

57

Lợi ích sức khỏe khi ăn chay



Lợi ích dinh dưỡng

Chất xơ

Giúp tiêu hóa tốt hơn, chống ung thư đại tràng

Vitamin C

Tăng cường hệ miễn dịch, hồi phục vết thâm nhanh hơn.

Protein

Có trong đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, và các sản phẩm từ đậu nành

Giảm lượng chất béo no

(từ sữa và thịt), cải thiện sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tim mạch.

Magnesium

Giúp cơ thể hấp thụ calcium. Có trong hạt, củ quả và rau xanh.

Các chất chống oxy hóa

Bảo vệ tế bào không bị phá hủy. Tránh một số triệu chứng ung thư.

Vitamin B9

Tái tạo tế bào, tạo ra các hồng cầu và bạch cầu, trao đổi các amino acid.

Carbohydrate

Cung cấp năng lượng cho cơ thể. Thiếu carbohydrate, cơ thể bạn sẽ đốt cháy cơ bắp.

Kali

Cân bằng nước và axit trong cơ thể, kích thích thận loại bỏ chất độc, giảm rủi ro mắc bệnh tim mạch và ung thư.

Hóa chất thực vật

Ngăn ngừa và chữa lành cơ thể khỏi ung thư, tăng cường các enzyme bảo vệ và làm việc với các chất chống oxy hóa trong cơ thể.

Vitamin E

Có tác dụng với tim, da, mắt, não bộ và có thể giúp ngăn ngừa hội chứng Alzheimer.

Giảm bệnh tật

- **Bệnh tim mạch:** ăn chay giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đái tháo đường loại 2, ngăn ngừa cơn đau tim và đột quỵ.
- **Huyết áp**
- **Đái tháo đường loại 2**
- **Ung thư tuyến tiền liệt**
- **Ung thư đại tràng**
- **Ung thư vú**
- **Cholesterol:** loại bỏ cholesterol tốt cho tim
- **Viêm khớp**
- **Thoái hóa điểm mắt**
- **Loãng xương**
- **Độc thủy tinh thể**

Lợi ích thể chất

- ☞ **Cân bằng chỉ số cơ thể**
Chỉ số BMI thấp hơn - thường là chỉ số về cân nặng và giảm chất béo trên cơ thể.
- ☞ **Giảm cân**
- ☞ **Da khỏe mạnh:** Hạt và vitamin A, vitamin E trong rau đóng vai trò quan trọng giúp làn da khỏe mạnh hơn
- ☞ **Tóc & móng tay khỏe hơn**
- ☞ **Năng lượng cao hơn**
- ☞ **Sống thọ hơn**
- ☞ **Giảm mùi cơ thể và mùi hôi của hơi thở**
- ☞ **Loại bỏ triệu chứng PMS**
- ☞ **Giảm chứng đau nửa đầu và các chứng dị ứng**

Loại bỏ chất thừa

Sữa bò: Có tới 75% người trên thế giới có thể không dung nạp lactose và bị dị ứng hoặc nhạy cảm với sữa

Thủy ngân: phần lớn là từ cá và động vật có vỏ



Protein động vật: phần lớn là từ thịt đỏ

Trứng: làm tăng cholesterol

Đường tổng hợp, chế biến từ động vật

Các lợi ích khác



Bảo vệ động vật

Môi trường: ăn chay giúp làm giảm chi phí cho môi trường do cây trồng tốn ít nguồn lực hơn so với chăn nuôi.

Tránh bệnh bò điên

Loại bỏ hormone tăng trưởng: gây tăng trưởng khối u

Tránh nguy cơ nhiễm

khuẩn E. coli: gây tiêu chảy máu & suy giảm miễn dịch

Loại bỏ hoàn toàn nguy cơ bị bệnh Salmonella: gây ngộ độc thực phẩm

Giảm lượng chất kháng sinh