



Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp  
**Tuần Báo Phát Triển Điện Năng**

Điện thư: [bientap.tbptdn@gmail.com](mailto:bientap.tbptdn@gmail.com) Web: [WWW.VOVINET.ORG](http://WWW.VOVINET.ORG)

*Tuần báo Điện Khí Phân Giải, dành riêng cho bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp*

Số: 774 Ngày: 09 tháng 05 năm 2010

*Nhiệt Tình*

*Nhiệt tình phục vụ tới tâm an  
Khó khổ gian nan tự bạc bần  
Chuyển tiến thực hành trong thức giác  
Cảm minh nguyên lý hợp tâm bần*

*Vĩ Kiên*

---

**Mục Bé Tám từ 21/07/2000 đến 27/07/2000**

---

*Thưa các bạn,*

*Mục Bé Tám viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải toả uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.*

*Kính bái,  
Bé Tám*

**Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) Thương tình trú ẩn nơi thanh tịnh phải không ?*
- 2) Điện năng của vũ trụ cung ứng cho toàn cầu có hữu ích gì không ?*
- 3) Mỗi ngày đều phải học bài mới tại sao ?*
- 4) Thời gian là trật tự của vũ trụ phải không ?*
- 5) Muốn có sự uyển chuyển thanh cao thì phải làm sao ?*
- 6) Người phản trắc làm gì cũng phản tại sao ?*
- 7) Dùng đạo tạo đời, kết quả sẽ ra sao ?*

<p><b>1) KARLOVY VARY, 21-07-2000 9:43 AM</b>  <i>Hỏi : Thương tình trú ẩn nơi thanh tịnh phải không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thương tình thường trú nơi thanh tịnh</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Chơn tâm bậc lộ nơi thanh tịnh  Phá chấp giải mê không bức mình  Trí tuệ đôi dào trong thức giác  Hải hội tâm lành quý tướng minh.</i></p>	<p><b>2) KARLOVARY VARY, 22-07-2000 6:55 AM</b>  <i>Hỏi : Điện năng của vũ trụ cung ứng cho toàn cầu có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa điện năng của vũ trụ cung ứng cho toàn cầu được khôi phục khả năng sản có của mọi hành giả tại mặt đất rất hữu ích</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Điện bùng cả quả địa cầu tiến  Hồi sinh bất diệt chẳng lo phiền  Điều thanh tận độ qui giềng mới  Thủy điện tương giao chuyển sắc xuyên.</i></p>
<p><b>3) KARLOVY VARY, 23-07-2000 7:30 AM</b>  <i>Hỏi : Mỗi ngày đều phải học bài mới tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa mỗi ngày phải học bài mới để có cơ hội tiến hóa</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Điện năng quang chiếu chuyển hằng ngày  Thức giác tâm tu tự thấy hay  Uyển chuyển vô cùng thay đổi mới  Thực hành chất phát dịp còn may.</i></p>	<p><b>4) KARLOVY VARY, 24-07-2000 7:20 AM</b>  <i>Hỏi : Thời gian là trật tự của vũ trụ phải không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thời gian là trật tự tiến tới sự thông cảm giữa vũ trụ và con người</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Trên không sáng tỏa không lời  Mưa gió đổi thay có nghỉ ngơi  Trật tự gieo trồng trong tứ quý  Qui không là chánh cảm thông Trời.</i></p>
<p><b>5) KARLOVY VARY, 25-7-2000 3:45 AM</b>  <i>Hỏi : Muốn có sự uyển chuyển thanh cao thì phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Muốn đạt tới sự uyển chuyển thanh cao thì phải hướng thượng và niệm Phật nơi trung tâm bộ đầu thì luồng điện mới giao cảm được với thanh quang của vũ trụ mà uyển chuyển tiến hóa</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Uyển chuyển thanh cao tự tiến hoá  Trí tâm khai triển hiểu gần xa  Tâm tư sáng suốt trong giây phút  Thông suốt chơn hồn tự phân hòa.</i></p>	<p><b>6) KARLOVY VARY, 26-07-2000 7:22 AM</b>  <i>Hỏi : Người phản trắc làm gì cũng phản tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người phản trắc lúc nào cũng phản tại vì chính họ đã tự gây một tập quán xấu từ nhiều kiếp</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Nhơn gian tại thế sống như khùng  Học hỏi không xong lại mảnh mung  Tâm thức không tròn gieo ác độc  Quê mùa đốt nát tướng mình khôn.</i></p>
<p><b>7) KARLOVY VARY, 27-07-2000 2:50 AM</b>  <i>Hỏi : Dùng đạo tạo đời, kết quả sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa mưu mô quyền tiền người khác lợi dụng danh nghĩa người để làm giàu là một đại tội, cuối cùng sẽ lãnh một chứng bệnh nan y mà chết</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Lợi dụng danh tu phải thiệt thời  Tham lam động loạn ý đua đòi  Sanh lòng độc ác vì tranh chấp  Khó tiến khó tu sống như thoi</i></p>	

**KHÓA SỐNG CHUNG THÂN THƯƠNG HÒA BÌNH**

Cho nên ở thế gian, khối óc người nào cũng muốn tiến vô cùng, không chấp nhận sự giới hạn. Cho nên chúng ta có một pháp cho tất cả mọi pháp: khai triển tâm thức, mở tới vô cùng, tiến tới ánh sáng sống động của Trời Đất. Hơi thở của chúng ta là ánh sáng của Trời Đất, thiếu thanh tịnh nên không thấy sáng mà thôi. Các bạn có cái pháp Pháp Luân Thường Chuyển là hiệp khí cùng Trời Đất, tự nhiên tâm thức bùng sáng. Người có đạo tâm phải sáng, nhắm mắt khai triển tâm thức mới xóa bỏ hận thù trong nội tâm mà giải quyết tất cả những chuyện gì ô trược, nghiệp lực đã lưu luyện, lôi kéo chúng ta tới ngày hôm nay, chỉ dùng cái pháp giải ra thôi. Vô Vi may mắn có cái Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai, cố gắng làm liên tiếp sẽ mở. Các bạn cùng Trời Đất mà hình thành, hiệp khí cùng Trời Đất thì tự nhiên bùng sáng. Ánh nắng mặt Trời hiệp khí cùng Trời Đất ban bố cho toàn cầu. Chúng ta cũng chung cái giống lành đó, mà chúng ta hiệp khí cùng nguyên khí của Trời Đất thì lời nói của các bạn tương lai cũng lưu lại hậu thế chung vui, chung tiến....

.... Cho nên chúng ta tu ở đây về bên cái xây dựng. Tại sao không bắt lẽ nghi để buộc ở trong bản thể này mà chỉ lấy cái thanh khí riu riu dễ hoá giải cho nó? Bởi vì cái phần đó là thế gian không làm được. Trong thiên căn của mình nó chỉ thiếu cái đó mà thôi. Nó ngu muội là nó không biết nguyên căn, chớ không phải là nó ngu muội với người đời. Đụng tới nó chẳng thua ai một ly. Nó ngu muội là nó thiếu cái nguyên căn, phải biết nguyên căn của nó của nó. Bây giờ mình đem nguồn cội nguyên căn của nó làm pháp luân hít từ từ vô nó khoan khoái, chịu. À, mình bắt nó hít á phiện hay hít này kia kia nọ nó sặc, nó không chịu, mà hít hơi của ông Trời nó chịu. Thấy chưa? Đó là cái thực phẩm trường sanh trong nó mới chịu phối hợp cái lợi ích cho chúng sanh trong cái bản thể này thì đời cũng đi, nó thích hợp nó mới chấp nhận.

Cho nên bây giờ chúng ta lấy cái bùa, lấy cái phép, bắt nó niệm, nó tụng ở trong này, nó uống bùa này kia kia nọ vô trong sự bán tín bán nghi. Còn cái này nó không có bán tín bán nghi, bởi vì nó thấy rõ rồi, thấy cơ tạng nó yên ổn. Nó thấy rõ càng ngày càng hít, ban đầu tập hít thấy è ạch, còn hơi. Sau này nó thấy ánh sáng, chúng ta đâu có hít hơi nữa, sau này chỉ hít ánh sáng mà thôi, nó lại càng sung sướng hơn, càng nhẹ hơn. Nó có bao nhiêu đó thôi, trước thì thấy hơi mà thanh chỉ thấy ánh sáng. Bây giờ lấy trái pomme này đó, nó còn nguyên nó là nguyên giác. Bây giờ lấy cái chất của trái pomme mình lọc nó thành nước, nó nhẹ một phần rồi, mà còn lấy cái hơi của trái pomme nó khỏe biết bao nhiêu. Thấy không? Nó nhẹ hơn. Cái nào nhẹ hơn thì cái đó có giá trị hơn. Có trước có thanh. Cho nên chúng ta thấy rõ ràng là làm phận sự từ trước giải tới thanh. À, cái pháp luân đó, từ trước giải tới thanh. Rồi tới cái Soi Hồn, từ động loạn đi tới thanh tịnh rõ ràng. Ban đầu bịt tai nghe ồ ồ, sau này một tiếng đồng hồ cũng không nghe tiếng ồn ào nữa. Phải thanh tịnh không? Từ động đi tới tịnh nó mới thật sự tịnh. Còn dùng lý luận nói tôi bây giờ tôi phải tịnh, tôi vô tôi tịnh, tôi ngồi tôi tịnh mà trong này không giải quyết được, trong này động. Bây giờ mình bắt từ trong này tịnh ra tới ngoài, thay vì từ ngoài tịnh vô trong. Họ tịnh, vô thật ngồi tịnh, tịnh từ ngoài vô trong. Mình thì từ trong tịnh ra ngoài, không phải ở ngoài trị vô nữa. À, cái nào nó thực tế hơn, thấy rõ. Mình phải khổ cực một chút nhưng mà đạt kết quả hoàn toàn, phải thực hành một chút mới có sự sung sướng ở tương lai.

Bây giờ chúng ta còn hoang mang chuyện này, chuyện kia, chuyện nó. Nhờ ơn trên cho tôi cái bùa ư? Bùa là cái gì? Là về lăng quăng, là điện chớ gì? À, điện đó! Bây giờ bạn hít Pháp Luân Thường Chuyển có phải là bùa không? Cái bùa này nó liên kết cả càn khôn vũ trụ. Hít vô một hơi vậy mà nó chạy mạnh như thế này. Nó phải bùa không mà con tà ma quỷ quái vô đó chịu không nổi. Nó mở cái “xích” (tần số đi lên), cái thiên lực này nó mở rồi thì đánh cái là cũng phải dang. Người nào làm Pháp Luân Thường Chuyển thông cái độc mạch và nhâm mạch rồi thì đối phương muốn chiếm, tan. Cho nên ông Tư mà đánh ma đánh quỷ, chỉ tôi đứng đó thôi, chạy ra nó không có nhập tôi được. Tôi cho phép nó nhập, nó cũng không nhập. Thử sức trước mặt tôi, giới thì chiếm cơ thể này: không được. Bởi vì tới bấy nhiêu nó

vật ngã bấy nhiêu, nó chạy như vậy. Còn người phàm, nó không có làm, nó chạy vậy. Nhập sanh dục thì nó mượn cái cơ đó nó adapté (nó nhập) đằng sau này, nó chạy theo cái đường xương sống, nó làm tê tê, riu riu, nặng nặng cái đầu, nó nói gì nghe vậy. À, nhập sanh dục. Cho nên bây giờ mình tu, làm pháp luân thôi là nó phải đi. Không có ngán. Họ làm gì làm, mình chuyển pháp luân thôi là nó phải đi, không ngán, bởi vì sự thật mình mượn lực lượng của cả càn khôn vũ trụ, hòa hợp với tiểu thiên địa, không có lực lượng gì mà lớn hơn cái đó hết. Không có lực lượng nào lớn hơn cái đó.

Cho nên cái pháp này phải cố gắng nghĩ một chút, phân tách. Cái mình thấy rõ rồi, mình chắc chắn là phải tiến tới thì cứ giữ đó. **Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai, cứ làm thét, làm thét, làm thét rồi nó mở sáng suốt.** Giai đoạn đầu thì nó thấy chuyện tiền kiếp, thấy đi đây đi đó, chuyện hồi xưa, chuyện xa xưa. Chuyện bây giờ nó phải đủ lực lượng nó đi tới, thiếu cái gì nó phải có cái này. Đi là đi trong này, chỉ dùng thanh điền mới đi tới được. Chỉ dùng thanh điền mới giải hết mọi sự việc. Còn nếu không hành thì sao? Không hành không thể nào được. Bởi vì chúng ta tập quán nhập sanh dục thì nó chỉ sống có bao nhiêu đó thôi, cái phạm vi rất eo hẹp. Thượng thăng tiến nó mới vô cùng tận. Nhập sanh dục là nó giới hạn rồi. Có bấy nhiêu đó: sanh con đẻ cháu rồi khổ, tới già rồi khổ, không biết cái gì hết. Còn thượng thăng tiến nó mới vô cùng tận. **Pháp Luân là thượng thăng tiến.**

Cái Pháp Luân Thường Chuyển tại sao người ta đòi hỏi “đầy rún”? Hít cho đầy rún rồi ép qua cái thận, (tự động nó ép qua không có dẫn ý) rồi từ cái thận nó chuyển ra chính giữa thông xương sống nó đi lên tuốt lên trung ương bộ đầu, nó mới xuất ra được. Thấy không? Giai đoạn đầu nó xuất ở đây, giai đoạn nhì nó xuất ở đây, giai đoạn ba nó xuất ở đây nó trở lại trung ương (giai đoạn đầu trung tim chân mày, giai đoạn nhì trên mỏ ác, giai đoạn ba ở trung tim bộ đầu) À, rồi lúc đó mình mới điều khiển được, mà niệm Phật đầu nó chạy đó. Vòng quanh khối óc của mình mình điều khiển được hết, mình làm chủ tình thế được. Tôi ngồi đây nhưng mà muôn phóng điện người nào cũng được, không tin thì tới đây lấy bằng chứng.

---

## THO

---

### HỒI TỀ

*Gió hòa mưa thuận bao vui vẻ  
Chim đậu vườn lại tốt che  
Dung bồi tươi đẹp dặng mà gặt  
Mai sau cộng hưởng đó ta khoe.  
Hòa đời rộng mở bao thanh nhẹ  
Tất cả mọi điều học lấy le  
Ngôn từ diễn tả bao lời lẽ  
Chân nhân đi đạo nhớ hồi tề.  
Cà Mau, 24-04-2010  
Văn Phong.*

### KIỂM CHỨNG 1

*Kiểm chứng đạo đời qua học hỏi  
Trao dồi kiến thức đạo tâm tôi  
Mọi điều khảo hạch cha ban tạo  
Học ở chính mình tự hiểu ôi!  
Một kiếp làm người ai tránh khỏi  
Nghiệp đời luân quả hành pháp thôi  
Qui về tâm thức tâm nguyên lý  
Ngộ giác khai đàn hành pháp ghi.  
Cà Mau, 16-04-2010  
Văn Phong.*

### KHAI MINH

*Học đòi hỏi, sự điều ghi nhớ  
Kiếm cho mình, hiểu dặng bao nhiêu?  
Qua ngẫm nghĩ, bao điều nghịch lý  
Đạo ta kháu, tự hiểu truy tìm.  
Pháp vô vi, thiên cho khai mở  
Hiểu ra thì, nghịch thuận tương thông.  
Đạt thức ra, hòa trong cảnh tịnh  
Duyên thiên định, cộng đồng khai minh.  
Cà Mau, 02-05-2010  
Văn Phong.*

### BỊ GẠT

*Học bài bị gạt, định mình sao ?  
Đã chọn đường tu, đối ngọt ngào.  
Tranh cãi sân si, sai đúng luận.  
Cuối cùng hao tổn, nghĩ càng đau.  
Nếu mình quyết tu, theo thiên pháp.  
Của cái phù du, chẳng phải giàu.  
Giàu điền càng nhiều, thanh tịnh đạt.  
Bị nhiều gạt gẫm, ngộ càng mau.  
Củ Chi, 04/05/2010  
Bá Tùng*

### **NGƯỜI VỚI TA**

Người là ai sao ta không thấy !  
Theo sát sườn dụng pháp chuyển luân  
Trong khổ đau người đã tỏ phần  
Dạy con trẻ trăm lần khó nhọc  
Thêm nhân nhện khuyên hồn tu học  
Không than phiền bực dọc độ con  
Chẳng lo chi tâm thức hao mòn  
Mà phát triển lòng son hạnh trí  
Trong giây phút cực kỳ tế nhị  
Cứ ngỡ rằng ta quy bên đường  
Vai ta còn nặng gánh tình thương  
Sao đứng nổi trên đường dâu bể  
Người đang tay lau ta ngăn lệ  
Để độ hồn tri trẻ qua truôn  
Dạy cho ta biết sống khổ buồn  
Biết đời tạm như tuồng gánh hát  
Đạo với ta không còn tẻ nhạt  
Người cho ta an lạc vào tâm  
Ta đứng lên tháo bỏ sai lầm  
Nương cửa đạo thiên tâm cất bước.

PN. 29-04-2010

Thiền sinh Phương.

### **BÀI THƠ DẶNG THẦY**

Bao năm trời con ở lại quê hương  
Nhớ Vĩ Kiên suốt bao năm canh trường  
Ơn cứu độ Thầy ơi! Sao kể xiết  
Thầy về Trên con "sốc": quận lòng đau

Năm Canh Dần lòng con sao quanh quế  
Bóng người xưa vẫn phảng phất đâu đây

Khuya giờ Tý Thầy cùng Cha khuyên bảo  
Ráng dầy công sẽ có dịp sum vầy.

Nhớ ngày nào con còn ở San-Antonio  
Texas  
Muốn về mau để hạnh ngộ với Thầy  
Khi con về Thầy bỏ đi biển biệt  
Con vô phước công phu không có Thầy.

Kính bái

TPHCM, 6-5-2010

Minh Nghĩa

----

### **CHUYỆN NHỎ**

Nếu là bậc chân tu  
Ghét một ai là ngu  
Phê bình mình mới tiến  
Sửa thiên hạ, lười biếng  
Rãnh rỗi quá thị phi  
Tu chẳng ấn chứng chi  
Thôi! Nghe Thầy niệm Phật  
Giải nhiều tánh xấu, tật  
Công quả đừng cầu danh  
Chút xiu nổi sao đành  
Có người giúp tiền tỷ  
Âm thầm biết ở mô?  
Truyền hình mời lên hỏi  
"Chuyện nhỏ" đừng la lô  
Là bao lại bô bô!!!

Kính bái

TPHCM, 03-05-2010

Minh-Nghĩa

---

## **TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE**

---

### **7 công dụng chữa bệnh của đậu đen**

Đậu đen là thực phẩm có sẵn có thể dùng quanh năm, kể cả loại đóng hộp, phơi 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.

7 công dụng chữa bệnh của đậu đen

#### **Có tác dụng khử độc sulfates**

Do có chứa khoáng chất vi lượng molybden - một thành phần của enzyme sulfite oxidase 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 molybden 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” đầu bảng, rất có ích cho quá trình chuyển hóa glucose ở bệnh nhân mắc bệnh đái tháo 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. Sự có mặt 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 ở 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 tuổi thuộc 7 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 độ 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 họ 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 homocystein, một loại acid amino hay còn gọi là sản phẩm trung gian không có lợi cho quá trình chuyển hóa và một khi homocystein tăng thì rủi ro mắc bệnh tim, đột quỵ là rất lớn.

### **Tăng cường năng lượng cho cơ thể và ổn định lượng đường huyết**

Ngoài lợi ích cho hệ tiêu hóa, tim mạch, chất xơ hòa tan có trong đậu đen có tác dụng ổn định lượng đường trong máu. Trường hợp cơ thể kháng insulin mắc bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) thì nên tăng cường ăn đậu đen, nó sẽ giúp cơ thể tiêu thụ năng lượng một cách chậm hơn và cuối cùng ổn định lượng đường huyết. Tại Hoa Kỳ, người ta đã thực hiện một nghiên cứu đối chứng những người mắc bệnh ĐTĐ týp 2 được chia làm 2 nhóm, nhóm ăn theo tiêu chuẩn quy định đối với người ĐTĐ, khẩu phần ăn có 24g chất xơ/ngày và một nhóm khác dùng tới 50g chất xơ/ngày. Kết quả hai nhóm đều giảm lượng đường huyết và insulin nhưng ở nhóm sau lượng cholesterol toàn phần giảm được gần 7%, triglycerid giảm 10,2% và hàm lượng cholesterol xấu giảm 12,5%.

## **Tăng cường sắt và mangan cho cơ thể**

Đậu đen có tác dụng rất tích cực trong việc làm tăng năng lượng và hồi phục hàm lượng sắt cho cơ thể và rất hữu ích cho nhóm người bị mất máu bởi chấn thương, hoặc cho phụ nữ giai đoạn hành kinh cũng như cho nhóm người tuổi vị thành niên đang trong giai đoạn phát triển. Mangan, vi lượng có trong đậu đen được xem là yếu tố vô cùng quan trọng giúp cơ thể tạo năng lượng và chống lại quá trình oxy hóa do các gốc tự do gây nên. Một bát nhỏ đậu đen có thể cung cấp tới 38% nhu cầu mangan cho cơ thể mỗi ngày.

## **Nguồn bổ sung protein cho cơ thể**

Không chỉ ngon miệng, dễ chế biến, đậu đen còn là nguồn thực phẩm thay cho thịt, cá vì nó giàu hàm lượng protein hữu ích, không có chứa hàm lượng calo quá cao hoặc các loại mỡ xấu như các loại thực phẩm gốc động vật và như trên đã đề cập, nó rất có lợi cho nhóm người ăn kiêng. Một bát nhỏ đậu đen cung cấp khoảng 15,2g protein (tương đương 30,5% nhu cầu protein và 74,8% nhu cầu chất xơ cho cơ thể mỗi ngày), với tổng lượng calo chỉ có 227g đặc biệt hoàn toàn không có chứa mỡ.

Khắc Hùng