

29 loại thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe

Tác Giả: NCN

Thứ Hai, 18 Tháng 5 Năm 2009 03:19

Đây đây là danh sách 29 loại thực phẩm có thể cung cấp cho bạn nhiều chất dinh dưỡng nhất và giúp bạn tránh được rủi ro bệnh tật hiếm nghèo như ung thư, tiểu đường và tim mạch.

TRÁI CÂY (FRUITS)

1. TRÁI MÈ (APRICOTS)

Beta-carotene giúp chống lại các gốc tự do và bảo vệ mắt. Chất cũng biến beta carotene thành vitamin A có tính cách ngăn chặn ung thư đặc biệt là ung thư da. Một trái mề chứa 17 calori, 0g chất béo, 1g chất xơ. Ăn trái mề phơi khô, hoặc nếu thích ăn tươi thì mua trái mề hãy còn sống vì khi đã mề trái mề mất nhiều chất dinh dưỡng

2. TRÁI BÈ (AVOCADOS)

Acid oleic, một chất béo không bão hòa giúp giảm mức cholesterol toàn phần và tăng mức cholesterol tốt HDL. Trái bè chứa nhiều chất béo. Một lát trái bè chứa 81 calori, 6g chất béo và 3g chất xơ. Khi ăn burger bạn hãy thay thế sốt mayonnaise bằng vài lát trái bè

3. TRÁI DÂU RỪNG (RASPBERRIES)

Acid ellagic chống đường sắt tăng cường các tế bào ung thư. Các trái raspberries chứa nhiều vitamin C và nhiều chất xơ nên có khả năng ngăn ngừa cholesterol cao và bệnh tim. Một cốc raspberries chứa 60 calori, 1 g chất béo và 8 g chất xơ. Bạn hãy dùng yogurt ít chất béo hoặc lúa mì yến mạch với raspberries tươi

4. TRÁI XOÀI (MANGO)

Một trái xoài trung bình chứa 57mg vitamin C, gần bằng phân nửa nhu cầu hàng ngày. Chất chống oxy hóa này giúp phòng ngừa bệnh viêm khớp, thúc đẩy vết thương lành và tăng cường hệ miễn dịch. Trái xoài còn chứa 8,000IU vitamin A (dưới dạng beta carotene) Một trái xoài chứa 135 calori, 1 g chất béo và 4g chất xơ. Cắt lát và ăn với rau lá xanh

5. TRÁI DƯA TÂY (CANTALOUPE)

Nhà trái dưa tây chứa 117g vitamin C (gần đôi lần nhu cầu hàng ngày) và beta carotene, cả hai đều là chất chống oxy-hóa có khả năng bảo vệ các tế bào chống lại tổn thương do các gốc tự do gây ra. Ngoài ra nhà trái dưa tây chứa 853g potassium (nhiều gấp hai lần một trái chuối) có công dụng hạ huyết áp. Nhà trái dưa tây chứa 97 calori, 1g chất béo và 2 g chất xơ. Cắt thành miếng vuông rồi đông lạnh làm nước trái cây pha trộn với đá (ice smoothie)

6. N C ÉP TRÁI NHAM LÊ (CRANBERRY)

Giúp ch ng nhi m khu n bàng quang b ng cách ngăn ch n s phát tri n c a các vi khu n có h i. M t ly nu c ép cranberry ch a 144 calori, 0 g ch t béo và 0g ch t s . B n có th mua n c ép nguyên ch t và pha vào n c u ng trong ngày không c n cho đ ng

7. TRÁI CÀ CHUA (TOMATO)

Lycopene, m t trong nh ng ch t carotenoid m nh nh t, đ ng tác nh m t ch t ch ng oxy-hóa. Nghiên c u cho th y là cà chua n u ăn đ u m i ngày có th gi m đi phân n a r i ro ung th bàng quang, d dày và k t tràng. M t trái cà chua ch a 26 calori, 0g ch t béo và 1g ch t s . R i i đ u ô-liu trên các lát cà chua v lycopene đ c h p thu t t h n khi có m t m t chút ch t béo

8. NHO KHÔ (RAISINS)

Nho khô là một ngu n cung c p ch t s t giúp máu chuy n oxygen (Nhi u ph n b thi u ch t này). M t n a chén nho khô ch a 218 calori, 0g ch t béo và 0g ch t s . R c nho khô lên b t lúa m ch hay các ngu c, r t t t cho ph n trong th i k th y kinh.

9. TRÁI SUNG (FIG)

Trái fig không nh ng là m t ngu n cung c p potassium và ch t s mà còn ch a vitamin B6 có công đ ng thúc đ y vi c s n xu t serotonin, gi m cholesterol và ch ng l i vi c gi n c trong c th . Thu c ng a thai làm m t B6 nên ph n dùng thu c này ph i thêm vitamin này vào th c ch . M t trái fig có 37-48 calori, 0g ch t béo và 2g ch t s . Các trái fig t i n ng cùng v i th t heo m m và trái fig khô dùng làm món ăn ch i khi t p th đ c thì tuy t

10. TRÁI CHANH (LEMONS/LIMES)

Trong chanh có các ch t limonene, furocuramin, và vitamin C t c các ch t này đ u giúp ch ng ung th . M t mi ng chanh ch a 2 calori, 0g ch t béo và 0g ch t s . V t chanh lên sà lách, cá, đ u, và rau tăng thêm v cho món ăn

RAU (VEGETABLES)

11. HÀNH TÂY (ONION)

Quercetin là m t trong nh ng ch t ch ng oxi-hóa thiên nhiên m nh nh t giúp ch ng l i ung th . M t cọng hành tây thái nh ch a 61 calori, 0 g ch t béo và 3g ch t s . Ăn hành tây nh đ có t i đa các ch t dinh d ng th c v t, n u s cay m t thì chi n v i ít đ u ô liu r i ăn v i c m hay

rau

12. AC-TI-XÔ (ARTICHOKE)

Ac-ti-xô ch a silymarin m t ch t ch ng oxi-hóa ng n ung th da và ch t s giúp ki m soát cholesterol. M t ac-ti-xô c trung bình ch a 60 kalori, 0g ch t béo và 7g ch t s . H p ac-ti-xô t 30-40 phút, v t chanh lên r i l y tay ng t t ng lá và dùng răng cào h t l p da bùi ng t. Cu i cùng là t i ph n ngon nh t g i a: đó là tim trái ac-ti-xô

13. G NG (GINGER)

Gingerol làm d u c n bu n n n. Còn có nh ng h p ch t khác ch ng b nh nh c n a đ u và viêm kh p b ng cách ng n các prostaglandins gây viêm. M t mu ng nh c g ng t i giã nh ch có 1 kalori, 0g ch t béo và 0g ch t s . G t l p v nâu c ng bên ngoài r i x t lát hay nghi n v n

14. C I HOA (BROCCOLI)

Trong c i hoa có indole-3-carbinol và sulforaphane giúp ch ng ung th vú. Ngoài ra c i hoa còn ch a nhi u vitamin C và beta carotene. M t cọng c i hoa (x t nh) có 25 kalori, 0g ch t béo và 3g ch t s . Đ ng n u quá chín, ch nên ch y microwave hay h p h i n c đôi chút đ gi các ch t dinh d ng th c v t. V t thêm chanh đ tăng h ng v .

15. RAU D N (SPINACH)

Lutein và zeaxanthin, carotenoid ng n b nh thoái hoá đ m vàng, nguyên nhân chính gây mù lòa cho các ng i già. Ngoài ra rau d n đ c bi t là có th làm lui m t s d u hi u lão hóa. M t cọng ch a 7 kalori, 0g ch t béo và 1g ch t s . Có th dùng lá s ng đ tr n sà-lách ho c xào v i chút d u ô-liu và t i

16. C I TÀU (CHINESE CABBAGE/BOK CHOY)

Lo i c i này là m t vũ khí m nh ch ng ung th vú nh vào ch t brassinin (ng n các c c b u vú) c ng thêm các ch t indole và isothiocyanate (gi m m c estrogen). M t cọng ch a 158mg can-xi (16% nhu c u v can-xi m i ngày) giúp ch ng b nh loãng x ng. M t cọng (rau đã lu c) ch a 20 kalori, 0g ch t béo và 3g ch t s . X t các đ t c i xanh và ng t r i xào nh rau d n

17. TRÁI B U (SQUASH: butternut, pumpkin, acorn)

Trái b u có i ng n vitamin C và beta carotene có th giúp ch ng ung th màng trong t cung. M t c ng (b u n u chín) có 80 calori, 1 g ch t béo và 6g ch t s . C t làm đôi, moi h t h t ra r i n ng lò hay ch y microwave cho t i khi m m sau đó r c b t qu .

18. C i XÀ-LÁCH-SON (WATERCRESS & ARUGULA)

Các ch t phenethyl isothiocyanate cùng v i beta carotene và vitamin C, E có th giúp ki m ch b nh ung th . M t c ng xà lách-son ch a khoảng 4 calori, 0g ch t béo, 1 g ch t s . Đ ng n u chín, nên đ s ng cho vào bánh sandwich hay sà lách

19. T I (GARLIC)

Các h p ch t sulfur làm t i có mùi cay n ng cũng có công đ ng làm h m c cholesterol x u (HDL), gi m huy t áp và gi m r i ro b ung th đ dày và k t tràng. M t c t i ch a 4 calori, 0g ch t béo và 0g ch t s . N ng lò nguyên nhánh t i trong 10 hay 20 phút cho t i khi m m và th m r i phết lên bánh mì thay cho b

H T/Đ U/TRÁI H ĐÀO (GRAINS/BEAN/ NUTS)

20. QUINOA

N a c ng h t quinoa lu c chín ch a 5g protein (m t s i ng nhi u h n b t c lo i h t nào khác), thêm c ch t s t, riboflavin và magnesium. M t n a c ng quinoa ch a 318 calori, 5g ch t béo và 5g ch t s . Cho vào súp đ tăng s i ng protein. Chà cho s ch tr c khi dùng vì n u không có v đ ng

21. M M LÚA MÌ (WHEAT GERM)

M t mu ng canh m m lúa mì cung c p kho ng 7 ph n trăm i ng magnesium c n cho m i ngày, giúp ngăn ch n b nh c ng c . Ngoài ra m m lúa mì cũng là ngu n cung c p vitamin E. M t mu ng canh m m lúa mì ch a 27 calori, 1g ch t béo và 1g ch t s . R c m t chút lên yogurt, trái cây hay ngũ c c

22. Đ U LĂNG-TIN (LENTILS)

Đ u lăng-tin có ch a isoflavone ngăn ng a b nh ung th vú do estrogen, ch t s t t cho tim và m t i ng kh quan 9 g protein cho m i n a c ng. M t n a c ng đ u lăng-tin n u chín ch a 115 calori, 0g ch t béo và 8g ch t s . Isoflavone không b phân h y trong ti n tr nh bi n ch , nên có th mua đ u lăng tin đóng h p, ph i khô hay đã tr n vào súp

23. Đ U PH NG (PEANUTS)

Đ u ph ng ch a h u h t ch t béo t t (không bão hoà) nên có th gi m r i ro b b nh tim t i 20 ph n trăm. M t ounce đ u ph ng có calori, 14g ch t béo và 2g ch t s . Nên mang theo một gói đ u phong đ ăn sau khi t p th d c hay ăn lai rai vào bu i chi u đ đ đ i b ng tr c b a ăn t i

24. Đ U PINTO (PINTO BEANS)

M t n a c ng đ u pinto cung c p h n 25 ph n trăm l ng folate c n cho m i ngày đ ch ng l i b nh tim và gi m r i ro t t b m sinh. M t n a c ng đ u pinto (đ ng h p) có 103 calori, 1g ch t béo và 6g ch t s .

25. YOGURT ÍT CH T BÉO (LOW FAT YOGURT)

Các vi khu n có m t trong yogurt nuôi c y ho t tính giúp ch ng l i nhi m khu n do men và can-xi giúp x ng c ng cáp h n. M t c ng yogurt có 155 calori, 4 g ch t béo và 0 g ch t s . Mua lo i yogurt “plain” r i t tr n thêm trái cây vào đ tránh b t đ ng và calori

26. S A (MILK)

Riboflavin (vitamin B2) r t quan tr ng đ i v i th l c, và cùng v i vitamin A giúp c i thi n eczema và d ng. Ngoài ra u ng s a còn có thêm can-xi và vitamin D. M t ly s a có 86 calori, 0g ch t béo và 0g ch t s .

Đ B N (SEAFOOD)

27. HÀO H N (SHELLFISH)

Vitamin B12 tăng c ng ch c năng c a th n kinh và não. Ngoài ra còn có c ch t s t và các khoáng ch t khó ki m nh magnesium và potassium. Ba ounce ch a 126-146 calori, 2-4g ch t béo và 0 g ch t s

28. CÁ H I (SALMON)

Cá n c l nh nh cá h i (salon), cá thu (mackerel) và cá tuna là nh ng ngu n cung c p acid béo omega-3 r t t t giúp gi m r i ro b b nh tim. M t ph n ăn 3 ounce cá n u chín ch a 127 calori, 4g ch t béo và 0 g ch t s .

29. CUA (CRAB)

Cua là ngu n cung c p nhi u vitamin B12 và ch t k m (zinc) giúp tăng c ng h mi n d ch.

29 lo i th c ph m t t nh t cho s c kho

Tác Giả: NCN

Thứ Hai, 18 Tháng 5 Năm 2009 03:19

Môt ph n ăn 3 ounce cua có 84 calori, 1 g ch t béo và 0g ch t s .

The 29 Healthiest Foods on the Planet-Ruth