

Những lợi ích sức khỏe từ Đu Đủ – “loài quả của thiên thần”

Tác giả: Diana Herrington, www.care2.com | Dịch giả: **Phương Chính**

14 Tháng Bảy, 2016



(Nguồn ảnh: rtoapanta/shutterstock)

Bạn có biết rằng một quả đu đủ căng mọng, ngon ngọt và mềm mại như bơ sẽ giúp tinh thần bạn sáng khoái lên rất nhiều? Christopher Columbus đã gọi đu đủ là “loài quả của các thiên thần”.

Trước kia đu đủ là một loại quả quý hiếm và lạ lẫm, nhưng ngày nay người ta có thể tìm mua nó gần như quanh năm. Hầu hết tất các bộ phận của cây đu đủ (quả, hạt, rễ, thân, lá hoa, vỏ và nhựa mủ) đều được con người tận dụng cho những lợi ích sức khỏe của mình.



Quả đu đủ ở trên cây. (Kanjane Chaisin/Shutterstock)

6 Lợi Ích Sức khỏe Từ Đu Đủ

1. Hỗ trợ tiêu hóa

Theo một [nghiên cứu](#) của Đại học Illinois tại Urbana-Champaign năm 2011, đu đủ chứa [enzyme](#) papain giúp dạ dày trong quá trình tiêu hóa protein. Đu đủ chín là có hiệu quả tốt nhất.

Hơn nữa, đu đủ cũng được sử dụng để [chữa nhiều vấn đề về tiêu hóa](#) như các vấn đề đường ruột, khó tiêu, táo bón, tiêu chảy.

2. Giúp ngăn ngừa ung thư

Đu đủ chứa nhiều lycopene, chất đã được chứng minh là giúp làm giảm ung thư tuyến tiền liệt, [phổi](#), tuyến tụy, ruột kết và trực tràng, thực quản, khoang miệng, [ung thư vú](#), cổ tử cung và dạ dày theo [nhiều nghiên cứu](#).

Chiết xuất từ lá đu đủ được làm khô đã được phát hiện là có tác dụng chống ung thư rất tốt, khi chống lại được các khối u được phát triển trong phòng thí nghiệm (ung thư vú, gan, cổ tử cung, phổi và tuyến tụy). [Các tác dụng chống ung thư trở nên mạnh hơn](#) khi các tế bào tiếp nhận lượng chiết xuất lá đu đủ lớn hơn.

3. Tốt cho mắt

Lutein và zeaxanthin là hai hóa chất thực vật được tìm thấy trong đu đủ có tác dụng giúp duy trì thị lực tốt. Một [nghiên cứu](#) đã phát hiện ra rằng hấp thụ lutein và zeaxanthin giúp ngăn chặn sự thoái hóa điểm vàng.

4. Tiêu diệt các ký sinh trùng đường ruột

Người ta đã khám phá hạt đu đủ và quả của nó có hoạt tính chống ký sinh trùng. Trong một [nghiên cứu](#), những trẻ em có ký sinh trùng đường ruột được cho dùng hạt đu đủ; sau đó bảy ngày những đứa trẻ này không còn ký sinh trùng nữa.

5. Tốt cho da

Đu đủ rất giàu β -carotene và [lycopen](#), những chất được biết đến nhờ tác dụng điều chỉnh các thuộc tính của da.

Những nguyên tố vi lượng này đã được chứng minh là có thể giúp [bảo vệ làn da](#) khỏi bị cháy nắng.

Những phụ nữ sống ở các vùng khí hậu nhiệt đới đã sử dụng nước ép đu đủ chưa chín cho làn da của họ. Khi cọ phần thịt đu đủ trắng nguyên chất lên da có thể [loại bỏ các tế bào chết](#) và thay thế chúng bằng một làn da khỏe mạnh. Ngoài ra, nó còn được sử dụng trong các loại sữa tắm, các chất tẩy rửa và nước rửa tay.

6. Giảm nguy cơ đột quỵ

Lycopene, chất có nhiều trong đu đủ, còn có khả năng [làm giảm nguy cơ đột quỵ](#) ở nam giới.

Cà chua được nấu chín chứa lượng lycopene lớn hơn nhiều so với đu đủ, nhưng [lycopen trong đu đủ](#) có tính sinh khả dụng (phần trăm phát huy tác dụng được

lý) lớn hơn. “Các chế phẩm bổ sung có thể cung cấp cho bạn lycopene dạng tinh chất, nhưng bạn sẽ không biết chính xác mình đã hấp thụ những gì từ trong thực phẩm. Bạn có thể hấp thụ sai dạng lycopene trong các chế phẩm bổ sung”, [tiến sĩ Giovannucci](#), người đã hoàn thành rất nhiều nghiên cứu về lycopene, cho biết.

Xin lưu ý: Đu đủ có thể gây dị ứng nhựa bởi nó có chứa chitinase, chất có liên quan đến chứng dị ứng nhựa trái cây. Quả bơ, chuối, hạt dẻ và kiwi là các trái cây đứng top đầu trong danh sách [các thực phẩm có phản ứng chéo nhựa thực vật](#). Đu đủ nằm ở thứ hạng trung bình trong danh sách này. Phụ nữ mang thai, cho con bú và những người bị rối loạn xuất huyết được khuyên nên tránh xa đu đủ. Dù không có bằng chứng khoa học, nhưng lời khuyên này đến từ những người từng bị sảy thai. Những hạt màu đen của quả đu đủ chứa một ít carpene, đây có thể là một [chất độc](#) mà giúp đu đủ có khả năng loại bỏ [các ký sinh trùng đường ruột](#) và những vấn đề sức khỏe khác một cách rất hiệu quả.



Hoa đu đủ non. (Juan Carlos Martinez/Shutterstock)

Thông tin thú vị về cây Đu Đủ:

- Cây đu đủ thật sự là loài thảo dược khổng lồ.
- Cây đu đủ có thể cao đến hơn 6 mét và ra quả trong vòng chưa đầy 18 tháng.
- Một quả đu đủ có thể nặng từ gần 0,5 kg đến hơn 9 kg.
- Tại Costa Rica và Mexico, người bản xứ xem cây đu đủ là “loài cây của sức khỏe”.
- Vỏ và thân của cây đu đủ được sử dụng trong sản xuất dây thừng.
- Đu đủ được gọi là “pawpaw” ở châu Âu và châu Úc, “mamao” ở Bra-xin, và “fruitabomba” ở Cuba.
- Hoa đu đủ rất đẹp (xem hình trên).

Lịch sử của Đu Đủ:

Cây đu đủ là loại cây mọc tự nhiên tại Trung Mỹ, nó được đánh giá rất cao bởi những người da đỏ ở châu Mỹ La-tinh. Những nhà thám hiểm Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha đã mang đu đủ đến những vùng cận nhiệt đới khác trên thế giới trên đường du hành của họ. Các nơi đó bao gồm Ấn Độ, Philippin và nhiều vùng thuộc Châu Phi.

Cho đến thế kỉ 20 đu đủ mới đến Mỹ và được trồng ở Hawaii. Những nơi sản xuất đu đủ lớn nhất thế giới là Mỹ (Hawaii là nơi sản xuất đu đủ chính của Mỹ từ năm 1920), Puerto Rico và Mexico.

Dinh dưỡng của Đu Đủ:

- Rất giàu hàm lượng các vitamins (A và C) và các khoáng chất. Một nửa quả đu đủ nhỏ có thể cung cấp 150% lượng vitamin C được khuyến nghị nên nạp vào hàng ngày.
- Ít natri, calo và tinh bột.
- Xem toàn bộ thông số tại đây: [Dinh dưỡng của Đu đủ](#).



(KoBoZaa/Shutterstock)

Nguyên gốc bài báo này được đăng trên www.Care2.com. Đọc bản gốc [tại đây](#).

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi

Ngày 15/7/2016

www.vietnamvanhien.net