

# Vì Sao Nên Ăn Khoai Lang



Khoai lang có vị ngọt nhưng không làm tăng đường huyết hay tăng cân. Protein trong khoai lang rất đặc biệt do khả năng ức chế ung thư ruột kết và trực tràng. Khoai lang là thực phẩm phổ biến, hữu ích cho sức khỏe con người do chứa nhiều chất xơ, carotene, các vitamin và chất chống oxy hóa...

Dưới đây là những lý do các bà nội trợ không nên bỏ qua loại củ tuyệt vời này trong chế độ ăn của gia đình :

1. Khoai lang có vị ngọt nhưng không làm tăng lượng đường huyết, mệt mỏi hay tăng cân. Đường tự nhiên trong khoai lang sẽ từ từ thẩm thấu vào máu, giúp cân bằng nguồn năng lượng cho cơ thể.
2. Khoai lang là nguồn cung cấp chất xơ rất tốt, giúp duy trì đường huyết ở mức cân bằng.
3. Cứ 100 g khoai lang nghiền cung cấp 86 calo, thấp hơn nhiều so với mức 118 calo trong 100g củ từ.
4. Khoai lang là thực phẩm giàu protein. Protein trong khoai lang rất đặc biệt do khả năng ức chế ung thư ruột kết và trực tràng ở người. Hàm lượng protein trong khoai lang càng cao thì khả năng ức chế hoạt động của tế bào ung thư càng lớn.
5. Hàm lượng vitamin B6 cao chứa trong khoai lang làm giảm homocysteine trong cơ thể. Homocysteine có liên quan đến các bệnh lý thoái hóa và tim mạch. Nồng độ homocysteine trong máu cao làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.
6. Khoai lang là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào, giúp ngăn ngừa cảm lạnh và virus cúm. Đồng thời, vitamin C cũng rất cần thiết cho xương và răng, tốt cho hệ tiêu hóa và quá trình hình thành các tế bào máu. Ngoài ra, vitamin C còn góp phần chữa lành vết thương, tạo ra collagen giữ cho làn da luôn tươi trẻ, giảm stress và bảo vệ cơ thể khỏi những độc tố có nguy cơ gây ung thư cao.
7. Vitamin D trong khoai lang có tác dụng hỗ trợ hệ miễn dịch và tăng cường sức khỏe tổng quát. Vitamin D góp phần giữ cho hệ xương, tim mạch, thần kinh, răng, da và tuyến giáp khỏe mạnh.
8. Vi chất sắt trong khoai lang cung cấp năng lượng cho cơ thể, giảm stress, thúc đẩy sản xuất hồng cầu, bạch cầu, tăng cường miễn dịch và chuyển hóa protein.
9. Khoai lang cũng là nguồn cung cấp magie rất tốt. Magie không những là khoáng chất quan trọng chống căng thẳng mà còn có ý nghĩa then chốt cho sự phát triển khỏe mạnh của cơ xương, tim mạch và các chức năng thần kinh.
10. Kali là chất điện ly quan trọng giúp kiểm soát nhịp tim và các tín hiệu thần kinh. Cũng như các chất điện ly khác, kali đảm nhiệm nhiều chức năng thiết yếu trong đó có thư giãn cơ thắt cơ, giảm sưng, bảo vệ và kiểm soát hoạt động của thận. Khoai lang chính là nguồn cung cấp kali tuyệt vời mà bạn không thể bỏ qua.
11. Màu cam trên vỏ khoai lang là dấu hiệu cho thấy mức carotene rất cao của loại củ này. Nhóm chất carotene giúp tăng thị lực, thúc đẩy hệ miễn dịch, chống oxy hóa và ngăn ngừa lão hóa. Một nghiên cứu do ĐH Harvard (Mỹ) thực hiện trên 124.000 người cho thấy, những người tiêu thụ thức ăn giàu carotene trong chế độ ăn uống thường xuyên của mình giảm tới hơn 32% nguy cơ ung thư phổi.

Ngoài ra, những phụ nữ có nồng độ carotene cao nhất có nguy cơ tái phát ung thư vú thấp nhất. Đây là kết luận được các nhà khoa học từ WHEL (Women's Healthy Eating and Living) đưa ra sau khi tiến hành nghiên cứu trên những phụ nữ hoàn tất giai đoạn đầu điều trị căn bệnh này.

12. Beta carotene là tiền chất của vitamin A trong cơ thể người. Vitamin A duy trì đôi mắt sáng và làn da khỏe mạnh. Đồng thời, beta caroten được chứng minh là có khả năng bảo vệ cơ thể khỏi những tác nhân gây ung thư. Đây cũng là một dưỡng chất dồi dào trong khoai lang.
13. Mới đây, các nhà khoa học đã khám phá ra nhóm chất dinh dưỡng trong khoai lang có tên là batatoside có khả năng chống lại các đặc tính của vi khuẩn và nấm.
14. Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, chất cyanidins và peonidins trong khoai lang có khả năng giảm thiểu ảnh hưởng tiêu cực của kim loại nặng tới sức khỏe con người.