

Ngưu Cân

Theo Đông y Ngưu cân (Gân bò) có vị ngọt, tính bình không độc, có tác dụng bổ gân, ích khí dưỡng huyết, mạnh xương cốt... hỗ trợ trị chứng chân tay yếu mềm, nuy chứng, da sần khô nám... Dưới dạng phối hợp với cà rốt, khoai sọ, củ sen hầm ăn, hoặc với củ cải, kho nghệ ăn đều tốt.



Ngưu Cân

Các chất dinh dưỡng có trong gân bò

Gân bò tưởng chừng là một bộ phận không mấy quan trọng, nhiều người có ý định loại bỏ phần này trong quá trình nấu ăn vì quá dai và khó nuốt. Nhưng thực sự sau khi biết được những chất dinh dưỡng có trong gân bò thì có lẽ nhiều người sẽ phải suy nghĩ lại về việc sử dụng các món ăn liên quan đến gân bò nhiều hơn.

- Cung cấp một nguồn collagen hoàn hảo đến tuyệt vời cho làn da và cơ thể. Trong da và nhất là gân bò có chứa hàm lượng collagen rất lớn, từ 42% để cung cấp đầy đủ cho cơ thể của bạn.

- **Chất đạm:** Tuy cấu trúc hình dạng không giống thịt bò nhưng gân bò cũng mang lại chất đạm khá lớn, không hề thua kém thịt bò, giúp cơ thể nạp đầy đủ đạm cần thiết cho một ngày dài làm việc và hoạt động mệt mỏi.
- **Chất béo :** Tuy đây là loại chất mà nhiều người, nhất là những người thừa cân nên tránh. Tuy nhiên, nếu bạn kiêng toàn bộ các chất béo thì cơ thể sẽ không được hấp thu dinh dưỡng một cách đầy đủ và hiệu quả, cũng như các cơ khớp không được bôi trơn. Chính vì vậy, bạn vẫn nên ăn gân bò một tuần một.
- **Kẽm và maggie:** Đây được biết đến như một cặp đôi tuyệt vời ngăn ngừa quá trình oxy hóa cũng như giúp đẩy lùi bệnh tật và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.
- **Sắt:** Chất này đóng vai trò rất lớn về việc trao đổi chất cũng như tăng lượng hồng công giúp quá trình chuyển hóa máu được tốt hơn. Đây cũng chính là lí do vì sao những người thiếu máu nên chọn gân bò để sử dụng.
- **Vitamin:** Trong gân bò chứa một số khoáng chất và vitamin cần thiết cho cơ thể.

Tác dụng của gân bò

- **Làm đẹp da:** Như đã đề cập ở trên, phần lớn trong gân bò chứa lượng collagen rất dồi dào, phong phú để cung cấp cho cơ thể, các mô mềm, đặc biệt là làn da. Collagen được ví như thần dược giúp làn da giữ được vẻ đàn hồi, căng mịn, trẻ khỏe của tuổi hai mươi. Hiện nay đã có rất nhiều sản phẩm làm đẹp cung cấp collagen cho làn da, tuy nhiên cũng có nhiều người lo ngại về nguồn gốc, xuất xứ cũng như độ đảm bảo an toàn của chúng. Chính vì vậy, việc lựa chọn các sản phẩm đến từ thiên nhiên như gân bò vừa là lựa chọn hoàn hảo cho sức khỏe cũng như đảm bảo được an toàn thực phẩm, giá thành hợp lý. Collagen có trong gân bò là một chất protein biến thể, giúp làn da phục hồi nhanh chóng sau các hư tổn như các vết thương lõm hay vết bỏng.



Gân Bò

- Giảm mệt mỏi, căng thẳng: Trong gân bò có nhiều protein cung cấp cho cơ thể, nhất là những cơ thể sau quá trình bị bệnh cần nguồn dinh dưỡng để phục hồi. Chính vì vậy, đối với những người đang cần cung cấp các chất dinh dưỡng để hoạt động và làm việc thì gân bò chính là thực phẩm tuyệt vời giúp cơ thể bạn khỏe mạnh và tươi tắn.

- Cơ thể trở nên dẻo dai, các cơ xương chắc khỏe bền bỉ: Các nhà nghiên cứu đã cho rằng trong gân bò chứa rất nhiều axit amin giúp tạo ra các chất nhờn giúp bôi trơn các khớp xương giúp xương và các cơ thêm chắc khỏe, dẻo dai. Chính vì lí do này mà các vận động viên thường sử dụng gân bò như một món ăn chính trong thực đơn ăn uống của mình. Hơn thế nữa, gân bò còn phù hợp cho những người yêu thích các hoạt động thể thao hay người già đang trong quá trình thoái hóa quá đỗi sống, loãng xương...

- Tăng sức đề kháng để chống lại các bệnh tật: Trong gân bò có kẽm và maggie cùng vitamin B đều là những chất dinh dưỡng giúp tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa các loại bệnh hiểm nghèo và thúc đẩy quá trình trao đổi chất một cách dễ dàng hơn.

Các chú ý khi chế biến gân bò

Gân bò vốn là món ăn bổ dưỡng với nhiều ưu điểm vượt trội giúp cơ thể trở nên khỏe mạnh dẻo dai, tuy nhiên ta cũng cần biết cách sử dụng gân cho hợp lí và điều độ để gân bò phát huy hết tác dụng của mình. Một lưu ý nhỏ nhỏ cho bạn là gân bò chỉ phát huy tác dụng khi bạn dùng để nấu chín, nếu dùng để chế biến gỏi sẽ gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm, dẫn đến đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy thậm chí là tử vong.

Ngoài ra, với trẻ em dưới sáu tuổi, lúc này hệ tiêu hóa còn non yếu thế nên ta không nên sử dụng gân bò cho trẻ em vì món ăn này có thể gây ra chứng khó tiêu. Điều này tương tự khi bạn thường xuyên sử dụng gân bò nấu cháo hay nấu phở cho người cao tuổi, cũng dễ gây các bệnh thừa đạm, khó chịu.

Gân bò chứa nhiều chất béo vậy nên bạn chỉ nên sử dụng gân bò hạn chế một tuần một lần để cơ thể không bị tích tụ mỡ gây ra béo phì. Khi lượng mỡ trong máu quá cao là lúc các căn bệnh hiểm nghèo tiềm ẩn có nguy cơ phát triển như máu nhiễm mỡ, tiểu đường, gout... gây nhiều ảnh hưởng cho sức khỏe người sử dụng. Hơn thế nữa, trong gân bò có chất thô xơ có thể gây táo bón nếu bạn sử dụng quá nhiều. Việc táo bón nếu bị lặp lại và tiếp diễn lâu ngày sẽ gây biến chứng đến đường ruột gây các bệnh như trĩ ngoại, trĩ nội, ung thư đường ruột...

Ngày viết: 11/01/2018 Lượt xem: 117