

Đàn ông nên ăn chuối

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 20:35

Ăn gì bây giờ



Sau hai năm nghiên cứu, các bác sĩ của Mayo Clinic khuyên, một trong các món ăn bổ dưỡng nhất của loài người là trái chuối. Nhất là đối với các quý ông, chuối có tác dụng tăng hormone và rút ngắn thời gian quay trở lại "sàn đấu".

Chuối là món ăn bình dân, đang bán rất rẻ ở Việt Nam, được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đặt cho cái tên cao k: "Trái của cuộc sống". Không hề công dụng gì, chuối cung cấp cho cơ thể toàn bộ sinh và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe con người.

Các thầy thuốc châu Âu khuyên người dân nên ăn một ngày một trái chuối để sức khỏe bình trong suốt mùa đông khi cần nghỉ, thay vì hoa quả đắt tiền của xứ họ, như táo, nho...

Chuối chứa nhiều sinh tố như A, B1, B2, B6, B12, C, D, E và khoáng chất như magne, vôi, kali, sắt, phosphor, fluor và iốt. Những một số thực phẩm khác cũng chứa nhiều lợi sinh và khoáng chất,

Đàn ông nên ăn chuối

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 20:35

th&#m chí còn h&#n chuối, v&#y t&#i sao lo&#i qu&# này l&#i đ&# c đánh giá cao đ&#n v&#y?

Tr&# c h&#t, chuối không th&#a ch&#t béo nên khi ăn không làm tăng m&# trong máu. Vì th&#, chuối là món ăn b&# túi cho ng&#&#i s&# tăng cân nh&#ng không tránh đ&# c&#m giác đói b&#ng. K&# đ&#n, chuối ch&#a r&#t ít mu&#i nên r&#t thích h&#p cho ng&#&#i b&#nh tim m&#ch.

Ngoài ra, nh&# t&# l&# h&#p lý gi&#a magnê và canxi mà chuối có kh&# năng đ&#u hoà quy trình đ&#n truy&#n th&#n kinh c&#a c&# tim. Ng&#&#i hay h&#i h&#p vì quá nh&#y c&#m nên th&# dùng trái chuối i tr&# c khi ch&#n m&#t lo&#i thu&#c m&#nh nào đó.

V&#i l&#&#ng kali đ&#i dào, chuối không ch&# là món ăn ch&#ng chu&#t rút cho ng&#&#i lao đ&#ng n&#ng, v&#n đ&#ng viên, mà còn dành cho thai ph&# hay bu&#n nôn vì &#m nhén.

Chu&#i là món tráng mi&#ng không nên thi&#u trên bàn ăn c&#a ng&#&#i b&#nh tim m&#ch, c&# th&# là ng&#&#i cao huyết áp nh&# tác đ&#ng v&#a l&#i ti&#u nh&#, v&#a b&# sung kali cho c&# th&# đ&# b&# thi&#u h&#t vì dùng thu&#c lâu ngày.

Ngoài ra, nh&# đ&# tiêu hoá nên chuối có thêm &#u đ&#m c&#a món ăn cung c&#p năng l&#&#ng nhanh khi có nhu c&#u c&#p bách. Ngay khi m&#i m&#t, g&#p lúc đ&#&#ng huyết h&# th&#p, ch&# c&#n trái chuối là xong.

H&#n th&# n&#a, chuối giúp &#n đ&#nh các h&#ng s&# sinh h&#c trong c&# th&# và qua đó t&#o đ&#u ki&#n thu&#n l&#i đ&# h&# bi&#n đ&#&#ng ho&#t đ&#ng v&#i hi&#u qu&# t&#i &#u, đ&#c bi&#t &# ng&#&#i có pH máu không đúng đ&# ki&#m do tiêu th&# quá nhi&#u th&#t m&#.

Theo công trình nghiên c&#u c&#a giáo s&# Kurijama &# H&#c vi&#n Th&#c ph&#m Tokyo, Nh&#t, chuối có tác đ&#ng kép trên h&# th&#n kinh. Chu&#i v&#a gây hi&#u qu&# an th&#n nh&# nh&#ng đ&#a trên c&# ch&# th&# gi&#n, v&#a thúc đ&#y ch&#c năng t&# duy theo chi&#u h&#&#ng l&#c quan yếu đ&#i.

M&#t tin m&#ng cho các quý ông, chuối có kh&# năng h&#ng ph&#n ch&#c năng sinh đ&#c trong ý nghĩa

Đàn ông nên ăn chuối

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 20:35

toàn diện, có trình độ cao. Theo nghiên cứu, hoạt động trong chuối không chỉ làm tăng hàm lượng vitamin “chuyên nghiệp”, mà còn thu nạp nhiều khoáng chất “sản phẩm” của quý ông.

Lưu ý khi chọn mua và ăn chuối

Bạn nên nhớ: Đừng mua quá sớm nếu mua chuối thành phẩm sinh hoạt của chuối và nếu chuối dùng, nên giữ chuối ở nơi thoáng mát tự nhiên.

Chuối mất tác dụng nếu trữ trong tủ lạnh hay ngăn đá. Nói rõ hơn, kem chuối chỉ để ngon miệng. Mua chuối cũng cần biết cách: Chuối có vỏ vàng với điểm nhỏ li ti màu nâu là chuối nên mua. Trái chuối cho dù còn xanh trên vỏ có nhiều mảng màu đen chỉ tốt cho người bán, vì không còn tác dụng dinh dưỡng.

Đôi khi cái nhìn thoáng hình, nhiều người vẫn tôn trọng quan niệm “ăn gì bổ nấy” theo kiểu suy nghĩ thì dùng món đắt tiền. Điều đó không hẳn đúng, vì nếu như thì chế độ ăn uống phải được bổ sung các chất dinh dưỡng cần... thì cháo lòng? Nhưng chuyên gì cũng có người. Cũng có món, ăn vào thì tốt cho cơ quan nào đó có điểm đáng, không do hình thức thì cũng vì chức năng. Và chuối là một thực phẩm như thế.