**8 Loại sữa hạt tốt nhất mà Mammut Milk khuyên bạn nên sử dụng mỗi ngày**

1. Sữa hạt óc chó

Thực tế, sữa hạt óc chó đã phổ biến ở Hàn Quốc từ lâu, tuy nhiên gần đây mới Việt Nam, sữa hạt óc chó đang là loại sữa hạt hot nhất hiện nay với 2 hãng sữa số 1 Việt Nam là Vinamilk và TH True Nut. Sữa óc chó được thị trường đón nhận rất nhanh vì những lợi ích của nó mang lại đối với sức khỏe. Sữa hạt óc chó chứa nhiều vitamin, omega 3 và nhiều chất dinh dưỡng quan trọng, sữa hạt này rất tốt cho phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ. Đặc biệt hàm lượng omega 3 trong sữa hạt óc chó rất cao, cao hơn cả cá hồi. Chất này là chất rất cần thiết cho sự phát triển não bộ của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Bên cạnh đó, trong sữa hạt óc chó còn chứa nhiều axit folic, chất xơ, canxi, vitamin A, E, B có tác dụng làm giảm cholesterol xấu, tăng cholesterol tốt nên cho hệ tiêu hóa và những người bị bệnh tiểu đường. Đặc biệt, sữa hạt óc chó giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch và các bệnh sỏi mật, giúp cải thiện giấc ngủ ngon hơn... Ta có thể nói sữa óc chó là một trong những loại sữa tốt nhất cho sức khỏe của bạn. Lưu ý: Sữa hạt óc chó rất tốt cho sức khỏe, tuy nhiên chúng không lạm dụng loại sữa hạt này thay thế được hoàn toàn sữa bò. Với trẻ nhỏ, sữa óc chó không cung cấp được đầy đủ hàm lượng sắt, kẽm và các axit amin cần thiết cho sự phát triển. Vì vậy, sữa hạt óc chó chỉ nên sử dụng như loại sữa bổ sung chứ không phải sữa thay thế.



2. Sữa hạt sen

Hạt sen là loại thuốc quý chữa bệnh mất ngủ, thần kinh suy nhược. Những người bị mất ngủ nên uống sữa hạt sen mỗi ngày có thể giúp bạn có giấc ngủ sâu hơn, giảm căng thẳng, mệt mỏi. Sữa hạt sen được làm từ hạt sen tươi có nhiều tác dụng được sử dụng làm nguyên liệu chế biến thức ăn hoặc là một vị thuốc dân gian Sữa hạt sen giàu protein, chất xơ và các khoáng chất có lợi cho sức khỏe nhưng lại ít chất béo và cholesterol, vì vậy rất phù hợp để bổ sung chất dinh dưỡng cho sức khỏe nhất là trẻ em kém ăn, phụ nữ đang mang thai và sau sinh, những người bị suy dinh dưỡng cần cần bồi bổ thể lực. Sữa hạt sen có tác dụng dưỡng da và duy trì dáng vóc, đặc biệt là khả năng chống lão hóa, mang lại vẻ đẹp tự nhiên và nữ tính. Sử dụng sữa hạt này mỗi ngày sẽ giúp da dẻ mịn màng, sáng đẹp trẻ trung và một vóc dáng đầy đặn, săn chắc. Người lớn tuổi uống sữa hạt sen giúp an thần và dễ ngủ. Với hương thơm dịu mát, dễ uống lại tốt cho sức khỏe, Bạn hãy bổ sung hay loại sữa hạt dinh dưỡng này vào khẩu phần dinh dưỡng hàng ngày cho những người thân yêu trong gia đình ngay nhé!



3. Sữa hạt hạnh nhân

Hạnh nhân còn có tên gọi khác là hạnh đào. Sữa hạt hạnh nhân là một loại sữa được chiết xuất từ hạnh nhân. Cũng như sữa óc chó và sữa hạt sen thì sữa hạnh nhân cũng không chứa cholesterol, giàu canxi và Vitamin D và Vitamin E. Trung bình, trong một ly sữa hạt hạnh nhân có thể cung cấp 25-50% số lượng vitamin D và vitamin E, protein và calo cần thiết cho cơ thể một ngày. Sữa hạt này rất phù hợp cho những người ăn kiêng, người đang bị mắc bệnh tiểu đường hoặc đang muốn giảm cân do hàm lượng đường trong sữa hạnh nhân không cao. Sữa hạt hạnh nhân cũng rất lành tính, không bị rối loạn hormone như sữa GMO (sữa đậu nành). Tuy nhiên, sữa hạnh nhân cũng có những nhược điểm như: Lượng calo thấp nên không bổ sung đủ năng lượng hoạt động như các loại sữa khác, giá hạnh nhân là nguyên liệu cũng khá đắt, sữa hạt hạnh nhân cũng không dễ làm và để làm sữa hạnh nhân ngon thì cần phải có thêm nhiều phụ gia như hạt điều, yến mạch...nên giá sữa hạnh nhân cũng khá cao so với các loại sữa hạt khác.



4. Sữa hạt mắc ca

Là một trong những loại sữa tương đối "sang chảnh" trong Top 8 loại sữa hạt tốt nhất cho sức khỏe hiện nay là sữa hạt mắc ca. Hạt mắc ca có giá cực đắt, cao hơn cả cá hồi, lý do tại sao vậy? Hạt mắc ca được mệnh danh là "hoàng hậu của các loại quả khô" bởi hương vị thơm ngon, ngọt dịu và hàm lượng chất dinh dưỡng mà nó đem lại. Sữa hạt mắc ca chứa hàm lượng tinh dầu cao (lên đến 78%) và nhiều loại axit béo không no rất tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, sữa sữa hạt mắc ca giàu protein, chất xơ, các vitamin, omega 3, canxi và có tới 20 loại axit amin. Đặc biệt, loại sữa hạt này không chứa cholesterol. Với hàm lượng dinh dưỡng cao, sữa hạt mắc ca giúp làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch, chống lão hóa, làm đẹp da, tốt cho não bộ, tốt cho những người bị xương khớp và những người mắc bị bệnh tiểu đường, hỗ trợ giảm cân, thanh lọc chất béo, giúp nhuận tràng, phù hợp với người ăn kiêng, phụ nữ mang thai và sau sinh, những người mỡ máu cao....vv Nhược điểm lớn nhất của sữa hạt này đó là cách làm phức tạp, giá thành cao nên loại sữa này chưa phổ biến. TH True Nut đã cho ra mắt sản phẩm sữa mắc ca tuy nhiên sữa hộp sẽ không đầy đủ dinh dưỡng được như sữa mắc ca nguyên chất tự làm.

5. Sữa hạt điều

Hạt điều là loại hạt chứa rất nhiều chất dinh dưỡng và được ưa chuộng trên thị trường. Không những là đồ ăn vặt mà hạt điều còn là nguyên liệu để làm sữa hạt điều vừa thơm ngon lại bổ dưỡng Hạt điều là nguồn cung cấp chất béo, lượng axit oleic phong phú rất cần thiết cho cơ thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và giảm nồng độ triglyceride. Ngoài ra, magie trong hạt điều còn giúp giảm huyết áp và ngăn ngừa các cơn đau tim. Sữa hạt điều giàu Magie và canxi giúp tái tạo thành phần của xương và giúp xương khớp luôn được chắc khỏe. Ngoài ra trong loại sữa hạt này chứa hàm lượng lutein và zeaxanthin cao, hoạt động như chất chống oxy hóa có tác dụng bảo vệ mắt khỏi tổn thương nhẹ và thậm chí có thể giúp làm giảm trường hợp đục thủy tinh thể. Việc uống sữa hạt điều mỗi ngày giúp cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, đồng thời cũng là một thức uống giúp kiểm soát trọng lượng của bạn rất hiệu quả đó nhé. Hãy thường xuyên uống sữa hạt điều để bổ sung thêm năng lượng cho bạn và cả gia đình mỗi ngày

6. Sữa hạt chia

Sữa hạt chia chứa hàm lượng axit béo omega 3 cao, tốt cho tim mạch và trí não. Sữa hạt Chia mang đến nguồn protein lành mạnh, dồi dào và nguồn khoáng chất phong phú. Đặc biệt loại sữa hạt này giàu canxi, vitamin, chất xơ và chất chống oxy hóa giúp cung cấp năng lượng cần thiết hàng ngày cho cơ thể. Sữa hạt chia là sự kết hợp tuyệt vời về cả dinh dưỡng và hương vị. Uống sữa hạt chia giúp ổn định huyết áp, chống đông máu. Trong sữa hạt chia chứa nhiều chất xơ giúp quá trình tiêu hóa diễn ra nhanh chóng hơn, làm tẩy bớt cholesterol dính lại trong thành ruột từ đó chống được ung thư đường ruột, đồng thời chống được bệnh táo bón, đồng thời bổ sung lượng omega 3 cao giúp tim mạch ổn định. Ngoài ra, uống sữa hạt chia giúp làm đẹp tóc , cơ thể cân đối, giúp bạn có một làn da luôn tươi trẻ. Sữa hạt chia rất tốt cho người mắc người tiểu đường và những người mỡ máu cao, nó giúp hỗ trợ ổn định đường huyết áp và hạn chế tình trạng thèm đồ ngọt.



7. Sữa yến mạch

Yến mạch là một trong những loại ngũ cốc phổ biến và chứa hàm lượng chất dinh dưỡng cao. Yến Mạch là nguyên liệu để là ra một loại sữa vừa ngon, bổ, rẻ mà lại dễ làm đó là Sữa yến mạch. Để làm sữa yến mạch, bạn chỉ cần xay nhỏ yến mạch, lọc lấy nước là đã có được sữa yến mạch thơm ngon, bổ dưỡng rồi. Trong loại sữa hạt này chứa hàm lượng chất xơ cao, giàu protein và các vitamin A, B1, B6, B12 rất phù hợp với người ăn kiêng, người đang giảm cân mà vẫn bổ sung đầy đủ năng lượng cùng hàm lượng chất giúp tăng đề kháng, dễ hấp thụ, tốt cho tim mạch

8. Sữa đậu nành

Sữa đậu nành là một trong những loại sữa hạt phổ biến nhất hiện nay. Sữa đậu nành được làm từ hạt đậu tương. Sữa đậu nành có lượng protein cao gần bằng sữa bò, ít canxi hơn nhưng lại không chứa lactose và ít cholesterol hơn. Bởi vậy, sữa đậu nành thường được khuyên dùng dành cho những người lớn tuổi và những người mắc bệnh tim mạch và dùng sữa đậu nành để thay thế cho sữa bò. Loại sữa hạt này tương đối dễ làm, bạn chỉ cần xay đậu tương, lọc phần bã đã xay chắt lấy nước rồi đun sôi là bạn đã có ngay một nồi sữa đậu nành thơm ngon rồi nhé. Sữa đậu nành là loại sữa hạt phổ biến trong dân gian. Hiện nay, cũng có nhiều thương hiệu sữa đậu nành nổi tiếng như Fami, Vinasoy... Dù phổ biến và có nhiều lợi ích nhưng bạn cũng không nên lạm dụng sử dụng sữa đậu nành quá nhiều, nhất là cho trẻ sơ sinh, trẻ em đang phát triển nhé! Các bạn vừa đọc Top 8 loại sữa hạt tốt nhất cho sức khỏe. Các bạn hãy bổ sung ngay các loại sữa hạt này vào thực đơn hàng ngày nhé! Mầm chúc các bạn thật nhiều sức khỏe!