

12 LÝ DO NÊN ĂN HẸ

Hẹ giàu chất xơ, thúc đẩy tiêu hóa tốt, giúp loại bỏ nguy cơ táo bón. Ngoài ra, loại rau này chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe.

1. Hỗ trợ giảm cân

Hẹ rất ít calories nhưng lại nhiều dưỡng chất có lợi. 100 g hẹ tươi chỉ chứa 30 calories nhưng chứa nhiều chất chống oxy hóa, chứa chất xơ, vitamin, canxi và khoáng chất bổ dưỡng cần thiết cho nhiều bộ phận của cơ thể.

2. Giảm huyết áp và cholesterol

Cũng như tỏi, hẹ có chứa allicin. Allicin có tác dụng giảm huyết áp và ngăn quá trình sản sinh cholesterol trong cơ thể. Hơn nữa, chúng cũng có đặc tính chống vi khuẩn và chống nấm, tẩy vi khuẩn và nấm trong đường ruột, đảm bảo cho hệ thống tiêu hóa hoạt động tốt.

3. Ngăn chặn táo bón

Hẹ giàu chất xơ nên giúp tiêu hóa hiệu quả. Ăn nhiều hẹ sẽ cung cấp lượng lớn chất xơ cho ruột và ruột kết, giúp loại bỏ nguy cơ bị táo bón.

Hẹ có thể nấu thành nhiều món "ngon, bổ, rẻ". (Ảnh: News)

4. Giúp ngăn ngừa ung thư

Hẹ là nguồn chứa chất flavonoid và lưu huỳnh tự nhiên có thể ngăn chặn một số loại bệnh ung thư hiệu quả. Những chất này giúp chống lại các gốc tự do và ngăn chặn chúng phát triển. Vì vậy, ăn hẹ có thể phòng ung thư đại tràng, vú, tuyến tiền liệt, phổi và dạ dày.

5. Các vấn đề về da

Vì hẹ có đặc tính chống vi khuẩn và nấm nên rất tốt cho da, đồng thời cải thiện những vấn đề về nhiễm trùng da. Hẹ có thể thay thế cho các loại kem bôi trị vảy và làm lành vết thương hở. Nhờ đặc tính này, hẹ có thể tiêu diệt vi khuẩn, nấm, giúp vết thương mau lành.

6. Giúp xương chắc khỏe

Hẹ chứa nhiều vitamin K - loại vitamin chịu trách nhiệm cho sức khỏe xương của bạn. Sự khử khoáng xương được ngăn chặn đáng kể bằng việc ăn hẹ thường xuyên. Đặc biệt phụ nữ dễ bị loãng xương hơn nam giới nên thường xuyên ăn hẹ sẽ giúp tăng mật độ xương.

7. Ngăn chặn những vấn đề khó chịu khi mang thai

Hẹ tươi chứa rất nhiều folate (axit folic là loại axit amin có vai trò quan trọng trong quá trình phân chia tế bào). Phụ nữ mang thai tiêu thụ một lượng axit folic phù hợp sẽ ngăn chặn được đáng kể dị tật bẩm sinh về ống thần kinh ở trẻ sơ sinh.

8. Giàu dinh dưỡng

Hẹ chứa nhiều vitamin nhóm B và khoáng chất quan trọng như đồng, pyridoxin, sắt, niacin, mandan, thiamin, canxi, riboflavin... Những chất dinh dưỡng này có tác dụng hỗ trợ các bộ phận chức năng trong cơ thể hoạt động tốt.

Hẹ chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe. (Ảnh: News)

9. Ngăn ngừa đông máu

Flavonoid trong hẹ giúp cân bằng huyết áp, đặc biệt giúp giảm huyết áp cao. Hẹ giàu vitamin C có tác dụng tăng cường tính đàn hồi của các mao mạch máu và thúc đẩy sự hấp thụ sắt trong cơ thể. Ăn hẹ thường xuyên sẽ ngăn ngừa chứng đông máu.

10. Giúp ngăn ngừa mụn

Sự xuất hiện của beta-carotene trong hẹ có tác dụng làm sáng làn da, ngăn ngừa mụn. Ăn hẹ

thường xuyên giúp da sáng rạng rỡ.

11. Giải pháp tuyệt vời cho da khô

Nếu bạn bị da khô, hẹ tươi là biện pháp cho bạn. Nghiền hẹ ra, rồi đắp lên mặt, để khô trong vòng 30 phút sau đó rửa mặt lại. Làm thường xuyên, bạn sẽ nhận thấy da có sự thay đổi rõ rệt.

12. Mái tóc khỏe mạnh

Màu đen của tóc cũng được cải thiện đáng kể nhờ hẹ. Lá hẹ giúp tăng cường nang tóc và làm tăng lưu lượng máu từ gốc đến ngọn tóc. Do đó, hẹ được dùng trong một vài sản phẩm chăm sóc tóc vì chúng ngăn ngừa rụng tóc và giúp tóc mọc nhanh.