

10 LỢI ÍCH THÚ VỊ CỦA QUẢ XOÀI

Xoài mọng nước, ngon và ngọt. Không những thế, xoài còn được mệnh danh là vua của các loại trái cây ở một số nơi trên thế giới. Xoài ngọt từ trong ra ngoài, trong hương vị cũng như mùi thơm. Và trên hết, xoài là một thức ăn rất bổ dưỡng

Xoài mọng nước, ngon và ngọt. Không những thế, xoài còn được mệnh danh là vua của các loại trái cây ở một số nơi trên thế giới. Xoài ngọt từ trong ra ngoài, trong hương vị cũng như mùi thơm. Và trên hết, xoài là một thức ăn rất bổ dưỡng cho cơ thể.

Giảm nguy cơ ung thư

Phenol có trong xoài cũng như tính chất chống oxy hóa của xoài ngăn ngừa, làm giảm nguy cơ ung thư, trong đó bao gồm ung thư tuyến tiền liệt. Ngoài ra, chất xơ pectin của xoài cũng giúp ngăn ngừa ung thư.

Giúp tăng cân

Xoài chứa tinh bột và khi chín, tinh bột chuyển hóa thành đường. Cứ 100gam xoài chứa 75 đơn vị calo.

Hỗ trợ tiêu hóa

Các enzym tiêu hóa có trong xoài giúp phá vỡ các protein, làm dịu dạ dày, giảm nồng độ axit và hỗ trợ tiêu hóa. Những người bị táo bón, tiêu chảy, thường xuyên rối loạn tiêu hóa và mắc bệnh kiết lỵ có thể tìm đến xoài vì đây là phương thuốc tốt cho những bệnh trên.

Thuốc tốt cho người mắc tiểu đường

Mọi người thường nghĩ xoài làm tăng lượng đường trong máu, nhưng thực tế các nghiên cứu đã chỉ ra điều này là suy nghĩ sai lầm. Xoài giúp ổn định nồng độ insulin trong máu, đặc biệt tốt với người mắc bệnh tiểu đường. Thực tế, ngâm lá xoài trong nước lọc và để qua đêm, bạn có thể uống nước này sau khi bỏ lá. Sử dụng cách làm này thường xuyên, sức khỏe của bệnh nhân tiểu đường sẽ tốt lên trông thấy.

Trị mụn

Mụn trứng cá không những có thể được điều trị bằng cách ăn xoài mà bạn còn có thể áp dụng xoài trên các mụn trứng cá và 10' sau rửa mặt. Xoài làm thông thoáng các lỗ chân lông bị tắc và ngăn ngừa sự phát triển của mụn.

Ngăn ngừa lão hóa

Xoài là thực phẩm tự nhiên có chứa rất nhiều vitamin A, C giúp sản xuất collagen tự nhiên. Collagen chính là một loại protein xây dựng sự liên kết giữa các mô và hỗ trợ hệ thống mạch máu trong cơ thể.

Tăng khả năng miễn dịch của cơ thể

Xoài có chứa beta-caroten, chất có nhiều trong cà rốt, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể. Beta-caroten được chuyển hóa thành vitamin A giúp bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật và các gốc phân tử tự do.

Tăng cường sức mạnh não bộ

Bộ não con người hoạt động hiệu quả và các dây thần kinh hoạt động tốt dựa vào sự góp mặt thường xuyên của xoài trong chế độ dinh dưỡng. Xoài chứa vitamin B6, giúp củng cố hỗn hợp dẫn truyền thần kinh có tác dụng xác định tâm trạng và tạo lập giấc ngủ.

Tốt cho người thiếu máu

Xoài có chứa nhiều chất sắt, tốt cho người mắc bệnh thiếu máu. Chất sắt có trong xoài giúp sản sinh thêm lượng máu cần thiết cho cơ thể.

Cải thiện sức khỏe cho mắt

Xoài là nguồn cung cấp vitamin A, chất chống oxy hóa tự nhiên. Vitamin A còn được biết đến bởi tác dụng tăng cường thị lực. Bệnh quáng gà, khô mắt, mềm hóa giác mạc, tật khúc xạ, ngứa, rát mắt có thể được ngăn chặn bằng cách ăn xoài thường xuyên.