

6 Lợi Ích Sức Khỏe Không Ngờ Của Rong Biển

Bích Thuận sưu tầm

Rong biển đã dần trở nên phổ biến ở nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam.

Việc tiêu thụ sản phẩm từ rong biển đã trải qua thời kỳ lịch sử lâu dài. Các dấu vết khảo cổ học cho thấy Nhật Bản đã dùng rong biển từ hơn 10,000 năm trước. Ở nền văn hoá Trung Quốc cổ đại, rong biển được coi là đặc sản được dùng trong các món ăn của triều đình và chỉ hoàng tộc, khách của hoàng thân mới được thưởng thức.



(Ảnh: Shutterstock)

Dù rong biển được coi là món ăn đặc trưng của châu Á nhưng trên thực tế các quốc gia có đường biển trên thế giới như Scotland, Ai Nhĩ Lan, Tân Tây Lan, quần đảo Thái Bình Dương và các nước Nam Mỹ ven biển... cũng đã sử dụng rong biển từ rất lâu đời.

Rong biển là thức ăn rất giàu dưỡng chất. Trong các phương pháp dưỡng sinh của nhiều dân tộc trên thế giới, rong biển được coi là loại thực phẩm tạo sự dẻo dai, khỏe mạnh về thể chất và tinh thần cho con người.

1. Rong biển cung cấp đầy đủ chất i-ốt tự nhiên cho bạn

I-ốt là một loại vi chất dinh dưỡng quan trọng mà cơ thể cần được cung cấp hàng ngày để giúp bảo vệ và nâng cao sức khỏe cũng như trí tuệ. Cơ thể không tự tổng hợp

được i-ốt mà phải thu nạp từ bên ngoài qua thực phẩm. Nguồn thực phẩm có i-ốt trong tự nhiên không nhiều. I-ốt lại dễ hao hụt trong quá trình chế biến thức ăn, bảo quản thực phẩm. Thiếu i-ốt có thể gây ra các bệnh như bướu cổ, trí tuệ không phát triển. Các loại rong biển như nori, kombu, wakame và tảo bẹ chứa rất nhiều i-ốt, bạn nên thêm chúng vào bữa ăn hàng ngày của gia đình.



(Ảnh: Shutterstock)

2. Rong biển giúp điều chỉnh nồng độ estrogen và estradiol

Estrogen là nội tiết tố nữ được tiết ra từ buồng trứng, một hormone quan trọng trong cơ thể phụ nữ. Estrogen là một danh từ chung cho 3 chất là estron, estradiol và estriol, được ký hiệu là E1, E2, E3, do nhau thai và buồng trứng tiết ra, trong đó estradiol có hoạt tính mạnh nhất và là sản phẩm bài tiết chính của buồng trứng.

E2 là hormone sinh dục nữ chính. E2 liên quan đến việc điều hòa chu kỳ sinh sản nữ và kinh nguyệt. E2 cũng chịu trách nhiệm cho sự phát triển của các đặc điểm sinh dục thứ cấp phụ nữ như ngực, mở rộng hông, và hình thái phân bố mỡ ở phụ nữ và quan trọng trong việc phát triển và duy trì các mô sinh sản nữ như tuyến vú, tử cung, và âm đạo ở tuổi

dậy thì, trưởng thành và khi mang thai. Ăn rong biển có thể điều chỉnh các hormone nói trên, làm giảm nguy cơ ung thư vú và các vấn đề sinh sản khác.



(Ảnh: Shutterstock)

3. Rong biển giàu khoáng chất

Thành phần Alga alkane mannitol có trong rong biển là loại đường có hàm lượng calo thấp, giúp nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi cho ruột, làm cho thức ăn tiêu hoá nhanh và sớm loại bỏ các chất cặn bã lưu lại trong ruột. Trong rong biển chứa một lượng chất khoáng rất phong phú. Thành phần quan trọng nhất có trong rong biển là fertile clement. Đây là chất có tác dụng điều tiết máu lưu thông, tiêu độc, loại bỏ các cặn bã có trong cơ thể. Thêm vào đó, nó còn là chất không thể thiếu của tuyến giáp trạng, nơi tiết ra hormone sinh trưởng, giúp cơ thể phát triển.



(Ảnh: Shutterstock)

4. Rong biển giàu vitamin

Phân tích giá trị thành phần dinh dưỡng của rong biển cho thấy hàm lượng sinh tố A trong rong biển cao gấp 2-3 lần so với cà rốt, hàm lượng canxi cao gấp 3 lần so với sữa bò,

vitamin B2 cao gấp 4 lần trong trứng. Trong đó, yếu tố khoáng chất i-ốt được nhiều người quan tâm hơn cả bởi i-ốt là chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Nó có ảnh hưởng tới chức năng tuyến giáp, giúp quyết định trí thông minh của con người.



(Ảnh: Shutterstock)

5. Rong biển giàu chất xơ hòa tan

Chất xơ hòa tan có tác dụng hút nước trong phần ruột của bạn, từ đó giúp các chất thải trong đường tiêu hóa của bạn dễ hình thành hơn. Bên cạnh đó, chất xơ hòa tan còn giúp chống lại các chứng bệnh như bệnh táo bón và tiêu chảy.



(Ảnh: Shutterstock)

Khi ăn thực phẩm có chất xơ hòa tan bạn sẽ nhanh có cảm giác no, từ đó sẽ làm giảm nhu cầu ăn vặt trong ngày. Không chỉ thế, ăn rong biển giúp làm giảm mức LDL của bạn. LDL là một loại lipoprotein mang cholesterol đi trong máu. LDL được coi là không có ích bởi vì nó làm cholesterol dư thừa xâm nhập vào màng của thành mạch máu, góp phần làm xơ cứng động mạch (**xơ vữa động mạch**) và bệnh tim. Do đó LDL

Cholesterol (**LDL-C**) thường được gọi là cholesterol “**xấu**”.

6. Rong biển làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch

Trong hệ tiêu hóa của bạn, các loại chất xơ hòa tan sẽ bám chặt vào các hạt cholesterol, giúp bạn thải cholesterol ra ngoài theo đường tiêu hóa. Nhờ đó, lượng cholesterol trong cơ thể bạn sẽ giảm bớt đáng kể, giúp bảo vệ tim bạn khỏi các vấn đề về sức khỏe do cholesterol gây ra.

Nghiên cứu từ Đại học Kyoto cho thấy các sợi từ tảo biển nâu cũng có hiệu quả trong việc làm giảm huyết áp và giảm nguy cơ đột quỵ ở những đối tượng dễ mắc các vấn đề tim mạch. Một nghiên cứu kéo dài 25 năm, tập trung vào những người dân Okinawa (**vùng có nhiều người sống thọ nhất**) cho thấy, cư dân tại đây có huyết áp rất ổn định, mức cholesterol thấp và minh mẫn kể cả khi về già. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rong biển chiếm tới hơn 50% lượng rau quả họ ăn hàng ngày.

Với những tác dụng tuyệt vời kể trên, bạn còn chần chừ gì nữa mà không thêm rong biển vào bữa ăn của gia đình?

Bích Thuận



Áo lụa Hà Đông

*Nắng Sài Gòn anh đi mà chợt mát
Bởi vì em mặc áo lụa Hà Đông
Anh vẫn yêu màu áo ấy vô cùng
Thơ của anh vẫn còn nguyên lụa trắng*

*Anh vẫn nhớ em ngồi đây tóc ngắn
Mà mùa thu dài lắm ở chung quanh
Linh hồn anh vội vã về chân dung
Bày vội vã vào trong hồn mở cửa*

*Gặp một bữa anh đã mừng một bữa
Gặp hai hôm thành nhị hỉ của tâm hồn
Thơ học trò anh chất lại thành non
Và đôi mắt ngất ngây thành chất rượu*

*Em không nói đã nghe lòng giai điệu
Em chưa nhìn mà đã rộng trời xanh
Anh đã trông lên bằng đôi mắt chung tình
Với tay trắng em vào thơ điểm tuyệt*

*Em chợt đến, chợt đi, anh vẫn biết
Trời chợt mưa, chợt nắng chẳng vì đâu
Nhưng sao đi mà không bảo gì nhau
Để anh gọi, tiếng thơ buồn vọng lại*

*Để anh giận mất anh nhìn vụng dại
Giận thơ anh đã nói chẳng nên lời
Em đi rồi, sấm hối chạy trên môi
Những ngày tháng trên vai buồn bỗng
nặng*

*Em ở đâu, hồi mùa thu tóc ngắn
Giữ hộ anh màu áo lụa Hà Đông
Anh vẫn yêu màu áo ấy vô cùng
Giữ hộ anh bài thơ tình lụa trắng*

Nguyễn Sa