

Tác dụng của Yến sào

Yến sào là tổ của loài chim yến được làm từ dãi của chim yến. Mỗi tổ nặng 7-8 gam. Yến thường làm tổ trên các vách đá hiểm hóc tại biển khơi, khi thì ở những mũi đá lởm chởm dựng đứng, khi thì ở những mỏm núi cheo leo, phía dưới là vịnh nước sâu đầy đá ngầm, muốn tìm và đến được những nơi yến ở để lấy tổ phải rất kiên nhẫn và dũng cảm.

Theo tài liệu cổ yến sào có vị ngọt, tính bình, bổ phế, vị, tăng cường sức khỏe, tinh táo tinh thần, tăng cường trí nhớ, thường được dùng trong những tiệc lớn của vua chúa.



Theo số liệu của Trung tâm Công nghệ Sinh học Đại học Thủy sản và Viện Công nghệ sinh học thuộc Trung tâm Khoa học Tự nhiên và công nghệ quốc gia, trong thành phần loại thực phẩm kỳ lạ này có 18 loại acid amin, một số có hàm lượng rất cao như Aspartic acid, Serine, Tyrosine, Phenylalanine, Valine, Arginine, Leucine... Đặc biệt, acid syalic với hàm lượng 8,6% và Tyrosine là những chất có tác dụng phục hồi nhanh chóng các tổn thương khi bị nhiễm xạ hay chất độc hại, kích thích sinh trưởng hồng cầu.

Ngoài ra, nó còn có cấu trúc glucoprotein, có năng lượng cao, cơ thể dễ hấp thụ. Các nguyên tố đa, vi

lượng trong yến sào rất phong phú, có đến 31 nguyên tố xuất hiện bằng phương pháp huỳnh quang tia X, rất giàu Ca và Fe là các khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Các nguyên tố có ích cho ổn định thần kinh trí nhớ như Mn, Br, Cu, Zn cũng có hàm lượng cao. Một số nguyên tố hiếm tuy với hàm lượng thấp, nhưng rất quý giá trong kích thích tăng tiêu hóa hấp thu qua màng ruột như Cr, chống lão hóa, chống chất phóng xạ như Se. Qua đó chúng ta càng không ngạc nhiên về giá trị dinh dưỡng cao và quý giá của tổ chim yến.

Yến sào còn có công năng làm sạch phổi và các cơ quan hô hấp, làm giảm bệnh cúm và các triệu chứng dị ứng, làm tăng thể trọng, cân bằng các quá trình trao đổi chất trong cơ thể, tăng cường khả năng hoạt động thể lực và phân xạ thần kinh, bổ đối với hệ huyết học, làm tăng số lượng hồng cầu, huyết sắc tố, giảm thời gian đông máu, tăng cường các kích thích sinh trưởng cho các tế bào, phục hồi các tế bào bị thương tổn, chống lão hóa, hồi xuân, tăng tuổi thọ.

Gần đây, khi nghiên cứu tác dụng của yến sào trong trường hợp cơ thể bị nhiễm chất độc hại, người ta nhận thấy yến sào hạn chế mức độ sút cân, phục hồi sức khỏe nhanh, ổn định các chỉ tiêu huyết học. Người ta cũng đang nghiên cứu dùng tổ yến điều trị các bệnh ung thư và HIV/AIDS vì phát hiện có một số hoạt chất sinh học kích thích sinh trưởng tế bào bạch cầu ngoại biên trong tổ loài chim này.



Những lưu ý khi sử dụng:

Bà mẹ mang thai dưới 3 tháng, em bé sơ sinh không nên dùng yến sào. Khi dùng cho các em bé, nên thử từ từ, vì có thể gây dị ứng cho bé. Tuy nhiên, không nên dùng thường xuyên cho trẻ em, nhất là trước bữa ăn. Việc dùng yến trước bữa ăn sẽ làm tăng đường huyết trong máu, làm giảm cảm giác thèm ăn ở trẻ, làm tăng biểu hiện biếng ăn và có thể làm giảm khẩu phần ăn trong bữa ăn sau đó, dẫn đến thiếu hụt chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ. Nó cũng không phù hợp với những người có rối loạn đường huyết, như bệnh nhân tiểu đường hay viêm tụy.

Nên chế biến yến sào ở nhiệt độ vừa phải, không để sôi trên 100 độ C. Thông thường, phương pháp chế biến tổ yến chủ yếu là hấp, không nấu trực tiếp. Không nên cho đường quá nhiều cho dù là đường phèn, vào món ăn chế biến từ yến sào vì hàm lượng đường càng nhiều sẽ càng làm giảm tác dụng hỗ trợ tích cực của yến sào.

Ngoài ra, theo đông y người có thể trạng đàm thấp, béo mập, da mét, tay chân lạnh, cao huyết áp, thống phong, thường bị đầy bụng, tiêu chảy, lạnh bụng không nên dùng Yến sào.



Bài viết liên quan

[Công dụng của tảo xoắn spirulina](#)

[Giá trị của tảo xoắn spirulina là gì?](#)

Tác dụng của tảo xoắn nhật bản là gì?

Tổ Yến - Bí quyết cho sức khỏe và làm đẹp

Dùng tổ yến vào thời gian nào tốt nhất cho bé

Người cao tuổi có nên sử dụng yến sào hay không?