

Lưu ý khi ăn sưa chua

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 10 Tháng 8 Năm 2009 04:39

Sưa chua là thực phẩm bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe với rất nhiều lợi ích như: giàu m&#béo, bổ sung canxi, giúp tiêuß hóa, giảmß ruß t. Nhưng có phải cứ “cho vào bụng” là xong?

1. Sưa chua và sßa chua uống là một?

Không đúng. Sßa chua và sßa chua uống không giống nhau: sßa chua là do sữa bò nguyên chất trải qua quá trình lên men tạo thành, trên bề mặt là thực phẩm trừ sữa bò. Còn sßa chua uống chỉ là một loại thực phẩm, không phải là sữa bò.

Hàm lượng dinh dưỡng của hai loại này cũng khác biệt rất lớn: dinh dưỡng của nước uống sßa chua chỉ bằng khoảng 1/3 của sßa chua. Theo tiêu chuẩn quy định của ngành sữa, hàm lượng protein yêu cầu trong 100g sßa chua là $\geq 2,9$ g, nhưng hàm lượng protein của nước uống sßa chua chỉ khoảng 1g.

Chú ý: Nước uống sßa chua là sản phẩm có thể tiêu nóng, giảiß khát, nhưng thờiß còn có một giá trị dinh dưỡng nhất định, nhưng không nên dùng nó thay thế sữa chua và sữa bò.

2. Ăn càng nhiều sưa chua càng có lợi?

Có phải sßa chua muốn ăn bao nhiêu cũng được? Điềuß nhiên là không phải.

Nếu ăn thoaßi máu, vô tình rất dễ gây ra quá nhiều axit dạß dày, nhưß hßng đến niêm mạc dạß dày và bài tiết chất xúc tác tiêuß hóa, làm mất đi cảm giác thèm ăn, phá vỡ cân bằng chất điện giải trong cơ thể, đặc biệt là những người hay thứcßng ngày hay chßng buổi, có lượng axit dạß dày quá nhiều, thứcßng xuyên cơ thể yếu nhưß buổi thì càng không nên ăn.

Chú ý: Đối với những người mới nhßng mới ngày nên ăn từ 1-2 cốc sßa chua là thích hợp nhất.

3. Sưa chua dinh dưỡng hơn sưa bò?

Rất nhiều người cho rằng sưa bò sau khi lên men trở thành sưa chua thì càng giàu dinh dưỡng hơn. Trên thực tế, giá trị dinh dưỡng giữa sưa chua và sưa bò khác nhau không ít. Nếu so sánh với sưa bò thì sưa chua được tiêu hoá và hấp thụ hơn - đó chính là điều làm cho tiêu hoá hấp thụ dinh dưỡng của sưa chua càng cao hơn.

Ngoài ra, thành phần đường hàm chứa trong sưa bò đa phần là đường sưa, một số người trong quá trình tiêu hoá của hệ tiêu hoá có thể gây tác động đến sưa, điều này như hệ tiêu hoá của sưa, tiêu hoá và lợi dụng của đường sưa, gọi là “điều chỉnh sưa bò”, lúc này có thể dùng sưa chua để thay thế.

4. Sưa chua có thể pha trộn với các thực phẩm khác?

Sưa chua và rất nhiều thực phẩm khác pha trộn ăn cùng là rất tốt, đặc biệt là bữa sáng kết hợp cùng với bánh mì, bánh quy, có thể có nước, ngon miệng và dinh dưỡng phong phú.

Nhưng tuy nhiên không nên ăn cùng với thực phẩm gia công có dầu mỡ cao như bắp xị, xúc xích... Bởi vì trong thực phẩm chế biến sẵn có thêm vào chất quặng ni-to-rat kali, chất này sẽ kết hợp với một chất trong sưa chua gây ra ung thư.

Sưa chua cũng không nên kết hợp ăn cùng với thuốc uống ví dụ như thuốc kháng sinh, bởi vì như thế có thể giảm hiệu quả của thuốc và vì khuẩn có lợi trong sưa chua.

Chú ý: Chúng ta nên nhớ, sưa rất thích kết hợp với thực phẩm tinh bột, ví dụ như cơm, mì, bánh bao, bánh mì, vụn vụn.

4. Ăn nhiều sưa chua có thể giảm béo?

Sưa chua đích thực có tác dụng giã m béo nh&# t&# nh, ch&# y&# u là vì sưa chua hàm ch&# a đ&# i l&# ng khu&# n acid s&# a, có thể giúp ích đ&# u ti&# t s&# cân b&# ng nhóm vi khu&# n trong c&# th&# , đ&# y m&# nh d&# dày đ&# ng ru&# t nhu đ&# ng, t&# đó đ&# n đ&# n gi&# i to&# ch&# ng táo bón. Ngoài ra sưa chua còn đem l&# i cho chúng ta c&# m giác no nh&# t&# nh, khi h&# i đói ăn m&# t c&# c s&# a chua có thể gi&# m nh&# đ&# c c&# m giác đói b&# ng lúc đó, t&# đó gi&# m b&# t l&# ng th&# c ăn c&# a b&# a chính. Nhưng chúng ta nên nh&# ,b&# n thân s&# a chua cũng ch&# a nhi&# t l&# ng nh&# t&# nh, nhi&# t l&# ng này còn cao h&# n c&# s&# a bò, n&# u ngoài b&# a ăn chính, chúng ta ăn quá nhi&# u s&# a chua thì cũng có thể làm tăng th&# tr&# ng.

6. Lợi y sưa chua ch&# ng đói

Khi b&# ng c&# a b&# n kêu réo đói c&# n cào thì t&# t nh&# t b&# n đ&# ng nên l&# y sưa chua ch&# ng đói, b&# i vì khi b&# ng tr&# ng r&# ng, đ&# axit trong d&# dày l&# n. Nhưng vi khu&# n có l&# i trong sưa chua r&# t đ&# b&# axit d&# dày gi&# t ch&# t, và tác dụng b&# o v&# s&# c kho&# c&# a sưa chua s&# gi&# m đi r&# t nhi&# u. Sưa chua ăn t&# t nh&# t vào lúc sau b&# a c&# m t&# 1-2 ti&# ng, b&# i vì lúc này d&# ch d&# dày đã b&# loãng, đ&# ki&# m axit trong d&# dày r&# t thích h&# p cho vi khu&# n có l&# i phát tri&# n. Ngoài ra, bu&# i t&# i ăn sưa chua thì s&# có nhi&# u l&# i ích h&# n.

Chú ý: Sau khi ăn sưa chua đ&# c bi&# t là vào bu&# i t&# i c&# n l&# p t&# c đánh răng, b&# i vì m&# t s&# vi khu&# n nào đó trong sưa chua và ch&# t axit đ&# u gây h&# i nh&# t&# nh cho răng.

7. Sưa chua thích h&# p cho m&# i đ&# i t&# ng?

Trên th&# c t&# , m&# c dù sưa chua r&# t t&# t nh&# ng không ph&# i t&# t c&# m&# i đ&# i t&# ng đ&# u thích h&# p đ&# ăn. Nhưng ng&# i đau b&# ng đi ngoài ho&# c có b&# nh v&# đ&# ng ru&# t sau khi đ&# ng ru&# t b&# t&# n th&# ng thì c&# n th&# n tr&# ng khi ăn sưa chua.

Ngoài ra, ng&# i b&# b&# nh ti&# u đ&# ng, x&# c&# ng đ&# ng m&# ch, viêm túi m&# t và viêm tuy&# n tu&# t&# t nh&# t không nên ăn sưa chua toàn ch&# t béo hàm ch&# a đ&# ng, n&# u không s&# làm b&# nh tình n&# ng thêm.

Lưu ý khi ăn sả chua

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m

Thứ Hai, 10 Tháng 8 Năm 2009 04:39

Chú ý: Nh&ng ng&i nên ăn nhiều sả chua là ng&i th&ng xuyên u&ng r&u, th&ng xuyên hút thuốc, th&ng xuyên làm việc với máy tính, th&ng xuyên bỏ táo bón, ng&i bị nh&ph&i u&ng thuốc kháng sinh, x&ng c&t l&ng l&o, m&c bị nh&tim m&ch....

8. Sả chua tuy&t đ&i không đ&c hâm nóng

R&t nhi&u t& li&u đ&u nói sả chua không đ&c làm nóng lên đ& ăn, bởi vì sau khi làm nóng, vị khu&n có l&i nh&t trong sả chua bị gi&t ch&t. H&n n&a kh&u v& và c&m giác đ&u thay đ&i, giá trị dinh d&ng và ch&c năng b&o v& s&c kho& cũng sẽ giảm th&p.

Nh&ng n&u chỉ làm &m sả chua thì vị khu&n có l&i trong sả chua sẽ không bị gi&t ch&t mà ng&c l&i còn tăng thêm s& “ho&t bát” củ&a chúng và tác đ&ng b&o v& s&c kho& sẽ càng l&n.