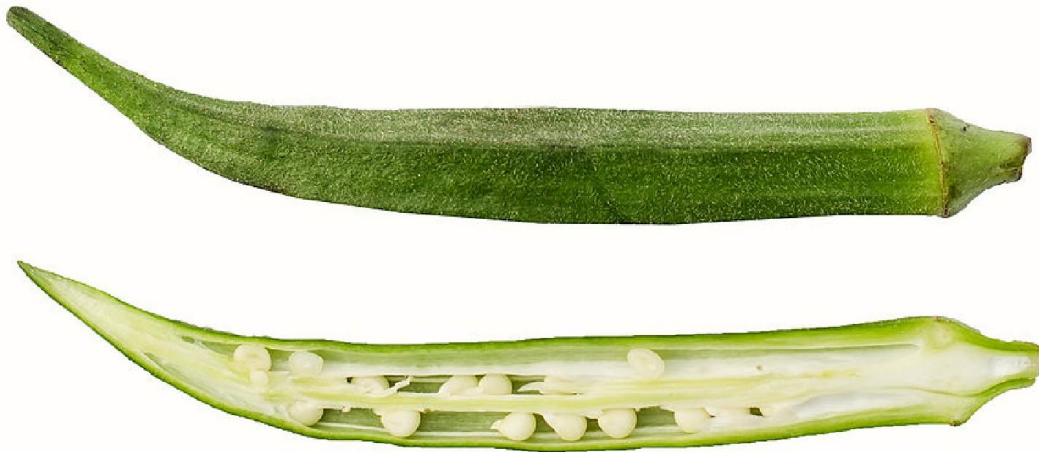


Don't slight okra but add it to your diet!

Chớ coi thường đậu bắp mà hãy thêm nó vào chế độ ăn uống của mình!



The September beginning signals fall on its way, along with leaves, and... okra? The exotic medicinal and culinary vegetable, is best to get in early fall when crops in US Southern region reach their peak. Typically, okra is used as a thickening agent in soups , but it would become a nutritional powerhouse filled with vitamins, minerals, and other tonics that provide an array of health benefits from treating diabetes to preventing kidney disease.

Các dấu hiệu khởi đầu tháng Chín rơi trên đường, cùng với những chiếc lá, và ... đậu bắp? Rau củ làm thuốc và ẩm thực kỳ lạ, là thứ tốt nhất có được vào đầu mùa lá rụng khi vụ thu hoạch ở miền Nam Hoa Kỳ đạt tới đỉnh cao. Thông thường, đậu bắp được sử dụng như một thứ cho vào súp, nhưng nó có thể trở thành một cỗ máy dinh dưỡng đầy vitamin, khoáng chất và chất bổ khác cung cấp một loạt lợi ích cho sức khỏe từ điều trị bệnh tiểu đường đến phòng ngừa bệnh thận.

A single cup of raw okra has a little over 30 calories, about 3 grams of dietary fiber, 2 grams of protein, 7.6 grams carbohydrates, 0.1 grams of fat, 21 milligrams of vitamin C, around 88 micrograms of folate, and 57 milligrams of magnesium. This makes okra a nutrition hero and a very available food when it comes to our health. Whether you consume okra stewed, boiled, fried, or even in pickled form, you can reap the health benefits of this little green vegetable any time of the year.

Một chén đậu bắp chứa nhỉnh hơn 30 calo, khoảng 3 gam chất xơ, 2 gam protein, 7,6 gam carbohydrate, 0,1 gam chất béo, 21 mg vitamin C, khoảng 88 microgam chất tổng hợp vitamin B,

và 57 mg magnesium. Điều này làm cho đậu bắp là một loại dinh dưỡng dững mãnh và loại thức ăn rất sẵn khi đến sức khỏe chúng ta. Dùng đậu bắp hầm, luộc, chiên, hoặc ngay cả ở dạng muối, bạn có thể thu được những lợi ích về sức khỏe từ một ít rau xanh này bất kỳ lúc nào trong năm.

Alleviates Asthma

Consuming even small amounts of fruits or vegetables rich in vitamin C, like okra (21 milligrams per cup), can alleviate asthma symptoms. A 2000 study published in the journal *Thorax* found the intake of citrus or kiwi fruits conferred a highly protective effect against wheezing symptoms in childhood. The protective effect was seen even among children who ate fruit only one to two times per week. The researchers found this to be especially true among already susceptible patients.

Giảm hen suyễn

Dù chỉ dùng một lượng nhỏ các loại trái cây hoặc rau giàu vitamin C, như đậu bắp (21mg mỗi chén), thì đã có thể giảm các triệu chứng hen suyễn. Một nghiên cứu năm 2000 được công bố trên tạp chí ‘*Thorax*’ (ngực) cho biết chanh hoặc quả kiwi luôn tặng bạn một hiệu ứng bảo vệ cao chống lại các triệu chứng thở khò khè ở trẻ em. Hiệu ứng bảo vệ được thấy ngay cả ở những trẻ ăn trái cây chỉ từ một đến hai lần mỗi tuần. Các nhà nghiên cứu thấy điều này đặc biệt đúng ở những bệnh nhân dễ bị nhiễm bệnh.

Lowers Cholesterol

Okra not only promotes good digestive health, but also good cholesterol levels due to its high fiber content. Soluble fiber can be dissolved in water, which means that it breaks down in the digestive tract. There, it also binds to cholesterol in other foods so that it can be excreted along with other wastes. In turn, total cholesterol levels plummet, according to the *Harvard Health Publications*. Okra also helps to lower cholesterol by replacing all the foods you eat with high fat and cholesterol levels. Okra contains no cholesterol and very little fat.

Giảm Cholesterol

Đậu bắp không chỉ làm cho tiêu hóa tốt, mà còn làm cho cả mức độ cholesterol tốt do hàm lượng chất xơ cao. Chất xơ hòa tan có thể phân hủy trong nước, nghĩa là nó vỡ ra trong đường tiêu hóa. Ở đó, nó cũng liên kết với cholesterol trong các thực phẩm khác để có thể được bài tiết ra ngoài cùng với các chất thải khác. Đến lượt tổng mức cholesterol giảm mạnh, theo ‘*Harvard Health Publications*’ (Ấn phẩm Y tế Harvard). Đậu bắp còn giúp giảm lượng cholesterol khi nó thay thế tất cả những thực phẩm mà bạn ăn có hàm lượng chất béo và cholesterol cao. Đậu bắp không chứa cholesterol và rất ít chất béo.

Manages Diabetes

Soluble fiber can help diabetics because of its ability to keep blood glucose levels stable. It affects how sugar is absorbed in the intestines. In a 2011 study published in the journal *ISRN Pharmaceutics*, authors soaked sliced okra pods in water and then gave it into rats through a gastric feeding tube meanwhile a control group wasn't fed okra at all. They found okra helped reduce the absorption rate of glucose by getting data of reduced blood sugar levels in the treated rats.

Quản lý bệnh tiểu đường

Chất xơ hòa tan có thể giúp bệnh nhân tiểu đường vì nó có khả năng giữ cho lượng đường ổn định trong máu. Nó ảnh hưởng đến cách thức đường được hấp thụ như thế nào ở ruột. Trong một nghiên cứu năm 2011 được công bố trên tạp chí *ISRN Pharmaceutics* (Dược phẩm), các tác giả đã ngâm những lát vỏ quả đậu bắp trong nước và sau đó cho vào những con chuột qua một ống nuôi dạ dày đồng thời có một nhóm đối chứng không được cho ăn chút đậu bắp nào. Họ đã thấy đậu bắp giúp làm giảm tỷ lệ hấp thụ đường khi nhận được số liệu lượng đường trong máu giảm ở những con chuột được điều trị.

Boosts Immune System

Okra's rich vitamin C content and antioxidant components also double as decent immune boosters against unsafe free radicals. Vitamin C stimulates the immune system to create more white blood cells, which can help battle against other foreign pathogens and materials in the body.

Tăng hệ thống miễn dịch

Hàm lượng giàu vitamin C của đậu bắp và các thành phần chống oxy hóa cũng làm tăng gấp đôi khả năng miễn dịch chống lại các gốc tự do không an toàn. Vitamin C kích thích hệ thống miễn dịch để tạo ra nhiều hơn các tế bào máu trắng, có thể giúp cuộc chiến chống mầm bệnh và các chất lạ trong cơ thể.

Prevents Kidney Disease

Regularly eating okra can be helpful for preventing kidney disease. A 2005 study published in the *Jilin Medical Journal* found patients who ate okra daily reduced clinical signs of kidney damage more than those who were on a diabetic diet. This is helpful since nearly half of kidney disease cases develop from diabetes.

Ngăn ngừa bệnh thận

Thường xuyên ăn đậu bắp có thể hữu ích trong phòng ngừa bệnh thận. Một nghiên cứu năm 2005 được công bố trên Tạp chí *Jilin Medical Journal* (Y học Cát Lâm) cho thấy những bệnh nhân ăn đậu bắp hàng ngày đã giảm các dấu hiệu lâm sàng của tổn thương thận so với những người ăn

kiêng tiểu đường. Điều này là hữu ích do gần một nửa các trường hợp bệnh thận là phát triển từ bệnh tiểu đường.

Promotes Healthy Pregnancy

Okra's high levels of vitamin A, B vitamins (B1, B2, B6), and vitamin C, and traces of zinc and calcium, make it an ideal vegetable to eat during pregnancy. Okra also serves as a supplement for fiber and folic acid. This helps prevent birth defects like spina bifida and can even stop constipation during pregnancy.

Giúp thai khỏe mạnh

Đậu bắp giàu vitamin A, vitamin nhóm B (B1, B2, B6) và vitamin C, và chút ít kẽm và canxi, nên nó là một loại rau lý tưởng để ăn khi mang thai. Đậu bắp cũng được dùng để bổ sung chất xơ và axit folic. Điều này giúp ngăn ngừa dị tật bẩm sinh như nứt đốt sống và thậm chí có thể ngăn chặn táo bón trong thai kỳ.



A.H.A. giới thiệu