

HÀNH TÂY - THUỐC HAY CHO NHIỀU BỆNH MẠN TÍNH

Do mùi vị hăng cay nên không ít người ghét ăn món này. Tuy nhiên, với những người có bệnh loãng xương, dạ dày, tiểu đường... hành tây lại là vị thuốc rẻ tiền, hiệu nghiệm.

>>> Ăn hành có lợi cho tim và ngừa ung thư

Hành tây là một trong số ít loại rau có chứa Prostaglandin A. Prostaglandin A là loại thuốc giãn mạch huyết quản rất mạnh, có thể làm mềm huyết quản, làm giảm độ đặc của huyết dịch, tăng cường lưu lượng máu cho động mạch vành, thúc đẩy bài tiết những chất dẫn đến huyết áp tăng cao như natri, do đó vừa có thể điều tiết mỡ máu, vừa có tác dụng giảm áp và phòng chống huyết khối hình thành.

1. Tốt hơn thuốc chống loãng xương

Người nội trợ trong gia đình không thích dùng hành tây để chế biến món ăn, khi chế biến có thể bị chảy nước mắt, rất nhiều người cũng sợ mùi vị của hành tây. Trừ những người đầu bếp chuyên nấu ăn ra thì rất khó tìm được những người thích ăn hành tây, số đó rất ít.

Nhưng những người muốn cho mình có bộ xương chắc khỏe, cơ thể phát triển cao, phòng chống bệnh loãng xương thì tốt nhất là nên cố gắng tạo thói quen ăn món này.

Bởi vì, có một nghiên cứu cho thấy rằng, hành tây là một món rau có khả năng phòng chống loãng xương tốt nhất. Hiệu quả chống loãng xương của chúng thậm chí còn tốt hơn cả "calcitonin" – thuốc điều trị chứng loãng xương.

Nghiên cứu đó đã cho thí nghiệm trên chuột bạch đực, mỗi ngày ăn 1gr hành tây, liên tục trong 1 tuần, bình quân mật độ xương của con chuột đó đã tăng lên 13.5-18%. Một nhóm thí nghiệm khác đã phát hiện, cũng cho chuột bạch ăn rau thập cẩm có trộn lẫn cả hành tây cũng có thể giảm loãng xương. Nhóm thí nghiệm thứ 3 thì dùng chuột cái đã cắt bỏ buồng trứng làm thí nghiệm mỗi ngày ăn 1.5gr hành tây, kết quả là tỷ lệ loãng xương đã giảm 25%.

Ảnh: inserbia.info

Điều càng đáng chú ý hơn nữa là công hiệu bảo vệ sức khỏe của hành tây có thể nhìn thấy trong vòng 12 giờ đồng hồ. Người nghiên cứu cho biết, dựa trên hiệu quả chống loãng xương của hành tây mà chúng ta có thể sử dụng hành tây để bảo vệ sức khỏe, mỗi ngày nên ăn 200-300gr hành tây thì mới có thể phòng chống được chứng loãng xương.

2. Làm tăng cholesterol có ích

Theo một chuyên gia Tim - Viện y học Harvard cho biết, mỗi ngày ăn sống 1/2 củ hành tây hoặc uống nước ép hành tây cùng số lượng đó, bình quân có thể tăng hàm lượng HDL ở người mắc bệnh tim lên 30%. (HDL là lipoprotein cholesterol mật độ cao, là một loại cholesterol được cho rằng có lợi để phòng chống xơ vữa động mạch, cũng là một cholesterol tốt, có ích)

Mỗi ngày ăn nửa củ hoặc uống nước ép cùng số lượng đó hành tây còn có thể bảo vệ tim, có thể làm tăng cholesterol tốt, song nếu hành tây bị nấu càng chín thì hiệu quả của chúng càng kém.

3. Phân giải chất béo

Viện y học Harvard đã có nghiên cứu, cho bệnh nhân bị bệnh tim mỗi ngày ăn hành tây, kết quả là những hợp chất hóa học có trong hành tây có thể cản trở máu bị vón cục, đồng thời tăng tốc độ làm tan những cục máu.

Vì thế, khi thưởng thức những món ăn mà có lượng chất béo cao thì tốt nhất nên ăn kèm với hành tây, như thế sẽ giảm nguy cơ máu vón cục do thức ăn nhiều chất béo gây ra, vì thế việc ăn bít tết bò có ăn kèm với hành tây là rất hợp lý.

Ảnh: cookstowngreens.com

4. Phòng chống ung thư dạ dày

Hành tây và tỏi, hành lá và họ, những loại này đều thuộc loại rau, và chúng đều có chứa những chất hóa học chống ung thư. Theo một nghiên cứu cho thấy ăn hành tây càng nhiều thì tỉ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày càng thấp.

5. Giảm bệnh hen suyễn

Hành tây có chứa ít nhất 3 loại chất hóa học chống viêm, có thể trị liệu được bệnh hen suyễn. Do hành tây có thể ức chế histamine, còn histamine chính là một loại chất hóa học có thể dẫn đến chứng hen suyễn. Theo một nghiên cứu của Đức cho thấy, hành tây có thể làm cho tỷ lệ phát tác hen suyễn giảm xuống một nửa.

6. Trị bệnh tiểu đường

Đã từ rất lâu hành tây được dùng để trị bệnh tiểu đường, đến nay y học cũng đã chứng minh hành tây quả thật có thể làm giảm đường huyết, hơn nữa bất kể là ăn sống hay ăn chín thì đều có tác dụng. Trong hành tây có một hợp chất hóa học chống lại bệnh tiểu đường, giống như uống thuốc hạ đường huyết, hành tây có tác dụng kích thích insulin hợp thành và giải phóng.

7. Phòng trị mất ngủ

Tác dụng kỳ diệu của hành tây không chỉ như những gì phía trên nói, trong cuộc sống hàng ngày, hành tây còn dùng để chữa trị bệnh mất ngủ: Đem hành tây thái nhỏ rồi để bên cạnh gối, trong hành tây có thành phần kích thích, sẽ phát huy tác dụng thần kỳ là trấn tĩnh thần kinh, từ từ giúp chúng ta đi vào giấc ngủ.

8. Phòng trị ngạt mũi

Khi bị cảm, uống canh hành tây nóng sẽ rất nhanh toát mồ hôi và giảm sốt. Nếu bị tắc mũi thì lấy một mẫu hành tây nhỏ nhét vào lỗ mũi, hơi cay của hành sẽ giúp cho mũi nhanh thông.

Ngoài ra, hành tây lột bỏ lớp vỏ mỏng bên ngoài rồi đem ngâm rượu vang, sau đó cất trong ngăn mát tủ lạnh, 1 tuần sau lấy ra uống, hành tây có thể ăn, rất có tác dụng để trị liệu bệnh thống phong.

Giới thiệu 1 chút về món trộn salad hành tây, ngoài cách như ở phần đầu có giới thiệu ra, hành tây sau khi thái sợi ngâm vào nước đá rồi để vào tủ lạnh, lấy tiếp ớt xanh, ớt đỏ, ớt vàng rửa sạch thái sợi càng nhỏ càng tốt, sau đó cất giữ trong ngăn mát tủ lạnh, trước khi ăn lấy ra trộn với hành tây (vớt trong bát nước ra) rồi rưới xì dầu, dầu vừng, dấm đen, 1 chút đường, sau đó rắc vừng trắng lên trên, màu sắc rất đẹp mắt.

9. "Máy lọc không khí"

Cách bảo vệ môi trường rất tốt, hy vọng đem đến cho ngôi nhà của các bạn bầu không khí trong lành, không vi khuẩn:

Mua một củ hành tây to, bóc lớp vỏ mỏng bên ngoài cùng bỏ đi, chỉ để lại củ hành trắng tinh tròn trịa, trên đầu củ cắt bỏ 1 góc, đặt vào 1 cái bát hoặc 1 cái đĩa, không cần cho thêm nước, hành tây sẽ phát tán ra một loại phân tử có thể làm sạch không khí trong phòng, có tác dụng diệt vi khuẩn, đặc biệt là khi trong nhà có người bị cảm cúm. Đến khi hành bị héo hoặc trông không đẹp mắt nữa thì thay củ khác.