

TÁC DỤNG ÍT BIẾT CỦA VỎ CHUỐI

Chuối không chỉ là trái cây bổ dưỡng mà vỏ của chúng cũng có rất nhiều công dụng hữu ích, như: làm trắng răng, trị mụn, chống lão hóa da...

Vỏ chuối, thứ mà bạn vẫn thường ném đi mỗi ngày cũng có lợi cho sức khỏe. Vỏ chuối rất giàu vitamin B6, B12, magiê và kali. Chúng cũng rất giàu chất dinh dưỡng và nhiều carbohydrate. Nếu lượng đường trong cơ thể của bạn xuống thấp, bạn có thể ăn vỏ chuối.

Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng vỏ chuối được sử dụng để chăm sóc răng miệng. Để có hàm răng trắng sáng tự nhiên, nhiều người chà vỏ chuối tươi lên răng. Họ cũng làm thế lên da mặt để giảm mụn và làm giảm những vết sẹo đen. Vỏ chuối còn được sử dụng rộng rãi như một thành phần để chuẩn bị đồ ăn nhẹ, hay những món ăn... ở các tiểu bang miền Nam của Ấn Độ. Loại vỏ này thường được sử dụng để ướp thịt gà.

Dưới đây là những lợi ích sức khỏe tuyệt vời của vỏ chuối mà bạn cần biết:

Làm trắng răng

Để có được hàm răng trắng sáng tự nhiên, bạn hãy chà vỏ chuối vào răng mỗi ngày trong khoảng một tuần sẽ có hiệu quả.

Loại bỏ mụn cóc

Vỏ chuối giúp loại bỏ mụn cóc và ngăn chặn chúng quay trở lại. Chà vỏ hoặc đắp vỏ lên những vùng da bị mụn và để qua đêm để giảm mụn cóc.

Nấu ăn

Thay vì ném vỏ chuối vào thùng rác, bạn có thể sử dụng nó cho mục đích nấu ăn.

Ảnh: boldsky

Điều trị mụn

Xát vỏ chuối với mật ong là biện pháp tốt nhất để điều trị mụn và giảm sẹo cho khuôn mặt.

Ngăn ngừa nếp nhăn

Vỏ chuối cũng có lợi cho da vì có chứa những chất chống oxy hóa có tác dụng chống lão hóa. Nó giữ cho da ngậm nước, làm săn chắc da và cải thiện độ đàn hồi.

Giảm đau

Vỏ chuối có tác dụng rất tốt trong việc làm dịu những chỗ đau trong cơ thể bạn. Nếu bạn bị đau, hãy dùng vỏ chuối như một loại dầu cần thiết. Massage bằng vỏ chuối và để trong 15 phút, vết đau của bạn sẽ dịu ngay lập tức.

Chữa bệnh vẩy nến

Đây là lợi ích bất ngờ từ vỏ chuối. Chà xát vỏ chuối sẽ giúp làm giảm ngứa và nhanh chóng chữa lành bệnh vẩy nến.

Điều trị vết côn trùng cắn

Côn trùng cắn có thể khiến bạn ngứa và đau. Hãy xoa vùng da bị cắn bằng vỏ chuối để giảm ngứa và đau.

Bảo vệ khỏi tia cực tím

Vỏ chuối thường được biết đến với công dụng giảm nguy cơ đục thủy tinh thể. Để giảm tình trạng ngứa và mệt mỏi cho mắt, bạn hãy áp vỏ chuối lên mắt để được bảo vệ.

Làm sạch

Vỏ chuối cũng được sử dụng cho mục đích làm sạch những vật dụng trong nhà. Bạn có thể sử dụng nó để làm sạch giày, áo da, hay những đồ trang sức bằng bạc.

