MỤC LỤC

Giới thiệu về đậu răng ngựa
Thành phần dinh dưỡng của đậu răng ngựa
Lợi ích sức khỏe của đậu răng ngựa
Cách sử dụng đậu răng ngựa
- Súp đậu răng ngựa
- Đậu răng ngựa nảy mầm

Tác dụng phụ
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu về đậu răng ngựa

Đậu răng ngựa (broad bean, faba bean), còn được gọi là *Macrotyloma uniflorum*, là một loại đậu có nguồn gốc từ khu vực Đông Nam Á và châu Phi nhiệt đới. Được biết đến với hàm lượng dinh dưỡng cao và các đặc tính y học, đậu răng ngựa đã được sử dụng trong nhiều nền văn hóa và y học truyền thống để điều trị nhiều bệnh lý khác nhau.

Thành phần dinh dưỡng của đậu răng ngựa

Đậu răng ngựa là một nguồn cung cấp protein và chất xơ dồi dào, cùng với nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu khác. Dưới đây là bảng thành phần dinh dưỡng của 100 gram đậu răng ngựa:

Thành Phần	Hàm Lượng
Protein	22 gm

Thành Phần	Hàm Lượng
Carbohydrate	57 gm
Chất xơ	5 gm
Khoáng chất	3 gm
Canxi	287 mg
Phốt pho	311 mg
Sắt	7 mg

Các chất dinh dưỡng chính của đậu răng ngựa

Lợi ích sức khỏe của đậu răng ngựa

1. Giảm kháng insulin và hạ đường huyết: Đậu răng ngựa có khả năng giảm kháng insulin và hạ đường huyết sau bữa ăn bằng cách làm chậm quá trình tiêu hóa carbohydrate và ức chế enzyme protein-tyrosine phosphatase 1β. Điều này làm cho đậu răng ngựa trở thành một thực phẩm thân thiện với người mắc bệnh tiểu đường.
2. Chống oxy hóa: Đậu răng ngựa chứa nhiều polyphenol, flavonoid và protein, các chất chống oxy hóa chính có trong trái cây. Các chất này giúp bảo vệ cơ thể khỏi tổn thương do gốc tự do, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim mạch và ung thư.
3. Hỗ trợ tiêu hóa và giảm táo bón: Hàm lượng chất xơ cao trong đậu răng ngựa giúp duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh và giảm táo bón. Chất xơ cũng giúp kiểm soát cân nặng bằng cách giảm cảm giác thèm ăn.
4. Ngăn ngừa sỏi thận: Đậu răng ngựa có tính chất lợi tiểu, giúp tăng cường lưu thông nước tiểu và ngăn ngừa sự hình thành sỏi thận. Các hợp chất trong đậu răng ngựa làm cho các viên sỏi trở nên dễ tan hơn.
5. Hỗ trợ sức khỏe tim mạch: Đậu răng ngựa giúp giảm mức cholesterol xấu (LDL) và triglyceride, đồng thời tăng mức cholesterol tốt (HDL). Điều này giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

6. Giảm cân: Đậu răng ngựa chứa nhiều chất xơ và protein, hai chất dinh dưỡng quan trọng trong việc quản lý cân nặng. Các nghiên cứu trên động vật cho thấy đậu răng ngựa có thể giúp giảm cân và ngăn ngừa tăng cân.
7. Tăng cường sức khỏe xương: Hàm lượng canxi cao trong đậu răng ngựa giúp tăng cường sức khỏe xương và ngăn ngừa loãng xương.
8. Kiểm soát vấn đề kinh nguyệt: Đậu răng ngựa chứa nhiều sắt, giúp cải thiện chu kỳ kinh nguyệt không đều và tăng cường mức hemoglobin trong máu.

Cách sử dụng đậu răng ngựa

Đậu răng ngựa có thể được sử dụng trong nhiều món ăn khác nhau như súp, salad, và các món hầm. Dưới đây là một số cách chế biến phổ biến:

Súp đậu răng ngựa

- Ngâm đậu răng ngựa qua đêm và nấu chín trong nồi áp suất. Sau đó, sử dụng nước nấu đậu để làm súp cùng với các gia vị như hạt tiêu, hạt thì là, và lá cà ri.

Đậu răng ngựa nảy mầm

- Ngâm đậu răng ngựa trong nước và để nảy mầm trong khoảng 3 ngày. Đậu nảy mầm dễ tiêu hóa hơn và có thể ăn sống hoặc thêm vào salad.

Tác dụng phụ

Mặc dù đậu răng ngựa rất bổ dưỡng, nhưng cũng có một số tác dụng phụ cần lưu ý:

- Đậu răng ngựa chứa oligosaccharide raffinose, có thể gây đầy hơi và chướng bụng.

- Đậu răng ngựa cũng chứa axit phytic, một chất chống dinh dưỡng có thể ức chế sự hấp thụ một số khoáng chất. Tuy nhiên, việc nấu chín, ngâm hoặc nảy mầm có thể giảm đáng kể hàm lượng axit phytic.

Kết luận

Đậu răng ngựa là một loại thực phẩm giàu dinh dưỡng với nhiều lợi ích sức khỏe. Từ việc hỗ trợ tiêu hóa, giảm cân, đến việc ngăn ngừa sỏi thận và cải thiện sức khỏe tim mạch, đậu răng ngựa xứng đáng được bổ sung vào chế độ ăn hàng ngày của bạn. Tuy nhiên, cần lưu ý các tác dụng phụ và cách chế biến để tận dụng tối đa lợi ích của loại đậu này.

Tài liệu tham khảo

- Isha Sadhguru
- PharmEasy
- Healthline