

Lợi ích tuyệt vời từ Thanh Long

Tuy không phải là “thần dược” có tác dụng chữa bệnh, nhưng thanh long là một loại quả ngon, có nhiều công dụng đối với sức khỏe.



Chống viêm khớp. Thanh long giúp làm giảm sự kích thích của các khớp xương nhờ vào lượng chất nhầy khá dồi dào, vì vậy nó được biết đến là loại quả chống viêm rất tốt.

Giảm cholesterol xấu. Do chứa một lượng nhỏ chất béo không bão hòa đơn lành mạnh trong các hạt màu đen nhỏ li ti, nên thanh long cực tốt cho sức khỏe, giúp làm tăng cholesterol tốt và loại bỏ cholesterol xấu. Chữa táo bón. Thanh long được biết đến với thuộc tính làm sạch hệ tiêu hóa. Các sợi xơ nhỏ trong quả thanh long góp phần giúp quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi hơn. Ăn thanh long là giải pháp hữu hiệu trong việc điều trị táo bón.



Ngừa ung thư. Các nhà khoa học cho biết thanh long là nguồn tự nhiên cung cấp chất chống ô xy hóa cao. Chất chống ô xy hóa có tác dụng ngăn chặn sự tấn công của các gốc tự do gây hại, vốn là tác nhân gây ung thư cũng như các vấn đề sức khỏe khác.

Tốt cho tim, huyết áp. Nhiều bằng chứng khoa học cho thấy tiêu thụ thanh long rất

có lợi cho sức khỏe tim mạch. Thanh long còn là nguồn cung cấp chất béo bão hòa đơn lành mạnh, giúp tim luôn hoạt động tốt. Ăn thanh long có thể giúp ổn định huyết áp, mang lại nhiều lợi ích cho những người có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.



Tốt cho người bệnh tiểu đường. Thanh long chứa một lượng lớn chất xơ giúp ổn định lượng đường trong máu. Theo Penmai, các thành phần trong quả thanh long được chứng minh có tác dụng giúp ổn định mức đường huyết, đặc biệt tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường dạng 2.

Chống lão hóa. Do giàu chất chống ô xy hóa nên thanh long phát huy công dụng tuyệt vời trong việc chống lại các gốc tự do trong cơ thể, hạn chế quá trình lão hóa. Ăn thanh long giúp da khỏe mạnh và săn chắc hơn.

Giảm cân. Thanh long chứa rất ít calo, nhưng lại là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào. Đây chính là yếu tố giúp chúng ta cảm thấy no sau khi ăn nó. Không chỉ thế, thanh long còn có công dụng làm sạch và cải thiện hệ thống trao đổi chất, từ đó giúp duy trì một trọng lượng khỏe mạnh. Để có thân hình lý tưởng, nên bổ sung thanh long vào thực đơn hằng ngày.

Giảm hen suyễn. Do chứa lượng cao vitamin C, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại các rối loạn hô hấp như hen suyễn, ho, nên thanh long là loại trái cây tuyệt vời cho những người bị bệnh hen suyễn.

Hạ Yên

Nguồn: ThuPham.com

Chuyển đến: **Lê-Thụy-Chi**

Ngày 13 tháng Giêng Năm 4894 - Ất Mùi (1/4/2015)

www.vietnamvanhien.net