

Bò o vò ngũ tồ ng, ăñ 5 loà i đò u

Tác Giả: Thi n Ly

Thứ Hai, 21 Tháng 9 Năm 2009 04:48

Đinh đò ng h c hi n th i cũng ch ng minh, m i ngày ăñ th c ph m đò u, ch c n trong vồng 2 tu n, c th có th gi m b t đ c hàm l ng ch t béo, tắng th m s c đ kháng, gi m th p nguy c m c b nh.



Đò u đò b tim

Đò u đò hàm ch a khá nhi u ch t x cho b a ăñ, có tác đ ng nhu n tràng thông ti n, gi m huy t áp, gi m m máu, đò u ti t đ ng máu, gi i đ c ch ng ung th , phòng ch ng k t s i, làm đ p gi m béo. Đò u đò còn có tác đ ng l i ti u r t t t, có th gi i r u, gi i đ c, đò u có tác đ ng nh t đ nh đ i v i b nh tim, b nh th n và phù thũng.

Đò u xanh b gan

Bồ công bố ngũ tỳ ng, ăn 5 loại đậu

Tác Giả: Thi n Ly

Thứ Hai, 21 Tháng 9 Năm 2009 04:48

Đậu xanh vỏ ngũ t, tính mát, là thành phần thành ngũ t dùng để thanh nhiệt, giải độc, giải nóng. Thành ngũ t xuyên ăn đậu xanh có thể giúp đào thải độc tố trong cơ thể, xúc tiến chuyển trao đổi chất bình thường. Đậu xanh có tác dụng giảm cholesterol, nếu có thể bổ vào gan và chuyển đổi ngũ t. Nếu trong canh đậu xanh thêm vào một ít bột ong ngũ t cùng thì tác dụng bài trừ độc tố càng tốt hơn.

Đậu vàng bổ t

Đậu vàng hàm chứa saponin phong phú, có thể kích thích một bài tiết tiêu hoá chất béo, có tác dụng thúc đẩy tiêu hoá hấp thụ. Màu của đậu vàng thành ngũ t ngũ t, có thể kho t, ích khí bổ h, thành ngũ t xuyên ăn còn giúp làm chậm lão hoá, thích hợp dùng với ngũ t có sắc một, nếu da tái xám, có thể m y.

Đậu tỳ ng bổ phi

Đậu tỳ ng có saponin, urease, chứa xúc tác ni u và ni u thành phần protit c u, có chức năng nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, kích hoạt tế bào T tuyến dịch lim-pha để ngũ t có tác dụng rất tốt trong việc phòng ngừa các bệnh về ngũ t hô h p.

Đậu đen bổ thận

Đậu đen hàm chứa ni u thành phần chuyển ô xy hoá, độc tố là chất isoflavone, anthocyanidin là thành phần chuyển ô xy hoá rất tốt, có thể thúc đẩy xúc tiến thận đào thải ra độc tố, có công dụng rõ rệt trong việc bổ thận, ích âm hoạt huyết, mạnh gân khớp xương cốt và an thần sáng mắt.