

# THÚC ĂN GIẢM BÉO

trong thiên nhiên

Phạm Thu - Quốc Khánh



N X B   L A O   Đ O N G

# Mục lục

---

Lời nói đầu

Chương I - Nguyên liệu  
giảm béo

Chương II - Protein giảm  
béo

Chương III - Hoa quả giảm  
béo

Chương IV - Gia vị giảm  
béo

Chương V - Thức ăn giảm  
béo khiến mọi người ngạc  
nhiên

Chương VI - Các chất bổ  
sung giảm béo

Chương VII - Dự định giảm

béo

# LỜI NÓI ĐẦU

**Ă**n uống hợp lý không những cho bạn sức khỏe tốt mà còn giúp bạn giảm béo và duy trì vóc dáng cân đối của bạn.

Những loại đồ ăn giảm béo, ngoài việc cung cấp dinh dưỡng, còn có tác dụng chữa bệnh. Ví dụ như giảm bớt lượng mỡ, bài trừ độc tố trong cơ thể, thúc đẩy cơ thể phát triển khoẻ mạnh. Bởi ăn uống hợp lý là nhân tố quan trọng nhất trong việc giảm cân và bảo vệ sức khoẻ, nên chúng tôi đã chọn lọc tỉ mỉ các loại đồ ăn giảm béo, hương liệu và liều

lượng bổ sung để giới thiệu, giúp bạn đọc có một thân thể trẻ, khoẻ, đẹp.

Những ưu điểm của các thức ăn mà chúng tôi sẽ đưa ra trong cuốn sách này là:

### - Ổn định đường trong máu

Thực vật mang tiêu chí trên chủ yếu dùng để bảo trì ổn định lượng đường trong máu, từ đó khống chế sự thèm ăn, giúp ta ngừng lại việc tích mỡ do "tính trở kháng của insulin" tạo thành.

### - Giảm bớt cholesterol

Những thực phẩm có tác dụng tiêu trừ cholesterol trong cơ thể làm cân bằng tỉ lệ giữa cholesterol "có ích" và

cholesterol "có hại" được liệt vào dạng này.

### - Bài trừ độc tố

Thực phẩm trong loại này có tác dụng bài tiết những độc tố ra ngoài cơ thể, từ đó làm sạch gan, phát huy công dụng đặc biệt của nó với vai trò là bộ máy đốt mỡ.

### - Lợi tiểu

Thực phẩm có khả năng bài tiết ra ngoài lượng nước thừa trong tế bào và trong cơ thể thuộc vào loại này.

### - Tăng năng lượng

Những thực phẩm trong loại này có thể phòng ngừa mệt mỏi, tiêu trừ áp lực, giúp cơ

thể có sức sống tràn đầy.

### - Nâng cao thân nhiệt

Loại thực phẩm này nâng cao thân nhiệt, từ đó thúc đẩy việc đốt cháy lượng mỡ, mỡ không thể tích tụ lại được.

Thực hiện theo sự hướng dẫn của quyển sách này, tức là bạn đã thông qua ăn uống mà đạt được mục đích giảm cân và khoẻ mạnh, thanh thoát. Nǎm bắt các loại thực phẩm, hương liệu và liều lượng bổ sung để giảm béo này là bạn nắm bắt được chìa khoá của cánh cửa khổng chế cơ thể, vừa có thể theo đúng sở nguyện mà vẫn có được sức khoẻ, vẻ đẹp và sự thon thả cho chính bản thân.

## **Nhóm Biên Soạn**

# *Chương I*

# **NGUYÊN LIỆU GIẢM BÉO**

**T**rong kế hoạch giảm béo có kế hoạch ăn uống mang tính đột phá, trong đó nhắc đến những nguyên liệu giảm béo, chúng có thể làm giảm bớt mỡ và cân nặng một cách đơn giản và an toàn. Những người giảm béo trên thế giới đã có sự phát hiện mới về việc giảm cân và giữ

gìn cân nặng: Gan là cơ quan tiêu hao mỡ chủ yếu nhất trong cơ thể, muốn phát huy chức năng gan tốt nhất thì phải giữ cho gan khoẻ mạnh.

Thói quen ăn uống xấu sẽ làm tổn hại đến gan. Trên thực tế, gan đã bị nhiễm độc hoặc bị tổn thương sẽ là nhân tố đầu tiên ảnh hưởng đến việc giảm béo. Mỡ, đường, rượu, caffeine và những thuốc kích thích, thuốc tránh thai đều làm cho gan mệt mỏi, bị tổn hại, từ đó không thể tiêu mỡ một cách có hiệu quả, làm uổng phí những cố gắng giảm béo.

Kế hoạch ăn uống mới này không chỉ là có thể làm giảm bớt chất béo. Thức ăn giảm béo còn có thể cải thiện tuần hoàn,

nâng cao tinh lực, ổn định tinh thần, làm cho ngủ ngon, làm đẹp da, chắc móng chân, móng tay và giúp bạn giảm căng thẳng, làm giảm được cholesterol, cân bằng hàm lượng Triglyceride. Ngoài ra, thức ăn giảm béo còn đem lại những hiệu quả bất ngờ về tinh thần và tình cảm. Cơ thể khoẻ mạnh có thể làm cho bạn tư duy nhanh nhạy, suy nghĩ sáng suốt.

Sáu loại nguyên liệu giảm béo trong chương này đều không thể thiếu được ở những người giảm béo thành công. "Kế hoạch giảm béo" từ giai đoạn khử độc (2 tuần đầu), đến giai đoạn thứ hai tiếp tục giảm cân, cho đến phương thức sống cuối cùng là phải có thói quen

ăn uống tốt đều phải dựa vào sáu loại nguyên liệu cao cấp này thì mới phát huy được hết tác dụng thần kỳ của nó. Với tác dụng chung của các nguyên liệu giảm béo này, sẽ khôi phục được khả năng hoạt động của gan, làm cho mỡ tích lại ở đùi và mông nhanh chóng thải ra, bạn sẽ có thể tạo ra được một dáng vóc lý tưởng.

## **Giấm táo**

### a. Công dụng giảm béo:

- Nâng cao nhiệt độ cơ thể
- Khử độc
- Giảm Cholesterol
- Tăng năng lượng

Giấm táo có thể giúp cho việc

tiêu hao chất béo dư thừa, thúc đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, là một nguyên liệu tiêu hao mỡ rất tốt. Trong một công trình nghiên cứu gần đây của trường Đại học Arizona đã nói rõ: Sau bữa ăn, uống một nửa thìa giấm táo có thể tiêu gần 200 calo nhiệt lượng.

Điều đó quả là thần kỳ, bạn chỉ cần để nước táo ép tươi mấy tuần ở nhiệt độ thường là có thể lên men thành giấm táo.

Thành phần chủ yếu của giấm táo là axit axetic, giá trị dinh dưỡng của nó rất cao, và đã được chứng minh là thúc đẩy quá trình trao đổi chất.

Trong giấm táo còn chứa nhiều chất dinh dưỡng khác có thể thúc đẩy quá trình cân

bằng hoá học, khử mỡ trong cơ thể. Một nhà nghiên cứu của trường Đại học Sydney đã phát hiện: dùng giấm trong bữa ăn hàng ngày có thể giảm được 30% đường huyết. Độ axit trong giấm táo có thể làm cho thức ăn được giữ lại lâu hơn trong dạ dày rồi mới từ từ đi vào ruột non và máu. Như vậy, chất đường (cacbohiđrat) sẽ được tiêu hoá tương đối chậm, từ đó giảm được đường huyết và khống chế được ăn uống.

Thành phần kali trong giấm táo có thể giúp cho việc vận chuyển chất dinh dưỡng vào tế bào và thải các độc tố. Các nhóm gốc tự do là loại phân tử không ổn định, có thể phá hoại lipit, protein, thậm chí cả gen (DNA). Còn chất caroten trong

giấm táo có thể loại bỏ được các gốc tự do, làm sạch trong cơ thể, tẩy hết cholesterol bám trên thành huyết quản. Ngoài ra, men (enzim) và axit amin có nhiều trong giấm táo có thể thúc đẩy sự sinh trưởng của protein hữu ích. Một công trình nghiên cứu của Nhật Bản đã chứng minh: giấm táo có thể phá được các nhóm gốc tự do trong cơ thể, từ đó hạ thấp được cholesterol, làm chậm lại quá trình lão hoá.

Giấm táo còn có công dụng khác nữa là làm sạch và tăng cường đường tiêu hoá, thúc đẩy tuần hoàn, giảm đau khớp và cơ, làm đẹp da. Vậy giờ bạn hãy đi mua một lọ giấm táo đi, bạn sẽ có thân hình thon thả và đẹp đẽ hơn.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày 2 thìa cà phê, hòa với nước uống hoặc dùng trong thức ăn.

c. Thường thức nhỏ

1. Năm 400 trước công nguyên, ông tổ của nghề thuốc Hipocrat (Hippocrate) đã chỉ ra: giấm táo có tác dụng khử độc, chữa bệnh và kháng khuẩn.

2. Khi tắm, dùng giấm táo, có thể điều tiết quá trình cân bằng độ pH trên da và làm cho tóc đen bóng.

d. Bí quyết nhỏ

1. Khi mua giấm táo, phải chọn loại giấm hữu cơ chưa qua lọc và khử, và phải đọc kỹ hướng dẫn sử dụng, bởi vì chỉ

có một số cửa hàng tiêu thụ là có giấm táo.

2. Trong giấm táo không nên cho thêm chất khác hoặc chất chống hỏng. Không phải lo lắng về vi khuẩn như trực khuẩn đại tràng sẽ làm ảnh hưởng đến giấm táo (có lẽ chúng sẽ ảnh hưởng đến nước táo ép), bởi vì axit trong giấm sẽ giết chết chúng.

3. Giấm táo tốt phải có màu nâu sẫm, và có chất vẫn đục. Một lọ giấm táo thiên nhiên sẽ nổi lên một lớp màng ở trên. Những chất này là chất protein có thể ăn được, thường được gọi là "men giấm". Nếu trong giấm táo có men giấm thì đây là giấm tốt, điều đó chứng tỏ đây là giấm thuần

chất thiên nhiên.

4. Giấm táo hữu cơ có mùi xộc hăng mũi.

5. Giấm táo phải để ở chỗ râm mát, để phòng mất chất dinh dưỡng.

#### e. Cách pha chế

1. Cho một thìa cà phê giấm hoà với một cốc nước để làm nước uống.

2. Trước khi nấu nướng, tẩm cá với giấm táo và gia vị có thể làm cho thịt cá mềm, ngon.

3. Lòng trắng trứng hoà với một thìa giấm sau đó rán sẽ được một món ăn giòn, xốp.

4. Thịt muối dầm với giấm và hương liệu, để cách đêm có thể

làm cho thịt mềm ngon hơn.

### f. Kinh nghiệm

Có người trộn giấm táo với dầu vừng tạo thành dầu salat, ăn dùng hằng ngày, sau 3 tháng giảm được 12kg.

## **Man vệ quất**

### a. Công dụng giảm béo:

- Lợi tiểu
- Khử độc
- Giảm Cholesterol

Ở Bắc Mĩ, hai bang Massachusetts và New Jersey có những vùng đầm lầy có nhiệt độ thích hợp để Man Vệ Quất sinh trưởng. Do khi hoa nở giống như con chim nên

người Hà Lan và người Đức khi chiếm đóng thời thực dân đã gọi những quả chín đỏ tươi của nó là Man Vệ Quất.

Nước Man Vệ Quất nguyên chất chưa cho đường là hàng cao cấp trong thức ăn giảm béo, bởi vì nó chứa protein vitamin B2 (riboflavin) và nhiều phenols, đó là hai chất có thể phòng chống ôxy hoá cholesterol LDL. Cholesterol LDL là loại cholesterol có hại, sau khi ôxy hoá sẽ có hại cho cơ thể. Nhiều công trình nghiên cứu đã liên tục chứng minh: Man Vệ Quất có thể đề phòng được bệnh tim và xơ cứng động mạch.

Một nhà nghiên cứu của trường đại học Công nghiệp

Đan Mạch đã so sánh thành phần có ích trong hai loại nước hoa quả là Man Vệ Quất và Dâu Tây thì kết quả cho thấy Man Vệ Quất tốt hơn. Nước quả Man Vệ Quất có tác dụng chống ôxy hoá rất mạnh, còn chất dinh dưỡng chủ yếu trong Dâu Tây lại là thành phần đường (cacbohyđrat).

Mấy năm trước đây, có một số bác sĩ còn hoài nghi về nước quả Man Vệ Quất là chất trong thiên nhiên có thể đề phòng được viêm nhiễm bằng quang. Đến nay, qua nghiên cứu của Viện Y học Hafu và Đại học Luthel, các bác sĩ đã xác nhận chắc chắn rằng nước quả Man Vệ Quất có thể giết chết vi khuẩn trong bằng quang và trực khuẩn đại tràng. Và các

công trình nghiên cứu đã chứng minh thêm bước nữa là Man Vệ Quất còn có thể tiêu diệt được vi khuẩn gây viêm lợi trong khoang miệng. Man Vệ Quất còn có thể tiêu diệt được trực khuẩn xoắn trong môn vị để bảo vệ dạ dày của bạn.

Tóm lại, từ những tác dụng hữu ích trên đây có thể nói Man Vệ Quất là loại quả rất có giá trị. Đồng thời, là một loại thức ăn giảm béo, nó cũng có những tác dụng khác. Nước Man Vệ Quất nguyên chất sẽ được cơ thể hấp thu ngay lập tức, nó thể khử trùng thải độc trong gan, cung cấp men chống ôxy hoá và các chất vitamin có chứa vitamin C để tăng cường các tổ chức liên

kết. Một nhà nghiên cứu sau 15 năm quan sát, nghiên cứu đã phát hiện thấy Man Vệ Quất giúp cho việc thải chất béo ngoan cố kết đọng trong hệ thống limpha. Đây chính là nguyên nhân mà những người ăn uống theo kế hoạch giảm béo đã nhìn thấy được tổ chức tổ ong của họ tiêu dần đi. Vậy thì không chỉ ăn Man Vệ Quất trong những ngày Tết mà phải ăn quanh năm để cho khoẻ mạnh, xinh đẹp.

b. Lượng dùng: Mỗi ngày uống một cốc nước quả Man Vệ Quất nguyên chất, không pha đường.

c. Thường thức nhỏ

1. Thời kì thực dân, Man Vệ Quất dùng làm thuốc, thuốc

nhuộm màu thiên nhiên và tượng trưng cho hoà bình.

2. Man Vệ Quất đến nay vẫn là một trong những loại hoa quả đặc sản của Mĩ, tháng 10 hàng năm sẽ thu hoạch, sản lượng gần 300 nghìn tấn.

3. Man Vệ Quất được coi là một loại thức ăn "có tính công năng", vì nó có một số chất thiên nhiên, có lợi cho sức khoẻ, công dụng của nó vượt hẳn giá trị dinh dưỡng cơ bản của bản thân nó.

4. Nước Man Vệ Quất chưa cho đường có chứa thành phần ôxy hoá cao nhất trong các sản phẩm loại cam quýt.

5. Nước Man Vệ Quất có thể làm cho cơ thể hấp thu được

vitamin B12.

### c. Bí quyết nhỏ

1. Khi mua Man Vệ Quất, phải lựa chọn những quả có lớp vỏ căng bóng, màu tươi mới, loại quả tốt, chín.
2. Giữ gìn túi nilon khi mua, để nguyên có thể giữ được trong tủ lạnh 1 - 2 tháng, giữ được trong tủ đá 8 - 9 tháng. Trước khi sử dụng, mở túi nilon ra, lấy để vào đồ đựng trong tủ lạnh vẫn có thể giữ tươi được 1 tháng nữa.
3. Khi chế biến quá độ sẽ làm cho Man Vệ Quất có vị đắng, vì vậy, khi đun nấu quả nổ tung ra là được.

Chú ý:

Khi mua nước Man Vệ Quất, phải đọc kĩ nhãn hàng, các dòng chữ ghi trên đó sẽ nói rõ thành phần của chúng. Chẳng hạn, như nước Man Vệ Quất, hoặc "Rượu đuôi gà" Man Vệ Quất, thường có chứa nhiều đường, nước quả Man Vệ Quất thực sự trong đó rất ít. Tuy có loại trên bao bì ghi rõ "không pha đường", nhưng để tăng thêm vị ngọt, có khi lại cho thêm nước táo hoặc nước nho. Phải chọn mua được nước Man Vệ Quất nguyên chất hoặc 100% chưa pha đường thì mới có thành phần khử được mỡ tốt nhất.

Khi dùng Man Vệ Quất hoặc nước Man Vệ Quất để chế biến thức ăn phải dùng các đồ đựng là sắt không gỉ, đồ gốm sứ hoặc

nilon để không sinh ra phản ứng hoá học. Sắt, đồng, nhôm sẽ sinh ra phản ứng hoá học làm cho thức ăn sẫm màu và có mùi vị kim loại.

#### d. Kinh nghiệm:

Trước đây, có người có thân hình quả lê rất điển hình, đùi và mông nhô ra. . nhưng đến nay đùi họ đã thẳng và rắn chắc. Họ từ thời trung học đã khống chế ăn uống và cho đến nay vẫn đang khống chế ăn uống. Họ cho rằng uống nước Man Vệ Quất hàng ngày sẽ rất hữu ích. Khi sử dụng nước Man Vệ Quất 1 - 2 tuần họ đã cảm thấy thân hình có sự thay đổi rõ rệt. Nay giờ mỗi khi đi du lịch, không thể uống hoặc uống không đủ là họ rất nhớ

cảm giác mát mẻ khi uống nước Man Vệ Quất.

## Dầu đay

a. Công dụng giảm béo: Giảm cholesterol, tăng năng lượng ổn định đường huyết, khử độc.

Dầu đay là thành phần quan trọng có trong thức ăn giảm béo, nó có tác động đối với việc giảm cân và tăng cường khoẻ mạnh. Axit linolenic và dầu đay là chất không thể thiếu được cho sức khoẻ, nhan sắc và giảm béo. Một loại axit béo này rất cần thiết cho sức khoẻ của con người, nhưng cơ thể con người không tự tổng hợp được chúng mà chỉ có thể lấy được từ trong thức ăn. Nếu vòng eo của bạn đã to ra thì nhất định là do thiếu loại axit

## béo Omega - 3.

Thiếu axit béo này sẽ làm bạn tăng cân. Trước hết, khi bạn đã ăn no, trung khu ăn uống trong não bạn vẫn chưa nhận được tín hiệu đã no rồi, vậy là bạn sẽ ăn tiếp những thức ăn vượt quá nhu cầu của cơ thể. Tiếp đó, quá trình chuyển hóa chậm lại, calo tiêu không hết sẽ tích đọng lại trong cơ thể. Ăn dầu đay bạn có cảm giác no trong 3 - 4 tiếng đồng hồ, như vậy bạn sẽ không ăn thêm gì nữa giữa 2 bữa. Ngoài ra, axit béo omega - 3 trong dầu đay sẽ nâng cao huyết thanh tố trong não (một loại hóa chất điều khiển tinh thần của con người), khiến bạn sẽ trở nên vui vẻ, không phải buồn trong ăn uống. Dầu đay còn có thể

thúc đẩy quá trình trao đổi chất, thúc đẩy tiết ra dịch mật, từ đó cơ thể hấp thu những độc tố có thể hoà tan ở các tổ chức béo trong cơ thể để thải ra ngoài cơ thể.

Dầu đay không chỉ là thức ăn lý tưởng cho những người giảm béo, mà còn có tác dụng làm cho não khoẻ mạnh, có thể giúp tuyến giáp trong và tuyến thượng thận hoạt động, điều tiết cân bằng hoocmon, tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm hàm lượng cholesterol, giữ cho máu và thần kinh khoẻ mạnh. Axit béo Omega - 3 trong dầu đay có thể sản sinh ra màng tế bào khác nhau để đảm bảo cho việc tiết ra bình thường của insulin, ổn định đường huyết.

Axit béo Omega - 3 còn đảm bảo cho tế bào trực tràng không bị các độc tố gây ung thư và các nhám tự do xâm hại, từ đó giảm tỉ lệ phát sinh ung thư trực tràng. Dầu đay cũng được dùng để làm đẹp da, trơn tóc, làm chắc móng chân móng tay.

Như vậy các bạn đã hiểu rõ được tầm quan trọng của dầu đay rồi phải không? Chúng có thể được gọi là "dầu vàng" thì cũng không có gì làm lạ. Bạn không phải lo sợ bị béo nữa, cho thêm dầu đay vào thức ăn, không những có thể làm cho bạn giảm cân, mà còn làm cho bạn trẻ đẹp nữa.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày 2 thìa cà phê dầu đay.

### c. Thường thức nhỏ:

1. Ngoài những vùng khô hanh và lạnh giá, cây đay có thể trồng được trong các điều kiện khí hậu.
2. Ở Bắc Mĩ người ta đã từng coi việc trồng đay là việc quan trọng hàng đầu.
3. Mấy trăm năm nay, các hãng thương mại ở Bắc Âu đều treo biển bán dầu đay ép tươi mới.
4. Nếu da bạn khô, thì chứng tỏ là trong cơ thể bạn thiếu axit béo Omega - 3 đấy.

### d. Bí quyết nhỏ:

1. Dầu đay có độ phân hủy cao, vì vậy khi mua phải chọn loại có bao bì không trong suốt và

đặt vào trong tủ lạnh.

2. Tránh tiếp xúc với nhiệt trực tiếp, bởi vì nhiệt độ cao sẽ phá hoại axit béo có tính nhạy cảm trong dầu đay, cho nên không thích hợp cho việc dùng trong đun nấu, xào nướng...

3. Dầu đay tươi mới hơi ngọt và có mùi thơm của quả cứng, các loại nhăn hiệu khác nhau sẽ có chất lượng khác nhau. Vì vậy phải ăn thử nhiều loại để tìm ra loại vừa ý nhất.

4. Không nên chỉ dùng dầu đay riêng biệt, nên trộn với thức ăn khác, như vậy mới làm cho dễ ăn từ đó đảm bảo hấp thu được những axit béo được tốt hơn.

e. Cách chế biến:

1. Cho thêm dầu đay vào thức ăn bữa sáng có thể kéo dài được cảm giác no.
2. Trộn sữa chua với dầu đay làm món ăn.
3. Đối với những người đang thực hiện "kế hoạch giảm béo" thì bơ thuộc loại đồ ăn khao của tầng lớp thứ ba; để bơ mà bạn ăn có thêm dinh dưỡng thì có thể cho thêm một chút dầu đay vào. Cách làm: Cho bơ chảy mềm ra rồi cách nhiệt, cho dầu đay vào trộn đều, đổ vào bát đóng kín cho vào tủ lạnh đợi đông lại rồi ăn.
4. Cho một thìa cà phê dầu đay vào một cốc sữa chua trộn đều, rưới lên hoa quả để ăn giảm béo.
5. Rót dầu đay từ từ vào thức ăn đã đun chín, rắc thêm

một ít gia vị. Trong thực tế, dầu đay có thể cho thêm vào bất kỳ thức ăn nào đã đun nóng.

Chú ý: Nếu dầu đay có mùi hắc, xộc hăng mũi, hoặc làm khó chịu trong họng thì chứng tỏ là dầu đay đã để quá lâu nên bỏ đi không dùng ăn nữa.

## Quả đay

a. Công dụng giảm béo: Giảm cholesterol, ổn định đường huyết, khử độc.

Là thức ăn từ thời xa xưa của loài người, tên la tinh của quả đay mới đúng với tên gọi của nó

- Linum usitatissimum, tức "loại quả hữu dụng nhất". Hạt nhỏ,

màu nâu, không đẹp lắm nhưng do nó chứa nhiều axit béo Omega - 3 và các chất giúp cơ thể khoẻ khác nên được những người giảm béo trên toàn thế giới gọi là "châu báu".

Hạt đay to hơn hạt vừng một chút, vị ngọt có mùi quả cứng. 40% thành phần hạt đay là dầu mỡ, là nguồn quan trọng đầu tiên của ALA (axit - flaxseed). Chất này là axit béo cần thiết để điều tiết quá trình chuyển hóa, hạt đay còn chứa một loại hoóc môn sinh trưởng thực vật để chống ung thư, chống vi khuẩn và cân bằng hoóc môn.

Thực tế đã chứng minh, hạt đay có chứa hoóc môn sinh trưởng thực vật có thể giảm

tính trở kháng của insulin, có tác dụng tích cực với việc điều tiết hoóc môn sinh trưởng, để phòng phát sinh ung thư vú. Cùng với quan điểm này đang lưu hành ở Mỹ thì đã trực trặc về việc tiết ra insulin là triệu chứng ban đầu của bệnh tiểu đường loại II, vậy thì hạt đay có lẽ có thể để phòng được bệnh tiểu đường.

Hạt đay gấp nước sẽ mềm ra, có tác dụng làm sạch và điều tiết đường ruột. Xenluylo (chất xơ) có thể hòa tan trong đó còn giúp cơ thể hạn chế hấp thu đường (carbohydrates), ổn định đường huyết, giảm bớt sự hấp thụ cholesterol, hạ mức cholesterol trong cơ thể. Trong một thìa cà phê hạt đay có chứa 5g xenluylo khô, có thể

làm giảm táo bón thông qua hấp thụ nước trong đường ruột. Ngoài ra, axit cyanic hydride trong hạt đay có thể thúc đẩy tiêu hóa. Vì vậy chúng ta nhất định phải sử dụng hết "vai trò tẩy rửa" của thức ăn cao cấp này để khử béo có lợi cho sức khoẻ.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày hai thìa cà phê hạt đay nghiền nhỏ.

c. Thường thức nhỏ:

1. Hiện nay Canada là nước sản xuất chính về đay.
2. Hạt đay nâu và hạt đay vàng chỉ là khác nhau về màu sắc mà thôi.
3. Hạt đay có chứa một loại

cholesterol thực vật, có thể nâng cao khả năng miễn dịch.

#### d. Bí quyết nhỏ:

1. Mua hạt đay chưa qua gia công chế biến hoặc đã chế biến rồi đều được. Loại đã chế biến rồi thì dùng thuận tiện hơn, loại chưa chế biến thì để được lâu hơn.

2. Hạt đay chưa gia công thường được để trong một cái hộp kín hoặc hộp sắt. Nếu mua loại đóng hộp phải chú ý kiểm tra xem hộp có kín không, có bị ẩm không.

3. Không nên ăn, dùng hạt đay chưa gia công, vì như vậy sẽ mất rất nhiều thành phần dinh dưỡng quan trọng, chỉ có hạt đay đã qua gia công thì

hoặc mòn sinh trưởng thực vật trong lớp vỏ ngoài của hạt đay mới phát huy được tác dụng.

4. Hạt đay hoàn chỉnh mua về, phải cất trong đồ đậy kín, để chỗ râm mát, khô ráo, có thể đảm bảo chất lượng trong vài tháng.

5. Hạt đay chưa qua gia công phải cất giữ trong bao bì chân không và để ở nhiệt độ thấp, bởi vì để ở nhiệt độ thường mấy ngày là biến chất.

6. Nếu nghiên hạt đay ở nhà thì nhất định phải đậy thật kín để trong tủ lạnh để đề phòng bị hỏng.

7. Để đông lạnh, có thể giữ tươi mới trong khoảng một năm.

8. Có thể dùng máy xay cafe và các loại hạt khác để xay hạt đay, sẽ có kết quả vừa ý.

#### e. Cách chế biến:

1. Hạt đay đã gia công rồi có thể rắc lên bất kỳ loại thức ăn nào, rắc vào sữa chua, salat, rau nấu hoặc canh.

2. Khi tự làm bánh xốp, bánh quy có thể cho thêm ít hạt đay. Nhưng nhiệt độ trong tủ nướng không được quá 350°C.

3. Hạt đay đã gia công có thể cho vào đồ ăn bữa sáng, có thể nâng cao giá trị dinh dưỡng lên rất nhiều.

4. Hoa quả đã bóc xong, rắc thêm ít bột hạt đay, sẽ làm cho hoa quả có mùi thơm của loại

vỏ cứng.

Chú ý: Trong hạt đay có chứa một loại Esters glyceril cyanide thiên nhiên, chất này có thể kìm hãm việc hấp thụ đầy đủ iốt của tuyến giáp trạng. Cho nên, để diệt hết Esters glyceril, trước khi nghiền hạt phải cho hạt đay vào rang khoảng 15 phút ở nhiệt độ 2500C.

f. Kinh nghiệm: Có người cứ sáng tối mỗi ngày đều ăn hạt đay đã qua công, uống nước Man Việt Quất không đường và một cốc nước hoà với rượu đuôi gà sẽ giúp trường thọ, giảm béo. Cách làm này đơn giản nhưng lại nâng cao được sức khoẻ, thật là tuyệt.

## **Chanh**

a. Công dụng giảm béo: Giảm cholesterol, khử độc, lợi tiểu, nâng cao nhiệt độ cơ thể.

Chanh đã xuất hiện từ hơn 2000 năm trước đây. Rất nhiều người chỉ khi nào uống nước chanh thì mới nghĩ đến chanh nhưng từ góc độ giá trị dinh dưỡng mà nói thì quả chanh nhỏ màu vàng này đã vượt ra khỏi việc giải khát trong mùa hè. Trong chanh có nhiều vitamin C, gấp 4 lần so với cam. Vitamin C là chất hòa tan trong nước kháng lại các nhóm tự do chủ yếu trong cơ thể, có thể phòng tránh các tế bào bị phá vỡ và tích đọng cholesterol. Gần đây, các nhà nghiên cứu đã phát hiện thấy trong chanh có một loại dầu bốc hơi gọi là tinh dầu chanh,

có thể giảm bớt tế bào ung thư, phân giải các chất gây ung thư trong cơ thể, thúc đẩy sự tuần hoàn khoẻ mạnh của tuyến limpha.

Chanh có chứa men tiêu hoá giúp cho tiêu hoá tốt, còn giúp túi mật và gan làm việc tốt thúc đẩy sự hấp thu protein và khoáng chất trong thức ăn.

Nước chanh giúp cho lipit (chất béo) thải ra ngoài cơ thể nhanh chóng. Nước nóng cho thêm nước chanh vào thành thuốc lợi tiểu, thải ra nước và những độc tố còn tích đọng lại trong cơ thể. Chanh còn có thể làm sạch hệ thống limpha, giảm bớt tổ chức tổ ong (xốp), thúc đẩy máu tuần hoàn đến da, làm cho sắc mặt hồng hào.

Trong chanh còn chứa vitamin B, kali, canxi, magie và axit folic, vậy chúng ta hãy dùng thức ăn cao cấp giảm béo này đi.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày uống ít nhất một cốc nước chanh.

c. Thường thức nhỏ:

1. Khác với cam, chanh sau khi hái xuống vẫn tiếp tục chín.

2. Sucrose (đường mía) sẽ phá hoại rất nhiều thành phần khoẻ trong chanh, làm giảm khả năng miễn dịch, ảnh hưởng đến tiêu hoá, thải vitamin và khoáng chất khác ra khỏi cơ thể.

3. Các bác sĩ trị liệu bằng

hương thơm cho rằng mùi thơm của chanh giúp cho việc làm giảm áp lực, tăng cường hệ thống miễn dịch.

4. Mùi thơm của chanh chủ yếu là tinh dầu bốc hơi có nhiều trong vỏ chanh. d. Bí quyết nhỏ:

1. Khi chọn chanh phải chú ý, vỏ ngoài chanh càng mỏng mịn thì càng tươi mới, nước quả cũng nhiều. Khi to nhỏ như nhau thì chọn những quả rắn chắc, vân quả rõ ràng, nặng tay.

2. Mua chanh phải chọn quả màu vàng, màu xanh là chưa chín hết sẽ rất chua.

3. Chanh nếu quả chín vỏ sẽ nhăn nhiều, màu hơi hồng

hoặc bị cứng lại.

4. Nếu muốn dùng vỏ chanh thì phải chọn chanh hữu cơ, không có thuốc sâu và sáp ong.
5. Tránh sáng, để dưới nhiệt độ thường có thể giữ được 1 tuần.
6. Bảo quản trong ngăn rau quả của tủ lạnh có thể được 4 tuần.
7. Khi chanh đã bở ra cần phải ăn nhanh.
8. Chanh gấp nhiệt sẽ ra nhiều nước hơn, cho nên trước khi vắt chanh nên cho chanh vào trong nước ấm mấy phút. Để chanh lên bề mặt vật cứng, dùng bàn tay lăn đi lăn lại mấy lần cũng làm cho nước chanh nhiều hơn.

9. Nước chanh có thể cô đọng lại. Vắt ép lấy nước chanh rồi để vào hộp đã trong tủ lạnh, sau đó dùng túi nilon bọc từng miếng đá chanh lại để trong tủ lạnh, khi nào cần lấy ra dùng.

#### e. Cách chế biến:

1. Dùng nước chanh, dầu oliu hoặc dầu đay, nước tỏi tươi mới, bột ớt có thể chế thành tương salat.

2. Axit citric (nước chanh) có thể cô cứng protein, khi làm món canh trứng có thể nhỏ mấy giọt chanh vào để giữ cho quả trứng không biến hình.

3. Hoa quả, rau xanh sau khi thái bở có thể bôi lên một ít nước chanh để giữ được màu không bị thâm.

4. Trước khi nấu nướng, phủ các lát chanh phía dưới và xung quanh cá, khi nấu các lát chanh sẽ mềm ra, có thể ăn cùng với cá.

5. Cho thêm một lát chanh vào trong cốc nước uống có thể làm cho nước thơm ngon hơn.

Chú ý:

Khi dùng chanh hoặc nước chanh để chế biến thức ăn phải dùng các đồ đựng là sắt không gỉ, đồ gốm sứ hoặc nilon để không sinh ra phản ứng hóa học. Sắt, đồng, nhôm sẽ sinh ra phản ứng hóa học với chanh làm cho thức ăn sẫm màu và có mùi vị kim loại.

f. Kinh nghiệm:

Trước tiên phải dùng chanh vào thức ăn hàng ngày, nước chanh vắt lên thức ăn thay muối, rất có tác dụng giảm béo.

Nếu tế bào của bạn đã xuất hiện tổ ong, chắc hẳn bạn sẽ rất vui khi tìm được cách loại bỏ chúng. Nếu tổ chức tổ ong không còn nữa thì cân nặng chắc chắn sẽ giảm đi. Thực hiện kế hoạch giảm béo, mỗi sáng sớm uống một cốc nước chanh nóng. Kết quả 2 tuần sau phần lớn tổ chức tổ ong sẽ biến mất. Tuy chưa giảm cân được nhiều nhưng vòng đùi của bạn đã nhỏ lại.

## **Nước**

Công dụng giảm béo: Khử độc, lợi tiểu, nâng cao nhiệt độ cơ

thể.

Bạn có biết không, hàng ngày mỗi người mỗi ngày qua việc hô hấp ra mồ hôi và bài tiết sẽ mất đi khoảng 10 cốc nước. Mặc dù có thể vẫn hấp thụ được nước từ trong thức ăn nhưng lượng nước vẫn phải tăng lên nhiều nữa. Đặc biệt là những người thích uống cafe sôđa và trà cafein đều sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thụ nước của họ.

Cho dù chỉ thiếu 2% nước thối cũng sẽ gây ra rất nhiều vấn đề như giảm trí nhớ, không tập trung chú ý, cả ngày mệt mỏi... Một số triệu chứng biểu hiện cơ thể mất nước là môi khô, nước tiểu màu sẫm, đau cơ hoặc khớp, đau đầu, nóng tính,

mệt mỏi và táo bón. Điều đáng lạ là nếu thiếu nước thì sẽ cảm thấy khó chịu, đồng thời cơ thể sẽ tích nước lại giữa các tế bào, dẫn đến nước bị ứ đọng trong cơ thể gây ra phù nề.

Điều tồi tệ hơn là cơ thể thiếu nước thì càng tích mỡ nhiều hơn. Sao lại như vậy? Không có nước thì gan sẽ đòi hỏi thận phải thực hiện giúp các chức năng của nó, vậy thì gan không thể đốt cháy mỡ bình thường được, mỡ sẽ tích tụ lại, thường là ở bụng. Ngoài việc giảm bớt sự tích đọng mỡ và loại bỏ mỡ trong cơ thể, uống nhiều nước còn là phương pháp hữu hiệu để hạn chế ăn uống. Hàng ngày uống nước có quy luật sẽ không cảm thấy đói, bởi vì uống nước sẽ hạn

chế ăn uống và tạo ra cảm giác no.

Nước là hàng mĩ phẩm. Khi cơ thể hấp thu nước, trước tiên là bắt đầu từ khí quản, sau đó chuyển đến da. Nếu uống nước không đủ thì da sẽ bị tổn hại lớn nhất. Uống nhiều nước sẽ làm đại tiện dễ dàng, không bị táo bón, giảm 45% tỉ lệ bệnh ung thư kết tràng.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày uống 8 cốc nước, sau 1 tiếng đồng hồ tập luyện nhẹ nhàng lại uống thêm 1 cốc nước.

c. Thường thức nhỏ:

1. Cơ thể gồm 70% là nước. Stress, rượu cồn, cafeine đều ảnh hưởng rất lớn tới hàm lượng nước trong cơ thể.

2. Không ăn, con người ta cũng có thể sống được 1 tháng, nhưng không có nước thì không sống nổi 1 tuần.

3. Đợi đến khi bạn khát thì cơ thể bạn đã mất nước rồi. Lúc đó, nước mất đi đã nhiều hơn 1% tổng lượng nước trong cơ thể.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Để trong xe một chai nước, khi lái xe tiện uống.

2. Khi ăn không nên uống nước lạnh sẽ làm hỏng men tiêu hoá. Sau bữa ăn uống ngay 1 cốc nước chanh nóng có thể thúc đẩy tiêu hoá.

3. Không thể dùng nước sôđa, cà phê, trà có chứa cafein để

thay nước, bởi vì cafein có thể lợi tiểu, thải ra nhiều lần sẽ làm cho cơ thể mất nước.

4. Khi ngủ cũng sẽ mất nước. Sáng sớm và trước khi ngủ uống một cốc nước là một cách làm rất hữu ích.

5. Khi vận động nên uống nước liên tục. Khi vận động ra mồ hôi phải uống nước liên tục để giữ năng lượng cho cơ thể. Nước rất quan trọng đối với các phản ứng hóa học và vận chuyển dinh dưỡng trong cơ thể, uống nước có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, nâng cao trị số đốt cháy năng lượng trong hoạt động hàng ngày. Vì vậy, có chai nước bên mình, uống tuỳ ý là việc làm rất cần thiết.

### e. Cách pha chế:

1. Trong đồ uống bữa sáng cho thêm cục đá, hiệu quả bổ sung nước sẽ tốt hơn.
2. Thêm nhiều thức ăn giàu nước vào bữa ăn như canh suông, rau diếp, su hào, hoa quả loại cam quýt.
3. Khi uống nước, giảm dần nước quả ép cho thêm vào.
4. Một số chú ý về nước uống:
  - Cho thêm chút nước chanh vào nước để tăng thêm mùi thơm.
  - Chế biến nước chanh và nước Man Vệ Quất thành đá, khi uống nước cho thêm vào 1,2 viên sẽ trở thành đồ uống mát

mẻ.

- Cho thêm 2 quả dâu tây đông lạnh vào trong nước.

# *Chương II*

# **PROTEIN GIẢM BÉO**

**P**rotein do nhiều axit amin tạo thành là thành phần cấu tạo chủ yếu của tế bào cơ thể. Protein có thể giữ cân bằng dịch thể trong cơ thể, là nguyên liệu chủ yếu để cấu tạo thành các loại men và hoóc môn cần thiết điều tiết xúc tác các công năng trong cơ thể và duy trì công năng miễn dịch trong cơ thể. Tất nhiên là protein còn cung cấp nhiệt năng. Protein

không thể để dành được trong cơ thể mà hàng ngày phải hấp thụ từ thức ăn. Tất cả các loại thức ăn đều có chứa protein, nhưng chỉ có các loại protein có trong các loại thịt, trứng và một số protein động vật khác mới chứa 8 loại axit amin cần thiết cho cơ thể.

Thế nhưng, có một số người bị ảnh hưởng của một số phương tiện truyền thông sợ béo nên đã sợ không dám ăn một số protein nào đó. Trong chương này, chúng tôi sẽ đưa ra 5 loại protein, mong bạn hãy yên tâm, chúng không những có lợi cho sức khoẻ mà còn có thể giảm béo. Chẳng hạn như thịt bò là một loại thức ăn giảm béo cao cấp, nó có thể đốt cháy chất béo rất thần kì. Trên

thực tế, trứng gà cũng không thể nâng cao được mức cholesterol. Trên một tờ báo của Hiệp hội y học Mĩ có đăng kết quả nghiên cứu trong 8 năm đối với 40.000 nam giới và 80.000 nữ giới thì thấy: ăn trứng gà sẽ không bị bệnh vành tim.

Thức ăn giàu protein đưa ra trong chương này đều là những chất quan trọng có thể giảm béo. Protein có thể làm cho người ta nhanh chóng có cảm giác no, cần nhiều năng lượng để tiêu hoá chúng vì vậy, có thể nhờ đó để tiêu hao nhiệt lượng nhiều hơn để đạt được mục đích giảm béo. Protein khi tạo thành cơ bắp, tỉ lệ trao đổi thay thế sẽ nâng cao gần 30% thúc đẩy insulin tiết ra để đốt

cháy chất béo. Protein còn giảm bớt tốc độ hòa tan glucose vào máu, ổn định đường huyết. Cùng với việc giảm bớt chất béo, thức ăn giàu protein sẽ giúp cho cơ bắp rắn chắc.

## **Thịt bò**

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, nâng cao nhiệt độ cơ thể.

Nhiều năm nay, thịt bò vẫn bị các phương tiện thông tin đội cho chiếc mũ xấu, làm cho rất nhiều người ngay cả thịt bò nạc nhất cũng không dám mua. Gần đây, cùng với những thức ăn có protein cao, thịt bò được tiêu thụ rất mạnh, nhưng vẫn thấp hơn 25% so với những năm 70 thế kỉ 20. Thịt

bò có hàm lượng dinh dưỡng rất phong phú có thể tăng cường khả năng miễn dịch, cung cấp năng lượng cho tế bào, làm chắc cơ bắp.

Thịt bò ngon giàu protein, có chứa vitamin B12, kẽm, và còn chứa Cytocilin - chất đốt cháy chất béo. Sắt trong 1kg thịt bò sẽ ngang với 3 cốc nước rau chân vịt và hàm lượng kẽm cũng rất lớn. Trong thịt bò còn chứa nhiều sắt, photpho, celen, và vitamin B, ngoài ra một nửa chất béo trong thịt bò là chất béo đơn nguyên không no (không bão hòa) cho nên không thể tăng cao mức cholesterol được.

Vitamin B12 trong thịt bò có thể chuyển hóa axit amin có

hại trong cơ thể thành các phân tử vô hại, giảm bệnh tim, xuất huyết não và loãng xương. Khoáng chất selen trong thịt bò hữu cơ còn giảm tỉ lệ phát sinh ung thư kết tràng, trợ giúp gan hoạt động và chống oxy hoá trong cơ thể, kẽm trong thịt bò nạc có thể tăng cường tính co giãn của thành huyết giảm, đề phòng xơ cứng động mạch, cũng là chất cần thiết để duy trì công năng bình thường của hệ thống miễn dịch.

Chúng ta hãy ăn thịt bò loại ăn cỏ, bởi vì trong đó có chứa nhiều axit béo cần thiết, vitamin E và caroten. Loại thịt bò này có chứa hai chất béo "chất lượng tốt" đó là chất béo đơn nguyên không no và axit

béo, không chứa axit béo nhân tạo. Thịt bò loại ăn cỏ còn là nguồn thiên nhiên của CLA. Thịt bò có tổng lượng chất béo và calo tương đối thấp.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần 100g

c. Thường thức nhỏ.

1. So với thịt đùi gà đã bỏ da thì hàm lượng chất béo của mười mấy loại thịt bò đều thấp hơn như thịt nõn ở đùi, bụng bò hoặc thịt mông, thăn.

2. Chất lượng thịt bò có ghi "loại cao cấp" rất tươi ngon, nhưng hàm lượng chất béo thường cao hơn thịt bò bình thường khác.

3. 100g thịt bò có thể cung cấp

trên 60% protein cần thiết hàng ngày trong cơ thể.

4. Một công trình nghiên cứu đã chỉ rõ: với khối lượng như nhau thì hàm lượng cholesterol có trong thịt bò ăn cỏ ít hơn trong thịt gà.

#### d. Bí quyết nhỏ

1. Khi đi mua thức ăn, thịt bò phải cho vào túi nilon buộc kín để tránh nước thịt nhỏ lên thức ăn khác.

2. Chú ý xem ngày tháng ghi trên nhãn hàng, lựa chọn loại tươi mới nhất.

3. Mẫu thịt bò phải hồng tươi. Thịt bò dùng làm bít tết hoặc nướng không nên mềm quá.

4. Chọn thịt nạc, tức thịt không có mỡ. Mỡ trên thịt bò phải có màu trắng, còn nếu là màu vàng thì đấy là thịt cũ rồi.
5. Chọn thịt thăn hoặc mông để nghị chủ hiệu thái nhỏ cho, vừa tươi mới vừa ít mỡ.
6. Thịt bò tươi mới mua về phải cất ngay vào tủ lạnh, không nên để ở nhiệt độ thường. Để nguyên cả miếng có thể giữ được 3 - 5 ngày, thịt bò đã thái rồi có thể giữ được 1 - 2 ngày.
7. Khi để đông lạnh, phải dùng túi bảo quản bọc chặt. Thịt thái có thể để được 3 tháng, thịt nguyên miếng có thể để được 6 tháng.
8. Không được làm tan túi ở

nhiệt độ thường, mà phải để vào trong ngăn lạnh hoặc nước lạnh. Đồng thời khi ướp thịt cũng phải để trong ngăn lạnh.

9. Các chuyên gia nấu ăn đề nghị: Khi nấu nướng phải sử dụng đồng hồ đo nhiệt độ để xác định thịt đã chín chưa, nhiệt độ bên trong của thịt phải đạt đến  $160^{\circ}\text{C}$ .

## Chú ý

1. Sau khi xử lý thịt bò sống phải dùng xà phòng rửa sạch tay.

2. Sau khi xử lí thịt bò sống, dùng một thìa cafe clo hoà với nước để rửa sạch dao thớt.

3. Phải bỏ thịt bò để quá lâu hoặc có mùi hôi. Thịt để đông

lạnh không thể tiêu diệt được vi khuẩn.

## Cách chế biến

1. Nếu mua thịt bò loại nuôi bằng cỏ, có thể dùng dầu oliu bôi lên để tránh bị khô. Chú ý khi nấu nướng thịt bò loại này thời gian chỉ bằng  $\frac{1}{3}$  thịt bò khác.
2. Dùng hành tây hoặc tỏi xào thịt bò thái lăn, cho thêm chút xíu chanh và ít nước cà chua không muối hoặc cà chua tươi, ăn với mì ý.
3. Thịt bò thái thành miếng vuông, xiên vào cùng với các loại rau bạn thích ăn, rưới lên một ít dầu oliu nướng ăn.
4. Thái thịt bò thành lát

mỏng, xào tái chín cho lên trên một vài lát hành tây và rau diếp là thành một món rất ngon.

5. Dùng gia vị giảm béo mà bạn thích làm thành nước sốt, trước khi nấu nướng bôi lên thịt bò.

6. Dùng kẹp để lật thịt bò chứ không phải dùng dĩa thì mới giữ được nước trong thịt bò.

## Trứng gà

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, cân bằng đường huyết.

Trứng gà là một loại thức ăn giàu dinh dưỡng nhất trên thế giới. Ngoài vitamin C ra trứng gà còn chứa hầu hết các loại

vitamin và khoáng chất quan trọng, chứa nhiều protein mà lại ngon, rẻ. Vài năm nay do trứng gà có chứa cholesterol nên không được yêu thích. Chỉ ăn lòng trắng mà không ăn lòng đỏ thì quả thật là mất đi rất nhiều dinh dưỡng. Trong lòng đỏ có chất béo, nhưng cũng cung cấp gần một nửa protein và phần lớn khoáng chất cho cơ thể. Qua hơn 200 công trình nghiên cứu trong 25 năm thì các nhà nghiên cứu đã kết luận: Mặc dù hàm lượng cholesterol trong trứng gà rất cao nhưng thực sự ảnh hưởng đến mức cholesterol trong cơ thể lại không phải là cholesterol, mà lượng chất béo (no) trong thức ăn.

Ngày nay, chúng ta có thể mua

trứng gà cải tiến, chứa nhiều axit béo omega - 3, chúng có thể giảm bớt mỡ trong máu, giảm tỉ lệ phát bệnh tim. Trong thức ăn của gà mẹ, cho thêm một ít hạt đay nghiền, hạt đay chứa nhiều axit béo omega - 3 hơn những loại ngũ cốc khác, axit béo no (bão hòa) thì lại ít hơn, như vậy gà mẹ sẽ đẻ ra trứng gà chứa nhiều axit béo omega - 3.

Phosphatides trong trứng gà sau khi được tiêu hoá có thể phóng ra nước dịch mật, có tác dụng rất lớn đối với sự phát triển của não và hệ thống thần kinh. Dịch mật còn có thể chuyển hoá axit amin trong huyết tương thành chất có lợi giữ gìn cho huyết quản tim khoẻ mạnh. Vitamin trong

trứng gà thuộc nhóm B có thể trao đổi mỡ và đường, chống mệt mỏi. Bữa sáng ăn trứng gà có thể tăng thêm năng lượng và tính dẻo dai của cơ bắp. Trứng gà chế biến đơn giản, dinh dưỡng phong phú có thể nói là protein tốt nhất có thể mua được, cho nên được mọi người gọi là "kho dinh dưỡng lí tưởng". Xin mời các bạn từ hôm nay hãy ăn trứng gà đi.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày hai quả, tốt nhất là dùng loại trứng gà chứa nhiều axit béo omega - 3.

c. Thường thức nhỏ

1. Giá trị dinh dưỡng của trứng gà trắng và hồng là như nhau. Nếu thích ăn luộc thì chọn trứng vỏ màu hồng vì vỏ trứng

cứng khó vỡ.

2. Hai quả trứng chứa phosphatides có thể cung cấp được cho cơ thể 1/2 số axit béo omega - 3 cần thiết cho cơ thể trong một ngày.

3. Protein chất lượng tốt có trong trứng gà.

Trứng gà chỉ đứng sau sữa mẹ.

4. Nếu không cẩn thận đánh vỡ trứng, có thể rắc lên trên một ít muối, 10 phút sau là có thể lau nhẹ đi được.

d. Bí quyết nhỏ

1. Khi mua trứng phải kiểm tra cẩn thận để đảm bảo trứng sạch không vỡ.

2. Tốt nhất là mua trứng gà

hữu cơ hoặc trứng gà nuôi thả, nhưng phải chú ý mua trứng có nhiều axit béo omega - 3, bởi vì không phải loại trứng gà hữu cơ nào cũng có axit béo này.

3. Trứng gà phải cất trong tủ lạnh, có thể giữ tươi được mấy tuần. Nếu bảo quản không tốt trứng gà sẽ biến chất. Thời gian lâu quá trứng sẽ hơi khô lại để ở nhiệt độ thường 1 ngày sẽ bằng để trong tủ lạnh 8 ngày.

4. Giữ nguyên bao bì để đề phòng bị hở hoặc bị hút mùi thức ăn khác. Không nên để trứng gà ở cửa tủ lạnh, bởi vì khi mở cửa nhiều lần sẽ làm cho nhiệt độ của nó tăng lên.

5. Trứng gà đã bị vỡ vỏ không

nên ăn.

6. Sau khi trứng gà luộc chín, cho vào hộp đựng lại, có thể ăn trong một tuần. Nếu trong tủ có mùi đó là do trứng gà luộc xong sẽ sinh ra mùi hydrogen chloride, mùi đó vô hại, chỉ mấy tiếng đồng hồ sau thì sẽ mất đi.

7. Trứng gà sống trước khi cho vào đông lạnh phải lắc đều, bọc kín rồi mới xếp vào ngăn đông lạnh. Trứng gà luộc chín không nên để đông lạnh, vì như vậy sẽ làm trứng gà bị nước vào không ngon.

## Chú ý

1. Dùng cloxox (thuốc) tẩy vi khuẩn ngoài quả trứng.

2. Sau khi tiếp xúc với trứng gà sống phải dùng nước xà phòng nóng rửa tay.

### e. Cách chế biến

1. Trứng gà luộc ăn rất tiện, có thể làm nhanh.

2. Đập trứng gà dùng nồi không dính cho thêm ít nước thành canh trứng không nên cho thêm dầu mỡ.

3. Chế biến thành salat. Trứng gà luộc chín bóc vỏ, thái thành miếng nhỏ, cho thêm ít nước chanh, dầu đay, hành tây thái nhỏ và hồi hương.

4. Cho một quả trứng rán lên rau chân vịt là được một bữa ăn giàu vitamin.

5. Cho một quả trứng tráng lên trên đĩa salat (cà chua, rau xanh, rau thơm, hành tây) là được bữa sáng giàu dinh dưỡng.

#### f. Hãy thử làm thí nghiệm

Lấy một bát nước thả trứng vào, nếu lòng đỏ còn tươi thì trứng sẽ nằm dưới đáy bát, nếu trứng không tươi thì sẽ đứng thẳng trong nước. Nếu trứng nổi lên trên mặt nước là trứng đã để thời gian quá lâu rồi.

#### g. Kinh nghiệm

Mỗi ngày ăn hai quả trứng chứa axit béo omega - 3 khoảng 6 tháng thì hàm lượng choles- terol sẽ giảm xuống mức bình thường.

## **Thịt cừu non**

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, ổn định đường huyết.

Hàng ngàn năm nay thịt cừu đã được dùng để làm thức ăn, lông cừu dùng để làm áo mặc, là gia cầm dùng thịt để ăn có phạm vi sử dụng lớn nhất trên thế giới. Thịt cừu là thức ăn hàng ngày của người Trung Đông, New Zealand và Canada.

Còn người Mĩ thì xếp thịt cừu đứng sau thịt bò và thịt lợn.

Nếu mỗi lần đi siêu thị quan sát kĩ thì bạn sẽ thấy cần phải đánh giá lại về thịt cừu. Khác với các loại thịt khác, thịt cừu rất nạc, bên ngoài thịt không có đường viền mỡ bão hòa.

Chất béo trong thịt cừu có khoảng 36% là chất béo no. Đây là loại chất béo có ích, cần thiết hàng ngày.

Là nguồn protein hoàn toàn, thịt cừu có thể cung cấp cho con người 8 loại axit amin cần thiết. Kẽm trong thịt cừu có thể tăng cường khả năng miễn dịch, thúc đẩy cơ thể trưởng thành, phát triển, làm vết thương mau khỏi. Kẽm còn có thể ổn định đường huyết, duy trì quá trình chuyển hóa chất trong cơ thể. Huyết sắc tố (hồng cầu) trong thịt cừu là một loại potassium (potat) dễ được cơ thể hấp thu, có thể tăng năng lượng cho cơ thể. Ngoài đồng, magiê, selen, vitamin B2 (riboflavin), trong thịt cừu còn chứa rất nhiều

vitamin B12, có thể giúp cơ thể chuyển hóa dinh dưỡng, tăng cường tế bào hồng cầu, đề phòng thiếu máu.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần 2 lần.

c. Thường thức nhỏ.

1. Thịt cừu loại dưới 1 tuổi.

2. Thịt cừu thượng hạng thịt mịn, ăn ngon nhưng hàm lượng mỡ lại cao hơn loại thịt khác.

3. Thịt cừu loại chăn thả ngon hơn thịt cừu nuôi bằng thức ăn.

e. Bí quyết nhỏ.

1. Chọn mua loại thịt hồng nhạt, có vân mỡ riêng, xương

cừu màu đỏ tươi và ướt dính, mỡ màu trắng chứ không phải màu vàng.

2. Để trong tủ lạnh có thể giữ được trong 3 ngày, nếu không thể ăn hết ngay thì phải cất vào ngăn đông lạnh có thể bảo quản được 6 - 9 tháng.

3. Thịt cừu để lạnh ăn dùng trong 24 tiếng đồng hồ, hoặc cho vào đông lạnh thì có thể để được 3 - 4 tháng.

#### f. Cách chế biến:

1. Thái thịt cừu thành miếng vừa phải, cho thêm rau giảm béo mà bạn thích, dùng xiên xâu vào để nướng ăn.

2. Thịt cừu thái nhỏ, ướp gia vị rồi chế biến thành bánh

hămbơgơ.

3. Khi dùng thịt thăn cừu cho thêm ít nước tỏi và một ít hồi hương vào để tăng thêm mùi vị.

4. Thịt cừu cho thêm sữa chua, lá bạc hà, tỏi, ớt đỏ làm thành món sốt ăn rất ngon.

## Cá hồi

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, giảm cholesterol, ổn định đường huyết.

Cá hồi - một loài sinh vật mà loài người phải rất cảm phục về sự kì diệu của thiên nhiên. Cá hồi mới đầu sống ở những khe, lạch nhỏ, lớn hơn một chút sẽ bơi về sống ở biển, bơi lội mấy ngàn dặm qua 2 - 5

năm, cuối cùng lại trở về nơi bắt đầu sinh ra, ở đó để trứng giao phối, cho đến khi chết. Có tất cả 6 loại, 5 loại cá hồi Thái bình dương và 1 loại cá hồi Đại tây dương. Cá hồi cũng chia thành các loại khác nhau dựa vào màu sắc như: màu phấn, hồng, cam. Còn khác nhau ở chỗ chất béo khác. Mỗi cá hồi là mỡ chứa nhiều đạm nguyên không bão hòa (không no) và axit béo omega - 3.

Cá hồi được mọi người trên thế giới yêu thích. Một nửa khúc cá hồi có thể cung cấp hơn một nửa lượng protein cần thiết trong 1 ngày của cơ thể, còn hàm lượng chất béo bão hòa (no) thì lại rất thấp. Điều này thì hơn hẳn các loại thịt và gia cầm. Trong cá hồi còn chứa

caroten (một loại sắc tố màu vàng da cam), vitamin A, D, B1, B2, B6, B12. Trong giới dinh dưỡng thì cá hồi là một loại nổi tiếng vì nó có chứa nhiều chất béo đa nguyên không no.

Những chất béo "loại tốt" có thể giảm hàm lượng cholesterol trong máu, có thể đề phòng được bệnh tim và bệnh viêm. Trên thực tế, các nghiên cứu đã chứng minh: phụ nữ mỗi tuần ăn cá hồi 3 lần thì tỉ lệ tử vong về bệnh tim thấp hơn 30% so với phụ nữ chỉ ăn 1 tháng một lần. Kết quả nghiên cứu còn cho rõ: nam giới ăn cá hồi thì tim rất khoẻ.

Nhưng cơ thể con người không

thể tự tổng hợp được axit béo cần thiết mà phải thông qua thức ăn hợp lí mới có được.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần ăn nên ít nhất hai lần.

c. Thường thức nhỏ

1. Cá hồi tươi mới tiêu thụ bằng các phương thức khác nhau: nguyên cả con, khúc cá, lát cá sống, còn có cả cá đông lạnh, cá hộp, cá khô và cá hun khói.

2. Cá hồi đông lạnh tốt nhất phải ăn hết trong vòng 3 tháng, phải để tan đá ở ngăn lạnh, tuyệt đối không được cho đông lạnh trở lại.

3. Khi mua cá hồi đồ hộp nhất định phải chọn loại ngâm

trong nước chứ không phải là ngâm trong dầu mỡ. Khi ăn, trước tiên đổ ra lưới lọc cho khô, sau đó dùng nước lạnh rửa sạch để tẩy rửa hết natri còn lại.

#### d. Cách chế biến:

1. Nhiệt độ nấu quá cao hoặc thời gian quá lâu thì bề mặt cá xuất hiện bọt phồng màu trắng đó là protein có hại. Vậy kĩ thuật nấu lần sau phải cải tiến một chút.
2. Nói chung bất kể là rán hay hấp, một khúc cá phải đun nấu khoảng 10 phút.
3. Khi nấu cá hồi, dùng lưỡi dao khía vào chỗ dày nhất, nếu thịt cá đã tách ra thì chứng tỏ cá đã chín rồi, tắt lửa, đợi 3 - 4

phút sau là ăn được.

4. Ăn cá hồi kèm theo salat, canh hoặc bánh ngô chiên rất ngon.

5. Khi nướng khúc cá hồi rắc lên một ít mù tạt và dầu đay.

6. Thịt cá hồi nướng không, đặt lên bàn, vắt thêm ít nước chanh, rắc thêm ít bột hồi hương, tỏi hoặc cần tây.

7. Dùng cá hồi đóng hộp thay cho thịt bò, làm thành các loại bánh hămbơgơ. Đầu tiên làm thành bánh cá hồi, sau đó dùng nồi không dính rán chín.

## Chú ý

1. Mua cá hồi ở siêu thị hoặc cửa hàng nổi tiếng.

2. Ăn cá hồi vào mùa đẻ trứng và còn nhỏ là không an toàn, nhưng cá hồi Thái bình dương lại an toàn. Trong đồ hải sản nên mua cá hồi vì chúng là cá thiên nhiên.

3. Cá nuôi bẩn hơn cá thiên nhiên cho nên phải rửa sạch hết chất bẩn bám ở ngoài.

### e. Kinh nghiệm

Khi ăn cá hồi bữa tối, nên nướng thêm một khúc để ăn với salat bữa trưa ngày hôm sau như vậy tiết kiệm được thời gian và có lợi cho giảm béo. **52 PROTEIN SỮA NƯỚC** a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, ổn định đường huyết, giảm cholesterol. Như chúng ta đều biết protein trong nước sữa là loại phong

phú nhất, dễ được cơ thể hấp thu và sử dụng nhất. Hơn nữa nó lại còn rất ngon. Thế nhưng, rất nhiều người lại chưa được nghe nói về protein nước sữa bao giờ chứ chưa nói đến chuyện nếm dùng. Protein trong nước sữa và trong pho mát là loại protein chủ yếu trong sữa bò. Chúng được chế biến trong quá trình làm bơ và được tách ra. Protein bơ làm thành pho mát, còn protein nước sữa trước đây không lâu còn bị coi là chất bỏ đi hoặc là chất bỏ đi của động vật nuôi. Hiện nay tình hình đã khác rồi, nước sữa có thể cung cấp đầy đủ protein giống như protein trong đậu tương và lúa mì, protein nước sữa có chứa toàn bộ axit amin cần thiết cho cơ thể, hơn nữa lượng

BCAA (axit amin chuỗi) chiếm hàng đầu, nó rất quan trọng đối với sức khoẻ của cơ thể. Nghiên cứu đã cho thấy protein nước sữa có thể giảm bớt ung thư vú, ung thư trực tràng, bệnh huyết áp cao và bệnh tim. Có thể tăng chất chống ôxy hóa trong cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Đến nay cả các bác sĩ nha khoa cũng cảm thấy rất thích thú, bởi chúng có thể giảm bớt sâu răng, đen răng.

Ngoài ra protein nước sữa còn cung cấp rất nhiều chất giảm béo khác, có thể làm cho cơ thể rắn chắc lại, nâng cao thể lực, còn giúp ổn định đường huyết, giảm cảm giác đói do hạ đường huyết sinh ra, tăng hoóc môn CCK có thể hạn chế ăn uống,

tạo nên cảm giác no.

Protein sữa nước có thể thúc đẩy não tiết ra hoóc môn, phòng chống ăn liên tục do trầm uất và tinh thần căng thẳng.

Protein sữa nước dễ chắt lọc được mà chi phí lại không cao. Đây là một việc rất tốt nhưng đồng thời cũng có mặt bất lợi, bởi vì nếu không cẩn thận thì bạn sẽ hấp thu phải loại protein chất lượng kém. Để đảm bảo hoạt tính của protein thì khi chắt lọc protein nước sữa phải tiến hành trong điều kiện nhiệt độ thấp, môi trường axit yếu. Nếu sản phẩm mua về có ghi hàng chữ "sữa tiệt trùng" thì có thể xác định nó là sản phẩm tốt đã qua xử lý

hoàn thiện.

Để đảm bảo chắc chắn đó là thức ăn giảm béo thì protein sữa nước phải phù hợp với tiêu chuẩn giảm béo nghiêm ngặt nhất, phải tách lactose, không cho thêm đường (sucrose) và các vị ngọt nhân tạo khác.

b. Liều lượng sử dụng:

Mỗi ngày 1 - 2 lần (tuỳ theo sự hoạt động của cơ thể).

c. Thường thức nhỏ:

1. Sữa có lịch sử sử dụng làm thức ăn từ năm 400 trước Công nguyên, cuối thời Hippocrat (Hipocrate) ông tổ y học cổ Hy Lạp.

2. Protein do sữa cung cấp có

tỷ lệ hấp thụ rất cao nên thường xuyên dùng phổi hợp với đồ ăn khác cho trẻ nhỏ để bổ sung protein.

3. Hàm lượng protein trong sữa nước càng cao thì mức lactose càng thấp.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Khi mua sữa nước, đề nghị hãy xem kĩ hướng dẫn sử dụng. Sữa nước tiệt trùng là hình thức protein nguyên chất nhất, hàm lượng đạt 90%-95% và hàm lượng chất béo và đường lactose rất thấp. Sữa bột thì hàm lượng protein khác nhau (25% - 89%) và chia ra làm nhiều loại.

2. Sữa bột phải dùng túi lọc ngoài cẩn thận.

Sản phẩm giá rẻ thì hàm lượng protein thấp, hàm lượng lactose cao. Sản phẩm chiết suất không ở nhiệt độ thấp thì giá trị dinh dưỡng không cao.

3. Chọn mua sản phẩm chưa cho thêm đường hoặc các vị ngọt nhân tạo. Không nên mua sữa có lactose, sucrose, fructose, hoặc các vị ngọt nhân tạo khác.

#### e. Cách pha chế:

1. Sữa bột cho thêm nước hoặc nước hoa quả pha chế thành một loại nước uống tiện lợi thơm ngon lại giàu dinh dưỡng.

2. Chọn loại hoa quả mà mình thích, cho vào trong bột sữa, nước Man Vệ Quất, một ít

Nhục Quế để làm thành một món ăn giảm béo.

3. Dùng một ít nước khuấy đều sữa bột khi uống thuốc hoặc cà phê dùng để thay thế cho bơ.

4. Dùng sữa bột, nước và trứng gà để làm thành món Bánh Flan, đặt lên trên bánh loại hoa quả mà mình thích ăn.

Chú ý:

Những người không hấp thụ lactose có thể yên tâm dùng sữa bột, nhất là loại sữa bột protein nguyên chất đã tiệt trùng.

f. Kinh nghiệm:

Bữa sáng hàng ngày uống một cốc sữa loại này có thể giảm

béo được. Sữa này có thể làm cho không thấy đói rất lâu, ba tuần là có thể giảm được 5kg.

# *Chương III*

## **HOA QUẢ GIẢM BÉO**

**N**ếu thực đơn giảm béo của bạn lại thiếu hoa quả đủ màu sắc, giàu chất dinh dưỡng thì bảng thực đơn đó không phải là hoàn chỉnh. Hoa quả không chỉ chứa nhiều vitamin, khoáng chất và cel-lulose cần thiết mà còn đáp ứng nhu cầu về độ ngọt cho sức khoẻ của bạn.

Vì thành phần chủ yếu nhất của hoa quả là nước, cho nên

nó bổ sung nước cho cơ thể, đồng thời kali và magiê trong hoa quả còn giúp cơ thể thải ra nước dư thừa. Cellulose trong hoa quả có thể tăng cường nhu động ruột giảm táo bón, đường fructose và axit hữu cơ trong hoa quả còn tăng cường chức năng của bộ máy tiêu hóa.

Hoóc môn thực vật trong rất nhiều hoa quả có thể đề phòng được một số bệnh mãn tính như bệnh huyết quản tim, bệnh ung thư, bệnh tiểu đường. Hoa quả còn có tác dụng chống ôxy hoá, đề phòng các tổ chức tế bào bị tổn hại. Nhiều công trình nghiên cứu đã nói rõ: ăn nhiều hoa quả có thể khống chế huyết áp, đề phòng phát tác xuất huyết

não, bệnh ung thư, bệnh tim, thậm chí còn bảo vệ cho mắt khoẻ mạnh.

Một số chất có trong hoa quả có thể duy trì được sự cân bằng kiềm toan (axit - bazơ) trong cơ thể, trên thực tế, vitamin, khoáng chất và men trong hoa quả có tác dụng rất quan trọng đối với việc thúc đẩy hoạt động bình thường của các công năng trong cơ thể. Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh mặc dù hoa quả có nhiều chất dinh dưỡng nhưng phải là tác dụng qua lại với nhau giữa các chất dinh dưỡng này thì mới làm cho hoa quả có công năng chống được bệnh tật. Hoa quả giảm béo không thể thiếu được trong những thức ăn ngon cân

bằng sức khoẻ, là đồ ăn khi nghỉ ngơi hoặc ăn kèm theo, rất tiện lợi.

## Táo

Công dụng giảm béo: Giảm cholesterol, ổn định đường huyết, thải độc.

Táo bất kể vỏ màu đỏ, vàng hay xanh thì ruột táo đều là màu trắng, tươi giòn. Táo đóng vai trò rất quan trọng trong lịch sử cũng như trong truyền thuyết, thần thoại. Táo có nguồn gốc ở Châu Á và Đông Âu, là một loại hoa quả trồng sớm nhất của loài người. Một trăm năm nay, mọi người đã trồng hơn 7 nghìn loại táo khác nhau, trong đó có một số loại ít nhất đã có lịch sử hơn 2000 năm.

Táo bất kể là loại nào thì thành phần chủ yếu của nó đều là cellulose và flavones có thể hạ thấp được cholesterol, cải thiện công năng của đường ruột, dạ dày, giảm phát tác bệnh tim, xuất huyết não, ung thư, bệnh tiểu đường và hen suyễn.

Nghiên cứu về táo có thể nói là sâu và rộng. Theo báo cáo của Hiệp hội ung thư quốc gia Mỹ thì trong táo có chứa loại flavones là một chất chống ôxy hoá, có thể giảm 50% tỉ lệ phát sinh ung thư phổi. Một nhóm nghiên cứu của trường Đại học California đã phát hiện thấy: mỗi ngày ăn 2 quả táo, có thể giảm 34% tỉ lệ cholesterol LDL bị ôxy hoá; Riboflavin (vitamin B2) trong táo có thể

giảm 32% tỉ lệ phát sinh bệnh tim.

Cellulose có thể hoà tan hoặc không hoà tan trong táo đều có lợi cho tiêu hoá, thúc đẩy giảm béo. Mặc dù trong táo có chứa fructose, nhưng sau khi ăn không gây mức đường huyết lên cao ngay lập tức, bởi vì cellulose trong táo có thể ngăn chặn insulin trong cơ thể tiết ra quá nhiều. Ngoài ra, pectin trong táo có thể giảm bớt hấp thu chất béo của tế bào trong cơ thể. Pectin có thể kết hợp với các độc tố trong cơ thể (kim loại nặng như chì và thuỷ ngân) để thải ra ngoài. Theo nghiên cứu thì pectin trong táo xanh có tác dụng làm sạch gan tốt nhất.

Pectin còn có thể kiềm chế ăn uống. Nhóm nghiên cứu của Trung tâm chữa bệnh quân sự Bruch Texas đã tiến hành thử nghiệm với 74 người, cho họ uống nước quất rồi nghiên cứu sự ảnh hưởng của pectin đối với cảm giác đói. Những người này chia thành hai nhóm: một nhóm uống nước quất nguyên chất, một nhóm uống nước quất cho thêm pectin. Kết quả nhóm uống nước quất cho thêm pectin sau 4 giờ đồng hồ mới cảm thấy hơi đói, còn nhóm kia rất nhanh thấy đói. Như vậy pectin làm giảm tốc độ tiêu hoá, tăng thời gian giữ thức ăn trong dạ dày. Như vậy có thể coi táo là thức ăn chính, ăn táo vừa thải độc vừa giảm béo.

b. Liều lượng: mỗi ngày ăn một quả.

c. Thường thức nhỏ:

1. Mặc dù táo trồng ở Washington là nổi tiếng nhất nhưng táo vẫn có thể trồng ở các nơi khác.

2. Một người Mỹ bình quân 1 năm ăn hết 120 quả táo.

3. Bạn có thể biếu tặng thầy giáo túi táo để tỏ lòng biết ơn.

4. Có một số người sau khi ngửi thấy mùi thơm của táo là huyết áp hạ xuống.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Chọn những quả táo chắc tay, màu tươi sáng, vỏ không bị xâm sát.

2. Thời kỳ sinh trưởng của táo ở bắc bán cầu là từ mùa hè đến đầu mùa đông, cho nên táo mua vào thời gian khác là táo nhập khẩu của nam bán cầu.

3. Táo ăn cả quả, không nên ép lấy nước, bởi vì táo chứa nhiều dinh dưỡng và cellulose hơn nước táo.

4. Để tránh táo bị quá nóng, có thể cho vào túi nilon cất vào tủ lạnh, có thể giữ được 6 tuần. Tốt nhất phải kiểm tra thường xuyên, nhặt những quả bắt đầu biến chất ra để phòng ảnh hưởng đến những quả táo khác.

5. Cho nước và nước chanh theo tỷ lệ 1/1 rồi khuấy đều, táo thái lát nhúng vào 1 lát để tránh bị ôxy hoá và biến màu.

## e. Cách chế biến:

1. Táo là thức ăn ăn sống tiện lợi nhất, quanh năm đều có các loại táo.
2. Khi chế biến dùng táo càng chua thì càng giữ được toàn bộ kết cấu dinh dưỡng.
3. Cho thêm một ít táo thái nhỏ vào đĩa salat.
4. Táo thái nhỏ, cho thêm canh, nấu cùng với bắp cải đỏ.

## Chú ý:

Táo tròn thường phải sử dụng một loại thuốc trừ sâu. Để tránh ăn phải những thứ thuốc độc hại này, có thể gọt vỏ để ăn, nhưng cũng vì thế mà mất đi một nửa cellulose

và flavones, cho nên có thể mua táo hữu cơ hoặc dùng thuốc tẩy để rửa sạch.

#### f. Kinh nghiệm:

Táo thái lát, cho vào túi thức ăn, cho thêm một thìa vững giã nhỏ và nửa thìa ớt bột, ăn vào buổi tối sẽ giúp cho việc giảm béo.

Táo giúp chúng ta không bị bệnh.

### Dâu tây

a. Công dụng giảm béo: Thải độc, giảm cholesterol, tăng năng lượng.

Dâu tây có nhiều loại. Các chất trong dâu tây có thể đề phòng được các nhóm tự do bị ôxy

hoá mà tổn hại đến màng tế bào. Dâu tây màu tươi đỏ là vì nó ít có chứa flavones. Những chất dinh dưỡng thực vật này có thể ngăn chặn sự sinh trưởng quá nhanh của vi khuẩn và nấm. Dâu tây chứa mangan, vitamin C, vitamin nhóm B và cellulose, có thể làm sạch máu, bảo vệ gan.

Dâu tây là loại hoa quả được mọi người thích ăn. Nó chứa chất chống ung thư, có thể ngăn chặn độc tố vào gan, làm cho tinh thần sảng khoái. So với các loại rau và hoa quả khác thì dâu tây có chứa chất chống ôxy hoá nhiều hơn. Chất kháng khuẩn và kháng vi rút trong dâu tây có thể phòng chữa bệnh tim và bệnh ung thư. Cellulose và tannine trong

dâu tây còn có thể làm sạch hệ thống tiêu hoá. Ngoài ra, dâu tây còn ngăn chặn nhiễm khuẩn, bảo vệ hệ thống tiết niệu.

Các loại dâu tây đều chứa nhiều vitamin C, có thể thúc đẩy axit amin, nâng cao quá trình trao đổi chất trong cơ thể, sản sinh ra inositol. Ngoài ra, đường fructose thiên nhiên trong dâu tây có thể đáp ứng đồ ngọt cho mọi người. Theo nghiên cứu thì cellulose không hòa tan trong dâu tây có thể phòng tránh hấp thụ fructose quá nhiều, vì vậy nó là thức ăn giảm béo rất ngon.

b. Liều lượng dùng: Trong đồ uống hàng ngày cho thêm một vốc tay dâu tây.

### c. Thường thức nhỏ:

1. Ở Mỹ một năm có thể ăn dâu tây trong 8 tháng.
2. Cho đến đầu thế kỷ 19, dâu tây vẫn là đồ ăn xa xỉ, chỉ xuất hiện trong bếp của nhà giàu.
3. Hiện nay, dâu tây đã phổ biến trên khắp các nước trên thế giới. Ở Việt Nam, Đà Lạt trồng rất nhiều.

### d. Bí quyết nhỏ:

1. Khi mua dâu tây phải chọn những quả chín mọng, màu sẫm và bóng. Lắc hộp dâu tây xem có kêu không thì chứng tỏ dâu tây đã mềm hoặc bị nát rồi.
2. Ẩm ướt sẽ làm cho dâu tây

bị nát, cho nên dâu tây phải để ở chỗ khô ráo.

3. Khi mua dâu tây để lạnh phải lắc nhẹ kiểm tra xem dâu tây có bị đóng đinh lại với nhau hay không. Nếu dâu tây bảo quản hợp lý có thể để được 1 năm.

4. Trước khi cất dâu tây phải kiểm tra thật kĩ, chọn những quả dập nát ra để không ảnh hưởng đến quả khác.

5. Dâu tây để vào hộp có nắp cất vào tủ lạnh có thể để được 3 - 5 ngày, nhưng tốt nhất là ăn hết trong 1 - 2 ngày sau khi mua về mới đảm bảo được dinh dưỡng và khẩu vị.

6. Dâu tây tươi mới rất dễ bị nát cho nên phải cẩn thận rửa

sạch hong khô, sau đó mới nhặt bỏ lá và cuống để giữ nguyên quả và mùi vị.

7. Dâu tây để ở nhiệt độ thường là ngon nhất.

e. Cách chế biến:

1. Cho thêm dâu tây vào đĩa rau salat sẽ tăng thêm mùi thơm.

2. Cho thêm mấy quả dâu tây chín vào đĩa salat sẽ làm cho đĩa rau đẹp hơn ngon hơn.

3. Cho thêm mấy lát dâu tây vào cốc rượu, cho sữa chua vào đĩa dâu tây sẽ được một món ăn ngon.

4. Chọn một loại dâu tây thích ăn, trộn với nhục quế, sữa

chua, vắt thêm ít nước chanh, khuấy đều rồi quết lên bánh mỳ để ăn.

5. Cho thêm một ít dâu tây vào sữa tươi uống, dinh dưỡng sẽ phong phú hơn.

6. Dâu tây đông lạnh có thể là món giải khát trong mùa hè.

## **Đào**

a. Công dụng giảm béo: Thải độc, lợi tiểu.

Đào có nguồn gốc từ Trung Quốc. Hiện nay có 300 loại đào, trồng ở các vùng ấm áp trên thế giới. Đào có hai loại: Đào róc hạt và đào liền hạt. Sự khác biệt của chúng là ở chỗ mức độ khó dễ khi tách cùi khỏi hạt. Đào róc hạt là có thể

tách cùi ra khỏi hạt, còn đào liền hạt thì muốn tách cùi ra khỏi hạt là một điều rất khó khăn.

Đào chứa nhiều chất chống ôxy hoá như vita-min A và vitamin C, có thể làm cho sáng mắt đẹp da, tăng cường khả năng miễn dịch. Loại quả đào có lông tơ còn chứa nhiều kali, cellulose và một chất dinh dưỡng thực vật (-cryptothanxin) có thể để phòng được bệnh tim. Mặc dù đào đã được chứng thực là có thể phòng được ung thư, nhưng hiện nay nhiều loại đào mới vẫn đang được trồng để làm cho nó có nhiều chất chống ôxy hoá và chất dinh dưỡng thực vật để chống ung thư.

Đào vừa lợi tiểu, chống táo bón, lại còn thúc đẩy tiêu hoá, bài tiết. Loại hoa quả giảm béo giàu chất dinh dưỡng này còn chứa borum còn có thể nâng cao mức hoóc môn sinh dục nữ cho những phụ nữ đã mãn kinh, thúc đẩy não phát triển, chống xơ cứng động mạch.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần 3 quả.

c. Thường thức nhỏ:

1. Thông thường, đào róc hạt thì bán quả tươi còn đào liền hạt thì bán đông lạnh hoặc đồ hộp.

2. Thời cổ Trung Quốc cho rằng ăn đào thì trường sinh bất lão. Đến nay, đào vẫn tượng trưng cho sự trường thọ

cát tường (sống lâu may mắn).

3. Cắt lát mỏng ngang vòng quanh thì sẽ nhẹ nhàng lấy được hạt ra.

4. Do yêu cầu của người tiêu dùng, đào hiện nay không nhiều lông như trước kia nữa. Đào sau khi hái xuống phần lớn đều qua xử lý kỹ thuật cho hết một số lông.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Mua đào nhìn bên ngoài nguyên vẹn, không dập nát, có mùi thơm, tươi mới.

2. Ngược với cách nhìn thông thường của mọi người, màu hồng bên ngoài của đào không biểu thị mức độ chín, phải chọn những quả màu trắng

ngà hoặc màu vàng nhạt. Không nên chọn quả màu xanh, những quả đó hái trước khi chín và sẽ không thể chín được.

3. Bóp nhẹ xem đào đã chín chưa. Đào chín sau khi ấn nhẹ sẽ bốc ra mùi thơm.

4. Nếu muốn giấm đào chín, có thể cho nó vào túi giấy màu nâu, không buộc kín miệng, để ở nhiệt độ thường. Không bao giờ được lấy túi nilon để bảo quản đào tươi, làm như vậy sẽ làm cho đào bị hỏng, biến chất.

5. Đào chín có thể cho vào tủ lạnh để được mấy ngày, nhưng sẽ phá hoại 1 số khẩu vị. Cố gắng trước khi ăn lấy đào ra khỏi tủ lạnh để cho nó trở lại nhiệt độ bình thường.

6. Phần lớn vitamin của đào là ở trên vỏ, cho nên cố gắng ăn cả quả, kể cả lông đào.

e. Cách chế biến:

1. Nghiền đào nát thành súp để làm đồ ngọt.

2. Cắt đào thành miếng, xiên vào cùng với thịt và rau để nướng ăn.

3. Đào thái lát ăn với bánh mì vừa thơm vừa ngon.

4. Đào thái lát nghiền nhỏ, cho nước Man Việt Quất, sữa nước và gia vị vào thái đều thành đồ uống bữa sáng.

5. Đào nướng xong ăn cùng với thịt hoặc cá.

6. Đào thái lát, đổ thêm vào

một ít sữa chua, rắc ít vừng lên thành một món ngọt.

Chú ý:

Trong đào có chứa một chất độc, ăn vào nhiều quá có thể gây chết người cho nên đào phải cất cẩn thận, để cách xa trẻ nhỏ và vật nuôi trong nhà.

# *Chương IV*

## **GIA VỊ GIẢM BÉO**

**M**ấy ngàn năm nay mọi người vẫn sử dụng gia vị để ăn và chữa bệnh. Hạt tiêu là thứ gia vị hay dùng nhất.

Cho thêm ít gia vị vào trong thức ăn giảm béo như một ít ớt bột, rau mùi, hoặc hồi hương có thể nâng cao giá trị dinh dưỡng của thức ăn lên rất nhiều, và để giảm bớt việc sử dụng muối nhân tạo hay gây

phù nề.

Rau thơm và gia vị có gì khác nhau. Rau thơm là một loại lá có mùi thơm như cần tây. Còn gia vị (hương liệu) là làm từ hạt, rễ, vỏ có mùi vị kích thích như nhục quế. Rau thơm và gia vị đều có nhiều tác dụng giảm béo, như thúc đẩy quá trình trao đổi chất, thải nước thừa ra khỏi cơ thể. Chất chống ôxy trong đồ gia vị có thể hoá hợp với nhóm tự do có hại trong cơ thể, bảo vệ sức khoẻ. Hơn nữa, gia vị giảm béo còn có thể thúc đẩy tiêu hoá, tăng cường công năng gan để phòng bệnh tật. Sử dụng nhiều gia vị giảm béo mới có tác dụng đầy đủ. Phải tránh do hàng ngày chỉ quen dùng 1 loại hương liệu mà thành

nghiện.

Gia vị có thể làm cho bữa cơm đậm bậc trở thành thơm ngon, khiến người ta thèm ăn. Đồng thời, nó còn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng.

## **Hồi hương (bát giác)**

a. Công dụng giảm béo: Lợi tiểu.

Hồi hương là một loại hương liệu cổ xưa nhất trên thế giới, nó có nguồn gốc từ Trung Đông. Ngay từ ngày xưa, loài người đã dùng nó làm thuốc. Người La mã dùng hồi hương để đuổi tà ma, dùng làm thuốc an thần, thuốc ngủ, chữa rối loạn tiêu hoá và sâu bọ cắn. Thế kỉ 16, người ta dùng hồi hương làm mồi nhử bắt chuột.

Ngày nay, mọi người lại dùng hồi hương làm gia vị cho thức ăn, dùng làm gia vị cho bánh ga tô, bánh quy và bánh mì hoặc làm gia vị cho canh, đồ nấu và đồ biển để tăng thêm khẩu vị. Từ rượu mạnh cho đến kẹo thơm, hồi hương có thể dùng cho các loại đồ ăn và đồ uống, làm cho mùi vị khác lạ.

Ngoài việc dùng để chế biến ra rất nhiều loại thuốc nước chữa ho và viêm họng đều dùng hồi hương. Các chất hóa học trong hồi hương có thể làm tan đờm trong khí quản, làm đỡ ho. Theo nghiên cứu đã chứng minh thì thành phần chủ yếu của hồi hương có thể kìm hãm sự sinh trưởng của một số khối u nào đó, đặc biệt là ung thư

kết tràng. Các nhà khoa học của Trường Đại học Califoornia còn phát hiện thấy chất hoá học trong hồi hương có thể tiêu diệt được 1 loại vi sinh vật có hại cho cơ thể. Ăn hồi hương có thể làm đỡ nôn, tăng mức độ chống ôxy hoá, vì nó chứa loại hoóc môn sinh dục nữ cho nên có thể làm giảm bớt triệu chứng tiền mãn kinh của phụ nữ.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần dùng một thìa trà bột hồi hương.

c. Thường thức nhỏ:

1. Hàm lượng "hương thảo" trong gia vị chủ yếu là lấy từ hồi hương.
2. Mêhycô là nước trồng nhiều

hồi hương nhất.

3. Trong y học có thể dùng dầu hồi hương để làm mất mùi đắng của một số loại thuốc.

d. Cách chế biến:

1. Rắc thêm bột hồi hương vào salat làm tăng thêm khẩu vị.

2. Khi xào nấu cải trắng cho thêm ít bột hồi hương.

3. Cho thêm ít bột hồi hương vào cốc nước chanh nóng, uống sáng sớm lúc đói bụng để tăng cường công năng tiêu hóa.

4. Khi nướng táo, rắc thêm một ít bột hồi hương thì khẩu vị ngon hơn.

5. Để ở nơi khô ráo, mát mẻ,

tránh nắng, kín gió, có thể đảm bảo được chất lượng trong 3 năm.

### e. Kinh nghiệm:

- Trong gia đình khi đã dùng hương liệu nào đó thì sẽ dùng tiếp. Người phụ nữ chưa bao giờ rời xa hương liệu. Người Ai Cập dùng hương liệu để chôn cất.
- Cho thêm một thìa trà bột hồi hương vào cốc nước nóng là được 1 cốc nước giảm béo rồi. Uống sau bữa ăn vừa ngon, vừa làm cho người tinh táo sảng khoái.

## Ớt

- a. Công dụng giảm béo: Nâng cao nhiệt độ cơ thể, tăng năng

lượng.

Ớt vừa dùng để ăn vừa để làm thuốc, được trồng rộng rãi ở châu Phi, vùng nhiệt đới châu Mỹ, Châu Á... có lịch sử hơn 7000 năm. Ớt được chia làm hai loại: ớt ngọt và ớt cay. Còn hạt tiêu đen không thuộc loại ớt, đó là do những người khai thác ở Tây Ban Nha đã gọi nhầm ớt là hạt tiêu, nhưng cũng chính là họ đã đem ớt truyền đi Ớt không chỉ làm cho người ta ăn ngon miệng, mà trong ớt có chứa nhiều vitamin A, B, C, can xi, phốt pho, sắt và vitamin E, có thể tăng cường sự khoẻ mạnh cho tim. Trong ớt đỏ tươi còn chứa một chất chống ôxy quan trọng cần thiết cho cơ thể đó là - caroten, có thể nâng cao khả

năng miễn dịch của cơ thể. Ớt còn làm cho giảm đau (nhất là đau khớp), kháng khuẩn và kích thích tiêu hoá.

Đương nhiên, ớt là một loại hương liệu bốc mùi. Chất cay của ớt là một loại chất có thể thúc đẩy tuần hoàn máu trong cơ thể, nâng cao hiệu suất trao đổi chất, loại khử chất béo trong động mạch.

Một công trình nghiên cứu của Trường đại học khoa học kỹ thuật Oxford đã chứng minh: ớt có thể nâng cao 20% tỉ lệ trao đổi chất trong cơ thể, thúc đẩy ôxy vận chuyển (chuyển hoá) trong cơ thể.

b. Liều lượng dùng: Ăn cách ngày, số lượng tùy thích.

### c. Thường thức nhỏ:

1. Chất cay của ớt là một loại chất không màu, có thể làm nóng người. Mấy năm gần đây, trên tạp chí y học đã có đăng hơn 1300 bài phát biểu nghiên cứu về ớt.
2. Sau khi ăn ớt mọi người thường toát mồ hôi.
3. Cầm 1 chút ớt nhỏ trong tay, 2 bàn tay của bạn sẽ giữ được ấm trong buổi sáng sớm giá lạnh.

### d. Bí quyết nhỏ:

1. Màu sắc của ớt từ đỏ sẫm đến vàng cam, có nhiều chủng loại.
2. Ớt bán có cả loại quả tươi, cả

ớt bột.

3. Ớt bột phải được để vào trong lọ thuỷ tinh đầy kín tránh nắng chiếu thẳng vào, có thể để được 1 năm.

e. Cách chế biến:

1. Ớt có thể làm nóng lên các món ăn bất kỳ.

2. Cho thêm ít ớt bột vào trong cà phê là cách ăn truyền thống của người Mêhycô.

3. Những rau khi đun nấu có vị đắng như cải xoong, cho thêm ít ớt và chanh vào có thể làm bớt đắng.

4. Ớt chỉ nên ăn vừa phải.

5. Ớt sau khi để lạnh, nhiệt lượng tăng lên cho nên khi

làm các món ăn lạnh phải chú ý dùng ớt vừa phải.

Chú ý:

1. Mắt và niêm mạc bị đau phải tránh xa ớt.
2. Dùng đồ uống buổi sáng không được nhầm lẫn lọ ớt với lọ quế; có người thực hiện ăn uống giảm béo không may bị nhầm thế là buổi sáng hôm đó anh ta uống hết cả cốc ớt.

f. Kinh nghiệm:

Trên bàn ăn, ngoài lọ muối và hạt tiêu ra nên có thêm lọ ớt dùng thêm mỗi bữa để nâng cao sự chuyển hóa chất trong cơ thể.

## Quế

a. Công dụng giảm béo: Nâng cao nhiệt độ, ổn định đường huyết.

Quế được dùng làm hương liệu và thuốc, được coi là hàng quý hiếm. Quế thực tế là 1 loại vỏ cây, trên thị trường có thể thấy vỏ quế hong khô và bột quế. Quế thật là trầm ở Siran. Quế màu nâu thơm hơn ngọt hơn quế màu đỏ, nhưng giá lại rất đắt. Quế dùng trong gia đình thường là quế trầm ở Việt Nam, Trung Quốc, Indonesia và Trung Mỹ. Các bác sĩ dùng quế để chữa ho, đau họng và đau bụng ỉa chảy. Người Châu Âu đã dùng quế để bảo quản thức ăn, khử mùi hôi. Tác dụng của quế không chỉ có vậy, những nghiên cứu gần đây chứng minh: quế còn có thể

diệt bỏ vi khuẩn có hại trong thức ăn, quế còn có thể tiêu diệt được trực khuẩn đại tràng trong nước táo.

Thành phần hoạt tính trong quế như:

Cinnamaldehyde, cinnamalcohols và cinnamal acetic esters có tác dụng chữa bệnh. Quế còn đề phòng được máu đông kết không cần thiết, thúc đẩy chuyển hóa chất, tiêu diệt khuẩn chuỗi hạt - loại vi sinh vật có thể sinh nở rất nhanh trong cơ thể.

Canxi và cellulose trong quế có thể có lợi cho đường ruột, phòng tránh bệnh tim. Viện nghiên cứu của Bộ Nông nghiệp Mỹ đã tiến hành thí nghiệm trong ống nghiệm và

trên động vật thì thấy quế có thể tăng cường phản ứng của tế bào đối với insulin. Gần đây, đã bắt đầu tiến hành thực nghiệm lâm sàng đối với người. Kết quả cho thấy nhiều loại quế có lợi cho việc chuyển hoá glucose, từ đó duy trì ổn định đường huyết.

b. Liều lượng dùng: Dùng cách nhạt, mỗi lần 1/2 - 2 thìa cà phê.

c. Thường thức nhỏ:

1. Ở Mỹ trong 10 năm qua đã dùng lượng quế để ăn là 3000kg.

2. Nếu ngày nào cũng ăn quế thì cơ thể có thể sẽ mất đi phản ứng sinh nhiệt đối với quế.

## d. Bí quyết nhỏ:

1. Để đảm bảo quế có mùi vị và dinh dưỡng tốt nhất thì mỗi lần chỉ mua một ít thôi, vì nó sẽ rất nhanh cũ, mất mùi thơm. Tốt nhất là dùng máy xay cà phê để nghiền quế.
2. Cho quế vào lọ thuỷ tinh đậy kín, để ở chỗ râm mát khô ráo tránh ánh nắng. Bột quế có thể giữ được khoảng 6 tháng, vỏ quế thì giữ được 1 năm. Nếu thấy quế không còn thơm nữa thì bỏ đi.
3. Thức ăn trong quá trình gia công nếu gặp có thể sẽ sinh ra các nhóm tự do có hại cho cơ thể. Phải mua quế trồng hữu cơ vì nó có thể chưa bị bức xạ. Ngoài ra, quế bị bức xạ thì vitamin C và caroten đều bị

giảm đi.

### e. Cách chế biến:

1. Để tránh quế bị đắng do đun nấu quá lâu, có thể trước khi ăn mới cho bột quế vào thức ăn.
2. Cho thêm ít bột quế vào nước mỳ ý, thịt bò hầm và ớt đỏ.
3. Táo, đào, lê thái lát, rắc lên một ít bột quế làm cho thơm ngon hơn.
4. Trước khi xào nấu cho bột quế thơm ngon vào thịt gà và thịt cừu thái nhỏ.
5. Đun nước uống, cho thêm 2 mảnh quế vào ấm nước đun nhỏ lửa, mùi thơm toả khắp phòng sử dụng trong mùa đông.

6. Cho vỏ quế cong vào nước đun nhỏ lửa đến khi vỏ duỗi ra thì cho thêm 1 ít nguyên liệu khác làm thành một thứ nước uống.

## **Đinh hương**

a. Công dụng giảm béo: Nâng cao nhiệt độ. Đinh hương trên thực tế là nụ hoa, hái trước khi nở, phơi khô. Đinh hương nguyên vẹn trong ngoài giống như móng tay, dễ nhận biết, mọi người ở mọi lứa tuổi đều thích. Ở Trung Quốc cổ đại, mọi người trước khi gặp vua đều phải nhai đinh hương để cho hơi miệng sạch sẽ. Ở một số nước trên đảo, do muốn tranh giành quyền trống trọt và tiêu thụ đinh hương và đã xảy ra chiến tranh. Ngày nay,

Braxin, Indônêxia và Zanzibar đều sản xuất đinh hương. Nhưng đinh hương tốt nhất là của Madagascar.

Thành phần chủ yếu nhất trong đinh hương là eugenol, nó có thể tiêu diệt được vi khuẩn và vi rút. Đinh hương lâu nay được coi là loại thuốc chống hổng thức ăn, thuốc khử trùng vết thương và thuốc chữa đau răng. Hiện nay, người ta đều cho dầu đinh hương vào nước súc miệng, thuốc khử chua. Là loại đồ ăn giảm béo, đinh hương có thể thúc đẩy tiêu hoá, thúc đẩy quá trình chuyển hoá các chất, giảm đầy hơi trong đường ruột. Cho nên hãy mang theo mình một chút hương liệu cay hơi ngọt này. Bạn có thể cho

thêm đinh hương vào thức ăn.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần 2 - 3 lần, mỗi lần 1/8 - 1/4 thìa cà phê.

c. Thường thức nhỏ:

1. Đinh hương có thể làm thuốc khử trùng thiên nhiên, có thể đuổi được các loại kiến và côn trùng, bò sát.

2. Đinh hương là một loại hương liệu duy nhất chủ yếu dùng cho thuốc lá cuộn chứ không phải để ăn.

Hàng năm, một nửa đinh hương trên thế giới đã được Indonesia chế biến thành thuốc lá (Hiệp hội ung thư phổi của Mỹ đã tuyên bố: độc tính trong thuốc lá đinh

hương lớn hơn cây thuốc lá).

#### d. Bí quyết nhỏ:

1. Vì đinh hương bốc hơi rất mạnh cho nên phải bảo quản thật kín, nếu không sẽ mất mùi hoặc biến chất. Cho đinh hương vào lọ kín, để nơi râm mát.
2. Mua loại đinh hương có màu nâu đỏ, óng ánh, có bốc mùi thơm cay. Đinh hương màu đen và vón cục là cũ rồi.
3. Bột đinh hương có vị chát, đắng là cũ rồi nên bỏ đi.

#### c. Cách chế biến:

1. Chỉ dùng một số lượng ít đinh hương vì mùi đinh hương sẽ sắc nồng dần.

2. Cho thêm ít đinh hương lên món cà chua.
3. Cho thêm ít hành và 1 - 2 nụ đinh hương vào canh thịt gà hoặc canh rau.
4. Cho thêm ít đinh hương vào trong đồ uống buổi sáng.

## Rau mùi

- a. Công dụng giảm béo: ổn định đường huyết.

Rau mùi toả mùi hương thơm bạc hà, lá rau mùi thuộc loại hương thảo. Hạt rau mùi nhìn ngoài giống như hạt tiêu, có màu nâu nhạt. Rau mùi là một loại rau thơm được mọi người sử dụng sớm nhất, có lẽ từ năm 5000 trước công nguyên. Trong "Nghìn lẻ một đêm" rau

mùi được coi là thuốc gợi tình (kích dục).

Thời cổ Trung Quốc, mọi người ăn rau mùi là mong trường sinh bất lão. Rau mùi là một trong những loại hương liệu chiếm vị trí tương đối cao trong các hương liệu có tác dụng chữa bệnh.

Rau mùi vẫn được coi là một loại thực vật "chống bệnh tiểu đường". Quan điểm này gần đây đã được chứng thực. Trong 1 bài nghiên cứu đăng trên Tạp chí dinh dưỡng của nước Anh đã chỉ rõ: Cho thêm rau mùi vào thức ăn của chuột nhỏ bị tiểu đường thì thấy kích thích tiết ra insulin, hạ đường huyết.

Hiện nay, các nhà khoa học

đang nghiên cứu tác dụng hạ cholesterol của rau mùi. Các nhà nghiên cứu của một trường đại học ở Ấn Độ đã cho những con chuột nhỏ bị mỡ cao, cholesterol cao ăn rau mùi, kết quả cho thấy rau mùi đã hạ thấp được mức cholesterol và hàm lượng cholesterol LDL, nâng cao mức HDL. Mặc dù còn phải tiến hành nghiên cứu thêm nhưng rau mùi có thể coi là một loại thức ăn giảm béo rất quan trọng. b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần một bó.

### c. Thường thức nhỏ:

1. Cọng rau mùi rất non, có thể ăn cùng với lá, không nên bỏ đi.
2. Một chút ít rau mùi có thể

làm tăng khẩu vị món ăn, nhất là rau mùi tươi mới.

#### d. Bí quyết nhỏ:

1. Rau mùi tươi mới lá có màu xanh sẫm sáng bóng, dai và giòn, không có đốm.
2. Lá rau mùi tươi dễ bị héo, không để được lâu. Nếu muốn giữ được lâu, có thể dùng vải ẩm bọc lá mùi lại rồi cho vào trong túi nilon, miệng túi không nên buộc kín, sau đó cất vào tủ lạnh. Nếu rau mùi còn nguyên cả rễ, có thể để cả bó cắm vào cốc nước thuỷ tinh, dùng túi nilon gói đơn giản. Hoặc cũng có thể bó lại đơn giản bằng vải rồi cất vào tủ lạnh.
3. Hạt mùi nguyên hay xay

đều phải cho vào lọ thuỷ tinh  
đậy kín, để tránh nắng.  
Hạt xay có thể giữ được 4  
tháng, hạt nguyên thì giữ được  
1 năm.

4. Mùi thơm của rau mùi sẽ  
bốc ra ngay sau khi thái, cho  
nên trước khi cho vào các món  
ăn mới rửa sạch và thái nhỏ.

5. Trước khi nghiền xay hạt  
mùi, dùng chảo không dính  
rang khô, có thể tăng thêm  
mùi thơm.

#### e. Cách chế biến:

1. Sau khi nấu xong các món  
ăn, cuối cùng mới cho lá mùi  
tươi vào.

2. Dùng nước chanh, rau mùi  
và mù tạt cho vào cá rán, mùi

vị rất ngon.

3. Cho rau chân vịt, tỏi tươi, hạt mùi vào xào, cho thêm ít gừng và ít thì là vào làm cho món ăn giàu chất dinh dưỡng.

4. Trong nấu nướng, cố gắng dùng mùi thay cần tây.

5. Cho thêm ít rau mùi lên trên đĩa salat làm cho màu sắc, mùi vị sinh động hơn.

6. Hạt mùi xay bằng máy xay hạt tiêu, để trên bàn ăn cho tiện dùng, làm cho thức ăn giảm béo có những mùi vị khác nhau.

## Cây thìa là

a. Công dụng giảm béo: Lợi tiểu, thải độc. Hạt và lá thìa là

có thể dùng làm gia vị, có tác dụng giảm béo. Thìa là có lá màu xanh, toả ra mùi thơm, có vị ngọt. Hạt thì là khô có màu nâu, hình elip, có mùi vị của cam quýt.

Thời cổ đại Hi Lạp, La Mã rau thìa là là một trong những loại rau thơm được mọi người yêu thích, rau tượng trưng cho may mắn, vì thế được để vào trong nôi của trẻ nhỏ hoặc treo bên cạnh cửa ra vào để giữ bình yên. Binh sĩ thời cổ xưa đã rang nóng hạt thìa là để rắc lên vết thương chữa lành vết thương, chống viêm nhiễm. Ngày nay chúng ta đã hiểu các binh sĩ ngày xưa làm như vậy là có lí. Những công trình nghiên cứu hiện nay đã chứng thực, thìa là có thể kìm hãm vi

khuẩn sinh trưởng quá nhanh.

Thìa là là thuốc lợi tiểu thiên nhiên, trong thìa là có chứa một chất hoá học, có thể thải không khí trong ruột ra ngoài, có lợi cho tiêu hoá. Trước kia, người Mỹ khi lĕ bái ở nhà thờ quá lâu họ thường cho bọn trẻ nhỏ một ít hạt thìa là để chúng yên lặng. Cùng với tuổi tác tăng lên công năng tiêu hoá của chúng ta sẽ giảm đi, vì thế mà ăn thìa là để thúc đẩy tiêu hoá.

Thành phần hoạt tính trong thìa là khiến nó trở thành một món ăn "có tính bảo vệ hoá học". Nó có thể làm cho các chất gây ung thư mất đi hoạt tính, như chất độc trong khói thuốc lá, khói than và khói rác.

Vì vậy, hãy dùng thìa là để làm sạch sẽ cơ thể bạn.

b. Liều lượng dùng: mỗi tuần hai thìa cà phê

c. Thường thức nhỏ:

1. Một thìa to thìa là tươi thái nhỏ tương đương với một thìa cà phê hạt thìa là khô.

2. Hàm lượng canxi trong một thìa to thìa là tương đương với một cốc sữa bò. Thìa là còn chứa cellulose, sắt và magiê.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Khi mua thìa là tươi phải chọn lá màu xanh.

Mặc dù lá hơi héo cũng không sao, bởi vì sau khi cắt cuống sẽ rất nhanh héo.

2. Khi bảo quản thìa là tươi phải dùng khăn vải ướt bọc vào, cũng có thể cắm rẽ vào cốc nước giống như bó hoa tươi, sau đó cất vào tủ lạnh. Thìa là tươi dễ gãy, phải bảo quản cẩn thận, chỉ để được mấy ngày.

3. Thìa là tươi không nên dùng dao thái, mà dùng kéo để cắt nhỏ.

4. Rau thìa là tươi để đông lạnh sẽ bảo quản được lâu hơn. Trước khi ăn, dùng kéo cắt một lượng vừa phải, sau đó phần còn lại cất vào tủ lạnh. Thìa là để lạnh sẽ biến màu một chút, có thể được mấy tháng.

5. Khi nấu canh, xào nấu rất tiện, có thể ép thành nước thìa

là, cho vào tủ lạnh thành đá, khi cần thiết có thể lấy đá thia là ra dùng.

6. Dùng lọ thuỷ tinh kín để đựng hạt thia là khô, để ở nơi khô ráo, râm mát, có thể giữ được 6 tháng.

7. Hạt thia là khô không thơm bằng hạt tươi, nhưng nếu không có loại tươi thì phải sử dụng loại khô, để được lâu hơn.

8. Khi tắm cho ít thia là tươi vào sẽ làm bạn thơm phức.

#### e. Cách chế biến:

1. Đun thia là càng lâu thì càng mất mùi thơm. Khi sắp bắc nồi ra mới cho thia là vào có thể làm cho nó thơm hơn.

2. Trộn thia là với sữa chua, dưa chuột thái nhỏ thành món ăn nguội.

3. Khi làm bít tết hoặc thịt cừu nướng, 5 phút cuối rắc thêm ít thì là tươi cắt nhỏ.

4. Canh cá cho thia là vào, mùi cá và thia là bốc lên thật tuyệt. Nhất là cá ngừ, cá hồi. 5. Thia là có thể làm cho dạ dày cảm thấy dễ chịu sau khi ăn, cho nên trong bữa ăn nên đặt thêm đĩa thia là tươi cho mọi người ăn thêm.

## Mù tạt

a. Công dụng giảm béo: Nâng cao nhiệt độ cơ thể.

Thực vật mù tạt có 40 chủng loại khác nhau, chủ yếu là có 4

loại màu đen, màu trắng và màu nâu, xanh. Mù tạt đen là cay nhất, mù tạt trắng cay vừa phải, loại mù tạt này được người Mỹ dùng để làm thành loại mù tạt vàng. Còn lại là mù tạt nâu. Ở Việt Nam hay dùng loại mù tạt màu xanh nhạt.

Mù tạt trước kia được coi là thuốc chứ không phải là thức ăn. Thế kỷ 6 trước công nguyên, các nhà khoa học Hy Lạp dùng mù tạt để chữa các chỗ đau do sâu bọ cắn. 100 năm sau, Hippocrate đã chế mù tạt thành thuốc bôi, dùng để chữa bệnh. Mọi người trên thế giới đều đang nghiên cứu tìm hiểu tác dụng của mù tạt. Theo truyền thuyết dân gian Đức, thì các cô dâu muốn giữ được chồng thì sẽ nhét mù tạt

vào xung quanh quần áo cưới. Còn ở Đan Mạch và Ấn Độ thì mọi người rắc mù tạt xung quanh nhà để tránh tà ma. Người La Mã trước kia đã nghiên nhổ hạt mù tạt dùng rượu khuấy thành hồ, giống như mù tạt chúng ta vẫn ăn hiện nay.

Mù tạt chứa nhiều chất dinh dưỡng thực vật trong đó có isothiocyanates là chất đã được chứng minh là có thể kìm hãm tế bào ung thư lan rộng, nhất là ung thư dạ dày.

Mù tạt chứa silic, magiê, chất béo không no và phot pho, ngoài ra còn chứa sắt, canxi, kẽm và mangan. Quan trọng nhất là mù tạt có thể thúc đẩy quá trình chuyển hoá, từ đó có

lợi cho giảm béo. Các nhà khoa học của Trường đại học công nghiệp Oxford của Anh đã nghiên cứu phát hiện các loại thức ăn có mùi thơm đặc biệt là mù tạt có thể nâng cao 25% tỉ lệ chuyển hoá trong cơ thể, những người tham gia thử nghiệm sau khi ăn những thức ăn cho thêm mù tạt thì trong khoảng 3 tiếng đồng hồ sẽ đốt hết 45 calo nhiệt lượng dư thừa.

b. Liều lượng dùng: Ăn cách nhạt với lượng tùy thích.

c. Thường thức nhỏ:

1. Mùi vị của mù tạt kho gấp 2 lần mù tạt tinh chế.

2. Mù tạt tốt nhất là loại màu vàng sáng bóng.

3. Ở Mỹ, hương liệu có thể dùng được nhiều hơn mù tạt thì chỉ có hạt tiêu.

Toàn thế giới mọi người mỗi năm ăn hết hơn 30 tấn mù tạt.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Khi dùng nước lạnh để trộn bột mù tạt khô thì 2 loại men có thể làm cay thêm trong đó sẽ xảy ra phản ứng hóa học. Nếu muốn ngừng quá trình phản ứng của men này tức là giảm độ cay của nó thì có thể cho thêm một ít nước thật nóng hoặc một ít giấm táo. Hoặc là để lâu một chút, bởi vì độ cay của nó sau 15 phút sẽ đạt tới đỉnh cao, sau đó sẽ giảm nhanh chóng.

2. Hạt mù tạt nguyên vẹn để ở

chỗ kín gió khô ráo, râm mát có thể để được một năm, mù tạt nghiền nhỏ có thể để được 6 tháng.

3. Ở những vùng giá lạnh hay thủ làm thế này:

cho một ít mù tạt khô vào trong giày có thể để phòng được lạnh và cước chân.

4. Trong bữa ăn dùng mù tạt để giảm béo.

e. Cách chế biến:

1. Có thể mua hạt mù tạt về tự nghiền, cũng có thể mua bột mù tạt đã nghiền sẵn.

2. Rắc bột mù tạt lên thịt gà, sau đó rán nướng làm cho mùi vị thức ăn giảm béo, thơm

hơn. Hoặc dùng mù tạt rưới lên thịt gà, hoa quả và rau để ăn.

3. Bạn có thể ăn mù tạt tùy thích, nhưng phải thận trọng bởi vì nó có tác dụng rất lâu, nếu ăn nhiều quá sẽ không có cách để "Giải quyết" đâu.

Chú ý:

1. Trong hạt mù tạt có chứa chất gây sưng tuyến giáp trạng sẽ làm ảnh hưởng đến công năng của tuyến giáp trạng, nếu bạn đã bị rối loạn công năng tuyến giáp thì tốt nhất không nên ăn hạt mù tạt nghiên nhỏ.

2. Khi bạn tự tay pha mù tạt phải cẩn thận, nó có thể làm cho da bạn bị nóng rát hoặc

rộp lên. 3. Trong mù tạt có chứa lưu huỳnh, nếu bạn dị ứng với lưu huỳnh thì không nên dùng mù tạt.

4. Đĩa salat có thể trộn mù tạt với dầu đay, giấm táo, tỏi để rưới lên.

5. Khi nướng thịt bò có thể cho thêm ít mù tạt.

## **Hạt thì là tây**

a. Công dụng giảm béo: Lợi tiểu

Hạt thì là tây có màu tro kèm theo màu xanh, trông giống như hạt dưa hấu nhỏ, có thể làm cho thức ăn nhừ thơm ngọt. Thế nhưng hạt thì là vẫn chỉ được dùng chủ yếu chữa rối loạn tiêu hoá. Những hạt bé

nhỏ này có thể làm đỡ ợ chua, đau bụng đầy hơi và triệu chứng rối loạn tiêu hoá. Là thuốc lợi tiểu thiên nhiên, hạt thì là tây còn có thể làm giảm phù nề. Loại hương thảo này được người Trung Quốc dùng để chữa những chỗ đau do sâu bọ đốt. Hạt thì là tây có thể có lợi cho thành ruột và đường tiết niệu.

Theo nghiên cứu gần đây, thành phần hoạt tính trong hạt thì là có tác dụng cho hoóc môn sinh dục nữ, có lẽ dùng để làm bớt triệu chứng khó chịu của thời kỳ mãn kinh. Có lẽ hạt thì là tây còn có tác dụng bảo vệ gan, thúc đẩy tế bào gan tái sinh, nhưng điều này cần phải nghiên cứu chứng minh thêm bước nữa.

Bất kể là bạn coi hạt thì là tây là hương liệu để tăng thêm mùi vị cho thức ăn, hay là nhai mấy hạt sau bữa ăn để cho dạ dày dễ chịu thì bạn cũng đều có lợi từ loại thực vật có mùi thơm này.

### b. Liều lượng dùng:

Hạt ăn cách nhạt, nhiều nhất là một thìa cà phê, còn thân và lá thì ăn tùy thích.

### c. Thường thức nhỏ:

1. Thì là tây có từ tiếng Hi Lạp là "marathon" bởi vì chiến tranh Hi Lạp - Ba Tư xưa kia đã xảy ra ở vùng đất Marathon.

2. Thì là tây thân tròn là một loại rau, có một số loại giống như rau cần.

## d. Bí quyết nhỏ:

1. Hạt thì là tây có chất lượng tốt là loại có màu vàng hoặc màu xanh nâu, khẩu vị và hương thơm hơi giống rau thơm.
2. Hạt thì là tây sau khi rang có mùi thơm nồng hơn.

## e. Cách chế biến:

1. Trong các món ăn của Ý thường dùng thì là tây, nhất là khi làm món cá.
2. Khi nướng thịt cừu, rắc thêm ít thì là tây và tỏi vào, làm cho mùi thơm ngon hơn.
3. Khi làm ruốc thịt, táo nướng và trứng gà rán đều có thể cho thêm ít hạt thì là tây.

4. Thì là cho vào món cá là thích hợp nhất. Khi nấu cá, cho thêm ít hạt thì là vào là được.

Chú ý:

1. Nếu bạn mắc chứng bệnh u do hoocmon sinh dục nữ thì tốt nhất ăn ít thì là, bởi vì những nghiên cứu về tác dụng của nó đối với hoocmon sinh dục nữ còn đang tiến hành.

2. Thì là tây giống như rau cần, nên không nên mua ngoài ruộng trừ khi bạn là người rất có kinh nghiệm, tốt nhất là mua trong cửa hàng.

f. Kinh nghiệm:

1. Muốn cho cơ thể thon thả nên đun nước thì là tây để

uống.

2. Muốn có món ăn giảm béo ngon lành hãy dùng thì là tây, nước chanh và một ít tỏi ướp vào các khúc cá, sau đó mới rán, sẽ được thưởng thức món ăn ngon.

## Tỏi

a. Công dụng giảm béo: Thải độc, tăng năng lượng.

Tỏi là một loại thuốc có thể để phòng được ung thư, bệnh sida, bệnh tim, giảm 10% cholesterol và huyết áp và còn là thuốc chống ôxy hoá và diệt nấm. Tỏi có rất nhiều tác dụng nhưng giá lại rất rẻ.

Thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta lẽ vật này, nó vừa

dùng để ăn giảm béo, vừa dùng làm thuốc. Tỏi đã có lịch sử hơn 5000 năm.

Trong "Kinh thánh" và trong điển pháp của đạo Do Thái đều có ghi chép về tác dụng bảo vệ sức khoẻ của tỏi. Trong một bộ sách của Ai Cập năm 1500 trước công nguyên đã chỉ rõ: tỏi có thể chữa được nhiều bệnh, từ chữa vết thương chó cắn cho đến viêm bàng quang. Ngày nay, chúng ta đã biết tỏi có thể làm thuốc lợi tiểu, thuốc hưng phấn và thuốc toát mồ hôi, và vẫn đang tiến hành nghiên cứu sâu hơn về tỏi. Tỏi còn có thể thúc đẩy quá trình chuyển hoá, ổn định đường huyết, thải chất độc ra ngoài cơ thể.

Tỏi chứa nhiều silic, ngoài ra còn chứa nhiều vitamin A, vitamin C, cellulose, đồng, sắt, kẽm, magiê, giecmanni và các hợp chất chứa lưu huỳnh và nhiều loại axit amin. Tóm lại, trong tỏi có chứa hơn 100 loại chất hóa sinh có lợi. Thành phần hoạt tính trong tỏi là một chất sunfua, nó chỉ sinh ra sau khi bóc các nhánh tỏi hoặc giã tỏi sống, đợi khi nó bốc mùi cay đặc biệt ra rồi hãy ăn. Chính vì vậy mà tỏi có tác dụng giảm béo rất mạnh. ít nhất là đã có 12 công trình nghiên cứu về tỏi và đã chứng minh tỏi có thể làm sạch cholesterol trong máu. Một công trình nghiên cứu lớn nhất là của người Đức, họ đã tiến hành chữa bệnh bằng tỏi cho 261 người trong 12 tuần.

Kết quả đã cho thấy tổng lượng cholesterol giảm xuống 12%.

b. Liều lượng dùng: Cứ 2 ngày dùng 2 - 6 nhánh tỏi.

c. Thường thức nhỏ:

1. Tỏi dùng máy xay ép thơm gấp 10 lần so với tỏi dùng dao thái.

2. Sau khi ăn tỏi, nhai rau thơm, hạt thì là tây hoặc cần tây tươi có thể làm sạch hơi.

3. Trồng một nhánh tỏi xuống đất, 9 tháng sau sẽ được 1 củ tỏi.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Mua những củ tỏi bên ngoài khô không xây sát, củ tỏi chắc,

căng. Tỏi mọc mầm là do bị ẩm. Tỏi để quá lâu chỉ bóp nhẹ là vỡ.

2. Tỏi phải để ở nơi khô ráo, râm mát, thoáng gió, để cách xa khoai tây và hành tây. Không nên cho tỏi vào tủ lạnh hoặc túi nilon. Tỏi để ở môi trường ẩm ướt, ẩm áp sẽ mọc mầm, hoặc bị thối. 3. Củ tỏi nguyên vẹn có thể để được 3 tháng, các nhánh tỏi có thể để được 1 tuần.

4. Bóc bỏ lõi mầm xanh trong nhánh tỏi, tỏi có thể tiêu hóa dễ hơn.

5. Trước khi ăn, nhai một nhánh tỏi sau đó mới từ từ ăn các món ăn khác.

e. Cách chế biến:

1. Nếu muốn bóc vỏ tỏi nhẹ nhàng có thể đặt các nhánh tỏi lên thớt, dùng dao to bǎn đập nhẹ sau đó bóc, không nên đập mạnh vì nhánh tỏi rất dễ bị nát vụn.

2. Tỏi thái càng nhỏ thì mùi càng nồng. Các nhánh tỏi nguyên vẹn, chưa cắt có thể làm thức ăn tăng thêm mùi thơm. Sau khi thái thành lát mỏng mùi hơi nồng. Đập nhỏ vụn thì mùi nặng hơn. Khi ép xay thành dạng nước súp thì mùi sẽ sắc lên.

#### f. Chú ý:

1. Những người bị rối loạn xuất huyết hoặc đang uống thuốc chống đông máu thì trước khi ăn tỏi nhiều phải hỏi ý kiến bác sĩ.

2. Ở nhiệt độ thường, tỏi kết hợp với dầu tạo thành độc tố cytosil. Ở nhiệt độ thường không nên cho tỏi sống hoặc tỏi đã xào vào trong dầu mỡ, nhưng cất vào tủ lạnh có thể giữ được một tuần.

3. Tỏi có thể dùng pha nước chấm, trộn salat và xào thơm trước khi xào các món ăn.

## Gừng

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, giải độc.

Hơn 5000 năm trước, người Trung Quốc cổ đại và người Ấn Độ đã coi gừng là "thuốc vạn năng". Ngày nay hơn nửa số đơn thuốc thảo dược đều dùng gừng. Gừng có lịch sử lâu đời, ít nhất là có 40 tình huống xảy

ra là phải sử dụng gừng, như: ỉa chảy đau bụng, đau đầu chóng mặt, đau bụng kinh nguyệt và viêm tai (quai bị).

Trong gừng có nhiều thành phần hoạt tính, alcohols trong gừng là chất chống oxy hoá có hiệu quả chủ yếu, hơn nữa gừng có nhiều tác dụng giảm béo. Gừng có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu, ra mồ hôi, giải độc, còn có thể tăng cường công năng gan, giảm tắc nghẽn động mạch, giảm gần 30% cholesterol trong huyết thanh, trong gừng còn chứa các chất thuộc loại men tiêu hoá có lợi cho tiêu hoá các thức ăn protein cao. Một công trình nghiên cứu của Australia đăng trên báo Nghiên cứu về béo phì đã nêu rõ:

gừng có thể tăng nhiệt độ, đốt 20% calo. Mặc dù gừng có hình tròn, nhiều nhánh, nhìn không đẹp, nhưng lại là một thức ăn giảm béo có nhiều tác dụng và lại thơm ngon nữa.

Gừng chủ yếu là sử dụng phần củ ở dưới đất, lá cũng có thể dùng ăn được. Gừng có mùi thơm phức, vị cay gần giống với hạt tiêu, hơi ngọt.

b. Lượng dùng: Cách ngày thì dùng mấy lát gừng tươi.

c. Thường thức nhỏ:

1. Gừng sinh trưởng ở vùng nhiệt đới như Nhật Bản, Tây Phi, miền Nam Trung Quốc, Việt Nam.

2. Gừng dùng để ăn thường có

2 loại: gừng non và gừng già. Phần lớn bán ngoài chợ là gừng già, vỏ cứng phải cạo đi. Gừng non không cần cạo vỏ, thường chỉ mua được ở Châu Á.

3. Gừng chứa canxi, phốt pho, sắt, kali và vitamin A.

4. Bột gừng trộn với ít muối làm thành thuốc đánh răng có lợi cho chân răng, làm cho miệng sạch sẽ.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Gừng tươi cứng chắc, căng đầy, vỏ ngoài sạch bóng. Các nhánh gừng càng nhỏ mùi càng thơm.

2. Ruột gừng có màu vàng nhạt, nhiều nước, còn gừng già

thì khô, nhiều xơ. Khi gừng đã biến màu, khô héo, mốc thì không dùng nữa.

3. Xung quanh rễ gừng mọc ra những mầm non mùi thơm, hoàn toàn có thể ăn được.

4. Cố gắng ăn gừng tươi chưa bị khô vì mùi vị của nó tốt hơn, hàm lượng dinh dưỡng cao hơn.

5. Gừng tươi không cạo vỏ, để lạnh có thể giữ được 3 tuần, để đông lạnh có thể giữ được 6 tháng. 6. Bột gừng phải cho vào lọ thuỷ tinh đầy kín, để chỗ râm mát, khô ráo. Cất vào tủ lạnh là tốt nhất, có thể giữ được một năm.

e. Cách chế biến:

1. Khi đun nấu, dùng gừng tươi thay bột gừng.
2. Dùng cạnh thia muôi để cạo vỏ gừng để cạo mỏng không chạm vào ruột gừng đỡ lãng phí.
3. Đập nát mấy lát gừng cho vào cốc nước quất làm cho mùi vị thơm ngon.
4. Đập gừng tươi rắc lên món khoai tây đã nấu chín.
5. Đập nhỏ gừng và tỏi để trộn salat.
6. Gừng đập nhỏ cùng với hạt vừng rắc lên táo, cho vào lò nướng sẽ được một món đồ ngọt thơm ngon.
7. Rắc một ít gừng tươi thái

nhỏ lên đĩa rau xào thập cẩm, có thể tăng thêm mùi vị.

Chú ý:

1. Gừng có tác dụng làm loãng máu, nếu đang uống thuốc loại này thì không nên ăn gừng. 2. Cho thêm gừng vào đồ uống buổi sáng để thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất trong cơ thể.

## Cần tây

a. Công dụng giảm béo: Lợi tiểu.

Cần tây là loại rau thơm được sử dụng rộng rãi ở nhiều nước, hàng năm có vài tấn rau xanh loại này được vứt vào thùng rác. Có thể bạn coi nhẹ món rau làm gia vị này, nhưng cần

tây chứa nhiều - caroten hơn cà rốt, vitamin C nhiều hơn cam quýt và hàm lượng canxi cao hơn 1 cốc sữa bò, sắt gấp 2 lần rau chân vịt. Cần tây còn chứa nhiều axit nicotine, vitamin B6, axit folic, photpho, kẽm, đồng và celluloses.

Lâu nay, cần tây vẫn được coi là thuốc lợi tiểu thiên nhiên và thuốc làm sạch máu. Cần tây có tác dụng thải độc tố và nước dư thừa ra ngoài, làm cho nó trở thành thức ăn giảm béo là lẽ đương nhiên. Rau cần tây có giá trị dinh dưỡng cao có thể thúc đẩy tiêu hoá, bồi dưỡng cho gan và tăng cường công năng tuyến thượng thận. Ngoài ra, tinh dầu (apiole) trong cần tây có thể thúc đẩy

công năng thận, chống phù nề. Ăn cần tây thường xuyên có thể giảm nhịp tim và huyết áp, giảm phù nề trong kỳ kinh nguyệt. Chất diệp lục trong cần tây còn làm cho bạn có hơi thở thơm tho.

b. Liều lượng dùng: Mỗi tuần một bó cần tây tươi.

c. Thường thức nhỏ:

1. Mua cần tây lá xanh biếc, tươi non.

2. Dùng khăn giấy ẩm bọc cần tây tươi thành từng bó, cho vào túi nilon, cất vào tủ lạnh có thể giữ được 1 tuần.

3. Cần tây đã hơi héo lá, cầm thân vào trong nước lạnh có thể làm cho nó tươi lại, nhưng

làm như vậy sẽ mất đi một ít vitamin C.

4. Cần tây cũng có thể bảo quản đông lạnh giống như nhiều loại thực vật thân thảo khác. Rửa sạch cần tây, để ráo nước, cho vào túi nilon cho vào tủ đông lạnh, phải thường xuyên lật giở.

Trước khi chế biến lấy ra lượng cần thiết, sẽ nhanh chóng tan lạnh.

5. Thời gian đun nấu cần tây quá lâu sẽ làm mất đi mùi vị và dinh dưỡng, cho nên tốt nhất là trước khi bắc nồi xuống mới cho cần tây vào.

6. Rắc thêm ít cần tây tươi thái nhỏ vào bất cứ món hương thảo khô nào cũng đều làm

tăng thêm mùi thơm.

#### d. Cách chế biến:

1. Để hưởng được trọn vẹn dinh dưỡng của cần tây có thể cho thêm ít cần tây vào trộn salat, hoặc cho ít lá cần tây thái nhỏ vào các món xào nấu.
2. Cần tây tươi thái nhỏ và tỏi trộn đều với dầu vừng, rưới lên rau xanh sẽ được món ăn khai vị thơm ngon.
3. Cần tây có thể làm cho các loại canh thơm ngon hơn. Trong canh hoặc đồ hộp tự chế biến có thể cho thêm một ít lá và thân cần tây.
4. Nếu cho quá nhiều tỏi vào canh, bạn có thể dùng cần tây để khử bớt mùi tỏi, tức là lá

cần tây cho vào trong ấm pha trà, sau đó lấy ra cho vào canh.

5. Có thể tự tay chế biến cần tây khô. Xếp lá cần tây ngay ngắn trên khay của lò sấy, sau đó cho vào lò sấy, nhiệt độ khoảng 200oC, nhưng phải chú ý cửa lò sấy phải có một khe hở, nhìn thấy cần tây đã sấy khô là phải bỏ ra ngay, làm nó vụn ra rồi cho vào lọ có nắp. Như vậy có thể giữ được màu sắc của nó và lại giữ được mùi vị thơm ngon của nó.

*Chương V*

# THÚC ĂN GIẢM BÉO KHIẾN MỌI NGƯỜI NGẠC NHIÊN

*"Ăn là một nhu cầu nhưng biết  
ăn lại là một nghệ thuật"*

*(Ngạn ngữ Pháp)*

**T**rong chương này sẽ giới thiệu một số thức ăn giảm béo có trong thực đơn giảm béo của bạn. Nhưng có một số thức ăn có lẽ sẽ khiến bạn ngạc nhiên, bởi vì những thức ăn này thường bị gạch đi trong thực đơn giảm béo truyền thống. Thế nhưng, những thức ăn này vừa cung cấp những chất dinh dưỡng phong phú, lại vừa làm cho bạn giảm béo có hiệu quả tốt nhất, mà giá cả lại rẻ, không đắt.

Ví dụ như sữa chua ít béo hoặc sữa chua nguyên chất béo, chứ không phải là sữa chua tách bơ đã cho thêm cacbohyđrat (đường) hoặc vị ngọt nhân tạo. Sữa chua không chỉ chứa canxi, mà còn chứa nhiều men

hoạt tính rất quan trọng, những men hoạt tính này là chất mới nhất, có tác dụng giảm béo. Chúng ta còn nhớ phần trên đã đưa ra bánh mì và khoai lang (loại có vị ngọt) là hai loại thức ăn giảm béo.

Chỉ cần chúng ta ăn những chất có tác dụng giảm béo như chất béo (lipit), protein và cacbohy- drat (đường) thì chúng ta nhất định sẽ đạt được mục tiêu giảm béo, làm sạch gan, thúc đẩy chuyển hóa và cân bằng đường huyết, sẽ có một cơ thể khoẻ mạnh từ trong ra ngoài. Chỉ có đến lúc này, cơ thể bạn mới làm tốt công tác chuẩn bị cho việc tiêu hao mỡ và giảm cân.

Năm loại thức ăn sau đây sẽ

giúp bạn giảm béo có hiệu quả.

## Hạnh nhân

a. Công dụng giảm béo: Giảm Cholesterol, tăng năng lượng, ổn định đường huyết.

Loại cây gì mà hoa nở giống như hoa đào, hình dáng cũng giống đào nhưng khi thu hoạch thì lại không phải là quả, đó là hạnh nhân. Hạnh nhân quả cứng hình elíp, màu trắng ngà, sinh trưởng trên cây. Là loại thức ăn trồng sớm nhất của loài người, là loại quả có dinh dưỡng cân bằng nhất. Hạnh nhân chứa protein, chất béo có ích và nhiều vitamin E, celluloses, axit folic, canxi, kali, sắt, kẽm và magiê. Hạnh nhân còn chứa vitamin H, là một loại vitamin nhóm B

tham gia vào chuyển hóa đường và chất béo.

Ăn hạnh nhân có thể tăng cường thể lực, làm đẹp da, làm mượt tóc, nâng cao công năng hệ thống thần kinh.

Các công trình nghiên cứu đã chứng minh: ăn hạnh nhân thường xuyên có thể giảm tỉ lệ mắc bệnh tim, ổn định đường huyết, giảm cân. Một công trình nghiên cứu của Hiệp hội tim mạch Mĩ gần đây đã trình bày rất kĩ về tác dụng của hạnh nhân, cho rằng nó điều tiết mức cholesterol. So sánh những người ăn hạnh nhân thay bánh chế biến có ít chất béo thì những người mỗi ngày ăn 2 vốc hạnh nhân sẽ giảm 90% cholesterol LDL, nhiều

nhà nghiên cứu còn chỉ ra: mỗi ngày ăn 30g hạnh nhân có thể giảm được 30% tỉ lệ phát sinh bệnh tim.

Trong hạnh nhân có chứa celluloses, protein và lipit, vừa đáp ứng được nhu cầu ăn của bạn lại vừa đáp ứng được ý muốn được nhai thứ gì đó. Một nắm hạnh nhân có thể giúp bạn trong quãng thời gian dài không cảm thấy đói. Gần đây tiến hành thử nghiệm 65 người có cân nặng vượt qua tiêu chuẩn, trong đó có 3/4 số người mắc bệnh tiểu đường loại II. Chia họ thành 2 nhóm, cho ăn những thức ăn giảm béo như nhau, nhưng nhóm 1 hàng ngày cho họ ăn thêm 80g hạnh nhân, kết quả 24 tuần sau họ giảm 11%. Ngoài việc

giảm cân nhanh, nhóm 1 ăn hạnh nhân thì thấy huyết áp cũng được cải thiện, giảm bớt thuốc sử dụng cho bệnh tiểu đường. Hạnh nhân là thức ăn có lượng chất béo cao có lợi cho sức khoẻ và giảm cân.

b. Liều lượng dùng: Mỗi ngày 30g hạnh nhân.

c. Thường thức nhỏ:

1. Hạnh nhân có lịch sử bao nhiêu năm nay? Các nhà thực vật học cho rằng nó sinh trưởng ở thời tiền sử, từ loại thực vật không biết tên tạp giao mà thành.

2. 80% hạnh nhân trên thế giới sản xuất từ Califocnia.

3. Khoảng 450kg hạnh nhân

có thể chiết suất được một hộp dầu hạnh nhân.

4. Cây hạnh nhân sau khi chặt lại nhú lên mầm mới và trưởng thành, chỉ vài năm sau lại thành cây.

5. 1/4 cốc hạnh nhân còn nhiều protein hơn 1 quả trứng gà.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Hàm lượng chất béo (lipit) trong hạnh nhân rất cao nên phải bảo quản cẩn thận để đề phòng bị hỏng. Hạnh nhân chưa bóc vỏ để được thời gian lâu hơn nhưng khi mua về phải chú ý xem vỏ có bị xay sát không, đã biến chất hoặc có vết đốm thì không nên mua.

2. Hạnh nhân tách vỏ rồi phải tránh nhiệt độ cao tránh ẩm và không khí, phải bọc kín hạnh nhân. Không nên mua hạnh nhân xù xì, có mùi. Hạnh nhân phải bảo quản trong túi nilon hoặc lọ kín.

Nếu đã kín cho vào tủ lạnh được vài tháng, cho vào đông lạnh được 1 năm.

3. Hạnh nhân ăn cùng với thức ăn chứa vitamin C có thể tăng cường hấp thụ sắt cho cơ thể.

4. Hạnh nhân có thể tăng cường gân cốt. 20 hạt hạnh nhân có lẽ tương đương với hàm lượng canxi trong 1/4 cốc sữa bò.

5. Thanh thiếu niên Nhật Bản rất thích ăn cá Sacdin trộn với

**hạnh nhân đập nhỏ.**

**e. Cách chế biến:**

1. Tự mình rang hạnh nhân. Cho hạnh nhân vào khay đáy nồng, cho vào tủ sấy, cho nhiệt độ khoảng 1700C, sấy 20 phút, như vậy có thể giữ được chất dầu có ích trong hạnh nhân.
2. Có thể đập nhỏ hạnh nhân rắc lên salat hoặc các món rau đã chín.
3. Cho thêm ít hạnh nhân đập nhỏ vào sữa chua nguyên chất.
4. Một chút hạnh nhân đập nhỏ có thể làm tăng thêm khẩu vị của rau xào.
5. Một thìa dầu hạnh nhân có thể làm tăng thêm khẩu vị của

đồ uống bữa sáng, mà lại cung cấp nhiều protein.

Chú ý:

1. Quả cứng có thể gây ra sẩn ngứa, đau đầu và các phản ứng dị ứng khác. Đối với những người bị dị ứng aspirin thì có thể sẽ bị dị ứng với các chất trong hạnh nhân, không nên ăn hạnh nhân.
2. Nếu mua hạnh nhân sấy rồi thì tốt nhất là mua loại đã "sấy khô" và phải xem kĩ hướng dẫn sử dụng để đảm bảo chắc chắn là chưa cho thêm đường và thuốc bảo quản.

## Dầu Ôliu

- a. Công dụng giảm béo: Giảm cholesterol, thải độc, ổn định

## đường huyết.

Từ xa xưa, cây ôliu (trám) đã tượng trưng cho hòa bình, và được dùng để làm thức ăn, nhiên liệu và chữa bệnh. Mặc dù từ năm 3000 trước công nguyên mọi người đã bắt đầu dùng dầu ôliu, nhưng mãi đến những năm 70 của thế kỉ 20, người Mỹ mới bắt đầu biết đến nó. Thời gian này, các nhà nghiên cứu đã ra sức tuyên truyền tác dụng của dầu ôliu, làm cho các siêu thị đã bày bán la liệt các sản phẩm dầu ôliu của các nước trên thế giới. Ngày nay, bạn có thể nhìn thấy các loại dầu ôliu trên giá hàng. Dầu ôliu nguyên chất là loại dùng quả chín hoàn toàn, ép lấy dầu trong 24 tiếng đồng hồ sau khi hái xuống, trong đó

hàm lượng chất chống ôxy hoá cao nhất, các chất này có thể tiêu diệt các nhóm tự do trước khi nó nâng cao cholesterol.

Dầu ôliu siêu nguyên chất là dầu ép lần đầu, dầu nguyên chất là dầu lấy từ quả vừa mới chín. Còn lại dầu lấy từ ruột, vỏ và hạt ép cùng. Dầu ôliu loãng là loại dầu ôliu chiết suất cuối cùng khẩu vị và mùi thơm đã nhạt đi rồi.

Mặc dù dầu ôliu thuộc loại chất béo nhưng do nó có chứa chất béo đa nguyên không no nên vẫn là thức ăn giảm béo. Chất béo không no đa nguyên có thể giảm mức cholesterol LDL, giảm bớt sự phát sinh bệnh tim. Ngoài ra, chất chống ôxy hoá trong dầu ôliu còn

giúp giảm mức cholesterol duy trì huyết áp khoẻ mạnh, đề phòng ung thư vú.

Dầu ôliu dễ tiêu hoá hơn các loại dầu khác là vì axít béo thuộc loại axít thấp, dầu ôliu loại càng cao thì độ axít càng thấp. Vitamin E trong dầu ôliu có thể giảm bớt hiện tượng hoả của phụ nữ thời kỳ mãn kinh. Ăn một chút loại dầu mỡ có ích này sẽ giúp chúng ta thoả mãn nhu cầu ăn, giữ ổn định đường huyết.

b. Lượng dùng: Mỗi ngày 1 thìa to.

c. Thường thức nhỏ:

1. Ở Hi lạp cổ xưa, dầu ôliu được coi là thứ vô cùng quý hiếm, cho nên chỉ có những bé

trai chưa kết hôn mới có thể được hái oliu (trám) rồi chuyển từng quả xuống.

2. Sản lượng dầu oliu của Tây Ban Nha đứng đầu thế giới, có cây trám đã hơn 1000 năm tuổi. 3. Chất lượng dầu oliu sản xuất trong năm là tốt nhất, khác với rượu nho, rượu nho phải ủ mấy năm thì mới là loại tốt nhất.

4. Giá cả dầu oliu được quy định theo từng cấp độ, chủng loại, nơi sản xuất và công nghệ chế biến.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Không khí, nhiệt độ cao và ánh nắng mặt trời sẽ làm cho dầu oliu bị biến chất, cho nên phải để dầu oliu trong lọ đầy

kín, để ở nơi râm mát.

Dầu ôliu để trong tủ lạnh sẽ biến màu sẫm hơn, để ra nhiệt độ trong phòng thì sẽ trở lại như cũ. Nếu cất vào tủ lạnh sẽ làm thay đổi mùi vị của dầu ôliu cao cấp, cho nên phải bảo quản cẩn thận.

2. Dầu ôliu đã mở ra là bắt đầu bị ôxy hoá, cho nên tốt nhất là phải ăn hết trong vòng 2 tháng. Nhưng nếu bảo quản tốt thì thời gian đảm bảo chất lượng của dầu ôliu sẽ lâu hơn các loại dầu ăn khác.

3. Dầu ôliu tốt nhất là để vào lọ thuỷ tinh, lọ sứ hoặc đồ sắt không gỉ. Đồ đựng bằng đồng và sắt sẽ gây ra phản ứng hóa học với dầu gây ra độc tố. Không nên dùng đồ nhựa để

đựng dầu oliu, vì thời gian lâu, dầu sẽ hấp thu một số chất hóa học trong nhựa.

4. So với dầu oliu siêu hạng (siêu nguyên chất) thì dầu loại càng thấp thì tính axít càng cao, thời gian đảm bảo chất lượng càng ngắn.

#### e. Cách chế biến:

1. Dầu oliu thích hợp nhất với các món ăn là cá, thịt và gia cầm. Trước khi rán thịt, bôi một lớp dầu oliu bên ngoài, như vậy thịt rán xong sẽ đẹp hơn mà lại giữ được nước thịt.

2. Khi ăn bánh mì, không dùng dầu vàng mà dùng một ít dầu oliu, đổ ra đĩa nhỏ, chấm ăn.

3. Rau xào xong, rưới lên một

ít dầu ôliu sẽ ngon miệng hơn.

4. Khi chế biến thức ăn rán, nướng non mềm, có chứa nước, có thể dùng dầu ôliu loãng thay thế dầu vàng, không phải lo lắng sợ mùi dầu ôliu nồng. Khi chế biến các món ăn, có thể dùng 3/4 cốc dầu ôliu thay cho 1 cốc dầu vàng.

5. Rau trước khi xào nấu, trước tiên trộn với dầu ôliu, làm như vậy có thể giữ được nước trong rau, tăng thêm mùi vị và màu sắc.

6. Thức ăn rán và xào dùng dầu ôliu loãng. Khi trộn salat thì dùng dầu ôliu cao cấp.

7. Nếu bạn muốn trở thành một chuyên gia đánh giá về

dầu ôliu, bạn có thể làm các bước sau:

- a. Cho 1 muỗi dầu ôliu vào một cốc thuỷ tinh nhỏ, lắc nhẹ cho dầu bám vào xung quanh thành cốc, sau đó dùng tay xốc cho đến khi nóng lên bằng nhiệt độ cơ thể mới ngừng.
- b. Cho cốc vào mũi hít sâu nhanh 3 lần để thử phân biệt mùi thơm của dầu.
- c. Nếm thử một chút nhưng không nuốt, ngâm trong miệng mấy giây sau đó nhổ ra, dầu ôliu chất lượng thấp sẽ để lại mùi vị, còn dầu ôliu cao cấp chất lượng tốt sẽ làm cho miệng sạch sẽ chỉ hơi có mùi vị hạt tiêu.
- d. Nếu bạn muốn thử các loại

dầu ôliu khác nhau, trước khi thử nên uống nhiều nước và ăn một lát bánh mỳ.

### Chú ý:

1. Trong một số dầu ôliu có chứa thêm một số gia vị, phải bảo quản lạnh, cho nên phải đọc kỹ hướng dẫn sử dụng. Nếu tự pha chế dầu ôliu phải ăn ngay. Nếu không, một số gia vị trong đó sẽ gây ra vi khuẩn.
2. Nếu mua dầu ôliu chưa lọc phải dùng hết trong vòng 1 năm sau ngày sản xuất. Phải nhớ rằng dầu ôliu sản xuất xong còn phải vận chuyển một thời gian, cho nên dầu đến tay người mua có thể đã sản xuất 6 tháng rồi.

3. Có một số người sau khi ăn dầu ôliu bị rối loạn tiêu hoá nhẹ, cho nên khi ăn phải từ từ cho dầu vào thức ăn, từ ít đến nhiều.

#### f. Kinh nghiệm:

Dầu ôliu còn có thể làm đẹp da, bạn thử bôi dầu ôliu lên các chỗ khuỷu sẽ có hiệu quả tốt.

### Lúa mì

Lúa mì là một trong 7 loại ngũ cốc nguyên thuỷ được nhắc đến trong "Kinh thánh", có lịch sử hơn 9000 năm, các nước Châu Âu đều có. Lúa mì là nguyên liệu chính để làm bia Đức và bánh Piza của Ý.

a. Công dụng giảm béo: Giảm cholesterol, ổn định đường

huyết.

Theo thống kê trên mấy nghìn khách hàng ở Mĩ thì thấy phần lớn số người trong họ đều có phản ứng dị ứng với lúa mì, một trong những nguyên nhân đó là lúa mì hiện nay chủ yếu dùng làm thức ăn nướng, sấy, cho nên cho thêm chất cám nhiều hơn. Sự thay đổi này trong sản xuất lúa mì đã làm cho người Mĩ bắt đầu tìm các loại ngũ cốc thay thế khác. Một trong số đó là lúa mì Spaghetty. Đó là loại lúa mì nổi tiếng thế giới. Lúa mì này được một lớp vỏ cứng, dày bao bọc bên ngoài để bảo vệ hạt bên trong không bị nhiễm thuốc sâu, đồng thời đề phòng mất chất dinh dưỡng.

Khác với lúa mì bình thường, lúa mì Spaghetty còn giữ được nhiều đặc điểm của lúa mì truyền thống, dinh dưỡng phong phú và có mùi vị quả cứng. Lúa mì này chứa celluloses, so với lúa mì bình thường, nó chứa nhiều protein, vitamin nhóm B và hợp chất cacbohydrat phức hợp (đương) cung cấp năng lượng nhiều hơn. Lúa mì Spaghetty là loại ngũ cốc duy nhất chứa polysaccharide dính, nó có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Lúa mì này chứa axit nicotine và riboflavin, cho nên ăn thường xuyên có thể giảm 25% tỉ lệ mắc bệnh tim, 30% bệnh xuất huyết não. Celluloses trong đó có thể hạ mức cholesterol, điều tiết mức đường huyết và

insulin. Trong lúa mì loại này chứa kẽm, kẽm là một loại chất chống oxy hoá, có thể làm sạch cơ thể, khống chế đường huyết. Tóm lại, mặc dù lúa mì cũng chứa một ít chất cám nấu, nhưng vẫn là loại ngũ cốc lí tưởng cho những người dị ứng lúa mì.

Lượng dùng: Mỗi ngày 1 - 2 lát.

### b. Thường thức nhỏ.

1. Tổng lượng protein trong lúa mì Spaghetty cao hơn 10% - 25% so với lúa mì bình thường.
2. Quá trình xay bỏ lớp vỏ cứng bên ngoài của lúa mì Spaghetty chi phí rất cao nên bán đắt hơn lúa mì bình thường.

3. Do lúa mì Spaghety có đặc điểm là tính hoà tan cao cho nên các chất dinh dưỡng của nó dễ được cơ thể hấp thu.

4. Ăn hai lát bánh mì loại Spaghety thì có thể cung cấp 20% tổng số celluloses cho cơ thể cần thiết mỗi ngày.

### c. Bí quyết nhỏ

1. Mì Spaghety phải đậy kín trong túi nilon hoặc lọ thuỷ tinh, để nơi khô ráo, râm mát, tránh tiếp xúc với ánh nắng, không khí và nước.

2. Tìm mua sản phẩm mì Spaghety ở các cửa hàng, siêu thị như: bột mì, bánh mì, bánh ngọt. Có thể cất trong tủ lạnh, khi cần lấy ra dùng. 3. Bạn có thể mua bột mì, nhưng nhất

định phải để trong lọ đậy kín, bột mì hút ẩm rồi không nên mua.

4. Lúa mì Spaghety là loại ngũ cốc nguyên hạt đã tách vỏ.

d. Cách chế biến:

1. Để đảm bảo sức khoẻ nên dùng bột mì Spaghety để chế biến các loại bánh.

2. Dùng mì Spaghety để chế biến các đồ ăn nướng sấy, những đồ ăn này sẽ hơi ngọt và có mùi quả cứng nhẹ nhẹ.

3. Bột mì nặn luộc chín ăn thay cơm hoặc khoai tây.

4. Bột mì nặn thành các lát bánh cho vào trong canh cà chua, hoặc trong nồi mì sợi

cho thêm dầu ôliu, rau thơm thái nhỏ và tỏi làm thành món ăn ngũ cốc, ăn lúc nóng.

### Chú ý:

Nếu bạn là người rất khó chịu với trầu cám hoặc bị chuẩn đoán là mắc bệnh đường ruột thì có thể không nên ăn sản phẩm mì Spaghety.

### f. Kinh nghiệm:

- Ăn mì Spaghety có thể giảm béo.
- Mì Spaghety là loại ngũ cốc tốt nhất, ăn thường xuyên sẽ tốt cho sức khỏe, tinh thần sảng khoái, đẹp da mượt tóc.

## Khoai lang

### a. Công dụng giảm béo: Giảm

cholesterol, ổn định đường huyết.

Rất khó tin rằng một loại thức ăn vừa ngọt vừa giống khoai tây mà lại là thức ăn giảm béo. Thế nhưng đây lại là sự thật. Khoai lang là một loại thức ăn giàu dinh dưỡng nhất trong vườn rau. Các nhà khoa học còn phát hiện ra khoai lang là một loại rau cổ xưa nhất, đã được ăn dùng cách đây hơn 1 vạn năm.

Đầu thế kỷ 18, người Mỹ quen thuộc nhất với loại khoai lang có ruột củ màu xám. Sau này loại khoai mới ruột vàng da cam được nhập vào Mỹ, mọi người rất thích loại khoai này. Loại khoai này được trồng ở Châu Phi, Châu Á.

Ở Việt Nam có nhiều loại khoai lang, chủ yếu là ba loại: khoai trắng, khoai vàng và khoai tím. Khoai lang chứa nhiều vitamin A, B1, C, E, canxi, kali, sắt, mangan, và xenlulo. Là thức ăn chứa nhiều chất chống oxy hóa. Khoai lang rất có tác dụng trong việc loại bỏ các nhóm tự do trong cơ thể. Những nhóm tự do này sẽ làm tổn hại tế bào, gây ra bệnh tim và bệnh ung thư.

Gần đây, khoai lang được coi là thức ăn chống bệnh tiểu đường, bởi vì nó có thể ổn định đường huyết, giảm sự đối kháng của insulin. Vì vậy, khi bạn muốn ăn đồ ngọt, hãy bỏ ý định ăn bánh gato và các loại bánh ngọt đi, lựa chọn dùng khoai lang để ăn.

b. Lượng dùng: Mỗi tuần 2 - 3 củ.

c. Thường thức nhỏ:

1. Trong khoai lang có một vị men làm cho nó có vị ngọt, vị ngọt này sẽ tăng thêm khi để lâu hoặc chế biến đun luộc.

2. Mặc dù khoai lang có vị ngọt, nhưng chỉ số axit glycerol thấp hơn nhiều so với các loại khoai trắng. Chỉ số axit glycerol trong một củ khoai lang nướng là 77, còn khoai tây nướng là 121.

3. Khoai lang có nhiều loại (400 loại). Nhưng hay gấp nhất là loại ruột vàng xám, khô, và loại ruột vàng quýt sẫm, có nước. Loại thứ 2 ngon hơn.

4. Thời kỳ nội chiến ở Mỹ, cà phê hiếm cho nên mọi người nướng khô khoai lang, sau đó nghiền nhở uống thay cà phê.

5. Khoai lang có thể mua được quanh năm.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Mua những củ khoai lang chắc, nặng, vỏ bóng không bị xây sát, màu sáng. Không nên mua khoai để lạnh, khoai để lạnh dễ bị hỏng.

2. Nên nhớ rằng nếu khoai đã bị hỏng cho dù bạn đã cắt bỏ phần hỏng thối, nhưng nó đã ảnh hưởng đến mùi vị của cả củ rồi.

3. Khoai lang phải để ở chỗ thoáng gió, râm mát. Nhiệt

độc cao hơn 60oC sẽ làm cho khoai bị mọc mầm hoặc lên men, còn thấp hơn 50oC thì sẽ biến chất, ăn không ngon. Không nên cho khoai vào túi nilon mà phải để giải ra đất, có thể giữ tươi được ít nhất là 10 ngày.

4. Trước khi bảo quản khoai lang phải rửa hết chất bẩn bên ngoài để tránh bị thối hỏng, tốt nhất trước khi chế biến phải rửa sạch lại.

5. Bởi vì phần lớn chất dinh dưỡng của khoai là ở chỗ liền kề với vỏ, cho nên cố gắng ăn cả vỏ. Nhưng có lúc vỏ của nó lại nhiễm thuốc bảo quản, vậy trừ phi là khoai trồng hữu cơ (khoai sạch), còn nếu không thì không nên ăn vỏ.

## e. Cách chế biến:

1. Khoai màu vàng hoặc màu vàng cam có thể nấu thay nhau, nhưng không thể đun thời gian bằng nhau được vì thời gian đun chín của chúng khác nhau.
2. Khoai lang đun chín, cho thêm ít bột quế và nước táo thiên nhiên vào để làm thành súp khoai lang, sau đó rắc thêm một ít hạt vừng.
3. Khoai lang thái lát mỏng sau đó rán giòn.
4. Khoai lang có thể luộc, nướng, rán nhiều cách.
5. Khoai lang đã chế biến chín rồi có thể để đông lạnh. Có thể cho thêm ít nước chanh vào để

tránh bị biến màu đen, sau đó bọc lại cho vào tủ đông lạnh.

Chú ý:

1. Mặc dù khoai lang đồ hộp dễ mua, nhưng lượng đường của nó quá cao, còn - caroten, vitamin C và vitamin nhóm B lại thấp hơn nhiều so với khoai lang tươi.

2. Trên bề mặt ngoài của khoai lang còn sót thuốc trừ sâu, cho nên cố gắng mua khoai lang trồng hữu cơ.

3. Khoai lang là một trong số ít thức ăn có chứa muối oxalic, muối này có thể kết tinh trong cơ thể, nguy hại cho sức khoẻ. Nếu thận và mật của bạn có vấn đề thì tốt nhất không nên ăn khoai lang.

4. Muối oxalic còn gây trở ngại cho việc hấp thụ canxi của cơ thể, cho nên nếu bạn đang uống thuốc bổ canxi thì tốt nhất sau 2 - 3 tiếng mới ăn khoai lang.

#### f. Kinh nghiệm:

Có thể dùng khoai lang nướng làm bữa ăn trưa quả thật là ngon đấy.

### Sữa chua

a. Công dụng giảm béo: Nâng cao thân nhiệt, thải độc, tăng năng lượng.

Sữa chua là một sản phẩm sữa. Sữa chua là dùng sữa tươi cho thêm một ít chất vi khuẩn vào sẽ lên men mà thành loại sữa đóng kết lại có mùi vị chua dẽ

chịu. Vì trong sữa chua có chứa khuẩn có ích cho nên có thể tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể, có công dụng kéo dài tuổi thọ. Một công trình nghiên cứu điều tra theo dõi 162 người già trong 5 năm liền thì thấy: những người mỗi tuần uống trên 3 lần sữa chua sẽ có tuổi thọ cao hơn 38% so với những người một tuần uống chưa đến một lần.

Trong sữa chua có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng quan trọng. Thường xuyên uống sữa chua thì canxi và phot pho trong đó có thể làm cho xương cốt khoẻ mạnh, protein có thể tăng cường cho các cơ quan trong cơ thể, riboflavin và axit nicotin có thể thúc đẩy quá trình chuyển hoá. Sữa chua trở

thành thức ăn giảm béo cao cấp chính là nhờ chất cấy vi khuẩn - khuẩn axit lactic. Khuẩn axit lactic có tác dụng thần kì trong cơ thể, như giảm bớt mùi hôi, phòng chống viêm khoang miệng. Khuẩn axit lactic còn sinh ra phản ứng hữu ích trong toàn bộ đường tiêu hoá, tiến đến phòng tránh đau dạ dày.

Một công trình nghiên cứu của một trường đại học ở Mĩ còn phát hiện ra sữa chua có thể giảm bớt tỉ lệ phát sinh bệnh gan nhiễm mỡ. Gan nhiễm mỡ là loại bệnh hay gặp đang tăng dần theo lứa tuổi ở những người béo. Sau khi ăn sữa chua có chứa chất hoạt tính, khả năng đốt cháy chất béo của cơ thể cũng có thể tăng lên. Một

công trình nghiên cứu của trường đại học Tennessee cho thấy: so sánh những người ăn thêm sữa chua với những người chỉ đơn thuần giảm lượng hấp thụ calo thì thấy cân nặng của người ăn sữa chua giảm hơn 22%, lượng mỡ trong cơ thể giảm hơn 61%. Điều đó có thể là do canxi trong sữa chua giúp cho cơ thể tiết ra một loại hoocmon ngăn chặn chất béo tích đọng lại. Uống một chút sữa chua giảm béo để tăng thêm một ít "chất bồi dưỡng" cho cuộc sống của bạn.

b. Lượng dùng: mỗi ngày uống một cốc sữa chua nguyên bơ hoặc hàm lượng bơ thấp.

c. Thường thức nhỏ:

1. Người Mĩ mỗi năm dùng hết hơn 30 vạn tấn sữa chua.
2. Đối với đa số người dân thì mỗi tuần uống một cốc sữa chua là có thể đáp ứng được nhu cầu bổ sung, vi khuẩn có ích cho đường ruột.
3. Trong sữa chua có chứa men lactose, cho nên tốc độ tiêu hoá sẽ nhanh gấp 3 lần so với sữa bò.

Đó chính là nguyên nhân vì sao những người không chịu được lactose lại uống được sữa chua.

#### d. Bí quyết nhỏ:

1. Khi mua sữa chua, chọn loại chế biến từ sữa bò hữu cơ và ghi rõ thành phần dinh dưỡng

trong đó. Sữa chua tốt nhất phải có 5 chất hoạt tính.

2. Không nên mua sữa chua có sắc tố nhân tạo, thuốc vị ngọt và thuốc tăng vị, kể cả sữa chua hoa quả, vì nó thường chứa nhiều đường dư thừa.

3. Chú ý hạn sử dụng ghi trên hộp sữa.

4. Sữa chua phải bảo quản trong tủ lạnh. Nếu chưa mở nắp, cho dù quá hạn sử dụng 1 tuần vẫn chưa biến chất.

#### e. Cách chế biến:

1. Sữa chua khuấy quá hoặc cho nóng thêm sẽ bị loãng ra cho nên không nên khuấy hoặc cho nóng.

2. Dùng sữa chua nguyên chất ăn với hoa quả và rau xanh, làm nước sốt cá, thịt hoặc đồ lên trên đồ ngọt.

3. Uống thêm một ít sữa chua để bữa sáng thêm chất canxi.

4. Cho thêm ít dưa chuột thái nhỏ và hạt thì là vào sữa chua nguyên chất để tăng thêm mùi vị.

5. Sữa chua có thể làm món ăn nhẹ, đồ ngọt hoặc đồ ăn thanh đạm. Hãy uống một cốc sữa chua thay cho pho mát và bơ.

Chú ý:

Cho dù bạn không thích hợp với các sản phẩm của sữa, bạn vẫn có thể uống sữa chua, bởi vì trong quá trình sản xuất,

lactose trong sữa bò đã chuyển hóa thành axit lactic. Theo nghiên cứu thì sữa chua có khuẩn axit lactic hoạt tính có thể nâng cao khả năng hấp thu lactose. Nếu bạn muốn biết phản ứng của mình với sữa chua, thì nhất định phải mua sữa chua nguyên chất có chứa chất hoạt tính.

### Kinh nghiệm:

Mọi người đều rất thích ăn sữa chua đổ lẫn với nước táo ép (tươi mới) rồi rắc thêm một ít hạt vừng xay nhỏ để tăng thêm mùi vị.

# *Chương VI*

# CÁC CHẤT BỔ SUNG GIẢM BÉO

T rong chương này sẽ giới thiệu những chất bổ sung để giảm béo mà mọi người không chú ý lắm là: lá, rễ, hoa, cỏ, thân và hạt. Thực vật thân thảo có thể tăng cường sức khoẻ đã không còn là quan điểm mới nữa. May trăm năm nay, tác dụng dùng làm thuốc của thực vật

đã được mọi người trên thế giới quen thuộc, mọi người dùng thực vật thân thảo để chữa bệnh, phòng bệnh, bồi bổ sức khoẻ. Trên thực tế, rất nhiều loại thuốc hiện đại được bào chế từ các thành phần hoạt tính có hiệu quả từ thực vật.

Ngày nay, do điều kiện đất đai và phương pháp sản xuất thức ăn chưa thật hoàn thiện cho nên bất kể là thức ăn của chúng ta hợp lí như thế nào thì vẫn chưa thể lấy đủ được chất dinh dưỡng cần thiết từ trong thức ăn. Có một số chất bổ sung rất quan trọng cho thành công của giảm béo và giữ cân. Từ axit béo không thể thiếu cho đến thực vật thân thảo có thể làm sạch gan, những chất

bổ sung giảm béo này chính là "hệ thống bổ sung" của bạn, là "vũ khí trong kho đạn dược" để bạn chống lại sự già nua, đề phòng sự béo phì.

Mỗi năm, trên thế giới đã tiêu thụ đến hàng trăm triệu đôla cho các chất bổ sung bằng thực vật thân thảo này. Các loại thuốc này bày la liệt trong các hiệu thuốc khiến người ta hoa mắt không biết mua loại thuốc bổ nào, tốt nhất là bạn nên mua những loại thuốc chất lượng cao đã được Bộ Y tế kiểm nghiệm mà bạn thấy cần thiết. Nếu không, hoặc là bạn sẽ không có được những chất dinh dưỡng ghi trên Hướng dẫn sử dụng, hoặc là bạn lại hấp thu nhiều hơn lượng đường, chất tăng thêm và chất

bảo quản.

Hiện nay có nhiều loại chất bổ sung bằng thực vật thân thảo, có tác dụng chữa bệnh cụ thể như: đau khớp, đau cơ, công năng hệ thống miễn dịch giảm... Tất nhiên, tác dụng chủ yếu của những chất bổ sung giảm béo là thúc đẩy công năng gan, đẩy nhanh tốc độ đốt cháy (tiêu hao) mỡ và giảm cân, hơn nữa chúng đều không sử dụng những chất có hại cho cơ thể. Những chất bổ sung giảm béo này giúp bạn khoẻ mạnh và xinh đẹp hơn.

## **Choline**

a. Công dụng giảm béo: Thải độc, giảm cholesterol và tăng năng lượng.

Trước năm 1998, các nhà khoa học cho rằng cơ thể có thể sản sinh đủ choline. Nhưng qua nghiên cứu sâu hơn, Viện khoa học quốc gia Hoa Kỳ đã xác định rõ: choline là chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và chỉ rõ cơ thể thường không sản sinh đủ lượng choline cần thiết. Thiếu choline thì sẽ gây ra các bệnh như: huyết áp cao, xơ cứng động mạch, xơ gan và mỡ gan.

Choline rất cần thiết và quan trọng đối với việc khống chế lipit và cholesterol tích tụ trong cơ thể, điều tiết công năng của thận, gan, mật, giảm mệt mỏi. Những công trình nghiên cứu gần đây đã chỉ rõ: cùng với việc giảm cholesterol, choline còn giúp cho quá trình

đốt cháy chất béo trong cơ thể. Đồng thời, choline còn thúc đẩy sự hình thành phosphatidylcholine nó là chất cần thiết để nâng cao công năng trí lực. Cung cấp đủ choline cho cơ thể lúc còn trẻ tuổi sẽ giảm được sự suy thoái trí nhớ cho tuổi già. Choline vừa có thể cung cấp chất dinh dưỡng cho não và gan, lại vừa giảm béo, thật là hữu ích.

### b. Lượng dùng:

Theo nghiên cứu hiện nay thì lượng bổ sung hợp lý là mỗi ngày 250mg - 1000mg, có ý kiến cho rằng mỗi ngày dùng 300mg - 350mg.

### c. Thường thức nhỏ:

#### 1. Choline là một chất dinh

dưỡng quan trọng, còn gọi là vitamin B4.

2. Giảm bớt choline trong thức ăn, chỉ mấy tuần sau là sẽ ảnh hưởng đến công năng bình thường của gan.

3. Nguồn dinh dưỡng chủ yếu trong choline chính là phosphatidylcholine, nó có trong trứng gà, cá và quả cứng.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Bạn phải uống thuốc bổ choline vào buổi sáng, bởi vì có một số người uống vào buổi tối bị mất ngủ.

2. Tốt nhất là uống choline trước bữa ăn, mặc dù uống lúc nào cũng được vì hiệu quả là như nhau.

## **Chromium**

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, ổn định đường huyết, giảm cholesterol.

Những năm 60 của thế kỷ 20 các nhà nghiên cứu đã biết: chromium có tác dụng quan trọng trong quá trình chuyển hoá đường glucose, nó còn là chất không thể thiếu được để thúc đẩy cơ thể sinh ra năng lượng và giữ cho công năng insulin bình thường. Nếu cơ thể thiếu chromium thì hoạt động của insulin sẽ bị phá hoại, tức xuất hiện "tính trở kháng của insulin". Khi cơ thể bị đề kháng insulin thì glucose sẽ bị dừng lại trong máu, cuối cùng sẽ tồn đọng bằng hình thức lipit (chất béo) chứ không

chảy đến tế bào theo máu, sau đó đốt cháy chuyển hóa thành năng lượng. Chromium giúp cho việc ổn định mức đường huyết, thúc đẩy sự tổng hợp cholesterol, lipit và protein. Vì những người béo thường bị đề kháng insulin cho nên để nâng cao khả năng chuyển hóa, giảm lipit và giữ cho cơ bắp rắn chắc, chromium chính là một sự lựa chọn tự nhiên. Trên thực tế, chromium là chất bổ sung lí tưởng cho người khống chế ăn. Nó có thể khống chế ăn uống, giảm cảm giác đói. Ngoài ra, nó còn giảm lipit đồng thời với sự tăng trưởng cơ bắp.

Một công trình nghiên cứu chữa bệnh gần đây đã chỉ rõ một nhóm người béo không

thực hiện ăn uống hay tập luyện giảm béo gì cả, mà chỉ mỗi ngày bổ sung 400mg, 72 ngày sau, mỡ trong cơ thể họ giảm trung bình 2kg, còn thịt cơ lại tăng lên 0,6 kg.

Mặc dù trong nhiều thức ăn đều có chứa một lượng nhỏ chromium, nhưng lại rất khó đáp ứng được lượng cần thiết cho cơ thể, nhất là cùng với sự tăng trưởng của tuổi tác, lượng nhu cầu về chromium cũng tăng lên. Cách sống cũng có ảnh hưởng đến việc hấp thụ chromium. Tập luyện quá mức hoặc ăn uống quá nhiều đường đều sẽ tiêu hao nhanh chromium. Điều tồi tệ hơn là có khi trong thành phần của đất đai đã bị thiếu đi chromium, vậy làm thế nào để

biết được cơ thể mình có thiếu loại khoáng chất quan trọng này không. Nếu thiếu chromium sẽ có những triệu chứng sau: lo lắng, buồn bức, bệnh vành tim, bệnh tiểu đường, cholesterol cao, insulin tiết ra quá nhiều, đường huyết thấp, rối loạn các chức năng trong cơ thể và béo phì.

b. Lượng dùng: theo RDI thì mỗi ngày dùng 120mg, nhưng theo nghiên cứu lâm sàng thì phải dùng mỗi ngày 200mg - 400mg mới đáp ứng đủ nhu cầu cho cơ thể khoẻ mạnh.

c. Thường thức nhỏ:

1. Tuổi càng tăng thì chromium tích trữ trong cơ thể càng ít.

2. Khi cơ thể thiếu chromium, insulin cần gấp 2 lần thời gian mới có thể thải được glucose ra khỏi máu.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Uống chromium trước bữa ăn là có hiệu quả tốt nhất.

2. Đáp ứng nhu cầu chromium của cơ thể theo phương thức phối hợp để giảm béo, giảm cân.

Chú ý:

1. Mỗi ngày không nên dùng quá 120mg, nếu không sẽ ảnh hưởng đến gan và thận.

2. Phụ nữ đang trong thời kỳ mang thai và cho con bú không nên dùng chromium.

## e. Kinh nghiệm:

Phương thuốc phổi hợp giảm cân sẽ làm cho bạn cảm thấy no rất nhanh, cho nên bạn có thể hài lòng, vui vẻ rời xa bàn ăn.

## **Cla (Axit Linoleic liên hợp)**

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, ổn định đường huyết.

Axit linoleic liên hợp gọi tắt là CLA, có tác dụng quan trọng đối với việc giảm béo và chữa bệnh của những người đang khổng chế ăn uống.

Là một loại axit béo cần thiết cho cơ thể, nó giúp cho việc giảm chất béo trong cơ thể, bảo lưu (giữ lại) tổ chức cơ thịt,

là đơn nguyên cấu tạo quan trọng cho sự tăng trưởng của tế bào. Trước những năm 70 của thế kỷ 20, sản phẩm sữa và thịt đều chứa nhiều axit linoleic tự nhiên nên người ta không cần nghiên cứu đến việc bổ sung CLA vào trong ăn uống. Nhưng hiện nay, do súc vật không nuôi bằng cỏ nữa, cho nên lượng hấp thụ CLA của mọi người giảm 80%, và những người sợ béo không dám ăn sữa và thịt lại càng thiếu CLA.

Cũng rất may mà những người nghiên cứu đã tìm được axit linoleic trong dầu hướng dương và dầu hoa hồng để chuyển hóa thành CLA. Hiện nay bạn có thể mua được những viên thuốc con nhộng

bào chế CLA rất tiện lợi của Mỹ. Vì sao CLA lại có tác dụng lớn đối với việc giảm béo? Qua nghiên cứu nhiều lần đã chứng minh, nó có thể giảm mỡ trong cơ thể 1 cách rất hiệu quả. Về mặt dinh dưỡng, CLA đã được chứng minh bằng kết quả của thực nghiệm lâm sàng. Một nhóm người uống CLA đã giảm béo được 3kg. Hơn nữa, có được kết quả này không cần phải thay đổi thói quen ăn uống chỉ cần uống thuốc bổ sung CLA - một công cụ giảm béo đơn giản, tiện lợi. Trường đại học Wisconsin gần đây cũng đã tiến hành thực nghiệm lâm sàng để đánh giá ảnh hưởng của CLA đối với cơ thể người béo, 80 người béo cả nam và nữ, qua mấy tháng không chế ăn uống, giảm cân

rồi sau đó mới khôi phục thói quen ăn uống như cũ. Kết quả, nhóm người dùng CLA cân nặng có tăng lên 1 chút nhưng mỡ là 50% còn thịt là 50%, còn nhóm khác uống CLA, mỡ tăng 37,5%, thịt chỉ tăng 3,25%. Kết quả này đã chứng minh: CLA có thể tăng cường cơ thịt, từ đó làm cho cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Như vậy, CLA không chỉ có tác dụng giảm cân, mà trong nghiên cứu 20 năm qua, CLA có thể điều tiết phản ứng miễn dịch, đề phòng bệnh tim, hạn chế sự tăng trưởng của các loại khối u. CLA còn đề phòng và khống chế bệnh tiểu đường phát sinh ở người lớn, đây là loại bệnh xuất hiện nhiều ở người béo. CLA còn là một chất

quan trọng để đề phòng bệnh loãng xương và viêm khớp.

b. Lượng dùng: Mỗi ngày 3g - 6g, uống trước bữa ăn hoặc tùy thích lúc nào cũng được.

c. Thường thức nhỏ:

1. CLA được nhân viên nghiên cứu của Trường đại học Wisconsin phát hiện lần đầu tiên vào năm 1987.

2. CLA có thể ngấm sâu vào tế bào cơ thịt, làm cho cơ thịt tăng lên 5%.

3. Bạn ăn thịt bò hoặc 50 miếng phomat thì mới bằng lượng CLA trong viên bổ sung CLA.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Có người uống CLA trước khi đi ngủ bị khó ngủ, còn bạn thì bạn hàng thử xem phản ứng của mình ra sao, bởi vì đa số mọi người đều uống CLA sau bữa tối và không ảnh hưởng đến giấc ngủ.
2. Tránh uống CLA cùng với viên bổ cellulose hoặc thức ăn chứa cellulose, bởi vì cellulose có thể hấp thụ một phần CLA. Tốt nhất là sau khi ăn uống thức ăn có cellulose cao hoặc viên thuốc bổ sung cellulose thì một tiếng đồng hồ sau hãy dùng CLA.
3. CLA có tác dụng giảm cân, phần lớn mọi người phải dùng CLA sau 6 tuần mới có hiệu quả, giảm cân rõ rệt.

## **Linolentic (Gla)**

a. Công dụng giảm béo: Tăng năng lượng, nâng cao thân nhiệt.

Từ những năm 80 của thế kỷ 20, đã có rất nhiều công trình nghiên cứu và axit linolenic (gọi tắt là GLA). GLA có trong các loại hạt. Nó là một loại axit béo cần thiết cho cơ thể, có thể thông qua 2 phương thức để nâng cao sự chuyển hóa trong cơ thể, thúc đẩy sự đốt cháy chất béo, phòng chống mỡ tích đọng. Một là nó có thể giúp đốt cháy các tổ chức chất béo màu nâu, đây là chất béo thường ẩn náu trong cơ thể người béo.

Hai là nó có thể thúc đẩy quá trình chuyển hóa tức là có thể tiêu hao gần 1/2 calo trong cơ thể.

Ở người khoẻ mạnh, GLA có thể được hợp thành thông qua axit linolenic có trong một số loại dầu nào đó, trong các loại ngũ cốc ăn cảm giác no bụng. Đây chính là nguyên nhân làm cho những người uống GLA rất nhanh cảm thấy no. GLA có thể khống chế cảm giác thèm ăn.

Tác dụng của GLA không chỉ ở chỗ giảm cân, nó còn có thể khống chế được triệu chứng tiền mãn kinh, như giảm huyết áp cao, đề phòng phong thấp, viêm khớp do phong thấp và có thể có tác dụng đối với một số bệnh ung thư kháng thuốc. Bổ sung GLA hợp lý có thể giữ được nước trong da, làm cho da mịn, bóng.

b. Lượng dùng: Mỗi ngày 300mg - 2000mg. Có ý kiến cho rằng tốt nhất là mỗi ngày 360mg, chia 2 lần.

c. Thường thức nhỏ:

1. Theo nghiên cứu y tế trên toàn thế giới thì viên thuốc bổ sung GLA có tác dụng tốt đối với tất cả các bộ phận trên cơ thể.

2. Mãi đến những năm 80 của thế kỷ 20, các nhà khoa học mới phát hiện ra nhiều loại axit béo quan trọng, trong đó có GLA.

d. Bí quyết nhỏ:

1. Tác dụng của viên thuốc bổ sung GLA phải uống sau 3-6 tuần mới phát huy hiệu quả.

2. GLA uống mỗi ngày 2 lần thì hiệu quả tốt nhất.

3. Không nên uống GLA lúc đói để tránh ảnh hưởng đến hấp thu hoặc gây khó chịu cho dạ dày.

4. Giống như các chất axit béo không no đa nguyên khác, GLA trong các loại dầu gấp nhiệt độ cao, nắng và ôxy sẽ bị ôxy hóa và bị hỏng, cho dù đã có vỏ nhộng mềm bên ngoài chống ôxy hóa thì vẫn bị biến chất. Cho nên, phải để cất ở chỗ râm mát, khô ráo, tránh nắng.

5. Không nên dùng dầu, GLA để đun nấu, nhiệt độ cao sẽ làm nó mất công dụng.

Chú ý:

1. Nếu bạn đang uống thuốc chống máu đông như Warfrin thì tốt nhất nên hỏi bác sĩ xem có được dùng GLA không, vì GLA có thể sẽ phá hoại sự đông kết của máu.

2. Sản phẩm GLA biến chất sẽ có mùi khó chịu gây rối loạn tiêu hóa.

## Rễ nho

a. Công dụng giảm béo: Thải độc, giảm cholesterol, tăng năng lượng.

Rễ nho được gọi là "thuốc bổ gan", là một loại cây nhỏ sinh trưởng ở Mỹ và Canada. Ngay từ xưa, các bác sĩ đã tìm hiểu tác dụng chữa bệnh của rễ nho, họ đã dùng chúng để chữa rất nhiều bệnh. Đến nay,

các nhà khoa học đã biết chất hoàng liên trong rễ nho có thể ngăn ngừa vi khuẩn lây nhiễm thông qua việc tăng cường hệ thống miễn dịch, diệt vi khuẩn. Rễ nho có thể kích hoạt tế bào máu chống viêm nhiễm, để đạt được tác dụng làm sạch máu.

Ngoài ra, rễ nho còn thúc đẩy hoạt động của gan, mật, tuyến giáp trạng. Thông qua việc tăng cường sự vận chuyển của dịch mật trong gan và còn dùng để chữa các bệnh giun sán, viêm khớp, đau bụng hành kinh, bệnh ngoài da và bệnh tiêu hoá. Rễ nho tăng cường công năng tuyến giáp trạng, chống tiêu mệt mỏi toàn thân, làm cho con người khoẻ mạnh như tuổi thanh

xuân.

b. Lượng dùng: Mỗi ngày 200mg.

c. Thường thức nhỏ:

Trong rễ nho có chứa chất chống ôxy hoá.

Chú ý:

1. Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú không nên dùng rễ nho.

2. Một số thuốc nào đó như: tetracycline và peni- cillin nếu uống cùng rễ nho sẽ bị giảm dược tính.

3. Uống nhiều rễ nho sẽ ảnh hưởng đến việc chuyển hoá vitamin nhóm B.

# *Chương VII*

## DỰ ĐỊNH GIẢM BÉO

**M**ỗi lần đi cửa hàng tôi chỉ mua một túi bánh mì. Một túi bánh mì chỉ có mấy nghìn đồng, nghĩ đến nó là cảm thấy rất vui bởi vì chi phí cho thức ăn giảm béo quả là không nhiều".

Bất cứ một sinh viên đại học nào cũng đều thấy thức ăn đã chế biến được bao gói đẹp được quý trọng hơn sản phẩm nghề nông tươi mới. Đáng tiếc là

những đồ ăn tiện lợi không đắt này là không chứa nhiều chất dinh dưỡng, thường là chất bột nhiều, nhiệt lượng cao và có nhiều nguyên liệu gia công.

Thế nhưng, bữa ăn giảm béo vừa tiết kiệm tiền lại vừa có thể có nhiều dinh dưỡng là hoàn toàn thực hiện được. Đi siêu thị, bạn có thể mua được những thức ăn giảm béo vừa tiết kiệm tiền lại vừa đủ dinh dưỡng.

Một số điểm quan trọng cơ bản:

1. Lên thực đơn ăn uống có kế hoạch trong 1 tuần. Làm như vậy sẽ giảm được mấy lần đi chợ. Thực đơn có kế hoạch sẽ tận dụng được thức ăn còn dư thừa và giảm được thời gian

nấu nướng và giá thành thức ăn.

2. Không nên đi mua thức ăn vào lúc đói bụng, cảm giác đói sẽ khiến bạn mua thức ăn nhiều hơn so với nhu cầu.

3. Không nên tiếp tục vứt bỏ những thức ăn đã hỏng, theo hướng dẫn của cuốn sách này bạn sẽ nắm được thời gian sử dụng của từng loại thức ăn.

4. Ghi rõ ngày tháng mua thức ăn.

5. Không nên mua thức ăn sắp hết hạn và nước sôđa, ngoài việc bất lợi cho sức khoẻ chúng còn làm bạn vượt chi.

6. Dùng nước thuốc tẩy để rửa sạch hoa quả, rau, trứng gà và

thịt. Làm như vậy có thể giữ thức ăn tươi lâu hơn. Trừ khi là đã biến chất, nếu không, không nên vứt bỏ thức ăn đã chín quá, như vậy là lãng phí.

## Thức ăn

### Thời gian ngâm

- + Rau xanh có lá 15 phút
- + Rau xanh có rễ, vỏ dày hoặc chứa cel ulose 30 phút
- + Hoa quả 30 phút
- + Thịt, cá, trứng 20 phút

Nên dùng nước Clorox. Loại nước này đã được nghiên cứu kỹ. Nước ngâm đơn giản này không những có thể rửa sạch thức ăn, mà còn khôi phục và tăng cường mùi vị thiên nhiên

của thức ăn. Loại nước tẩy này đã được sử dụng mấy chục năm nay. Để đảm bảo chất lượng nên chỉ dùng loại nước tẩy Clorox. Dùng một thìa cà phê Clorox hoà với 4,5 lít nước. Nếu mua nước clorox đặc thì chỉ cần 1/2 thìa cà phê là được. Ngâm thức ăn theo thời gian quy định ở bảng trên. Thịt đã thái nhỏ rồi không nên ngâm, còn thịt đông lạnh thì có thể thả vào nước đó cho tan đông, nếu 2,5 kg thịt đông lạnh thì ngâm 20 phút là được. Thức ăn ngâm trong nước clorox lấy ra, sau đó phải ngâm vào nước sạch 10 phút, sau đó xối sạch, khô hết nước mới cất đi.

## Sản phẩm giảm béo

### 1. Mùa thu là mùa bảo quản

Man Vệ Quất, cất chúng vào tủ lạnh, khi cần tự mình làm nước quất.

2. Nếu chanh tươi ở vùng mình đặt thì có thể dùng nước chanh trong lọ cũng được.

3. Xem xét để đặt máy lọc nước trong bếp, tuy có đặt một chút, nhưng bạn sẽ được uống nước tự mình lọc, không phải mua những chai nước đắt tiền ngoài chợ (cửa hàng).

## Kinh nghiệm

Có thể đặt mua các loại nước giảm béo và yêu cầu giảm giá ưu đãi. Như vậy vừa tiện lợi lại tiết kiệm được tiền.

## Protein

1. Mua thịt về cất giữ trong gia đình, sau khi mua về cắt chia thành nhiều phần, cất vào ngăn đá tủ lạnh, vừa tiết kiệm tiền lại vừa tiện sử dụng.
2. Mua gà về, tự chế biến sẽ rẻ và ngon hơn nhiều.

## Rau xanh

1. Không nên vứt bỏ lớp ngoài của hành tây và tỏi. Trước khi xào thịt hoặc rau, thả chúng vào chảo xào thơm để tăng thêm mùi vị cho thức ăn.
2. Không nên mua đồ ở cửa hàng bán sẵn bởi vì bạn sẽ phải chi quá nhiều tiền, chẳng hạn như bạn cần mua dưa chuột, nếu ngại đi chợ mà mua sẵn thì sẽ đắt gấp đôi đấy.

3. Thức ăn giảm béo là một món phụ hay gấp nhất trong thực đơn của bạn. Bắp cải và rau diếp (xà lách) vừa rẻ lại có nhiều dinh dưỡng hơn.

4. Không nên mua rau đã thái sẵn, vừa tốn tiền mà lại mất chất dinh dưỡng.

## **Hoa quả**

1. Hoa quả mùa nào thức ấy mua về cho vào tủ lạnh, lúc cần lấy ra ăn hoặc làm đồ uống không cần phải mua những thứ nước hoa quả đắt tiền.

2. Có thể mua hoa quả về, dùng máy xay sinh tố để chế biến các loại nước hoa quả theo ý thích.

## **Kinh nghiệm**

Có thể tự chế biến đồ uống giảm béo tối hôm trước cho vào tủ lạnh, sáng hôm sau mang theo người để tiện dùng. Làm như vậy sẽ tiết kiệm tiền để mua những thứ khác.

## **Rau thơm và gia vị**

1. Không nên lãng phí rau thơm tươi, hãy cho nó vào tủ lạnh trước khi biến chất (hỏng).

2. Có một số gia vị có thể mua loại tán nhỏ có thể tiện lợi và rẻ, nhưng trước khi mua phải kiểm tra kĩ thời hạn sử dụng trên bao bì, để xác định xem còn mới không.

3. Không nên vứt bỏ vỏ gừng tươi, nên cất vào tủ lạnh để dùng nấu canh cho thơm.

4. Sử dụng các loại rau thơm và gia vị giảm béo, chúng có thể làm cho thức ăn đơn giản trở nên có mùi vị hơn, lại tiết kiệm được các khoản chi tiêu.

## **Thức ăn giảm béo khiến mọi người ngạc nhiên**

1. Thời gian bán hành nhân là giữa mùa hạ, có thể mua nhiều mang về, bảo quản tốt trong tủ đông lạnh để sử dụng quanh năm.

2. Bánh mì Spaghety ăn còn thừa có thể dùng làm bánh mì khô, nên cất đi ăn dần.

3. Mua sữa chua nguyên chất (đương nhiên là loại có thể làm men được), sau đó có thể hòa trộn với hoa quả giảm béo mà mình thích ăn.

Trước tiên, khi bạn viết bản kê những thức ăn cần mua, phải luôn nhắc nhở mình phải chú ý đến mối quan hệ giữa thức ăn và sức khoẻ. Có một câu ngạn ngữ có thể luôn ghi nhớ là: "Hoặc là hiện tại hoặc là tương lai phải trả" (Không trả hôm nay thì phải trả ngày mai). Đồ ăn trong bữa ăn nhanh xem ra bạn trả không phải là rẻ. Các loại thức ăn giảm béo mà chúng tôi đã đưa ra trong cuốn sách này, phần lớn hoặc toàn bộ được đưa vào trong đồ ăn thức uống của bạn có thể giúp bạn tiết kiệm được các khoản chi phchữa bệnh, và còn giữ cho bạn thon thả, xinh đẹp và khoẻ mạnh.

