

CÔNG DỤNG CỦA GIẤM TÁO ĐỐI VỚI BÀ BẦU

Nhờ thành phần acid tự nhiên dịu nhẹ, giấm táo hỗ trợ giải độc tố, thanh lọc thận, giảm gốc tự do gây hại, tăng cường sức đề kháng... cho phụ nữ có thai, theo Tạp chí sức khỏe Bragg (Mỹ).

>> Giấm táo giúp phòng bệnh tim mạch

Giấm táo tốt cho phụ nữ có thai

Giấm táo (apple cider vinegar) là bài thuốc dân gian được các mẹ bầu phương Tây ưa chuộng, do tính acid dịu nhẹ hơn các loại giấm khác và lưu giữ một số vitamin của táo tươi. Phụ nữ mang thai và cho con bú có thể sử dụng giấm táo hàng ngày cho nhiều mục đích sức khỏe.

Giấm táo (apple cider vinegar) có tính acid dịu nhẹ hơn các loại giấm khác và lưu giữ một số vitamin của táo tươi.

Phụ nữ mang thai thường sử dụng giấm táo để giải độc tố trong cơ thể, giảm gốc tự do gây hại, giúp bảo vệ sức khỏe mẹ bầu và thai nhi. Đây cũng là chất thanh lọc thận tốt, rửa sạch các cặn bám ở thận khi vào cơ thể, giúp mẹ bầu tránh được các triệu chứng đường tiểu hay gặp trong thai kỳ.

Ngoài ra, giấm táo còn giúp thanh lọc nhiều cơ quan nội tạng, phá vỡ chất nhầy và làm sạch các hạch bạch huyết trong cơ thể. Nhờ vậy, bà bầu tăng cường thêm sức đề kháng trong thai kỳ, hạn chế các bệnh dị ứng, viêm họng và nhức đầu. Sử dụng giấm táo khi mang thai cũng giúp tẩy sạch màng nhầy bám quanh thai nhi, em bé khỏe mạnh từ trong bụng mẹ và sinh ra sạch sẽ hơn.

Giấm táo còn có tác dụng giảm cholesterol một cách tự nhiên, giúp bà bầu hạn chế tình trạng béo phì thai kỳ. Sử dụng giấm táo sau khi sinh còn giúp chị em từ từ lấy lại vóc dáng, mà không ảnh hưởng đến việc cho con bú. Tác dụng giảm cân của giấm táo chậm nhưng lâu dài. Theo chuyên gia, dùng giấm táo với liều lượng cho phép mỗi ngày sẽ làm thay đổi cơ chế chuyển hóa chất, giúp cơ thể quen với việc đốt cháy mỡ, không "đói" đường và chất béo.

Tuy nhiên, mẹ bầu chỉ nên sử dụng tối đa 1-2 muỗng cà phê (tương đương 500 mg) nước giấm táo pha loãng mỗi ngày. Giấm táo nước cần được pha loãng trước khi dùng để tránh hư tổn men răng và thực quản. Nếu không thích mùi giấm, chị em có thể dùng nước giấm táo pha mật ong theo tỷ lệ 5:1 hoặc sử dụng bột giấm táo ép lạnh dạng viên.