

## 5 LOẠI QUẢ CÓ TÁC DỤNG NGẠC NHIÊN VỚI SỨC KHỎE

Có nhiều loại thực phẩm không chỉ ngon miệng mà còn có tác dụng ngạc nhiên với sức khỏe, giúp bạn khỏe mạnh, giảm béo, tốt cho trí não, hệ tiêu hóa...

Dưới đây là 5 loại thực phẩm có nhiều tác dụng ngạc nhiên với sức khỏe mà bạn nên bổ sung vào chế độ ăn uống của mình.

**Nấm – tăng cường hệ tiêu hóa**

Vitamin D được xem là ngôi sao về dinh dưỡng. Cung cấp đầy đủ vitamin D không những sẽ cải thiện sức mạnh cơ bắp, mà còn giảm đáng kể tỷ lệ béo phì, tiểu đường loại 2, các bệnh tim mạch, cao huyết áp, loãng xương, và một số dạng ung thư nhất định. Ngoài ra, vitamin D còn có kết quả tích cực tới việc điều trị bệnh tiêu hóa và thúc đẩy hệ tiêu hóa làm việc tốt hơn.

Tuy nhiên, có những loại nấm không ăn được. Vì vậy, bạn cần chú ý khi ăn loại thực phẩm này nhé.

**Quả xoài – giảm béo hiệu quả**

Ảnh: [pakfruit.blogspot.com](http://pakfruit.blogspot.com)

Xoài, loại quả rất quen thuộc ở các xứ nhiệt đới và được nhiều người ưa thích, rất giàu các vitamin giúp tăng cường hệ miễn dịch như vitamin A và C, cộng với một lượng chất xơ và các chất chống oxy hóa đặc biệt, có tác dụng chống lại chứng viêm, một nhân tố gây ra lão hóa và bệnh tật. Một nghiên cứu từ các nhà khoa học thuộc Đại học Oklahoma chỉ ra rằng loại quả ngon lành này còn có hiệu quả tích cực trong việc giảm béo cho cơ thể.

Thí nghiệm trên động vật cho thấy, những con chuột được ăn một chút bột xoài mỗi bữa có lượng cholesterol thấp hơn và kiểm soát đường huyết tốt hơn hẳn những con chuột không được ăn.

**Các loại quả mọng berry (dâu tây, mâm xôi, việt quất,...) – bảo vệ trí não**

Các loại quả mọng luôn được biết tới vì chứa nhiều vitamin và dưỡng chất có lợi cho sức khỏe, giúp tránh các bệnh béo phì, tim mạch, ung thư, cao huyết áp và loãng xương. Nhưng ít người biết rằng những loại trái cây thơm ngon này còn có tác dụng đáng ngạc nhiên với não bộ, nhờ làm sạch và lấy đi các chất độc trong não, do đó bảo vệ bộ não khỏi tác động của lão hóa và bệnh tật, ví dụ như bệnh Alzheimer và Parkinson.

**Quả nho – chống béo bụng**

Ảnh: [viewwallpaper.com](http://viewwallpaper.com)

Những trái nho tím sẫm mọng nước luôn khiến mọi người háo hức. Ai cũng biết công dụng thần diệu của quả nho trong việc chống oxy hóa và lão hóa cho cơ thể nhờ chất flavonoid, đồng thời làm giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh tim mạch nhờ thư giãn mạch máu và tăng cường tuần hoàn, hạn chế đóng cục và ngăn ngừa LDL cholesterol xấu khỏi bị oxy hóa.

Hiện nay các nhà khoa học còn khám phá ra rằng các loại nho còn làm giảm đáng kể mỡ trong gan và bụng, do đó có thể giảm nguy cơ mắc hội chứng rối loạn sinh hóa, từ đó làm giảm đáng kể nguy cơ phát triển bệnh tim, đột quỵ và béo phì loại 2.

**Củ cải đường – cải thiện huyết áp**

Ngoài màu sắc đẹp mắt và vị ngọt tự nhiên, củ cải đường rất giàu các vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa cũng như các chất giải độc tố. Củ cải đường còn có tác dụng tốt trong việc làm chậm sự phát triển của các tế bào ung thư và nâng cao sức dẻo dai của cơ thể. Mới đây người ta còn tìm ra rằng những người bị chứng cao huyết áp mà uống 220 gram nước ép củ cải đường sẽ giúp giảm tới 10 điểm huyết áp.

