

‘Fuh’ - Ph... - đ... c đ... c bi... t vinh danh

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 kh... e, 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... ba.



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 kh... e h... n là lo... i ít béo thông th... ng.

Cách ăn u... ng c... a Hy L... p cũng t... t vì hòa 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.

Xếp loại thực phẩm ăn uống tại Mỹ: Đồ ăn Việt Nam tốt hay không?

Tác Giả: Ng&# i Vi&t

Thứ Tư, 25 Tháng 8 Năm 2010 20:51

Đồ ăn nhanh là đồ ăn kiểu California với các loại rau tươi, hải sản chế biến đơn giản. Nhưng những món cheese có lượng chất béo cao ăn với món rau không phải là thức ăn làm cho thân hình đẹp thon thả.

Đồ ăn Việt Nam đẹp vì xếp hàng ba vì dùng nhiều rau tươi, hải sản và trong kỹ thuật nấu nướng không dùng nhiều dầu và do đó không đem vào nhiều năng lượng. Nhưng loại gia vị từ rau thơm đơn giản, tỏi, ớt... giúp cho tiêu hóa và chống mất sự chống viêm gây bệnh.

Đặc biệt Phở được nghiên cứu này coi là món ăn ngon, bổ dưỡng và rất tốt. Số heo thông dụng trong nhiều món ăn Việt Nam có nhiều chất béo và làm tăng thêm nguy cơ không tốt.

Đồ ăn truyền thống Nhật Bản được đánh giá là tốt cho sức khỏe và nguyên tắc “Hara Hachi Bu” có nghĩa là chỉ ăn no đến 8 phần 10 có hiệu quả lâu dài là tránh được nhiều bệnh.

Đồ ăn hàng thập năm là đồ ăn ở Đ, khi nói tại người ta thường chỉ nghĩ rằng quá nhiều gia vị, nhưng thực ra “cà ri” có tác dụng y học, chống nhiễm khuẩn và giúp chống Alzheimer.

Nghệ là một dược thảo có nhiều công dụng chống viêm tại giúp các vết thương mau lành. Vào hàng ăn ở Đ nên tránh đồ chiên và các món có nhiều cream hay bơ.

Đồ ăn Ý đồ ăn hàng thập sáu với đồ ăn dùng nhiều cà chua, thực phẩm có giá trị cao với sức khỏe và kiểu cách ăn uống lành mạnh. Nhưng đồ Ý đã được Mỹ hóa như double-cheese pizza bây giờ coi là quá nhiều chất béo.

Đồ ăn Tây Ban Nha, số lượng nhiều hải sản, rau, dầu olive và ăn kiểu “tapas” (với những đĩa nhỏ) là rất tốt. Nhưng nên tránh đồ ăn nhiều các loại xúc xích và món chiên.

Đồ ăn Tây Ban Nha trong các nhà hàng thường quá nhiều năng lượng và chất béo. Nhưng các món truyền thống như đậu tươi và bắp có thể giúp người bệnh tiểu đường loại 2.

Xếp loại thực ăn ngấm i thi u s t i M : Đ ăn Vi t Nam t t h ng th ba

Tác Giả: Ng i Vi t

Thứ Tư, 25 Tháng 8 Năm 2010 20:51

Đ ăn g i chung là Nam M đã d ng vì ít nh t có t i 12 qu c gia khác nhau trên ph n l c đ a này. Rau t i và trái cây là t t nh ng đ chiên hay n ng th ng đ c ăn quá nhi u.

Cu i cùng t i đ ăn Thái Lan, trong thành ph n món súp ph 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 đ a có th đem vào cho c th ch t béo và năng l ng quá nhi u. (H.C.)