

Nên Ăn Đậu

BS Nguyễn Ý Đức

Hỏi: Tôi bị bệnh tiểu đường từ hơn 10 năm và mới đi khám bác sĩ gia đình về, và bà ấy có khuyên tôi là nên ăn nhiều các loại hạt đậu. Theo bà ấy thì đậu có nhiều chất đạm tốt và cũng giảm đường trong máu. Có đúng không bác sĩ. Xin bác sĩ giải thích dùm nhé. Ông Nghi - GA

Đáp: Đúng như bác sĩ của ông nói, đậu là một loại thực phẩm có nhiều tác dụng tốt đối với cơ thể, đặc biệt là bệnh nhân bị bệnh tiểu đường. Sau đây chúng tôi xin trình bày cặn kẽ để ông và quý độc giả hiểu rõ.



Đậu được trồng ở khắp nơi trên thế giới và có tới trên mười ngàn loại khác nhau. Tuy nhiên các bà nội trợ thường chỉ quen thuộc với một số ít các loại đậu như là đậu hà lan, đậu tây (cô ve), đậu đen, đậu đỏ, đậu pinto, đậu ngự, đậu nành...

Hạt đậu nằm trong vỏ dài mà khi chín khô sẽ nứt ra làm đôi. Theo các nhà khảo cổ thì đậu được trồng trước tiên ở các quốc gia Đông Nam Á châu từ cả chục ngàn năm về trước. Nhiều nơi, đậu được gieo giữa hai luống ngô, vì đậu có thể hấp thụ nitrogen từ không khí, tồn trữ dưới đất và làm đất giàu thêm chất này để giúp ngô tăng trưởng.

Giá trị dinh dưỡng

Hạt đậu là nguồn dinh dưỡng rất phong phú, ngon mà tương đối lại rẻ tiền.

Đậu nành cung cấp đủ các loại amino acid thiết yếu mà cơ thể cần. Đậu có nhiều calci, cho nên các vị tu hành, người ăn chay có thể sống lành mạnh chỉ với đậu hũ và các loại sản phẩm khác của đậu nành. Nói chung, đậu có lượng đạm chất cao hơn các các loại ngũ cốc khác từ hai đến năm lần.

Hạt đậu có nhiều sinh tố nhóm B, nhiều sắt, kali, rất nhiều chất xơ. Đa số hạt đậu đều có rất ít chất béo và năng lượng, ngoại trừ đậu nành và đậu phộng lại có nhiều chất béo tốt ở dạng chưa bão hòa.

Đậu có ít năng lượng nhưng chứa nhiều nước.

Một trăm gram đậu nấu chín cung cấp khoảng 100-130 Calori và 7 gram chất đạm, tương đương với số đạm trong 30 gram thịt động vật. Đậu nảy mầm có nhiều đạm hơn đậu nguyên hạt. Khi ăn chung đậu với các loại hạt, đạm của đậu có phẩm chất tương đương với đạm động vật.

Người Bắc Mỹ và người châu Âu ít chú ý đến các loại đậu vì phải mất nhiều thời gian để nấu hoặc phải ngâm đậu trước khi nấu. Để tiết kiệm thì giờ, dùng đậu chế biến nấu sẵn đựng trong hộp rất tiện lợi: chỉ cần đổ bớt nước mặn trong đậu hoặc rửa đậu cho bớt mặn rồi nấu.

Nhưng người Nam Mỹ và Á Châu xem các loại hạt đậu là một thành phần quan trọng của lương thực.

Ở Châu Mỹ La Tinh, từ Mễ Tây Cơ xuống đến Trung Mỹ, Nam Mỹ, đâu đâu cũng thấy có đậu đen và đậu đỏ (black and red beans) trong các bữa ăn. Ở Ấn Độ, đậu lăng (lentil) được ăn trộn với gạo và rất phổ biến. Nhật Bản có loại đậu màu nâu gọi là azuki được ăn với cơm.

Ưu điểm của đậu

1. Đậu chứa một loại chất xơ gọi là **pectin**. Chất xơ này có khả năng hút nước và nở ra trong dạ dày khiến người ta có cảm giác no không thèm ăn. Nó cũng làm chậm tiến trình hấp thụ thực phẩm trong ruột, giúp bệnh nhân tiểu đường tránh được sự tăng gia quá mau đường huyết, và cơ thể khỏi phải tiết ra nhiều insulin. Các loại đậu chứa nhiều pectin có thể giữ vai trò quan trọng trong sự làm giảm lượng cholesterol trong máu, còn tốt hơn cả loại cám yến mạch (oat bran).

Trong các loại đậu, đậu nành được xem là hữu hiệu nhất để giảm cholesterol và triglyceride trong máu. Nghiên cứu ở Ý và Thụy Sĩ cho thấy là, bệnh nhân có cholesterol cao, mà ăn nhiều chất đạm từ đậu nành thay thế cho thịt cá, thì mức cholesterol của họ giảm xuống đến 31%. Kết quả này xem ra còn tốt hơn tác dụng của các loại thuốc giảm cholesterol đắt tiền bán trên thị trường. Bác sĩ James Anderson thuộc Đại học Kentucky, khuyên bệnh nhân mỗi ngày ăn một cốc đậu pinto nấu chín để hạ cholesterol.

2. Cũng theo bác sĩ Anderson, ăn đậu thường xuyên giảm nhu cầu Insulin để chữa bệnh tiểu đường, vì đậu làm đường trong máu tăng lên rất chậm.

3. Gần đây các nhà khoa học lại mới tìm ra một tác dụng vô cùng bổ ích của các hạt đậu, đó là khả năng chống ung thư. Đậu có chứa chất acid phytic, một chất chống oxy hóa rất mạnh, có thể chặn đứng tiến trình ung thư hóa của tế bào. Ngoài ra, khảo cứu trên một số động vật trong phòng thí nghiệm cho thấy đậu, nhất là đậu "pea" và đậu lăng "lentil" có chứa chất ức chế protease là chất có khả năng phòng chống ung thư da, vú và gan ở động vật. Thử nghiệm ở người cũng thấy tác dụng tương tự về phòng chống ung thư vú và niếp hệ tuyến. Chuyên gia về ung thư Anne Kennedy cho chuột ăn một hóa chất gây ung thư, nhưng khi chất ức chế protease được bôi vào miệng chuột thì ung thư không xảy ra.

4. Đậu giúp đại tiện đều đặn, dễ dàng vì phân to hơn, mềm hơn, từ đó giảm thiểu được các nguy cơ ung thư ruột già và trực tràng. Đó là kết quả các nghiên cứu của Tiến sĩ Sharon Fleming, Đại học Berkeley, California.

5. Một khoa học gia Ấn Độ là SN. Sanyaldan nhận thấy dân số của người Tây Tạng không thay đổi trong suốt 200 năm. Thực phẩm chính của họ là một loại đậu. Sau nhiều năm tìm hiểu, ông ta thấy rằng đậu này có khả năng ngăn ngừa sinh đẻ nhờ hóa chất m-xylohydroquinone. Ông ta thử cho phụ nữ dùng chất này thì tỷ lệ sinh đẻ giảm hẳn, còn với nam giới thì chất này cũng làm cho số lượng tinh trùng giảm. Nhận xét này đang được nghiên cứu kiểm chứng thêm. Ngoài ra có lẽ tác dụng của nó không mạnh bằng các dược phẩm ngừa thụ tinh hiện có, nên ít ai để ý đến...

Coi vậy thì các loại đậu đều rất tốt cho cơ thể. Chúng tôi nghĩ là ông có thể làm theo như lời khuyên của vị bác sĩ gia đình. Nhưng cũng xin đừng quên dùng thuốc hạ đường huyết đều đặn và dành thời gian để vận động cơ thể mỗi ngày. Chúc ông mọi sự bình an.

Bs Nguyễn Y Đức