Tác Giả: Saigon Echo sưu tầm
Thứ Sáu, 27 Tháng 11 Năm 2009 17:12

Các nghiên cứu lâm sàng mới được công bố đầu tháng 2/2009 cho biết là các loại đậu (bean, pea, lentil, chickpea) có thể giúp chống lại các bệnh mạn tính như bệnh tim, bệnh mạch phì , bệnh tiểu đường và duy trì một sức khoẻ lành mạnh

Beans mix Peas Lentils

Tác Giả: Saigon Echo sưu tầm
Thứ Sáu, 27 Tháng 11 Năm 2009 17:12

Chickpeas

Các kết quả của sáu nghiên cứu lâm sàng đã được trình bầy trước các nhà khoa học quốc tế tại Khóa Hội thảo về Dinh dưỡng và Sức khoẻ do Hiệp hội Pulse Toronto (Canada) tổ chức
Bác sĩ Peter Watts, giám đốc phụ trách Canh tân của Pulse nói " Các bệnh mãn tính và nhiều bệnh tật khác đang trên đà gia tăng.. Các kết quả đặt được xác nhận nhưng nghiên cứu trước đây cho rằng các loại đậu có tiềm năng cao trong việc giảm cholesterol, chống lại các bệnh tim mạch , kiểm soát insuline và bảo vệ ruột."

Các nghiên cứu lâm sàng này chứng tỏ là các loại đậu có thể góp phần vào việc khống chế tốt hơn các vấn đề liên quan đến sức cân nặng, đặc biệt là bệnh tiểu đường loại hai và các bệnh tim. Theo thông báo của Hiệp hội Pulse: " Nếu ăn đậu đến các loại đậu thì có thể giảm mức triglyceride và cholesterol trong huyết thanh, tức là hai yếu tố rủi ro chính của các bệnh tim mạch. Nghiên cứu cũng còn cho thấy có sự liên hệ giữa sự tiêu thụ các loại đậu với tình trạng tốt hơn của các động mạch và sự hạ giảm huyết áp"

Ngoài ra, thông báo còn ghi nhận là nhiều nghiên cứu đã chứng tỏ là tiêu thụ đậu đến c ác loại đậu là một phương cách quan trọng để chống lại bệnh mập phì vì các loại đậu này cho chúng ta cảm giác no chán và giúp giảm cân. Những người bị tiểu đường cũng được hưởng lợi ích của các loại đậu vì chúng có chỉ số glucemic thấp và đóng góp vào việc điều hoà xuất insuline.

Bác sĩ Watts khẳng định "Trong bối cảnh của sự gia tăng bệnh mập phì nơi các trẻ em, sự lão hoá của dân số và những lo ngại ngày mỗi nhiều về sức khoẻ,việc tìm kiếm ra những giải pháp cải thiện sức khoẻ (…) cũa dân số toàn cầu ngày mỗi thêm phần quan trọng và chính các loại đậu là một liều thuốc hay cho một đời sống lành mạnh",
Ghi chú

1- Pulse Canada là hiệp hội quốc gia đại diện các nhà trồng trọt, các hãng chế biến và các thương gia về các đậu tại Canada
2- Chỉ số glucemic (Glycemic index—hay GI) là số đo tác dụng của các carbohydrate lên mức glucoz-huyết. Những carbohydrat bị bẻ vỡ nhanh chóng trong quá trình tiêu hóa sự phóng thích glucoz vào dòng máu một cách cũng nhanh chóng , vì thế nên gọi là có chỉ số glucemic cao (high GI).. Trái lại những carbohydrate bị bẻ vỡ chậm sự phóng thìch dần dần glucoz vào trong dòng máu nên có chỉ số glucemic thấp (low GI) Đối với con người, thức phẩm có GI thấp tốt cho sức khoẻ

Tác Giả: Saigon Echo sưu tầm
Thứ Sáu, 27 Tháng 11 Năm 2009 17:12

Các thực phẩm có chỉ số GI thấp (GI=55 hay thấp hơn) gồm có hầu hết các loại trái cây và rau (trừ khoai tây, dưa hấu), bánh mì làm bằng hột nguyên chất, bột nhồi, các loai đậu, sữa, các đồ ăn chứa ít carbohydrate như cá, trứng, thịt, trái hồ đào, dầu ăn Các thực phẩm có GI trung bình (56—69) là các sản phẩm lúa mì nguyên hột, gạo lức, gạo ấn độ basmati, khoai lang vàng, đường thẻ. Các thực phẩm có GI cao (70 trở lên) gồm có bánh bắp chiên, khoa tây đút lò, dưa hấu, gạo trắng như gạo thơm..

Bài đọc thêm
Chữa bệnh bằng đậu đen

(bài do các bạn Soncanguyen và Giato giới thiệu)

Đậu đen, còn gọi là hắc đại đậu, ô đậu, đông đậu tử..., là một trong những loại ngũ cốc rất thông dụng trong đời sống hằng ngày.

Theo dược thư cổ, đậu đen có vị ngọt, tính bình, có công dụng hoạt huyết giải độc, khử phong lợi thủy, bổ thận tư âm, điều trung hạ khí, thanh nhiệt giải biểu, kiện tỳ chỉ hãn, dưỡng can minh mục, thường được dùng để chữa các chứng thủy thũng trướng mãn, cước khí do phong độc, hoàng đản phù thũng, các bệnh lý hậu sản, lở loét ngoài da, di niệu tự hãn, tiêu khát, tai ù, tai điếc và mờ mắt do thận hư....
Ngoài ra, loại đậu này còn có tác dụng làm tăng sức đề kháng và kéo dài tuổi thọ, rất có lợi cho người già, trẻ em và phụ nữ sau khi sinh. Một số cách dùng cụ thể như sau:

- Ra mồ hôi nhiều do thể trạng suy nhược: đậu đen 30g, phù tiểu mạch 30g, đại táo 15g, sắc uống. Hoặc đậu đen 60g, hoàng kỳ 30g, sắc uống.

- Liệt dương, giảm khả năng tình dục, tai ù, tai điếc do thận hư: đậu đen 60g, thịt chó 500g,

ninh nhừ làm thức ăn hằng ngày.

- Các chứng bệnh hậu sản: Đậu đen 1.500g sao cháy ngâm với 1.000ml rượu trắng trong một tháng. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10ml.

- Thủy thũng do thận hư: Đậu đen 150g, ý dĩ 30g, đãi sạch, ninh bằng nồi đất trong 60 phút, chia ăn vài lần trong ngày.

- Viêm da lở loét do nhiệt độc hoặc ngộ độc thuốc và thực phẩm: Đậu đen 30g, cam thảo sống 9g, sắc uống.

- Kinh nguyệt không đều: Đậu đen 50g sao cháy, tô mộc 12g, sắc uống.

- Động thai đau bụng: Đậu đen 50g sắc lấy nước pha thêm một chút rượu vang uống.

- Tăng huyết áp: Đậu đen 50g, hạ khô thảo 30g, đường trắng 20g. Đem sắc hạ khô thảo lấy nước ninh với đậu đen cho nhừ, chia ăn vài lần trong ngày.

- Bại liệt nửa người do di chứng tai biến mạch não: Đậu đen 100g, độc hoạt 15g, một ít rượu gạo. Cho hai vị vào nồi sắc với 2.000ml nước còn 500ml, hòa với rượu chia uống vài lần trong ngày.

- Sỏi đường tiết niệu: Đậu đen 50g, vỏ bí đao 50g, sinh khương 10g, sắc uống.

- Tiểu ra máu: Đậu đen 30g, đậu xanh 30g, rễ cỏ tranh 30g, sắc uống.

- Di tinh: Đậu đen 30g, thanh hao 30g, sắc uống
.
- Rối loạn tiền đình: Đậu đen 30g, ngưu cửu 45g, trứng gà 1 quả. Luộc 3 vị cho tới khi trứng chín, ăn trứng, uống nước sắc.
- Đái tháo đường: Đậu đen 30g, hoàng tinh 30g, một ong 10g, ninh nhừ ăn hằng ngày.
- Đau lưng: Đậu đen 80g, tang ký sinh 80g, tục đoạn 40g, rượu 60ml. Các vị thuốc sao thơm rồi đem ngâm với rượu, sau 7 ngày là dùng được.. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15ml.

- Giải rượu: Uống nước sắc đậu đen càng nhiều càng tốt.

- Làm đen tóc, mộc tóc: Đậu đen 50g, nhục quế 15g, đại táo 50g, ninh nhừ ăn trong ngày.

- Tăng tuổi thọ: Đậu đen 50g, đậu xanh 50g, đậu đỏ 50g, ninh thành cháo, chế thêm đường, chia ăn vài lần trong ngày.
- Giải khát, làm hết khô miệng ban đêm: Đậu đen 80g, lê 1 quả, đường phèn 30g, sắc lấy nước uống hằng ngày

Khí đậu đen xanh lòng
(tác giả NPTS Nguyễn Mạnh Phan)
Sách “Lãnh Hải Y Thoại” của La Đình Phụ đời nhà Thanh Trung Quốc có ghi khí của đậu đen

xanh lòng b□ th□n tim gan, làm m□t sáng thính tai đen tóc, m□nh gân c□t, nhu□n tr□□ng, không táo bón không r□i lo□n, gi□i đ□c, tiêu th□y, thanh nhi□t, ho□t huy□t, gi□m đau.

Sách "D□□ng Tâm Th□" c□a Huy Th□n vi□t: M□i sáng nu□t 49 h□t đ□u đen xanh lòng su□t đ□i sáng m□t thính tai, tóc đen, tiêu m□n nh□t
Truy□n "Bông Hoa gi□n d□" c□a Ngô Doãn Phú có đo□n ghi: Tr□ nh□ m□i ngày nu□t m□t h□t, đ□n m□□i tu□i nu□t 49 h□t s□ ít b□ □m đau, không đau m□t

D□□C TÍNH: Mát ng□t không đ□c
- Đ□u đen giã nát đ□p ch□ s□ng t□y
- Ăn đ□u đen n□u chin tr□ m□n nh□t
- Nu□t đ□u đen m□i sáng 49 h□t thì b□ th□n, b□ gan, b□ tim, thanh nhi□t, ho□t huy□t, gi□i đ□c tiêu đàm, gi□m đau, sáng m□t, đen tóc, đen râu, m□nh gân b□ c□t, tránh táo bón, phòng b□nh
- Khí c□a đ□u là bí quy□t m□nh kh□e s□ng lâu, vì thân khai nh□ (l□ tiêu, l□ ti□u) th□n khí đ□ thì đ□ tiêu, ti□u thông l□i

Có m□t th□y giáo 42 tu□i t□i đ□c sách, ch□m bài, bi□t đ□□c bài thu□c này ông dùng liên t□c 4 năm, k□t qu□ là đ□ng gi□ng bài liên t□c 4 gi□ li□n không th□y m□i m□t, mi□ng không khô, l□□i không ráo, ti□ng không khàn, ít có c□m giác m□t m□i, đ□c bi□t là nhãn l□c kh□e h□n h□i tr□
M□t ông tên Lý 20 năm b□ táo bón, sau khi dùng đ□u đen m□t tháng đ□i ti□n đ□□c tho□i mái, ông vui m□ng nói sung s□□ng h□n trúng s□ đ□c đ□c
M□t cô nhân viên b□u đi□n m□t đ□y m□n tr□ng cá, ch□ u□ng đ□u đen h□n 1 tháng, các m□n nh□t đ□u không còn n□a
M□t c□ già 80 tu□i, d□y ch□ nho hàng ngày ph□i gi□ tay vi□t nh□ng không run, m□t không đeo kính, lên l□u cao không th□ d□c . H□i bí quy□t tr□□ng th□ m□nh kho□, c□ tr□ l□i 50 năm li□n, m□i ngày c□ nu□t 49 h□t đâu đen

CÁCH DÙNG
- Sáng th□c d□y, sau khi đánh răng r□a m□t, dùng n□□c sôi đ□ ngu□i r□a s□ch h□t đ□u đen, u□ng v□i n□□c đã n□u chin, đ□ng ngâm lâu đ□u đen s□ b□ lên men
- Không n□u, không tán, không nhai, ch□ nu□t tr□ng nh□ thu□c
- Nu□t xong, ăn đi□m tâm
- Ai cũng nu□t đ□□c, không kiêng c□
- V□i nh□ng ng□□i không b□ b□nh th□n, có th□ dùng n□□c r□a đ□u

TR□ B□NH TI□U Đ□□NG
1. PH□□NG THU□C
- Bu□i sáng tr□□c khi ăn sáng, nu□t s□ng (nu□t tr□n không nhai) 49 h□t đ□u đen xanh lòng (ch□n l□y h□t to)
- Ph□t có 2 con s□ : 7 và 7 s□ 49 là b□i c□a 2 s□ (7x7=49), con s□ mang tính khoa h□c huy□n bí
2. TÁC D□NG
- B□ tim, gan, th□n
- M□t sáng, thính tai, đen tóc
- M□nh gân c□t

- Nhun trng, không táo bón không ri lon
- Gii đc, tiêu thy
- Thanh nhit, hot huyt, gim đau, không vt

Trên c s phát huy ca 6 tác dng trên, BNH TIU ĐNG t nhiên bin mt, đng trong máu tr v mc thích nghi
Bài thuc này ca thi hu Thch Trung, ch nhim CLB th Lê Anh Xuân M Cày Bn Tre su tm và ung có kt qu rt tt đã khi bnh, ung 6 tháng lên 10 kg, nên tng cho thi hu Nguyn Thành ch nhim CLB th Ba Tri Bn Tre, Nguyn Thành b tiu đng lâu năm ung vô cũng khi, sc khe đc tăng cng theo 6 tác dng trên, mi ung đc 5 tháng tóc bc gim dn thy rõ rt, có kh năng đen tóc tr li mc dù tui đã 73, Nguyn Thành thy quá hay nên tng cho tôi. Tôi không b tiu đng nhng rt cn 6 tác dng ca nó nên bt đu ung t 1/10/2004 (ly mc 1/10)

Bài thuc này nm trong tp sách LÃNH TRAI Y THOI ca LC ĐÌNH PH đi nhà Thanh, là loi thuc quý có tm c th n dc
Ta ung liên tc t gi đn ht đi, dù bnh tiu đng có mun tái phát cũng không tài nào tái phát đc, có nghĩa là sut đi không b tiu đng na
Bnh tiu đng thuc loai nan y, th gii không có thuc đc tr dt bnh, ch gii quyt cn thôi ri cũng tái phát. Nu có b nng s không ng loi thuc nào ht. Chính nó là c s phát sinh ra nhiu loi bnh quái ác đa đn t vong.

Đu đen xanh lòng trong Đông y

Đu đen đc trng rt nhiu ti mt s nc Á Châu. Ngi Trung Hoa không nhng đã bit dùng đu đen đ ch bin các loi thc phm nh nc tng, tng khô và bt đu mà còn dùng đ luyn cao và làm thuc.

Có hai loi đu đen: loi v đen rut trng và loi v đen rut xanh thng gi là đu đen xanh lòng. Loi sau này thng đc ngi ta chn la dùng đ làm thuc nhiu hn.
Theo sách Y Hc đi Mãn Thanh ghi chép: "Đu đen tính hàn, v cam (ngt), sc đen, cha nc, hình dáng ging qu thn, nên có kh năng làm sáng mt, li thy, b thn, nhun tâm, gii nhit, khu phong, hot huyt, gii đc, gim đau và tr đc chng sng phù.

Dùng đu đen giã nát hay đâm vn ri đp lên ch sng đau thì s chóng lành. Nhng ngi thng ăn đu đen nu chín s phòng nga đc các chng ban trái."

Tác Giả: Saigon Echo su tm
Thứ Sáu, 27 Tháng 11 Năm 2009 17:12

Sách Bn Tho B Yu ca Trung Quc vit rng: Đu đen có đc tính làm cho ngi già mt yu đc sáng tr li. Nó còn có công hiu b th̀n và điu hòa h th̀ng tim mch. Trung Hoa có nhiu ngi đã trên 80 tui, nh dùng đu đen thng xuyên, mà không cn đeo king lão, lên xung thang lu không bit mt và khi vit ch, tay không run. Có ngi b táo bón kinh niên cũng nh dùng đu đen mà nay đc nhun trng, đi tin bình thng tr li. Nhng ngi b bnh đu mùa , mt r hoa mè, sau khi áp dng phng pháp dng sinh bng đu đen mt thi gian thì thy các vt tho khi hn, da trn mn màmg bình thng.

Sách Y Hc c truyn Trung Quc cũng vit: "Ngoài bông cúc ra, đu đen là loi thc phm dng sinh tt nht đ b mt, đn già vn còn đc ch đc rõ ràng. "

Sách Th Thân Dng Lão Tân Th vit: “Lý M tiên sinh mi sáng thc dy là nut 27 ht đu đen tròn lng. Đn nay đã già nhng mt ông còn t và tai ông vn thính nh thu thanh xuân”.
Sách Dng lão càn th ca Huy Thân vit : “Mi sáng nut 49 ht đu đen xanh lòng sut đi sáng mt , thính tai , đen tóc tiêu mn nhn."
Có ngi lúc còn tr, hàng ngày ch nut mt ht đu đen, ri tăng dn liu lng mi năm thêm mt ht. Cho đn già, v n thy mnh khe hn nhng ngi cùng tui. Mt còn t, không cn phi đeo king lão

Nut đu đen xanh lòng ra sao?
La nhng ht đu đen mt (b th̀n) có rut xanh (b gan).

Cách thc dùng đu đen đ bi dng và tr liu tùy theo s tin li hay ý thích ca mi ngi.

Cách thông thng nht đ th nghim trong mt tun l là chúng ta có th dùng 49 ht đu đen xanh lòng th tt (no tròn, đen mt và còn mi) ra sch. Mi sáng nut 7 ht vi nc chín đ ngui hay còn m. Nh ra sch mi ln 7 ht trc khi dùng. Đng ra mt lt 49 ht ri đ dành vì sau khi dùng ri, phn đu còn li s lên mng.

Sau đó s lng đu dùng hàng ngày có th gia tăng tùy thích. Ngi b bnh th̀n có th dùng nc sôi ngui pha mui tht loãng đ nut đu đen. Còn ngi b bnh phù thũng ch nên dùng nc sôi ngui bình thng và không pha mui. Ht đu không đc rang hay nu chín. Nên đc nut trn, không đc cn b hay nhai nát.

Nuốt đậu đen rồi, chốc lát sau có thể dùng điểm tâm và sinh hoạt bình thường, không kiêng cữ gì cả. Bất kể người lớn hay thiếu niên đều có thể áp dụng phương pháp dưỡng sinh này để kiện thân và bồi dưỡng sức khỏe. Đồng lo ngại đậu đen nguyên hạt sẽ không tiêu hóa được ở trong ruột. Chỉ 3 tiếng đồng hồ sau khi nuốt đậu xong là chúng ta cảm thấy phải đi đại tiện rồi.
Tài liệu dưỡng sinh trên đây có nguồn gốc từ Trung quốc và đã được dịch và do chùa Phước Huệ tại Wetherrill, Sydney (Úc) phổ biến. Qúi bạn nào muốn thử nghiệm xin hãy cứ nuốt một hột vào mỗi sáng để thăm dò, xem có bị sình bụng, tiêu chảy hay cảm giác khó chịu không. Nếu không có gì trở ngại, thì sau một tuần lễ quý bạn có thể gia tăng liều lượng tử tế đến con số mà mình mong muốn

Dựa theo tài liệu "Nuốt đậu đen xanh lòng để phòng và chữa bệnh" (do bạn Bao Nguyen chuyển tới)

Chú thích

1- Để rộng bề tham khảo chúng tôi xin trích dưới đây bài viết về một số thuốc Nam đơn giản có dùng đậu đen do BS Quách tấn Vinh và Trung Tâm Y học phổ biến

- Chữa đau bụng dữ dội: đậu đen 50g, sao cháy hoặc sắc với rượu uống, có thể sắc với nước rồi pha thêm rượu vào uống.
- Chữa lưng sưng bụng dạng đau nhói: Đậu đen 200g, sao vàng, ngâm rượu uống.
- Chữa trúng phong cấm khẩu, không nói được, tâm phiền hoảng hốt, tay chân không cử động hoặc đau bụng, đầy hơi, hoặc có lúc ngất đi rồi lại tỉnh: Đậu đen lớn hột, nếu bị bã lấy nước, cô thành cao mà ngậm, dùng lâu ngày mới công hiệu.
- Chữa trúng phong, thình lình tay chân co rút không của được: Đậu đen xanh lòng 3 thăng cho vào chõ đồ, đồ vào 2 thăng giấm, đang khi nóng bỏng đổ xuống đột rồi trải chiếu lên đậu cho bệnh nhân nằm; đắp mền áo nhiều lớp, chờ khi đậu nguội thì lấy bột mịn dần dần, nhưng phải cho một tay vào mền để xoa nắn, kéo chỗ bị co rút; rồi lại để đậu làm như thế và cho uống thang trúc lịch, thực hiện như vậy 3 ngày là khỏi.
- Chữa thương hàn thuộc về âm độc nguy cấp: Đậu đen sao thơm, chế rượu vào, cho uống nóng. Nếu uống vào bị nôn ra thì cho uống lại, đến khi mồ hôi ra được thì thôi.
- Chữa trúng hàn: Đậu đen sao cháy. Đang lúc còn nóng, chế rượu vào uống rồi trùm mền lên cho ra mồ hôi là khỏi.
- Chữa phong thấp, gân co gối nhức, trong bụng nóng, đại tiện bón: Đậu đen ngâm nước, ủ cho mọng dài 2-3 tấc rồi phơi khô, dùng 1 thăng rồi cho nửa lưng giấm vào trộn đậu, sao vàng tán nhỏ. Mỗi lần uống 1 muỗng nhỏ với rượu trước khi ăn, ngày uống 2, 3 lần, tác dụng rất hay.
- Chữa uốn ván do trúng phong, cấm thấp mà sinh bệnh, người ngay đơ, thẳng cứng, cấm khẩu như bệnh động kinh: Đậu đen 1 thăng sao hơi chín, tán nhỏ cho vào chõ nấu đến khi lên hơi thì lấy xuống, cho 3 thăng rượu vào ngâm. Uống ấm 1 thăng cho ra mồ hôi rồi dùng thuốc cao mà dán.
- Chữa bệnh cổ trướng, bụng trướng do ăn nhầm các loại cá độc: Đậu đen sắc với nước uống lúc còn ấm.
- Chữa ngộ độc do ăn rau quả: Đậu đen tán nhỏ, ngâm rượu, vắt lấy nước cốt nửa thăng.
- Chữa bất tỉnh do say rượu: Đậu đen 1 thăng sắc lấy nước uống cho nôn ra thì khỏi.
- Chữa ngộ độc ô đầu, phụ tử, thiên hoàng, nấm dại: Đậu đen 2 vốc cho vào ăn, uống hoặc sắc lấy nước uống là khỏi.

- Chữa phù thũng, nằm ngồi không yên: Đậu đen 1 thăng, nước 5 thăng, nấu còn 3 thăng, chỉ vào 5 thăng rượu, lại nấu còn 3 thăng. Chia làm 3 lần và uống nóng, uống đến khi lành mới thôi.
- Chữa phù thũng thể gấp, đại tiểu tiện bế gắt: giá Đậu đen phải khô sao giêm, đại hoàng sao đều lượng bằng nhau, tán bột, mỗi lần uống 2 đồng. Dùng rễ cỏ tranh, trộn bì sắc làm thang để lợi tiểu.
- Chữa thương tiêu hỏa bốc, khạc ra máu hay ỉa máu buồn phiền, khô ráo, khát nước: Đậu đen 1 vốc, tỏ tô 2 cành, ô mai 2 quả, nước 3 bát. Sắc còn 6 phần. Giã gừng sống lấy nước 1 chén, hòa vào và chia uống dần sau bữa ăn.
- Chữa thương tiêu có nhiệt, khạc ra máu hoặc ra đờm có máu, buồn phiền, háo khát: Đậu đen 3 vốc, tỏ tô cành và lá 1 nắm, ô mai 2 quả, nước 1 bát. Nấu chín rồi hòa vào 1 muỗng nước gừng. Uống dần sau khi ăn.
- Chữa trĩ ra máu (trường phong hủy huyệt): Đậu đen xanh lòng, dùng bồ kết sắc lấy nước và tẩm một chốc. Sau đó đem đậu sao vàng, xát bỏ vỏ tán nhỏ, rán mỡ heo và luyện làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 30 viên với nước gạo tẻ nấu rất công dụng.
- Chữa đau đầu: Đậu đen 3 phần sao hơi có khói, ngâm với 5 phần rượu, đậy kín 7 ngày rồi uống hết.
- Chữa bụng đau như bị đánh: Đậu đen nửa thăng sao cháy, rượu 1 thăng. Nấu sôi uống cho say sẽ lành.
- Chữa tiêu chảy hoắc loạn, trên không thể đước, dưới không tự được, toát mồ hôi lạnh, sắp chết: Đậu đen 1 vốc, nghiền sống hòa với nước rồi uống.
- Chữa đau lưng, xương sống đau nhức quá không cử động được: Đậu đen xanh lòng 1 đấu, chia làm 3 phần sao, 1 phần lược, 1 phần đỗ chín, thêm 3 đấu rượu cho vào bình, dùng nồi lớn để nước vào mà chưng cách thủy nửa giờ. Để nửa tháng mới uống, uống nhiều hay ít tùy sức.
- Chữa một ngủ: Đậu đen nấu nóng cho vào 1 cái túi đen để gối đầu, khi nguội lại thay.
- Chữa bệnh đái tháo đường:
1. Đậu đen tán nhỏ dẫn vào một cái túi một bò, phơi trong bóng râm 100 ngày, làm thành viên. Mỗi sáng uống 1 viên, uống hết là khỏi. Bài thuốc có tác dụng kinh trị chứng tiêu khát, mỗi ngày uống đến 1 thạch nước.
2. Đậu đen, thiên hoa phấn. Hai vị đậu nhau tán nhỏ khuấy hồ. Làm thành viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần dùng 70 viên, sắc với nước đậu đen uống mỗi ngày 2 lần rất công hiệu. Bài thuốc có tác dụng kinh trị tiêu khát do thận hư, rất khó chữa.
- Kinh trị âm chứng bí phương: Đậu đen bất cứ nhiều hay ít, sao già rồi để rượu vào, đậy kín lại cho khỏi bay một hơi, chờ người uống rất hay.

2- Ngoài đậu đen cũng còn có đậu xanh, đậu tương (đậu nành) và đậu đỏ mà theo Đông y công dụng phòng chữa bệnh như sau
Đậu xanh

Theo Đông y, hột đậu xanh vị ngọt mát, hơi tanh có tác dụng giải nóng, tiêu khát, trợ bộ phù thũng, lợi tiểu, chữa lỵ loét...
Giá đỗ: Thường ăn giá sống, xào và muối chua. Giá tính mát, tác dụng vào hai kinh bàng quang và tỳ, giúp thanh nhiệt, giải độc, chữ khát. Ngoài ra, giá đậu còn cung cấp vitamin C và E.
Cháo đậu xanh: Đậu xanh xay nấu cử vị cùng gạo. Đây là món ăn rất tốt cho mùa hè, có thể ăn cháo đậu xanh với đường hay muối (nước mắm). Cháo đậu xanh trị tiêu khát, uống nhiều nước,

giải độc, nóng, lợi tiểu, thanh nhiệt, hạ khí.
Kết hợp đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, mỗi thứ 300 g nấu chung với cam thảo, ăn cả bã lẫn nước trong vòng 7 ngày, dùng phòng các chứng bệnh mùa hè.
Đậu tương (đậu nành)
Đậu tương chứa 40% protid, 20% lipid. Người ta cho rằng đậu tương là "thịt chay", vì thế nên chỉ dùng ở mức độ vừa phải. Ngoài ra, trong đậu tương có rất nhiều muối khoáng và các vitamin B1, B2, E...
Đậu phụ: Vị ngọt, tính mát, nhuận tràng, bổ trong, giải độc. Đậu phụ thích hợp với mọi lứa tuổi, là món ăn chủ đạo trong ăn chay.
Giá đậu nành: Đối với phụ nữ, ăn giá đậu nành xào tái thêm một chút gừng có thể cải thiện được mái tóc, làm cho mái tóc óng mượt và còn có thể làm giảm béo vì trong giá đậu nành có rất nhiều vitamin C, caroten, chất khoáng.
Cháo đậu tương: Đậu tương ngâm nước, đãi vỏ sạch, cùng với một ít gạo nấu nhừ thành cháo. Cháo đậu tương giúp nhuận phổi, tiêu đờm trừ hôi, lợi tiểu.
Đậu tương là thức ăn rất cần thiết cho trẻ nhỏ, đặc biệt là những trẻ chậm phát triển, người bệnh đái tháo đường, bệnh gút.
Đậu đỏ
Theo y học cổ truyền, đậu đỏ có vị ngọt chua, tính bình, không độc. Đậu đỏ trừ được các chứng mụn lở, thủy thũng, đi tả, đau buốt cơ thể, nôn mửa...
Cháo đậu đỏ: Giúp tiêu phù nước tiểu, lợi tiểu tiện, tránh độc. Cách nấu như cháo đậu xanh, đậu đen.

Công dụng chữa bệnh của đậu đen
Đậu đen là thực phẩm có sẵn có thể dùng quanh năm, kể cả loại đóng hộp, phải khô hoặc vừa thu hoạch. Đây là nguồn thực phẩm ngon miệng và có lợi cho sức khỏe. Khi kết hợp với các loại thực phẩm khác, nhất là thực phẩm ngũ cốc như: gạo nâu, gạo lức… sẽ tạo ra nguồn protein chất lượng cao, hoàn toàn không có mỡ và dưới đây là một số lợi thế chính chữa bệnh từ đậu đen

Có tác dụng khử độc sulfates
Do có chứa khoáng chất vi lượng molypden - một thành phần của enzyme sulfile oxidate nên có tác dụng rất tốt trong việc khử độc sulfates (sunfit) cho cơ thể. Đây là hóa chất có nhiều trong thực phẩm chế biến sẵn không có lợi cho con người, làm tăng nhịp tim, gây đau đầu hoặc rối loạn chú ý.

Nếu ai cơ thể nhạy với sunfit thì phải bổ sung để nó khử độc. Một bát đậu đen có chứa tới 172% nhu cầu khoáng chất molypden cần thiết cho cơ thể mỗi ngày.

Thực phẩm giàu chất xơ
Trong số những loại thực phẩm giàu chất xơ thì đậu đen được xem là "ứng cử viên" đậu bắng,rất có ích cho sự chuyển hóa glucose ở bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường, bằng chứng sau khi ăn xong không hề xuất hiện tình trạng tăng đường-huyết. Qua nghiên cứu các nhà khoa học phát hiện thấy chất xơ hòa tan có khả năng hấp thụ nước trong dạ dày và hình thành ra loại gel làm giảm quá trình chuyển hóa carbohydrate có trong đậu đen.

Tác Giả: Saigon Echo sưu tầm
Thứ Sáu, 27 Tháng 11 Năm 2009 17:12

Sẽ có một của chất xơ còn làm giảm cholesterol, nó liên kết với acid mật - thành phần làm tăng cholesterol Do không được cơ thể hấp thụ nên khi đào thải ra ngoài, chất xơ mang theo cả acid mật và kết quả hàm lượng cholesterol của cơ thể giảm theo. Ngoài ra, do có chứa các chất xơ không hòa tan nên đậu đen có tác dụng giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh táo bón, rối loạn tiêu hóa và các chứng bệnh khó chịu có liên quan.

Giàu chất chống oxy hóa

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Nông nghiệp và Hóa thực phẩm (JAFC) của Hoa Kỳ đầu tháng 3 vừa qua cho biết, đậu đen là thực phẩm rất giàu chất chống oxy hóa, hợp chất này có tên là anthocyanins giống như có trong nho, quả mâm xôi, dâu tây… Đặc biệt đậu càng đen, càng thẫm màu thì lại càng giàu chất anthocyanins, chất chống oxy hóa – đậu đen cao gấp 10 lần các loại thực phẩm khác như: cam, nho hoặc dâu.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Một nghiên cứu được thực hiện ở 16.000 đàn ông trung niên thuộc bảy quốc gia trong vòng 25 năm, do các nhà khoa học quốc tế thực hiện cho thấy những người ăn nhiều cá, đậu đen, rau xanh, ngũ cốc và sử dụng rượu vang điều đặn là nhóm người giảm được tới 82% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, so với nhóm người ăn ít nhóm thực phẩm nói trên, đặc biệt là thực phẩm hạ đậu, lý do là đậu đen có chứa nhiều chất xơ. Lợi thế của đậu đen là cung cấp chất xơ, folate và magie giúp làm giảm hormocystein, một loại acid amino hay còn gọi là sản phẩm trung gian không có lợi cho quá trình chuyển hóa và một khi hormocystein tăng thì rủi ro mắc bệnh