

HẠT BÍ NGÔ CHỮA NHIỀU BỆNH

Hạt bí ngô chứa các thành phần chống căng thẳng thần kinh, làm giảm sự lo lắng, kháng khuẩn và thậm chí ngừa ung thư.

Trước khi chế biến bí ngô cho bữa ăn, món tráng miệng hay trang trí, bạn hãy nhớ giữ lại hạt của nó. Đừng vứt bỏ hạt bí giống bởi như thế là bạn ném đi rất nhiều chất dinh dưỡng và những lợi ích vốn có của nó đấy.

1. Các chất dinh dưỡng và vitamin

Hạt bí ngô là một trong những nguồn dinh dưỡng tuyệt vời, cung cấp tất cả dưỡng chất như mangan, magie, sắt, đồng, tryptophan, kẽm, photpho, cùng rất nhiều khoáng chất và vitamin khác.

Hạt bí ngô có lợi cho sức khỏe. (Ảnh: Fitnea)

2. Tryptophan – một loại axit amin chủ yếu trong protein

Thành phần tryptophan trong hạt bí đỏ giúp chống lại bệnh trầm cảm. Khi vào cơ thể, tryptophan được biến đổi thành niacin và serotonin là hormone có ích, giúp chống lại cảm giác tiêu cực.

3. Glutamate

Đây là thành phần cần thiết để tạo ra GABA – một neuron chống căng thẳng thần kinh, giúp làm giảm sự lo lắng và những trường hợp liên quan đến căng thẳng khác.

4. Kẽm

Đây là khoáng chất giúp tăng cường hệ miễn dịch và phòng chống bệnh loãng xương.

5. Phytosterol

Chất này có tác dụng làm giảm lượng cholesterol LDL (một tác nhân xấu) và tăng HDL (có lợi cho cơ thể). Phytosterol cũng có hiệu quả nhất định trong phòng chống nhiều bệnh ung thư.

6. Giàu chất chống oxy hóa

Hạt bí ngô chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa phenolic. Nó cũng chứa vitamin E ở nhiều dạng. Các nhà nghiên cứu còn tìm thấy trong loại hạt này chứa các khoáng chất chống oxy hóa như mangan, kẽm, như ferulic, protocatechuic, caffeic, vanillic, sinapic và axit syringic, hydroxybenzoiccoumaric.

Trong dân gian, hạt bí ngô được dùng như một dược phẩm trị giun rất hiệu quả. (Ảnh: Fitnea)

7. Đặc tính kháng khuẩn

Theo các chuyên gia, những chiết xuất từ hạt bí ngô và dầu hạt đã được biết đến từ rất lâu bởi lợi ích kháng khuẩn của chúng. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra vai trò của một loại protein duy nhất có trong hạt bí ngô có đặc tính kháng khuẩn. Các lingnan trong hạt bí bao gồm lariciresinol, medioresinol, và pinioresinol cũng được chứng minh có đặc tính kháng khuẩn và đặc biệt là chống virus. Do đó trong dân gian, người ta thường ăn hạt bí ngô có tác dụng tẩy trừ giun sán.

8. Hỗ trợ bệnh nhân tiểu đường

Một số nghiên cứu chứng minh rằng những chiết xuất từ hạt bí ngô có thể cải thiện quá trình điều chỉnh insulin và bảo vệ thận. Hạt này đặc biệt tốt cho bệnh nhân tiểu đường.

9. Ngăn ngừa ung thư

Vì hạt bí ngô giàu chất chống oxy hóa nên có khả năng làm chậm tiến trình suy yếu của tế bào, giảm nguy cơ ung thư. Nhiều công trình khoa học đã tập trung vào nghiên cứu các lingnan trong loại hạt này đã phát hiện nó có khả năng làm giảm nguy cơ ung thư vú và tuyến tiền liệt.

10. Điều trị chứng tăng sản tuyến tiền liệt lành tính

Dầu và các chiết xuất từ hạt bí ngô được sử dụng trong điều trị ung thư tuyến tiền liệt. Nhiều nghiên cứu đều thấy rằng các chất dinh dưỡng trong hạt bí ngô và các chiết xuất của nó có tác dụng điều trị chứng tăng sản tuyến tiền liệt lành tính. Các chất này bao gồm lignan, phytosterol, kẽm và những dưỡng chất khác.

11. Protein

Bên cạnh các chất chống oxy hóa có lợi và các dưỡng chất như trên, hạt bí ngô cũng là một nguồn protein tuyệt vời. Khoảng 30 gram hạt bí ngô có chứa đến 9,4 gam protein.