếu thiếu vanadi sẽ gây ra bệnh huyết quản tim bệnh thận, khả năng hồi phục vết thương chậm, trẻ sơ sinh dễ tử vong...

** Biểu hiện thừa vanadi*

Tác dụng phụ chưa xác định rõ có thể gây ra biến đổi về huyết áp như huyết áp cao, huyết áp không ổn định.

** Công dụng*

- Phòng tránh mỗi mệt do quá nóng.
- Điều hoà hoạt động của thần kinh và cơ bắp.

Chương 2

THỨC ĂN CHỨA VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG

I - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG LƯƠNG THỰC NGŨ CỐC

Lương thực ngũ cốc, đặc biệt là gạo là thức ăn chính trong bữa ăn truyền thống của đa số người dân Việt Nam từ trước đến nay. Phần lớn năng lượng và vitamin nhóm B, khoáng chất cần thiết cho cơ thể đều lấy từ những lương thực này, vừa kinh tế lại vừa có lợi cho sức khỏe. Nhưng thức ăn ngũ cốc vẫn có chỗ thiếu, tuy có chứa vitamin nhóm B, vitamin E, nhưng lại thiếu vitamin C, D, A. Hàm lượng caroten cũng rất ít; photpho, sắt trong nó khó được cơ thể hấp thu, hàm lượng canxi cũng ít. Vì vậy phải phối hợp các loại thức ăn chính phụ với nhau.

◆ Gạo tẻ

Gạo là xay ra từ những hạt thóc. Gạo là một trong những thức ăn chính của người Việt Nam.

Bách khoa Vitamin

Bất kể là dùng bữa ở nhà hay ở khách sạn thì cơm vẫn không thể thiếu được. Hàm lượng chất khoáng, vitamin nhóm B (đặc biệt là vitamin B1) trong gạo lức cao hơn trong gạo xát kĩ.

** Công dụng:*

Hàm lượng các loại chất dinh dưỡng trong gạo tuy không phải là cao nhưng do lượng ăn nhiều cho nên cũng là thức ăn có công dụng dinh dưỡng cao, là thức ăn cơ sở để bổ sung chất dinh dưỡng. Gạo là nguồn thức ăn chính cung cấp vitamin nhóm B, là thức ăn thuốc chữa bệnh tê phù, viêm miệng...

Cháo gạo có tác dụng bổ tì vị, mát phổi... Nước cơm có tác dụng ích khí, bổ âm, có thể kích thích tiết ra dịch vị, giúp cho tiêu hoá tốt, có tác dụng thúc đẩy việc hấp thu lipid.

Đông y cho rằng: gạo (đại mễ) bổ tì vị, ích khí, bổ ngũ tạng, thông huyết mạch, sáng mắt chữa tả, ăn nhiều gạo sẽ làm cho người khoẻ mạnh đẹp da.

** Những người dùng thích hợp:*

Gạo là thức ăn thích hợp với tất cả mọi người.

Đối với những bệnh nhân sau khi ốm, tì vị kém hoặc sốt nóng miệng khát khô thì càng thích hợp hơn.

Khi người mẹ không đủ sữa cho con bú thì có thể dùng nước cơm cho trẻ ăn thêm.

Lượng dùng hợp lí: mỗi bữa 60g.

*** Chú ý:**

Gạo nấu thành cháo dễ tiêu hoá hấp thu. Nhưng khi nấu thành cháo nhớ không được cho thêm muối kiềm. Vì gạo là nguồn quan trọng về vitamin B1 cho cơ thể, kiềm sẽ phá hoại vitamin B1 trong gạo sẽ gây ra thiếu vitamin B1 dẫn đến bệnh tê phù.

Không nên dùng lâu ngày gạo tinh chế, mà phải dùng gạo lứt. Vì khi tinh chế gạo sẽ mất đi nhiều chất dinh dưỡng, ăn lâu dài sẽ bị thiếu dinh dưỡng phải kết hợp cả gạo tinh và thô thì mới có thể cân bằng dinh dưỡng.

BẢNG CÁC THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG TRONG GẠO (TRONG 100G)

Vitamin

C 8mg	B1 0,03mg	B2 0,08mg	B6 0,2mg	B12 20µg
E 0,01mg	Axit folic 3,8 µg	Biotin 220µg	Axit nicotinic 1, 5mg	
Axit pantothenic 0,6 mg				

Chất khoáng

Canxi 11 mg	Sắt 1,1 mg	Phốtpho 121mg	Kali 97mg	Natri 2,4mg
Đồng 0,19mg	Magiê 34 mg	Kẽm 1,45 mg	Selen 2,5 µg	

◆ Ngô

Có một số vùng dùng ngô làm lương thực chính. Ăn nhiều ngô sẽ có lợi cho sức khoẻ.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Vitamin B6, niacin trong ngô có tác dụng kích thích đường ruột dạ dày nhu động, thải nhanh phân ra ngoài, có thể phòng chống táo bón, viêm ruột, ung thư ruột.

Ngô chứa nhiều vitamin C, có tác dụng trường thọ làm đẹp da. Ngô còn chứa chất dinh dưỡng có thể tăng cường quá trình chuyển hoá trong cơ thể, điều chỉnh hệ thống thần kinh, có tác dụng làm cho da mịn, bóng, giảm vết nhăn.

Ngô có tác dụng giảm mỡ máu, giảm cholesterol, Người Trung Mĩ ít bị mắc bệnh huyết áp cao là do họ dùng ngô làm thức ăn chính.

** Những người dùng thích hợp:* Tất cả mọi người đều có thể sử dụng được.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 100g.

** Chú ý:* Khi ăn ngô, phải ăn hết cả mảy ngô vì rất nhiều chất dinh dưỡng tập trung ở đó.

Ngô ăn chín sẽ tốt hơn, mặc dù khi đun nấu sẽ làm cho ngô mất đi một phần vitamin C, nhưng sẽ làm cho hoạt tính chống oxy hoá cao hơn.

BẢNG THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG TRONG NGÔ

Vitamin

A 63 µg	B1 0,21mg	B2 0,06mg	B6 0,11mg	B12 15µg
C 10mg	Caroten 0,34mg	E 1,7mg	Biotin 216µg	K 1µg
Axit folic 12µg	Axit pantothenic 1,9mg	Niacin 1,6mg		

Chất khoáng

Canxi 1mg	Sắt 1,5mg	Phốt pho 187mg	Kali 238mg	Natri 1,1mg
Đồng 0,25mg	Magiê 96mg	Kẽm 0,9mg	Selen 1,63µg	

◆ Lúa mì

Lúa mì là thức ăn quan trọng để nuôi dưỡng cơ thể từ xưa tới nay. Lúa mì có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều vitamin nhóm B và chất khoáng, có lợi cho sức khoẻ.

* Công dụng:

Lúa mì không chỉ là thức ăn cung cấp dinh dưỡng cho con người mà còn là thuốc chữa bệnh. Trong Đông y, lúa mì có tác dụng dưỡng tâm, ích thận, hoà huyết, bổ tì, cầm máu, lợi tiểu...

Phụ nữ thời kì tiền mãn kinh ăn lúa mì chưa tinh chế có thể giảm được triệu chứng tiền mãn kinh.

Ăn lúa mì có thể giảm hàm lượng hoocmôn sinh dục nữ trong tuần hoàn máu, từ đó đạt được mục đích phòng chữa ung thư vú.

Bột mì còn có tác dụng rất tốt trong việc làm mịn da, chữa vết nhăn, vết rám. Công nhân của một nhà máy bánh mì ở Pháp đã phát hiện thấy: bất kể là họ bao nhiêu tuổi thì da tay cũng không bị nhăn và không có vết rám của tuổi già, thậm chí da vẫn nhẵn mịn, nguyên nhân chính là họ hàng ngày đều phải nhào, nặn bột mì.

* Những người cần dùng:

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

Bách khoa Vitamin

** Lượng dùng:*

Mỗi bữa 100g.

** Chú ý:*

Bột mì đã để một thời gian dài sẽ có chất lượng tốt hơn bột mì mới xay nghiền. Dân gian có câu: "Nếu ăn thì nên dùng bột mì cũ, gạo mới". Bột mì ăn cùng với gạo thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

◆ Kê

Kê là lương thực rất tốt. Nhiều phụ nữ sau khi sinh đã dùng kê và đường đỏ để nấu chè ăn. Chè kê có nhiều chất dinh dưỡng. Do kê không cần tinh chế cho nên nó giữ được rất nhiều vitamin và chất khoáng. Vitamin B1 trong kê nhiều hơn gạo mấy lần. Hàm lượng chất khoáng trong kê cũng cao hơn gạo.

** Công dụng:*

Do kê chứa nhiều vitamin B1, B2 cho nên nó có tác dụng chống rối loạn tiêu hoá, viêm miệng...

Kê có tác dụng chống ợ chua, chống nôn.

Kê còn có tác dụng bổ âm dưỡng huyết. Bồi dưỡng cho sản phụ nhanh hồi phục sức khoẻ.

Đông y cho rằng: kê có tác dụng thanh nhiệt giải khát, bổ vị, dễ ngủ...

** Những người cần dùng:*

Kê là thức ăn bổ cho người già, bệnh nhân và sản phụ.

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa 50g

* *Chú ý:* Kê nên ăn cùng với thức ăn loại thịt hoặc đậu. Cháo kê không nên nấu loãng quá.

Giá trị dinh dưỡng protein trong kê không tốt bằng gạo, vì axit amin trong protein của kê không tốt lắm. Lysine quá thấp, còn leucine thì lại quá cao, cho nên sau khi sinh không nên dùng kê làm thức ăn chính hoàn toàn, phải chú ý dùng phối hợp để tránh bị thiếu chất dinh dưỡng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KÊ

Vitamin

A 17 μ g	B1 0,67mg	B2 0,12mg	B6 0,18mg	B12 73 μ g
E 3,63mg	Caroten 0,19mg	Biotin 143 μ g	Axit folic 29 μ g	
Niacin 1,6mg	Axit pantothenic 1,7mg			

Chất khoáng

Canxi 9mg	Sắt 5,6mg	Phot pho 240mg	Kali 239mg	Natri 9mg
Đồng 0,54mg	Magiê 107mg	Kẽm 2,08mg	Selen 4,74 μ g	

◆ Gạo nếp

Gạo nếp là một trong những thức ăn chính hay dùng trong các gia đình. Do gạo thơm, dẻo cho nên hay được chế biến thành các món ăn nhẹ, được nhiều người chuộng. Rất nhiều nơi đã dùng gạo nếp để làm bánh Tết.

Bánh kẹo Vitamin

** Công dụng:*

Gạo nếp chứa vitamin nhóm B, có tác dụng bổ tì vị, bổ khí, chữa đau bụng ỉa chảy, đầy bụng...

Gạo nếp ăn bổ, chứa đái rất, mồ hôi trộm.

** Những người cần dùng:* Tất cả mọi người bình thường đều dùng được.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 50g.

** Chú ý:*

- Thức ăn gạo nếp nên ăn nóng.

- Không nên ăn quá nhiều trong một lần.

- Gạo nếp dẻo dính, khó tiêu hoá, không nên ăn nhiều trong 1 lần, người già, trẻ nhỏ và người ốm càng phải chú ý hơn.

Bánh Tết làm bằng gạo nếp bất kể là mặn hay nhạt thì hàm lượng cacbonhydrat và natri đều rất cao, cho nên những người bệnh tiểu đường, nặng cân (béo) hoặc bệnh nhân bệnh mãn tính khác như bệnh thận, mỡ máu cao chỉ nên dùng một lượng vừa phải.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG GẠO NẾP

Vitamin

E 1,29mg	B1 0,19mg	B2 0,03mg	B6 0,04mg	B12 23µg
	Axit folic 7µg	Axit pantothenic 0,5 mg	Biotin 120µg	Niacin 2mg

Chất khoáng

Canxi 26mg	Sắt 6,7mg	Phốtpho 155mg	Kali 231mg	Natri 1,5mg
Đồng 0,25mg	Magiê 49mg	Kẽm 1,54mg	Selen 2,71 μ g	

◆ **Nếp đen (nếp cẩm)**

Nếp cẩm là một loại thức ăn quý. Dùng nếp cẩm nấu cháo sẽ rất thơm ngon, chứa nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng bồi bổ rất tốt, vì vậy người ta gọi nếp cẩm là "gạo bổ huyết", "gạo trường thọ".

* *Công dụng:*

Nếp cẩm chứa chất khoáng như mangan, kẽm, đồng cao hơn gạo tẻ 2 - 4 lần, chứa những thành phần dinh dưỡng mà gạo không có như: vitamin C, chất diệt lục, caroten... Vì thế mà nếp cẩm có giá trị dinh dưỡng cao hơn gạo bình thường.

Ăn nhiều nếp cẩm sẽ có tác dụng bổ gan, bổ tì vị, sáng mắt, hoạt huyết... Có tác dụng bồi bổ rất tốt cho thiếu niên tóc bạc sớm, sản phụ và người ốm thiếu máu, người yếu thận...

* *Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều sử dụng được.

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa 50g.

Chú ý: Lớp ngoài gạo nếp cẩm cứng chắc, khó nấu như cho nên trước khi nấu phải ngâm 1 đêm.

Bách khoa Vitamin

Cháo nếp cẩm nếu không nấu nhừ, không những hấp thu được phần lớn các thành phần dinh dưỡng mà sau khi ăn nhiều còn dễ bị viêm ruột, dạ dày cấp tính. Trẻ nhỏ và người ốm yếu bị đường tiêu hoá kém thì càng phải chú ý hơn khi ăn nếp cẩm. Chính vì vậy, những người bị tiêu hoá kém không nên ăn nếp cẩm chưa nấu nhừ.

Những người mới ốm dậy còn yếu không nên ăn nếp cẩm ngay.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẾP CẨM

Vitamin

A 19 μ g	B1 0,41mg	B2 0,33mg	B6 0,54mg	B12 104 μ g
C 32mg	E 0,6mg	Biotin 270 μ g	Axit pantothenic 0,2mg	Niacin 2,3mg
Caroten 3,87mg	Axit folic 15 μ g			

Chất khoáng

Canxi 12mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 179mg	Kali 256mg	Natri 7,1mg
Đồng 0,15mg	Magiê 147mg	Kẽm 3,8mg	Selen 3,2 μ g	

◆ Ý nhân dĩ (bobo)

Ý nhân dĩ là một loại lương thực và cũng là một loại thuốc, giá trị dinh dưỡng của ý nhân dĩ cao. Ở Châu Âu, nó là thức ăn bảo vệ sức khoẻ, ở Nhật bản gần đây lại được xếp vào loại thức ăn chống ung thư, vì thế giá trị của nó lại tăng lên

gấp bội. Ý nhân dĩ có đặc điểm là dễ tiêu hoá hấp thu, có tác dụng rõ rệt trong việc bồi bổ và chữa bệnh.

** Công dụng:*

Ý nhân dĩ chứa nhiều loại vitamin và chất khoáng có tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hoá, giảm bớt gánh nặng cho đường ruột, là thức ăn bổ cho những người đang bị ốm hoặc sau khi ốm. Ăn ý nhân dĩ thường xuyên sẽ có hiệu quả tốt đối với bệnh viêm đường ruột mãn tính và tiêu hoá kém.

Ý nhân dĩ sẽ tăng cường công năng thận, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, vì vậy cũng có thể chữa tê phù.

Nghiên cứu dược lí hiện nay đã chứng minh: ý nhân dĩ có tác dụng chống ung thư. Thành phần chống ung thư gồm có nguyên tố selen, có thể hạn chế sự tăng trưởng của tế bào ung thư, có tác dụng trị liệu hỗ trợ cho ung thư dạ dày, ung thư cổ tử cung. Người khoẻ mạnh ăn ý nhân dĩ thường xuyên cũng sẽ làm cho cơ thể nhanh nhẹn hoạt bát, giảm bớt tỉ lệ phát sinh ung thư.

Trong ý nhân dĩ có chứa một hàm lượng vitamin E nhất định, là thức ăn làm đẹp cơ thể, ăn thường xuyên sẽ làm da bóng mịn, hồng hào. Có tác dụng trị liệu nhất định cho các nốt mụn nhọt do nhiễm khuẩn sinh ra. Ý nhân dĩ chứa nhiều vitamin B1, có tác dụng phòng chữa bệnh tê phù.

** Những người cần dùng:*

Thích hợp cho tất cả mọi người sử dụng, đặc biệt là những người ốm yếu, tiêu hoá kém.

Bách khoa Vitamin

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa từ 50 -100g

* *Chú ý:* Những người bị táo bón, tiểu nhiều lần và phụ nữ mới mang thai không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG Ý NHÂN DI

Vitamin

A 416 μ g	B1 0,33mg	B2 0,5mg	B6 0,07mg	B12 150 μ g
Axit folic 16 μ g	E 2,08mg	Axit pantothenic 0,16mg	Niacin 2mg	

Chất khoáng

Canxi 42mg	Sắt 3,6mg	Phốtpho 217mg	Kali 238mg	Natri 3,6mg
Đồng 0,29mg	Magiê 88mg	Kẽm 1,68mg	Selen 3,07 μ g	

◆ Bột yến mạch

Yến mạch là một loại thức ăn có hàm lượng đường thấp, Yến mạch không chỉ có hàm lượng dinh dưỡng cao mà còn chất lượng tốt, là một trong những loại thức ăn được mọi người ưa chuộng.

Yến mạch gia công thành bột, khi ăn dùng tiện lợi hơn.

* Công dụng:

Yến mạch chứa nhiều vitamin nhóm B và kẽm, chúng có tác dụng điều tiết trong quá trình chuyển hoá đường và chất

béo. Chúng có thể giảm cholesterol trong cơ thể. Ăn yến mạch thường xuyên sẽ có tác dụng đề phòng nhất định đối với bệnh Tim ở người già. Một công trình nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Tim phổi Bắc Kinh phối hợp với Viện Khoa học Nông nghiệp Trung Quốc đã chứng minh: Chỉ cần mỗi ngày ăn 50g bột yến mạch thì sẽ làm cho mức cholesterol trong 100ml máu giảm xuống là 39mg, triglyceride giảm xuống 76mg.

Ăn yến mạch thường xuyên còn có tác dụng rất tốt cho việc giảm béo, giảm đường đối với bệnh nhân bệnh tiểu đường.

Cháo yến mạch có tác dụng nhuận tràng, nó không chỉ chứa nhiều xơ thực vật, mà còn điều chỉnh công năng đường tiêu hoá, vitamin B1 và B12 có hiệu quả rõ rệt. Nhiều người già do bị táo bón mà gây ra tắc mạch máu não. Yến mạch có thể giúp giải quyết nỗi lo phiền về táo bón.

Yến mạch còn cải thiện tuần hoàn máu, giảm áp lực do công việc trong cuộc sống đem tới. Chất khoáng trong yến mạch như canxi, photpho, sắt, kẽm có thể đề phòng được loãng xương, thúc đẩy vết thương mau lành, đề phòng thiếu máu, yến mạch là thuốc bổ canxi.

** Những người cần dùng:*

Những người bình thường đều có thể sử dụng được, nhưng thích hợp hơn đối với người già và trung niên.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa khoảng 40g.

Bách khoa Vitamin

* *Chú ý:* Không nên ăn quá nhiều yến mạch trong một lần nếu không sẽ bị đau dạ dày hoặc đầy bụng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG YẾN MẠCH

Vitamin

A 420 μ g	B1 0,3mg	B2 0,13mg	B6 0,16mg	B12 54,4 μ g
Niacin 1,2mg	Biotin 73 μ g	E 3,07mg	Axit pantothenic 1,1mg	Axit folic 25 μ g

Chất khoáng

Canxi 186mg	Sắt 7mg	Phốtpho 291mg	Kali 214mg	Natri 3,7
Đồng 0,45mg	Magie 177mg	Kẽm 2,59mg	Selen 4,31 μ g	

◆ Khiếm thực (hạt hoa súng)

Khiếm thực là loại thức ăn bổ trong mùa thu. Trong sách cổ được nói rằng: "Trẻ nhỏ ăn thì bất lão, người già ăn thì trường thọ".

Công dụng:

Do khiếm thực dễ tiêu hoá cho nên chất dinh dưỡng của nó dễ được cơ thể hấp thu. Mùa hè oi bức nóng nực, công năng thì vị suy giảm, sau khi bước vào mùa thu thì công năng càng kém hơn cho nên phải ăn khiếm thực kịp thời để bổ thì vị và bổ sung thêm chất dinh dưỡng.

Khiếm thực chứa nhiều vitamin B12. Hàm khiếm thực với thịt nạc để ăn sẽ có tác dụng giảm đau thần kinh, đau đầu, đau khớp, đau thắt lưng...

Ăn khiếm thực thường xuyên sẽ chữa được chứng đi tiểu nhiều lần ở người già. Sau khi uống khiếm thực để điều chỉnh thì vị có thể uống thêm thuốc bổ khác như thuốc bổ cho dễ tiêu hoá thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

** Những người cần dùng:*

Là thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ, người già, những người yếu thận, tiêu hoá kém...

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 50g.

** Chú ý:*

- Khi muốn ăn khiếm thực thì phải dùng lửa nhỏ hầm lâu cho chín nhừ, nhai kỹ nuốt chậm thì mới có tác dụng bồi dưỡng cơ thể.

- Một lần không nên ăn quá nhiều.

- Những người bị táo bón, nước tiểu đỏ vàng, phụ nữ sau khi sinh con không nên ăn.

- Khiếm thực tuy có chất dinh dưỡng nhưng trẻ nhỏ không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHIẾM THỰC

Vitamin

A 10 μ g	B1 0,4mg	B2 0,08mg	B6 0,02mg	B12 110 μ g
C 6mg	Caroten 0,02mg	Axit folic 18 μ g	Axit pantothenic 0,52mg	Niacin 2,5mg

Chất khoáng

Canxi 9mg	Sắt 0,4mg	Phốtpho 10mg	Kali 134mg	Natri 2,3mg
Đồng 0,12mg	Magiê 8mg	Kẽm 1,72mg	Selen 2,28 μ g	

II - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG RAU XANH

Rau xanh là thứ được ưa chuộng trong quan niệm ăn uống hiện nay, chúng chứa nhiều vitamin, cellulose và nhiều loại chất khoáng là thức ăn không thể thiếu được cho sức khoẻ của mọi người.

Rau xanh loại thân củ như củ cải, cà rốt, khoai lang, ngô sen, khoai tây... chứa hàm lượng chất khoáng như canxi, phốtpho, sắt... tương đối nhiều, có loại còn chứa nhiều caroten.

Rau loại thân lá như rau cải trắng, rau cần, rau chân vịt, tỏi xanh, cải dầu... thường chứa nhiều vitamin và chất khoáng, đặc biệt là hàm lượng caroten và vitamin B2, C đứng đầu bảng trong các loại rau.

Rau loại quả như: cà chua, cà, ớt... chứa tương đối nhiều caroten và vitamin, hàm lượng chất khoáng cũng tương đối nhiều. Đậu Hà Lan, đậu ván cũng chứa tương đối nhiều vitamin B1, B2, hàm lượng axit nicotinic cao hơn các loại rau bình thường.

Phần lớn các loại nấm ăn đều chứa vitamin D, B12 và một số nguyên tố vi lượng.

◆ Củ cải

Củ cải đã được ăn từ rất lâu. Trung Quốc là quê hương của củ cải. Nước ta cũng trồng rất nhiều. Củ cải dùng để muối dưa, trộn ăn ghém, xào, nấu, kho cá... Củ cải cũng được dùng để ăn sống như hoa quả. Củ cải dinh dưỡng phong phú, vừa dùng để làm thức ăn, vừa dùng làm thuốc chữa bệnh.

*** Công dụng:**

Củ cải có thể cung cấp cho cơ thể nhiều loại nguyên tố vi lượng, có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, kiểm chế sự sinh trưởng của tế bào ung thư, có ý nghĩa quan trọng trong việc phòng chống và chữa ung thư.

Dầu cải và chất xơ trong củ cải có thể thúc đẩy ruột nhu động, giúp thải chất thải ra ngoài cơ thể.

Ăn củ cải thường xuyên sẽ giảm mỡ máu, làm mềm mạch máu, ổn định huyết áp, để phòng bệnh vành tim, bệnh xơ cứng động mạch và sỏi thận...

Củ cải là một loại thuốc đông y, có thể thanh nhiệt tiêu đờm, giải độc.

*** Những người cần dùng:**

Người bình thường đều có thể ăn được.

*** Lượng dùng:**

Mỗi bữa 50 - 100g.

Bách khoa Vitamin

*** Chú ý:**

Củ cải nhiều loại, nếu ăn sống thì chỉ ăn loại nước nhiều, vị hăng cay ít. Bình thường không thích ăn lạnh thì có thể nấu chín nóng để ăn.

Củ cải và cà rốt tốt nhất không nên ăn cùng với nhau. Nếu phải ăn cùng với nhau thì phải cho thêm chút giấm để có lợi cho việc hấp thu chất dinh dưỡng.

Những người bị bệnh viêm loét dạ dày và tá tràng, viêm dạ dày mãn tính, sưng tuyến giáp trạng, dọa sảy thai, sa tử cung... nên ít ăn củ cải.

Khi uống nhân sâm không nên ăn cùng với củ cải để tránh thuốc kị nhau, không đạt được hiệu quả của sâm.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CỦ CẢI

Vitamin

C 12mg	B1 0,02mg	B2 0,04mg	B6 0,07mg	B12 - μ g
Caroten 0,02mg	E 0,92mg	Niacin 0,5mg	K 1 μ g	Axit folic 53 μ g
Axit pantothenic 0,18mg				

Chất khoáng

Canxi 77mg	Sắt 0,3mg	Phốtpho 25mg	Kali 196mg	Natri 91,2mg
Đồng 0,03mg	Magiê 17 mg	Kẽm 0,18mg	Selen 0,61 μ g	

◆ Cà rốt

Cà rốt có nguồn gốc ở Trung Á. Cà rốt có màu vàng cam, giòn mịn, nhiều nước, thơm ngọt và được nhiều người ưa chuộng. Cà rốt có nhiều công dụng cho sức khoẻ nên được mọi người gọi là "tiểu nhân sâm".

* Công dụng:

Cà rốt cung cấp nhiều vitamin A, có tác dụng thúc đẩy cơ thể sinh trưởng và phát triển bình thường, duy trì các tổ chức trên da, phòng chống viêm nhiễm đường hô hấp và bảo vệ thị lực, chữa quáng gà và khô mắt...

Cà rốt có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, có tác dụng chống chữa ung thư, và có thể giảm bớt phản ứng trị liệu hoá học cho bệnh nhân ung thư, có tác dụng bảo vệ nhiều cơ quan trong cơ thể. Phụ nữ ăn nhiều cà rốt có thể giảm tỉ lệ phát sinh bệnh ung thư buồng trứng.

Cà rốt chứa Ambrein kali, giúp phòng tránh xơ cứng động mạch, giảm cholesterol và có hiệu quả nhất định trong việc phòng chữa huyết áp cao.

Caroten có thể loại bỏ các nhóm tự do gây suy lão, ngoài vitamin A ra, các chất dinh dưỡng trong cà rốt như vitamin nhóm B và vitamin C có tác dụng làm đẹp da, chống lão hoá.

Mùi thơm trong cà rốt là loại dầu bốc hoả, có thể thúc đẩy tiêu hoá, có tác dụng diệt khuẩn.

* *Những người cần dùng:* Già trẻ trai gái đều nên ăn.

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa 1 củ (70g).

Bách khoa Vitamin

*** Chú ý:**

Caroten và vitamin A đều là chất tan trong mỡ, phải dùng dầu xào chín hoặc xào nấu cùng với thịt rồi hãy ăn thì sẽ có lợi cho việc hấp thu.

Không nên ăn quá liều lượng. Hấp thu quá nhiều caroten sẽ làm cho sắc tố da thay đổi, da sẽ biến thành màu vàng bười.

Cà rốt ăn uống cùng với rượu sẽ làm cho cồn cùng với caroten vào cơ thể cùng 1 lúc, làm cho gan sinh ra độc tố dễ dẫn đến bệnh gan.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CÀ RỐT

Vitamin

A 802 μ g	B1 0,04mg	B2 0,04mg	B6 0,11mg	C 12mg
Caroten 4,81mg	Axit folic 28 μ g	E 0,5mg	Axit pantothenic 0,07mg	K 3 μ g
Niacin 0,4mg				

Chất khoáng

Canxi 65mg	Sắt 0,4mg	Phốtpho 20mg	Kali 232mg	Natri 105,1mg
Đồng 0,03mg	Magiê 7mg	Kẽm 0,14mg	Selen 2,8 μ g	

◆ Khoai tây

Khoai tây là một loại thức ăn vừa là rau xanh vừa là lương thực, là một trong 5 loại hoa màu lớn trên thế giới

cùng với: thóc, mì, ngô, cao lương. Chất dinh dưỡng của khoai tây rất đầy đủ, dễ được cơ thể tiêu hoá hấp thu. Ở Châu Âu và Châu Mỹ, khoai tây được gọi là "bánh mì thứ hai".

Công dụng:

Khoai tây là loại thức ăn nhiệt lượng thấp, có nhiều vitamin và nguyên tố vi lượng, là thức ăn giảm béo rất lí tưởng.

Khoa học đã chứng minh: thức ăn chứa kali cao có thể giảm được tỉ lệ phát bệnh xuất huyết não. Cứ 100g khoai tây thì chứa tới 300mg kali. Các chuyên gia cho rằng mỗi tuần ăn 5 - 6 củ khoai tây có thể làm cho tỉ lệ phát sinh bệnh xuất huyết não giảm 40%.

Đông y cho rằng khoai tây bổ tì vị, bổ khí, ích thận tiêu viêm, hoạt huyết tiêu sưng, chữa tiêu hóa kém, táo bón, mệt mỏi, đau dạ dày mãn tính, đau khớp, viêm da...

Khoai tây có thể hỗ trợ chữa tiêu hóa kém, là thức ăn bồi bổ cho những bệnh nhân bệnh dạ dày và bệnh tim.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được, những người muốn giảm béo thì càng nên ăn.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần trung bình ăn 1 củ (khoảng 130g).

Bách khoa Vitamin

* Chú ý:

Khoai tây khi ăn nên bỏ vỏ, những chỗ có mắt mầm không nên ăn để tránh bị ngộ độc.

Khoai tây sau khi bóc cắt dễ bị thâm do ôxy hoá, đây là hiện tượng bình thường, không gây hại gì cả.

Mọi người hay ngâm khoai tây đã thái bỏ vào trong nước cho khỏi bị thâm. Nhưng chú ý không được ngâm quá lâu, nếu không sẽ bị mất đi vitamin tan trong nước.

Khoai tây lên mầm hoặc vỏ bị xanh thì không nên ăn để tránh bị ngộ độc.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHOAI TÂY

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,1mg	B2 0,03mg	B6 0,18mg	
E 0,34mg	Caroten 0,01mg	Axit folic 21 μ g	Axit pantothenic 1,3mg	Niacin 0,4mg

Chất khoáng

Canxi 47mg	Sắt 0,5mg	Phốtpho 64mg	Kali 302mg	Natri 0,7mg
Đồng 0,12mg	Magiê 23mg	Kẽm 0,18mg	Selen 0,78 μ g	

◆ Khoai lang

Khoai lang dinh dưỡng phong phú, lại dễ tiêu hoá có thể cung cấp nhiều năng lượng cao nên nhiều nơi đã dùng khoai lang làm lương thực chính.

Công dụng:

Khoai lang chứa thành phần flavone, chất này vừa chống ung thư vừa kéo dài tuổi thọ, là một loại steroid gần giống hóc môn do tuyến thượng thận tiết ra. Chất này có thể hạn chế phát sinh ung thư vú và ung thư kết tràng.

Khoai lang có tác dụng bảo vệ đặc biệt đối với niêm mạc các cơ quan trong cơ thể, có thể hạn chế cholesterol lắng đọng, giữ tính đàn hồi của mạch máu, tránh cho các tổ chức liên kết trong gan thận bị suy thoái.

Khoai lang còn là một loại thức ăn giảm béo lí tưởng. Nhiệt lượng của nó chỉ bằng 1/3 gạo nhưng do nó chứa nhiều chất xơ nên có công năng đặc biệt là tránh cho đường chuyển hoá thành chất béo.

*** Những người cần dùng:**

Người bình thường đều có thể ăn được.

*** Lượng dùng:**

Mỗi lần 1 củ (150g).

*** Chú ý:**

Khoai lang chứa một loại men hơi, sau khi ăn có khi sẽ có hiện tượng nóng ruột, ợ nước chua, đầy hơi... Chỉ cần không ăn quá nhiều trong một lần và ăn cùng với gạo, mì, hoặc ăn với thức ăn mặn hoặc uống một ít nước canh là tránh được hiện tượng này.

Bách khoa Vitamin

Khoai lang ăn lạnh dễ bị đau bụng ỉa chảy. Khoai lang sẽ gây chua trong dạ dày cho nên những người bị viêm loét dạ dày và đau dạ dày đã lâu không nên ăn.

Khoai lang hà (có vết đen) không nên ăn để tránh khỏi ngộ độc.

Khoai lang là loại rau củ, có nhiều tinh bột, có thể gia công thành sợi mì, nhưng trong quá trình chế biến thường phải cho thêm phèn chua.

Nếu ăn quá nhiều sẽ dẫn đến nhiều hàm lượng nhôm trong cơ thể, bất lợi cho sức khỏe.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHOAI LANG

Vitamin

A 35 μ g	B1 0,12mg	B2 0,04mg	B6 0,28mg	Axit folic 49 μ g
C 30mg	Caroten 0,21mg	E 1,6mg	Axit pantothenic 0,06mg	Axit nicotinic 0,5mg

Chất khoáng

Canxi 44mg	Sắt 0,7mg	Phốtpho 20mg	Kali 5,3mg	Natri 15,4mg
Đồng 0,18mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,14mg	Selen 0,48 μ g	

◆ Sơn dược (củ mài)

Sơn dược có hàm lượng dinh dưỡng khá phong phú, xưa nay được coi là thức ăn vừa rẻ vừa ngon. Sơn dược vừa được dùng làm thức ăn chính, vừa dùng làm món ăn nhẹ như bánh ngọt...

** Công dụng:*

Sơn dược chứa nhiều loại nguyên tố vi lượng hơn nữa hàm lượng lại phong phú, có tác dụng bồi bổ là thức ăn bổ để hồi phục sức khoẻ sau khi ốm.

Sơn dược có thể thúc đẩy tế bào limpo T trong cơ thể sinh trưởng, tăng cường công năng miễn dịch, giảm suy lão cho tế bào. Chính vì vậy mà người ta đã nói rằng: "uống sơn dược để tăng tuổi thọ".

Chất polysaccharide trong sơn dược được kết hợp với chất khoáng để hình thành nên chất xương, làm cho xương sụn có tính co giãn nhất định.

Sơn dược chứa nhiều vitamin và chất khoáng nhưng nhiệt lượng lại tương đối thấp, cho nên có công dụng giảm béo rất tốt.

** Những người cần dùng:*

Già trẻ đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:*

Mỗi bữa 85g (dài khoảng 15cm).

** Chú ý:*

- Khi ăn nên bỏ vỏ để tránh bị lông châm vào miệng khó chịu.

- Sơn dược có tác dụng co lại, cho nên những người bị phân khô, táo bón không nên ăn.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SƠN DƯỢC

Vitamin

A 3 μ g	B1 0,08mg	B2 0,02mg	B6 0,06mg	Caroten 0,02mg
C 6mg	Axit folic 8 μ g	E 0,2mg	Axit pantothenic 0,4mg	Niacin 0,61mg

Chất khoáng

Canxi 14mg	Sắt 0,3mg	Phốtpho 42mg	Kali 452mg	Natri 18,6mg
Đồng 0,24mg	Magiê 20mg	Kẽm 0,27mg	Selen 0,55 μ g	

◆ Ngô sen

Ngô sen giòn, hơi ngọt rất mát, có thể ăn sống cũng có thể làm thành món rau. Giá trị dùng làm thuốc tương đối cao, là thức ăn thuốc bổ cho nhiều bệnh.

* Công dụng:

Ngô sen chứa hàm lượng sắt tương đối cao, cho nên là món ăn ngon thích hợp cho những người thiếu máu do sắt.

Lượng đường trong ngô sen không cao lắm, nhưng lại chứa nhiều vitamin C và cellulose, rất bổ ích cho những người cơ thể yếu như bệnh gan, táo bón, tiểu đường...

Trong ngô sen còn chứa nhiều vitamin K, có tác dụng co mạch máu và cầm máu. Là món ăn thích hợp cho những người bị tụ máu, nôn ra máu, chảy máu cam, đại tiểu tiện ra máu và phụ sản.

*** Những người cần dùng:**

Những người bình thường đều có thể ăn được.

*** Lượng dùng:**

Mỗi bữa 200g.

*** Chú ý:**

- Khi nấu ngó sen chú ý không được dùng nồi sắt để tránh thức ăn bị thâm đen.

- Do ngó sen có tính lạnh cho nên sản phụ không nên ăn quá sớm. Thường sau khi sinh con 1 - 2 tuần sau mới ăn ngó sen.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NGÓ SEN

Vitamin

A 3µg	B1 0,11mg	B2 0,04mg	Niacin 0,4mg	K 200µg
C 25mg	Caroten 0,02mg	E 0,73mg		

Chất khoáng

Canxi 19mg	Sắt 1,4mg	Phốtpho 51mg	Kali 497mg	Natri 44,2mg
Đồng 0,11mg	Magiê 19mg	Kẽm 0,23mg	Selen 0,39µg	

◆ Mã thầy

Củ mã thầy có hình móng ngựa, lại giống hạt dẻ. Thành phần, mùi vị, công dụng của mã thầy cũng tương tự như hạt

Bách khoa Vitamin

dẻ. Vỏ mã thầy có màu tím đen, ruột trắng tinh, vị ngọt, nhiều nước. Mã thầy vừa được dùng ăn như hoa quả, lại vừa dùng làm thức ăn, là món ăn được nhiều người ưa chuộng.

Công dụng:

Phốtpho trong mã thầy có hàm lượng cao nhất trong các loại rau củ, có thể thúc đẩy cơ thể sinh trưởng phát triển và duy trì công năng sinh lí, rất có lợi cho sự phát triển của xương răng.

Đồng thời có thể thúc đẩy quá trình chuyển hoá 3 chất đường, mỡ, đạm trong cơ thể, điều tiết cân bằng axit - bazơ. Vì vậy mã thầy thích hợp cho trẻ nhỏ.

Một công trình nghiên cứu của nước Anh đã phát hiện ra một chất có tác dụng nhất định trong việc hạn chế tụ cầu khuẩn màu vàng, trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn sinh khí và trực khuẩn gây mủ xanh, chứa huyết áp. Chất này còn có tác dụng phòng chữa ung thư.

Mã thầy là thức ăn tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, bồi bổ dinh dưỡng. Thích hợp nhất cho những người sốt cao. Mã thầy có công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, nhuận tràng, khử đờm, chữa đầy bụng...

** Những người cần dùng:*

Mã thầy là thức ăn của mọi người, nhưng thích hợp nhất là đối với trẻ nhỏ và người bệnh sốt cao.

** Lượng dùng:*

Mỗi ngày khoảng 10 củ.

*** Chú ý:**

- Mã thầy không nên ăn sống. Vì mã thầy sinh trưởng trong bùn cho nên trong và ngoài vỏ đều có nhiều vi khuẩn và kí sinh trùng, cho nên nhất định phải rửa sạch nấu chín rồi mới ăn. Khi nấu chín mã thầy càng ngọt hơn.

- Mã thầy có tính hàn cho nên không thích hợp lắm đối với những người tì vị suy yếu và bị ứ huyết.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MÃ THẦY

Vitamin

A 3µg	B1 0,02mg	B2 0,02mg	Niacin 0,7mg	E 0,65mg
C 7mg	Caroten 0,02mg			

Chất khoáng

Canxi 4mg	Sắt 0,6mg	Phốtpho 44mg	Kali 306mg	Natri 15,7mg
Đồng 0,07mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,34mg	Selen 0,7µg	

◆ Khoai sọ

Khoai sọ có vị ngọt mùi thơm, mịn dẻo, giá trị dinh dưỡng gần giống khoai tây, dễ tiêu hoá và khó gây ngộ độc, là một loại thức ăn mang tính bazơ rất tốt. Khoai sọ vừa dùng làm thức ăn chính, vừa dùng làm món rau, món điểm tâm. Vì vậy nó là món ăn được mọi người ưa chuộng.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Trong khoáng chất của khoai sọ thì flo có hàm lượng tương đối cao, có tác dụng phòng chống sâu răng và bảo vệ răng.

Khoai sọ có nhiều loại nguyên tố vi lượng, có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, có thể dùng làm thuốc phòng chữa ung thư, có tác dụng hỗ trợ chữa trị trong quá trình phẫu thuật, trị liệu hoá học và hồi phục ung thư.

Đông y cho rằng khoai sọ bổ vị nhuận tràng, giải độc, bổ gan thận, ích khí tiêu đờm...

** Những người cần dùng:*

Là thức ăn của tất cả mọi người, thích hợp nhất với những người ốm yếu.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 2 củ (khoảng 80g).

** Chú ý:*

- Khoai sọ khi nấu nhất định phải nấu chín, nếu không chất dính nhớt trong khoai sọ sẽ kích thích vào họng. Trong chất dính nhớt của khoai sọ có một hợp chất phức tạp, gặp nhiệt sẽ bị phân giải. Chất này có tác dụng chữa bệnh nhưng lại kích thích niêm mạc da rất mạnh. Vì vậy khi cạo vỏ khoai sọ, da tay có thể bị ngứa, hơ tay lên lửa 1 lúc là khỏi. Cho nên khi gọt rửa khoai sọ tốt nhất là đeo găng tay.

- Khoai sọ chứa nhiều tinh bột, không nên ăn quá nhiều trong một lần để tránh đầy bụng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHOAI SỌ

Vitamin

A 27 μ g	B1 0,06mg	B2 0,05mg	B6 0,15mg	Axit folic 30 μ g
C 6mg	Caroten 0,16mg	E 0,45mg	Axit pantothenic 1mg	Niacin 0,7mg

Chất khoáng

Canxi 36mg	Sắt 1mg	Phốtpho 55mg	Kali 378mg	Natri 33,1mg
Đồng 0,37mg	Magiê 23mg	Kẽm 0,49mg	Selen 1,45 μ g	

◆ **Bách hợp**

Bách hợp là một loại thức ăn bổ nổi tiếng và là vị thuốc đông y hay dùng. Bách hợp có hình dạng giống như hoa sen trắng, gồm nhiều cánh cuốn chặt vào nhau. Mọi người thường coi bách hợp là tượng trưng của đoàn kết hữu hảo, hợp tác thân thiện. Bách hợp dùng làm bánh để chiêu đãi khách. Bách hợp, hạt sen nấu với nước đường có tác dụng bổ phổi bổ khí.

* **Công dụng:**

Bách hợp chứa biotin, alkaloid và chất dinh dưỡng khác, có tác dụng bồi bổ cơ thể, nhất là những người suy yếu sau khi ốm. Những người khí quản kém dùng bách hợp sẽ cải thiện được tình hình. Bách hợp có thể nhuận phổi, bổ tim, chữa ho, cầm máu, an thần...

Bách khoa Vitamin

Các nguyên tố vi lượng trong bách hợp như selen và đồng có thể chống ôxy hoá, thúc đẩy hấp thu vitamin C, có tác dụng hạn chế độc tố gây đột biến. Về mặt lâm sàng, bách hợp có tác dụng điều trị hỗ trợ cho những người bệnh máu trắng, ung thư phổi, ung thư mũi họng. Bách hợp tăng cường sức khoẻ, hạn chế sự sinh trưởng của tế bào ung thư, giảm phản ứng trị liệu hoá học.

** Những người cần dùng:*

Bách hợp là thức ăn của tất cả mọi người.

** Lượng dùng:*

Bách hợp tươi mỗi lần dùng 30g.

Chú ý:

Nên chọn loại bách hợp tươi để sử dụng là tốt nhất. Bách hợp vừa là thức ăn vừa là thuốc bổ, có thể dùng quanh năm, nhưng tốt nhất là dùng vào mùa thu. Bách hợp tính hàn, những người ho, chảy máu do lạnh, tì vị kém không nên dùng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BÁCH HỢP

Vitamin

C 9mg	B1 0,08mg	B2 0,07mg	B6 0,12mg	E 0,5mg
Biotin 212µg	Axit folic 77µg	Axit pantothenic 0,7mg		

Chất khoáng

Canxi 9mg	Sắt 1mg	Phốtpho 71mg	Kali 740mg	Natri 1mg
Đồng 0,32mg	Magiê 34mg	Kẽm 2,38mg	Selen 2 μ g	

◆ **Hành tây**

Hành tây là một loại thức ăn hay dùng trong gia đình, giá rẻ mà giá trị dinh dưỡng lại tương đối cao.

* *Công dụng:*

Nguyên tố vi lượng trong hành tây như selen là một chất chống ôxy hoá rất mạnh, có thể loại bỏ được các nhóm tự do trong cơ thể, tăng cường sức sống cho tế bào và tăng cường khả năng chuyển hoá, có tác dụng phòng ung thư, chống lão hoá.

Trong hành tây có chứa một lượng canxi nhất định. Những năm gần đây, các nhà khoa học Thụy Sĩ đã phát hiện ra rằng ăn hành tây thường xuyên có thể nâng cao được mật độ xương, giúp phòng chống bệnh loãng xương.

Trong hành tây có chất diệt khuẩn thực vật, vì thế có tác dụng diệt khuẩn rất mạnh. Ăn hành tây sống có thể đề phòng được cảm cúm.

Hành tây là loại rau duy nhất có chứa prostagladin A. Prostagladin A có thể dẫn mạch máu, giảm độ dính của máu. Vì thế có thể giảm huyết áp, tăng lưu lượng máu cho động mạch vành, để phòng tắc mạch máu. Ăn hành tây

Bách khoa Vitamin

thường xuyên sẽ có tác dụng rất tốt đối với bệnh nhân bệnh huyết áp cao, mỡ máu cao, bệnh mạch máu tim, não...

* *Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:*

Mỗi bữa 1 củ (khoảng 50g).

* *Chú ý:* Không nên ăn quá nhiều vì dễ gây đầy bụng làm cho người khó chịu. Những người bị ngứa da, bệnh mắt hoặc xung huyết ở mắt thì nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HÀNH TÂY

Vitamin

A 3 μ g	B1 0,03mg	B2 0,03mg	B6 0,16mg	Niacin 0,2mg
C 8mg	Caroten 20mg	E 0,14mg	Axit pantothenic 0,19mg	
Biotin 210 μ g	Axit folic 16 μ g			

Chất khoáng

Canxi 24mg	Sắt 0,6mg	Phốtpho 9mg	Kali 138mg	Natri 4,4mg
Đồng 0,05mg	Magiê 15mg	Kẽm 0,23mg	Selen 0,92 μ g	

◆ Su hào

Su hào có thể dùng nấu canh hoặc thái nhỏ trộn salad. hàm lượng vitamin C, E trong su hào rất cao. Su hào chứa nhiều kali.

*** Công dụng:**

Hàm lượng vitamin trong su hào rất phong phú, nước su hào ép tươi có thể chữa được bệnh dạ dày. Vitamin C trong su hào có tác dụng chữa đau, có thể chữa viêm loét tá tràng và dạ dày mau khỏi.

Cứ 100g su hào thì vitamin C đạt tới 76mg, và su hào còn chứa nhiều vitamin E. Vitamin C và E đều có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Nguyên tố vi lượng trong su hào như molipden có thể hạn chế sự hợp thành nitrite amin, vì thế có tác dụng nhất định trong việc phòng chữa ung thư.

Đông y cho rằng su hào có công dụng chữa ho, tiêu đờm, làm cho sáng mắt tinh táo, hạ hoả khi say rượu.

*** Những người cần dùng:**

Su hào thích hợp cho tất cả mọi người ăn dùng.

*** Lượng dùng:**

Mỗi lần 50 - 80g.

*** Chú ý:** Su hào không nên xào quá chín, trộn sống ăn hoặc ép nước để uống cũng rất tốt.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SU HÀO

Vitamin

A 3 μ g	B1 0,04mg	B2 0,02mg	Biotin 68 μ g	Niacin 0,5mg
C 76mg	Caroten 0,02mg	E 0,13mg		

Chất khoáng

Canxi 25mg	Sắt 0,3mg	Phốtpho 46mg	Kali 190mg	Natri 29,8mg
Đồng 0,02mg	Magiê 24mg	Kẽm 0,03mg	Selen 0,45 μ g	

◆ Khoai môn

Khoai môn chứa nhiều manose anhydride, vitamin, cellulose và một lượng protein dinh dưỡng nhất định, có tác dụng bồi bổ sức khoẻ và chữa bệnh. Người ta nói khoai môn là loại thức ăn có ma lực, muốn gầy không muốn béo thì có thể ăn khoai môn, muốn đường ruột tiêu hoá tốt thì hãy ăn khoai môn.

* Công dụng:

Niacin, vitamin C, E trong khoai môn có thể giảm sự tích đọng cholesterol trong cơ thể, đề phòng bệnh xơ cứng động mạch và tim, não...

Ăn khoai môn có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Manose anhydride, selen, kẽm trong khoai môn có thể hạn chế sự chuyển hoá của tế bào ung thư, chất xơ trong khoai có thể kích thích cơ thể sinh ra 1 chất diệt được tế bào ung thư, đề phòng chữa bệnh ung thư.

Crom trong khoai môn có thể làm chậm lại quá trình hấp thu glucose, giảm đường huyết sau bữa ăn rất rõ rệt, từ đó giảm nhẹ cho tụy, làm cho quá trình chuyển hoá đường của bệnh nhân tiểu đường ở trong trạng thái tuần hoàn tốt

đẹp, không giống như một số thuốc giảm đường khác làm cho đường huyết hạ xuống đột ngột dẫn đến hiện tượng đường huyết thấp.

Ngoài ra, khoai môn còn có tác dụng bổ canxi, cân bằng muối, tiêu hoá tốt, thải độc...

*** Những người cần dùng:**

Tất cả mọi người đều có thể ăn dùng, đặc biệt những người bị bệnh tiểu đường và bệnh béo phì thì càng nên ăn.

*** Lượng dùng:**

Mỗi bữa khoảng 80g.

*** Chú ý:**

Khoai môn sống độc, phải đun chín kỹ trên 3 tiếng đồng hồ thì hãy nên ăn. Mỗi lần không nên ăn quá nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHOAI MÔN

Vitamin

A 15 μ g	B1 0,02mg	B2 0,03mg	B6 0,06mg	Biotin 87 μ g
Axit folic 2 μ g	Niacin 6mg	E 0,11mg		

Chất khoáng

Canxi 68mg	Sắt 0,6mg	Phốtpho 7mg	Kali 44mg	Natri 2mg
Đồng 0,11mg	Magiê 26mg	Kẽm 3mg	Selen 1,85 μ g	

◆ Rau cải củ (mala thảo)

- Rau cải củ ít nước nhiều xơ, hơi có vị đắng.
- Rau cải củ có mùi thơm cay hăng đặc biệt.

* Công dụng:

Rau cải củ chứa nhiều xơ, có thể thúc đẩy dạ dày và đường ruột nhu động, rút ngắn thời gian phân động lại trong ruột, chống táo bón, giảm nhân tố gây ung thư, từ đó phát huy tác dụng giải độc chống ung thư.

Rau cải củ có tác dụng thúc đẩy tiêu hoá hấp thu. Rau cải củ còn có mùi thơm tươi đặc biệt, tăng thêm sự thèm ăn, giúp tiêu hoá tốt.

Rau cải củ có tác dụng thanh nhiệt giải độc, chống khuẩn tiêu sưng, chống lây nhiễm và đề phòng bệnh tật, hạn chế độc tính, chữa vết thương mau lành.

Rau cải củ chứa nhiều vitamin C. tham gia vào quá trình oxy hoá khử quan trọng của cơ thể; tăng hàm lượng oxy cho não, kích thích não sử dụng oxy, làm cho tinh thần tỉnh táo, giảm mệt mỏi.

* Những người cần dùng:

- Ăn tươi mỗi lần 50 - 80g.
- Ăn cải muối nén mỗi lần khoảng 10g.

* *Chú ý:* cải củ còn là thuốc chữa bệnh cho nên không nên nấu quá nhừ, nếu không mùi vị tươi sẽ mất đi, và dễ gây ra huyết áp cao.

Cải củ còn dùng để muối dưa, sau khi muối chứa nhiều muối cho nên bệnh nhân huyết áp cao, xơ cứng động mạch chú ý ăn ít để hạn chế hấp thu muối.

Những người bị trĩ, viêm loét, bệnh mắt nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CẢI CỦ

Vitamin

A 47 μ g	B1 0,03mg	B2 0,08mg	B6 0,21mg	Niacin 0,8mg
C 5mg	Caroten 2,38mg	E 0,16mg		

Chất khoáng

Canxi 77mg	Sắt 6,1mg	Phốtpho 41mg	Kali 268mg	Natri 23,7mg
Đồng 0,09mg	Magiê 19mg	Kẽm 0,78mg	Selen 1,4 μ g	

◆ **Cải thảo**

Cải thảo có giá trị dinh dưỡng tương đối cao. Là thứ rau hay trồng ở những vùng lạnh.

* *Công dụng:*

Mùa đông và mùa thu không khí khô hanh, gió lạnh làm cho da người tổn hại. Ăn nhiều cải thảo sẽ có tác dụng rất tốt trong việc bảo vệ và dưỡng da vì cải thảo chứa nhiều vitamin C, E.

Các nhà khoa học của Viện nghiên cứu hoocmôn New York (Mĩ) đã phát hiện ra: tỉ lệ phát bệnh ung thư vú của

Bách khoa Vitamin

phụ nữ Trung Quốc, Nhật Bản thấp hơn nhiều so với phụ nữ phương Tây, đó là do họ ăn nhiều cải thảo. Trong cải thảo có chứa một số nguyên tố vi lượng có thể giúp phân giải hoocmôn sinh dục nữ liên quan tới ung thư vú.

Chất xơ trong cải thảo không chỉ giúp nhuận tràng, thải độc mà còn thúc đẩy cơ thể hấp thu protein động vật.

Đông y cho rằng: cải thảo vị ngọt, tính hàn, có thể bỏ dạ dày, giải khát, lợi tiểu, nhuận tràng, thanh nhiệt giải độc.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn dùng.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 100g.

** Chú ý:* Khi thái rau không nên thái nhỏ để cho rau dễ chín. Khi nấu nướng không nên nấu quá chín để tránh bị mất chất dinh dưỡng.

Rau cải thảo trong quá trình bị thời rửa sẽ sinh ra độc tố, sinh ra nitrites có thể làm cho hồng cầu trong máu mất khả năng mang ôxy, làm cho cơ thể thiếu ôxy nghiêm trọng, thậm chí còn nguy hiểm đến tính mạng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CẢI THẢO

Vitamin

A 13 μ g	B1 0,03mg	B2 0,04mg	B6 0,09mg	E 0,36mg
C 9mg	Caroten 0,02mg	Axit folic 61 μ g	Axit pantothenic 0,6mg	K59 μ g
Niacin 0,3mg				

Chất khoáng

Canxi 43mg	Sắt 0,7mg	Phốt pho 33mg	Kali 90mg	Natri 48,4mg
Đồng 0,04mg	Magiê 9mg	Kẽm 0,87mg	Selen 0,39 μ g	

◆ Rau cải xanh

Rau cải xanh là loại rau chứa chất khoáng và vitamin nhiều nhất. Hàm lượng canxi gấp 2 lần so với cải thảo, vitamin C gấp 3 lần, caroten gấp 74 lần, còn đường và các hợp chất cacbonhydrat thì thấp hơn cải thảo một chút.

** Công dụng:*

Chất khoáng trong cải xanh như canxi, phốtpho có thể thúc đẩy xương phát triển, đẩy nhanh quá trình chuyển hoá trong cơ thể và tăng cường công năng tạo huyết trong cơ thể. Các chất dinh dưỡng như caroten, niacin cũng là chất quan trọng để duy trì hoạt động sống.

Rau cải xanh còn chứa vitamin B1, B2, axit panothenic, có công năng giảm căng thẳng thần kinh. Trước khi thi, ăn cải xanh sẽ giúp giữ được trạng thái tâm lý bình tĩnh.

Cải xanh chứa nhiều vitamin A có tác dụng chống dị ứng, vitamin nhóm B, vitamin C, kali, selen... có lợi cho việc chữa mẫn ngứa.

** Những người cần dùng:* Tất cả mọi người đều có thể ăn dùng.

Bách khoa Vitamin

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa 70g.

* *Chú ý:* Không nên ăn sống. Rau cải xanh có thể xào, nấu, nhưng thời gian nấu không nên quá lâu để tránh mất chất dinh dưỡng. Những người tì vị hàn lạnh, phân loãng không nên ăn nhiều rau cải xanh.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CẢI XANH

Vitamin

A 280 μ g	B1 0,02mg	B2 0,09mg	B6 0,12mg	Niacin 0,7mg
C 28mg	Caroten 1,68mg	E 0,7mg	Axit pantothenic 0,32mg	Axit folic 110 μ g
K 110 μ g				

Chất khoáng

Canxi 90mg	Sắt 1,9mg	Phốtpho 36mg	Kali 178mg	Natri 73,5mg
Đồng 0,08mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,51mg	Selen 1,17 μ g	

◆ Rau chân vịt

Rau chân vịt được người Ả-rập gọi là "Vua của các loại rau". Rau chân vịt không chỉ chứa nhiều caroten β và sắt mà còn là nguồn thức ăn chứa vitamin B6, axit folic, sắt và kali.

* *Công dụng:*

Nếu sắc mặt của bạn không tốt thì hãy ăn rau chân vịt. Nó sẽ cải thiện được thiếu máu do thiếu sắt, khiến cho sắc

mặt hồng hào, nhẵn bóng. Vì vậy, rau chân vịt được coi là sản phẩm dưỡng da.

Trong rau chân vịt chứa nhiều vitamin nhóm B, có thể phòng viêm mép, bệnh quáng gà...

Rau chân vịt còn chứa nhiều chất chống ôxy hoá như vitamin E và nguyên tố selen, có tác dụng chống suy lão, thúc đẩy tế bào sinh trưởng vừa kích hoạt công năng của não, vừa tăng cường sức sống tuổi thanh xuân, giúp chống suy lão cho não, phòng chống chứng bệnh đờ đẫn của tuổi già.

Một công trình nghiên cứu của một trường đại học ở Trung Quốc đã phát hiện ra: những người già và trung niên mỗi tuần ăn 2 - 4 lần rau chân vịt, do hấp thu được vitamin A và caroten nên giảm suy thoái võng mạc mắt, từ đó bảo vệ thị lực.

** Những người cần dùng:*

Sau khi nấu, rau chân vịt sẽ mềm trơn, dễ tiêu hoá, đặc biệt thích hợp với người già trẻ nhỏ và người ốm yếu.

Những người làm việc bằng máy vi tính nên ăn nhiều. Bệnh nhân bệnh tiểu đường nên ăn thường xuyên sẽ giữ đường huyết ổn định.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 80 - 100g.

** Chú ý:*

- Rất nhiều người thích ăn rau chân vịt, nhưng nhất định phải chú ý không được nấu trực tiếp, vì nó chứa tương đối

Bách khoa Vitamin

nhiều axit oxalic, sẽ gây trở ngại cho việc hấp thu canxi. Cho nên khi ăn, trước tiên hãy chần qua nước sôi cho mềm, sau đó mới vớt ra xào ăn.

- Cố gắng ăn thêm một chút thứ: ăn kiềm tính, như rau cải, rau xanh, trái cây để làm cho ôxaliccanxi tan ra và được thải ra, phòng tránh sỏi thận.

- Trẻ nhỏ, những người thiếu canxi, mềm xương, lao phổi, sỏi mật, ỉa chảy không nên ăn rau chân vịt sống.

- Tuy rau chân vịt chứa sắt tương đối cao nhưng sắt được hấp thu trong đó lại không nhiều mà lại còn ảnh hưởng đến việc hấp thu kẽm và canxi, cho nên không nên dùng để bổ sung sắt cho máu, đặc biệt là không nên cho trẻ con ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU CHÂN VỊT

Vitamin

A 487 μ g	B 0,04mg	B1 0,11mg	B2 0,3mg	K 210 μ g
C 15mg	Caroten 13,32mg	E 1,74mg	Biotin 270 μ g	
Niacin 0,6mg	Axit folic 110mg	Axit pantothenic 3,2mg		

Chất khoáng

Canxi 158mg	Sắt 1,7mg	Phốtpho 44mg	Kali 140mg	Natri 117,8mg
Đồng 0,1mg	Magiê 58mg	Selen 0,97 μ g		

◆ Rau cải bẹ (cải thìa; cải dầu)

Rau Cải bẹ vừa có giá trị dinh dưỡng vừa chữa được bệnh. Cải bẹ chứa nhiều chất dinh dưỡng. Hàm lượng vitamin C gấp đôi cải thảo.

*** Công dụng:**

Cải bẹ (cải dầu) chứa nhiều canxi, sắt và vitamin C. Caroten cũng rất phong phú, là nguồn dinh dưỡng quan trọng để duy trì sự sinh trưởng cho niêm mạc và các tổ chức da của cơ thể. Có tác dụng bổ dưỡng chống cho da khỏi bị sừng hoá quá mức.

Phụ nữ ăn nhiều cải dầu một chút nhất định sẽ đẹp da.

Cải dầu còn có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, tan máu tụ, tiêu sưng. Phụ nữ sau khi sinh con bị đau bụng ứ huyết, những người nhọt sưng có mũ ăn cải dầu sẽ giảm.

Cải dầu còn chứa một hợp chất có thể làm sáng mắt. Viện Nghiên cứu Ung thư quốc gia Hoa Kỳ còn phát hiện ra rau cải dầu còn giảm nguy cơ phát bệnh ung thư tụy.

*** Những người cần dùng:**

Những người bình thường đều có thể ăn được.

* **Lượng dùng:** Mỗi bữa 150g.

*** Chú ý:**

Khi ăn cải dầu thì nào mới thái và lửa to xào nhanh, như vậy mới giữ được tươi, giòn, và không làm mất đi các thành phần dinh dưỡng.

Bách khoa Vitamin

Rau cải dầu ăn còn thừa lại nếu để qua đêm thì không nên ăn nữa để tránh tích đọng muối nitrites dễ gây bệnh ung thư.

Phụ nữ mới mang thai, trẻ nhỏ sau khi khỏi bệnh sởi, những người bị mụn nhọt nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CẢI DẦU

Vitamin

A 3 μ g	B1 0,03mg	B2 0,07mg	B6 0,08mg	K 33 μ g
C 12mg	Caroten 0,02mg	E 0,88mg	Axit pantothenic 0,17mg	Niacin 0,3mg
Axit folic 66 μ g				

Chất khoáng

Canxi 148mg	Sắt 1,1mg	Phốtpho 58mg	Kali 110mg	Natri 89mg
Đồng 0,06mg	Magiê 22mg	Kẽm 0,4mg	Selen 0,7 μ g	

◆ Rau sống (rau diếp, xà lách)

Rau sống là loại rau dùng để ăn sống nên có tên như vậy. Ngày nay khi lượng thịt ăn tăng nên rõ rệt thì món rau sống sẽ đem lại cho con người ta cảm giác ngon miệng, mát mẻ. Rau sống hiện nay có 2 loại: rau diếp và rau xà lách.

Trên thị trường hiện nay còn xuất hiện một loại rau diếp lá xoăn, gần giống với rau sống mà chúng ta quen thuộc. Giá trị dinh dưỡng về cơ bản là giống nhau, cao hơn rau sống một chút.

*** Công dụng:**

- Rau diếp bổ gan mật và dạ dày.

- Vitamin C và cellulose của rau sống cao hơn cải thảo, có tác dụng loại bỏ mỡ dư thừa, cho nên rau sống có tác dụng giảm béo.

- Phần thân cuống có vị hơi đắng, có tác dụng giảm đau, dễ ngủ, giảm cholesterol, chữa suy nhược thần kinh.

- Trong rau sống có chứa thành phần manose alcohol, có tác dụng lợi tiểu và thúc đẩy tuần hoàn máu và thanh nhiệt.

Những người cần dùng: Tất cả mọi người già trẻ đều ăn được.

*** Lượng dùng:** Mỗi bữa 80g.

*** Chú ý:** Do có thể bị dính thuốc sâu cho nên trước khi ăn sống phải rửa thật sạch.

Rau sống rất nhạy cảm với ethylene cho nên khi cất giữ phải để cách xa táo, lê, chuối để tránh bị các vết đốm nâu.

Những người cơ thể chất hàn lạnh, đi tiểu nhiều lần, lạnh bụng nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU SỐNG

Vitamin

A 133µg	B1 0,03mg	B2 0,06mg	B6 0,05mg	K 29µg
C 4mg	E 1,02mg	Axit folic 73µg	Axit pantothenic 0,2mg	Niacin 0,4mg
Caroten 0,8mg				

Chất khoáng

Canxi 36mg	Sắt 1,3mg	Phốtpho 24mg	Kali 250mg	Natri 147mg
Đồng 0,08mg	Magiê 29mg	Kẽm 0,21mg	Selen 1,15 μ g	

◆ Rau cần tây

Rau cần tây là một loại rau hay dùng, có thể xào nóng cũng có thể trộn sống để ăn. Gần đây người ta đã nghiên cứu thấy cần tây còn là một loại thuốc rất tốt.

* Công dụng:

Cần tây chứa hàm lượng sắt tương đối cao, là loại thức ăn rất tốt cho những người thiếu máu do thiếu sắt.

Rau cần tây có tác dụng hỗ trợ chữa bệnh huyết áp cao, xơ cứng động mạch, suy nhược thần kinh...

Lá và thân cần tây đều có mùi thơm đặc biệt có thể tăng thêm sự thèm ăn.

Nước cần tây có tác dụng giảm đường huyết. Ăn rau cần tây thường xuyên có thể trung hoà được axit uric và các chất axit trong cơ thể, có hiệu quả trong việc đề phòng đau đầu.

Rau cần tây còn chứa nguyên tố kẽm là thức ăn có công năng tình dục, thúc đẩy hưng phấn tình dục, là loại rau cấm không cho các sư tăng ăn thời cổ Hy Lạp.

* Những người cần dùng:

Rau cần tây thích hợp với tất cả mọi người.

*** Lượng dùng:**

Mỗi bữa 50g.

*** Chú ý:**

- Hàm lượng caroten và vitamin C trong lá cần tây nhiều hơn trong thân, vì vậy khi ăn không nên vứt bỏ những lá non có thể ăn được.

- Rau cần có tác dụng giảm huyết áp cho nên những người huyết áp thấp khi ăn phải thận trọng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CẦN TÂY

Vitamin

A 8 μ g	B1 0,03mg	B2 0,04mg	B6 0,08mg	K 10 μ g
C 6mg	Caroten 0,05mg	E 0,2mg	Axit pantothenic 0,26mg	Niacin 0,3mg
Axit folic 29 μ g				

Chất khoáng

Canxi 152mg	Sắt 8,5mg	Phốtpho 18mg	Kali 163mg	Natri 516,9mg
Đồng 0,09mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,1mg	Selen 0,57 μ g	

◆ Rau muống

Rau muống là loại rau xanh chủ yếu trong mùa hè. Hàm lượng canxi trong rau muống cao hơn cà chua 12 lần và chứa nhiều caroten.

Bách khoa Vitamin

**** Công dụng:***

Rau muống là loại thức ăn kiềm tính, chứa nguyên tố điều tiết cân bằng nước như kali và clo, sau khi ăn có thể giảm được độ axit trong đường ruột, để phòng mất cân đối nhóm khuẩn trong đường ruột, để phòng mất cân đối nhóm khuẩn trong đường ruột, có ích trong việc chống ung thư.

Niacin và vitamin C trong rau muống có thể giảm cholesterol và triglyceride, có tác dụng giảm béo.

Chất diệt lục trong rau muống có thể làm trắng răng, chống sâu răng chữa hôi miệng, làm đẹp da.

Hàm lượng cellulose trong rau muống tương đối cao có tác dụng thúc đẩy ruột nhu động, nhuận tràng, giải độc.

Nước rau muống có thể hạn chế được tụ cầu khuẩn và liên cầu khuẩn, có thể phòng chống lây nhiễm. Vì vậy, mùa hè nếu ăn rau muống thường xuyên có thể phòng chống nóng, giải nhiệt, thải độc và phòng chữa bệnh lỵ.

**** Những người cần dùng:***

Người bình thường đều có thể ăn được.

**** Lượng dùng:*** Mỗi bữa 50g.

**** Chú ý:***

- Rau muống nên để lửa to, xào nhanh, tránh mất chất dinh dưỡng.

- Rau muống tính hàn, cho nên những người cơ thể yếu, tì vị hàn, phân nhão không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU MUỐNG

Vitamin

A 235 μ g	B1 0,03mg	B2 0,08mg	B6 0,11mg	Niacin 0,8mg
C 25mg	Caroten 1,25mg	E 1,09mg	Axit folic 120 μ g	Axit pantothenic 0,4mg
K 250 μ g				

Chất khoáng

Canxi 99mg	Sắt 2,3mg	Phốtpho 38mg	Kali 266mg	Natri 94,3mg
Đồng 0,1mg	Magiê 29mg	Kẽm 0,39mg	Selen 1,2 μ g	

◆ Rau dền

Rau dền trước đây vốn là một loại rau dại, những năm gần đây mới được người ta chú ý. Có nơi coi rau dền là "rau trường thọ".

* Công dụng:

Rau dền chứa nhiều chất canxi được cơ thể hấp thu, có tác dụng thúc đẩy quá trình sinh trưởng của răng và xương, có thể duy trì hoạt động cơ tim bình thường, tránh co giật.

Rau dền chứa nhiều sắt, canxi và vitamin K, có tác dụng làm tăng hàm lượng hồng cầu và nâng cao khả năng mang ôxy, thúc đẩy công năng tạo máu.

Rau dền còn giữ vai trò giảm béo, thúc đẩy thải độc, tránh táo bón.

Bách khoa Vitamin

* *Những người cần dùng:*

Người bình thường có thể ăn được. Thích hợp nhất là đối với người già, trẻ nhỏ và phụ nữ.

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa 80 - 100g.

* *Chú ý:*

Thời gian nấu không nên quá lâu. Những người tì vị yếu không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU ĐẾN

Vitamin

A 137 μ g	B1 0,03mg	B2 0,1mg	Niacin 0,6mg	K 78 μ g
C 13mg	Caroten 0,82mg	E 1,54mg		

Chất khoáng

Canxi 228mg	Sắt 10,5mg	Phốtpho 57mg	Kali 473mg	Natri 52,6mg
Đồng 0,07mg	Magiê 38mg	Kẽm 0,64mg	Selen 0,09 μ g	

◆ **Cải làn**

Phần ăn được của cải làn là phần ngồng do cải làn chứa nhiều tinh bột cho nên ăn không mềm như ruột rau nhưng lại rất giòn, có mùi vị đặc biệt, do cải làn có màu xanh sẫm cho nên đã trở thành một màu sắc được yêu thích trên bàn ăn.

** Công dụng:*

Cải làn có một chất vị hơi đắng, có thể kích thích thần kinh vị giác, tăng sự thèm ăn, và thúc đẩy đường ruột dạ dày nhu động, giúp cho tiêu hoá. Trong cải làn còn có một thành phần vị đắng khác nữa có thể hạn chế trung ương thần kinh nhiệt độ hưng phấn quá mức, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

Cải làn còn chứa nhiều cellulose, có thể chống táo bón.

Đông y cho rằng: rau cải làn còn thanh nhiệt giải độc, làm sáng mắt.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều dùng được.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 100g.

** Chú ý:*

Cải làn có vị ngọt đắng, khi xào cho thêm ít đường và rượu sẽ đỡ đắng. Đồng thời khi cho nước canh phải nhiều hơn rau 1 chút, thời gian xào cũng lâu hơn 1 chút vì cải làn cứng khó chín.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CẢI LÀN

Vitamin

A 575µg	B1 0,02mg	B2 0,09mg	Niacin 1mg	K 26µg
C 76mg	Caroten 3,45mg	E 0,96mg		

Chất khoáng

Canxi 128mg	Sắt 2mg	Phốtpho 50mg	Kali 104mg	Natri 50,5mg
Đồng 0,11mg	Magiê 18mg	Kẽm 1,3mg	Selen 0,88 μ g	

◆ Măng tây

Măng tây có mùi thơm ngon, chất xơ mềm, có thể tăng sự thèm ăn, giúp tiêu hoá tốt. Ở phương Tây, măng tây là một loại rau quý, đắt. Các nhà dinh dưỡng học và những người ăn chay trên thế giới đều cho rằng: măng tây là loại thức ăn bổ và là thức ăn chống ung thư toàn diện.

* Công dụng:

Các loại vitamin và chất lượng nguyên tố vi lượng trong măng tây hơn hẳn các loại rau bình thường khác. Ăn thường xuyên có thể đề phòng được bệnh tim, huyết áp cao, tim đập nhanh, mệt mỏi, tê phù, viêm bàng quang, tiểu tiện khó...

Măng tây chứa nhiều axit folic. Cứ khoảng 5 chiếc măng tây thì chứa hơn 100 μ g axit folic, đã hơn 1/4 lượng nhu cầu hàng ngày. Chính vì vậy mà ăn nhiều măng tây sẽ bổ sung được axit folic, là nguồn thức ăn quan trọng bổ sung axit folic cho phụ nữ mang thai.

Măng tây có thể làm cho tế bào sinh trưởng bình thường, có tác dụng chống tế bào ung thư lan rộng ra. Hiệp hội Ung thư Quốc tế đã nghiên cứu và cho rằng măng tây rất có ích trong việc chữa ung thư bàng quang, ung thư phổi, ung thư da và sỏi thận.

Ăn măng tây thường xuyên sẽ có lợi cho phòng chữa các bệnh tim, xơ cứng động mạch, viêm thận, sỏi mật, yếu gan và béo phì.

* *Những người dùng thích hợp*: Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng*: Mỗi bữa 50g.

* *Chú ý*:

Măng tây tuy tốt nhưng không nên ăn nhiều, cũng không nên để 1 tuần sau mới ăn, và phải để cất ở nơi nhiệt độ thấp, tránh nắng.

Axit folic trong măng tây rất dễ bị phân huỷ cho nên nếu dùng để bổ sung axit folic thì phải tránh đun nấu ở nhiệt độ quá cao. Phương pháp tốt nhất là dùng lò vi sóng công suất nhỏ để đun nóng.

Bệnh nhân bệnh gút và tiểu đường không nên ăn nhiều.

Dùng măng tây chữa khối u thì phải ăn hằng ngày mới có hiệu quả.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MĂNG TÂY

Vitamin

A 583 μ g	B1 0,04mg	B2 0,05mg	B6 0,12mg	B12 - μ g
C 15mg	Caroten 0,1mg	E 2mg	Axit pantothenic 0,59mg	Niacin 0,7mg
K 43 μ g	Axit folic 128 μ g			

Chất khoáng

Canxi 10mg	Sắt 1,4mg	Phốtpho 42mg	Kali 273mg	Natri 3,1mg
Đồng 0,07mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,41mg	Selen 0,21µg	

◆ Rau mồng tơi

Rau mồng tơi lá gần giống hình tròn, dày và nhớt, cảm giác giống mộc nhĩ cho nên người ta còn gọi là rau mộc nhĩ. Rau mồng tơi khi nấu lá non sẽ có mùi thơm mát, trơn dễ nuốt. Mùa hè chúng ta rất thích ăn loại rau này.

* Công dụng:

Hàm lượng chất dinh dưỡng của rau mồng tơi rất phong phú, nhất là hàm lượng nguyên tố canxi, sắt rất cao, ngoài hàm lượng protein là ít hơn rau dền một chút, còn các chất dinh dưỡng khác đều xấp xỉ với rau dền. Khi dùng làm thuốc thì có tác dụng thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng, mát máu. Có thể chữa các bệnh táo bón, kiết lỵ, mụn nhọt, viêm da.

Do chứa nhiều vitamin A,B,C và protein mà nhiệt lượng lại thấp, lipid ít cho nên ăn thường xuyên sẽ có tác dụng giảm huyết áp, bổ gan, thanh nhiệt mát máu, lợi tiểu, phòng chống táo bón, thích hợp nhất cho người già.

Hàm lượng canxi của rau mồng tơi cao gấp 2 - 3 lần rau chân vịt, hàm lượng axit ôxalic lại thấp. Là rau bổ canxi giá rẻ chất lượng tốt.

* Những người dùng thích hợp:

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* Lượng dùng:

Mỗi bữa 50 - 70g.

* *Chú ý:* Rau mồng tơi thích hợp để xào chay, phải lửa to xào nhanh, thời gian xào lâu dễ ra chất nhớt và không nên cho xì dầu vào.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU MỒNG TƠI

Vitamin

A 337 μ g	B1 0,06mg	B2 0,06mg	Caroten 2,02mg	Niacin 0,6mg
C 34mg	E 1,66mg			

Chất khoáng

Canxi 166mg	Sắt 3,2mg	Phốtpho 42mg	Kali 140mg	Natri 47,2mg
Đồng 0,07mg	Magiê 62mg	Kẽm 0,32mg	Selen 2,6 μ g	

◆ Lá hẹ

Lá hẹ màu xanh biếc, mùi thơm nồng, rất dậy mùi trong các món ăn chay hay món mặn.

Lá hẹ mềm, nếu không có ánh nắng mặt trời thì sẽ có màu vàng nhạt, đó là loại hẹ vàng.

Giá trị dinh dưỡng của hẹ vàng kém hẹ xanh.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Lá hẹ chứa tinh dầu bốc hơi và hợp chất sulur, có tác dụng tăng sự thèm ăn và giảm mỡ máu, có hiệu quả chữa trị nhất định cho bệnh huyết áp cao, bệnh vành tim, bệnh mỡ máu cao. Hợp chất sulur có tác dụng diệt khuẩn tiêu viêm.

Lá hẹ là loại thuốc bổ dương, chứa một lượng kẽm nhất định, có thể bổ gan thận. Ngoài ra, lá hẹ còn bổ khí, tán huyết giải độc, bổ vị...

Lá hẹ chứa tương đối nhiều cellulose (chất xơ) có thể thúc đẩy đường ruột nhu động, đề phòng táo bón và ung thư ruột. Chất xơ này còn đẩy tóc, cát, vảy kim loại trong đường tiêu hoá theo phân ra ngoài cơ thể. Là loại rau củ rửa ruột.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 50g.

** Chú ý:*

Ăn vào mùa xuân sẽ có lợi cho gan.

Đầu mùa xuân là mùa của lá hẹ, chất lượng tốt nhất, sau đó là đến cuối thu. Còn mùa hè thì chất lượng kém.

Lá hẹ nấu để cách đêm không nên ăn nữa. Vì vậy những người âm hư hoá vượng, bị bệnh mắt và đường ruột thì không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LÁ HẸ

Vitamin

A 1332 μ g	B1 0,06mg	B2 0,13mg	B6 0,16m	K 180 μ g
C 15mg	Caroten 7,99mg	E 2,6mg	Axit pantothenic 0,6mg	Niacin 0,8mg

Chất khoáng

Canxi 48mg	Sắt 1,3mg	Phốtpho 38mg	Kali 290mg	Natri 2,7mg
Đồng 0,08mg	Magiê 25mg	Kẽm 0,31mg	Selen 1,38 μ g	

◆ Rau bắp cải

Rau bắp cải có nguồn gốc từ vùng Địa Trung Hải (Châu Âu), nó là một trong những loại rau quan trọng nhất ở Châu Âu. Rau bắp cải ở nước ta có sản lượng cao, thời gian bảo quản được lâu, là loại rau có trong 4 mùa. Người Đức cho rằng rau bắp cải mới là vua của các loại rau, nó có thể trị bách bệnh. Người phương Tây hay dùng rau bắp cải để chữa bệnh giống như người Trung Quốc dùng củ cải. Trên thị trường hiện nay còn bày bán bắp cải tím, công năng dinh dưỡng về cơ bản là giống bắp cải trắng.

* Công dụng:

Các nhà khoa học Nhật Bản cho rằng: bắp cải có chứa chất dinh dưỡng chống oxy hoá, chống suy lão, có hiệu quả cao hơn măng tây và súp lơ.

Bách khoa Vitamin

Giá trị dinh dưỡng của bắp cải tương tự như cải thảo, nhưng hàm lượng vitamin C cao hơn gấp 1,5 lần. Ngoài ra bắp cải còn chứa axit folic, đây chính là một ưu điểm của loại rau su hào bắp cải. Cho nên phụ nữ mang thai, những người thiếu máu phải ăn nhiều bắp cải. Bắp cải còn là thức ăn làm đẹp da cho phụ nữ.

Bắp cải nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể chống cảm cúm, bảo vệ các chỉ tiêu sinh hoạt của người bị ung thư. Bắp cải đứng ở vị trí thứ 5 trong các loại rau chống ung thư.

Bắp cải chứa một loại vitamin có thể chữa viêm loét, chữa vết thương mau lành, là thức ăn thuốc của bệnh nhân viêm loét dạ dày. Ăn nhiều bắp cải sẽ tăng sự thèm ăn, thúc đẩy tiêu hoá, chống táo bón.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được. Thích hợp nhất là với phụ nữ mang thai và bệnh viêm loét đường tiêu hóa.

** Lượng dùng:*

Mỗi bữa 70g.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BẮP CẢI

Vitamin

A 12 μ g	B1 0,03mg	B2 0,03mg	Axit folic 100 μ g	Niacin 0,4mg
C 16mg	Caroten 0,07mg	E 0,5mg		

Chất khoáng

Canxi 31mg	Sắt 1,9mg	Phốtpho 31mg	Kali 124mg	Natri 42,8mg
Đồng 0,04mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,26mg	Selen 0,02 μ g	

◆ Củ niễng

Củ niễng tươi bùi, có vị ngọt sắc, có thể xào thành món ăn mặn.

* Công dụng:

Củ niễng chứa nitơ hữu cơ ở dạng axit amin có thể cung cấp nguyên tố lưu huỳnh, giá trị dinh dưỡng tương đối cao, dễ được cơ thể hấp thu.

Đông y cho rằng củ niễng khử nhiệt, giải khát, lợi tiểu, mùa hè dùng rất thích hợp.

Củ niễng có thể chữa da vàng, thông sữa rất có ích cho những người viêm gan vàng da và ít sữa sau khi sinh con.

Củ niễng chứa nhiều vitamin có tác dụng giải rượu.

* Những người dùng thích hợp:

Người bình thường đều có thể ăn được.

* Lượng dùng: Mỗi lần 1 củ (khoảng 50g).

* Chú ý:

Mùa xuân và mùa hè củ niễng có chất lượng tốt nhất. Củ niễng có chất dinh dưỡng phong phú.

Bách khoa Vitamin

Do củ niễng chứa nhiều axit ôxalic, chất canxi khó được cơ thể hấp thu cho nên những người bị bệnh thận, sỏi đường tiết niệu không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CỦ NIỄNG

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,04mg	B2 0,05mg	B6 0,08mg	K 2 μ g
C 2mg	Caroten 0,03mg	E 0,99mg	Axit pantothenic 0,25mg	Niacin 0,6mg
Axit folic 43 μ g				

Chất khoáng

Canxi 28mg	Sắt 0,5mg	Phốtpho 38mg	Kali 209mg	Natri 7,2mg
Đồng 0,06mg	Magiê 8mg	Kẽm 0,18mg	Selen 0,45 μ g	

◆ Giá đỗ xanh

Giá đỗ xanh là một loại thức ăn thịnh hành ngày nay. Giá đỗ xanh giá rẻ, dinh dưỡng phong phú. Trong quá trình đỗ xanh nảy mầm, vitamin C tăng lên rất nhiều, có thể nhiều gấp 8 lần so với hàm lượng trong hạt đỗ, cho nên giá trị dinh dưỡng của giá đỗ nhiều hơn đỗ xanh.

* Công dụng:

Trong chiến tranh thế giới thứ 2, hải quân Mỹ vô tình ăn đỗ xanh bị ẩm lên mầm nên đã chữa được bệnh hoại huyết đã

hoành hành lâu ngày trong toàn thân, đó là vì trong giá đỗ chứa nhiều vitamin C, nó còn có thể loại trừ cholesterol và lipit tích đọng trong thành huyết quản, tránh bệnh mạch máu tim.

Trong giá đỗ còn chứa vitamin B2, rất thích hợp với người bị viêm loét miệng.

Giá đỗ còn chứa nhiều chất xơ, có công dụng chống táo bón, đề phòng ung thư đường tiêu hoá (ung thư thực quản, dạ dày, trực tràng...).

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều ăn được.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 30g.

** Chú ý:*

- Giá đỗ tính hàn nên khi xào nấu phải cho thêm một ít gừng thái chỉ, để trung hoà tính hàn của giá đỗ, rất thích hợp ăn trong mùa hè.

- Khi xào nấu không nên cho quá nhiều dầu, muối cố gắng giữ mùi vị thanh đạm của giá. Khi cho giá vào xào phải xào nhanh, cho thêm một chút Giấm để giữ được nước và vitamin C.

- Giá đỗ chất xơ to khó tiêu hoá, tính hàn cho nên những người tì vị suy yếu không nên ăn lâu dài.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG GIÁ ĐỖ XANH

Vitamin

A 3 μ g	B1 0,05mg	B2 0,06mg	B6 0,1mg	K 47 μ g
C 9mg	Caroten 20mg	E 0,19mg	Axit pantothenic 0,46mg	Niacin 0,5mg
Axit folic 56 μ g				

Chất khoáng

Canxi 1,5mg	Sắt 0,4mg	Phốtpho 40mg	Kali 68mg	Natri 1,5mg
Đồng 0,1mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,22mg	Selen 0,5 μ g	

◆ Giá đỗ tương

Giá đỗ tương là một trong những loại thức ăn thiên nhiên tăng cường sức khỏe trên thế giới hiện nay. Đỗ tương trong quá trình nảy mầm thì chất dinh dưỡng sẽ phong phú hơn, có lợi hơn cho cơ thể hấp thu.

* Công dụng:

Mùa xuân là mùa phát nhiều bệnh thiếu vitamin B2, nên ăn nhiều giá đỗ tương một chút sẽ có tác dụng phòng chữa chứng bệnh thiếu vitamin B2.

Vitamin E trong giá đỗ tương có thể bảo vệ da và mao mạch, phòng chống xơ cứng động mạch nhỏ và phòng chữa huyết áp cao do tuổi già.

Giá đỗ tương chứa nhiều vitamin C, là thức ăn làm đẹp da. Ăn giá đỗ tương thường xuyên có thể làm cho tóc đen bóng, chữa các vết tàn nhang.

Ăn giá đỗ tương sẽ có lợi cho quá trình sinh trưởng phát triển của thanh thiếu niên, đề phòng thiếu máu.

* *Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 50g.

* *Chú ý:*

Khi giá đỗ nảy mầm chú ý không được để quá dài, khi xào nấu giá đỗ tương phải nhớ không được cho muối, phải cho một chút giấm, như vậy mới giữ cho vitamin B2 không bị giảm đi. Quá trình nấu nướng phải nhanh hoặc dùng dầu xào nhanh hoặc dùng nước sôi chần nhanh rồi vớt ra ngay, sau đó mới cho gia vị.

Có loại giá đỗ trong mập, non nhưng nếu người thấy mùi phân hoá học thậm chí có thuốc kích thích thì nhất định không được ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG GIÁ ĐỖ TƯƠNG

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,04mg	B2 0,07mg	B6 0,06mg	Niacin 0,6mg
C 6mg	Caroten 30mg	E 0,8mg	Axit pantothenic 0,34mg	Axit folic 42 μ g

Chất khoáng

Canxi 68mg	Sắt 1,5mg	Phốtpho 61mg	Kali 160mg	Natri 5,3mg
Đồng 0,14mg	Magiê 21mg	Kẽm 0,27mg	Selen 0,96 μ g	

◆ Ngồng tỏi (tỏi tây xanh)

Ngồng tỏi là mầm ra hoa của tỏi. Vị cay của ngồng tỏi nhẹ hơn tỏi củ, nó lại có mùi thơm của tỏi cho nên được dùng làm món ăn.

Tỏi tây (tỏi xanh) là cây tỏi khi ngồng tỏi phát triển đến một thời kì nhất định. Nó có mùi thơm cay của tỏi, nhưng không có tính kích thích của tỏi, thường được dùng để xào nấu. Tỏi xanh và ngồng tỏi không thể thiếu được khi xào món thịt.

* Công dụng:

Ngồng tỏi chứa nhiều vitamin C và có tác dụng hạ mỡ máu, để phòng bệnh vành tim, bệnh xơ cứng động mạch và có thể phòng tránh tắc nghẽn mạch máu.

Ngồng tỏi có thể bảo vệ gan, kích thích hoạt tính của tế bào gan khỏi các chất gây ung thư, từ đó để phòng được ung thư.

Ngồng tỏi chứa chất diệt khuẩn, khả năng diệt khuẩn của chất này bằng 1/10 penecilin. Có thể để phòng được cảm cúm, để phòng viêm nhiễm vết thương và diệt giun sán.

* Những người cần dùng:

Tất cả mọi người bình thường đều ăn được.

*** Lượng dùng:**

Mỗi lần 60g.

*** Chú ý:**

- Không nên xào nấu quá nhừ để tránh vị cay bị phá hoại, giảm tác dụng diệt khuẩn.

- Những người tiêu hoá kém không nên ăn nhiều. Ăn quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến thị lực.

- Người bệnh gan ăn quá lượng sẽ gây ra giảm năng gan.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NGÓNG TỎI

Vitamin

A 47 μ g	B1 0,11mg	B2 0,08mg	Caroten 0,28mg	Niacin 0,5mg
C 35mg	E 0,81mg			

Chất khoáng

Canxi 29mg	Sắt 1,4mg	Phốtpho 44mg	Kali 226mg	Natri 5,1mg
Đồng 0,05mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,46mg	Selen 1,24 μ g	

◆ Rau mùi (rau thơm)

Rau mùi còn gọi là rau thơm, cả thân và lá đều có mùi thơm đặc biệt, thường được dùng điểm lên các món rau, là một trong những loại rau được mọi người ưa thích.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Trong rau mùi có rất nhiều dầu thơm, mùi thơm đặc biệt của nó có thể bốc hơi lan toả. Nó có thể khử được các mùi tanh, hôi ở thịt vì thế một số món thịt xào có pha trộn rau mùi trong đó, vừa khử được mùi hôi vừa có mùi thơm đặc biệt.

Trong cuộc sống thực tế rau mùi có tác dụng bổ vị, khử gió giải độc, chữa cảm, nhuận tràng, lợi tiểu, có thể thúc đẩy tuần hoàn máu.

** Những người cần dùng:*

Già trẻ đều có thể dùng được. Thích hợp nhất với những người bị cảm và không muốn ăn, trẻ nhỏ bị lên sởi.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 3 - 10g.

** Chú ý:*

Rau mùi đã bị úa vàng, dập nát không nên ăn nữa vì không còn mùi thơm, về căn bản là không còn tác dụng trên nữa mà lại có thể sinh ra độc tố.

Khi uống thuốc bổ và thuốc Đông y như bạch truật, đan bì thì không nên ăn rau mùi để tránh làm giảm công dụng của thuốc bổ.

Những người bị hôi miệng, sâu răng nặng và viêm loét dạ dày... nên ăn ít rau mùi.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU MÙI

Vitamin

A 52 μ g	B1 0,14mg	B2 0,15mg	B6 0,01mg	B12 120 μ g
C 5mg	Caroten 0,31mg	E 0,8mg	Axit pantothenic 0,15mg	Axit nicotinic 1mg
Axit folic 14 μ g				

Chất khoáng

Canxi 285mg	Sắt 4mg	Phốtpho 33mg	Kali 631mg	Natri 284,1mg
Đồng 0,21mg	Magiê 33mg	Kẽm 0,45mg	Selen 0,53 μ g	

◆ Măng tre

Măng tre có quanh năm, nhưng chỉ có măng vào mùa xuân và mùa đông là ngon nhất. Măng có thể xào, nấu, muối chua đều được. Măng là một trong những món ăn được mọi người ưa thích.

* Công dụng:

Măng tre chứa nhiều vitamin nhóm B và niacin có đặc điểm là chất béo thấp, đường thấp, chất xơ nhiều, bản thân măng có thể hút nhiều dầu mỡ làm cho nó tăng thêm mùi vị. Vì thế người béo nên ăn măng thường xuyên thì dầu mỡ trong các bữa ăn sẽ bị măng hút vào, làm giảm sự hấp thu và tích đọng mỡ của niêm mạc ruột, từ đó đạt được mục đích giảm béo và giảm được các bệnh có liên quan đến mỡ cao.

Bách khoa Vitamin

Do măng chứa niacin, cellulose cho nên có thể thúc đẩy đường ruột dạ dày nhu động, giúp tiêu hoá tốt, chống táo bón, cho nên có hiệu quả nhất định trong việc đề phòng ung thư đường tiêu hoá.

Về góc độ Đông y thì măng tính hàn, vị ngọt, có công dụng bổ âm mát máu thanh nhiệt, tiêu đờm, giải khát, lợi tiểu nhuận tràng, dưỡng gan sáng mắt.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được, thích hợp nhất với những người béo và táo bón.

** Lượng dùng:*

Mỗi bữa 25g.

** Chú ý:*

Trước khi ăn phải luộc sôi, để loại bỏ axit ôxalic. Phần gân đầu búp măng nên thái thuận chiều, như vậy khi nấu không những dễ chín nhừ mà còn dễ ăn.

Khi cất giữ măng tươi không nên bóc vỏ lá ngoài nếu không sẽ mất đi mùi vị tươi ngon.

Do trong măng chứa tương đối nhiều axit ôxalic sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thu canxi của cơ thể, trẻ nhỏ đang trong giai đoạn phát triển chiều cao không nên ăn nhiều. Những người bị sỏi đường tiết niệu không nên ăn nhiều.

Có một số người bị dị ứng măng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MĂNG TRE

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,05mg	B2 0,11mg	B6 0,13mg	Niacin 0,4mg
C 5mg	Caroten 0,08mg	E 0,7mg	Axit pantothenic 0,63mg	Axit folic 63 μ g
K 2 μ g				

Chất khoáng

Canxi 22mg	Sắt 2,4mg	Phốtpho 36mg	Kali 587mg	Natri 6mg
Đồng 0,15mg	Magiê 8mg	Kẽm 0,43mg	Selen 0,66 μ g	

◆ Xuân hương (rau sắng)

Xuân hương là loại rau trên cây. Mùa xuân là thời kì mưa phùn, cây xuân hương nảy mầm ra lộc non, những lộc non này dùng làm rau ăn. Rau xuân hương không chỉ dinh dưỡng phong phú mà còn có giá trị làm thuốc tương đối cao. Lá xuân hương dày non, lá xanh có viền hồng, mùi thơm phức, dinh dưỡng phong phú hơn các loại rau khác.

* Công dụng:

Rau xuân hương chứa vitamin E và chất hoocmôn sinh dục, có tác dụng chống suy lão và bổ âm bổ dương.

Rau xuân hương có mùi thơm ngon đặc biệt, có thể bỏ tỉ vị, tăng sự thèm ăn.

Bách khoa Vitamin

Xuân hương còn có tác dụng thanh nhiệt giải độc, là loại thuốc để chữa viêm ruột, bệnh lỵ, viêm đường tiết niệu...

Mùi vị bốc hơi của xuân hương có thể ngấm vào biểu bì của giun sán làm cho chúng không thể bám vào được thành ruột mà bị thải ra ngoài.

** Những người cần dùng:*

Người khoẻ mạnh đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:*

Mỗi bữa 30 - 50g.

** Chú ý:*

Mầm xuân hương trước khi mưa rào là ngon nhất, phải ăn sớm, ăn non, ăn tươi.

Sau mưa rào, chất xơ của nó đã già, ăn dai, giá trị dinh dưỡng cũng giảm nhiều.

Xuân hương là loại mầm lộc, ăn nhiều dễ làm các bệnh cũ tái phát, cho nên những người bị bệnh mãn tính nên ăn ít hoặc không ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU XUÂN HƯƠNG

Vitamin

A 117 μ g	B1 0,07mg	B2 0,12mg	Niacin 0,9 mg	K 230 μ g
C 40 mg	Caroten 0,7 mg	E 0,99 mg		

Chất khoáng

Canxi 96 mg	Sắt 3,9 mg	Phốtpho 147 mg	Kali 548 mg	Natri 4,6 mg
Đồng 0,09 mg	Magiê 36 mg	Kẽm 2,25 mg	Selen 0,42 µg	

◆ **Lô hội**

Lô hội vừa dùng để ăn, vừa dùng làm thuốc.

Lô hội chứa tới 75 loại nguyên tố phù hợp hoàn toàn với các chất cần thiết cho tế bào của cơ thể. Ở các nước phương Tây, trong thành phần của hoá mỹ phẩm nếu có lô hội thì giá trị sẽ tăng lên gấp bội, vì thế nó được ca ngợi là "thuốc mỹ phẩm thiên nhiên". Nó có hiệu quả không thể tưởng tượng nổi đối với bệnh nan y, bệnh mãn tính mà một số bệnh viện đã bó tay không có cách chữa, vì vậy nó được gọi là "Thực vật thần tiên", "tủ thuốc gia đình".

* **Công dụng:**

Lô hội chứa niacin, vitamin B6, là thuốc có vị đắng chữa ỉa chảy, bổ dạ dày, chấp viên, chữa đau, chữa viêm dạ dày, viêm loét dạ dày, chữa loét mau khỏi. Lô hội còn có tác dụng chữa viêm nhiễm do bị bỏng gây ra.

Bản thân lô hội chứa nhiều nguyên tố crom có tác dụng như insulin, có thể điều tiết, chuyển hoá đường trong cơ thể, là thức ăn thuốc hợp lí tưởng cho bệnh nhân tiểu đường.

Bách khoa Vitamin

Lô hội chứa nhiều biotin, là thuốc giảm béo thực phẩm phòng chữa táo bón. Có tác dụng điều chỉnh chuyển hoá lipid, công năng đường ruột dạ dày và hệ thống bài tiết.

Lô hội có tác dụng miễn dịch, nâng cao khả năng chống bệnh. Các bệnh mạn tính như cao huyết áp, gút, hen suyễn, ung thư trong quá trình điều trị phối hợp sử dụng lô hội sẽ tăng hiệu quả chữa bệnh, phục hồi sức khoẻ nhanh chóng.

** Những người cần dùng:*

Người bình thường đều ăn được.

Là thức ăn bổ cho bệnh nhân bệnh viêm loét, bệnh tim, bệnh tiểu đường, ung thư... là mỹ phẩm của các quý bà và những người béo.

** Lượng dùng:*

Mỗi ngày không quá 30g.

** Chú ý:*

Không phải tất cả các loại lô hội đều ăn được. Lô hội có hơn 500 loại, nhưng chỉ có mấy chục loại là ăn được.

Lô hội có vị đắng, trước khi chế biến gia công phải bóc bỏ vỏ xanh, luộc 3 - 5 phút bỏ nước đắng.

Lô hội có tác dụng nhuận tràng, có thể gây đau bụng ỉa chảy cho nên không nên ăn nhiều.

Những người thể chất yếu và thiếu niên trẻ nhỏ không nên ăn quá liều lượng nếu không dễ bị dị ứng.

Phụ nữ mang thai hoặc đang hành kinh cấm dùng vì lộ hội có thể làm các cơ quan sinh dục nữ sưng huyết, thúc tử cung vận động.

Những người bị chảy máu cam, bị trĩ chảy máu cũng không nên dùng lộ hội nếu không sẽ làm bệnh nặng hơn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LỘ HỘI

Vitamin

A 280 µg	B1 0,02 mg	B2 0,01 mg	B6 0,03 mg	Niacin 3,14 mg
Biotin 132 µg	Axit pantothenic 1,87 mg			

Chất khoáng

Canxi 24,8 mg	Sắt 3 mg	Phốtpho 32 mg	Kali 164 mg	Natri 76 mg
Đồng 0,18 mg	Magiê 20 mg	Kẽm 2,23 mg	Selen 1,76 µg	

◆ Rau rút

Rau rút từ xưa đến nay vẫn được mọi người ưa chuộng, nó chứa nhiều axit amin, arabinose, manose và vitamin B12.

*** Công dụng:**

Rau rút chứa nhiều vitamin B12, nó là thành phần cần thiết cho quá trình phân chia sinh trưởng của tế bào và duy trì sự hoàn chỉnh của hệ thống tế bào thần kinh, có hiệu quả nhất định trong việc phòng chữa các bệnh thiếu máu ác tính, viêm gan và xơ gan.

Bách khoa Vitamin

Hàm lượng kẽm phong phú đã làm cho rau rút trở thành "vua kẽm" trong các loại thực vật, là món ăn tốt nhất để bồi dưỡng phát triển trí tuệ cho trẻ nhỏ.

Rau rút chứa selen, kẽm và nhiều vitamin E, nó có thể tăng cường miễn dịch cho các cơ quan trong cơ thể, đề phòng bệnh tật, có tác dụng kiểm chế tương đối mạnh đối với một số khối u.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được, thích hợp nhất với người già và trẻ nhỏ.

** Lượng dùng:* Mỗi lần khoảng 30g.

** Chú ý:*

Rau rút có thể xào ăn, có thể nấu canh cùng với cá diếc, đậu phụ, màu sắc hương vị rất ngon. Do chứa tương đối nhiều chất tanin, nên khi gặp đồ sắt sẽ bị thâm cho nên kiêng dùng đồ sắt để nấu.

Rau rút tính hàn và nhớt, ăn nhiều sẽ hại tì vị, cho nên những người tì vị yếu không nên ăn nhiều.

Phụ nữ đang hành kinh hoặc đang mang thai nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU RÚT

Vitamin

A 55 μ g	E 90mg	B2 0,06mg	C 89mg	Caroten 0,33mg
D - μ g				

Chất khoáng

Canxi 49mg	Sắt 22mg	Phốtpho 59mg	Kali 21mg	Natri 43mg
Đồng 0,12mg	Magiê 6mg	Kẽm 2,05mg	Selen 2,03 μ g	

◆ Rau quyết

Rau quyết là một loại rau mọc hoang, món ăn được chế biến bóng hồng, non mềm thơm và chứa nhiều axit amin, nhiều loại vitamin, nguyên tố vi lượng và còn có cả cholesterol. Là loại rau hoang hiếm quý. Rau quyết có thể ăn tươi nhưng rất khó giữ được tươi cho nên trên thị trường chỉ thấy loại rau khô hoặc rau muối.

* Công dụng:

Rau quyết có tác dụng kìm hãm nhất định đối với vi khuẩn, có thể thanh nhiệt giải độc, diệt khuẩn tiêu viêm.

Một số chất khoáng trong rau quyết có thể dẫn tĩnh mạch, giảm huyết áp.

Rau quyết còn có thể chữa ỉa chảy lợi tiểu chất xơ trong rau quyết có thể thúc đẩy đường ruột dạ dày nhu động, có tác dụng nhuận tràng, thải độc. Nhân dân thường dùng rau quyết để chữa ỉa chảy, lợi tiểu, chữa đái dầm.

* Những người cần dùng:

Thích hợp với tất cả mọi người.

* Lượng dùng:

Mỗi lần khoảng 30g.

Bách khoa Vitamin

* Chú ý:

Rau quyết tươi hay khô trước khi ăn đều phải trần, ngâm nước sôi một lát để cho sạch hết chất dính bẩn và mùi tanh của bùn đất.

Món xào hợp với trứng gà và các loại thịt.

Rau quyết tính hàn, những người tì vị yếu không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU QUYẾT

Vitamin

A 120 μ g	B1 0,1mg	B2 0,16mg	B6 0,02mg	Niacin 2,7mg
C 3mg	Axit folic 99 μ g	E 0,53mg	Axit pantothenic 8mg	
K 120 μ g				

Chất khoáng

Canxi 851mg	Sắt 23,7mg	Phốtpho 253mg	Kali 59mg	Natri 1297mg
Đồng 2,79mg	Magiê 82mg	Kẽm 18,11mg	Selen 6,34 μ g	

◆ Đậu ván và đậu Hà Lan

Đậu ván có thể xào ăn, hạt sau khi chín già có thể xay thành bột đậu. Đậu ván do hạt đậu căng tròn, bóng, xanh nhạt rất đẹp mắt cho nên thường được dùng phối hợp với các món rau khác để tăng thêm màu sắc, gây sự thèm ăn.

Đậu Hà Lan cũng là một loại đậu quả, xào ăn có màu xanh biếc, giòn mát. Giá trị dinh dưỡng phong phú.

** Công dụng:*

Đậu ván và đậu Hà Lan chứa nhiều vitamin C và men, có tác dụng phòng chống ung thư.

Đậu ván khác với các loại rau bình thường khác nó chứa một số chất có thể chống viêm, tăng cường khả năng chuyển hoá.

Đậu Hà Lan chứa nhiều cellulose, có thể đề phòng táo bón, rửa ruột.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được, bách bệnh không phải kiêng.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 50g.

** Chú ý:*

- Ăn nhiều hạt đậu sẽ bị đầy bụng.
- Đậu ván thích hợp nấu cùng với những thức ăn chứa nhiều axit amin, có thể nâng cao giá trị dinh dưỡng của đậu.
- Rất nhiều loại bột được chế tạo từ bột đậu trong đó có cả đậu ván, khi gia công thường cho thêm phèn, ăn nhiều sẽ tăng lượng nhôm trong cơ thể ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐẬU HÀ LAN

Vitamin

A 8 μ g	B1 0,43mg	B2 0,09mg	B6 0,09mg	Niacin 2,3 mg
C 43mg	Caroten 0,05mg	E 1,21mg	Axit pantothenic 0,7mg	Axit folic 53 μ g
K 33 μ g				

Chất khoáng

Canxi 20mg	Sắt 1,7mg	Phốtpho 130mg	Kali 160mg	Natri 1,1mg
Đồng 0,22mg	Magiê 43mg	Kẽm 1,01mg	Selen 1,74 μ g	

◆ Đậu Còve (đậu đũa)

Đậu còve là một trong những món rau hay gặp trên bàn ăn. Bất kể là xào không hay xào với thịt thì cũng đều phù hợp với khẩu vị của mọi người.

* Công dụng:

Đậu còve có nhiều vitamin và chất khoáng, ăn thường xuyên sẽ bổ tì vị, tăng sự thèm ăn.

Mùa hè ăn nhiều một chút sẽ có tác dụng thanh nhiệt giải độc.

Đông y cho rằng đậu còve điều hoà lục phủ ngũ tạng, an dưỡng tinh thần, ích khí bổ tì, thanh nhiệt giải khát, lợi tiểu, tiêu phù.

** Những người ăn thích hợp:*

Mọi người bình thường đều có thể ăn được. Phụ nữ bị ra nhiều khí hư, những người da mẩn ngứa và viêm gan cấp tính càng nên ăn đậu cove.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 50 - 70g.

** Chú ý:*

- Trước khi ăn phải tước bỏ xơ nếu không sẽ ảnh hưởng đến khẩu vị, khó tiêu hoá.

- Thời gian luộc nên lâu một chút để đảm bảo cho đỗ chín nhừ không bị ngái.

- Đỗ non phải luộc kĩ nếu không sẽ bị ngộ độc vì trong đỗ non có chứa saponin, phải chữa kịp thời, đa số bệnh nhân chỉ trong vòng 2 - 4 tiếng đồng hồ lại trở lại khoẻ mạnh bình thường. Để đề phòng ngộ độc phải xử lí trước khi ăn, có thể dùng nước sôi luộc kĩ hoặc xào mỡ nóng, thậm chí khi đậu biến màu chín kĩ thì mới an toàn khi ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐẬU COVE

Vitamin

A 100 μ g	B1 0,04 mg	B2 0,07mg	B6 0,07mg	Niacin 0,7mg
C 6mg	E 0,2mg	K 60 μ g	Axit pantothenic 0,17mg	Axit folic 50 μ g
Caroten 0,6mg				

Chất khoáng

Canxi 53mg	Sắt 1,2mg	Phốtpho 46mg	Kali 178mg	Natri 0,6mg
Đồng 0,12mg	Magiê 34mg	Kẽm 0,28mg	Selen 0,94 μ g	

◆ Cà tím

Cà tím là một trong những món rau màu tím ít có trên bàn ăn và cũng là món ăn được mọi người ưa chuộng. Trong vỏ cà tím chứa nhiều vitamin E và vitamin P, đây là điểm vượt trội của cà so với các loại rau khác.

* Công dụng:

Cà tím có chứa nhiều vitamin P cho nên có thể làm mềm các mao mạch, tránh cho các mao mạch, tĩnh mạch bị xuất huyết, có ích cho những bệnh nhân huyết áp cao, xơ cứng động mạch, ho ra máu, tím bầm (xuất huyết dưới da, tụ máu) và bệnh nhân bệnh hoại huyết.

Cà chứa nhiều vitamin C và saponinh, có tác dụng giảm cholesterol. Chính vì vậy mà đã có một nhà khoa học đưa ra "12 phương pháp giảm cholecterol" thì cà là 1 trong 12 cách đó.

Ngoài ra vitamin nhóm B trong cà có tác dụng hỗ trợ nhất định trong việc chữa đau bụng hành kinh, viêm da dẹt dày mãn tính và phù nề do viêm thận.

* Những người dùng thích hợp:

Tất cả mọi người đều ăn được.

*** Lượng dùng:**

Mỗi lần khoảng 85g (nửa quả).

*** Chú ý:**

- Cà tím có tính hàn, những người cơ thể yếu không nên ăn nhiều cà già nhất là cà sau mùa thu có nhiều kiềm có hại cho cơ thể không nên ăn nhiều.

- Cà rán dầu sẽ làm mất đi nhiều vitamin P, nếu tắm ít bột trước khi rán sẽ giảm bớt tổn thất này.

- Chỗ tiếp giáp giữa quả và đài quả có màu tím nhạt, khoang này càng rộng càng rõ thì chứng tỏ cà đang phát triển nhanh chóng chưa bị già.

- Nếu khoang này không rõ thì chứng tỏ khi thu hoạch cà đã ngừng phát triển rồi, cà lúc này đã già, không ngon nữa.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CÀ TÍM

Vitamin

A 63 μ g	B1 0,03 mg	B2 0,04mg	B6 0,06mg	K 9 μ g
C 8mg	Caroten 0,04mg	E 1,13mg	Axit pantothenic 0,6mg	Niacin 0,5mg
P 700 μ g	Axit folic 19 μ g			

Chất khoáng

Canxi 32mg	Sắt 0,4mg	Phốtpho 19mg	Kali 152mg	Natri 11,3mg
Đồng 0,1mg	Magiê 13mg	Kẽm 0,23mg	Selen 0,48 μ g	

◆ **Ớt xanh (ớt không cay)**

Ớt xanh có nhiều tên gọi khác nhau. Nó có đặc điểm là quả to, cay ít hoặc không cay, dùng để làm rau chứ không phải dùng làm gia vị. Ớt có màu xanh biếc, tươi bóng. Hiện nay còn có loại ớt màu vàng, đỏ, tím rất ngon và đẹp mắt. Ớt xanh không chỉ trở thành món ăn riêng mà còn có thể phối hợp với các thức ăn khác.

** Công dụng:*

Ớt xanh chứa nhiều vitamin và nguyên tố vi lượng chống oxi hoá, có thể tăng cường sức khoẻ, giảm mệt mỏi do áp lực của cuộc sống và công việc gây ra.

Ớt xanh chứa nhiều vitamin C, vitamin K. Có thể đề phòng bệnh hoại huyết, có tác dụng hỗ trợ điều trị chảy máu chân răng, thiếu máu, mạch máu giòn dễ vỡ.

Mùi vị đặc biệt của ớt sẽ kích thích tiết ra nước bọt và dịch vị, có thể tăng sự thèm ăn, giúp cho tiêu hoá, thúc đẩy đường ruột nhu động, phòng tránh táo bón. Người bình thường cũng có thể cảm nhận được sau khi ăn ớt xanh hơi có vị cay thì tim sẽ đập nhanh hơn, mạch máu giãn ra.

** Những người dùng thích hợp:*

Mọi người đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 2 quả (60g).

** Chú ý:* Không nên ăn quá nhiều trong 1 lần. Ớt xanh có vị cay nặng dễ gây ra các chứng viêm như trĩ. Cho nên ớt xanh cay nên ăn ít.

Những người bị viêm loét thực quản dạ dày, hen suyễn, sưng họng, trĩ nên chú ý ăn ít ớt xanh.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ỚT XANH

Vitamin

A 103 μ g	B1 0,04 mg	B2 0,03mg	B6 0,19mg	K 20 μ g
C 10mg	Caroten 0,62mg	E 0,8mg	Axit pantothenic 0,3mg	Niacin 0,6mg
Axit folic 0,26 μ g				

Chất khoáng

Canxi 21mg	Sắt 0,5mg	Phốtpho 20mg	Kali 300mg	Natri 6mg
Đồng 0,09mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,1mg	Selen 0,38 μ g	

◆ Súp lơ (súp lơ Hà Lan)

Súp lơ có hai loại màu trắng và màu xanh. Súp lơ xanh còn gọi là súp lơ Hà Lan. Súp lơ bắt nguồn từ ven bờ Địa Trung Hải (Châu Âu). Súp lơ là một trong những loại thức ăn bổ dưỡng sức khỏe. Súp lơ trắng và xanh về cơ bản là chất dinh dưỡng và tác dụng như nhau; loại xanh có hàm lượng caroten cao hơn một chút.

* Công dụng:

Súp lơ chứa nguyên tố vi lượng chống ôxi hoá phòng ung thư. Ăn súp lơ trong thời gian dài có thể giảm được tỉ lệ ung thư vú, ung thư trực tràng và ung thư dạ dày. Theo báo cáo

Bách khoa Vitamin

của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ thì trong nhiều loại rau xanh và trái cây, súp lơ và cải thảo (bắp cải) là có hiệu quả chống ung thư tốt nhất.

Súp lơ là một trong những thức ăn chứa flavonoid nhiều nhất. Flavonoid ngoài việc có thể phòng lây nhiễm ra, còn là thuốc rửa huyết quản, có thể cản trở cholesterol bị ôxi hoá, phòng tránh nghẽn mạch máu, vì thế giảm bớt nguy cơ bệnh tim và xuất huyết não.

Có một số người dễ bị va chạm vào đâu là da bị tím bầm, đó là vì cơ thể thiếu vitamin K.

Cách bổ sung tốt nhất là ăn nhiều súp lơ. Ăn nhiều súp lơ còn tăng cường cho mạch máu khó bị vỡ.

Hàm lượng vitamin C phong phú đã làm cho súp lơ có thể tăng cường khả năng giải độc của gan, nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể, đề phòng cảm cúm và bệnh hoại huyết.

** Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp với tất cả mọi người không phải kiêng đặc biệt.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 70g.

** Chú ý:*

- Súp lơ tuy dinh dưỡng phong phú nhưng hay bị dính thuốc sâu và dễ bị sâu ăn, cho nên trước khi ăn phải ngâm nước muối mấy phút, sâu sẽ bò ra và loại trừ thuốc sâu.

- Khi ăn nên nhai kỹ như vậy mới hấp thu được hết dinh dưỡng. Không nên nấu quá nhừ.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SÚP LỢ

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,06 mg	B2 0,08mg	B6 0,23mg	Niacin 0,7mg
C 88mg	Caroten 0,08mg	E 0,2mg	Axit folic 94 μ g	Axit pantothenic 1,3mg
K 17 μ g				

Chất khoáng

Canxi 41mg	Sắt 0,8mg	Phốtpho 57mg	Kali 316mg	Natri 30,3mg
Đồng 0,05mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,2mg	Selen 0,73 μ g	

◆ Cà chua

Cà chua có nguồn gốc sớm nhất ở Nam Mỹ. Cà chua chứa nhiều caroten, vitamin B và C đặc biệt là hàm lượng vitamin P đứng đầu các loại rau.

* Công dụng:

Cà chua chứa vitamin và nguyên tố vi lượng có tác dụng bảo vệ mạch máu tim, có thể giảm tỉ lệ bệnh tim.

Cà chua chứa chất có khả năng chống ôxi hoá đặc biệt, có thể loại bỏ cá nhóm tự do, bảo vệ tế bào, làm cho deoxyribose bị phá hoại, cản trở tiến trình ung thư. Cà chua ngoài việc đề phòng ung thư tiền liệt tuyến ra, còn giảm nguy cơ phát bệnh ung thư khác như: tụy, trực tràng, vòm họng miệng, phổi, vú...

Cà chua chứa vitamin C, có thể thanh nhiệt, giải độc, giảm huyết áp, có tác dụng điều trị huyết áp cao, bệnh thận.

Bách khoa Vitamin

Ăn nhiều cà chua có tác dụng chống suy lão, làm cho da trắng mịn.

Axit nicotinic duy trì cho dịch vị tiết ra bình thường, thúc đẩy sự bình hành hồng cầu, có lợi cho việc giữ gìn tính co giãn của thành huyết quản và bảo vệ da. Cho nên ăn cà chua sẽ giúp cho việc đề phòng xơ cứng động mạch, huyết áp cao và bệnh vành tim. Cà chua nhiều nước có thể lợi tiểu, người viêm thận nên ăn nhiều.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày ăn 2 - 3 quả, tùy thích để đáp ứng nhu cầu hàng ngày.

** Chú ý:*

- Khi nấu không nên đun lâu.
- Khi xào nấu cho thêm chút giấm để phá bỏ những chất có hại.
- Không nên ăn cà chua xanh chưa chín.
- Những người viêm ruột cấp, li khuẩn và viêm loét không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CÀ CHUA

Vitamin

A 92 μ g	B1 0,03 mg	B2 0,03mg	B6 0,08mg	K 4 μ g
C 8mg	Axit folic 22 μ g	E 0,57 μ g	Axit pantothenic 0,17mg	Niacin 0,6mg
P 700 μ g	Caroten 0,37mg			

Chất khoáng

Canxi 10mg	Sắt 0,8mg	Phốtpho 24mg	Kali 191mg	Natri 5mg
Đồng 0,06mg	Magiê 9mg	Kẽm 0,13mg	Selen 0,15 μ g	

◆ Hoa hiên

Hoa hiên là một loại rau cổ truyền được mọi người ưa thích. Cánh hoa dày, màu vàng óng, mùi thơm phức. Ăn thơm ngon bùi giống như mộc nhĩ, nấm rơm. Giá trị dinh dưỡng cao, là loại thức ăn quý hiếm.

* Công dụng:

Rau hoa hiên chứa nhiều phốtpho và có thành phần chống suy lão như vitamin E, là thức ăn bổ não, rất bổ ích cho mọi người hiện nay phải làm việc thần kinh quá mệt mỏi.

Hoa hiên chứa niacin, có tác dụng giảm cholesterol trong máu, để phòng các bệnh ở tuổi trung niên và tuổi già, chống suy lão.

Hoa hiên còn chứa vitamin cầm máu, có thể cầm máu tiêu viêm, lợi tiểu an thần, bổ dạ dày.

* Những người dùng thích hợp:

Già trẻ đều ăn được. Thích hợp nhất với phụ nữ mang thai, người già và trung niên, người làm việc mệt mỏi.

* Lượng dùng: Mỗi bữa 15g.

Bách khoa Vitamin

*** Chú ý:**

- Dùng nước lạnh để pha chế.
- Ăn trộn phải chín. Không nên xào riêng, nên xào lẫn với các thứ khác. Những người da mẫn ngứa không nên ăn. Ăn hoa hiên tươi có thể bị ngộ độc.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HOA HIÊN

Vitamin

A 307 μ g	B1 0,05 mg	B2 0,21mg	B6 0,09mg	K 35 μ g
C 10mg	Caroten 1,84mg	E 4,92mg	Axit pantothenic 0,4mg	Niacin 3,1mg
Axit folic 36 μ g				

Chất khoáng

Canxi 301mg	Sắt 8,1mg	Phốtpho 216mg	Kali 380mg	Natri 59,2mg
Đồng 0,37mg	Magiê 85mg	Kẽm 3,99mg	Selen 4,22 μ g	

◆ Dưa chuột

Hàm lượng nước trong dưa chuột là 96% - 98%, nó không chỉ giòn, bùi, thơm mát mà dinh dưỡng lại rất phong phú.

*** Công dụng:**

Dưa chuột nhiều nước, có chứa một lượng vitamin nhất định, là một loại rau quả làm mỹ phẩm. Ăn dưa chuột thường xuyên hoặc dán trên da sẽ chống lão hoá cho da, giảm vết nhăn và phòng chữa viêm môi, viêm mép.

Dưa chuột là thức ăn giảm béo rất tốt, những người muốn giảm béo nên ăn nhiều dưa chuột, nhưng phải nhớ là ăn dưa tươi, không nên ăn dưa muối vì dưa muối đã ngâm muối sẽ phản tác dụng gây ra béo thêm.

Dưa chuột có chứa nguyên tố vi lượng crom có tác dụng hạ đường huyết, đối với bệnh nhân tiểu đường, dưa chuột là thức ăn tốt nhất.

Vị đắng trong dưa chuột có tác dụng chống ung thư, thanh nhiệt, giải khát, lợi tiểu, tiêu phù.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được, là một trong những thức ăn của bệnh nhân tiểu đường.

** Lượng dùng:*

Mỗi ngày 1 quả (100g).

** Chú ý:*

- Dưa chuột ăn quả sống không nên ăn nhiều.
- Vitamin trong dưa chuột tương đối ít, vì thế khi ăn dưa chuột phải ăn thêm một số rau quả khác. Đuôi quả dưa chuột chứa tương đối nhiều chất đắng, không nên vứt đi toàn bộ phần đuôi.
- Những người bệnh gan, tim, bệnh dạ dày, đường ruột và huyết áp cao không nên ăn dưa chuột muối.
- Những người tì vị yếu, đau bụng ỉa chảy, yếu phổi ho thì nên ăn ít dưa chuột.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DƯA CHUỘT

Vitamin

A 15 μ g	B1 0,04 mg	B2 0,04mg	B6 0,05mg	K 34 μ g
C 9mg	Caroten 0,09mg	Axit folic 25 μ g	Axit pantothenic 0,2mg	Niacin 0,2mg
E 0,46mg				

Chất khoáng

Canxi 24mg	Sắt 0,5mg	Phốtpho 24mg	Kali 102mg	Natri 4,9mg
Đồng 0,05mg	Magiê 15mg	Kẽm 0,18mg	Selen 0,38 μ g	

◆ Bí đao

Bí đao còn gọi là bí xanh, được thu hoạch vào mùa hè.

* Công dụng:

Bí đao chứa nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể, có thể điều tiết cân bằng chuyển hoá chất trong cơ thể. Bí đao tính hàn, có thể dưỡng vị, thanh nhiệt, làm cho lượng ăn giảm, thúc đẩy tinh bột, đường chuyển hoá thành nhiệt lượng mà không biến thành chất béo. Vì vậy bí đao là loại rau giảm béo.

Bí đao có tác dụng chống suy lão, ăn lâu dài có thể làm cho da trắng mịn, nhẵn bóng và giữ cho cơ thể thon đẹp. Trước kia, hoàng hậu của Nhật Bản đã dùng bí đao để dưỡng da.

Bí đao có tác dụng thanh nhiệt giải nóng rất tốt. Mùa hè ăn nhiều bí đao một chút không những sẽ giải khát lợi tiểu mà còn tránh được mụn nhọt. Vì nó lợi tiểu, chứa rất ít natri cho nên là thức ăn rất tốt cho những người bị phù do viêm thận mãn tính, phù do suy dinh dưỡng và phù do mang thai.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn, thích hợp nhất với người bệnh thận, tiểu đường, bệnh vành tim.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 60g.

** Chú ý:* Bí đao là một loại thức ăn hằng ngày có tác dụng giải nhiệt lợi tiểu tương đối tốt, để nguyên cả vỏ để nấu canh thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

Do bí đao tính hàn cho nên những người bị ốm lâu ngày và người âm suy hoả vượng thì kiêng ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BÍ ĐAO

Vitamin

A 13 μ g	B1 0,01mg	B2 0,02mg	B6 0,03mg	E 0,08mg
C 16mg	Caroten 0,01mg	Axit folic 26 μ g	Axit pantothenic 0,21mg	Niacin 0,3mg
K 1 μ g				

Chất khoáng

Canxi 23mg	Sắt 0,1mg	Phốtpho 7mg	Kali 136mg	Natri 3,6mg
Đồng 0,07mg	Magiê 8mg	Kẽm 0,2mg	Selen 0,22 μ g	

◆ Bí ngô (bí đỏ)

Bí ngô còn gọi là bí đỏ, vừa dùng làm rau, vừa dùng làm lương thực. Bí ngô không chỉ chống đói mà còn có giá trị chữa bệnh nhất định.

* Công dụng:

Bí ngô chứa nhiều nguyên tố vi lượng coban và pectin. Hàm lượng coban tương đối cao, các loại rau khác không thể sánh được, nó là nguyên tố vi lượng cần thiết cho tế bào insulin hợp thành insulin. Ăn bí ngô thường xuyên sẽ có tác dụng phòng chữa bệnh tiểu đường. Pectin có thể hạn chế đường ruột hấp thu đường và chất béo.

Nghe nói Nhật Bản hiện nay đang có "cơn sốt bí ngô". Không những nó thích hợp cho thanh niên, trung niên không muốn béo mà còn được đông đảo chị em gọi đó là "thức ăn mỹ phẩm tốt nhất". Nguyên nhân là ở chỗ hàm lượng vitamin A trong bí ngô hơn hẳn các loại rau màu xanh.

Ăn bí ngô có thể đề phòng được một số biến chứng của bệnh huyết áp cao, bệnh gan và bệnh thận.

* *Những người dùng thích hợp*: Mọi người đều có thể ăn được. Thích hợp nhất là với người béo, người già và trung niên.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 100g.

* *Chú ý*: Bí ngô tốt nhất là không nên ăn cùng với thịt dê cừu. Người bị tiểu đường có thể chế biến bí ngô thành bột để tiện ăn lâu dài và ăn ít.

Người bị tê phù, da vàng không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BÍ NGŨ

Vitamin

A 148 µg	B1 0,03 mg	B2 0,04mg	B6 0,12mg	E 0,36mg
C 8mg	Caroten 0,89mg	Axit folic 80µg	Axit pantothenic 0,5mg	Niacin 0,4mg
K 26µg				

Chất khoáng

Canxi 16mg	Sắt 0,4mg	Phốtpho 24mg	Kali 287mg	Natri 0,8mg
Đồng 0,03mg	Magiê 8mg	Kẽm 0,14mg	Selen 0,46µg	

◆ Mướp đắng

Mướp đắng có vị đắng đặc biệt nhưng vẫn được đông đảo người dân ưa dùng. Nó không đơn thuần là có khẩu vị đặc biệt, mà vì nó còn có tác dụng thần kì mà loại rau khác không thể có được. Mướp đắng có thể dùng kho cá, xào, nấu...

* Công dụng:

Trong mướp đắng có chứa crom và các chất loại insulin, có tác dụng hạ đường huyết rất rõ rệt. Nó có thể thúc đẩy, phân giải đường, làm cho thành phần đường quá thừa chuyển hoá thành nhiệt lượng, có cải thiện cân bằng lipit trong cơ thể, là thức ăn thuốc cho bệnh nhân bệnh tiểu đường.

Bách khoa Vitamin

Trong mướp đắng có chứa loại vitamin B17 rất riêng biệt và protein hoạt tính sinh lí, ăn thường xuyên sẽ nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, phòng ung thư.

Chất đắng đặc biệt trong mướp đắng có thể kiềm chế trung khu nhiệt độ hưng phấn quá mức, có tác dụng thanh nhiệt, giải nóng.

* *Những người dùng thích hợp*: Người bình thường đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 80g.

* *Chú ý*: Không ăn quá nhiều trong một lần.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MƯỚP ĐẮNG

Vitamin

A 10 µg	B1 0,07 mg	B2 0,04mg	B6 0,06mg	E 0,85mg
C 125mg	Caroten 0,06mg	Axit folic 72µg	Axit pantothenic 0,37mg	Niacin 0,3mg
K 41µg				

Chất khoáng

Canxi 34mg	Sắt 0,6mg	Magiê 36mg	Kali 200mg	Natri 1,8mg
Đồng 0,06mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,29mg	Selen 0,36µg	

◆ Mướp

Mướp là một loại rau ăn hàng ngày rất quen thuộc của chúng ta. Giá trị làm thuốc của mướp rất cao. Tất cả toàn bộ

quả mướp đều có thể đưa vào thuốc. Giá trị dinh dưỡng của mướp tương đối cao trong các loại dây leo, nó chứa chất saponin, chất đắng, chất keo dính... những chất đặc biệt có những tác dụng nhất định.

** Công dụng:*

Mướp chứa vitamin B1, chống lão hoá cho da, chứa vitamin C làm cho trắng da, có thể bảo vệ da, chữa tàn nhang làm cho da trắng mịn là đồ mỹ phẩm hiếm có. Nước mướp được gọi là "nước mỹ phẩm".

Đối với phụ nữ, trong ăn uống bình thường nên chú ý ăn nhiều mướp một chút sẽ có tác dụng điều hoà kinh nguyệt.

Mướp có tính hàn có thể thanh nhiệt, giải độc, nhuận tràng, khử gió, tiêu đờm, làm đẹp da, thông mạch, thông sữa.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được. Thích hợp đối với những người kinh nguyệt không đều, cơ thể mỗi mệt.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa ăn 60g.

** Chú ý:* Mướp không nên ăn sống. Mướp nhiều nước cho nên xào nấu mới thái để tránh mất đi thành phần dinh dưỡng trong nước.

Khi xào nấu mướp cố gắng giữ cho thanh đậm, cho ít dầu mỡ, cho thêm ít mì chính và hạt tiêu cho thơm, như vậy mới thể hiện được đặc điểm thơm ngon bù ngậy của mướp.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MUỚP

Vitamin

A 15 µg	B1 0,02 mg	B2 0,04mg	B6 0,07mg	E 0,22mg
C 5mg	Caroten 90mg	Axit folic 92µg	Axit pantothenic 0,2mg	Niacin 0,4mg
K 12µg				

Chất khoáng

Canxi 14mg	Sắt 0,4mg	Magiê 29mg	Kali 115mg	Natri 2,6mg
Đồng 0,06mg	Magiê 11mg	Kẽm 0,21mg	Selen 0,86µg	

◆ BẦU

Bầu có vỏ mỏng, cùi dày, nước nhiều, có thể ăn sống, cũng có thể làm món mặn. Bầu được mọi người ưa chuộng.

* Công dụng:

Bầu có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, nhuận phổi, chữa ho, tiêu phù. Dùng để điều trị phù nề, đầy bụng, mụn nhọt, viêm thận, xơ gan cổ trướng...

Bầu có chất xúc tác có thể kích thích cơ thể sinh ra một chất có khả năng, nâng cao khả năng miễn dịch, phát huy tác dụng chống virus và ung thư.

Bầu chứa nhiều nước, có tác dụng làm cho da trơn mịn.

* *Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 80g.

* *Chú ý:*

- Không nên ăn sống. Khi nấu không nên nấu quá nhừ để tránh bị mất chất dinh dưỡng.

- Những người bị tị vị yếu kém nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BẦU

Vitamin

A 42 μ g	B1 0,01 mg	B2 0,03mg	B6 0,09mg	E 0,34mg
C 2mg	Caroten 0,25mg	Axit folic 36 μ g	Axit pantothenic 0,4mg	Niacin 0,2mg
K 35 μ g				

Chất khoáng

Canxi 10mg	Sắt 0,2mg	Phốtpho 21mg	Kali 320mg	Natri 40,4mg
Đồng 0,03mg	Magiè 9mg	Kẽm 0,1mg	Selen 0,28 μ g	

◆ Susu

Susu là loại rau mùa đông, có nguồn gốc từ Mêhicô. Quả susu trông giống như hai tay chấp vào lễ phật cho nên trông giống quả phật thủ. Susu rất được mọi người ưa thích. Susu giòn

Bách khoa Vitamin

mát, nhiều nước, ngon miệng, giá trị dinh dưỡng tương đối cao, vừa dùng làm rau, vừa dùng ăn sống như trái cây.

** Công dụng:*

Susu có hàm lượng dinh dưỡng toàn diện, phong phú trong số các rau loại quả, ăn thường xuyên sẽ nâng cao khả năng chống bệnh tật cho cơ thể.

Hàm lượng protein và canxi trong susu gấp 3 - 4 lần dưa chuột, hàm lượng vitamin và chất khoáng cũng cao hơn hẳn các rau loại quả khác, nhưng nhiệt lượng thấp, natri thấp, là loại thức ăn rất tốt cho bệnh nhân bệnh tim, huyết áp cao.

Ăn susu thường xuyên có thể lợi tiểu, thải natri, giãn mạch máu, giảm huyết áp.

Theo nghiên cứu của các nhà dinh dưỡng thì kẽm có ảnh hưởng rất lớn tới sự phát triển trí tuệ của trẻ nhỏ, susu chứa tương đối nhiều kẽm, nếu ăn thường xuyên sẽ nâng cao trí lực.

Susu thích hợp dùng cho những người tiêu hoá kém, tức ngực, nôn, đau dạ dày, yếu gan và viêm khí quản, ho nhiều.

** Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp cho tất cả mọi người, già trẻ đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 1 quả.

** Chú ý:*

Susu thuộc loại thức ăn nóng, cho nên những người thể chất âm suy và những người ốm yếu nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SUSU

Vitamin

A 13 μ g	B1 0,02 mg	B2 0,03mg	B6 0,04mg	E 0,2mg
C 22mg	Axit folic 44 μ g	Axit pantothenic 0,46mg	Niacin 0,3mg	K 9 μ g

Chất khoáng

Canxi 50mg	Sắt 4mg	Phốtpho 32mg	Kali 170mg	Natri 10mg
Đồng 0,03mg	Magiê 7mg	Kẽm 8,35mg	Selen 2,3 μ g	

◆ Nấm rơm

Nấm rơm bùì ngậy, thơm ngon. Nấm rơm được mọi người rất ưa chuộng. Nghe nói trước kia Từ Hy thái hậu ở Trung Quốc rất thích loại nấm này.

* Công dụng:

Nấm rơm có hàm lượng vitamin C tương đối cao, có thể thúc đẩy quá trình chuyển hoá, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Nó còn có tác dụng giải độc. Khi chì, benzene, arsenu... vào cơ thể thì có thể kết hợp với chất trong nấm rơm, hình thành chất chống hoại huyết, theo nước tiểu thải ra ngoài.

Nó có thể làm giảm sự hấp thu đường cho cơ thể, là thức ăn rất tốt cho bệnh nhân bệnh tiểu đường.

Bách khoa Vitamin

Nấm rơm có thể khử nhiệt, bổ âm bổ dương, tăng sữa, phòng bệnh hoại huyết, thúc đẩy vết thương mau lành, bảo vệ gan và dạ dày, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, là loại thức ăn bổ dưỡng kiêm thuốc điều trị bệnh.

* *Những người cần dùng*: Tất cả mọi người đều ăn được.

* *Lượng dùng*: Mỗi bữa 20g.

* *Chú ý*: Thích hợp để nấu canh và xào chay. Bất kể là nấm tươi hay khô không nên ngâm nước quá lâu.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM RƠM

Vitamin

A 8 μ g	B1 0,21mg	B2 0,22mg	B6 0,09mg	B12 1,2 μ g
C 156mg	D 1 μ g	E 0,4mg	Axit pantothenic 2,9mg	Axit folic 65 μ g
Niacin 8mg				

Chất khoáng

Canxi 23mg	Sắt 1mg	Phốtpho 33mg	Kali 328mg	Natri 4,7mg
Đồng 0,4mg	Magiê 21mg	Kẽm 0,36mg	Selen 0,02 μ g	

◆ Nấm hương

Nấm hương mùi vị thơm ngon rất hấp dẫn, dinh dưỡng phong phú, đứng đầu các loại nấm, hơn hẳn nấm rơm và nấm sò tím. Nấm hương có protein cao, lipit thấp, nhiều đường,

nhiều loại axit amin và vitamin. Do trong nấm hương có một loại axit amin đặc biệt rất hiếm có trong các loại thức ăn bình thường nên mùi vị của nó thơm ngon đặc biệt.

** Công dụng:*

Nấm hương chứa vitamin C, có tác dụng giảm cholesterol, giảm huyết áp. Nước nấm hương hoàn toàn có thể thay thế cho viên thuốc hạ huyết áp, mà lại không có tác dụng phụ.

Trong nấm hương có ergosterol, loại này rất thiếu trong rau bình thường, nó có thể chuyển hoá thành vitamin D, thúc đẩy hấp thu canxi trong cơ thể và tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

Người bình thường ăn nhiều nấm hương sẽ có tác dụng chống ung thư, người bị ung thư ăn nhiều nấm hương sẽ hạn chế sự sinh trưởng của tế bào ung thư. Nấm hương có hiệu quả giảm béo nhất định cho những người béo bị dày mỡ ở bụng. Nấm hương bổ gan thận, bổ tì vị, ích trí an thần, là thức ăn làm đẹp cơ thể.

** Những người cần dùng:* Phù hợp với tất cả mọi người.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 4 - 8 cái là được.

** Chú ý:*

- Nấm hương đã ngâm nở ra rồi phải cất trong tủ lạnh mới không bị mất chất dinh dưỡng.

- Nước ngâm nấm hương không nên vứt đi, có rất nhiều chất dinh dưỡng ngấm ra nước.

Bách khoa Vitamin

- Nấm hương tươi mọc quá dài không nên ăn vì phần lớn là chúng bị dùng chất kích thích, ăn nhiều sẽ gây hậu quả xấu cho cơ thể.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM HƯƠNG

Vitamin

A 3 μ g	B1 0,19mg	B2 1,26mg	B6 0,45mg	B12 1,7 μ g
C 5mg	Caroten 20mg	E 0,66mg	Axit pantothenic 16,8mg	Niacin 7,93mg
D 17 μ g	Axit folic 240 μ g			

Chất khoáng

Canxi 83mg	Sắt 10,5mg	Phốtpho 258mg	Kali 1960mg	Natri 11,2mg
Đóng 0,45mg	Magiê 104mg	Kẽm 8,57mg	Selen 6,42 μ g	

◆ Nấm sò (tím, trắng)

Nấm sò là loại nấm hay dùng nhất. Nấm sò ăn chay hay ăn mặn đều rất hấp dẫn, thêm vào đó giá lại rẻ, nên nó trở thành món ăn ngon trên bàn ăn của mọi người dân.

* Công dụng:

Nấm sò chứa chất chống tế bào ung thư như selen, polysaccharide, có thể cải thiện được quá trình chuyển hoá chất trong cơ thể, có tác dụng tăng cường thể chất, điều tiết thần kinh thực vật, cho nên trở thành thức ăn bổ dưỡng cho

những người bệnh ốm yếu, có tác dụng điều trị cho các bệnh viêm gan, viêm thận mạn tính, viêm loét dạ dày và tá tràng, bệnh mềm xương, huyết áp cao... Nấm sò cũng có hiệu quả nhất định trong việc giảm cholesterol trong máu và phòng chữa sỏi đường tiết niệu, và cũng có tác dụng điều chỉnh các triệu chứng tổng hợp thời kì tiền mãn kinh.

** Những người cần dùng:*

Người bình thường đều có thể ăn được. Đặc biệt thích hợp với những người bị bệnh về hệ thống tiêu hoá, bệnh huyết quản tim và bệnh ung thư.

Những người ốm yếu và phụ nữ thời kì tiền mãn kinh dùng cũng rất thích hợp.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 100g.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM SÒ

Vitamin

A 2µg	B1 0,12mg	B2 7,09mg	B6 0,09mg	B12 0,8µg
C 4mg	Caroten 0,01µg	E 0,79mg	Axit pantothenic 1,32mg	Niacin 6,7mg
D 1µg	Axit folic 65µg			

Chất khoáng

Canxi 21mg	Sắt 3,2mg	Phốtpho 220mg	Kali 288mg	Natri 3,8mg
Đồng 0,08mg	Magiê 14mg	Kẽm 0,61mg	Selen 1,07µg	

◆ Nấm kim chi (kim châm)

Nấm kim chi có màu vàng nhạt hoặc nâu nhạt, hình giống kim vàng cho nên có tên là nấm kim chi. Còn có một loại màu trắng bóng gọi là nấm ngân chi. Nấm, kim chi không chỉ mùi vị thơm ngon mà dinh dưỡng rất phong phú, là một trong những nguyên liệu để làm thức ăn khi ăn lẩu hoặc trộn với các loại rau khác.

* Công dụng:

Hàm lượng kẽm trong nấm kim chi tương đối cao, có tác dụng bổ não và thúc đẩy sự phát triển trí tuệ của trẻ nhỏ. Rất nhiều nước như Nhật Bản đã ca ngợi nấm kim chi là "nấm tăng cường trí tuệ". Nấm kim chi có thể tăng cường hoạt tính sinh vật của cơ thể, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, có lợi cho việc hấp thu và sử dụng các chất dinh dưỡng trong thức ăn, giúp ích cho quá trình sinh trưởng phát triển.

Ăn nấm kim chi thường xuyên không chỉ để phòng và chữa được bệnh gan, dạ dày, viêm loét ruột mà còn thích hợp với người bệnh huyết áp cao, người béo, người già và trung niên, đó là vì nấm kim chi là loại thức ăn có hàm lượng kali cao, natri thấp.

Nấm kim chi có thể kìm hãm không cho mỡ máu tăng cao, giảm cholesterol, phòng chữa bệnh nghẽn mạch máu tim, não.

Nấm kim chi có tác dụng chống mệt mỏi, chống viêm nhiễm khuẩn, rửa sạch cái muối kim loại nặng, chống ung thư.

* *Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được. Rất thích hợp với người thiếu máu, người già suy dinh dưỡng và trẻ nhỏ.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 20 - 30g.

* *Chú ý:*

- Nấm kim chi đã bị biến chất rồi thì không nên ăn.

- Nấm kim chi nên ăn chín, không nên ăn sống. Những người tì vị hàn lạnh không nên ăn quá nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM KIM CHI

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,24 mg	B2 0,17mg	B6 0,12mg	Niacin 4,1mg
C 2mg	Caroten 0,03 μ g	E 1,14mg	Axit pantothenic 1,4mg	Axit folic 75 μ g
D 1 μ g				

Chất khoáng

Canxi 12mg	Sắt 1,4mg	Phốtpho 97mg	Kali 360mg	Natri 4,3mg
Đồng 0,14mg	Magiê 17mg	Kẽm 0,39mg	Selen 0,28 μ g	

◆ Nấm lưới

Nấm lưới trông giống hình cô gái che mặt là loại thức ăn dễ được tương đối lâu, giữ cho mùi vị thức ăn thơm ngon không bị biến mùi.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

- Nấm lười có thể bổ sung chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch, chống bệnh tật cho thể.

- Nấm lười có thể bảo vệ gan, giảm tích mỡ ở bụng, từ đó có tác dụng giảm huyết áp, giảm mỡ máu và giảm béo.

- Những người dân tộc ăn nhiều nấm lười và nếp hương nên tỉ lệ mắc bệnh ung thư thấp.

- Y học hiện nay đã chứng minh trong nấm lười có chứa thành phần kim hãm ung thư.

** Những người cần dùng:*

Là thức ăn thích hợp với tất cả mọi người. Những người muốn giảm béo có thể ăn thường xuyên.

** Lượng dùng:* Nấm lười khô mỗi lần 10g.

** Chú ý:* Trước khi chế biến phải ngâm bằng những muối nhạt và cắt bỏ đầu, nếu không sẽ có mùi lạ.

Nấm lười tính hàn lạnh cho nên những người tì vị suy yếu không nên ăn quá nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM LƯỜI

Vitamin

A 8 μ g	B1 0,03mg	B2 0,06mg	Caroten 0,4mg	B12 1,4 μ g
C 4mg	D 5 μ g	E 1,2mg	Axit pantothenic 12mg	Niacin 0,8mg
B6 - mg				

Chất khoáng

Canxi 55mg	Sắt 12,1mg	Phốtpho 288mg	Kali 567mg	Natri 68,9mg
Đồng 4,32mg	Magiê 134mg	Kẽm 3,21mg	Selen 3,1 μ g	

◆ **Nấm thông**

Nấm thông có mùi thơm hấp dẫn, dinh dưỡng phong phú. Có người còn ca ngợi nó là "vua của các loại nấm ăn", được mọi người ở Châu Âu, Châu Mỹ rất coi trọng.

* *Công dụng:*

Trong nấm thông có chứa crom có thể chữa được bệnh tiểu đường. Các chất khoáng chống ôxy hoá trong nấm thông còn chống được ung thư. Vì vậy, nấm thông có thể phòng bệnh, chống ung thư, chữa tiểu đường và chống suy lão quá sớm.

Nấm thông có tác dụng chống bức xạ hạt nhân rất tốt. Theo nghiên cứu của Nga thì nấm thông có thể sinh trưởng rất tốt ở những vùng bị nhiễm hạt nhân, còn những loại thực vật khác thì không được như vậy.

Trong nấm thông có chứa vitamin E tương đối cao, ăn thường xuyên sẽ làm cho da bóng mịn.

* *Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 30g.

Bách khoa Vitamin

* *Chú ý:* Nấm khô sau khi ngâm nước mùi vị sẽ kém hơn, không ngon bằng nấm tươi.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM THÔNG

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,02mg	B2 1,4mg	B6 0,15mg	B12 1,9 μ g
C 2mg	E 3,09mg	Axit folic 63 μ g	Axit pantothenic 1,19mg	Niacin 0,6mg
D 4 μ g				

Chất khoáng

Canxi 14mg	Sắt 86mg	Phốtpho 50mg	Kali 330mg	Natri 1,3mg
Đồng 0,1mg	Magiê 29mg	Kẽm 6, 22mg	Selen 98,4 μ g	

◆ Nấm mỡ

Nấm mỡ màu trắng, tròn nhẵn, có thể xào ăn cũng có thể nấu ăn. Nấm mỡ là loại thức ăn được mọi người ưa chuộng.

* Công dụng:

Nấm mỡ là loại thức ăn chứa nhiều hàm lượng selen. Sau khi uống nước canh nấm mỡ chỉ vài tiếng đồng hồ sau khi hàm lượng selen và hồng cầu (hemoglobin) cùng hoạt tính của men glutathione (oxidired) trong máu sẽ tăng lên rõ rệt, có thể phòng tránh chất ôxi hoá làm tổn hại đến cơ thể, giảm huyết áp tăng cao do thiếu selen, và tăng độ dính của máu,

điều tiết công năng tuyến giáp trạng nâng cao khả năng miễn dịch.

Trong nấm mỡ có rất nhiều thành phần chống virus những thành phần này có thể chữa được các bệnh do virus gây ra.

Nấm mỡ là loại thức ăn giảm mỡ rất tốt, nó có tác dụng chống táo bón, thúc đẩy thải độc, đề phòng bệnh tiểu đường và ung thư ruột, giảm hàm lượng cholesterol, lại là loại thức ăn nhiệt lượng thấp cho nên có thể chống béo.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi bữa 30g.

** Chú ý:*

- Tốt nhất là ăn nấm tươi. Trên thị trường có cả loại nấm đồ hộp ngâm trong nước dung dịch, trước khi dùng nhất định phải rửa sạch mấy lần để tránh hoá chất.

- Nên ăn cùng với thịt. Khi chế biến không nên cho bột ngọt hoặc bột gà.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM MỠ

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,07mg	B2 0,08mg	B6 0,11mg	B12 6,5 μ g
C 1mg	E 8,57mg	Axit folic 28 μ g	Axit pantothenic 0,3mg	Niacin 1,56mg
D 1 μ g				

Chất khoáng

Canxi 169mg	Sắt 19,4mg	Phốtpho 1655mg	Kali 106mg	Natri 5,2mg
Đồng 5,88mg	Magiê 167mg	Kẽm 9,04mg	Selen 0,02 μ g	

◆ Nấm đùi gà

Nấm đùi gà trong hình dáng giống chiếc đùi gà, mùi vị giống thịt gà. Nấm đùi gà chứa nhiều dinh dưỡng, là thức ăn để bổ dưỡng cơ thể có thể xào, nấu để ăn. Nấm đùi gà được mọi người rất ưa chuộng.

* Công dụng:

Nấm đùi gà chứa nhiều vitamin và chất khoáng để điều tiết các công năng, tham gia vào quá trình chuyển hoá, giảm đường huyết và điều tiết mỡ máu. Có tác dụng bổ dưỡng cho bệnh nhân tiểu đường và mỡ máu cao - là thức ăn lí tưởng cho bệnh nhân tiểu đường.

* Những người dùng thích hợp:

Tất cả mọi người đều có thể ăn được. Thích hợp nhất với bệnh nhân bệnh tiểu đường.

* Lượng dùng:

Mỗi lần 60g.

* Chú ý:

Nên ăn phối hợp với thịt gà.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NẤM ĐÙI GÀ

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,14mg	B2 0,28mg	B6 0,18mg	B12 3,1 μ g
C 2mg	D 2 μ g	Axit folic 80 μ g	Axit pantothenic 1,61mg	Niacin 8,1mg
E 0,8mg				

Chất khoáng

Canxi 106,7mg	Sắt 1,38mg	Phốtpho 634,2mg	Kali 1661,9mg	Natri 34,01mg
Đồng 0,15mg	Magiê 15mg	Kẽm 0,09mg	Selen 2,74 μ g	

◆ **Mộc nhĩ đen**

Mộc nhĩ đen có màu nâu đen bóng, chất dai mềm, vị ngọt, dinh dưỡng phong phú, dùng để ăn chay hoặc ăn mặn đều được, là thức ăn bổ máu, chống bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

Giá trị dinh dưỡng của mộc nhĩ có thể như thức ăn động vật.

* *Công dụng:*

Hàm lượng sắt trong mộc nhĩ đen tương đối phong phú, gấp 8 lần thịt lợn, cho nên ăn mộc nhĩ có thể bổ máu, làm cho da nhẵn mịn, hồng hào và phòng được bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

Mộc nhĩ đen chứa vitamin K có thể giảm máu đông cục, để phòng nghẽn mạch máu và bệnh vành tim.

Bách khoa Vitamin

Chất keo trong mộc nhĩ có thể thải hết chất cặn trong hệ thống tiêu hoá ra ngoài, từ đó có tác dụng rửa ruột, nó có công năng làm tan sỏi mật, sỏi thận.

Mộc nhĩ còn chứa chất có hoạt tính chống ung thư, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, ăn thường xuyên sẽ chống được bệnh ung thư.

* *Lượng dùng:* Mỗi bữa 15g.

* *Chú ý:*

- Mộc nhĩ khô trước khi dùng phải ngâm nước ấm cho nở ra, những phần vẫn không nở ra thì bỏ đi không ăn.

- Mộc nhĩ tươi có độc tố không nên ăn.

- Mộc nhĩ đen có tác dụng hoạt huyết chống đông nên những người bị bệnh xuất huyết không nên ăn.

- Phụ nữ mang thai không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MỘC NHĨ ĐEN

Vitamin

A 17 μ g	B1 0,17mg	B2 0,44mg	B6 0,1mg	B12 4 μ g
C 5mg	Caroten 0,1mg	E 11,34 mg	Axit pantothenic 1,14mg	K 320 μ g
D 440 μ g	Axit folic 87 μ g	Niacin 2,5mg		

Chất khoáng

Canxi 295mg	Sắt 11,9mg	Phốtpho 292mg	Kali 773mg	Natri 7,1mg
Đồng 0,32mg	Magiê 152mg	Kẽm 1,66mg	Selen 3,72 μ g	

◆ Mộc nhĩ trắng

Mộc nhĩ trắng là loại thức ăn bổ dinh dưỡng và còn là loại thuốc bổ. Các gia đình quý tộc hoàng gia trước kia đều coi mộc nhĩ trắng là loại thức ăn kéo dài tuổi thọ, là loại thuốc trường sinh bất lão.

*** Công dụng:**

Mộc nhĩ trắng chứa vitamin D có thể chống mất canxi và rất có lợi cho quá trình sinh trưởng phát triển của cơ thể.

Do mộc nhĩ trắng chứa nguyên tố vi lượng như selen cho nên có thể tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể, tăng cường sức chịu đựng của bệnh nhân ung thư khi điều trị phóng xạ, điều trị hoá học.

Mộc nhĩ trắng là một loại thuốc bổ rất tốt, bổ tì vị, rửa ruột an thần, bổ não, bổ âm, thanh nhiệt là loại thuốc bổ cho những người âm suy hoá vượng.

Mộc nhĩ trắng có chất keo thực vật thiên nhiên, thêm vào đó có tác dụng bổ âm cho nên nếu ăn trong thời gian dài sẽ đẹp da, khử được hết các vết râm trên mặt.

*** Những người dùng thích hợp:**

Người bình thường đều có thể ăn được.

*** Lượng dùng:** Mỗi lần 15g.*** Chú ý:**

- Mộc nhĩ trắng phải ngâm nước sôi, cắt bỏ phần không nở, nhất là những chỗ vàng nhạt.

Bách khoa Vitamin

- Một nhĩ trắng ngâm đường có hàm lượng đường cao, trước khi ngủ không nên ăn để tránh bị tăng độ dính của máu.

- Một nhĩ trắng có thể thanh nhiệt. Một nhĩ biến chất có độc tố không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MỘC NHĨ TRẮNG

Vitamin

A 18 μ g	B1 0,05mg	B2 0,25mg	B6 0,1mg	B12 2,6 μ g
C 2mg	Caroten 0,11 μ g	E 1,26mg	Axit pantothenic 1,37mg	Niacin 5,3mg
D 970 μ g	Axit folic 76 μ g			

Chất khoáng

Canxi 62mg	Sắt 2,6mg	Phốtpho 369mg	Kali 987mg	Natri 78,6mg
Đồng 0,08mg	Magiê 54mg	Kẽm 4,11mg	Selen 2,95 μ g	

III - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG CÁC LOẠI ĐẬU VÀ SỮA

Đậu và sản phẩm đậu là thức ăn duy nhất trong thức ăn thực vật có protein (đạm) cao, lipit (chất béo) thấp, có thể ngon như thức ăn động vật, dinh dưỡng tương đối toàn diện, hàm lượng tương đối phong phú, là thức ăn bồi dưỡng rất lí tưởng.

Thức ăn là các loại đậu cũng chứa nhiều vitamin và chất khoáng, có thể thúc đẩy quá trình chuyển hoá, tăng sự thèm ăn, nâng cao sức khoẻ và là một loại thức ăn giảm béo rất tốt.

Sản phẩm sữa là sữa động vật có vú tiết ra, dùng để nuôi thế hệ sau, vì vậy bất kể là sữa người hay sữa động vật thì hầu như đều chứa toàn bộ chất dinh dưỡng cần cho hoạt động sinh vật. Vitamin tan trong mỡ trong sữa chứa toàn bộ chất dinh dưỡng cần cho hoạt động sinh vật. Vitamin tan trong ở trong sữa chủ yếu là vitamin A, D và lactose có thể thúc đẩy việc hấp thu canxi, có tác dụng quan trọng đối với sự phát triển của xương.

◆ **Đậu tương (sản phẩm lên men của đậu)**

Đậu tương vừa dùng để ăn, vừa dùng làm dầu rán. Do giá trị dinh dưỡng của nó cao cho nên được gọi là "vua của các loại đậu" là thức ăn được các nhà dinh dưỡng tôn sùng nhất trong các loại thức ăn thiên nhiên. Đậu tương, đậu xanh non, đậu đen còn gọi là đậu.

Sản phẩm đậu lên men gồm có đậu xị, tương và các loại sữa đậu... tất cả đều do đậu hoặc sản phẩm đậu lên men mà thành. Đậu và sản phẩm đậu sau khi có tác dụng của vi sinh vật, khử các chất ảnh hưởng đến dinh dưỡng đi thì sẽ có mùi thơm, vì thế mà dễ được cơ thể tiêu hoá hấp thu, quan trọng hơn nữa là làm tăng hàm lượng vitamin B12.

** Công dụng:*

Nguyên tố vi lượng crom trong đậu tương có tác dụng tham gia điều chỉnh quá trình chuyển hoá đường, đồng thời còn thúc đẩy bài tiết chất thải ra ngoài cơ thể, tránh cho đường huyết lên cao. Vì vậy, đậu tương là thức ăn lí tưởng cho bệnh nhân bệnh tiểu đường.

Bách khoa Vitamin

Trong đậu tương có chứa nhiều thành phần chống ung thư như: molipden, selen, kẽm... có tác dụng hạn chế chống ung thư như: tiền liệt tuyến, da, ruột, thực quản. Đây chính là nguyên nhân ít bị ung thư ở những người ăn đậu thường xuyên.

Trong đậu tương còn chứa nhiều nguyên tố canxi, photpho, kali và bo, có thể phòng chữa loãng xương ở thời kì tiền mãn kinh.

Ăn đậu tương có thể bổ sung vitamin nhóm B, lưu huỳnh, rất tốt cho những người da khô, tóc khô, có thể nâng cao quá trình chuyển hoá cho da, thúc đẩy cơ thể thải độc. Saponin trong đậu tương có thể giảm công năng hấp thu chất béo, thúc đẩy chuyển hoá chất béo. Cellulose (chất xơ) trong đậu tương có thể thúc đẩy thức ăn đi qua ruột nhanh, những người muốn giảm béo ăn nhiều đậu tương một chút nhất định sẽ đạt được mục đích giảm cân.

Đậu non dùng để ăn, có tác dụng bổ gan dưỡng vị, bồi bổ sức khoẻ.

Đậu đen có hàm lượng protein cao nhất, chứa nhiều canxi, photpho, bo. Có tác dụng làm cho gân xương phát triển, làm đẹp da, sáng mắt, tóc đen, kéo dài tuổi thọ.

* *Những người cần dùng*: Người bình thường đều có thể ăn được. Là thức ăn lí tưởng cho phụ nữ thời kì tiền mãn kinh, bệnh nhân bệnh tiểu đường và bệnh nhân bệnh tim. Cũng là thức ăn phù hợp cho người giảm béo và những người làm việc đầu óc căng thẳng.

* *Lượng dùng:* Mỗi ngày 40g.

* *Chú ý:*

- Do đậu sống có chứa men chống tripsin và men đông máu cho nên không nên ăn đậu sống, giá đậu tương sống cũng không nên ăn.

- Những người bị bệnh gan, thận, gút, viêm loét đường tiêu hoá, xơ cứng động mạch và iốt thấp không nên ăn (kiêng ăn).

- Trẻ nhỏ ăn sữa đậu lâu dài thì sau khi trưởng thành hệ số nguy cơ mắc bệnh về hệ thống sinh dục và tuyến giáp trong sẽ lớn hơn. Theo nghiên cứu của các cơ quan chuyên môn của Hoa Kỳ thì phản ứng của trẻ nhỏ về hoocmôn sinh dục cái thực vật trong đậu hoàn toàn khác với người lớn. Cho nên không cho trẻ nhỏ uống nhiều sữa đậu.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐẬU TƯƠNG

Vitamin

A 28 μ g	B1 0,41mg	B2 0,11mg	B6 0,59mg	Niacin 2,1mg
D 1 μ g	Caroten 0,17mg	E 18,9mg	Axit pantothenic 1,64mg	Axit folic 260 μ g
K 34 μ g				

Chất khoáng

Canxi 169mg	Sắt 8,3mg	Phốtpho 400mg	Kali 1800mg	Natri 0,5mg
Đồng 1,35mg	Magiê 199mg	Kẽm 3,04mg	Selen 6,16 μ g	

◆ **Đỗ rãng ngựa (đậu tằm)**

Đỗ rãng ngựa có thể xào, trộn nộm, có thể chế biến thành các món ăn nhẹ, là một loại thức ăn của mọi người. Đỗ rãng ngựa chứa nhiều canxi, kali, magiê, vitamin C và tương đối đầy đủ các loại axit amin.

** Công dụng:*

Trong đỗ rãng ngựa có chứa thành phần quan trọng để điều tiết não và tổ chức thần kinh như canxi, kẽm, mangan... và chứa nhiều cholin, có tác dụng bổ não, tăng cường trí nhớ. Những người đang phải thi cử hoặc làm việc đầu óc ăn đỗ rãng ngựa sẽ có hiệu quả nhất định.

Vitamin C trong đỗ rãng ngựa có tác dụng hạn chế xơ cứng động mạch, cellulose sẽ giảm cholesterol, thúc đẩy đường ruột nhu động.

Y học hiện nay còn cho rằng: đỗ rãng ngựa cũng là một loại thức ăn chống ung thư.

Đông y cho rằng đỗ rãng ngựa bổ khí bổ tì, lợi tiểu tiêu phù.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 30g.

** Chú ý:*

- Đỗ rãng ngựa không ăn sống được, phải ngâm nước nhiều lần hoặc luộc qua nước sôi rồi mới tiến hành nấu nướng. Không nên ăn nhiều để tránh đầy bụng hại tì vị.

- Đỡ răng ngựa có chất gây dị ứng, những người có cơ địa dị ứng ăn đỡ răng ngựa sẽ bị dị ứng ở những mức độ khác nhau. Đó là vì trong cơ thể họ thiếu một số loại men nào đó, đó là do di truyền. Cho nên những người đã bị dị ứng đỡ răng ngựa thì không nên.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐỠ RĂNG NGỰA

Vitamin

A 85 μ g	B1 0,37mg	B2 0,12mg	Axit folic 260 μ g	Niacin 1,5mg
C 16mg	Caroten 0,51 μ g	E 1,2mg	Axit pantothenic 0,48mg	K 13 μ g

Chất khoáng

Canxi 49mg	Sắt 4,4mg	Phốtpho 39mg	Kali 992mg	Natri 2mg
Đồng 0,64mg	Magiê 113mg	Kẽm 2,84mg	Selen 2,02 μ g	

◆ ĐỠ xanh

Đỗ xanh là thức ăn truyền thống của nhân dân ta. Các loại vitamin và chất khoáng canxi, phốtpho, sắt trong đậu xanh nhiều hơn trong gạo. Vì vậy nó không chỉ làm thức ăn mà còn có thể chữa bệnh.

Trong những ngày hè oi bức, bát cháo đỗ xanh giải nhiệt rất tốt cho mọi người.

* Công dụng:

Đỗ xanh mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Những người làm việc trong mùa hè hoặc trong môi trường nhiệt độ

Bách khoa Vitamin

cao ra nhiều mồ hôi, mất nhiều nước, nhiều kali, cân bằng chất điện giải trong cơ thể bị phá hoại nên dùng chè cháo đỗ xanh để cân bằng, đây cũng là phương pháp tốt nhất để thanh nhiệt, giải khát, lợi tiểu bổ sung nước và chất khoáng. Như vậy sẽ giữ được cân bằng chất điện giải trong nước.

Đỗ xanh còn có tác dụng giải độc. Trong trường hợp bị ngộ độc thuốc trừ sâu, ngộ độc chì, say rượu hoặc uống nhầm thuốc trước khi mang đi bệnh viện cấp cứu có thể cho uống một bát nước (chè) đỗ xanh để cấp cứu tại chỗ.

Những người thường xuyên làm việc trong môi trường độc hại hoặc tiếp xúc với chất độc phải ăn đỗ xanh thường xuyên để giải độc bảo vệ sức khoẻ.

Canxi, photpho trong đỗ xanh có thể bổ sung dinh dưỡng, tăng cường thể lực.

** Những người dùng thích hợp:*

Già trẻ đều nên ăn quanh năm.

** Lượng dùng: Mỗi lần 40g.*

** Chú ý:*

- Đỗ xanh không nên nấu quá nhừ để tránh phá hoại axit hữu cơ và vitamin, giảm tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

- Đỗ xanh tính lạnh, người tì vị yếu không nên ăn nhiều. Khi uống thuốc nhất là thuốc bổ không nên ăn đỗ xanh để tránh mất công dụng của thuốc.

- Đỗ xanh chưa chín nhừ có mùi tanh, ăn vào dễ bị nôn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐẬU XANH

Vitamin

A 75 μ g	B1 0,25mg	B2 0,11mg	B6 0,41mg	Niacin 2mg
C 1mg	Caroten 0,45 μ g	E 10,95mg	Axit pantothenic 1,26mg	Axit folic 130 μ g
K 6 μ g				

Chất khoáng

Canxi 162mg	Sắt 22,8mg	Phốtpho 336mg	Kali 1900mg	Natri 1,9mg
Đồng 1,08mg	Magiê 125mg	Kẽm 2,48mg	Selen 4,28 μ g	

◆ Đậu đỏ

Đậu đỏ chứa nhiều tinh bột. Có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù, chống nôn. Đậu đỏ có nhiều công dụng là thức ăn dinh dưỡng cao trong cuộc sống.

Đậu đỏ chứa nhiều saponin, có thể kích thích đường ruột, nó có tác dụng lợi tiểu rất tốt, có thể giải rượu, giải độc, giúp ích cho người bệnh tim, bệnh thận và phù thũng.

Đậu đỏ chứa tương đối nhiều chất xơ cho nên có tác dụng nhuận tràng, hạ huyết áp, giảm mỡ máu, điều tiết đường huyết, giải độc, chống ung thư, đề phòng kết sỏi, giảm béo... Đậu đỏ là thức ăn chứa nhiều axit folic. Phụ nữ cho con bú ăn nhiều đậu đỏ sẽ ra nhiều sữa.

Bách khoa Vitamin

* Những người dùng thích hợp:

Người bình thường đều có thể ăn được. Rất thích hợp với phụ nữ đang trong thời kì cho con bú và những người bị phù.

* Lượng dùng: Mỗi lần 30g.

* Chú ý: Nên ăn cùng với các loại đậu khác, thường chế biến thành bánh đậu, cơm đậu, cháo đậu... Đậu đỏ lợi tiểu cho nên những người đi tiểu nhiều lần nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐẬU ĐỎ

Vitamin

A 30 μ g	B1 0,45mg	B2 0,09mg	B6 0,39mg	Axit folic 130 μ g
K 8 μ g	Caroten 0,79 μ g	E 0,6mg	Axit pantothenic 2,2mg	Niacin 1mg

Chất khoáng

Canxi 91mg	Sắt 6,7mg	Phốtpho 340mg	Kali 1500mg	Natri 1,7mg
Đồng 0,64mg	Magiê 138mg	Kẽm 2,27mg	Selen 3,8 μ g	

◆ Đậu đũa (hạt)

Đậu đũa chia làm hai loại: đậu dài và đậu cốm. Đậu đũa dài là loại dùng làm rau ăn, vừa có thể xào nóng ăn vừa có thể chần nước sôi rồi trộn nộm. Đậu cốm là loại lương thực dùng để nấu chè, cháo hoặc chế biến làm nhân bánh.

Người Arập thường coi đậu dũa là tượng trưng cho tình yêu, chàng trai cầu hôn cô gái thường vẫn mang theo một nắm đậu dũa, cô dâu mới về nhà chồng trong cửa hồi môn cũng có rất nhiều hạt đậu dũa.

** Công dụng:*

Đậu dũa cung cấp nhiều chất protein chất lượng tốt dễ được tiêu hoá hấp thu, một lượng cacbonhydrat vừa phải và nhiều loại vitamin, nguyên tố vi lượng có thể bổ sung chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Vitamin nhóm B trong đậu dũa có thể duy trì công năng bình thường của hệ thống tiêu hoá, hạn chế hoạt tính của các men béo cholin, giúp tiêu hoá, tăng sự thèm ăn.

Vitamin C trong đậu dũa có thể thúc đẩy sự hợp thành kháng thể, nâng cao tác dụng chống virut của cơ thể.

Phosphatidyl trong đậu dũa có tác dụng thúc đẩy insulin tiết ra, tham gia chuyển hoá đường, là thức ăn lí tưởng cho bệnh nhân tiểu đường.

Đông y cho rằng đậu dũa bổ thận tì, có tác dụng hỗ trợ điều trị một số bệnh phụ khoa, tiểu nhiều lần và di tinh.

** Người dùng thích hợp:* Thích hợp với tất cả mọi người, đặc biệt thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, bệnh thận.

** Lượng dùng:*

- Đậu dũa dài mỗi bữa 60g.

Bách khoa Vitamin

- Đậu đũa cơm mỗi bữa 30g.

* *Chú ý:*

- Đậu đũa dài không nên nấu thời gian quá lâu để tránh mất chất dinh dưỡng.

- Đậu đũa cơm làm lượng thực, nấu cháo với gạo tẻ là tốt nhất, không nên ăn quá nhiều trong một lần để tránh đầy bụng.

- Đậu đũa ăn nhiều đầy bụng cho nên những người hay bị đầy hơi phân cứng thì khi ăn đậu đũa phải thận trọng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐẬU ĐƯA

Vitamin

A 42 μ g	B1 0,07mg	B2 0,09mg	B6 0,24mg	E 4,39 mg
C 9mg	Caroten 0,25 μ g	Axit folic 20,8 μ g	Axit pantothenic 1,3 mg	Niacin 1,4mg
K 14 μ g				

Chất khoáng

Canxi 27mg	Sắt 0,5mg	Phốtpho 63mg	Kali 200mg	Natri 2,2mg
Đồng 0,14mg	Magiê 31mg	Kẽm 0,54mg	Selen 0,74 μ g	

◆ Sữa bò

Sữa bò là một trong những đồ uống được mọi người ưa thích trong cuộc sống hằng ngày. Uống sữa bò có rất nhiều bổ

ích và ngày nay đã được đông đảo mọi người công nhận. Sữa bò chứa nhiều canxi, vitamin D, gồm toàn bộ axit amin cần thiết cho sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể, tỉ lệ tiêu hoá là 98%, các loại thức ăn khác không thể sánh kịp.

** Công dụng:*

Một số chất trong sữa bò có tác dụng bảo vệ đàn ông trung niên và người già. Nam giới uống sữa bò sẽ có thân hình cao đống, tràn đầy sức lực, tỉ lệ mắc bệnh huyết áp cao thấp, tỉ lệ xuất huyết não cũng ít.

Canxi trong sữa bò dễ được hấp thu nhất, hơn nữa sự phối hợp của nhiều loại chất khoáng như photpho, kali, magiê... cũng rất hợp lí. Phụ nữ mang thai nên uống nhiều sữa bò. Phụ nữ trong thời kì tiền mãn kinh nếu uống sữa bò thường xuyên cũng chống được bệnh loãng xương.

Sữa bò pha thêm mật ong có thể cải thiện được tình trạng thiếu máu ở trẻ nhỏ.

Sữa bò còn là mỹ phẩm bảo vệ da. Thời đế quốc La Mã cổ, các hoàng hậu thường dùng sữa bò để làm mỹ phẩm cho da trắng mịn, hằng ngày đều tắm mình trong sữa bò.

Đông y cho rằng sữa bò có tác dụng bổ phổi, nhuận tràng...

** Những người dùng thích hợp:*

- Thích hợp với tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi.
- Sữa tách bơ phù hợp với người già, người bị huyết áp cao.

Bách khoa Vitamin

- Sữa canxi phù hợp với người trung niên và người bị thiếu canxi nặng, trẻ nhỏ, người già, người mất ngủ hay nổi nóng và những người bị áp lực công việc.

** Lượng dùng:*

Thông thường mỗi ngày khoảng 200ml; phụ nữ mang thai mỗi ngày nên uống 200 - 400ml.

** Chú ý:*

- Khi đun sữa bò không nên cho đường, phải đợi bắc nồi sữa xuống khỏi bếp lửa mới cho đường.

- Khi đun nóng, không nên đun sôi hoặc đun lâu, nếu không sẽ phá huỷ chất dinh dưỡng, ảnh hưởng đến sự hấp thu của cơ thể. Phương pháp khoa học là dùng lửa to đun sữa, khi sữa sắp sôi thì tắt bếp bắc xuống, sau đó đun nóng lại, cứ như vậy 3 - 4 lần thì có thể giữ được thành phần dinh dưỡng của sữa và diệt được vi khuẩn trong sữa.

- Không nên uống sữa vào lúc đói, đồng thời còn phải ăn một chút bánh mì, bánh ngọt để kéo dài thời gian sữa dừng lại trong đường tiêu hoá, để nó được tiêu hoá hấp thu được hết.

- Trẻ nhỏ khi uống sữa nguyên chất cần phải pha loãng.

- Những người đường tiêu hoá kém không nên uống nhiều sữa. Khi uống sữa bò không nên ăn sôcôla. Vì trong sôcôla có axit oxalic có thể kết hợp với canxi thành oxalicanxi làm cho cơ thể không sử dụng được hết canxi.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SỮA BÒ

Vitamin

A 11 μ g	B1 0,04mg	B2 0,07mg	B6 0,03mg	B12 0,3 μ g
C 1mg	D 240 μ g	E 0,21mg	Biotin 117 μ g	Niacin 0,2mg
K 2 μ g	Axit folic 5 μ g	Axit pantothenic 0,55mg		

Chất khoáng

Canxi 135mg	Sắt 0,3mg	Phốtpho 73mg	Kali 157mg	Natri 36,5mg
Đồng 0,02mg	Magiê 11mg	Kẽm 3,36mg	Selen 1,94 μ g	

◆ **Sữa chua**

Sữa chua là loại sữa đã ủ men, vị chua ngọt, dinh dưỡng phong phú, được mọi người rất ưa chuộng. Các chuyên gia dinh dưỡng gọi sữa chua là "thức ăn của thế kỉ 21", là một loại chất dinh dưỡng có công năng đặc biệt, có thể điều tiết cân bằng vi sinh vật trong cơ thể. So với sữa tươi, sữa chua không chỉ có đầy đủ chất dinh dưỡng như sữa tươi, mà sữa chua còn làm cho protein kết thành những hạt sữa nhỏ li ti, axit lactic kết hợp với canxi tạo thành lacticanxi, dễ được tiêu hoá hấp thu hơn.

* *Công dụng:*

- Khi làm sữa chua, một số khuẩn lactic có thể hợp thành vitamin C, làm cho hàm lượng vitamin C tăng lên.

Bách khoa Vitamin

- Khi phụ nữ đang trong thời kì mang thai, sữa chua ngoài việc cung cấp năng lượng cần thiết ra, còn cung cấp vitamin, axit folic và axit phosphoric. Khi phụ nữ ở thời kì tiền mãn kinh, có thể hạn chế được chứng loãng xương do thiếu canxi gây ra. Khi tuổi già, ăn sữa chua hằng ngày sẽ bổ sung được thêm chất dinh dưỡng.

- Sữa chua có thể thúc đẩy dịch tiêu hoá tiết ra tăng dịch vị từ đó làm tăng khả năng tiêu hoá của cơ thể, tăng sự thèm ăn.

- Axit lactic trong sữa chua không những cơ thể làm cho chất kiềm yếu trong đường ruột chuyển thành tính axit yếu, và có thể sản sinh ra chất kháng khuẩn, có tác dụng bảo vệ sức khoẻ.

- Sữa chua có thể giảm cholesterol trong máu.

- Theo các chuyên gia dinh dưỡng Mêhicô thì ăn sữa chua thường xuyên có thể phòng tránh được ung thư và thiếu máu, giảm ngứa da và giảm suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ.

** Những người cần dùng:*

- Sữa chua là đồ ăn rất tốt cho trẻ nhỏ, nhất là những trẻ tiêu hoá kém, dễ đi ngoài.

- Những người dùng thuốc kháng sinh, loãng xương, xơ cứng động mạch và huyết áp cao, ung thư hoặc già yếu nên ăn sữa chua thường xuyên.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 150 - 250ml.

*** Chú ý:**

- Lúc đói không nên ăn sữa chua, sau khi ăn cơm trong vòng 2 tiếng đồng hồ ăn sữa chua thì có hiệu quả tốt nhất. Uống sữa chua không nên hâm nóng, mùa hè nên mua về ăn ngay.

- Một số loại vi khuẩn trong sữa chua có hại nhất định cho răng, dễ gây sâu răng cho nên ăn xong phải dùng nước đun sôi súc miệng.

- Không nên dùng sữa chua để uống thuốc, đặc biệt là một số thuốc kháng sinh như: Eritromixin chloramphenicol, sunphamit và một số thuốc chữa đau bụng đi ngoài.

- Những bệnh nhân mới phẫu thuật đường ruột, những người bị ỉa chảy và bệnh đường ruột khác không nên ăn sữa chua.

- Trong quá trình chế biến sữa chua cho thêm đường mía làm chất xúc tác, có khi lại dùng các loại nước đường khác cho nên bệnh nhân bệnh tiểu đường phải hết sức chú ý. Những người bị dị ứng sữa bò thì không nên ăn sữa chua.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SỮA CHUA

Vitamin

A 17 μ g	B1 0,04mg	B2 0,06mg	B6 0,04 mg	B12 0,1 μ g
C 1mg	D 232 μ g	E 0,12mg	Biotin 120 μ g	K 1 μ g
Axit folic 11 μ g	Niacin 0,2mg			

Chất khoáng

Canxi 118mg	Sắt 0,3mg	Phốtpho 85mg	Kali 150mg	Natri 30,2mg
Đồng 0,03mg	Magiê 12mg	Kẽm 1,74mg	Selen 1,71 μ g	

◆ Phomát

Phomát là sản phẩm sữa do sữa bò cô đặc lên men mà thành. Về cơ bản là đã loại phần lớn thành phần nước trong sữa bò, giữa lại toàn bộ giá trị dinh dưỡng tương đối cao của sữa bò.

Mỗi kilôgam phomát cô đặc có các chất dinh dưỡng như protein, canxi và phốtpho của 10kg sữa bò, công nghệ lên men đặc biệt làm cho tỉ lệ hấp thu chất dinh dưỡng của nó đạt đến 96 - 98%.

* Công dụng:

Sản phẩm sữa là sự lựa chọn tốt nhất về thức ăn bổ canxi, phomát chính là sản phẩm sữa chứa nhiều canxi nhất, và loại canxi này rất dễ được hấp thu. Nếu nói về hàm lượng canxi thì 250ml sữa bò = 200ml sữa chua = 40g phomát.

Phomát có thể tăng khả năng chống bệnh tật của cơ thể, thúc đẩy chuyển hoá chất, tăng cường sức sống, bảo vệ mắt và giữ cho da đẹp.

Khuẩn lactic trong phomát và các chất chuyển hoá của nó có tác dụng bảo vệ sức khoẻ cho cơ thể, có lợi cho việc duy

trì ổn định và cân bằng nhóm khuẩn bình thường trong đường ruột, phòng chống táo bón và ỉa chảy.

Lipit và nhiệt lượng trong phomat tương đối nhiều nhưng hàm lượng cholesterol lại thấp, cho nên có lợi nhất định cho việc giữ gìn mạch máu tim.

Các nha sĩ ở nước Anh cho rằng: mọi người khi ăn cơm, ăn một chút phomat sẽ có lợi cho việc phòng chống sâu răng. Ăn thức ăn có chứa phomat sẽ làm tăng thêm lượng canxi ở lớp ngoài răng, từ đó hạn chế sâu răng.

* *Những người dùng hợp lí:* Tất cả mọi người đều ăn được. Phomat là một trong những thức ăn bổ sung canxi tốt nhất đối với phụ nữ mang thai, người già, trung niên và thanh thiếu niên nhi đồng đang phát triển trưởng thành.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 20g.

* *Chú ý:* Khi ăn bánh piza tốt nhất là không nên ăn cùng với salat hoa quả bởi vì canxi trong phomat của bánh piza kết hợp với axit trong hoa quả sẽ bất lợi cho quá trình hấp thu.

Phomat nhiệt lượng cao, ăn nhiều dễ béo. Trước và sau khi ăn phomat 1 tiếng đồng hồ không nên ăn trái cây.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG PHOMÁT

Vitamin

A 79 μ g	B1 0,08mg	B2 0,08mg	B6 0,07 mg	B12 2,8 μ g
K 8 μ g	D 312 μ g	Biotin 260 μ g	Axit pantothenic 0,72 mg	Niacin 0,2mg
E 1,3mg	Axit folic 10 μ g			

Chất khoáng

Canxi 799mg	Sắt 1,4mg	Phốtpho 393mg	Kali 75mg	Natri 584,6mg
Đồng 0,13mg	Magiê 57mg	Kẽm 4,13mg	Selen 1,5 μ g	

IV - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG TIẾT VÀ GAN ĐỘNG VẬT

◆ Tiết lợn (tiết gà, tiết vịt...)

Tiết động vật thường được đóng đông như đậu phụ, là một trong những loại thức ăn bổ máu lí tưởng. Ở Nhật Bản và nhiều nước ở Châu Âu, Châu Mỹ có bày bán lạp xưởng, bánh ngọt, dùng tiết động vật làm nguyên liệu và được người tiêu dùng rất ưa chuộng.

* Công dụng:

Hàm lượng sắt trong tiết động vật tương đối cao, và tồn tại bằng hình thức huyết sắc tố sắt, dễ được cơ thể hấp thu sử dụng. Trẻ nhỏ đang trong giai đoạn sinh trưởng phát triển, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú nên ăn nhiều các món có tiết động vật một chút thì có thể phòng chống thiếu máu do thiếu sắt. Đồng thời, trong tiết động vật còn có nguyên tố vi lượng coban cho nên có tác dụng phòng chữa nhất định đối với các bệnh thiếu máu khác như thiếu máu ác tính.

Tiết động vật có tác dụng nhuận tràng, có thể rửa sạch cặn bã trong ruột và có tác dụng làm sạch hết các chất có hại như hạt kim loại hoặc cặn rác... để tránh bị ngộ độc do tích đọng.

Tiết động vật có chứa vitamin K, có thể thúc đẩy máu đông, vì vậy có tác dụng cầm máu.

Tiết động vật còn cung cấp nhiều nguyên tố vi lượng cho cơ thể, rất có ích cho những người suy dinh dưỡng, bệnh thận, bệnh huyết quản tim...

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được. Những người bị thiếu máu, người già, phụ nữ và những người làm việc bị bụi bặm, nghề dệt, môi trường, khai mỏ... nên ăn thường xuyên.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 50g.

** Chú ý:* Ăn tiết động vật phải chín kĩ. Khi chế biến nên cho thêm hành, gừng, ớt... để khử mùi. Không nên ăn nhiều tiết động vật để tránh tăng cholesterol trong cơ thể. Những người bệnh gan, huyết áp cao, bệnh vành tim và cholesterol trong máu cao thì ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TIẾT ĐỘNG VẬT

Vitamin

A 12 μ g	B1 0,03mg	B2 0,04mg	Niacin 0,3mg	Biotin 2,3 μ g
K 90 μ g	D 386 μ g	E 0,2mg		

Chất khoáng

Canxi 4mg	Sắt 8,7mg	Phốtpho 16mg	Kali 29mg	Natri 56mg
Đồng 0,1mg	Magiê 5mg	Kẽm 0,28mg	Selen 7,94 μ g	

◆ Gan lợn (gan gà, gan vịt...)

Gan là cơ quan quan trọng của động vật, tích trữ chất béo và giải độc, chứa nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng bồi bổ dinh dưỡng, là một trong những thức ăn bổ máu tốt nhất.

* Công dụng:

Chất sắt trong gan rất phong phú, là loại thức ăn hay dùng nhất trong thức ăn bổ máu. Đặc biệt là gan lợn, hàm lượng chất dinh dưỡng cao hơn thịt lợn mười mấy lần. Ăn gan lợn có thể điều tiết và cải thiện được công năng sinh lí của hệ thống tạo huyết cho bệnh nhân thiếu máu.

Hàm lượng vitamin A trong gan động vật vượt hơn hẳn so với các loại thức ăn sữa, trứng, thịt, cá, có tác dụng duy trì công năng sinh dục, sinh trưởng bình thường, có thể bảo vệ mắt, duy trì thị lực bình thường, phòng chống khô mắt, mỏi mắt, bảo vệ da, giữ cho da đẹp mịn màng.

Ăn gan động vật thường xuyên có thể bổ sung vitamin B2, bổ sung coenzim quan trọng cho cơ thể để hoàn thành việc khử những enzym có thành phần độc hại trong cơ thể. Trong gan còn có vitamin C và nguyên tố vi lượng selen không có trong các loại thịt bình thường, có thể tăng cường phản ứng miễn dịch của cơ thể, chống oxi hoá, chống lão hoá và hạn chế sự sinh sản của tế bào ung thư.

* *Những người dùng thích hợp:* Người bình thường đều có thể ăn được.

Đặc biệt thích hợp với những người thiếu máu và những người hằng ngày làm việc bằng máy vi tính.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 50g.

* *Chú ý*: Gan là cơ quan giải độc và trạm trung chuyển chất độc lớn nhất trong cơ thể, cho nên gan tươi mua về không nên vội vàng chế biến ăn luôn. Phải cho gan vào vò nước sôi rửa 10 phút, sau đó ngâm vào nước 30 phút. Khi đun thời gian không nên quá ngắn, ít nhất là phải xào trong lửa to trên 5 phút, để gan biến thành màu nâu xám, không nhìn thấy tiết đỏ nữa thì mới được.

Nếu điều trị thiếu máu thì nên phối hợp gan động vật với rau chân vịt là tốt nhất.

Gan động vật có tương đối nhiều cholesterol. Những người bị bệnh cholesterol trong máu cao, bệnh gan, huyết áp cao, bệnh vành tim, nên ăn ít. Gan động vật không nên ăn cùng với khi uống thuốc vitamin C, thuốc chống đông máu, nardil...

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG GAN ĐỘNG VẬT

Vitamin

A 10756 μ g	B1 0,22mg	B2 2,41mg	B6 0,89mg	B12 52,8 μ g
C 30mg	D 420 μ g	E 0,3 mg	Biotin 28 μ g	K 1 μ g
Axit folic 1000 μ g	Axit pantothenic 6,4mg	Niacin 13,5mg		

Chất khoáng

Canxi 54mg	Sắt 7,9mg	Phốtpho 330mg	Kali 300mg	Natri 88,3mg
Đồng 0,65mg	Magiê 24mg	Kẽm 3,86mg	Selen 19,2 μ g	

V - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG THỦY SẢN

Từ hàng loạt các chỉ tiêu dinh dưỡng ta thấy protein trong cá gần như giống với các loại thịt, đồng thời hàm lượng như canxi, photpho, sắt lại rất phong phú cho nên vị ngon tươi hơn các loại thịt và gia cầm bình thường.

Cá và đồ thủy sản khác cũng là nguồn thức ăn chứa một số loại vitamin và chất khoáng.

Hàm lượng vitamin A, D trong cá phong phú, vitamin nhóm B và axit nicotinic (niacin) cũng có một lượng nhất định. Cá và thủy sản khác chứa nhiều chất khoáng như sắt, photpho, canxi, kali, iốt... Đặc biệt là trong cá biển, hàm lượng iốt, canxi, kẽm và đồng rất phong phú, có thể thúc đẩy cơ thể sinh trưởng và phát triển, có tác dụng quan trọng trong việc tiến hành các hoạt động sinh lí.

Các loại tảo cũng là thủy sản quan trọng. Chúng cung cấp iốt và các chất khoáng khác cho cơ thể, có ý nghĩa quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe.

◆ Cá

Cá có rất nhiều chủng loại, cá nước ngọt hay ăn chủ yếu có: cá chép, cá trắm, cá diếc, rô...

Cá biển có cá chim, cá ngừ, cá thu... chúng đều có đặc điểm là tươi, ngon, dinh dưỡng phong phú là thức ăn chứa một số vitamin và chất khoáng.

*** Công dụng:**

- Thịt cá chứa vitamin như vitamin B2, B12, axit folic có tác dụng bổ tì, lợi tiểu tiêu phù, thông sữa, thanh nhiệt, giải độc, chữa ho... có thể chữa phù nề, đầy bụng, tiểu ít, da vàng, tắc sữa...

- Ăn cá sẽ có tác dụng rất tốt trong việc chữa phù do mang thai, động thai.

- Thịt cá chứa nhiều nguyên tố magiê, có tác dụng bảo vệ hệ thống động mạch tim, để phòng bệnh huyết áp cao, bệnh tắc mạch cơ tim...

- Cá chứa nhiều vitamin A, sắt, canxi, photpho... ăn thường xuyên sẽ có công dụng dưỡng gan bổ máu, dưỡng da, dưỡng tóc...

*** Những người dùng thích hợp:** Tất cả mọi người đều dùng thích hợp.

*** Lượng dùng:** Mỗi lần 100g.

*** Chú ý:** Khi nấu cá không nên cho mì chính bởi vì bản thân cá đã có vị ngon ngọt rồi.

Cá là chất bổ cho nên những người bị bệnh mạn tính nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CÁ

Vitamin

A 25 μ g	B1 0,03mg	B2 0,09mg	B6 0,13mg	B12 10 μ g
D 14 μ g	Axit folic 5 μ g	E 1,27 mg	Axit pantothenic 1,48mg	Niacin 2,7mg

Chất khoáng

Canxi 50mg	Sắt 1mg	Phốtpho 204mg	Kali 334mg	Natri 53,7mg
Đồng 0,06mg	Magiê 33mg	Kẽm 2,08mg	Selen 15,38 μ g	

◆ Các loại vỏ cứng

Thức ăn loại vỏ cứng trên bàn ăn của chúng ta chủ yếu là tôm, cua, ốc, sò hến... chúng có đặc điểm dinh dưỡng là nguyên tố vi lượng cao, sắt, canxi cao, là nguồn thức ăn quan trọng chứa một số chất dinh dưỡng.

* Công dụng:

Thức ăn loại vỏ cứng chứa nhiều chất khoáng kali, iốt, magiê, phốtpho và vitamin A, amintheophylline, thịt của chúng cũng mềm giống cá, dễ tiêu hoá, vẫn được coi là thức ăn bồi bổ cho người già, rất tốt cho sức khỏe, là thức ăn bổ dưỡng cần thiết cho người ốm yếu.

Trong thịt và vỏ cứng của chúng chứa nhiều nguyên tố canxi, phốtpho, ăn thường xuyên sẽ bổ sung canxi cho xương phát triển, có tác dụng chống loãng xương.

Thức ăn vỏ cứng chứa nhiều magiê. Magiê có tác dụng điều tiết quan trọng đối với hoạt động của tim, có thể bảo vệ hệ thống mạch máu tim, giảm hàm lượng cholesterol trong máu, phòng chống xơ cứng động mạch, đồng thời có thể giãn độn mạch vành, đề phòng huyết áp cao và tắc nghẽn cơ tim.

Thức ăn loại vỏ cứng chứa niacin và vitamin B6, vitamin E, có tác dụng giảm cholesterol trong máu, chống suy lão.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được kể cả những người có thể chất mỡ máu cao hoặc cholesterol cao.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần khoảng 50g.

** Chú ý:*

- Thức ăn loại vỏ cứng rất nhiều vị tương ngọt, khi nấu không nên cho thêm mì chính, cũng không nên cho nhiều muối để tránh mất vị ngon.

- Thức ăn loại vỏ cứng phải rửa sạch và bỏ hết ruột, bùn cát... Phải nấu chín kỹ để tránh truyền nhiễm bệnh viêm gan. Những người có bệnh hàn lạnh không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LOẠI VỎ CỨNG

Vitamin

A 15 μ g	B1 0,01mg	B2 0,07mg	B6 0,12mg	B12 1,9 μ g
C - mg	D 123 μ g	E 0,62mg	Axit pantothenic 3,8mg	Niacin 1,7mg
K - μ g	Axit folic 23 μ g			

Chất khoáng

Canxi 62mg	Sắt 1,5mg	Phốtpho 228mg	Kali 215mg	Natri 165,2mg
Đồng 0,44mg	Magiê 46mg	Kẽm 2,38mg	Selen 33,72 μ g	

◆ Tảo đỏ

Tảo đỏ là một loại thực vật, sinh trưởng trên những nham thạch ở chỗ biển nông, có những màu sắc khác nhau như tím đỏ, tím xanh và tím đen, nhưng sau khi phơi khô đều có màu tím đỏ nên gọi là tảo đỏ. Loại tảo này ăn được.

* Công dụng:

Tảo đỏ mùi vị thơm ngon, dinh dưỡng phong phú, đặc biệt là hàm lượng iốt rất cao, cho nên thời cổ đại, người ta vẫn dùng để chữa bệnh bướu cổ do thiếu iốt gây ra, hiện nay người ta gọi là bệnh sưng tuyến giáp trạng. Do tảo đỏ có công năng làm mềm những chỗ đóng cục cứng cho nên những người bị nổi u khác cũng dùng tảo đỏ để ăn.

Trong tảo đỏ chứa nhiều canxi, sắt, nó không chỉ là thức ăn chữa thiếu máu cho phụ nữ và trẻ nhỏ, mà còn thúc đẩy sự phát triển xương răng ở trẻ nhỏ và bảo vệ xương ở người già.

Trong tảo đỏ còn chứa thành phần cholin, có thể tăng cường trí nhớ.

Do có chứa một lượng nhất định về manose alcohol cho nên nó là một loại thuốc lợi tiểu, là thức ăn hỗ trợ điều trị phù nề.

* Những người dùng hợp lí:

- Phù hợp cho tất cả mọi người, trừ những người đau bụng, phân lỏng.

- Thích hợp hơn với những người tê phù, bệnh phổi giai đoạn đầu, sưng tuyến giáp trạng, bệnh máu...

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 15g.

* *Chú ý:*

- Để loại sạch chất bẩn, chất độc, trước khi sử dụng phải dùng nước sạch ngâm và thay nước 1 - 2 lần.

- Những người đường tiêu hoá kém thì nên ăn ít, những người đau bụng phân xấu thì không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TẢO ĐỎ

Vitamin

A 403 μ g	B1 0,44mg	B2 2,07mg	B6 0,06 mg	B12 μ g
C 2mg	Caroten 2,42 μ g	E 1,82mg	Axit pantothenic 1,24mg	
K 110 μ g	Axit folic 720 μ g	Niacin 7,3mg		

Chất khoáng

Canxi 422mg	Sắt 46,8mg	Phốtpho 350mg	Kali 1640mg	Natri 365,6mg
Đồng 0,68mg	Magiê 105mg	Kẽm 2,3mg	Selen 7,22 μ g	

◆ Rau câu (rong biển)

Rau câu còn gọi là "rau trường thọ", chứa nhiều iốt. Về mặt giá trị dinh dưỡng thì rau câu là một thức ăn rất tốt cho sức khoẻ.

* *Công dụng:*

Iốt trong rau câu rất phong phú, nó là nguyên liệu chủ yếu để hợp thành thyroxine trong cơ thể. Tóc đen bóng là do

Bách khoa Vitamin

có tác dụng phát huy của thyroxime. Vì vậy ăn rau câu thường xuyên sẽ làm cho tóc đen bóng mượt mà.

Iốt có thể kích thích thủy não làm cho mức hoocmôn sinh dục nữ trong cơ thể giảm, khôi phục công năng bình thường của buồng trứng, điều chỉnh nội tiết cân bằng, loại bỏ nguy hại cho tuyến vú. Nguyên tố canxi phong phú có thể giảm sự hấp thu cholesterol, giảm huyết áp.

** Những người cần dùng:*

Tất cả mọi người đều ăn được.

** Lượng dùng:*

Mỗi bữa 15 - 20g là hợp lí. Phụ nữ mang thai và đang cho con bú mỗi ngày không quá 20g.

** Chú ý:*

- Do hiện nay toàn cầu bị ô nhiễm nước cho nên trong rau câu rất có thể có chất độc hại như acsen (thạch tín), cho nên trước khi chế biến phải ngâm nước sạch 2 - 3 tiếng đồng hồ, thay nước 1 - 2 lần. Nhưng không nên ngâm thời gian quá lâu, nhiều nhất không quá 6 tiếng để tránh mất chất dinh dưỡng quá nhiều.

- Sau khi ăn rau câu không nên uống trà ngay, cũng không nên ăn ngay trái cây chua. Những người bị biểu cổ không nên ăn rau câu.

- Phụ nữ mang thai và đang cho con bú không nên ăn nhiều rau câu. Vì iốt có thể theo máu vào thai, vào sữa, gây chứng giảm năng tuyến giáp trạng ở thai nhi hoặc trẻ nhỏ.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU CÂU

Vitamin

A 40 μ g	B1 0,04mg	B2 0,23mg	B6 0,07mg	Niacin 0,8mg
K 74 μ g	Caroten 0,24mg	E 0,85mg	Axit pantothenic 0,33mg	Axit folic 19 μ g

Chất khoáng

Canxi 445mg	Sắt 10,2mg	Phốtpho 52mg	Kali 1338mg	Natri 353,8mg
Đồng 0,14mg	Magiê 129mg	Kẽm 0,97mg	Selen 5,84 μ g	

◆ Rau hoá đá

Rau hoa đá là một loại tảo đỏ, nó trong suốt giống như chất keo đông, giòn, non, có thể trộn nộm cũng có thể chế biến thành bột nộm.

Rau hoa đá còn là nguyên liệu chủ yếu để chiết xuất keo rau câu (thạch). Thạch là loại keo thực vật rất quan trọng, có thể tan trong nước nóng, thường dùng để ăn lạnh cho mát.

* Công dụng:

Rau hoa đá chứa nhiều chất khoáng và vitamin có tác dụng hạ huyết áp, chất tinh bột trong rau là chất mỡ sunphat có công năng giảm mỡ, có tác dụng điều trị huyết áp cao, mỡ máu cao.

Đông y cho rằng rau hoa đá có thể làm sạch phổi, tiêu đờm, bổ âm hạ hỏa, cầm máu, giải nhiệt.

Bách khoa Vitamin

Ăn thạch thường xuyên, nó có thể hút nước trong đường ruột, làm cho ruột phình to lên, tăng lượng phân kích thích vào màng ruột, làm cho dễ đại tiện, cho nên những người hay bị táo bón có thể ăn thêm một chút rau hoa đá.

* *Những người dùng hợp lí:* Người khoẻ mạnh bình thường đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần khoảng 30g.

* *Chú ý:* Trước khi ăn rau hoa đá phải chần qua nước sôi, nhưng không được đun lâu quá, nếu không rau sẽ tan ra mất.

Khi trộn nộm có thể cho thêm 1 chút gừng hoặc nước gừng để giảm bớt tính hàn lạnh.

Những người tì vị hàn lạnh, thận yếu dương suy khi ăn phải cẩn thận.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RAU HOA ĐÁ

Vitamin

A 57 μ g	B1 0,06mg	B2 0,2mg	B6 0,08 mg	B12 0,1 μ g
K 17 μ g	Niacin 3,3mg	E 14,84 mg	Axit pantothenic 0,29 mg	

Chất khoáng

Canxi 167mg	Sắt 2mg	Phốtpho 209mg	Kali 141mg	Natri 380,8mg
Đồng 0,12mg	Magiê 15mg	Kẽm 1,94mg	Selen 15,2 μ g	

VI - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG TRÁI CÂY

Trái cây chứa nhiều chất dinh dưỡng, có thể điều tiết sự chuyển hoá trong cơ thể, đề phòng bệnh tật, tăng cường sức khoẻ. Trong hoa quả chứa nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là vitamin C rất phong phú, có thể tăng cường sức đề kháng của cơ thể, phòng tránh cảm cúm, bệnh hoại huyết, thúc đẩy vết thương bên ngoài mau lành, duy trì công năng bình thường của xương, cơ và mạch máu tăng cường tính co giãn và khả năng chống đỡ của màng huyết quản. Ăn hoa quả thường xuyên sẽ rất tốt cho việc phòng chữa bệnh vành tim, huyết áp cao. Đặc biệt là hoa quả có thể ăn sống cho nên vitamin C không bị phá huỷ. Hàm lượng β - Caroten trong các trái cây màu vàng, xanh tương đối nhiều; với tác dụng của các loại enzym (men) trong cơ thể chúng có thể sinh thành vitamin A, có thể tăng sức đề kháng chống các bệnh truyền nhiễm, phòng chữa bệnh quáng gà, thúc đẩy sinh trưởng, phát triển, giữ cho các tổ chức tế bào trên da khoẻ mạnh. Hàm lượng và chủng loại chất khoáng trong hoa quả cũng rất phong phú, cho nên ăn trái cây thường xuyên có thể duy trì cân bằng axit - bazơ trong cơ thể, có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ cho bệnh huyết áp cao và viêm thận.

◆ Táo

Táo có dinh dưỡng rất phong phú, là một trong những loại hoa quả được mọi người ưa chuộng. Giá trị dinh dưỡng và giá trị chữa bệnh của táo đều rất cao. Rất nhiều người Mỹ luôn mang theo táo bên mình, mỗi ngày ăn 1 quả.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Vitamin C trong táo là thân hộ mệnh của huyết quản tim, là nguyên tố bảo vệ sức khỏe cho bệnh nhân bệnh tim.

Những người ăn táo tương đối nhiều thì tỉ lệ bị cảm cúm thấp hơn mấy lần so với những người ăn ít hoặc không ăn táo, cho nên có nhà khoa học và bác sĩ gọi táo là "bác sĩ đa khoa". Hiện nay, không khí ô nhiễm tương đối nặng, ăn nhiều táo có thể cải thiện được công năng phổi và hệ thống hô hấp, bảo vệ phổi tránh khỏi bị ảnh hưởng của ô nhiễm và khói bụi.

Chất keo (pectin) và nguyên tố vi lượng crom trong táo có thể giữ đường huyết ổn định, cho nên táo không chỉ là món ăn vặt của bệnh nhân tiểu đường mà còn là trái cây không thể thiếu được đối với tất cả những người muốn khống chế mức đường huyết. Và nó còn giảm được cholesterol rất rõ rệt.

Táo còn có thể phòng ung thư, đề phòng ngộ độc chì.

Đông y cho rằng: táo bổ phổi, bổ tì vị, dưỡng khí bổ tim, giải nhiệt, giải rượu...

** Những người dùng hợp lí:*

Rất thích hợp dùng cho trẻ nhỏ, người già và người bệnh.

Hiện nay, nhịp sống ở thành phố rất căng thẳng, cán bộ công chức bị áp lực công việc và cuộc sống rất lớn, lúc này cầm quả táo trên tay ngửi rồi ăn, có lẽ sẽ làm giảm căng thẳng, đầu óc sẽ tỉnh táo hơn.

Phụ nữ mới mang thai, mỗi ngày ăn 1 quả táo sẽ giảm bớt phản ứng thai nghén.

** Lượng dùng:*

- Mỗi ngày ăn 1 - 2 quả táo.

- Nam giới ăn táo phải nhiều hơn nữ, vì táo có tác dụng giảm cholesterol.

** Chú ý:*

- Dinh dưỡng trong táo rất phong phú. Khi ăn táo phải ăn chậm nhai kĩ, như vậy không chỉ có lợi cho tiêu hoá mà còn giảm bệnh tật.

- Không nên ăn táo trước khi ăn cơm, để tránh ảnh hưởng đến ăn uống và tiêu hoá bình thường. Táo chứa nhiều đường và muối kali, những người viêm thận và bệnh tiểu đường không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TÁO

Vitamin

A 100 μ g	B1 0,01mg	B2 0,03mg	B6 0,06mg	Niacin 0,1mg
C 8mg	Caroten 600mg	E 1,46mg	Biotin 60 μ g	
Axit folic 5 μ g	Axit pantothenic 0,09mg			

Chất khoáng

Canxi 11mg	Sắt 0,1mg	Phốtpho 11mg	Kali 2mg	Natri 0,9mg
Đồng 0,06mg	Magiê 5mg	Kẽm 0,01mg	Selen 1 μ g	

◆ Lê

Lê ngọt, nhiều nước, rất ngon, có người gọi lê là "nước khoáng thiên nhiên".

* Công dụng:

- Lê tính hàn, có tác dụng bổ tim nhuận phổi, có hiệu quả trong việc điều trị lao phổi, viêm phế quản, viêm đường hô hấp và các triệu chứng của bệnh như: khô họng, ngứa đau họng, khản tiếng, ho đờm...

- Lê có tác dụng hạ huyết áp, bổ âm thanh nhiệt. Những bệnh nhân bị huyết áp cao, bệnh tim, viêm gan, xơ gan ăn lê thường xuyên sẽ rất tốt.

- Lê có thể tăng sự thèm ăn, thúc đẩy tiêu hoá, lợi tiểu, nhuận tràng, giải nhiệt, có thể dùng để bổ sung nước và dinh dưỡng khi sốt cao.

- Lê đun chín có thể giúp thận thải axit uric để phòng bệnh gút, bệnh phong thấp và bệnh viêm khớp...

- Lê có công dụng giải độc, giải rượu, khi khí hậu khô hanh mùa đông, mọi người cảm thấy da khô ngứa, có lúc lại còn ho khan có ít đờm, mỗi ngày ăn 1 - 2 quả lê sẽ rất tốt cho sức khoẻ.

- Lê có tác dụng hạ hoả nhanh. Những người làm nghề phát thanh, diễn viên ăn lê đun chín thường xuyên sẽ tăng nước bọt trong miệng, có tác dụng bảo vệ và dưỡng giọng (họng).

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được. Đặc biệt thích hợp với những người viêm gan, xơ gan, công năng thận yếu...

** Lượng dùng:* Mỗi ngày ăn 1 quả.

** Chú ý:*

- Lê có tính hàn, cho nên không nên ăn quá nhiều trong một lần.

- Những người tì vị yếu, hay sốt nóng không nên ăn lê sống, có thể thái thành lát sắc uống.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LÊ

Vitamin

A 100 μ g	B1 0,03mg	B2 0,03mg	B6 0,03mg	Axit folic 5 μ g
C 4mg	Caroten 0,6mg	E 1,46 mg	Axit pantothenic 0,09mg	Niacin 0,2mg
Biotin 57 μ g				

Chất khoáng

Canxi 3mg	Sắt 0,7mg	Phốtpho 11mg	Kali 115mg	Natri 0,7mg
Đồng 0,08mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,1mg	Selen 0,98 μ g	

◆ Đào

Đào vẫn được coi là tượng trưng cho phúc thọ cát tường. Trong dân gian, vẫn có câu "đào thọ", "đào tiên". Đào có hình

Bách khoa Vitamin

dáng, màu sắc đẹp, chất thơm ngon, ngọt. Đào có dinh dưỡng phong phú. Đào chứa nhiều loại vitamin, axit tauric, canxi, photpho... hàm lượng sắt cao hơn táo 4 - 6 lần.

Đào bổ khí huyết, bổ âm. Dùng thích hợp với những người mới khỏi ốm khí huyết suy yếu, da vàng gầy còm, tim đập mạnh, thở ngắn...

Hàm lượng sắt trong đào tương đối cao, là thức ăn trợ giúp cho bệnh nhân thiếu máu do thiếu sắt. Đào chứa nhiều kali, ít natri, phù hợp cho bệnh nhân tê phù.

Nhân đào có tác dụng hoạt huyết, nhuận tràng, có thể dùng để trợ giúp điều trị tắc kinh, bị thương do trượt ngã... Nhân đào có chất chống đông máu và có thể chữa ho. Đồng thời còn làm cho huyết áp hạ.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần 1 quả.

** Chú ý:*

- Đào chưa chín, quả đào bị dập nát không nên ăn.
- Những người bị đường ruột kém, người già và trẻ nhỏ không nên ăn nhiều.
- Bệnh nhân bệnh tiểu đường khi ăn phải thận trọng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐÀO

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,01mg	B2 0,03mg	B6 0,02mg	Axit folic 5 μ g
C 9mg	Caroten 0,06mg	E 0,07mg	Biotin 45 μ g	Axit pantothenic 0,13mg
Niacin 0,7mg				

Chất khoáng

Canxi 12mg	Sắt 0,5mg	Phốtpho 20mg	Kali 144mg	Natri 1mg
Đồng 0,04mg	Magiê 8mg	Kẽm 0,15mg	Selen 0,1 μ g	

◆ Hạnh và hạnh nhân

Hạnh và hạnh nhân còn gọi là quả mơ và hạt mơ đều chứa nhiều chất dinh dưỡng. Ruột hạnh vàng mịn, mềm, thơm phức, chua ngọt nhiều nước. Loại quả này có nhiều ở Trung Quốc vào mùa hè. Có thể ăn sống, cũng có gia công chế biến thành quả khô khi quả chưa chín.

Có hai loại hạnh: đắng và ngọt, loại quả ngọt thì có thể ăn vào lúc nhàn rỗi, loại quả hơi đắng thì có thể làm thuốc và hơi độc, không nên ăn nhiều.

* Công dụng:

Trong quả chưa chín chứa tương đối nhiều flavones. Flavones có tác dụng đề phòng bệnh tim và bệnh tắc nghẽn

Bách khoa Vitamin

cơ tim. vì vậy ăn hạnh nhân khô thường xuyên sẽ rất tốt với người bệnh tim.

Hạnh là loại quả chứa nhiều vitamin B17, mà vitamin B17 lại là chất chống ung thư rất hữu hiệu, nó không chỉ có tác dụng tiêu diệt tế bào ung thư mà còn không có độc hại gì với những tế bào khỏe mạnh bình thường. Phigi ở Nam Thái Bình Dương là "một nước không bị ung thư" duy nhất trên thế giới. Nước này sản xuất ra rất nhiều hạnh, mọi người đều rất thích ăn. Theo điều tra, nước này chưa hề có ai bị chết vì ung thư, hơn nữa tuổi thọ của người dân cũng rất cao, cho nên có tên gọi là "quốc gia trường thọ". Theo phân tích khoa học thì ăn hạnh thường xuyên là một trong những nguyên nhân chủ yếu để người dân Phigi không bị ung thư, sống lâu.

Hạnh nhân đắng có thể chữa ho, nhuận tràng, chữa bệnh phổi. Hạnh nhân ngọt và quả khô ăn hằng ngày thì có tác dụng bổ phổi nhất định.

Trong hạnh nhân chứa một số chất có thể giảm cholesterol trong cơ thể, mà còn giảm nguy cơ phát bệnh tim và nhiều bệnh mãn tính.

Hạnh nhân chứa vitamin E, có tác dụng làm đẹp da, giữ cho da bóng mịn.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

Đặc biệt thích hợp với những người bị đường hô hấp. Cũng phù hợp với cả những người bị ung thư và điều trị hoá học phóng xạ sau phẫu thuật.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 3 - 5 quả (khoảng 50g).

* *Chú ý:* Quả xanh chưa chín không nên ăn sống.

Hạnh tuy ngon nhưng không nên ăn quá nhiều. Vì trong hạnh đắng có chất chuyển hoá sẽ làm tế bào tổ chức nghẹn tắc, người bị nặng có thể dẫn đến ngất xỉu thậm chí tử vong do chúng tác động lên trung ương thần kinh. Nhưng hạnh đã chế biến gia công, hạnh khô thì không còn chất có hại này nữa vì chúng đã bay hơi hoặc hoà tan rồi. Có thể yên tâm sử dụng.

Sản phụ, trẻ nhỏ và người bệnh đặc biệt là người bị bệnh tiểu đường không nên ăn hạnh và sản phẩm của hạnh.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠNH

Vitamin

A 75 μ g	B1 0,02mg	B2 0,03mg	B6 0,05mg	Axit folic 2 μ g
C 4mg	Caroten 1,15mg	E 0,95mg	Biotin 11 μ g	Niacin 0,6mg
P 220 μ g	Axit pantothenic 0,3mg			

Chất khoáng

Canxi 14mg	Sắt 0,6mg	Phot pho 15mg	Kali 226mg	Natri 2,3mg
Đồng 0,11mg	Magiê 11mg	Kẽm 0,2mg	Selen 0,2 μ g	

◆ Mận

Mận căng tròn, hình dáng đẹp, vị ngon ngọt. Là một loại trái cây được mọi người yêu thích. Mận vừa có thể ăn tươi, vừa có thể làm mứt, đóng hộp...

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Mận có tác dụng bồi dưỡng rất tốt cho bệnh gan. Vitamin B12 trong mận có thể thúc đẩy hồng cầu (hemoglobin) tái sinh. Người thiếu máu ăn mận sẽ tốt cho sức khỏe.

Mận có tác dụng làm đẹp da, ăn mận tươi thường xuyên sẽ làm cho da trắng sáng. Rượu mận còn được gọi là "rượu mĩ phẩm".

Đông y cho rằng: Mận chua ngọt, tính lạnh, có tác dụng bổ gan, lợi tiểu. Phù hợp để chữa các triệu chứng âm vị kém, miệng khát cổ khô, đầy bụng, tiểu tiện kém.

** Những người dùng hợp lí:*

Người bình thường đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 4 - 8 quả (khoảng 60g).

** Chú ý:*

Mận chưa chín không nên ăn. Không nên ăn nhiều. Mận chứa nhiều axit, ăn nhiều quá dễ đau dạ dày, dễ gây viêm. Những người tì vị suy yếu không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MẬN

Vitamin

A 25 μ g	B1 0,03mg	B2 0,02mg	B6 0,04mg	B12 2,7 μ g
C 5mg	Caroten 0,15mg	Axit folic 2 μ g	Biotin 23 μ g	Niacin 0,4mg
E 0,74mg	Axit pantothenic 0,14mg			

Chất khoáng

Canxi 8mg	Sắt 0,6mg	Phốt pho 11mg	Kali 144mg	Natri 3,8mg
Đồng 0,04mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,14mg	Selen 0,23 μ g	

◆ Nho

Nho đã có lịch sử hơn 2 nghìn năm, có nguồn gốc từ Tây Âu. Lượng đường trong nho chiếm tới 8% - 10%. Ngoài ra, nho còn chứa nhiều chất khoáng, vitamin và nhiều chất có công năng sinh lí. Lượng kali trong nho tương đối phong phú.

* Công dụng:

Đường trong nho dễ được cơ thể hấp thu. Đường trong nho chủ yếu là glucose, có thể được cơ thể hấp thu nhanh chóng, đặc biệt là khi cơ thể xuất hiện đường huyết thấp, nếu kịp thời uống nước nho thì sẽ đỡ nhanh chóng.

Các nhà khoa học của Pháp nghiên cứu đã phát hiện thấy: nho tốt hơn aspirin trong việc ngăn chặn tắc nghẽn mạch máu, giảm cholesterol trong huyết thanh, giảm khả năng đông tụ máu, phòng chống các bệnh về mạch máu tim.

Trong nho có một nguyên tố vi lượng chống ung thư, có thể phòng chống tế bào khỏe mạnh bị ung thư, ngăn chặn tế bào ung thư phát triển lan rộng. Nước nho có thể giúp các cơ quan cấy ghép phẫu thuật giảm phản ứng xô lệch, hồi phục nhanh chóng.

Bách khoa Vitamin

Flavones trong nho là một chất chống ôxy rất mạnh, có thể chống suy lão và có thể loại bỏ các nhóm tự do trong cơ thể.

Đông y cho rằng: nho vị ngọt, bổ gan thận, tăng cường gân cốt, bổ khí huyết, lợi tiểu, có thể dùng hỗ trợ điều trị cho những người khí huyết kém, phù nề, tiểu kém.

** Những người dùng thích hợp:*

- Người bình thường đều có thể ăn được. Những người thiếu máu, huyết áp cao, phù, suy nhược thần kinh, mệt mỏi nên ăn nhiều.

- Nho khô chứa đường và sắt tương đối nhiều thích hợp hơn với trẻ nhỏ, phụ nữ và những người ốm yếu thiếu máu.

** Lượng dùng: Mỗi ngày 100g.*

** Chú ý:*

- Sau khi ăn nho không nên uống nước ngay, nếu không dễ bị đau bụng ỉa chảy.

- Ăn nho cố gắng ăn cả vỏ, vì rất nhiều chất dinh dưỡng có trong vỏ. Công dụng của nước nho và vỏ nho chưa biết cái nào đã tốt hơn, vì vậy ăn nho nên ăn cả vỏ.

- Do hàm lượng đường trong vỏ nho cao cho nên bệnh nhân tiểu đường nên chú ý kiêng ăn nho.

- Sau khi ăn nho phải cách 4 tiếng đồng hồ hãy ăn thủy sản, để tránh vitamin trong nho kết hợp với canxi trong thủy sản hình thành chất khó hấp thu, ảnh hưởng đến sức khỏe.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NHO

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,05mg	B2 0,03mg	B6 0,04mg	Niacin 0,2mg
C 4mg	Caroten 0,13mg	E 0,34mg	Biotin 44 μ g	Axit pantothenic 0,1mg
Axit folic 4 μ g				

Chất khoáng

Canxi 11mg	Sắt 0,2mg	Phốtpho 7mg	Kali 124mg	Natri 0,5mg
Đồng 0,1mg	Magiê 6mg	Kẽm 0,02mg	Selen 0,5 μ g	

◆ Chuối

Chuối là một loại trái cây được mọi người rất ưa thích, trồng nhiều ở vùng nhiệt đới, á nhiệt đới.

Người Châu Âu rất thích ăn chuối. Chuối là thức ăn giảm béo cho những người béo phì. Chuối còn được gọi là "quả trí tuệ", truyền thuyết nói rằng Phật tổ Thích Ca Mâu Ni ăn chuối nên giành được trí tuệ. Chuối dinh dưỡng cao, nhiệt lượng thấp và còn chứa phốt pho, "loại muối trí tuệ", và chứa nhiều protein, đường, kali, vitamin A và C, đồng thời cellulose cũng nhiều, là thức ăn có dinh dưỡng tương đối tốt.

*Công dụng:

Các nhà khoa học Hà Lan nghiên cứu cho rằng chuối là loại hoa quả có tiêu chuẩn dinh dưỡng phù hợp nhất để tăng

Bách khoa Vitamin

thêm sự tươi trẻ trên nét mặt. Chuối chứa axit pantothenic, là hoocmôn gây hưng phấn vui vẻ cho con người, có thể giảm áp lực tâm lí, giải sầu, khiến cho con người ta vui vẻ. Trước khi ngủ ăn chuối sẽ có tác dụng an thần. Chuối có thể đề phòng được xuất huyết não và huyết áp cao, có tác dụng giảm huyết áp và bảo vệ mạch máu. Các nhà khoa học Hoa Kỳ đã chứng minh: ăn chuối liên tục trong một tuần, mỗi ngày hai quả có thể làm cho huyết áp hạ 1%. Nếu mỗi ngày ăn 5 quả thì hiệu quả giảm huyết áp sẽ bằng 50% của thuốc hạ huyết áp.

Chuối chứa nhiều vitamin A, có thể bảo vệ da và giữ cho da không bị nhăn và còn làm cho da nhẵn, mịn.

Trong cuộc sống bận rộn, số người phải sử dụng thức ăn và thuốc uống để bổ sung cho việc ăn uống mất cân đối ngày càng nhiều. Chuối gần như chứa đủ các loại vitamin và chất khoáng, hàm lượng cellulose cũng rất phong phú mà nhiệt lượng lại thấp. Vì vậy, chuối trở thành thức ăn giảm béo rất tốt, là loại trái cây được các bà ưa thích.

Chuối còn có tác dụng nhuận tràng, nhuận phổi, chữa ho, thanh nhiệt, giải độc, tiêu hóa tốt. Ăn chuối thường xuyên sẽ bổ não.

** Những người dùng thích hợp:*

Mọi người đều nên ăn, rất thích hợp với người giảm béo.

** Lượng dùng:*

Mỗi ngày 1 - 2 quả.

*** Chú ý:**

- Chuối dễ bị thâm do va chạm xây xát, dễ bị nẫu do vi khuẩn trong nhiệt độ thường, nên bỏ đi những quả bị nẫu.

- Người già khi ăn chuối không nên nuốt vội để tránh bị nghẹn.

- Không nên cất chuối vào tủ lạnh, nên giữ tươi ở nhiệt độ 12 - 13°C, nhiệt độ thấp quá cũng làm hỏng chuối.

- Những người đau dạ dày không nên ăn chuối. Những người tiêu hóa kém, ỉa chảy nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHUỐI

Vitamin

A 56 μ g	B1 0,02mg	B2 0,04mg	B6 0,38mg	Niacin 0,7mg
C 3mg	Caroten 60mg	Axit folic 26 μ g	Biotin 76 μ g	Axit pantothenic 0,7mg
E 0,5mg				

Chất khoáng

Canxi 32mg	Sắt 0,4mg	Phốt pho 31mg	Kali 472mg	Natri 0,4mg
Đồng 0,14mg	Magiê 43mg	Kẽm 0,17mg	Selen 0,87 μ g	

◆ Dâu tây

Dâu tây nhìn dáng rất đẹp, giống hình trái tim, tươi đỏ, nhiều nước, chua ngọt rất ngon miệng, thơm phức. Là loại

Bách khoa Vitamin

quả có màu sắc, hương thơm, vị ngọt hài hòa. Có người còn gọi dâu tây là "Hoàng hậu trong trái cây".

** Công dụng:*

Các chất dinh dưỡng trong dâu tây dễ được cơ thể hấp thu, tiêu hóa, ăn nhiều cũng không bị lạnh hoặc bốc hỏa, là thức ăn bổ cho tất cả mọi người.

Caroten trong dâu tây là chất quan trọng để hợp thành vitamin A, có tác dụng dưỡng gan sáng mắt.

Dâu tây có tác dụng bồi bổ nhất định cho đường ruột và thiếu máu. Dâu tây ngoài việc có thể đề phòng bệnh hoại huyết ra, còn phòng chữa xơ cứng động mạch, bệnh vành tim.

Dâu tây là thực vật chứa nhiều vitamin, có thể ngăn chặn cơ thể hấp thu chất hóa học gây ung thư.

Ở New York (Hoa Kỳ) đã xếp dâu tây vào trong 10 loại thức ăn làm đẹp cơ thể. Theo nghiên cứu, phụ nữ thường xuyên ăn dâu tây sẽ có tác dụng bảo vệ và làm đẹp da, tóc. Dâu tây được người Đức gọi là "quả thần kì". Dâu tây còn có thể giảm béo, vì nó chứa axit aspartic, có thể loại bỏ được các chất cặn trong cơ thể một cách tự nhiên.

Đông y cho rằng: dâu tây tính lạnh vị chua có tác dụng nhuận phổi, thanh nhiệt, mát máu, bổ tì giải rượu.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người già trẻ gái trai đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 10 quả.

*** Chú ý:**

- Dâu tây bề mặt thô ráp khó rửa sạch. Dùng nước muối nhạt hoặc nước pha thuốc tím ngâm 10 phút để diệt khuẩn và dễ rửa được sạch.

- Trong dâu tây có chứa tương đối nhiều oxalic canxi cho nên bệnh nhân bị sỏi đường tiết niệu không nên ăn quá nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DÂU TÂY

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,03mg	B2 0,03mg	B6 0,04mg	Niacin 0,4mg
C 35mg	Caroten 0,01mg	Axit folic 90 μ g	Biotin 155 μ g	Axit pantothenic 0,33mg
E 0,4mg				

Chất khoáng

Canxi 15mg	Sắt 2,2mg	Phốt pho 27mg	Kali 170mg	Natri 6,5mg
Đồng 0,04mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,11mg	Selen 0,7mg	

◆ Cam

Cam có hình dáng đẹp, màu sắc rực rỡ, là loại hoa quả được mọi người ưa thích, cam cũng là một trong những loại trái cây để biểu tặng; thăm hỏi người thân, người ốm. Cam có nhiều loại. Cam được gọi là trái cây chữa bệnh, nó chứa nhiều vitamin C, canxi, phốtpho, kali, beta - carotene, axit citric và nhiều chất aldehydes, vinyl, và alcohols.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Theo nghiên cứu khoa học của các cơ quan nghiên cứu của Mỹ, mỗi ngày uống 3 cốc nước cam có thể tăng hàm lượng HDL (lipoprotein mật độ cao) trong cơ thể, từ đó giảm khả năng mắc bệnh tim. Trong nước cam có một thành phần hóa học đặc biệt là flavones và chất citric, có thể thúc đẩy tăng thêm HDL và thải LDL (lipoprotein mật độ thấp) ra ngoài cơ thể.

Gần đây đã có một công trình nghiên cứu tiến hành đối với 13.130 người (cả nam và nữ) thì thấy nữ hấp thu không đủ vitamin C dễ bị mắc bệnh về mật. Tuy nhiên, chưa xác định rõ về cơ chế sinh lí, nhưng ăn cam thường xuyên sẽ có hiệu quả rõ rệt trong việc đề phòng bệnh về mật.

Một số nhà khoa học của Úc nghiên cứu về mùi thơm của cam đã chỉ ra: mùi cam bốc ra sẽ làm giảm áp lực tâm lí cho mọi người, nhưng chỉ giúp cho phụ nữ khắc phục căng thẳng thần kinh, còn tác dụng với nam giới thì không lớn.

Trong thời gian uống thuốc, ăn hoặc uống một chút cam sẽ làm cho lượng thuốc hấp thụ của cơ thể tăng lên, từ đó làm cho hiệu quả của thuốc tăng lên rõ rệt.

** Những người dùng thích hợp:*

Mỗi ngày một quả là vừa, nhiều nhất cũng không nên quá 3 quả.

* *Chú ý:* Không nên ăn trước bữa ăn hoặc khi đói, nếu không thì axit hữu cơ trong cam sẽ kích thích niêm mạc dạ dày, có hại cho dạ dày.

Trước và sau khi ăn cam một tiếng đồng hồ không nên uống sữa bò, vì protein trong sữa bò sẽ gặp axit và cô cứng lại, ảnh hưởng đến việc tiêu hóa hấp thu.

Cam ngon nhưng không nên ăn quá nhiều. Ăn xong cam phải đánh răng súc miệng ngay để tránh hại răng.

Không nên ngâm vỏ cam làm nước uống vì ngoài vỏ cam có thuốc bảo quản giữ tươi, rất khó rửa sạch được bằng nước.

Ăn quá nhiều cam quýt sẽ bị ngộ độc, vàng da, người bị nặng có thể nôn, ngất... dân gian gọi là "bệnh cam", về mặt y học thì gọi là "chứng huyết carotene". Thường không cần phải chữa, chỉ ngừng ăn loại hoa quả này là sẽ khỏi.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CAM

Vitamin

A 27 μ g	B1 0,05mg	B2 0,04mg	B6 0,06mg	Niacin 0,3mg
C 33mg	Caroten 0,16mg	E 0,56mg	Biotin 61 μ g	Axit pantothenic 0,28mg
P 500 μ g	Axit folic 34 μ g			

Chất khoáng

Canxi 20mg	Sắt 0,4mg	Phot pho 22mg	Kali 159mg	Natri 1,2mg
Đồng 0,03mg	Magiê 14mg	Kẽm 0,14mg	Selen 0,31 μ g	

◆ Quýt

Quýt thường được gọi chung với cam là cam quýt, màu sắc tươi, chua ngọt vừa phải, ngon miệng.

So với lê thì hàm lượng protein gấp 10 lần, canxi gấp 6 lần, phốt pho gấp 5,5 lần, vitamin B1 gấp 8 lần, vitamin B2 gấp 3 lần, niacin gấp 1,5 lần, vitamin C gấp 10 lần, có thể nói dinh dưỡng trong quýt rất phong phú.

* Công dụng:

Các nhà khoa học Nhật Bản sau khi tiến hành điều tra hơn 6000 người đã phát hiện ra những người hay ăn quýt thì tỉ lệ mắc bệnh vành tim, huyết áp cao, tiểu đường, bệnh gút rất thấp.

Quýt chứa nhiều vitamin C và axit citric, có tác dụng làm đẹp da, giảm mệt mỏi. Nếu ăn cả vỏ mỏng bên trong của quả quýt thì ngoài vitamin C ra còn có cả cellulose - pectin, có tác dụng nhuận tràng, giảm cholesterol.

Chất ở vỏ quýt có thể tăng cường tính chịu đựng của mao mạch, giảm huyết áp, giãn động mạch tim, vì vậy có thể nói quýt là thức ăn để phòng bệnh tim và xơ cứng động mạch.

Trường đại học Florida Hoa Kỳ đã nghiên cứu và chứng minh: ăn quýt có thể giảm lắng đọng cholesterol trong động mạch, làm cho động mạch xơ cứng được cải thiện.

Trong nước quýt tươi có một chất có hoạt tính chống ung thư rất mạnh, có thể phân giải chất hóa học gây ung thư, hạn

chế và ngăn chặn sự sinh trưởng của tế bào ung thư, nâng cao hoạt tính loại bỏ men độc, ngăn chặn tế bào ung thư làm tổn hại đến nhân tế bào, bảo vệ sự hoàn chỉnh của gen.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 1 - 3 quả.

** Chú ý:* Không nên ăn vào lúc đói và trước bữa ăn. Trong vòng một tiếng đồng hồ trước và sau khi ăn quýt không nên uống sữa bò, bởi vì protein trong sữa gặp axit sẽ đông lại, ảnh hưởng đến tiêu hóa hấp thu.

Quýt không nên ăn nhiều, ăn xong phải đánh răng và súc miệng ngay để tránh hại răng.

Những người đường ruột kém không nên ăn quá nhiều quýt vì dễ bị bón sỏi trong dạ dày.

Quýt chứa tương đối nhiều nhiệt lượng, nếu ăn quá nhiều trong 1 lần thì sẽ "bốc hỏa", từ đó dẫn đến viêm miệng, viêm lợi... Ăn quá nhiều cam quýt dễ bị "bệnh cam", làm cho da bị vàng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG QUÝT

Vitamin

A 277 μ g	B1 0,05mg	B2 0,04mg	B6 0,05mg	Niacin 0,2mg
C 33mg	Caroten 1,66mg	E 0,45mg	Biotin 62 μ g	Axit folic 13 μ g
P 350 μ g	Axit pantothenic 0,05mg			

Chất khoáng

Canxi 35mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 18mg	Kali 177mg	Natri 1,3mg
Đồng 0,07mg	Magiê 16mg	Kẽm 1mg	Selen 0,45 μ g	

◆ Bưởi

Bưởi là một loại trái cây được mọi người ưa chuộng. Bưởi có các loại chua, ngọt khác nhau, hơi có vị đắng, chứa nhiều vitamin C và các loại dinh dưỡng khác. Về mặt y học, bưởi là loại thuốc chữa bệnh rất tốt.

* Công dụng:

Những người bị bệnh huyết áp cao thường dùng thuốc để loại bỏ natri thừa trong cơ thể. Trong bưởi có chất khoáng thiên nhiên cần thiết cho những bệnh nhân này, đó là kali, và gần như không có natri, vì vậy bưởi là loại trái cây chữa bệnh tốt nhất cho bệnh nhân bệnh huyết quản não, tim và bệnh thận.

Bưởi chứa nhiều vitamin C, có thể giảm được cholesterol trong máu, là thức ăn lí tưởng cho những người muốn khỏe mạnh hiện nay.

Theo nghiên cứu của Hoa Kỳ thì những người ăn hoặc uống nước bưởi hằng ngày sẽ ít bị bệnh đường hô hấp, nhất là khi bị cảm hoặc đau họng ăn một múi bưởi tươi sẽ làm cho người dễ chịu hẳn.

Vitamin P thiên nhiên trong bưởi có thể tăng cường công năng mao mạch dưới da, thúc đẩy vết thương ở da hồi

phục nhanh. Phụ nữ ăn buổi thường xuyên sẽ làm cho da đẹp tự nhiên.

Buổi còn có công năng tăng cường thể chất, giúp cơ thể hấp thu canxi và sắt dễ hơn. Đồng thời axit folic thiên nhiên trong buổi rất có ích trong việc đề phòng thiếu máu, thúc đẩy thai nhi phát triển đối với phụ nữ uống thuốc tránh thai hoặc đang mang thai. Trong buổi tươi còn có thành phần tương tự như insulin, đó là crom, có thể hạ đường huyết.

** Người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được. Đặc biệt thích hợp với những người bị bệnh thận, não, tim và hệ thống hô hấp.

Phụ nữ mang thai dùng cũng rất thích hợp.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày một múi to (khoảng 50g).

** Chú ý:*

- Buổi đắng quá (he quá) không nên ăn.

- Bệnh nhân huyết áp cao không nên ăn buổi, bởi vì nó có thể kết hợp với thuốc uống hàng ngày của bệnh nhân huyết áp cao, làm tăng nồng độ thuốc trong máu, làm cho huyết áp giảm mạnh xuống, nguy hiểm cho sức khỏe.

- Cũng giống như vậy, người bình thường trong thời gian uống thuốc cũng không nên ăn buổi để tránh thuốc quá liều lượng. Buổi tính hàn nên người cơ thể hàn lạnh không nên ăn nhiều.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BƯỞI

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,07mg	B2 0,1mg	B6 0,09mg	Niacin 0,89mg
C 110mg	Caroten 0,1mg	E 3,4mg	Biotin 33 μ g	Axit pantothenic 0,5mg
P 480 μ g	Axit folic 21 μ g			

Chất khoáng

Canxi 12mg	Sắt 0,3mg	Phốt pho 24mg	Kali 119mg	Natri 3mg
Đồng 0,18mg	Magiê 4mg	Kẽm 0,4mg	Selen 3,02 μ g	

◆ Dưa hấu

Dưa hấu ngọt, nhiều nước, mát, giải khát. Là loại hoa quả rất ngon trong mùa hè. Dưa hấu ngoài việc không chứa lipid và cholesterol ra còn chứa loại chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, là một loại thức ăn giàu chất dinh dưỡng, thuần khiết nhất, an toàn nhất.

* Công dụng:

Dưa hấu có thể thanh nhiệt giải khát. Dưa hấu chứa nhiều nước. Khi sốt cao cấp tính, miệng khát, ra nhiều mồ hôi, ăn một miếng dưa hấu vừa ngọt vừa mát sẽ làm cho các triệu chứng trên được cải thiện ngay.

Dưa hấu có thể chữa viêm thận và giảm huyết áp cao. Đường và muối trong dưa hấu có thể lợi tiểu và chữa viêm thận. Abumozơ có thể chuyển hóa protein không hòa tan

thành protein hòa tan được, tăng cường dinh dưỡng cho bệnh nhân viêm thận, nó còn chứa chất có thể hạ huyết áp.

Sau khi ăn dưa hấu lượng nước tiểu sẽ tăng lên rõ rệt và có thể làm cho dễ đại tiện, có tác dụng nhất định trong việc chữa vàng da.

Nước dưa hấu tươi và vỏ dưa hấu tươi non có thể tăng thêm tính đàn hồi (co giãn) cho da, giảm nếp nhăn, tăng độ bóng. Vì vậy dưa hấu không chỉ có giá trị thức ăn mà còn là mĩ viện có hiệu quả kinh tế cao của các quý cô quý bà muốn có làn da đẹp thì đừng bỏ qua dưa hấu.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được. Đặc biệt thích hợp với người viêm thận, sốt cao và những người thích đẹp da.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 200g.

** Chú ý:*

- Dưa hấu là trái cây mùa hè, mùa đông không nên ăn nhiều. Không nên ăn ngay dưa hấu vừa lấy tủ lạnh ra.

- Dưa hấu chứa nhiều đường, bệnh nhân tiểu đường ăn phải thận trọng.

- Dưa hấu tính hàn lạnh, hàn lạnh quá sẽ kích thích làm giảm sự nhu động bình thường của đường ruột ảnh hưởng đến công năng dạ dày. Vì vậy những người tì vị hàn, tiêu hóa kém và bị bệnh đường ruột không nên ăn quá nhiều trong một lần, nếu không sẽ gây ra rối loạn tiêu hóa, làm cho khả năng đề kháng của đường ruột bị giảm.

Bách khoa Vitamin

Những người bị suy tim và bệnh thận không nên ăn nhiều dưa hấu để tránh làm tổn thương thêm cho tim và thận, làm cho bệnh nặng hơn.

Trước hạ chí và sau lập thu, những người ốm yếu không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DƯA HẤU

Vitamin

A 180 μ g	B1 0,03mg	B2 0,04mg	B6 0,07mg	Niacin 0,22mg
C 10mg	Caroten 1,08mg	E 0,1mg	Biotin 22 μ g	Axit pantothenic 0,2mg
Axit folic 3 μ g				

Chất khoáng

Canxi 13mg	Sắt 0,2mg	Phot pho 8mg	Kali 120mg	Natri 2,3mg
Đồng 0,02mg	Magiê 11mg	Kẽm 0,05mg	Selen 0,08 μ g	

◆ Dưa vàng

Dưa vàng chứa khoảng 15% đường, mùi vị ngon đặc biệt, hơi có mùi vị của bơ, có mùi thơm của chanh nhưng lại ngọt như mật, rất hấp dẫn. Dưa vàng không những ngon mà dinh dưỡng rất phong phú, giá trị thuốc cao.

* Công dụng:

Dưa vàng có tác dụng thanh nhiệt giải khát, là thức ăn giải nhiệt trong mùa hè.

Ăn dưa vàng sẽ có tác dụng thúc đẩy công dụng tạo máu, có thể dùng làm thức ăn chữa thiếu máu. Đông y cho rằng dưa vàng tính hàn, có tác dụng chống đói, nhuận tràng, ích khí, thanh nhiệt, bổ phổi chữa ho, thích hợp cho bệnh nhân bệnh thận, dạ dày, ho đờm, thiếu máu và táo bón.

* *Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi ngày khoảng 90g.

* *Chú ý:*

- Dưa vàng phải nâng đỡ nhẹ nhàng, không được làm va đập xây xát vỏ. Dưa bị va đập rất dễ bị hỏng, không nên tích trữ.

- Dưa tính hàn lạnh, không nên ăn quá nhiều để tránh đau bụng ỉa chảy. Những người bị phù, da vàng, đầy bụng, phân lỏng, ho và sau khi sinh con không nên ăn nhiều.

- Dưa vàng chứa tương đối nhiều đường, bệnh nhân tiểu đường phải thận trọng khi ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DƯA VÀNG

Vitamin

A 153 μ g	B1 0,05mg	B2 0,01mg	B6 0,11mg	Niacin 0,8mg
C 35mg	Caroten 0,92mg	E 0,2mg	Biotin 34 μ g	Axit pantothenic 0,16mg
Axit folic 24 μ g				

Chất khoáng

Canxi 4mg	Sắt 0,3mg	Phốt pho 19mg	Kali 190mg	Natri 26,7mg
Đồng 0,01mg	Magiê 19mg	Kẽm 0,13mg	Selen 1,1µg	

◆ Dâu tằm

Cách đây hơn 2000 năm, dâu đã là một loại thuốc bổ của các hoàng đế Trung Hoa. Do dâu sinh trưởng trong môi trường đặc thù cho nên nó có đặc điểm là sinh trưởng tự nhiên, không bị ô nhiễm. Dâu chứa nhiều protein hoạt tính, vitamin, axit amin, carotene, chất khoáng. Dinh dưỡng trong dâu hơn táo 5 - 6 lần, hơn nho 4 lần, và có nhiều công dụng được giới y học ca ngợi là "thuốc bổ tốt nhất của thế kỉ 21". Ăn dâu thường xuyên sẽ nâng cao được khả năng miễn dịch của cơ thể, có công dụng chống suy lão, làm đẹp da.

* Công dụng:

Dâu có tác dụng cải thiện việc cung cấp máu cho da tóc, nuôi dưỡng da tóc cho da trắng tóc đen, giảm lão hóa. Dâu là loại quả và thuốc rất tốt cho người già và trung niên chống suy lão.

Ăn dâu thường xuyên có thể làm sáng mắt, làm giảm triệu chứng mỏi mắt, khô mắt...

Dâu có tác dụng thúc đẩy miễn dịch, tăng cường phản ứng tan trong máu, phòng tránh xơ cứng động mạch, thoái hóa xương khớp, thúc đẩy quá trình chuyển hóa.

Dâu có thể thúc đẩy sự sinh trưởng của tế bào hồng cầu, phòng tránh bạch cầu giảm, có tác dụng hỗ trợ chữa các bệnh tiểu đường, thiếu máu, huyết áp cao, bệnh vành tim, suy nhược thần kinh...

Ăn dâu thích hợp sẽ có lợi cho tiêu hóa, thúc đẩy tiết ra dịch vị, kích thích ruột nhu động và giải nhiệt giảm sốt.

Đông y cho rằng: dâu tính hàn, vị ngọt, có tác dụng bổ gan dưỡng thận, nhuận tràng, sáng mắt, đen tóc...

** Những người dùng thích hợp:*

Người lớn bình thường đều ăn được. Thích hợp hơn với phụ nữ, người già, trung niên và những người làm việc nhiều bằng mắt.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 20 - 30 quả (khoảng 30 - 50g).

** Chú ý:*

- Dâu tằm có hai loại: đen và trắng, ăn tươi thì nên ăn loại có màu đen tím, đây là thuốc bổ.

- Dâu chưa chín không nên ăn. Khi làm mứt dâu không nên dùng đồ sắt.

- Trong dâu có chứa chất có hoạt tính hòa tan trong máu và axit trong ruột, ăn quá liều lượng sẽ bị viêm ruột. Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều dâu, vì trong dâu có tanin có thể hạn chế men tripxin, ảnh hưởng đến sự hấp thu sắt, canxi, kẽm của cơ thể.

Bách khoa Vitamin

- Những người tụy yếu phân nát, không nên ăn dâu.
- Dâu chứa đường cao, bệnh nhân tiểu đường kiêng ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DÂU

Vitamin

A 19 μ g	B1 0,02mg	B2 0,05mg	B6 0,07mg	Niacin 0,6mg
C 22mg	Caroten 0,03mg	E 12,78mg	Biotin 85 μ g	Axit pantothenic 0,43mg
Axit folic 38 μ g				

Chất khoáng

Canxi 30mg	Sắt 0,3mg	Phot pho 33mg	Kali 150mg	Natri 1mg
Đồng 0,07mg	Magiê - mg	Kẽm 1,33mg	Selen 2,31 μ g	

◆ Hồng

Hồng là loại trái cây được mọi người ưa thích, hồng ngon ngọt, dinh dưỡng phong phú. Nhiều người còn thích ăn hồng ngâm, hồng khô. Giá trị dinh dưỡng của hồng rất cao, vitamin và đường trong hồng cao hơn hoa quả khác 2 - 3 lần. Nếu một người mỗi ngày ăn 1 quả hồng thì vitamin C hấp thu được về cơ bản là đáp ứng được nhu cầu trong một ngày. Cho nên ăn hồng rất bổ cho sức khỏe.

* Công dụng:

Giá trị dinh dưỡng của hồng rất phong phú, so với táo, hàm lượng kẽm và đồng trong táo là cao hơn hồng, còn các

thành phần khác thì hồng chiếm ưu thế hơn. Ở nước ngoài có câu: "Ăn táo hằng ngày thì bác sĩ phải xa bạn". Nhưng về việc đề phòng xơ cứng động mạch tim thì công năng của hồng còn vượt xa táo, cho nên ăn táo hằng ngày cũng không bằng ăn hồng hằng ngày.

Hồng còn có một đặc điểm nữa là chứa iốt, cho nên những người bị bướu cổ do thiếu iốt có thể ăn hồng để bổ xung iốt. Người bình thường ăn hồng thường xuyên sẽ đề phòng được thiếu iốt.

Hồng bổ phổi và dạ dày, có thể giải rượu, chữa ho, nhuận tràng, thanh nhiệt, cầm máu và lại chống đói.

Hồng khô có tác dụng nhuận tràng, bổ phổi, cầm máu.

** Những người dùng thích hợp:*

Dùng thích hợp với những người có công năng tì vị tiêu hóa bình thường.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày ăn một quả (khoảng 100g).

** Chú ý:*

- Không nên ăn lúc đói, chỉ nên ăn sau khi bữa ăn cơm. Khi ăn hồng cố gắng ít ăn vỏ.

- Lớp bột trắng bên ngoài hồng khô là tinh hoa của hồng không nên vứt bỏ. Ăn hồng khi đói dễ gây sỏi ở dạ dày.

- Hồng chứa tanin dễ kết hợp với sắt, từ đó gây cản trở cho việc hấp thu sắt của các thức ăn, cho nên những người thiếu máu nên ăn ít hồng.

Bách khoa Vitamin

Hồng và cua đều là thức ăn hàn lạnh cho nên không ăn cùng với nhau.

Những người viêm dạ dày mãn tính, tiêu hóa kém, mô cắt dạ dày... không nên ăn hồng. Hồng chứa nhiều đường, bệnh nhân tiểu đường không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HỒNG

Vitamin

A 20mg	B1 0,02mg	B2 0,02mg	B6 0,06mg	Niacin 0,3mg
C 30mg	Caroten 0,12mg	E 1,12mg	Biotin 63 μ g	Axit pantothenic 0,28mg
Axit folic 18 μ g				

Chất khoáng

Canxi 9mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 23mg	Kali 151mg	Natri 0,8mg
Đồng 0,06mg	Magiê 19mg	Kẽm 0,08mg	Selen 0,24 μ g	

◆ Táo nhỏ

Táo có đặc điểm nổi bật là hàm lượng vitamin cao. Có công trình nghiên cứu đã chỉ rõ: bệnh nhân ăn táo liên tục thì việc hồi phục sức khỏe sẽ nhanh hơn 3 lần so với người chỉ uống thuốc không. Táo là vitamin thiên nhiên.

*** Công dụng:**

Táo có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể và hạn chế tế bào ung thư. Nghiên cứu được lí thì thấy táo có

thể thúc đẩy sự hình thành tế bào trắng (bạch cầu), giảm cholesterol trong máu, bảo vệ gan. Trong táo còn chứa chất hạn chế tế bào ung thư chuyển hóa thành tế bào bình thường.

Những người ăn táo thường xuyên rất ít bị sỏi mật, đó là do trong táo chứa nhiều vitamin C làm cho cholesterol dư thừa trong cơ thể chuyển biến thành dịch mật. Cholesterol đã ít đi thì tỉ lệ hình thành sỏi cũng giảm theo.

Táo chứa nhiều canxi và sắt, chúng có tác dụng quan trọng trong việc chống loãng xương và thiếu máu. Người già và trung niên hay loãng xương, thanh thiếu niên và thiếu nữ đang trong thời kì phát triển nhanh dễ bị thiếu máu thì táo là thuốc chữa bệnh rất tốt đối với họ, hiệu quả của táo còn tốt hơn cả thuốc. Táo cũng có tác dụng bồi dưỡng rất tốt cho những người yếu sau khi ốm.

Táo chứa chất làm mềm mạch máu, từ đó làm cho huyết áp giảm, có tác dụng phòng chữa bệnh huyết áp cao.

Táo còn có thể chống dị ứng, khử mùi tanh, an thần, bổ não, gây hứng thú ăn uống.

** Những người dùng thích hợp:*

- Là thuốc bổ thiên nhiên cho người già, trung niên, thanh thiếu niên và phụ nữ.

- Là thuốc bổ điều dưỡng cho người ốm.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 5 quả.

Bách khoa Vitamin

* *Chú ý:*

- Khi ăn táo tươi, vỏ táo dễ đọng lại trong ruột khó thải ra vì vậy không ăn.

- Trong vỏ táo có nhiều chất dinh dưỡng nên khi đun sặc, nên để cả vỏ.

- Ăn táo quá nhiều dễ sinh ra dịch vị nhiều và đầy bụng. Táo bị dập nát không nên ăn vì có vi sinh vật, nếu không sẽ bị ngộ độc.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TÁO

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,06mg	B2 0,05mg	B6 0,14mg	Niacin 0,86mg
C 297mg	Caroten 0,01mg	E 0,1mg	Biotin 16 μ g	Axit pantothenic 1,6mg
P 32 μ g	Axit folic 140 μ g			

Chất khoáng

Canxi 16mg	Sắt 0,7mg	Phốtpho 51mg	Kali 127mg	Natri 7mg
Đồng 0,06mg	Magiê 25mg	Kẽm 1,82mg	Selen 1,02mg	

◆ **Vải**

Vải chứa nhiều đường, protein, nhiều loại vitamin, lipid, axit citric, pectin, phốtpho và sắt, là loại trái cây rất bổ ích cho sức khỏe. Vải ngọt, mềm dai, là loại thức ăn cao cấp trong nhận thức của mọi người.

*** Công dụng:**

Ăn vải thường xuyên có thể bổ não, bổ tì vị. Vải chứa nhiều vitamin có thể thúc đẩy tuần hoàn máu ở các mao mạch, phòng chống nám da, làm cho da nhẵn bóng.

*** Những người dùng thích hợp:** Ngoài những người có triệu chứng "bốc hỏa" ra còn những người khác đều có thể ăn được.

Thích hợp hơn đối với sản phụ, người già người ốm yếu, người thiếu máu, yếu dạ dày và hôi miệng.

*** Lượng dùng:** Mỗi ngày trong khoảng 300g, trẻ nhỏ 5 quả là đủ.

*** Chú ý:** Không nên ăn quá nhiều trong một lần hoặc ăn nhiều liên tục nhất là người già, trẻ nhỏ và bệnh nhân tiểu đường.

Ăn quá nhiều vải tươi sẽ làm cho đường huyết hạ, miệng khát, ra mồ hôi, đau đầu, ỉa chảy, thậm chí xuất hiện triệu chứng hôn mê, rối loạn tuần hoàn, y học gọi đó là "bệnh vải", hoặc chứng đường huyết thấp.

Những người "bốc hỏa" (máu nóng) không nên ăn vải để tránh làm cho triệu chứng "bốc hỏa" nặng hơn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG VẢI

Vitamin

A 2µg	B1 0,02mg	B2 0,06mg	B6 0,09mg	Niacin 0,7mg
C 36mg	Caroten 0,01mg	E 0,1mg	Biotin 12µg	Axit pantothenic 1mg
Axit folic 100µg				

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,5mg	Phốt pho 34mg	Kali 193mg	Natri 1,7mg
Đồng 0,16mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,17mg	Selen 0,14 μ g	

◆ Nhân

Nhân có hạt tròn đen bóng, cùi trắng mọng. Cùi nhân tươi ngon, nhiều nước ngọt như mật, hơn hẳn các loại trái cây khác. Nhân tươi hong khô trở thành vị thuốc đông y.

* Công dụng:

Nhân chứa nhiều chất dinh dưỡng, bổ huyết an thần, bổ não, bổ tim... là thức ăn bổ tì, phát triển trí tuệ, có hiệu quả tương đối tốt trong việc chữa mất ngủ, tim đập mạnh, suy nhược thần kinh, trí nhớ giảm, thiếu máu...

Nhiều nhà nghiên cứu ở Trung Quốc đã phát hiện ra nhân là thức ăn chống lão hóa.

Nhiều nước trên thế giới đã có những công trình nghiên cứu về hàng trăm loại thức ăn cây thuốc trong thiên nhiên, đã phát hiện ra nhân có tác dụng hạn chế tế bào ung thư tử cung. Phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh hay bị ung thư phụ khoa, nếu ăn nhân hợp lí sẽ có lợi cho sức khỏe.

Nhân có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe cho những người ốm yếu.

* *Những người dùng thích hợp:* Phụ nữ và những người ốm yếu dùng là thích hợp nhất.

* *Lượng dùng:* Mỗi ngày khoảng 5 quả.

* *Chú ý:*

- Nhãn là loại trái cây nên ăn tươi, quả đã biến mùi thì không nên ăn.

- Khi mua nhãn phải chọn những quả nhãn nhụy, vỏ không nhăn, cùi dính vào tay.

- Nhãn là thức ăn nóng nhiệt, ăn nhiều sẽ đầy hơi, bốc hỏa. Khi có triệu chứng viêm do nóng thì không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NHÃN

Vitamin

A 106 μ g	B1 0,01mg	B2 0,14mg	B6 0,2mg	Niacin 1,3mg
C 43mg	Caroten 0,02mg	Axit folic 20 μ g	Biotin 20 μ g	

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,2mg	Phot pho 30mg	Kali 248mg	Natri 3,9mg
Đồng 0,1mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,4mg	Selen 0,83 μ g	

◆ Xoài

Xoài có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới. Xoài có hình dáng rất hấp dẫn, có quả hình trứng gà, có quả hình tròn, hình bầu dục, hình trái tim, màu sắc đa dạng có màu xanh nhạt, màu vàng, màu hồng sẫm; cùi xoài màu vàng, chứa cellulose

Bách khoa Vitamin

nhiều, vị chua ngọt khác nhau, có mùi thơm, nước quả nhiều, hạt to. Xoài ở vùng nhiệt đới là ngon nhất.

** Công dụng:*

Xoài bổ dạ dày, chống nôn, chống say. Ngày xưa những người đi tàu biển luôn mang xoài theo mình để chống say sóng. Vì vậy xoài có tác dụng chữa chóng mặt, đau đầu do huyết áp cao, chống nôn...

Hàm lượng carotene trong xoài rất cao, có lợi cho thị lực, làm đẹp da, là thức ăn của các quý bà. Trong xoài còn có chất có thể chống ôxy hóa lipid và bảo vệ thần kinh não, chống lão hóa cho tế bào, nâng cao công năng của não. Xoài còn có tác dụng chữa ho, tiêu đờm.

Xoài còn có chứa hợp chất chống ung thư, nước xoài làm tăng quá trình nhu động của ruột, dạ dày làm rút ngắn thời gian phân động lại trong kết tràng. Chính vì vậy mà xoài có tác dụng hỗ trợ cho việc chống ung thư kết tràng.

Hàm lượng vitamin C trong xoài cao hơn các loại hoa quả bình thường khác, có thể giảm được cholesterol, triglyceride, ăn xoài thường xuyên có thể bổ sung liên tục vitamin C cho cơ thể, và có lợi cho việc chữa bệnh tắc mạch máu tim.

** Những người dùng thích hợp:*

Người bình thường đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 1 quả (khoảng 100g).

* *Chú ý:* Xoài có chứa protein ăn nhiều dễ no.

Những người hay bị dị ứng phải cẩn thận khi ăn xoài, ăn xong phải nhanh chóng lau rửa sạch nước xoài còn dính lại trên da quanh miệng để tránh xảy ra dị ứng, kể cả những người không bị dị ứng nếu ăn liền mấy quả xoài một lúc cũng sẽ có cảm giác mất tiếng, có thể dùng nước muối nhạt súc miệng để chữa.

Người bình thường cũng không nên ăn quá nhiều xoài, nếu không sẽ bị vàng da, có hại cho thận. Khi ăn xoài phải tránh ăn cùng với những thức ăn cay như tỏi, ớt, để tránh vàng da. Những người bị bệnh về da hoặc ung thư thì không nên ăn xoài.

Xoài chứa đường tương đối cao, bệnh nhân tiểu đường kiêng ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG XOÀI

Vitamin

A 1342 μ g	B1 0,01mg	B2 0,04mg	B6 0,13mg	Axit folic 84 μ g
C 23mg	Caroten 8,05mg	E 1,21mg	Biotin 12 μ g	Niacin 0,3mg
P 120 μ g	Axit pantothenic 0,22mg			

Chất khoáng

Canxi 15mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 11mg	Kali 138mg	Natri 2,8mg
Đồng 0,06mg	Magiê 14mg	Kẽm 0,09mg	Selen 1,44 μ g	

◆ Đào khí

Đào khí còn gọi đào long, lê dây leo. Vì đào khí là loại quả hoang được khí thích ăn cho nên có tên như vậy. Đào khí chứa nhiều vitamin C, một quả đào khí có thể cung cấp hơn 2 lần lượng vitamin C mà cơ thể cần thiết trong một ngày. Đào khí còn chứa cellulose có thể hòa tan rất tốt.

* Công dụng:

Thường xuyên ăn những thức ăn rán, nướng thì tỷ lệ mắc bệnh ung thư sẽ tăng cao, vì vậy sau khi ăn những thức ăn rán nướng xong, thức ăn vào bụng trong cơ thể sẽ xảy ra phản ứng nitro, sinh ra chất gây ung thư. Còn trong đào khí chứa nhiều vitamin C đó là chất chống ôxy hóa, có thể hạn chế được phản ứng nitro đó, phòng tránh xảy ra ung thư. Cho nên nếu bạn thêm ăn món ăn rán nướng, hoặc không thể tránh được bữa ăn "nướng" thì sau khi ăn xong hãy ăn thêm một quả đào khí là yên tâm.

Những nghiên cứu y học mới nhất đã cho thấy chứng ung thư ở người lớn có cơ sở sinh lí học, nó có liên quan tới việc thiếu một chất truyền dẫn thần kinh của não. Trong đào khí có chứa chất thúc đẩy máu có tác dụng giữ ổn định tinh thần, trấn tĩnh; ngoài ra đào khí còn chứa inositol giúp cho não hoạt động, vì vậy có thể giúp những người trầm uất thoát khỏi tình trạng ủ rũ mệt mỏi.

Trong đào khí còn chứa cellulose, nó có thể làm giảm cholesterol, thúc đẩy tim khỏe mạnh, giúp cho tiêu hóa,

chống táo bón, nhanh chóng loại bỏ và đề phòng chất chuyển hóa có hại tích đọng trong cơ thể.

Đông y cho rằng đào khỉ chua ngọt, lạnh, có thể thanh nhiệt, giải khát, lợi tiểu.

** Những người dùng thích hợp:*

Những người hay bị táo bón nên ăn đào khỉ. Tất cả mọi người khỏe mạnh bình thường đều có thể ăn được đào khỉ. Những người tinh thần uể oải, hay ăn thức ăn rán, nướng nên ăn đào khỉ.

** Lượng dùng:*

Người lớn mỗi ngày ăn 1 quả là có thể đáp ứng được nhu cầu hằng ngày về cellulose và vitamin C.

** Chú ý:*

Loài người là một loại động vật không thể tự chế tạo được vitamin C trong cơ thể. Muốn có được vitamin C thì không có cách nào khác, chỉ có một cách trực tiếp nhất, bổ sung liên tục đó là ăn dùng những thức ăn chứa vitamin C. Vậy đào khỉ sẽ phải là trái cây được chọn đầu tiên.

Đào khỉ có tính hàn lạnh, cho nên những người công năng tì vị yếu nếu ăn quá nhiều sẽ bị ỉa chảy, cho nên những người tì vị hàn lạnh phải kiêng ăn.

Do đào khỉ chứa hàm lượng vitamin C rất cao dễ kết hợp với protein trong sữa thành chất đông cứng, không những ảnh hưởng đến tiêu hóa hấp thu mà còn làm cho người ta bị đầy bụng, đau bụng, ỉa chảy. Cho nên sau khi ăn đào khỉ

Bách khoa Vitamin

xong tuyệt đối không được uống sữa bò hoặc các loại sản phẩm khác của sữa.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐÀO KHỈ

Vitamin

A 66 μ g	B1 0,01mg	B2 0,02mg	B6 0,12mg	Axit pantothenic 0,29mg
C 652mg	Caroten 35mg	E 1,3mg	Biotin 33 μ g	Niacin 0,29mg
Axit folic 36 μ g				

Chất khoáng

Canxi 32mg	Sắt 0,3mg	Photpho 42mg	Kali 144mg	Natri 3,3mg
Đồng 1,87mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,57mg	Selen 0,28 μ g	

◆ Dứa

Dứa là loại trái cây nổi tiếng ở vùng nhiệt đới và á nhiệt đới. Dứa có hình dáng đẹp, vị chua ngọt, nước nhiều, có mùi thơm đặc biệt, là loại trái cây được nhiều người ưa thích. Nếu trong phòng ở có một quả dứa thì cả phòng thơm nức mùi dứa.

*** Công dụng:**

Dứa có một chất hóa học có thể phân giải protein sau khi ăn thịt hoặc thức ăn dầu mỡ, ăn thêm một ít dứa sẽ rất tốt cho sức khỏe. Vì vậy, dứa xào thịt bò hoặc dứa hầm thịt vẫn là những món ăn có thể yên tâm ăn.

Dứa có tác dụng hòa tan cellulose và những chất đóng cục bị tắc trong các cơ quan tổ chức, có thể cải thiện được

tuần hoàn máu bộ phận, chữa viêm nhiễm và phù nề. Nếu bạn bị viêm nhiễm, phù hoặc tắc nghẽn mạch máu, thì đồng thời với việc tích cực điều trị bạn có thể ăn thêm một chút dứa thì nhất định sẽ tốt hơn.

Dứa chứa đường, muối và men có tác dụng lợi tiểu, ăn hợp lí sẽ rất tốt cho bệnh nhân viêm thận, huyết áp cao.

Đông y cho rằng dứa có thể bổ tì vị, chữa ỉa chảy, giải khát.

** Những người dùng thích hợp:*

Trừ những người bị bệnh viêm loét, bệnh thận, rối loạn chức năng máu ra còn những người khác đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 100g (khoảng 1/6 quả).

** Chú ý:* Khi ăn dứa trước hết phải gọt mỏng vỏ, cắt thành miếng, sau đó cho vào trong nước muối nhạt ngâm 30 phút, sau đó dùng nước sôi để nguội ngâm rửa cho bớt mặn rồi mới ăn.

Trong nhà mới làm hoặc sửa chữa xong, nhiều người dùng dứa để hút hết mùi lạ, dứa này không nên ăn.

Có người bị dị ứng dứa, sau khi ăn xong khoảng 15 - 16 phút thường bị đau bụng, nôn, đau đầu, ỉa chảy, da tấy đỏ, ngứa khắp người, chân tay mẩn rời và mồm miệng tê dại, người bị nặng có thể còn khó thở thậm chí bị ngất. Khi bị các triệu chứng như vậy phải đến bệnh viện ngay để chữa trị. Trước khi ăn dứa phải ngâm vào nước muối để tránh xảy ra các triệu chứng trên.

Bách khoa Vitamin

Những người bị bệnh viêm loét, bệnh thận, rối loạn công năng đông máu phải kiêng ăn dứa.

Những người bị sốt, mụn nhọt mẩn ngứa cũng không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DỨA

Vitamin

A 33 μ g	B1 0,08mg	B2 0,02mg	B6 0,08mg	Biotin 51 μ g
C 24mg	Caroten 0,08mg	Axit folic 11 μ g	Axit pantothenic 0,28mg	Niacin 0,2mg

Chất khoáng

Canxi 18mg	Sắt 0,5mg	Phot pho 28mg	Kali 147mg	Natri 0,8mg
Đồng 0,07mg	Magiê 8mg	Kẽm 0,14mg	Selen 0,24 μ g	

◆ Sơn tra

Sơn tra có giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh rất cao. Người già thường ăn sơn tra để kích thích ăn uống, dễ ngủ, giữ ổn định canxi trong máu và xương, để phòng xơ cứng động mạch, giúp kéo dài tuổi thọ, cho nên sơn tra được gọi là "thức ăn trường thọ".

*** Công dụng:**

Sơn tra có thể phòng chữa bệnh về máu, tim, có tác dụng giãn mạch máu, tăng lưu lượng máu cho động mạch vành, cải thiện sự hoạt động của tim, hưng phấn hệ thống thần

kinh trung ương, giảm huyết áp và cholesterol, làm mềm mạch máu và lợi tiểu. Sơn tra có tác dụng an thần, tăng cường cho tim, rất tốt cho bệnh tim do tuổi già.

Sơn tra có tác dụng rất tốt cho tiêu hóa thức ăn. Rất nhiều loại thuốc tiêu hóa có dùng sơn tra. Nhiều người lớn hiện nay lúc nhỏ có lẽ đều dùng vài viên thuốc sơn tra.

Sơn tra có tác dụng hoạt huyết, giúp làm tan huyết ứ ở bộ phận, có thể hỗ trợ điều trị các vết thương do bị ngã. Ngoài ra, sơn tra có tác dụng co bóp tử cung, có tác dụng thúc đẻ khi phụ nữ mang thai sắp sinh và thúc đẩy co tử cung sau khi sinh.

Sơn tra chứa flavones và vitamin C, carotene, có thể ngăn chặn và giảm sự hợp thành các nhóm tự do, có thể tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể, chống lão hóa, chống ung thư.

Trong sơn tra có thành phần hạn chế vi khuẩn chữa đau bụng ỉa chảy.

* *Những người dùng thích hợp*: Người bình thường đều có thể ăn được, những người sợ ăn chua ghê răng có thể ăn mứt sơn tra.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 3 - 4 quả.

* *Chú ý*: Sơn tra chua, sau khi đun nóng sẽ chua hơn.

Sơn tra bán trên thị trường chứa nhiều đường nên ăn ít, cố gắng ăn quả tươi.

Bách khoa Vitamin

Sơn tra không phù hợp cho phụ nữ mang thai ăn vì nó có thể kích thích co bóp tử cung, có nguy cơ dọa sảy thai.

Sơn tra giúp cho tiêu hóa tốt thì chỉ là kích thích tiết ra dịch tiêu hóa chứ không phải là thông qua công năng của tì vị để tiêu hóa thức ăn, vì vậy những người tì vị yếu không nên ăn sơn tra.

Trẻ nhỏ đang thời kì thay răng thì không nên ăn sơn tra, mất sơn tra. Tất cả những người thích ăn sơn tra cũng không nên ăn nhiều, ăn xong phải súc miệng ngay để tránh hại cho răng.

Sơn tra có tác dụng giảm mỡ máu, những người mỡ máu quá thấp nếu ăn nhiều sơn tra sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SƠN TRA

Vi tamin

A 8 μ g	B1 0,02mg	B2 0,01mg	Biotin 52 μ g	Niacin 0,4mg
C 19mg	Caroten 0,05mg	E 7,32mg		

Chất khoáng

Canxi 162mg	Sắt 0,8mg	Phốt pho 24mg	Kali 299mg	Natri 0,9mg
Đồng 0,11mg	Magiê 19mg	Kẽm 0,02mg	Selen 1,22 μ g	

◆ Dừa

Dừa là loại trái cây điển hình ở vùng nhiệt đới. Quả dừa càng già thì càng chứa nhiều protein và lipit. Nước dừa và

cùi dừa chứa nhiều chất dinh dưỡng. Nước dừa trong ngọt, uống vào rất ngon. Cùi dừa thơm giòn, bùi, có thể ăn trực tiếp hoặc chế biến thành các món ăn khác như: cùi dừa rang thịt, mút dừa...

** Công dụng:*

Lượng dầu trong cùi dừa là 35%. Trong dầu cùi dừa chủ yếu chứa các thành phần như: axit capric, axit palmitoleic, oleic, laurie, axit béo, và nhiều loại cholesterol. Những chất này có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể, làm đẹp da, phòng chữa bệnh về da.

Trong những ngày hè nóng nực, nước dừa có tác dụng thanh nhiệt giải khát.

Nước dừa còn có Công dụng bổ tim, lợi tiêu, tẩy giun, chống nôn, chữa ỉa chảy.

Đông y cho rằng: cùi dừa bổ tì vị, diệt giun sán, nước dừa lợi tiểu.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn uống được.

** Lượng dùng:*

- Nước dừa mỗi lần một cốc (khoảng 150ml).
- Cùi dừa mỗi lần 30g.

** Chú ý:* Cùi dừa hầm canh thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

Bách khoa Vitamin

Nước dừa đã rót ra khỏi quả dừa thì mùi vị có thể bị thay đổi, buổi sáng nước dừa rót ra tương đối ngọt nhưng đến chiều thì bị nhạt đi.

Những người hay bị nóng trong cơ thể thì không nên ăn dừa thường xuyên. Nếu bạn khó ngủ lâu ngày thích ăn thức ăn rán, nướng, dễ nổi nóng hoặc mồm miệng khô nóng thì phải nhớ không nên ăn nhiều dừa.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DỪA

Vitamin

A 21 μ g	B1 0,01mg	B2 0,01mg	Biotin 26 μ g	Niacin 0,5mg
C 6mg	Axit folic 1 μ g			

Chất khoáng

Canxi 2mg	Sắt 1,8mg	Phốt pho 90mg	Kali 475mg	Natri 55,6mg
Đồng 0,19mg	Magiê 65mg	Kẽm 0,92mg	Selen 6,21 μ g	

◆ Chanh

Chanh có vị rất chua cho nên phụ nữ có thai rất thích ăn. Chanh chứa nhiều axit citric. Quả chanh nhiều nước, có mùi thơm đặc biệt. Chanh dùng để pha chế đồ uống, là đồ mỹ phẩm và còn làm thuốc.

* Công dụng:

Chanh chứa nhiều niacin và axit hữu cơ, vị rất chua. Nước chanh có tác dụng diệt khuẩn rất mạnh, rất tốt cho vệ

sinh thực phẩm. Thực nghiệm cho thấy: nước chanh có độ chua mạnh, chỉ trong 15 phút có thể tiêu diệt được hết vi khuẩn trong vỏ sò hến ở biển.

Chanh có nhiều mùi thơm, có thể khử được mùi tanh, hôi của thịt và thủy sản, và có thể làm cho thịt mềm hơn. Chanh có thể thúc đẩy tiết ra men phân giải protein trong dạ dày, tăng độ nhu động của dạ dày đường ruột. Vì vậy, trong cuộc sống thường ngày của người phương tây, chanh được dùng thường xuyên để chế biến các món ăn ngouli và nộm.

Trong nước chanh chứa nhiều muối citric, có thể hạn chế muối canxi kết tinh, từ đó ngăn chặn sỏi thận, thậm chí còn có thể làm tan sỏi trong thận. Cho nên ăn chanh có thể phòng chữa sỏi thận, làm giảm sỏi, tan sỏi ở những người bị sỏi thận mãn tính.

Ăn chanh còn có thể phòng tránh được bệnh về máu, tim, có thể đề phòng và chữa huyết áp cao, tắc nghẽn cơ tim. Axit citric có tác dụng co nhỏ, làm chắc các mao mạch, giảm tính thấm thấu, nâng cao công năng đông máu và số lượng hồng cầu, có thể rút ngắn thời gian đông máu và thời gian xuất huyết là khoảng 31% - 71%, có tác dụng cầm máu.

Hàm lượng vitamin trong chanh tươi rất phong phú. Là thức ăn thiên nhiên dùng làm mỹ phẩm, có thể phòng tránh và chữa sắc tố da bị râm, có thể làm trắng da. Ngoài ra, ăn chanh còn có tác dụng an thai chống nôn. Vì vậy, chanh là trái cây phù hợp với phụ nữ.

Bách khoa Vitamin

* *Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp với tất cả mọi người.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 1/6 quả.

* *Chú ý:* Tuy chanh có tác dụng bổ tì giúp tiêu hóa tốt, nhưng những người bị viêm loét và dịch vị quá nhiều thì không nên ăn.

Những người bị sâu răng và bệnh nhân tiểu đường phải kiêng ăn chanh.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHANH

Vitamin

A 4 μ g	B1 0,05mg	B2 0,02mg	B6 0,08mg	Niacin 0,6mg
C 40mg	Caroten 0,13mg	E 1,14mg	Biotin 37 μ g	Axit folic 31 μ g
P 560 μ g	Axit pantothenic 0,2mg			

Chất khoáng

Canxi 101mg	Sắt 0,8mg	Phốt pho 22mg	Kali 209mg	Natri 1,1mg
Đồng 0,14mg	Magiê 37mg	Kẽm 0,65mg	Selen 0,5 μ g	

◆ Đu đủ

Đu đủ có vỏ nhẵn bóng đẹp, cùi dày chắc mịn thơm, nước đu đủ tương đối nhiều, ngọt, ngon thơm miệng, dinh dưỡng phong phú, được gọi là "quả vạn thọ". Đu đủ chứa 17 loại axit

amin và canxi, sắt. Hàm lượng vitamin C trong đu đủ hơn táo 48 lần, chỉ cần quả đu đủ loại vừa là có thể cung cấp đầy đủ lượng vitamin C trong cả ngày. Ở Trung Quốc người ta gọi đu đủ là "quả vạn thọ" có nghĩa là ăn nhiều có thể kéo dài tuổi thọ.

* Công dụng:

Đu đủ có tác dụng bổ tì tiêu hóa thức ăn. Trong đu đủ có một loại men anbumoza có thể phân giải lipit thành axit béo. Trong đu đủ còn có một loại chất men có thể tiêu hóa protein, có lợi cho cơ thể tiêu hóa và hấp thu thức ăn, vì vậy có tác dụng bổ tì, tiêu hóa thức ăn. Ăn quá nhiều thịt thì chất béo dễ bị tích đọng lại ở thân dưới, chất men trong đu đủ có thể giúp phân giải thức ăn thịt, giảm bớt gánh nặng cho đường ruột, làm cho đùi, bụng nhỏ dần lại.

Trong đu đủ có chất chống ung thư và ngăn chặn sự hợp thành chất gây ung thư trong cơ thể như là nitrousamin, có hoạt tính chống ung thư rất mạnh đối với tế bào bệnh máu trắng. Trong đu đủ còn chứa một loại hợp chất hóa học có thể bảo vệ gan giảm men gan, chống viêm chống khuẩn, giảm mỡ máu làm mềm huyết quản.

Men trong đu đủ có tác dụng thúc đẩy tuyến vú phát triển và thúc đẩy tiết sữa. Những bà mẹ ít sữa thường ăn đu đủ để có nhiều sữa cho con bú, nên dùng đu đủ xanh thì hiệu quả tốt hơn.

Đu đủ không lạnh không nóng, dinh dưỡng trong đu đủ dễ được da hấp thu trực tiếp, đặc biệt là phát huy được công

Bách khoa Vitamin

năng bổ phổi. Khi phổi tốt thì hành khí hoạt huyết tốt hơn làm cho cơ thể hấp thu được đầy đủ dinh dưỡng, từ đó làm cho da tươi bóng, mịn, giảm nếp nhăn, da dễ hồng hào.

** Những người dùng thích hợp:*

Thích hợp với tất cả mọi người. Những người suy dinh dưỡng, tiêu hóa kém, béo phì hoặc thiếu sữa sau khi sinh con nên ăn thường xuyên.

** Lượng dùng:* Mỗi lần quả.

** Chú ý:* Chữa bệnh thì nên dùng đủ để chế biến, không nên ăn tươi đủ vùng lạnh. Dùng ở vùng lạnh nhiệt đới thì có thể ăn sống được, cũng có thể dùng làm món rau hoặc nấu cùng với thịt.

Trong đu đủ cũng có chứa bazơ (kiềm), cũng có hại một chút cho cơ thể cho nên không ăn nhiều, những người bị dị ứng khi ăn phải cẩn thận.

Khi mang thai không nên ăn đu đủ vì nó có thể khiến tử cung co bóp làm đau bụng, nhưng sẽ không ảnh hưởng đến thai nhi.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐU ĐỦ

Vitamin

A 145 μ g	B1 0,02mg	B2 0,04mg	B6 0,01mg	Niacin 0,3mg
C 50mg	Caroten 0,87mg	E 0,3mg	Biotin 38 μ g	Axit pantothenic 0,42mg
Axit folic 44 μ g				

Chất khoáng

Canxi 17mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 12mg	Kali 18mg	Natri 28mg
Đồng 0,03mg	Magiê 9mg	Kẽm 0,25mg	Selen 1,8 μ g	

◆ Tì bà

Do có hình dạng giống đàn tì bà cho nên có tên là quả tì bà. Quả tì bà thơm tươi mát, hơi có vị chua, thường trồng ở An Huy (Trung Quốc). Tì bà được xếp chung loại với anh đào, mơ.

* Công dụng:

Trong tì bà có chứa axit hữu cơ, có thể kích thích để tiết dịch tiêu hóa, tăng sự thèm ăn, giúp cho tiêu hóa hấp thu, có tác dụng giải khát chống nóng.

Tì bà có thể chữa ho nhuận phổi, khử đờm, chữa các loại ho.

Quả và lá tì bà có thể hạn chế vi rút cảm cúm, ăn thường xuyên sẽ đề phòng được bệnh cảm cúm quanh năm.

Lá tì bà có thể phơi khô chế biến thành lá trà, có tác dụng giải nhiệt, chống nôn...

* *Những người dùng thích hợp*: Phù hợp với tất cả mọi người.

* *Lượng dùng*: Mỗi ngày 1 - 2 quả.

* *Chú ý*: Hạt tì bà độc nên không ăn.

Ăn nhiều tì bà sẽ sinh đờm, cho nên không ăn quá nhiều, những người tì vị yếu hay bị ỉa chảy kiêng ăn.

Bách khoa Vitamin

Hàm lượng đường trong tì bà cao nên bệnh nhân tiểu đường không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TÌ BÀ

Vitamin

A 117 μ g	B1 0,02mg	B2 0,03mg	B6 0,06mg	Niacin 0,2mg
C 8mg	Caroten 0,7mg	E 0,24mg	Biotin 35 μ g	Axit pantothenic 0,22mg
P 120 μ g	Axit folic 9 μ g			

Chất khoáng

Canxi 17mg	Sắt 1,1mg	Phốt pho 8mg	Kali 122mg	Natri 4mg
Đồng 0,06mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,21mg	Selen 1,72 μ g	

◆ Quả chay

Quả chay còn gọi là quả không hoa vì nó không có hoa. Do cây chay lá dày, to, sum suê, hoa lại rất nhỏ thường bị lá che lấp không nhìn thấy. Khi quả ló ra thì đã không nhìn thấy hoa nữa cho nên gọi như vậy.

Quả chay khi chín mềm, ăn ngọt như hồng và không thấy hạt cứng, dinh dưỡng phong phú và toàn diện. Ngoài những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể như các loại axit amin, vitamin, chất khoáng, quả chay còn chứa axit citric, axit ambrein, axit kinin, men béo, abumozơ... có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

** Công dụng:*

Quả chay chứa axit malic, axit citric, lipit enzym, anbumoza, men phân giải... có thể giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn, kích thích ăn uống, do nó chứa nhiều loại chất béo cho nên có tác dụng nhuận tràng.

Men béo, men phân giải trong quả chay có tác dụng giảm mỡ máu, và phân giải mỡ máu, giảm cholesterol tích đọng trong máu, từ đó giảm huyết áp, để phòng bệnh vành tim.

Quả chay có tác dụng chống viêm, tiêu sưng, chữa sưng họng.

Nước sữa trong quả chưa chín có chất béo bổ xương, còn nước trong quả chín thì chứa benzaldehyde có mùi thơm, có thể để phòng được bệnh ung thư, hạn chế sự phát triển của ung thư vú và ung thư hạch, thúc đẩy nó tiêu hóa đi và không gây độc hại cho tế bào bình thường.

** Những người dùng hợp lí:* Thích hợp với tất cả mọi người.

** Lượng dùng:*

Quả tươi mỗi lần một quả (khoảng 50g).

Quả khô mỗi lần 3 quả (khoảng 30g).

** Chú ý:* Quả chay giống như đu đủ, có thể ăn tươi như hoa quả, nhưng cũng có thể dùng để chế biến nấu nướng.

- Những người bị xuất huyết não, gan mỡ, liệt không nên ăn.

- Những người bị phân loãng không nên ăn.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG QUẢ CHAY

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,03mg	B2 0,02mg	B6 0,07mg	Niacin 0,1mg
C 2mg	Caroten 0,03mg	E 1,82mg	Biotin 25 μ g	Axit pantothenic 0,2mg
Axit folic 22 μ g				

Chất khoáng

Canxi 67mg	Sắt 0,1mg	Phốt pho 18mg	Kali 2,2mg	Natri 5,5mg
Đồng 0,01mg	Magiê 17mg	Kẽm 1,42mg	Selen 0,67 μ g	

◆ Dương mai

Dương mai có quả giống hạt bồ liễu, mùi vị giống mai, mơ cho nên có tên là dương mai. Dương mai là một loại quả đặc sản của Trung Quốc. Dương mai có màu sắc tươi rói, nước nhiều, chua ngọt vừa phải ngon miệng, giá trị dinh dưỡng cao.

* Công dụng:

Dương mai chứa nhiều axit hữu cơ, hàm lượng vitamin C cũng rất phong phú, không chỉ trực tiếp tham gia vào quá trình chuyển hóa và ôxy hóa đường trong cơ thể, mà còn tăng cường tính thẩm thấu của mao mạch, còn có tác dụng giảm mỡ máu, hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư trong cơ thể.

Axit tauric trong dương mai có tác dụng khai vị, giải khát, hạn chế đường chuyển hóa thành lipid, giúp cho giảm béo.

Dương mai có tác dụng hạn chế vi khuẩn như trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn bệnh lỵ, có thể chữa đau bụng do lỵ, có thể chữa lỵ

Vitamin C, B trong dương mai có tác dụng tích cực trong việc phòng chống ung thư. Các loại cyanamide và dầu mỡ trong nhân hạt quả dương mai cũng có tác dụng chống ung thư.

** Những người dùng thích hợp:*

Thích hợp với tất cả những người khỏe mạnh bình thường.

** Lượng dùng:*

Mỗi lần khoảng 40g (5 quả).

** Chú ý:*

Sau khi ăn dương mai phải súc miệng đánh răng ngay để tránh hại răng.

Khi ăn chấm ít muối sẽ ngon hơn.

Dương mai có tác dụng kích thích nhất định đối với niêm mạc dạ dày, những người bị viêm loét dạ dày khi ăn phải thận trọng.

Những người đau răng, hay ợ chua, máu nóng, nên ăn nhiều.

Bệnh nhân tiểu đường kiêng ăn để tránh đường huyết quá cao.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG DƯƠNG MAI

Vitamin

A 7 μ g	B1 0,01mg	B2 0,05mg	B6 0,05mg	B12 - μ g
C 9mg	D - μ g	E 0,81mg	Biotin 19 μ g	K - μ g
P - μ g	Caroten 0,04mg	Axit folic 26 μ g	Axit pantothenic 0,3mg	Niacin 0,3mg

Chất khoáng

Canxi 14mg	Sắt 1mg	Phốt pho 8mg	Kali 149mg	Natri 0,7mg
Đồng 0,02mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,14mg	Selen 0,31 μ g	

◆ Khế

Quả khế có 5 múi, vỏ khế bóng như sáp, cùi khế màu vàng tươi, giòn, mềm, nhiều nước. Khế có loại chua, loại ngọt. Khế chứa nhiều chất dinh dưỡng, có mùi thơm mát. Sau khi uống rượu, uống trà ăn vài lát khế sẽ rất thú vị và cảm thấy tỉnh táo.

* Công dụng:

Khế có thể giảm hấp thu chất béo cho cơ thể, có tác dụng giảm mỡ máu, giảm cholesterol, có tác dụng đề phòng huyết áp cao và xơ cứng động mạch, đồng thời còn bảo vệ gan và giảm đường huyết.

Hàm lượng đường, vitamin C và axit hữu cơ trong khế rất phong phú, quả nhiều nước, có thể bổ sung nước cho cơ

thể một cách nhanh chóng, có thể giải khát, có thể làm cho nhiệt hoặc độc rượu trong cơ thể thải ra ngoài theo nước tiểu, giảm mệt mỏi.

Trong nước khế chứa axit ôxalic, axit citric, axit malic, có thể tăng độ chua cho dịch vị, thúc đẩy tiêu hóa thức ăn.

Khế chứa các thành phần bay hơi, hợp chất hóa học hoặc loại carotene, đường, axit hữu cơ và vitamin B, C, có thể chữa viêm họng, viêm loét miệng và phòng chữa đau răng.

* *Những người dùng thích hợp*: Thích hợp với tất cả mọi người khỏe mạnh bình thường và thích hợp hơn với những người bị bệnh máu tim và béo phì.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần quả là được.

Khế lạnh cho nên những người tì vị yếu hay bị ỉa chảy thì nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHẾ

Vitamin

A 12 μ g	B1 0,03mg	B2 0,02mg	B6 0,02mg	Niacin 0,38mg
C 27,2mg	Axit folic 11 μ g	E 0,3mg	Biotin 18 μ g	Axit pantothenic 0,3mg

Chất khoáng

Canxi 5mg	Sắt 0,6mg	Phot pho 27mg	Kali 126mg	Natri 0,7mg
Đồng 0,04mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,5mg	Selen 0,84 μ g	

◆ Anh đào

Anh đào là một loại quả thân gỗ bán sớm nhất trên thị trường. Nghe nói, chim vàng anh rất thích ăn những quả này nên vì thế đặt tên là anh đào. Quả tuy nhỏ như hạt trân châu nhưng màu đỏ tươi rực rỡ, long lanh, óng ánh như hạt ngọc, vị ngọt hơi chua, vừa có thể ăn tươi lại vừa có thể làm mứt hoặc dùng để trang trí, tô điểm cho các thức ăn khác, trông rất đẹp mắt.

* Công dụng:

Hàm lượng sắt trong anh đào rất cao, đứng đầu các loại quả. Ăn thường xuyên có thể bổ sung nguyên tố sắt cho cơ thể, thúc đẩy hồng cầu tái sinh, phòng chữa được thiếu máu do thiếu sắt và tăng cường thể chất, bổ não và tăng cường trí tuệ.

Anh đào có hàm lượng dinh dưỡng phong phú, có tác dụng bổ tì vị, điều hòa khí huyết, chữa phong thấp, làm đẹp da, kích thích ăn uống, chữa tiêu hóa kém và đau phong thấp. Ăn thường xuyên sẽ làm cho da trắng mịn, hết vết nhăn.

* *Những người dùng thích hợp:* Thích hợp với tất cả những người khỏe mạnh bình thường.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 5 quả (khoảng 30g).

* *Chú ý:* Anh đào chứa nhiều sắt, thêm vào đó lại chứa một ít cyanogen nếu ăn quá nhiều sẽ bị trúng độc hoặc trúng độc hóa chất hydroxide. Nếu mức độ nhẹ thì có thể dùng nước mía để thanh nhiệt giải độc.

Anh đào nóng cho nên những người máu nóng hoặc ho nhiệt phải kiêng ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐÀO

Vitamin

A 35 μ g	B1 0,02mg	B2 0,02mg	B6 0,02mg	Niacin 0,6mg
C 10mg	Caroten 0,21mg	E 2,22mg	Biotin 62 μ g	
P 230 μ g	Axit folic 38 μ g	Axit pantothenic 0,2mg		

Chất khoáng

Canxi 11mg	Sắt 6mg	Phốt pho 27mg	Kali 232mg	Natri 8mg
Đồng 0,1mg	Magiê 12mg	Kẽm 0,23mg	Selen 0,21 μ g	

◆ Sầu riêng

Sầu riêng là một loại trái cây ngon nổi tiếng. Quả chín thì múi có màu vàng nhạt, dính, nhiều nước, mềm, ngọt, ăn vào sẽ có mùi thơm cũ và mùi hành tây, mới thử thì có mùi lạ nhưng ăn tiếp thì thấy mát ngon ngọt. Sầu riêng có ở vùng nhiệt đới, chứa nhiều chất dinh dưỡng. ở Thái Lan các cô gái rất thích ăn sầu riêng.

*** Công dụng:**

Sầu riêng chứa nhiều protein và lipit, có tác dụng bổ dưỡng cho cơ thể, là nguồn thức ăn cung cấp dinh dưỡng rất tốt.

Sầu riêng có mùi vị đặc biệt, mọi người có cảm giác khác nhau khi ăn sầu riêng, có người cho rằng có mùi trứng thối, có người lại cho rằng đó là mùi thơm phức. Mùi vị này có tác dụng khai vị, thúc đẩy ăn uống; cellulose trong sầu riêng có thể thúc đẩy ruột nhu động.

** Những người dùng thích hợp:*

Người khỏe mạnh bình thường đều có thể ăn được. những người mới khỏi ốm và phụ nữ sau khi sinh con có thể ăn sầu riêng để bồi dưỡng sức khỏe.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày không quá 100g.

** Chú ý:* Sầu riêng chín sẽ tự nứt ra, thời gian để không được lâu, khi đã ngửi thấy mùi men rượu thì nhất định là đã bị biến chất, không nên mua.

Do ăn sầu riêng có cảm giác dính đặc, dễ bị tích lại trong đường ruột cho nên phải uống nhiều nước sôi để giúp tiêu hóa.

Sầu riêng tuy tốt nhưng không nên ăn quá nhiều lần trong một ngày, do dinh dưỡng phong phú nên khi đường ruột không hấp thu hết thì dễ bị "bốc hỏa". Nếu ăn nhiều thì chỉ cần ăn thêm mấy quả măng cụt là được.

Sầu riêng tuy chứa nhiều cellulose, nhưng trong dạ dày nó sẽ hút nước nở ra, ăn quá nhiều sẽ bị tắc ruột và sinh ra táo bón.

Sầu riêng chứa nhiệt lượng và đường tương đối cao vì vậy những người béo nên ăn ít, bệnh nhân tiểu đường không nên ăn.

Sầu riêng cũng chứa kali tương đối cao, bệnh nhân bệnh tim và thận nên ít ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SẦU RIÊNG

Vitamin

A 6 μ g	B1 0,33mg	B2 0,2mg	B6 0,25mg	Niacin 1,4mg
C 31mg	E 2,3mg	Axit folic 150 μ g	Biotin 24 μ g	Axit pantothenic 0,22mg

Chất khoáng

Canxi 5mg	Sắt 0,3mg	Phốt pho 36mg	Kali 510mg	Natri 35mg
Đồng 0,19mg	Magiê 27mg	Kẽm 0,27mg	Selen 1,18 μ g	

◆ Măng cụt

Măng cụt có ở vùng Đông Nam Á, thường phải trồng 10 năm mới có quả, do phải đòi hỏi môi trường rất khắc nghiệt cho nên loại trái cây này rất quý hiếm. Măng cụt thơm ngon, không béo, nổi tiếng giống sầu riêng.

* Công dụng:

Măng cụt có một chất đặc biệt có thể thanh nhiệt giải khát, có thể trị được chất nóng của sầu riêng. Ở Thái Lan người ta gọi sầu riêng và măng cụt là loại "quả phụ thê". Nếu ăn quá nhiều sầu riêng bị bốc hỏa thì có thể ăn thêm mấy quả măng cụt để chữa.

Bách khoa Vitamin

Măng cụt chứa nhiều protein và lipit có tác dụng bổ dưỡng cho cơ thể, rất tốt cho những người ốm yếu, suy dinh dưỡng hoặc mới khỏi ốm.

* *Những người dùng thích hợp:*

- Tất cả mọi người đều ăn được.
- Thích hợp nhất với những người ốm yếu.

* *Lượng dùng:* Mỗi ngày 3 quả là đủ.

* *Chú ý:*

- Khi mua măng cụt nhất định phải chọn những quả tươi cuống xanh, quả mềm, nếu không sẽ bị mua phải những quả thối hỏng bên trong.

- Khi bóc vỏ phải chú ý không để nước của vỏ tím chảy vào bên trong múi, vì nó sẽ ảnh hưởng đến mùi vị.

- Măng cụt chứa nhiều cellulose, nhưng nó lại hút nước trong dạ dày và ruột, nếu ăn quá nhiều sẽ bị táo bón.

- Hàm lượng đường trong măng cụt tương đối cao nên những người béo nên ăn ít, bệnh nhân tiểu đường nên kiêng ăn.

- Măng cụt chứa kali tương đối cao cho nên người bệnh thận và tim nên ít ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MĂNG CỤT

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,11mg	B2 0,03mg	B6 0,04mg	Niacin 0,5mg
C 3mg	Axit folic 20 μ g	E 0,7mg	Biotin 22 μ g	Axit pantothenic 0,33mg

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,1mg	Phốtpho 12mg	Kali 100mg	Natri 1mg
Đồng 0,07mg	Magiê 18mg	Kẽm 0,61mg	Selen 1,34 μ g	

◆ Quýt vàng

Quýt vàng có vỏ màu vàng, vỏ mỏng ruột mềm, nước nhiều, thơm ngọt. Vỏ khó bóc, rửa sạch có thể ăn cả vỏ. Quýt vàng có dầu bay hơi rất đặc biệt, mùi thơm này khiến cho người ta tỉnh táo dễ chịu. Đây là một loại quả rất đặc sắc. Loại quýt này có nhiều ở Trung Quốc.

* Công dụng:

Quýt vàng có thể đề phòng vỡ mạch máu, giảm tính giòn và tính thấm thấu của mao mạch, giảm xơ cứng động mạch và có thể điều hòa huyết áp. Những người bị huyết áp cao, xơ cứng động mạch và bệnh tim nên ăn thường xuyên sẽ rất tốt.

Mùi thơm của quýt làm cho người sáng khoái, có tác dụng lưu thông khí huyết, tiêu hóa thức ăn, tiêu đờm, dưỡng huyệt, tỉnh rượu, là loại thuốc để chữa đầy bụng, ho nhiều đờm, đau họng...

Ăn quýt thường xuyên còn có thể tăng cường khả năng chống lạnh cho cơ thể, phòng chữa cảm.

* Những người dùng thích hợp:

Người bình thường có thể ăn được. Thích hợp hơn đối với người già và trung niên.

Bách khoa Vitamin

* *Lượng dùng*: Mỗi lần khoảng 5 quả.

* *Chú ý*: Rất nhiều chất dinh dưỡng tập trung trong vỏ quýt, vì vậy khi ăn nên ăn cả vỏ.

Quýt ngâm với đường hoặc mật ong sẽ trở thành vị thuốc chữa bệnh rất tốt.

Quýt nóng nên những người bị nhiệt ở miệng lưỡi không nên ăn.

Bệnh nhân tiểu đường phải kiêng ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG QUÝT

Vitamin

A 62 μ g	B1 0,04mg	B2 0,03mg	B6 0,03mg	Niacin 0,3mg
C 35mg	Caroten 0,37mg	E 1,58mg	Biotin 37 μ g	Axit pantothenic 0,29mg
P 280 μ g	Axit folic 20 μ g			

Chất khoáng

Canxi 36mg	Sắt 1mg	Phốt pho 20mg	Kali 144mg	Natri 3mg
Đồng 0,07mg	Magiê 20mg	Kẽm 0,21mg	Selen 0,62 μ g	

◆ **Lựu**

Lựu có nhiều loại khác nhau. Khi chín lựu có vỏ màu hồng hoặc màu phấn hồng, thường nứt ra, lộ ra những hạt trắng trong như những hạt đá ngọc, vị chua ngọt, nước

nhieu; tuy ăn rất phiền phức nhưng lại ngon tuyệt vời. Do màu sắc tươi rói, hạt nhiều căng tròn cho nên thường được dùng làm trái cây chúc hỉ, tượng trưng cho nhiều con nhiều phúc, con cháu đầy nhà.

** Công dụng:*

Có công trình nghiên cứu đã cho thấy, nếu mỗi ngày uống 60 - 80g nước lựu liên tục trong 2 tuần thì quá trình ôxy hóa sẽ giảm 40% và có thể giảm bớt cholesterol ôxy hóa đã bị tích đọng. Nếu ngừng uống thì hiệu quả này vẫn kéo dài thêm một tháng nữa.

Nước lựu có hiệu quả đặc biệt trong việc chống bệnh tim, là nước quả chống ôxy hóa hiệu quả hơn rượu vang, nước cà chua và vitamin E.

Lựu có tác dụng cầm máu, kháng khuẩn cho nên lựu là loại thuốc rất tốt để chữa ỉa chảy, xuất huyết.

Nước lựu còn có tác dụng chống lão hóa, phòng chữa ung thư.

** Những người dùng thích hợp:*

Là loại trái cây thích hợp với tất cả mọi người.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 1 quả (khoảng 40g).

** Chú ý:*

Phải cẩn thận không để nước lựu dính dây bản vào quần áo rất khó giặt sạch.

Ăn nhiều lựu sẽ hại răng.

Bách khoa Vitamin

Lựu nhiều đường và có tác dụng co cứng cho nên những người bị cảm, viêm cấp tính, táo bón khi ăn phải cẩn thận, bệnh nhân tiểu đường không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LỰU

Vitamin

A 43 μ g	B1 0,05mg	B2 0,03mg	B6 0,04mg	Niacin 0,2mg
C 5 μ g	Axit folic 6 μ g	Biotin 11 μ g	Axit pantothenic 0,32mg	E 2,28mg

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,4mg	Phốt pho 70mg	Kali 231mg	Natri 0,7mg
Đồng 0,15mg	Magiê 17mg	Kẽm 0,2mg	Selen 0,2 μ g	

◆ Na

Na có nguồn gốc từ Nam Mỹ và Ấn Độ. Na có hình tròn và hình quả cân, vỏ màu xanh nhạt, có vỏ dạng vảy cá lồi lên, ruột trắng mềm, hơi dính, vị ngọt hơi chua và thơm mát, cho vào miệng là mềm tan, có nhiều hạt. Na ngon thì ruột dày, hạt nhỏ, ăn vào có cảm giác dai ngọt, có mùi thơm mát đặc biệt. Na là một loại trái cây quý. Người Nhật Bản cho rằng na là một loại trái cây có hàm lượng vitamin C cao nhất trên thế giới.

* Công dụng:

Trong nhiều công trình nghiên cứu khoa học ở nước ngoài, thì na là một loại hoa quả không thể thiếu. Na có thể

bổ sung vitamin C kịp thời cho cơ thể, để tránh bệnh tật do thiếu vitamin C.

Na có tác dụng giảm huyết áp, ở các nước người ta còn dùng na để chữa bệnh tiểu đường. Bệnh nhân tiểu đường ăn na thường xuyên sẽ giảm được bệnh rõ rệt.

Hàm lượng cellulose trong na tương đối cao, có thể thúc đẩy ruột nhu động, thải hết chất cặn đọng trong ruột. Na còn là loại trái cây chống ôxy hóa tốt nhất, có thể chống lão hóa cho da, làm cho da trắng đẹp.

** Những người dùng thích hợp:*

- Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

- Na tuy chứa các loại đường nhưng ảnh hưởng đến đường huyết rất ít cho nên bệnh nhân tiểu đường không phải kiêng ăn.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 1 quả (khoảng 60g).

** Chú ý:* Na ngon, ăn không bị "bốc hỏa" như vải. Na chứa nhiều tannin vì vậy không nên ăn cùng với thức ăn đậm cao và sữa để tránh sinh ra chất khó tiêu hóa.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG NA

Vitamin

A 53 μ g	B1 0,02mg	B2 0,05mg	B6 0,06mg	Niacin 0,3mg
C 68mg	Caroten 0,32mg	Axit folic 41 μ g	Biotin 10 μ g	Axit pantothenic 0,8mg
E 0,3mg				

Chất khoáng

Canxi 13mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 16mg	Kali 232mg	Natri 3,3mg
Đồng 0,08mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,21mg	Selen 1,62 μ g	

◆ Kỷ tử (cẩu kỷ tử)

Kỷ tử vừa dùng để ăn vừa dùng làm thuốc Đông y. Từ xưa đến nay, kỷ tử là loại hàng cao cấp để bồi dưỡng sức khỏe, có tác dụng chống lão hóa. Mùa xuân, cành non của kỷ tử và lá non có thể dùng làm rau, chứa nhiều dinh dưỡng. Trong hạt kỷ tử có 14 loại axit amin và nhiều thành phần dinh dưỡng đặc biệt, có những công dụng khác nhau trong việc bồi dưỡng sức khỏe.

* Công dụng:

Kỷ tử chứa nhiều carotene, vitamin A, B1, B2, C và canxi, sắt, có tác dụng bảo vệ và bổ mắt, làm cho mắt sáng. Trong lịch sử y học, người ta thường dùng kỷ tử để chữa các bệnh về mắt như hoa mắt, quáng gà do gan yếu thận yếu gây ra. Kỷ tử được dùng làm nguyên liệu chính trong loại thuốc nổi tiếng của Trung Quốc là "Kỷ cúc địa hoàng hoàn". Nhân dân thường dùng kỷ tử để chữa các bệnh mắt mãn tính.

Kỷ tử có tác dụng nâng cao sức đề kháng của cơ thể, bổ tinh khí, bổ gan thận, chống lão hóa, giải khát, chống ung thư...

Kỷ tử có thể giảm huyết áp, giảm mỡ máu, chống xơ cứng động mạch, bảo vệ gan, chống gan mỡ và thúc đẩy tế bào gan tái sinh.

* *Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp với tất cả mọi người. Thích hợp hơn với những người mắt kém, người già.

* *Lượng dùng:* Mỗi ngày khoảng 100g.

* *Chú ý:*

- Kỷ tử có mùi rượu là đã bị biến chất, không nên dùng nữa.

- Kỷ tử có thể dùng quanh năm, mùa đông thì nên nấu cháo, mùa hè thì nên hầm trà uống. Kỷ tử ăn quá nhiều sẽ bị "bốc hỏa". Kỷ tử chất nóng, không nên ăn cùng với nhãn, táo...

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KỈ TỬ

Vitamin

A 87,8 μ g	B1 0,08mg	B2 0,32mg	B6 0,25mg	Niacin 1,3mg
C 58mg	Axit folic 150 μ g	E 2,99mg	Axit pantothenic 0,22mg	Biotin 29 μ g

Chất khoáng

Canxi 36mg	Sắt 2,4mg	Phốt pho 32mg	Kali 170mg	Natri 29,8mg
Đồng 0,21mg	Magiê 74mg	Kẽm 0,21mg	Selen 0,35 μ g	

◆ Quả trám

Trám là một loại quả ruột cứng. Trám có vị chua chát, nhai lâu mới cảm thấy thơm mát. Người Thổ Nhĩ Kỳ gọi trám, lựu, chay là những "quả thiên đường".

** Công dụng:*

Trám chứa nhiều chất dinh dưỡng. Ăn tươi rất tốt cho sức khỏe. Hàm lượng canxi trong trám nhiều, giúp cho sự phát triển xương ở trẻ nhỏ.

Ăn trám tươi có thể giải độc khí than, giải rượu và giải độc tôm cua. Ăn trám có thể thanh nhiệt giải độc, tiêu đờm, tiêu hóa thức ăn.

Mùa đông khí hậu hanh, ăn trám thường xuyên sẽ rất tốt cho họng. Đông y thường dùng trám để chữa các bệnh phổi nóng ho, thậm chí chữa cả ho lao.

Trám nấu canh thịt sẽ trở thành món ăn thuốc rất tốt.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 3 - 5 quả.

** Chú ý:* Trám hơi vàng hoặc có chấm đen chứng tỏ là đã không còn tươi nữa, trước khi ăn phải rửa sạch.

Trám bán trên thị trường nếu ngoài vỏ bóng rất xanh, không có chấm màu vàng thì chứng tỏ đã bị ngâm phèn, trông thì rất ngon nhưng tốt nhất là không nên ăn, hoặc nếu ăn thì nhất thiết phải rửa thật sạch.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TRÁM

Vitamin

A 22 μ g	B1 0,01mg	B2 0,01mg	Biotin 40 μ g	Niacin 0,7mg
C 3mg	Caroten 0,13mg			

Chất khoáng

Canxi 49mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 18mg	Kali 23mg	Natri 44,1mg
Đồng - mg	Magiê 10mg	Kẽm 0,25mg	Selen 0,35 μ g	

◆ Thanh long

Thanh long có bề ngoài rất đẹp mắt. Thanh long không những có mùi vị rất tuyệt mà còn có tác dụng chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe. Thanh long là loại trái cây rất quý vì nó chứa sắc tố thực vật và protein thực vật hiếm có trong các loại thực vật bình thường, chứa nhiều vitamin và cellulose hòa tan trong nước.

* Công dụng:

Protein trong thanh long có chất dính, keo, có tác dụng giải độc khi bị ngộ độc kim loại nặng. Có tác dụng bảo vệ màng dạ dày.

Thanh long chứa vitamin E và sắc tố thực vật, thành phần đặc biệt này cũng có trong vỏ nho, loại rau ngọt đỏ... nhưng hàm lượng trong thanh long là cao nhất. Chúng có tác

Bách khoa Vitamin

dụng chống ôxy hóa, chống lão hóa, chống lại các nhóm tự do có thể nâng cao khả năng đề phòng tế bào não biến chất và hạn chế phát sinh chứng ngưng.

Quả thanh long còn chứa vitamin C, có thể làm đẹp da, chứa cellulose hòa tan trong nước có tác dụng giảm béo, giảm huyết áp, nhuận tràng để phòng ung thư đại tràng.

** Những người dùng thích hợp:*

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần quả (khoảng 60g).

** Chú ý:* Thanh long là loại trái cây nhiệt đới, tốt nhất là mua về ăn ngay. Nếu muốn bảo quản phải để ở chỗ râm mát thoáng gió, không nên cho tủ lạnh để tránh bị lạnh mà biến chất.

DINH DƯỠNG TRONG THANH LONG

Vitamin

A 18 μ g	B1 0,08mg	B2 0,06mg	B6 0,05mg	Axit pantothenic 0,53mg
C 7mg	Caroten 0,01mg	E 0,4mg	Niacin 0,4mg	Axit folic 44 μ g

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,3mg	Phốt pho 29mg	Kali 350mg	Natri 76mg
Đồng 0,03mg	Magiê 41mg	Kẽm 2,28mg	Selen 3,36 μ g	

◆ Quả hồ đào (quả óc chó)

Hồ đào trồng ở vùng Cận Đông, ngon nổi tiếng trên thế giới, giống như hạt điều. Hồ đào vừa có thể ăn sống vừa có thể rang ăn, cũng có thể ép lấy dầu, chế biến thành bánh kẹo. Hồ đào có giá trị dinh dưỡng cao. Ở các nước Châu Âu, hồ đào được coi là loại thức ăn trong một số ngày lễ tết như lễ giáng sinh. Ở Trung Quốc, hồ đào là đặc sản của Hàng Châu, Chiết Giang.

* Công dụng:

Hồ đào chứa nhiều vitamin B và E, có thể đề phòng tế bào lão hóa, bổ não, tăng cường trí nhớ.

Hồ đào chứa nhiều thành phần vitamin đặc biệt, không những không nâng cao mức cholesterol mà còn làm giảm sự hấp thu cholesterol của đường ruột, cho nên phù hợp với những bệnh nhân bệnh huyết áp cao, bệnh vành tim và xơ cứng động mạch.

Hồ đào chứa nhiều vitamin E và axit linoleic, là những chất làm đẹp da rất lí tưởng, ăn thường xuyên sẽ làm cho đẹp tóc đen.

Khi cảm thấy mệt mỏi, nhai mấy nhân hồ đào sẽ có tác dụng giảm mệt mỏi và áp lực. Hồ đào còn bổ thận nhuận tràng.

* *Những người dùng thích hợp:* Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 20g.

Bách khoa Vitamin

* *Chú ý:* Do chứa nhiều lipit cho nên không nên ăn quá nhiều trong 1 lần. Khi ăn nên bỏ vỏ mỏng nâu ở bên ngoài.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HỒ ĐÀO

Vitamin

A 10 μ g	B1 0,26mg	B2 0,15mg	B6 0,49mg	Niacin 1mg
E 43,21mg	Caroten 0,06mg	Axit folic 91 μ g	Axit pantothenic 0,67mg	K 7 μ g

Chất khoáng

Canxi 25mg	Sắt 2,2mg	Phốt pho 280mg	Kali 540mg	Natri 4mg
Đồng 1,17mg	Magiê 131mg	Kẽm 2,05mg	Selen 4,62 μ g	

◆ Hạt dẻ

Hạt dẻ không những chứa nhiều tinh bột mà còn chứa protein, lipit, vitamin nhóm B... là loại quả khô chứa nhiều chất dinh dưỡng. Hạt dẻ có thể dùng thay lương thực, là loại lương thực thân gỗ, giá rẻ, vừa là thức ăn vừa là thuốc bổ.

*** Công dụng:**

Hạt dẻ chứa nhiều axit béo không no và vitamin, chất khoáng, có thể phòng chữa bệnh huyết áp cao, bệnh vành tim, xơ cứng động mạch, loãng xương. Là thức ăn bổ để chống suy lão, kéo dài tuổi thọ.

Trong hạt dẻ có vitamin B2, ăn thường xuyên sẽ có lợi cho việc phòng chữa bệnh tưa lưỡi ở trẻ nhỏ và viêm loét miệng ở người lớn.

Đông y cho rằng hạt dẻ bổ tì vị, bổ thận, khỏe gân, hoạt huyết, cầm máu. Hạt dẻ có công năng bồi dưỡng sức khỏe, có thể sắc cùng với nhân sâm, hoàng kỳ, đương quy để làm thuốc chữa yếu thận do tuổi già, những người phân loãng ăn thường xuyên bệnh sẽ khỏi dần.

**Những người dùng thích hợp:*

Là thức ăn của tất cả mọi người. Thích hợp nhất với người già.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 10 hạt (khoảng 50g).

* *Chú ý:*

- Hạt dẻ ăn sống khó tiêu hóa, ăn chín lại dễ bị đầy hơi cho nên không ăn quá nhiều trong 1 lần.

- Những người tì vị kém, tiêu hóa không tốt hoặc bị bệnh phong thấp không nên ăn.

- Hạt dẻ tươi dễ bị hỏng thối, ăn vào dễ bị ngộ độc, vì vậy hạt dẻ đã biến chất không nên ăn nữa.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT DẼ

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,14mg	B2 0,17mg	B6 0,37mg	Niacin 0,8mg
C 24mg	Caroten 0,01 μ g	E 4,86mg	Axit folic 100 μ g	Axit pantothenic 1,3mg
P 0,01 μ g				

Chất khoáng

Canxi 5mg	Sắt 1,7mg	Phốt pho 89mg	Kali 560mg	Natri 2mg
Đồng 0,4mg	Magiê 50mg	Kẽm 0,55mg	Selen 1,13 μ g	

◆ Hạt thông

Trong sách y học đời Đường ở Trung Quốc đã có ghi rằng: hạt thông làm ẩm đường ruột, uống lâu ngày sẽ làm cho người nhanh nhẹn, kéo dài tuổi thọ. Hạt thông được gọi là quả trường thọ. Nó là loại quả tươi trong các loại quả cứng, được mọi người rất ưa chuộng, nhất là người già.

* Công dụng:

Vitamin E trong hạt thông có tới 30%, có tác dụng làm mềm mạch máu, chống suy lão, là thức ăn bồi bổ sức khỏe cho người già và trung niên, nó còn là thức ăn làm đẹp da của các quý bà.

Hàm lượng kali và mangan trong hạt thông rất phong phú, có tác dụng rất lớn đối với não và thần kinh, là thức ăn bổ não cho học sinh và những người lao động trí óc. Hạt thông cũng có tác dụng đề phòng bệnh đờ đẫn ở người già.

Ăn hạt thông thường xuyên sẽ tăng cường sức khỏe nâng cao khả năng chống bệnh cho cơ thể, kích thích ăn uống, tăng cân.

Đông y cho rằng nhân hạt thông bổ dưỡng bổ cốt, bổ huyết, đẹp da, bổ phổi chữa ho, nhuận tràng...

* *Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp với tất cả mọi người nhất là người già.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 20g.

* *Chú ý:* Để lâu ngày sẽ bị biến chất không nên ăn.

Do chứa nhiều dầu nên những người công năng mật kém khi ăn phải cẩn thận.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT THÔNG

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,19mg	B2 0,25mg	B6 0,17mg	Niacin 4mg
K 1 μ g	Caroten 0,01mg	Axit panathenic 0,59mg	E 32,79mg	Axit folic 79 μ g

Chất khoáng

Canxi 78mg	Sắt 4,3mg	Phốt pho 569mg	Kali 502mg	Natri 10,1mg
Đóng 2,68mg	Magiê 567mg	Kẽm 4,61mg	Selen 0,74 μ g	

◆ Hạt dẻ cười

Hạt dẻ cười là loại quả khô, mọi người thường ăn lúc nhàn rỗi. Thường có ở Srya, Iran, Irắc, Tây Nam Liên Xô và Tân Cương. Nghe nói, thế kỷ 5 trước Công nguyên, người Ba Tư chỉ ăn hạt dẻ cười, thì quân đội mới có sức mạnh để chiến thắng. Thời đó, người dân du mục của Ba Tư thường mang hạt dẻ cười theo mình để di chuyển đến những nơi tương đối xa.

Bách khoa Vitamin

* Công dụng:

Nhân hạt dẻ cười chứa nhiều thành phần vitamin E, có tác dụng chống suy lão, tăng cường thể chất. Thời cổ, quốc vương Ba Tư gọi hạt dẻ cười là "quả tiên".

Do trong hạt dẻ cười chứa nhiều chất béo nên nó có tác dụng nhuận tràng, giúp cơ thể thải độc.

* Những người cần dùng:

Là đồ ăn lúc nhàn rỗi của tất cả mọi người.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần khoảng 50g.

* Chú ý:

- Nhân màu xanh tươi hơn nhân màu vàng.
- Hạt dẻ cười đã để quá lâu rồi thì không nên ăn nữa.
- Hạt dẻ cười có nhiệt lượng cao và chứa nhiều chất béo, tất cả những người béo, hoặc mỡ máu cao thì nên ăn ít.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT DẺ CƯỜI

Vitamin

A 20 μ g	B1 0,43mg	B2 0,24mg	B6 1,22mg	Niacin 1mg
E 4mg	Axit folic 59 μ g	Axit pantothenic 1,06mg	K 29 μ g	

Chất khoáng

Canxi 120mg	Sắt 3mg	Phot pho 440mg	Kali 970mg	Natri 270mg
Đồng 1,15mg	Magiê 120mg	Kẽm 4,2mg	Selen 0,88 μ g	

◆ Hạt điều

Hạt điều vỏ cứng, có hình bầu dục. Quả điều khi chín có mùi thơm phức, ngọt như mật, dai, bùi, mát, ngon miệng. Là loại quả khô ngon nổi tiếng thế giới. Trước kia, chỉ có những người ở vùng trồng nó mới được thưởng thức, nhưng đến nay thì đã trở thành một loại quả khô hay gặp.

* Công dụng:

Một số vitamin và thành phần nguyên tố vi lượng trong hạt điều có tác dụng làm mềm huyết quản, bảo vệ huyết quản và phòng chữa các bệnh về huyết quản.

Hạt điều chứa nhiều chất dầu mỡ cho nên có thể nhuận tràng, làm đẹp da, chống suy lão. Ăn hạt điều thường xuyên có thể nâng cao khả năng chống bệnh cho cơ thể, tăng sự thèm ăn, làm tăng cân.

* Những người dùng thích hợp:

Là thức ăn của tất cả mọi người.

* Lượng dùng: Mỗi lần 10 - 15 hạt.

* *Chú ý:* Không nên để lâu. Hạt điều đã bị chảy dầu thì không nên ăn.

Hạt điều chứa nhiều chất béo, vì vậy những người công năng mật kém không nên ăn.

Hạt điều có nhiệt lượng tương đối cao, ăn nhiều dễ bị béo.

Có người bị dị ứng khi ăn hạt điều, cho nên phải hết sức chú ý.

Bách khoa Vitamin

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT ĐIỀU

Vitamin

A 2 μ g	B1 0,54mg	B2 0,18mg	B6 0,36mg	Niacin 0,9mg
C 0,25mg	Axit folic 63 μ g	E 11mg	Axit pantothenic 1,32mg	K 28 μ g

Chất khoáng

Canxi 38mg	Sắt 4,8mg	Phốt pho 490mg	Kali 590mg	Natri 220mg
Đồng 1,89mg	Magiê 240mg	Kẽm 3,6mg	Selen 1,72 μ g	

◆ Quả phỉ

Quả phỉ có hình dáng giống quả hạt dẻ, vỏ ngoài cứng nhân trắng béo, tròn, có mùi thơm, ăn vào thấy thơm ngon, vì vậy được mọi người rất ưa thích. Hạt phỉ có dinh dưỡng phong phú, trong nhân ngoài protein, lipit và đường ra, hàm lượng carotene, vitamin B, B2, E rất phong phú, hàm lượng canxi, phốtpho, sắt cũng cao hơn các loại quả cứng khác.

* Công dụng:

Quả phỉ chứa nhiều chất béo dầu mỡ, làm cho vitamin tan trong mỡ dễ được cơ thể hấp thu, có tác dụng bồi dưỡng cho những người ốm yếu, dễ bị đói.

Hàm lượng vitamin E trong quả phỉ lên tới 36% có thể chống suy lão, phòng chữa xơ cứng động mạch, làm đẹp da.

Trong quả phỉ còn chứa thành phần hóa học, chống ung thư, loại thuốc này có thể chữa được ung thư buồng trứng,

ung thư vú và một số bệnh ung thư khác, có thể kéo dài thời gian sống cho bệnh nhân ung thư.

Đông y cho rằng hạt phỉ bổ tì vị, ích khí sáng mắt, có tác dụng chống khát, chữa mồ hôi trộm, tiểu đêm nhiều lần do thận phổi kém.

** Những người dùng thích hợp:*

Người khỏe mạnh bình thường đều ăn được. Là loại thuốc bổ cho bệnh nhân ung thư và bệnh tiểu đường.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 20 hạt.

** Chú ý:*

- Hạt phỉ đã để thời gian lâu rồi không nên ăn.

- Hạt phỉ chứa nhiều chất béo cho nên bệnh nhân bệnh mật không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT PHỈ

Vitamin

A 8 μ g	B1 0,62mg	B2 0,14mg	B6 0,39mg	Niacin 2,5mg
E 36,43mg	Caroten 0,05mg	Axit pantothenic 1,07mg	Axit folic 54 μ g	K 4 μ g

Chất khoáng

Canxi 104mg	Sắt 6,4mg	Phot pho 422mg	Kali 1244mg	Natri 4,7mg
Đồng 3,03mg	Magiê 420mg	Kẽm 5,83mg	Selen 0,78 μ g	

◆ Hạt hướng dương

Hạt hướng dương cũng giống như hạt dưa, là đồ ăn vặt của hững người hay cắn trất. Hạt hướng dương không chỉ là đồ ăn vặt mà còn là nguyên liệu để chế biến bánh ga tô. Do hạt hướng dương là loại hạt thực vật, chứa nhiều dầu mỡ cho nên nó còn là nguyên liệu dùng để ép dầu rất quan trọng. Gần đây, dầu hướng dương là loại dầu được các nhà dinh dưỡng gần đây đánh giá rất cao.

** Công dụng:*

Hạt hướng dương chứa nhiều sắt, kềm, kali, magiê, cho nên có tác dụng phòng tránh bệnh thiếu máu.

Hạt hướng dương là nguồn thức ăn chứa vitamin B1, và vitamin E. Mỗi ngày ăn một vốc hạt hướng dương là có thể đáp ứng được nhu cầu vitamin E trong một ngày của cơ thể. Hạt hướng dương rất tốt cho việc ổn định tinh thần, chống lão hóa tế bào, để phòng bệnh ở người lớn.

Hạt hướng dương còn chữa mất ngủ, tăng cường trí nhớ, có tác dụng nhất định trong việc để phòng ung thư, huyết áp cao và suy nhược thần kinh.

** Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp với tất cả mọi người.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 80g.

** Chú ý:* Cố gắng dùng tay bóc vỏ hoặc dùng máy bóc bỏ vỏ để tránh dùng răng cắn làm hại men răng.

Ăn nhiều hạt hướng dương sẽ tiêu hao nhiều nước bọt, lâu dần sẽ ảnh hưởng đến khoang miệng thậm chí ảnh hưởng đến tiêu hóa. Không nên ăn quá nhiều trong một lần để tránh "bốc hỏa" sinh ra viêm miệng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT DƯƠNG DƯƠNG

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,36mg	B2 0,2mg	B6 1,18mg	Niacin 4,8mg
E 34,53mg	Caroten 0,03mg	Axit pantothenic 1,66mg	Axit folic 280 μ g	

Chất khoáng

Canxi 72mg	Sắt 5,7mg	Photpho 238mg	Kali 562mg	Natri 5,5mg
Đồng 2,51mg	Magiê 264mg	Kẽm 6,03mg	Selen 1,21 μ g	

◆ Hạt bí ngô

Hạt bí ngô màu trắng, ăn sống, ăn chín đều được. Nó có tác dụng diệt giun và chữa bệnh tiền liệt tuyến.

*** Công dụng:**

Hạt bí ngô có tác dụng diệt giun sán trong cơ thể, và còn diệt được cả những ấu trùng hút máu.

Theo các nhà nghiên cứu của Hoa Kỳ, mỗi ngày ăn khoảng 50g hạt bí ngô là có thể chữa được bệnh tiền liệt tuyến. Đó là vì công năng tiết hoocmôn của tiền liệt tuyến phải nhờ vào axit béo, mà trong hạt bí ngô lại chứa nhiều axit béo, có thể làm cho tiền liệt tuyến duy trì được chức năng rất tốt.

Bách khoa Vitamin

Thành phần hoạt tính trong hạt bí ngô có thể chữa sưng viêm tiền liệt tuyến giai đoạn đầu, đồng thời còn có tác dụng đề phòng ung thư tiền liệt tuyến.

Hạt bí ngô còn chứa nhiều axit pantothenic, chất này có thể làm giảm đau tim và giảm huyết áp.

** Những người dùng thích hợp:*

- Tất cả mọi người đều có thể ăn được.
- Những người sống ở những vùng có điều kiện môi trường vệ sinh kém thì có thể ăn thường xuyên để tẩy giun.

Đàn ông nên ăn thường xuyên.

** Lượng dùng:* Mỗi lần 50g.

** Chú ý:* Không nên ăn quá nhiều trong một lần, vì nếu ăn quá nhiều có thể bị đau đầu chóng mặt.

Những người máu nóng nên ăn ít không sẽ bị đầy bụng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT BÍ NGÔ

Vitamin

E 13,25mg	B1 0,15mg	B2 0,15mg	Axit pantothenic 1,5mg	Niacin 0,62mg
Caroten 0,47mg				

Chất khoáng

Canxi 235mg	Sắt 6,7mg	Phốt pho 670mg	Kali 102mg	Natri 20,6mg
Đồng 1,11mg	Magiê 2mg	Kẽm 2,57mg	Selen 2,78 μ g	

◆ Hạt dưa hấu

Hạt dưa hấu là một loại đồ ăn vặt được mọi người ưa thích, ăn lúc nhàn rỗi. Hạt dưa hấu được gia công chế biến thành hạt dưa ngũ hương, nhiều màu sắc. Hạt dưa hấu vừa ngon lại vừa bổ phổi, nhuận tràng, cầm máu, bổ dạ dày, hạ huyết áp.

*** Công dụng:**

Hạt dưa hấu có tác dụng mát phổi, tiêu đờm, chữa ho nhiều đờm và ho ra máu.

Hạt dưa hấu chứa nhiều chất béo, có tác dụng bổ tì vị, nhuận tràng, khi không muốn ăn (chán ăn) hoặc bị táo bón, ăn một chút hạt dưa sẽ rất tốt.

Hạt dưa hấu chứa nhiều axit béo không no, có tác dụng hạ huyết áp cao, và đề phòng xơ cứng động mạch, là món ăn nhẹ của bệnh nhân huyết áp cao.

*** Những người dùng thích hợp:** Phù hợp với tất cả mọi người.

*** Lượng dùng:** Mỗi lần 50g.

*** Chú ý:** Vỏ hạt dưa hấu tương đối cứng, cắn nhiều sẽ hại răng.

Không nên cho trẻ nhỏ ăn để tránh chúng nuốt vào khi quản sẽ rất nguy hiểm.

Ăn quá nhiều hạt dưa sẽ hại thận.

Bách khoa Vitamin

Cần hạt dưa liên tục trong một thời gian dài sẽ tiêu hao nhiều nước bọt, dẫn đến khô miệng lưỡi, thậm chí còn bị rát lưỡi, viêm miệng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT DƯA

Vitamin

B1 0,2mg	B2 0,08mg	E 27,37mg	Niacin 1,4mg
----------	-----------	-----------	--------------

Chất khoáng

Canxi 170mg	Sắt 4,7mg	Phốt pho 760mg	Kali 186mg	Natri 9,4mg
Đồng 0,04mg	Magiê 1mg	Kẽm 0,39mg	Selen 11 μ g	

◆ Hạt sen

Hạt sen là loại thức ăn bổ hay gặp, có tác dụng bồi bổ rất tốt. Các gia đình thường hay dùng hạt sen để nấu chè sen, canh mọc nhĩ trắng với hạt sen hoặc dùng hạt sen để nấu. Người xưa cho rằng ăn hạt sen thường xuyên có thể trị được bệnh, vì nó vừa thơm mát vừa bổ tì.

* Công dụng:

Hàm lượng canxi, phốtpho và kali trong hạt sen rất phong phú, là thành phần cấu tạo nên xương răng, ngoài ra còn thúc đẩy đông máu, làm cho một số men hoạt động, duy trì truyền dẫn thần kinh, ổn định thần kinh, duy trì tính co duỗi của cơ bắp, và nhịp đập của tim.

Phốt pho phong phú còn là thành phần cấu tạo quan trọng của nhân tế bào, giúp cơ thể tiến hành chuyển hóa protein, lipit và đường, giữ cân bằng axit - bazơ, có tác dụng quan trọng trong việc hình thành tinh trùng.

Hạt sen có tác dụng dưỡng tim, an thần. Người già và trung niên thường xuyên ăn sẽ có tác dụng bổ não, tăng cường trí nhớ, nâng cao hiệu suất công việc và đề phòng được bệnh đờ đẫn chậm chạp do tuổi già.

Tâm sen rất đắng, nhưng lại có tác dụng bổ tim rất rõ rệt, có thể giãn các mạch máu bên ngoài giảm huyết áp. Tâm sen còn có tác dụng chữa tim nóng, có thể chữa viêm nhiệt lưỡi, giúp ngủ tốt.

Đông y cho rằng hạt sen ích tâm bổ thận, bổ tì, chữa ỉa chảy, bổ tinh, an thần.

** Những người dùng thích hợp:*

Phù hợp với tất cả mọi người, nhất là người già trung niên, người ốm yếu, mất ngủ, chán ăn và người bị ung thư.

** Lượng dùng:* Hạt sen mỗi lần 30 - 50 g. Tâm sen mỗi lần 3g.

** Chú ý:*

- Hạt sen biến màu vàng lên mốc thì không nên ăn.
- Tâm sen đắng, nghiền nhỏ nuốt thì tốt hơn.
- Hạt sen bổ, những người bị táo bón và đầy bụng thì không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HẠT SEN

Vitamin

C 5mg	B1 0,16mg	B2 0,08mg	E 2,71mg	Niacin 4,2mg
-------	-----------	-----------	----------	--------------

Chất khoáng

Canxi 97mg	Sắt 3,6mg	Phốt pho 550mg	Kali 846mg	Natri 5,1mg
Đồng 1,33mg	Magiê 242mg	Kẽm 2,78mg	Selen 3,36 μ g	

◆ Lạc

Lạc là một loại thức ăn rất bổ, giúp kéo dài tuổi thọ, cho nên lạc cùng với đậu tương được gọi là "thịt thực vật". Giá trị dinh dưỡng của lạc cao hơn lương thực. Lạc có thể sánh ngang với thức ăn động vật như trứng gà, sữa bò, và các loại thịt. Lạc chứa nhiều protein và lipit, đặc biệt là hàm lượng axit béo không no rất cao, rất thích hợp để chế tạo các loại thực phẩm dinh dưỡng.

* Công dụng:

Vitamin K trong lạc có tác dụng cầm máu, tác dụng cầm máu trong vỏ hồng của lạc cao hơn nhân lạc 50 lần, có tác dụng cầm máu rất tốt cho nhiều loại bệnh xuất huyết.

Vitamin E và kẽm trong lạc có thể tăng cường trí nhớ, chống lão hóa, giảm suy thoái công năng não, làm đẹp da.

Vitamin C trong lạc có thể giảm cholesterol, giúp phòng chữa xơ cứng động mạch, huyết áp cao và bệnh vành tim.

Nguyên tố vi lượng selen và một số có hoạt tính sinh vật khác có thể phòng chữa các bệnh ung thư, đồng thời cũng để phòng và chữa xơ cứng động mạch, bệnh nghẽn mạch máu tim, não.

Lạc có tác dụng bổ tì vị, nhuận phổi, tiêu đờm, điều hòa khí huyết, lợi tiểu, tiêu sưng, cầm máu, tiết sữa, mát họng...

** Lượng dùng:*

Mỗi ngày 80 - 100g là đủ.

** Chú ý:*

- Lạc để nguyên cả vỏ để ăn cùng với táo tàu sẽ bồi dưỡng sức khỏe, lại có thể cầm máu, rất thích hợp với những bệnh nhân xuất huyết ồ ạt.

- Lạc rang chín hoặc ép dầu thì những người cơ thể nóng không nên ăn nhiều.

- Lạc hầm ăn là tốt nhất. Như vậy vừa tránh dinh dưỡng bị phá hủy, mà lại không bị nóng nhiệt, ăn mềm, dễ tiêu hóa, người già nên ăn ít.

- Lạc chứa nhiều dầu mỡ, khi tiêu hóa cần phải tiêu hao nhiều dịch mật, cho nên người bị bệnh mật không nên ăn.

- Lạc có thể tăng cường đông máu, dễ gây tắc mạch máu cho nên những người bị độ dính máu cao hoặc bị nghẽn mạch thì không nên ăn.

- Lạc mốc chứa nhiều chất gây ung thư không nên ăn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LẠC

Vitamin

A 6 μ g	B1 0,85mg	B2 0,1mg	B6 0,46mg	Niacin 14,1mg
C 14mg	Caroten 0,01mg	Axit folic 76 μ g	Axit pantothenic 17mg	
E 2,93mg				

Chất khoáng

Canxi 8mg	Sắt 3,4mg	Phốt pho 250mg	Kali 1004mg	Natri 3,7mg
Đồng 0,68mg	Magiê 110mg	Kẽm 1,79mg	Selen 4,5 μ g	

VII - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG GIA VỊ

Gia vị thực vật thiên nhiên như quế, ớt, hồi đều có mùi thơm cay, nồng, có thể làm tăng thêm mùi thơm vị tươi cho thức ăn, khử mùi tanh hôi, tăng cường khẩu vị.

Trong cuộc sống, chúng tuy chỉ được dùng với số lượng không nhiều nhưng lại chứa một lượng nhất định về nguyên tố khoáng chất và vitamin, có thể bổ sung thêm cho các thức ăn chính như thịt và rau, có tác dụng cân bằng dinh dưỡng. Dầu mỡ là một loại rất quan trọng trong đồ gia vị, nó không chỉ có thể điều hòa các loại mùi vị, mà còn làm cho thức ăn tránh bị xào cháy quá sớm, là thứ không thể thiếu được trong bữa ăn hằng ngày. Trong dầu mỡ còn chứa các chất dinh dưỡng như vitamin E và axit béo, là nguồn thức ăn quan

trọng để đề phòng bệnh về mạch máu tim, não. Đồ gia vị loại đã chế biến có tác dụng tăng cường dinh dưỡng, tăng thêm vị tươi, khử mùi tanh hôi, thay đổi khẩu vị, tăng thêm màu sắc và cân bằng axit - bazơ.

◆ Hành (hành củ, hành lá)

Hành là thức ăn luôn có hàng ngày trong bếp. Có loại hành củ to, có loại hành lá (gọi là hành hoa). Chúng không chỉ là đồ gia vị mà còn có thể phòng chữa được bệnh tật, là vị thuốc rất tốt. Hành củ thường dùng để xào nấu, hành hoa dùng để ăn sống hoặc trộn nộm.

* Công dụng:

Hành chứa nhiều vitamin C, có tác dụng giãn mao mạch, thúc đẩy tuần hoàn máu. Những người ăn hành thường xuyên có thể làm tăng cân nhưng cholesterol lại không tăng và làm cho cơ thể khỏe mạnh.

Hành chứa nguyên tố vi lượng selen và có thể làm giảm hàm lượng nitrites trong dịch vị, có tác dụng nhất định trong việc đề phòng ung thư dạ dày và các bệnh ung thư khác.

Hành chứa dầu bay hơi và chất cay có tính kích thích, có thể khử mùi tanh hôi và mùi lạ trong thức ăn dầu mỡ. Hành có tác dụng diệt khuẩn tương đối mạnh, có thể kích thích tiết ra dịch tiêu hóa, tăng sự thèm ăn.

Hành còn có tác dụng làm toát mồ hôi, khử đờm, lợi tiểu, là một vị thuốc đông y chữa cảm.

Bách khoa Vitamin

* Những người dùng thích hợp:

Những người bình thường đều có thể ăn được. Những người lao động trí óc nên ăn nhiều hơn.

* Lượng dùng: Mỗi lần 10g.

* Chú ý:

- Lá hành chứa nhiều carotene không nên vứt đi.

- Hành có tác dụng kích thích tuyến mồ hôi rất mạnh, những người hôi nách mùa hè thận trọng khi ăn, người nhiều mồ hôi không nên ăn.

- Ăn quá nhiều hành sẽ hại mắt.

- Những người bị bệnh đường ruột, dạ dày nhất là những bệnh viêm loét không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG HÀNH

Vitamin

A 17 μ g	B1 0,03mg	B2 0,05mg	B6 0,11mg	K 7 μ g
C 10mg	Caroten 0,1mg	Axit folic 56 μ g	Axit pantothenic 0,4mg	Niacin 0,5mg
E 0,3mg				

Chất khoáng

Canxi 13mg	Sắt 0,8mg	Phốt pho 28mg	Kali 180mg	Natri 3,4mg
Đồng 0,08mg	Magiê 19mg	Kẽm 1,63mg	Selen 0,67 μ g	

◆ Gừng

Gừng là một loại gia vị rất quan trọng, đồng thời cũng có thể dùng làm rau ăn, và nó còn là một vị thuốc đông y rất quan trọng. Vị cay và mùi thơm đặc biệt của gừng có thể thấm vào trong thức ăn làm cho nó tươi ngon, thơm mát.

* Công dụng

Khi ăn cơm không thấy thơm hoặc ăn cơm ít có thể ăn thêm mấy lát gừng hoặc cho thêm một ít gừng non vào trong thức ăn sẽ làm tăng sự thơm ăn.

Gừng là thuốc đông y dùng để chữa nôn, cảm. Gừng sống còn có tác dụng giải độc diệt khuẩn. Ngày thường, khi chúng ta ăn trứng muối hoặc ăn đồ thủy sản tôm, cá, cua, thường rắc lên ít gừng hoặc nước gừng.

Gừng có tác dụng lưu thông khí huyết, chữa cảm lạnh. Khi bị cảm, bị lạnh có thể uống một chút nước gừng sẽ làm cho người dễ chịu, đề phòng được cảm cúm.

Khi cơ thể tiến hành công năng chuyển hóa bình thường sẽ sinh ra một chất có hại - đó là nhóm ôxy tự do, có thể gây ra ung thư và lão hóa. Chất cay trong gừng sống sau khi vào cơ thể sẽ sinh ra một loại men chống ôxy hóa, nó có thể chống lại các nhóm ôxy tự do, và còn mạnh hơn rất nhiều so với vitamin E, cho nên ăn gừng tươi sẽ chống suy lão, người già ăn gừng thường xuyên sẽ chữa được "nốt rám do tuổi già".

* *Những người dùng thích hợp*: Tất cả mọi người đều ăn được.

Bách khoa Vitamin

* *Lượng dùng*: Mỗi lần khoảng 10g.

* *Chú ý*:

- Không nên ăn quá nhiều gừng trong một lần, để tránh hấp thu quá nhiều chất cay sẽ kích thích thận trong quá trình lọc thải qua thận và sinh ra các triệu chứng bốc hỏa như khô miệng, đau họng, táo bón.

- Gừng thổi hỏng, đông cứng không nên ăn vì gừng đã biến chất sẽ gây ra chất ung thư.

- Gừng nóng cho nên chỉ dùng làm thuốc trong trường hợp bị lạnh, những người bị nóng trong khi ăn phải thận trọng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG GỪNG

Vitamin

A 30 μ g	B1 0,01mg	B2 0,04mg	B6 0,13mg	Niacin 0,4mg
C 5mg	Caroten 0,18mg	Axit folic 8 μ g	Axit pantothenic 0,6mg	E 0,2mg

Chất khoáng

Canxi 46mg	Sắt 2,1mg	Phốt pho 42mg	Kali 387mg	Natri 28,2mg
Đồng 0,1mg	Magiê 44mg	Kẽm 0,34mg	Selen 0,56 μ g	

◆ Tỏi

Tỏi là một thứ gia vị không thể thiếu được khi nấu nướng chế biến thức ăn. Phần lớn các món ăn xào nấu đều dùng tỏi. Trong lịch sử, người nghiện ăn tỏi sớm nhất là quốc vương

Babilon cổ cách đây 4500 năm. Theo ghi chép thì vị vua này hạ lệnh cho thần dân phải cống tỏi cho cung vua để thỏa mãn thú vui ăn uống của ông. Người Việt Nam thường dùng tỏi để xào các món ăn hoặc pha nước chấm. Tỏi không những là gia vị mà còn là một vị thuốc phòng bệnh. Người ta thường gọi tỏi là "thuốc kháng sinh trong thiên nhiên".

** Công dụng:*

Trong tỏi có một chất cay là propylene sulfide có khả năng diệt khuẩn bằng 1/10 penicilin, có tác dụng tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh và kí sinh trùng, có thể đề phòng cảm cúm, chứng viêm nhiễm vết thương, chữa các bệnh lây nhiễm và tẩy giun.

Tỏi có tác dụng giảm mỡ máu, đề phòng bệnh vành tim và xơ cứng động mạch, có thể đề phòng tắc nghẽn mạch máu.

Tỏi có hoạt tính bảo vệ gan, làm cho tế bào gan thoát khỏi các men độc, có thể ngăn chặn sự hợp thành của các chất gây ung thư như nitrosamin, từ đó đề phòng được bệnh ung thư.

Những năm gần đây, do kết cấu bữa ăn của mọi người không hợp lý, cho nên cơ thể hấp thu selen bị giảm, làm cho việc hợp thành insulin giảm.

Tỏi chứa tương đối nhiều selen, cho nên ăn tỏi sẽ có tác dụng nhất định cho việc hợp thành insulin của cơ thể. Chính vì vậy mà bệnh nhân tiểu đường ăn nhiều tỏi sẽ giảm bệnh.

Ăn tỏi thường xuyên sẽ kéo dài tuổi thọ, chống suy lão. Hoạt tính chống oxy hóa của tỏi hơn hẳn nhân sâm.

Bách khoa Vitamin

Những người thường xuyên tiếp xúc với chì hoặc có nguy cơ bị ngộ độc chì, ăn nhiều tỏi sẽ đề phòng được ngộ độc chì.

* *Những người dùng thích hợp*: Những người không bị bệnh đường tiêu hóa đều ăn được.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 1 - 4 nhánh.

* *Chú ý*:

- Tỏi đã lên mầm thì hiệu quả chữa bệnh kém.

- Tỏi ngâm không nên để quá lâu để tránh phá hoại thành phần có ích.

- Tỏi sợ nhiệt, khi gặp nóng sẽ phân giải rất nhanh, tác dụng diệt khuẩn của nó sẽ bị giảm. Vì vậy, muốn đề phòng và chữa bệnh lây nhiễm, cảm cúm phải ăn sống.

- Tỏi có thể làm cho dịch vị tiết ra nhiều hơn, chất cay có tác dụng kích thích, những người bị bệnh đường ruột, nhất là viêm loét dạ dày và tá tràng thì không nên ăn tỏi.

- Ăn tỏi quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến thị lực.

- Bệnh nhân bệnh gan ăn quá nhiều tỏi có thể sinh ra giảm công năng gan.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TỎI

Vitamin

A 5 μ g	B1 0,19mg	B2 0,07mg	B6 1,5mg	Axit folic 92 μ g
C 10mg	Caroten 0,0mg	E 0,5mg		

Chất khoáng

Canxi 4mg	Sắt 1mg	Phốt pho 138mg	Kali 530mg	Natri 17,6mg
Đồng 0,22mg	Magiê 21mg	Kẽm 1,06mg	Selen 3,09 μ g	

◆ Ớt

Ớt xanh dùng làm rau, ớt đỏ khô dùng làm gia vị. Người Ấn Độ gọi ớt là "bít tết đỏ", người Mêhycô coi ớt là thức ăn của quốc gia. Người Trung Quốc rất coi trọng ớt, thậm chí còn nghĩ nếu không có ớt thì không thể làm cơm được.

* Công dụng:

Ớt chứa nhiều vitamin C, có thể hạn chế bệnh tim, xơ cứng động mạch vành, giảm cholesterol, chứa nhiều chất chống oxy hóa, có thể đề phòng được bệnh ung thư và các bệnh mãn tính khác, có thể làm thông đường hô hấp, chữa ho, cảm cúm.

Khi ăn không thấy ngon hoặc ăn kém thì có thể cho thêm một chút ớt lên thức ăn để kích thích ăn uống, làm cho ăn được nhiều hơn.

Ớt có tác dụng làm thúc đẩy tuần hoàn máu, có thể làm giảm các triệu chứng: sợ lạnh, đau đầu, lạnh cứng...

Ớt có chứa một chất đặc biệt có thể thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất đạm được hiệu quả đốt cháy chất béo trong cơ thể, từ đó có tác dụng giảm béo. Chất này còn có thể thúc đẩy tiết ra hoocmôn có tác dụng bảo vệ và dưỡng da, là đồ "mỹ phẩm" của phụ nữ.

Bách khoa Vitamin

*** Những người dùng thích hợp:**

Tất cả những người dùng khỏe mạnh bình thường đều có thể ăn được.

*** Lượng dùng:**

- Ớt tươi mỗi lần 100g.

- Ớt khô mỗi lần 10g.

*** Chú ý:**

Khi chế biến ớt xanh phải nắm chắc độ lửa. Do vitamin C không chịu được nhiệt dễ bị phá hủy, tránh dùng đồ nấu bằng đồng.

Khi ăn ớt quá nhiều sẽ hại cho sức khỏe, vì chất cay quá nhiều sẽ kích thích mạnh vào niêm mạc dạ dày và ruột làm cho đau dạ dày, ỉa chảy và làm cho hậu môn bị đau rát, dẫn đến bệnh đau dạ dày và làm cho bị trĩ chảy máu. Vì vậy những người bị viêm thực quản, viêm ruột, viêm loét dạ dày và trĩ thì nên ăn ít hoặc kiêng ăn.

Ớt là thức ăn nóng nhiệt, những người nóng nhiệt âm suy hỏa vượng, huyết áp cao, lao phổi khi ăn phải thận trọng.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ỚT

Vitamin

A 23 μ g	B1 0,04mg	B2 0,03mg	B6 1mg	Niacin 0,3mg
C 62mg	Caroten 0,73mg	E 185mg	Axit pantothenic 3,7mg	K 27 μ g
Axit folic 41 μ g				

Chất khoáng

Canxi 11mg	Sắt 0,6mg	Phot pho 36mg	Kali 300mg	Natri 2,1mg
Đồng 0,11mg	Magiê 15mg	Kẽm 0,12mg	Selen 0,62 μ g	

◆ Muối

Muối có vị mặn, là gia vị dùng nhiều nhất, có thể nói muối là vị cơ bản, không thể thiếu được trong các bữa ăn của mọi người.

* Công dụng:

Muối ăn có thể giảm béo ngậy, làm cho thức ăn tươi ngon, khử mùi hôi tanh, làm cho thức ăn giữ được vị chính.

Nước muối có tác dụng diệt trùng, giữ tươi chống hỏng. Dùng để rửa sạch vết thương, phòng chống viêm nhiễm, rắc ít muối lên trên thức ăn có thể giữ được tươi trong thời gian ngắn, dùng để ướp thức ăn để chống biến chất.

Nước muối có thể rửa sạch được chất sừng và cấu bẩn trên da, làm cho da mịn, đẹp, có thể thúc đẩy quá trình chuyển hóa của da trên khắp người, chữa một số bệnh về da, có tác dụng tự bảo vệ sức khỏe tương đối tốt.

* Những người dùng thích hợp:

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* Lượng dùng: Người khỏe mạnh bình thường mỗi ngày không quá 10g.

Bách khoa Vitamin

* Chú ý:

Do muối hiện nay có pha thêm các nguyên tố dinh dưỡng như iốt, kẽm hoặc selen, cho nên khi nấu nướng thức ăn chín sắp tắt bếp mới cho vào để tránh những chất dinh dưỡng này gặp nhiệt bốc hơi. Lúc bình thường phải để muối ở chỗ râm, tránh nắng, đậy kín.

Khi chế biến các món ăn như gà, cá, chỉ cho ít muối bởi vì những thức ăn này đã có natri glutamu tươi, bản thân nó đã có vị mặn rồi.

Nếu ăn quá nhiều muối trong một thời gian dài dễ gây ra bệnh huyết áp cao, xơ cứng động mạch, tắc nghẽn cơ tim, xuất huyết não, bệnh thận và bệnh đục thủy tinh thể. Trẻ nhỏ không nên ăn muối quá nhiều.

Tuy ăn nhiều muối có hại cho sức khỏe, ăn uống nên thanh đạm, nhưng không phải ăn muối càng ít càng tốt đâu.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MUỐI

Chất khoáng

Canxi 2mg	Sắt 0,8mg	Kẽm 0,24mg	Kali 1228mg	Natri 2513mg
Đồng 0,01mg	Magiê 18mg			

◆ Đường trắng (đường đỏ, đường phèn)

Đường cũng là một trong những gia vị không thể thiếu được trong bữa ăn hằng ngày của mọi người. Đường có mấy

loại chính sau: đường trắng, đường đỏ, đường phèn... Chúng đều được chiết suất từ mía và rau ngọt đều thuộc đường sucrose. Đường trắng mịn tinh khiết, đường đỏ có nhiều tạp chất, đường phèn là loại đường kết tinh.

** Công dụng:*

Ăn đường trắng hợp lí sẽ giúp cơ thể hấp thu canxi, nhưng ăn quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thu canxi.

Đường phèn dưỡng âm, nhuận phổi, chống ho, có tác dụng chữa phổi nóng ho nhiều, ho khan không đờm và ho khạc ra máu...

Đường đỏ tuy có tạp chất nhưng lại giữ được nhiều chất dinh dưỡng. Nó có tác dụng ích khí, bổ huyết, trợ tì, tiêu hóa thức ăn và còn có tác dụng chống lạnh, chống đau. Cho nên phụ nữ bị đau bụng kinh hoặc sau khi đẻ uống một chút nước đường đỏ sẽ có hiệu quả rõ rệt. Đường đỏ có tác dụng bồi bổ, hỗ trợ điều trị cho những người già ốm yếu nhất là những người bị bệnh nặng. Ngoài ra đường đỏ còn có tác dụng nhất định trong việc chữa xơ cứng động mạch và không sợ sinh ra bệnh sâu răng.

** Những người dùng thích hợp:*

Trừ người bị tiểu đường ra, còn tất cả mọi người đều ăn được.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày không quá 30g.

** Chú ý:* Sau khi ăn đường phải súc miệng hoặc đánh răng ngay để tránh bị sâu răng.

Bách khoa Vitamin

Đường để lâu ngày không nên ăn sống, phải đun sôi rồi mới ăn. Không nên ăn nhiều.

Bệnh nhân tiểu đường không nên ăn đường.

Phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ không nên ăn nhiều đường trắng. Sản phụ nên dùng đường đỏ, nhưng không nên để quá lâu, thường nửa tháng là tốt nhất.

Người già nóng trong không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐƯỜNG

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 3mg	Kali 131mg	Natri 1,4mg
Đồng 0,02mg	Magiê 2mg	Kẽm 0,03mg	Selen 0,38 μ g	

◆ Bột ngọt (bột gà)

Bột ngọt là đồ gia vị hiện đại chế biến từ lương thực bằng phương pháp lên men vi sinh vật, thành phần chủ yếu là natri glutamic. Nó vừa tăng sự ham thích ăn uống của mọi người lại vừa cung cấp chất dinh dưỡng nhất định. Bột gà là chế biến từ thịt gà, xương gà, ngoài natri glutamic ra nó còn chứa các loại axit amin.

* Công dụng:

Bổ sung axit amin cho cơ thể, có lợi cho việc tăng cường và duy trì công năng của não.

Vì nó có vị tươi tương đối tốt cho nên kích thích ăn uống.

* *Những người dùng thích hợp*: Người lớn bình thường đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng*: Chưa có kết luận cụ thể. Nhưng có nước quy định mỗi ngày ăn không quá 120 mg/1kg trọng lượng cơ thể.

* *Chú ý*:

Bột ngọt tốt nhất là cho vào khi sắp bắc nồi ra khỏi bếp. Nếu thức ăn phải cho thêm bột thì bột ngọt cho vào trước khi cho thêm bột.

Khi nấu nướng thức ăn chứa kiềm (bazơ) không nên cho bột ngọt để tránh sinh ra mùi vị không tốt, rau có vị ngọt chua cũng không nên cho bột ngọt.

Không nên ăn nhiều bột ngọt.

Những thức ăn chế biến từ thịt gà, trứng gà, thủy sản không cần cho thêm bột ngọt.

Cấm không được nấu nướng bột ngọt ở nhiệt độ cao nếu không sẽ sinh ra chất gây ung thư.

Phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ không nên ăn nhiều mì chính, vì mì chính có thể dẫn đến thai dị dạng thiếu hụt. Người già và trẻ nhỏ cũng không nên ăn nhiều.

Những người bị huyết áp cao nếu ăn mì chính quá nhiều sẽ làm cho huyết áp cao hơn, cho nên người bị huyết áp cao không những phải hạn chế ăn uống mà còn phải hạn chế ăn bột ngọt.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BỘT NGỌT

Vitamin

Niacin 0,3mg

Chất khoáng

Canxi 100mg	Sắt 1,2mg	Phot pho 4mg	Kali 450mg	Natri 5894,9mg
Đồng 0,12mg	Magiê 7mg	Kẽm 0,31mg	Selen 0,98 μ g	

◆ Giấm

Giấm là đồ gia vị ở trạng thái lỏng có mùi vị chua, lên men, giấm có rất nhiều loại, trong đó có giấm gạo là tốt nhất.

* Công dụng:

- Khi nấu nướng thức ăn cho thêm chút giấm sẽ làm tăng mùi vị tươi, ngọt, thơm ngon. Khi xào nấu thức ăn cho thêm chút giấm không chỉ làm cho thức ăn giòn mềm ngon miệng mà còn khử mùi tanh hôi, và còn giữ được các chất dinh dưỡng. Giấm còn có tác dụng làm cho xương gà, xương cá mềm ra, thúc đẩy việc hấp thu canxi.

- Giấm có thể khai vị, thúc đẩy nước bọt và dịch vị tiết ra, giúp cho tiêu hóa, hấp thu, kích thích ăn uống.

- Giấm có tác dụng diệt khuẩn và hạn chế vi khuẩn rất tốt, có thể đề phòng được bệnh đường ruột, bệnh cảm cúm và bệnh đường hô hấp.

- Giấm có thể làm mềm mạch máu, giảm cholesterol, là phương thuốc rất tốt cho bệnh nhân bệnh máu tim như huyết áp cao.

- Giấm có tác dụng bảo vệ da, tóc. Y học cổ đại Trung Quốc đã dùng giấm làm thuốc giấm có tác dụng mọc tóc, làm đẹp da, hạ huyết áp và giảm béo.

- Giấm có thể chữa mệt mỏi, chữa mất ngủ và giảm say tàu xe.

- Giấm còn có thể làm giảm nồng độ cồn trong máu và đường ruột, có tác dụng giải rượu.

* *Những người dùng thích hợp:* Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi lần 5 - 20ml.

* *Chú ý:* Sau khi ăn những thức ăn có nhiều giấm phải súc miệng ngay để bảo vệ răng.

Khi đang uống thuốc kháng sinh, sunphamit, thuốc có tính kiềm, thuốc đông y thì không nên ăn giấm. Những người bị viêm loét dạ dày và dịch vị quá nhiều thì không nên ăn giấm, nếu không bệnh sẽ nặng hơn.

Ăn quá nhiều giấm sẽ mất canxi.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG GIẤM

Vitamin

Niacin 0,7mg	B1 0,03mg	B2 0,05mg	B6 0,02mg	B12 0,1µg
Axit pantothenic 0,08mg				

Chất khoáng

Canxi 17mg	Sắt 6mg	Phốt pho 96mg	Kali 351mg	Natri 262,1mg
Đồng 0,04mg	Magiê 13mg	Kẽm 1,25mg	Selen 2,43 μ g	

◆ Xi dầu

Xi dầu được chế biến từ đậu tương, tinh bột, lúa mì, muối ăn, qua quá trình ủ, lên men. Xi dầu có nhiều loại khác nhau, có loại dùng để nấu, có loại dùng để ăn sống.

* Công dụng:

Khi nấu nướng thức ăn cho thêm chút xi dầu sẽ làm tăng thêm mùi thơm của thức ăn, làm tăng thêm màu sắc của thức ăn để kích thích ăn uống.

Nguyên liệu chủ yếu của xi dầu là đậu tương. Giá trị dinh dưỡng của xi dầu rất cao. Đậu tương và sản phẩm của nó đều chứa nguyên tố chất khoáng selen, có tác dụng phòng chống ung thư.

Xi dầu chứa nhiều vitamin và chất khoáng, có thể giảm cholesterol, giảm tỉ lệ phát bệnh máu tim và giảm bớt các nhóm hóa học tự do của một ít xi dầu tương đương với một cốc rượu nho đỏ (vang đỏ).

* Những người cần dùng:

Tất cả mọi người đều có thể ăn được.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 10 - 30ml.

* *Chú ý*: Xì dầu lên men không nên ăn.

Loại xì dầu dùng để nấu thì không nên ăn sống.

Khi xào nấu thức ăn, sắp bắc ra hãy cho xì dầu vào, không nên đun nóng quá lâu.

Khi đang uống thuốc chữa bệnh ruột dạ dày, và bệnh về máu, tim kiêng ăn xì dầu để tránh tác dụng phụ như: nôn, buồn nôn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG XÌ DẦU

Vitamin

Axit folic 30 μ g	B1 0,05mg	B2 0,17mg	B6 0,18mg	B12 0,2 μ g
Niacin 1,5mg	Axit pantothenic 0,37mg			

Chất khoáng

Canxi 30mg	Sắt 4,6mg	Phốt pho 38mg	Kali 636mg	Natri 4056mg
Đồng 0,06mg	Magiê 130mg	Kẽm 0,76mg	Selen 5,32 μ g	

◆ Rượu gia vị

Rượu gia vị là loại rượu chuyên dùng để nấu nướng. Trung Quốc, Nhật Bản, Hoa Kỳ và một số nước Châu Âu hay có thói quen dùng rượu để làm gia vị nấu nướng thức ăn. Về mặt lí luận thì bia, rượu trắng, rượu vàng, rượu nho, whisky

đều có thể dùng để nấu nướng, nhưng qua thực tiễn thử nghiệm lâu ngày, người ta đã phát hiện ra các loại rượu khác nhau khi nấu thức ăn sẽ có những mùi vị khác xa nhau. Qua thử nghiệm nhiều lần người ta đã phát hiện thấy rượu vàng chỉ dùng làm gia vị là tốt nhất.

** Công dụng:*

Công dụng chủ yếu của rượu vàng trong nấu nướng là khử được mùi tanh hôi, giảm mỡ ngấy, khi nấu nướng có thể thông qua việc êtylic bay hơi mà làm cho mùi thơm đọng lại trên thức ăn bốc hơi ra làm thức ăn thơm phức khắp nơi.

Trong rượu vàng còn chứa nhiều vitamin và chất khoáng (nguyên tố vi lượng), hàm lượng axit amin tương đối cao. Dùng rượu nấu nướng sẽ làm tăng thêm tươi và làm cho dinh dưỡng trong thức ăn phong phú hơn.

Khi nấu nướng các món ăn là thịt, gia cầm, trứng, cho thêm chút rượu vàng, để nó ngấm vào bên trong thức ăn, hòa tan các chất hữu cơ vi lượng, từ đó làm thức ăn mềm ra.

Rượu vàng uống nóng có thể giúp cho tuần hoàn máu, thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất, có tác dụng bổ huyết dưỡng da, hoạt huyết khử hàn, có thể chống giá lạnh, đề phòng cảm. Rượu vàng còn dùng làm rượu thuốc.

** Những người dùng thích hợp:* Người lớn đều dùng được.

** Lượng dùng:* Khi nấu nướng tùy theo số lượng thức ăn để cho vào cho thích hợp.

Uống trực tiếp thì khoảng 30ml mỗi ngày nhiều nhất không nên quá 200ml.

* *Chú ý:* Khi nấu nướng không nên cho quá nhiều để tránh mùi rượu quá nặng ảnh hưởng đến mùi vị thức ăn.

Mùa hè không nên uống.

Hâm nóng uống sẽ có lợi cho sức khỏe. Như vậy có thể làm cho các hợp chất hữu cơ như methanol, ethers, aldehydes... bay hơi hết, đồng thời mùi thơm dạng mỡ trong đó bốc lên làm cho rượu đậm đà hơn, thơm hơn...

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RƯỢU VÀNG

Vitamin

A 12 μ g	B1 0,05mg	B2 0,03mg	Axit pantothenic 0,19mg	Niacin 0,6mg
Axit folic 1 μ g				

Chất khoáng

Canxi 15mg	Sắt 1,3mg	Phốt pho 20mg	Kali 123mg	Natri 4,3mg
Đồng 0,02mg	Magiê 19mg	Kẽm 0,39mg	Selen 0,26 μ g	

◆ Mật ong (sữa ong chúa)

Mật ong là một loại thức ăn thiên nhiên, vị ngọt như mật, chứa đường đơn (monosacarit) không cần phải qua tiêu hóa cũng có thể được cơ thể hấp thu. Mật ong có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe cho phụ nữ, trẻ nhỏ và đặc biệt là người già, mật ong còn được gọi là "sữa bò của người già".

Bách khoa Vitamin

Sữa ong chúa là loại sữa do ong thợ tiết ra dùng để nuôi ong chúa và ấu trùng, dinh dưỡng cao hơn nhiều so với mật ong.

** Công dụng:*

Những người mất ngủ, trước khi đi ngủ mỗi ngày uống một thìa mật ong (hòa trong một cốc nước đun sôi để nguội) là sẽ nhanh chóng ngủ được.

Mật ong có thể cải thiện được thành phần máu, tăng cường công năng tim và máu, vì vậy uống mật ong thường xuyên sẽ rất tốt cho người bị bệnh máu tim.

Mật ong có tác dụng bảo vệ gan, thúc đẩy tế bào gan tái sinh, có tác dụng nhất định trong việc hạn chế gan nhiễm mỡ. Mật ong có thể giải rượu. Những người bị táo bón, uống mật ong có thể nhuận tràng đỡ táo bón.

Uống mật ong có thể nhanh chóng tăng cường thể lực, giảm mệt mỏi, tăng cường sức đề kháng bệnh tật cho cơ thể.

Mật ong còn có tác dụng diệt khuẩn. Ăn mật ong thường xuyên không chỉ vô hại cho răng mà còn diệt khuẩn tiêu độc cho răng miệng. Khi dùng mật ong bôi lên da sẽ làm cho vi khuẩn không sinh trưởng được, có thể chữa vết thương nhỏ trên da, nhất là chữa bỏng da.

Sữa ong có thể tăng cường sức đề kháng chống virus, vi trùng gây bệnh cho cơ thể, thúc đẩy tổ chức nội tạng tái sinh và phục hồi, điều chỉnh nội tiết và chuyển hóa chất, kích thích ăn uống chữa mất ngủ và thúc đẩy sinh trưởng phát triển, có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe và chữa bệnh.

* *Những người dùng thích hợp*: Phù hợp với tất cả mọi người nhất là người già và trẻ nhỏ.

* *Lượng dùng*: Mỗi ngày 20g.

* *Chú ý*: Mùa hè và mùa thu không nên uống mật ong sống. Trẻ mới sinh không nên cho uống mật ong để tránh ruột còn non dễ bị ngộ độc mật ong.

Khi uống nên pha với nước ấm, không nên pha với nước sôi nóng và càng không nên đun sôi uống.

Sữa ong phải cất trong tủ lạnh để bảo quản.

Do mật ong chứa fructose tương đối cao cho nên bệnh nhân tiểu đường nên ăn vừa phải. Mật ong không nên để trong đồ hộp kim loại, để tránh tăng hàm lượng kim loại nặng.

Mật ong không nên uống với nước trà, nếu không sẽ bị sinh ra chất cặn, có hại cho sức khỏe.

Sữa ong không phù hợp với những người hay bị dị ứng, những người bị đường huyết thấp cũng không nên ăn nhiều.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MẬT ONG

Vitamin

A 43 μ g	B1 0,01mg	B2 0,04mg	Niacin 0,2mg	C 4mg
--------------	-----------	-----------	--------------	-------

Chất khoáng

Canxi 29mg	Sắt 0,5mg	Phốt pho 16mg	Kali 28mg	Natri 4,7mg
Đồng 0,03mg	Magiê 2mg	Kẽm 0,03mg	Selen 0,15 μ g	

Bách khoa Vitamin

◆ **Vùng (dầu vùng, dầu thơm)**

Vùng vừa dùng để ăn vừa dùng để ép dầu. Vùng có 2 loại: trắng và đen. Vùng trắng ăn tốt hơn còn vùng đen thì dùng làm thuốc tốt hơn. Ngày xưa, ở Trung Quốc các nhà dưỡng sinh đã đánh giá rất cao về vùng. Trong cuộc sống hàng ngày mọi người phần lớn là ăn vùng đã chế biến, dầu vùng, dầu thơm.

* *Công dụng:*

Vùng ép dầu không chỉ có mùi thơm phức, mà còn kích thích ăn uống, có lợi cho việc hấp thu các chất dinh dưỡng. Gần 70% vitamin E trong vùng có tác dụng chống ôxy hóa, có thể bảo vệ gan, tim, chống suy lão.

Vùng đen chứa nhiều biotin, có tác dụng chống chừa rụng tóc do ốm yếu, già sớm, và cũng có tác dụng nhất định trong việc điều trị các bệnh gây ra rụng tóc. Ăn vùng thường xuyên sẽ tăng tính đàn hồi cho da.

Cứ 100g dầu vùng thì chứa tới 48mg sắt, cao gấp đôi gan lợn, gấp 7 lần lòng đỏ trứng gà. Ăn thường xuyên không chỉ điều chỉnh được thói quen ăn uống chỉ thích ăn một thứ thức ăn mà còn cải thiện và đề phòng được thiếu máu do thiếu sắt.

Hàm lượng canxi trong dầu vùng cao hơn nhiều so với các loại rau và đậu, chỉ đứng sau có tôm moi, ăn thường xuyên rất tốt cho sự phát triển của xương và răng.

Vùng có tác dụng nhuận tràng và chống ung thư.

* *Những người dùng thích hợp:* Già trẻ đều ăn được.

* *Lượng dùng:* Mỗi ngày 10 - 20g.

* *Chú ý:* Lớp ngoài nhân vùng là một lớp màng hơi cứng, phải nghiền nát ra thì cơ thể mới hấp thu được dinh dưỡng, cho nên vùng nguyên hạt phải gia công xong mới ăn.

Khi ăn vùng không nên rang cháy.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG VÙNG

Vitamin

A 32 μ g	B1 0,24mg	B2 0,2mg	Caroten 0,19mg	Niacin 6,7mg
Biotin 110 μ g	E 38,28mg			

Chất khoáng

Canxi 946mg	Sắt 10,1mg	Phốt pho 530mg	Kali 140mg	Natri 8,2mg
Đồng 1,41mg	Magiê 202mg	Kẽm 6,24mg	Selen 4,06 μ g	

VIII - VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG ĐỒ UỐNG

◆ Trà

Trà là đồ uống đại chúng, có 3 loại: trà xanh, trà đen và trà hồng (lipton). Trà xanh rất phổ cập ở các nước Châu Á như Nhật Bản, Hàn Quốc, Ấn Độ, Việt Nam, Trung Quốc; các nước phương Tây quen dùng hồng trà.

** Công dụng:*

Trà là đồ uống chứa nhiều vitamin K, và còn chứa cả vitamin C, có tác dụng chống đông máu, thúc đẩy hòa tan cellulose, hạ huyết áp, giảm mỡ máu, có lợi cho việc phòng chữa bệnh máu tim.

Trong trà có chứa chất flo, uống trà sẽ làm chắc răng, chống sâu răng.

Hàm lượng vitamin A, E trong trà rất phong phú và chứa nhiều nguyên tố vi lượng chống ung thư, chống suy lão. Trà là đồ uống thiên nhiên làm đẹp da, giúp cho da trắng mịn, giảm nếp nhăn, chống ôxy hóa, phòng bức xạ, nâng cao khả năng miễn dịch, phòng chống ung thư.

Trà còn có tác dụng làm cho người tỉnh táo, hưng phấn, tăng cường khả năng miễn dịch, giảm mệt mỏi.

Hồng trà làm cho ấm người chống lạnh, trà đen có tác dụng giảm béo rất mạnh.

** Những người dùng thích hợp:* Trừ phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ ra, người bình thường đều uống được.

** Lượng dùng:* Mỗi lần uống khoảng 3 - 8g.

** Chú ý:* Thời gian hãm trà không nên quá lâu, không nên dùng bình giữ nóng để hãm trà.

Không nên uống trà quá đặc.

Trà để qua đêm không nên uống.

Những người bị sốt, thận yếu, bệnh máu tim, táo bón, viêm loét đường tiêu hóa, suy nhược thần kinh và mất ngủ nên uống trà.

Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú, trẻ nhỏ không nên uống trà.

Không nên dùng nước trà để uống thuốc. Trước và sau khi uống thuốc 1 tiếng đồng hồ không nên uống trà.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG TRÀ

Vitamin

A 417 μ g	B1 0,36mg	B2 0,35mg	B6 0,46mg	K 140 μ g
C 19mg	Caroten 2,5mg	E 9,57mg	Axit pantothenic 3,1mg	Niacin 8mg
P 230 μ g	Axit folic 16 μ g			

Chất khoáng

Canxi 332mg	Sắt 14,4mg	Phốt pho 191mg	Kali 1643mg	Natri 28,2mg
Đồng 1,74mg	Magiê 196mg	Kẽm 4,24mg	Selen 3,18 μ g	

◆ Cà phê

Cà phê là một trong những đồ uống chính của người phương Tây, nó có vị đắng nhưng lại có một mùi thơm đặc biệt, có tác dụng làm cho người tỉnh táo, vì vậy cà phê được rất nhiều người ưa chuộng. Những người phải làm thêm giờ, thức đêm thường uống cà phê cho tỉnh táo. Có thể nói cà phê cũng là một trong những đồ uống chủ yếu của nước ta.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Trong cuộc sống, mọi người không thể tránh khỏi việc phải tiếp xúc với các loại bức xạ, như sóng điện từ, sóng quang, lâu dần có thể cũng sẽ bị tổn hại ở những mức độ khác nhau. Uống cà phê hợp lí có thể giảm bớt được những tổn hại này.

Trường Đại học Y khoa của Nhật Bản đã nghiên cứu và phát hiện ra: mỗi ngày uống một cốc cà phê sẽ có tác dụng hạn chế ung thư gan.

Trong cà phê có chứa caffeine có thể kích thích thần kinh trung ương, phân giải glycogen, nâng cao đường huyết. Uống cà phê hợp lí sẽ làm cho người dồi dào tinh lực tạm thời, tư duy nhanh nhạy. Sau khi vận động uống cà phê sẽ làm giảm mệt mỏi, khôi phục sức khỏe, phấn chấn tinh thần.

** Những người dùng thích hợp:* Người khỏe mạnh bình thường đều có thể uống được.

** Lượng dùng:* Mỗi ngày 1 - 2 cốc là vừa không nên uống quá 5 cốc.

** Chú ý:*

Khi nếm thử cà phê phải uống một cốc nước trắng. Trước khi nếm cà phê hãy uống 1 ngụm nước trắng để làm hết mùi lạ trong miệng, sau đó mới thử cà phê thì mới cảm thấy hết vị thơm ngon. Do cà phê có công năng lợi tiểu, uống nhiều nước trắng có thể nâng cao lượng tiểu thải ra, thúc đẩy công năng thận, không sợ bị "bốc hỏa".

Cà phê không nên uống quá nhiều.

Những người uống cà phê thường xuyên phải chú ý: bổ xung canxi.

Người bị bệnh máu tim nên uống ít cà phê.

Người già và phụ nữ nếu uống cà phê thường xuyên sẽ gây ra loãng xương, dễ bị gãy xương.

Những người bị bệnh dạ dày và thiếu vitamin B1 cố gắng không uống cà phê.

Phụ nữ mang thai nếu uống cà phê quá nhiều có thể dẫn đến thai bị dị tật hoặc sảy thai.

Uống cà phê quá nhiều sẽ có nguy cơ gây ung thư cho người bình thường, còn đối với những người đã bị ung thư thì tốt nhất không nên uống.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CÀ PHÊ

Vitamin

A 120 μ g	B1 0,02mg	B2 0,14mg	B6 0,01mg	B12 0,1 μ g
	Axit folic 8 μ g	E 0,2mg	Axit pantothenic 0,11mg	Niacin 47mg

Chất khoáng

Đồng 3,8mg	Sắt 3mg	Kẽm 0,77mg	Kali 223mg	Natri 100mg
Magiê 440mg	Selen 0,24 μ g			

◆ Rượu nếp

Rượu nếp là một trong những đặc sản của nước ta. Nguyên liệu chủ yếu là gạo nếp, công nghệ chế biến đơn giản, vị ngon ngọt, thơm phức, hàm lượng cồn ít. Được mọi người ưa chuộng. Rượu nếp hay được dùng trong Tết Đoan ngọ (5/5 âm lịch).

* Công dụng:

Rượu nếp thơm ngon, vị ngọt, có thể kích thích tiết ra dịch tiêu hóa, tăng sự thèm ăn và giúp tiêu hóa thức ăn. Dùng rượu nếp hầm thịt sẽ làm cho thịt mềm hơn, dễ tiêu hóa.

Gạo nếp qua quá trình ủ men thành phần dinh dưỡng dễ được cơ thể hấp thu, là thức ăn bổ khí huyết cho người già trung niên, phụ nữ mang thai và những người ốm yếu. Nước ta nhiều vùng đã dùng rượu nếp cho những sản phụ ở cũ và những người mới khỏi ốm ăn, để phục hồi sức khỏe nhanh chóng.

Rượu nếp còn làm cho người tỉnh táo, giải nhiệt, thúc đẩy tuần hoàn máu làm cho đẹp da.

* *Những người dùng thích hợp*: Phù hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là với người già trung niên, phụ nữ mang thai, sản phụ và những người ốm yếu thì càng thích hợp hơn.

* *Lượng dùng*: Mỗi lần 1 bát (khoảng 200g).

* *Chú ý*: Đập thêm quả trứng vào rượu nếp, đun với 1 ít bánh trôi hoặc cho thêm ít đường đỏ vào sẽ có hiệu quả bổ dưỡng rất tốt.

Rượu nếp không nên để lâu, mùa đông có thể giữ ấm trong bình giữ ấm 3 - 4 ngày sau là ăn được. Mùa hè cho thêm ít nước vào rượu đun sôi thì có thể để được lâu ngày hơn.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RƯỢU NẾP

Vitamin

A 48 μ g	B1 0,01mg	B2 0,03mg	Niacin 0,2mg	E 0,24mg
--------------	-----------	-----------	--------------	----------

Chất khoáng

Canxi 126mg	Sắt 0,5mg	Phot pho 67mg	Kali 125mg	Natri 54,2mg
Đồng 0,2mg	Magiê 40mg	Kẽm 0,37mg	Selen 1,73 μ g	

◆ Bia

Bia chứa nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng bổ tì khai vị, có người dùng bia làm đồ uống hàng ngày, thậm chí còn gọi bia là "bánh mì nước". Có một số người còn uống bia trong các bữa ăn, dùng bia thay cho đồ uống và canh.

* Công dụng:

Bia được chế biến từ ngũ cốc lên men, do nó chứa nhiều vitamin nhóm B và các chất dinh dưỡng khác cho nên nó có nhiệt lượng nhất định.

Bia đặc biệt là bia đen có thể làm giảm 50% tỉ lệ phát bệnh xơ cứng động mạch và đục thủy tinh thể, có tác dụng chống đỡ bệnh tim.

Bách khoa Vitamin

Những người đàn ông và phụ nữ trẻ tuổi thích uống bia có thể giảm tỉ lệ mắc chứng loãng xương do tuổi già. Mật độ chất xương có liên quan chặt chẽ tới lượng hấp thu silic, mà trong bia lại chứa nhiều silic, cho nên uống bia thường xuyên sẽ làm cho xương chắc khỏe.

Sau khi uống một lượng bia nhất định, người trông sẽ đẹp và hấp dẫn hơn, người con trai sẽ phát hiện thấy trước mắt mình là những cô gái đẹp, còn người phụ nữ sẽ thấy trước mắt mình là người đàn ông tuấn tú. Đó là hiện tượng "say bia".

* *Những người dùng thích hợp*: Người khỏe mạnh bình thường đều có thể uống được.

* *Lượng dùng*: Mỗi ngày khoảng 300ml, nhiều nhất không quá 2 lít.

* *Chú ý*: Bia cuối cùng vẫn là rượu, uống nhiều vào dạ dày đường ruột, hấp thu vào máu sẽ hại cho sức khỏe, vì vậy không nên uống quá nhiều bia.

Uống bia vừa phải sẽ ngon miệng và có lợi cho việc hấp thu dinh dưỡng. Không nên uống, mỗi ngày nhiều nhất không quá 2 lít, uống bia vào buổi chiều là tốt nhất. Bia có nồng độ khoảng 5° - 10° là thích hợp, cao nhất không quá 20°, thấp nhất là 5°, không nên uống cùng với rượu mạnh, để tránh hấp thu quá nhiều rượu cồn.

Uống quá nhiều bia sẽ gây ra béo phì (béo bụng) và ảnh hưởng tới gan, sinh đẻ... thậm chí còn dẫn đến bị ung thư.

Những người bị viêm dạ dày, bệnh gan, gút, tiểu đường, bệnh tim, sỏi đường tiết niệu và bệnh viêm loét không nên uống bia.

Trong thời gian uống thuốc không nên uống bia, không nên dùng bia để uống thuốc, vì bia sẽ ảnh hưởng đến phân giải và hấp thu thuốc.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BIA

Vitamin

Niacin 1mg	B1 0,2mg	B2 0,02mg	B6 0,05mg	B12 0,1 μ g
Axit pantothenic 0,08mg	Axit folic 7 μ g			

Chất khoáng

Canxi 4mg	Sắt 0,3mg	Photpho 15mg	Magiê 7 mg	Natri 2,5mg
Kẽm 0,01mg				

◆ Rượu nho (rượu vang)

Rượu nho được chế biến từ nho ủ lên men, là loại rượu có nồng độ cồn là 8% - 20%, vị ngọt, dinh dưỡng phong phú, là đồ uống cao cấp có thể phòng chữa được nhiều bệnh, lưu hành nhất là ở Pháp, và cũng lưu hành ở các nước Âu Mỹ và các nước trên thế giới. Những năm gần đây, nó cũng trở thành rượu uống khai vị trong những ngày lễ tết, tiệc vui của nhân dân ta.

Bách khoa Vitamin

** Công dụng:*

Rượu nho là một loại đồ uống có tính kiềm duy nhất, có thể trung hòa được những thức ăn có tính axit như thịt, cá, gạo mì, mà mọi người hiện nay đang ăn giảm cholesterol không tốt trong máu, thúc đẩy tiêu hóa.

Trong rượu nho còn chứa các thành phần chống ôxy hóa và nhiều hợp chất loại phenol có thể đề phòng được xơ cứng động mạch và máu đông kết bảo vệ và duy trì cơ năng sinh lí bình thường của hệ thống huyết quản tim và não có tác dụng bảo vệ tim, đề phòng xuất huyết não.

Trong rượu nho có chứa nhiều axit tannin có thể đề phòng sâu răng và tránh khỏi tổn thương do bức xạ.

Uống rượu nho sẽ tốt cho việc giữ gìn sắc đẹp của phụ nữ, có thể dưỡng khí hoạt huyết, làm cho da có tính đàn hồi.

Trong rượu nho chứa tương đối nhiều chất chống ôxy hóa có thể loại bỏ hoặc chống lại các nhóm hóa học tự do, cho nên có tác dụng phòng bệnh chống già, uống thường xuyên sẽ đề phòng được chứng đờ đẫn chậm chạp do tuổi già.

Trong rượu nho còn chứa một chất chống ung thư. Thành phần này có thể phòng tránh tế bào bình thường bị ung thư và hạn chế lây lan của tế bào ung thư.

Rượu nho đỏ được chế biến từ nho, cho nên nó là thức ăn đề phòng ung thư rất tốt.

** Những người dùng thích hợp:* Người lớn khỏe mạnh bình thường đều có thể uống được. Rất phù hợp với phụ nữ.

*** Lượng dùng:**

Mỗi lần 50 - 100ml, mỗi ngày không nên uống quá 200ml.

*** Chú ý:**

Không nên đổ lẫn rượu nho với các loại đồ uống có axit cacbonic như cocacola. Làm như vậy vừa mất mùi thơm nguyên chất của nó, vừa ảnh hưởng đến dinh dưỡng và công dụng vốn có của nó do tăng thêm thành phần đường và khí ga. Cũng không nên cho thêm đá vào đồ uống, vì đá sẽ làm cho rượu nho loãng ra. Rượu nho không phù hợp với những người bị dịch vị quá nhiều hoặc bị bệnh viêm loét.

Rượu nho đổ có thể uống được trong nhiệt độ bình thường trong phòng, không cần phải làm lạnh, tốt nhất là sau khi mở nắp 1 tiếng đồng hồ để rượu hút đủ không khí rồi mới uống. Rượu nho trắng thì phải để lạnh rồi hãy uống thì tốt hơn.

Những người bị tiểu đường và bệnh viêm loét không nên uống rượu nho.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG RƯỢU NHO

Vitamin

Axit pantothenic 0,07mg	B1 0,04mg	B2 0,01mg	B6 0,03mg	Niacin 0,1mg
-------------------------	-----------	-----------	-----------	--------------

Chất khoáng

Canxi 27mg	Sắt 0,4mg	Phốtpho 5mg	Kali 8mg	Natri 2,6mg
Đồng 0,02mg	Magiê 4 mg	Kẽm 0,18mg	Selen 0,1µg	

◆ Đồ uống, nước hoa quả

Đồ uống là thức ăn không thể thiếu được trong đời sống hàng ngày của mọi người. Trong mùa hè oi bức nóng nhiệt, mọi người thường dùng để giải nhiệt chống khát, nó cũng là thức ăn có sẵn trên bàn ăn.

Do ngon ngọt nên nó rất được nhiều người ưa chuộng.

Đồ uống cũng có ưu khuyết điểm của nó, chúng ta cần phải chú ý trong đồ uống và nước hoa quả đều có chứa đường, thuốc bảo quản, phẩm màu, hương liệu. Trong đồ uống cacbonic còn chứa thành phần hóa học như axit cacbonic, axit photphoric. Trong nước hoa quả thì có nhiều loại vitamin và khoáng chất.

* Công dụng:

Thành phần chính của đồ uống là nước, sau khi uống có thể bổ sung nước, đường và chất khoáng đã bị tiêu hao do vận động và tiến hành các hoạt động sống. Đồ uống có tác dụng nhất định trong việc giữ cân bằng chất điện giải trong cơ thể.

Nước hoa quả chứa nhiều chất dinh dưỡng thiên nhiên, có thể tăng cường khả năng miễn dịch, giảm bệnh tật, chống suy lão. Đặc biệt là nước hoa quả tươi sẽ có đầy đủ chất dinh dưỡng và công dụng của loại hoa quả đó. Uống nước hoa quả có thể giảm tỉ lệ phát bệnh đường tiêu hóa, hệ thống tiết niệu, đường hô hấp, đồng thời có thể phòng tránh xơ cứng động mạch, huyết áp cao, bệnh vành tim.

* *Những người dùng thích hợp*: Trừ người bị tiểu đường ra, tất cả mọi người đều uống được.

* *Lượng dùng*: Mỗi ngày 1 cốc (khoảng 200ml).

* *Chú ý*: Trước sau bữa ăn, trong bữa ăn đều không nên uống đồ uống và nước hoa quả.

Đồ uống loại axit cacbonic thường chứa thành phần photphoric, sau khi chúnđ vào cơ thể sẽ xảy ra phản ứng với canxi, ảnh hưởng lớn tới răng và xương. Cho nên không nên uống nhiều, cũng không nên uống hàng ngày. Phụ nữ trong thời kỳ tiền mãn kinh, trẻ nhỏ và người già cũng không nên uống nhiều.

Thành phần hóa chất trong cocacola có hại cho công năng sinh dục của mọi người, uống quá nhiều có thể dẫn đến vô sinh, không sinh nở được và có thể làm cho số lượng tinh trùng ở đàn ông bị giảm.

Trong nước hoa quả (trừ nước ép tươi) tuy chứa nhiều dinh dưỡng nhưng lại thiếu cellulose cần thiết cho cơ thể. Nhiều người cho rằng uống nước hoa quả thay cho việc ăn hoa quả là không đúng.

Hàm lượng đường trong nước hoa quả và đồ uống cao, uống trước khi đi ngủ dễ làm cho độ đặc dính của máu tăng lên, sẽ gây nguy hiểm bị bệnh máu tim, não, và bất lợi cho việc hạn chế đường huyết.

Uống quá nhiều loại nước này sẽ làm cho tim thận phải làm việc nhiều làm cho người mệt mỏi khó chịu, đi tiểu

Bách khoa Vitamin

nhieu. Đồng thời làm cho dịch tiêu hóa, khả năng sát khuẩn bị giảm, dễ gây bệnh dạ dày.

Không nên uống đồ uống và nước hoa quả cùng với rượu, để tránh cho cơ thể phải hấp thụ nhanh cồn rượu, có hại cho dạ dày, gan, thận.

CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐỒ UỐNG

Vitamin

Caroten 0,01mg	C 2mg
----------------	-------

Chất khoáng

Canxi 6mg	Sắt 0,2mg	Phốt pho 3mg	Kali 131mg	Natri 1,4mg
Đồng 0,02mg	Magiê 2 mg			

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Từ điển bách khoa Sinh học* - Nhà xuất bản Khoa học - Kỹ thuật, 2003.
2. *Cẩm nang sức khỏe* - Nhà xuất bản Phụ nữ, 1999.
3. *Sách thuốc Việt Nam* - Nhà xuất bản Văn hoá dân tộc, 1997.
3. *Từ điển bách khoa Y học gia đình* - Nhà xuất bản Từ điển bách khoa, 2001.
4. *Cây cỏ Việt Nam* - Nhà xuất bản Trẻ, 1999.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<i>Lời nói đầu</i>	5
CHƯƠNG I: VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG	7
1. Đại cương về vitamin	7
1.1. <i>Chất dinh dưỡng trong thức ăn</i>	7
1.2. <i>Phân loại vitamin</i>	7
1.3. <i>Công dụng của các loại Vitamin chủ yếu</i>	8
2. Vitamin - chất khoáng trong thức ăn	9
2.1. <i>Các loại thức ăn chứa nhiều vitamin nhất</i>	9
2.2. <i>Lựa chọn thức ăn để bổ sung vitamin khác nhau</i>	10
2.3. <i>Chất khoáng cần thiết cho cơ thể</i>	11
2.4. <i>Mối quan hệ giữa chất khoáng với vitamin</i>	13
3. Bổ sung hợp lí vitamin và chất khoáng	14
3.1. <i>Nguyên tắc bổ sung hợp lí vitamin</i>	14
3.2. <i>Những người khác nhau cần chất dinh dưỡng khác nhau</i>	14

4. Các loại vitamin	17
5. Các loại chất khoáng	38
CHƯƠNG II: THỨC ĂN CHỨA VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG	67
I - Vitamin và chất khoáng trong lương thực ngũ cốc	67
II - Vitamin và chất khoáng trong rau xanh	82
CHƯƠNG III: VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG CÁC LOẠI ĐẬU VÀ SỮA	182
CHƯƠNG IV: VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG TIẾT VÀ GAN ĐỘNG VẬT	200
CHƯƠNG V: VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG TRÁI CÂY	204
CHƯƠNG VI: VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG GIA VỊ	213
CHƯƠNG VII: VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG TRONG ĐỒ UỐNG	327

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65.Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại : 04.3 9260024 Fax :04.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập

LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Hồng Tú

Vẽ bìa: Minh Lâm

Sửa bản in: Hồng Tú

In 2000c, khổ 14,5x20,5. Tại CTy CP Văn Hóa Hà Nội.
ĐKKHXB:264-2015/CXBIPH/28-06/HĐ.QĐXB số: 186/QĐ-NXBHĐ.
MSSTCQT-ISBN:978-604-86-4144-3. In xong và nộp lưu chiểu năm 201

BS.THU MINH
(Biên soạn)

+ Tủ sách thầy thuốc gia đình +

BÁCH KHOA



VITAMIN



D NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM

453 - 455 Đường Hồng Hà - P. Phúc Tân - Q. Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT: 043.9.427.393. ĐT/Fax: 043.9.427.407 - 043.9.387391
Website: nsminhlam.com.vn - Email: nsminhlam@gmail.com



GIÁ :68.000Đ