

Đồ ăn Việt Nam tốt hơn ng 3 t i M. Phở, n c m m lên ngôi.

D m s m, xì d u ... đi ch khác ch i !

Hoa K - Theo đánh giá c a các chuyên viên v tác đ ng c a m th c đ i v i s c kho , đ c công b trên trang m ng Health.com c a CNN, thì trong các lo i đ ăn c a 10 dân t c, Vi t Nam đ ng vào hàng th 3.



Phở nón ăn qu c h n qu c túy c a VN đ c vinh danh là nón ăn ngon, b d ng (nh minh ho).

Đ ng đ u là đ ăn Hy L p, v i nhi u lo i ... th c ph m truy n th ng có tác đ ng tr giúp h th ng mi n nhi m và ngăn ng a ung th cũng nh gi m r i ro b nh tim, ti u đ ng ... Các nhà nghiên c u Đ i H c Harvard nói r ng kh u ph n truy n th ng Đ a Trung H i giúp gi m thi u 25 % tr ng h p t vong vì các ch ng b nh nói trên.

Theo nghiên c u này, th c ph m Hy L p đ ch t béo có ích cho s c kho h n là lo i ít béo thông th ng.

Cách ăn u ng c a Hy L p cũng t t vì hoà h p m i món ch m t ít, không đ n quá nhi u lo i th c ph m nào trong m t b a. Tuy nhiên coi ch ng món bánh ng t « spanakopita » nhi u năng l ng (calories) không kém bacon cheeseburger.

Đ ng th nhì là đ ăn ki u California v i các lo i rau t i, h i s n ch bi n đ n gi n. Nh ng nh

rßng cheese có lßng chßt béo cao ăn vßi món rau không phßi là thß làm cho thân hình đßc thon thß.

Đß ăn Vißt Nam đßc xßp hßng 3 vì dùng nhißu rau tßi, hßi sßn và trong kß thußt nßu nßng không dùng tßi nhißu dßu và do đó không đem vào nhißu năng lßng. Nhßng loßi gia vß tß rau thßm đßn hành, tßi, tß ... giúp cho tiêu hoá và chßng mßt sß chßng viêm gây bßnh.

Đßc bißt Phß đßc cßng nghißn cßu này coi là mßt món ăn ngon, bß dßng và rßt tßt. Sßn heo thông dßng trong nhißu món ăn Vißt Nam có nhißu chßt béo và làm tăng thß trßng không tßt



Bún Bò sß đßc cßa chußng không kém phß

Bún Bò Huß đßc bß lên Wikipedia.Đß ăn truyßn thßng Nhßt Bßn (hßng 4) đßc đánh giá là tßt cho sßc khoß và nguyên tßc « Hara Hachi Bu » có nghĩa là chß ăn no đßn 8 phßn 10 có hßu quß lâu dài là tránh đßc nhißu chßng bßnh.

Đßng hàng thß 5 là đß ăn nß Đß, khi nói tßi ngß i ta thßng chß nghĩ rßng quá nhißu gia vß, nhßng thßt ra « cà ri » có tác dßng y hßc, chßng hßn nghß và gßng giúp chßng Alzheimer. Nghß là mßt đßc thßo có nhißu công dßng tß chßng viêm tßi giúp các vßt tßng mau lành. Vào hàng ăn nß Đß nên tránh đß chiên và các món có nhißu cream hay bß.

Đß ăn Ý đßng hàng thß 6 vßi đßc đißm dùng nhißu cà chua, thßc phßm có giá trß cao vßi sßc khoß và kißu cách ăn ußng nhßn nhß. Nhßng đß Ý đã đßc Mß hoá nhß double-cheese pizza bß coi là quá nhißu chßt béo

Đß ăn Tây Ban Nha, sß dßng nhißu hßi sßn, rau, dßu olive và ăn kißu « tapas » (vßi nhßng đĩa nhß) là rßt tßt. Nhßng nên tránh đßng ăn nhißu các loßi xúc xích và món chiên.

Đß ăn Tây Ban Nha trong các nhà hàng thßng quá nhißu năng lßng và chßt béo. Nhßng các món truyßn thßng nhß đßu tßi và bßp có thß giúp ngßa bßnh tißu đßng loßi 2.

Đß ăn gßi chung là Nam Mß đa dßng vì ít nhßt có tßi 12 qußc gia khác nhau trên phßn lßc đßa này. Rau tßi và trái cây là tßt nhßng đß chiên hay nßng thßng đßc ăn quá nhißu.

Cußi cùng tßi đß ăn Thái Lan, trong thành phßn món súp phß thông mang tên Tom Yung Gung

có nhi&#u lo&#i có tác d&#ng y khoa giá tr& và các nhà nghiên c&#u nói r&#ng t&# l&# b&#nh ung th&#
Thái Lan th&#p h&#n nhi&#u n&#&c khác. Tuy nhiên n&#&c d&#a có th&# đem vào cho c&# th&# ch&#t béo và
năng l&#&ng quá nhi&#u.