

LÝ DO BẠN NÊN ĂN DƯA HẤU TRONG MÙA NÀY

Thêm dưa hấu vào bữa ăn mùa này sẽ cung cấp một loạt lợi ích tuyệt vời cho tim mạch, đôi mắt cũng như hệ miễn dịch của bạn.

>>> Dưa hấu không hạt bằng quả táo

Tốt cho sức khỏe tim mạch và xương

Lycopene trong dưa hấu đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe tim mạch của chúng ta và hiện được công nhận là yếu tố quan trọng trong việc thúc đẩy sức khỏe của xương. Ăn nhiều dưa hấu cũng giúp cải thiện chức năng tim mạch vì nó cải thiện lưu lượng máu. Dưa hấu cũng rất giàu kali, giúp giữ canxi trong cơ thể, giúp xương và khớp mạnh hơn.

Làm giảm mỡ trong cơ thể

Axit amin trong dưa hấu đã được chứng minh làm giảm sự tích tụ mỡ trong các tế bào chất béo trong cơ thể.

Hỗ trợ chống viêm và chống oxy hóa

Ảnh: nationalgeographic

Dưa hấu rất giàu các hợp chất phenolic như flavonoid, carotenoid, và triterpenoids. Chất Lycopene carotenoid trong đó đặc biệt có lợi trong việc giảm viêm và trung hòa các gốc tự do. Các tripterpenoid cung cấp hỗ trợ chống viêm bằng cách ngăn chặn hoạt động của enzyme cyclooxygenase - yếu tố gây ra viêm nhiễm trong cơ thể. Hãy chọn dưa hấu chín, vì chúng có chứa nhiều hợp chất phenolic có lợi.

Hỗ trợ lợi tiểu và thận

Dưa hấu là loại thuốc lợi tiểu tự nhiên, nhưng không gây hại thận (không giống như rượu và cà phê). Dưa hấu giúp gan loại bỏ amoniac (chất thải sinh ra từ quá trình tiêu hóa đạm), từ đó giảm nhẹ gánh nặng lọc máu cho thận.

Hỗ trợ cơ và hệ thần kinh

Giàu kali, dưa hấu là chất điện phân tự nhiên tuyệt vời và do đó giúp điều hòa hoạt động của dây thần kinh và cơ bắp trong cơ thể của chúng ta.

Giúp cơ thể có tính kiềm

Dưa hấu chín có tác dụng kiềm hóa cơ thể. Ăn nhiều loại thực phẩm thúc đẩy kiềm hóa (như rau, hoa quả tươi, trái chín) giúp cơ thể giảm nguy cơ phát sinh các loại bệnh tật gây ra do chế độ ăn giàu axit (cụ thể là, thịt, trứng và sữa).

Cải thiện sức khỏe mắt

Dưa hấu là nguồn beta-carotene tuyệt vời được chuyển đổi trong cơ thể thành vitamin A. Vitamin A giúp sản xuất sắc tố ở võng mạc của mắt và bảo vệ cơ thể chống lại sự thoái hóa điểm vàng, cũng như ngăn ngừa bệnh quáng gà. Vitamin A cũng duy trì làn da khỏe mạnh, răng, mô xương và màng nhầy.

Hỗ trợ miễn dịch, chữa lành vết thương và ngăn ngừa tổn thương mô

Hàm lượng vitamin C trong dưa hấu cao một cách đáng ngạc nhiên. Vitamin C cải thiện hệ thống miễn dịch của chúng ta bằng cách duy trì sự toàn vẹn oxy hóa khử của các tế bào và bảo vệ tế bào khỏi phản ứng oxy hóa. Vai trò của vitamin C trong việc chữa lành vết thương cũng đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu vì nó cần thiết cho sự hình thành của mô liên kết mới.

Các enzym tham gia trong việc hình thành collagen (thành phần chính giúp chữa lành vết thương) không thể hoạt động mà không có vitamin C. Nếu bạn đang bị bất kỳ vết thương chậm lành nào,

hãy ăn nhiều loại quả chứa vitamin C trong đó có dưa hấu.