

Giá trị dinh dưỡng và chức năng của bắp

Tác Giả- Láng Y Võ Hà

Thứ Năm, 29 Tháng 10 Năm 2009 17:43

Bắp giúp điều chỉnh lượng mỡ trong máu, ngăn ngừa bệnh tim mạch.



Bắp được xem là một loại ngũ cốc vàng vì không những nó đáp ứng cho nhu cầu thực phẩm chính của con người và thu hoạch dễ dàng mà còn là một nguồn dinh dưỡng tiềm năng góp phần ngăn ngừa những triệu chứng bệnh lý của đường mạch vành như nhồi máu cơ tim, suy tim, tai biến mạch máu não.

Bắp có tên khoa học là *Zea Mays L.* thuộc họ Hoà thảo Graminae. Hạt bắp đã từng là thực phẩm chính của nhiều dân tộc. Trước tiên chúng ta cũng đã tôn xưng bắp như những hạt ngọc quý giá nên đặt tên là Thiềm Thiềm Ngọc. Râu bắp là một vật thực quen thuộc trong dân gian nhằm làm tăng số bài tiết mật và làm tăng lượng nước tiểu trong các chứng bệnh viêm túi mật, tắc túi mật hoặc phù thũng trong những bệnh về tim thận. Mặc dù ý học cổ có ghi bắp có vị ngọt, tính ấm, ích khí, điều hoà ngũ tạng, tuy nhiên hạt bắp hiếm khi được dùng như một vật thực. Hơn nữa đôi khi nguồn thực phẩm từ lúa gạo đã dần dần thay thế bắp làm thực phẩm hàng ngày cũng rất hạn chế. Thay thế, khi những hạt bắp như "giò gạo đêm trắng" với những âm thanh khuếch tán của "chày ba" "chày t" thì vui nhộn đã trở thành chuyên đề tích, khi công nghệ xay xát và chà bóng gạo phát triển, hạt gạo càng "bột mịn" thì cũng là chính là lúc khuếch tán ăn của con người đã thiêu đi nhiều chất dinh dưỡng quý giá và có sẵn trong phần vỏ ngoài của hạt gạo. Đó là những chất xơ, những sinh tố nhóm B và một số những khoáng chất quan trọng khác. Do đó việc bổ sung những bắp tươi, bắp nguyên hạt vào khẩu phần ăn hàng ngày là điều đáng lưu ý.

Bắp giúp điều chỉnh lượng mỡ trong máu, ngăn ngừa bệnh tim mạch. Trong quá trình tìm hiểu về quá trình sinh học và điều kiện sức khoẻ của những người Mỹ nguyên thủy - những cư dân đầu tiên sống ở Châu Mỹ - các nhà khoa học thuộc Hiệp hội Y Khoa Hoa Kỳ đã khám phá ra rằng những người Indian này đã không hề mắc bệnh cao huyết áp, cũng không có ai béo xù và đường mạch máu do thực phẩm chính của họ thời bấy giờ là bắp. Kết luận này hoàn toàn phù hợp với những nghiên cứu gần đây khi cho thấy chính các loại ngũ cốc giàu chất xơ như bắp, lúa mạch đen, gạo lứt đã cải thiện tình trạng mỡ trong máu, làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não. Khi được phân phát các nhà khoa học còn lưu ý rằng chứng bệnh cholesterol tăng cao "đen" của ngũ cốc còn nguyên mại, nguyên vẹn mà mang lại hiệu quả làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Chất xơ từ trái cây và rau quả không mang lại hiệu quả này. Các chuyên gia cho biết những người trung niên nếu ăn các loại ngũ cốc này kéo dài trên 9 năm sẽ có thể giảm được 21% nguy cơ bệnh tim mạch.

Bắp kích thích tiêu hoá và giúp tăng cường chuyển hoá của cơ thể. Thành phần của bắp nguyên

Giá trị dinh dưỡng và chức năng của bắp

Tác Giả: Lương Y Võ Hà

Thứ Năm, 29 Tháng 10 Năm 2009 17:43

hạt bao gồm nhiều sinh tố tự nhiên nhóm B như B1, B2, B6, Niacin và một số khoáng chất cần thiết khác cho cơ thể. Đặc biệt một số vi chất đã có thể làm vọt trẻ hơn và bắp khi so sánh với gạo lứt. Bắp nằm trong số những nguồn Carbohydrat đáng khuyến dùng cho những bệnh nhân tiểu đường. Chất xơ đáng kể giúp tiêu hóa và thể lực tốt hơn cao của bắp giúp tăng cường cảm giác no đáng kể làm giảm hấp thu và chuyển hóa đường.

Ngoài ra những sinh tố nhóm B có liên quan đến nhiều chức năng khác nhau của cơ thể kể cả sự tăng trưởng, sự chuyển hóa năng lượng, bảo vệ đường huyết và điều hòa hoạt động của các cơ quan. Theo Đông Y, bắp có vị ngọt, tính ấm nên có tác dụng kiện Tỳ dưỡng Vị. Bắp khô rang vàng nấu cháo là một phương thuốc rất hữu hiệu cho những trẻ em hấp Tỳ suy kiệt, hèn, không thể ăn uống hoặc ăn thì cứ gì vào cũng ói ra. (Lưu ý: Bắp rang tính nóng nên người tiểu đường hoặc đang có chứng viêm nhiễm không nên dùng.) Những người viêm loét dạ dày, tá tràng, những bệnh nhân rối loạn tiêu hóa nên dùng bắp để giảm giá trị kiện Tỳ dưỡng Vị của bắp khi ăn luân phiên và thể so sánh những bệnh ăn bắp với những bệnh ăn bắp. Ngoài cảm giác bắp, người bệnh vẫn có thể ăn kèm một ít thức ăn vẫn ăn hàng ngày như thịt cá, rau đậu. Điều kiện này là sau những bệnh ăn bắp bắp cơ thể sẽ dần hồi phục, thoát khỏi bệnh vì dạ dày làm việc khỏe, thức ăn được hấp thu nhanh. So sánh với cùng một lượng cơm như thể những cơ thể sẽ cảm thấy ngon hơn, dễ chịu hơn khó chịu hơn.

Những bệnh nhân này có thể thể chế chế độ ăn kiêng bắp trong vòng vài tuần nếu bắt đầu giảm hấp thụ, điều trị tiểu đường và dùng bắp hoặc gạo lứt làm thức ăn chính thay gạo trắng. Bắp tăng cường hoạt động của ruột già. Một trong những dân tộc nổi tiếng về sự sống lâu và khỏe mạnh khi bệnh tật được loại bỏ là những người thu hoạch bắp ở Hunza sống ở phía bắc của Ấn Độ và Pakistan. Đa số dân số đây sống đến 115 tuổi hay hơn nữa.

Ông Rod. Mc. Garison, một Bác sĩ người Anh đã từng làm việc nhiều năm với người Hunza đã viết: "Tôi đã không hề thấy một trường hợp viêm ruột thừa, viêm dạ dày hay ung thư nào". Chế độ ăn của người Hunza cũng là chế độ ăn có nhiều chất xơ. Thức ăn hàng ngày chủ yếu là ngũ cốc nguyên hạt, trái cây tươi, rau và sữa dê.

Từ lâu người ta ý thức được tầm quan trọng của những chất xơ không hòa tan có trong thức phẩm như rau trái, ngũ cốc và xem đó chính là những yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa những bệnh tật của ruột già kể cả ung thư và táo bón. Bắp có thể làm tốt hơn nhiều so với gạo trắng, mì, sắn... Chất xơ không bị tiêu hóa, không bị hấp thu sẽ góp phần tạo ra chất bã, thành phần chủ yếu của phân. Khi chất xơ bã đi thì một phần lớn đường ruột sẽ kích thích thành ruột sinh ra nhu động ruột. Ngoài việc thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung thư với niêm mạc ruột, chất xơ còn có khả năng hấp thụ và kết dính những chất độc hại nên dễ dàng bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó chất xơ đã góp

Giá trị dinh dưỡng và chất béo nh c a b p

Tác Giả: Lßng Y Võ Hà
Thứ Năm, 29 Tháng 10 Năm 2009 17:43

phần quan trọng trong việc bổ sung vitamin phòng chống ung thư. Một khác biệt trong bắp cũng như trong thức ăn nói chung còn có thể kích thích các tế bào nh y c a ru t già và t o đi u ki n cho vi c lên men và sinh sản m t s vi khu n h u ích trong khoang ru t làm cho khoang ru t m, tr n, vi c di chuy n phân đ c d dàng. Theo các báo cáo y h c, n nh ng ng i ăn nh u ch t x th i gian t khi th c ăn vào đ n khi phân th i ra kho ng 14 gi , trong khi n u ch là th c ăn tinh t th i gian đ th i phân ph i đ n 20 gi .

M t ng i ăn th c ăn nh u ch t x m i ngày th i ra kho ng 460gr phân trong khi n u là th c ăn tinh t ch th i ra đ 115gr phân. Do v trí quan trọng c a ch t x trong vi c bi n đ ng c a c th , đ c bi t là các ch t x trong ngũ c c, các chuyên gia dinh đ ng đ u tâm đ n b p nh m t li u pháp b sung khi mà h t g o ngày nay không đáp ng đ c nhu c u n y. V y bao nhiêu ch t x là đ ? Tính chung c v a ngũ c c l n rau qu , các nhà khoa h c cho r ng nhu c u c a m t ng i trung bình c n kho ng 25gr ch t x m i ngày. Tính ra, trong đi u ki n s n có c a th s n n c ta, m t trái b p và m t trái chu i là đã đ cho l ng ch t x khuy n cáo.

Chất béo và sản phẩm

Công nghệ chế biến hiện nay tách ly bắp làm 4 thành phần: tinh bột, mầm bắp, chất xơ và chất đạm. Sau khi được tách ly, chất xơ và chất đạm sẽ được chế biến làm thức ăn chăn nuôi gia súc, mầm bắp được tinh lọc làm dầu bắp. Chỉ có tinh bột được sử dụng đa dạng trong chế biến thức phẩm hoặc làm bánh kẹo. Nhờ vậy có thể thay thế nh ng lo i "b t b p" làm t tinh b t tinh ch s không còn giá trị b đ ng bao nhiêu vì không bao g m thành phần ch t x và ch t đ m cũng nh m t s sinh t và khoáng ch t v n dĩ có nh u trong phần v ngoài c a h t b p và m m b p.

Nh u công nhân và bà con lao đ ng có thói quen đi m tâm đ n gi n b ng m t gói xôi b p. Lo i xôi b p n y đã qua m t l n xay xát, tuy phần v có b hao h t nh ng v n gi đ c m t phần giá trị b đ ng và t t h n so v i tinh b t b p t rên. T t nh t v n là b p nguyên h t. B p t i lu c chín ho c n ng ho c b p khô nguyên h t xay l n u cháo.. Nh ng bà n i tr v ùng có s n b p t i có thể chế biến b p t i thành nh u món ăn r t phong phú. Ch n b p t i v a già t i ho c còn h i non, dùng dao bào xát m ng h t b p đ n u chè ho c cháo. B p t i bào m ng n u canh v i rau b ngót và th t n t b m cũng là món ăn ngon b . Giáo S T Qu c L c là m t ng i M g c Hoa đã t ng làm vi c cho T ch c Y T Th Gi i. Ông đã đi nh u n i trên th gi i di n gi ng v dinh đ ng và s c kho . Ông đã không ng ng ca ng i 5 lo i ngũ c c vàng, đ ng đ u là b p. Ông nói : " M t i đã kiên trì 6 năm húp cháo b p hàng ngày. Năm nay t i đã ngoài 70 tu i, th l c sung m n, tinh th n đ i dào, gi ng nói vang vang đ y khí th . H n

Giá trị dinh dưỡng và chất béo nh c a b p

Tác Giả: Láng Y Võ Hà

Thứ Năm, 29 Tháng 10 Năm 2009 17:43

n a m t không có n p nhấ. Nguyên nhân nào v y? Do húp cháo b p đ y. Tin hay không tu b n. B n c v i c u ng s a bò, t i c v i c húp cháo b p, xem ai s ng lâu h n"