

Cần chú ý gì khi ăn khoai lang?

Tác Giả: thi n ly

Chúa Nhật, 04 Tháng 10 Năm 2009 20:30

Khoai lang là lo i th c ph m quen thu c và b d ng nh ng lo i th c ph m này t i sao l i b d ng, cách ch bi n th nào và nên ăn khi nào thì không ph i ai cũng có th tr l i đ c.



1. Khoai lang b d ng th nào?

Lo i th c ph m này có ch a r t nhi u lo i enzym và men tiêu hoá giúp d dày co bóp và tiêu hoá th c ăn m t cách d dàng h n. Khoai lang cũng r t giàu can-xi, t t cho s phát tri n c a x ng.

Ngoài ra, hàm l ng kalo trong khoai lang là r t th p nên dù có làm b a ăn chính hay ph đ u thì đây cũng là th c ph m lý t ng cho phái đ p trong vi c gi m cân.

2. Li u ăn có nhi u khoai lang có t t?

Ăn khoai lang m c đ v a ph i s r t có l i cho h tiêu hoá. Nh ng n u ăn quá nhi u l i d n đ n h u qu ng c l i. Khi c th không k p tiêu hoá h t, các axit và protein trong khoai lang

Cần chú ý gì khi ăn khoai lang?

Tác Giả: thi n ly

Chúa Nhật, 04 Tháng 10 Năm 2009 20:30

số tích tụ trong dạ dày, dẫn tới đi ợc b ợc, khó tiêu, nôn, ợc nóng, thậm chí là tiêu chảy.

Nguyên nhân là do pha n ợc cu a axit tiêu hoá, thành dạ dày b ợc t ợc u co ợc i, đ ợc ng th ợc i đ ợc m t ợc p giáp gi a dạ dày và th ợc qu n m ợc r ợc ng làm cho th ợc ợc ợc n lên phía trên gây ợc chua và nôn ngh ợc n.

3. Cần bi ợc n khoai lang theo cách nào t ợc t nh ợc t?

Các axit amin, protein và enzym tiêu hoá trong khoai lang số h ợc u nh ợc đ ợc ợc gi ợc nguyên khi ch ợc bi ợc n b ợc ng ph ợc ợc ng pháp lu ợc c và h ợc p. Cũng c ợc n ợc u ý r ợc ng, không nên lu ợc c ho ợc c h ợc p khoai lang quá k ợc vì ợc ợc ng ch ợc t dinh đ ợc ợc ng m ợc t đ ợc i số t ợc ợc thu ợc n v ợc i th ợc i gian ch ợc bi ợc n.

Nên h ợc n ch ợc dùng khoai lang vào các món chiên xào vì khi đó, các enzym tiêu hoá số b ợc phá hu ợc, đ ợc ng th ợc i protein số k ợc t h ợc p v ợc i đ ợc u m ợc số bi ợc n thành ch ợc t r ợc t khó tiêu hoá đ ợc n t ợc i đ ợc y b ợc ng, khó tiêu.

Tuy ợc t đ ợc i không nên ăn khoai lang khi còn số ng vì khi đó, các vi khu ợc n v ợc n ch ợc a b ợc tiêu di ợc t số gây tiêu chảy.

B ợc n cũng nên h ợc n ch ợc n ợc ợc ng khoai vì khói và b ợc i than số bám vào v ợc khoai gây m ợc t v ợc sinh. Vi khu ợc n theo đó cũng xâm nh ợc p vào c ợc th ợc d ợc dàng h ợc n.

4. Khoai lang “k ợc ” v ợc i th ợc c ph ợc m nào nh ợc t?

Đó chính là qu ợc h ợc ng. Vì khi k ợc t h ợc p 2 lo ợc i th ợc c ph ợc m này, ợc ợc ng đ ợc ợc ng trong khoai lang số lên men trong dạ dày, t ợc đó làm tăng v ợc i c t ợc t axit đ ợc ch v ợc . Các men axit này k ợc t h ợc p v ợc i ch ợc t tannin có trong qu ợc h ợc ng gây ra ph ợc n ợc ng t ợc o ch ợc t k ợc t t ợc a, gây h ợc i cho dạ dày. Lâu ngày có th ợc đ ợc n t ợc i ch ợc y máu ho ợc c viêm loét dạ dày.

Cần chú ý gì khi ăn khoai lang?

Tác Giả: thi n ly

Chúa Nhật, 04 Tháng 10 Năm 2009 20:30

5. Nên ăn khoai lang vào thời điểm nào?

Bà trả là thời điểm lý tưởng để ăn món khoai lang cho mình. Vì hàm lượng can-xi trong khoai lang sau khi vào cơ thể cần từ 4-5h mới được cơ thể hấp thụ hết. Mặt khác, ánh sáng mặt trời buổi chiều rất tốt cho sự thúc đẩy sự hấp thụ can-xi của cơ thể. Khi cơ thể hấp thụ hết lượng can-xi cần thiết cũng là lúc calcium thay vào hàng với bà trả.