

11 LÝ DO NÊN TĂNG CƯỜNG ĂN XOÀI

Xoài là loại trái cây giàu dinh dưỡng, có tác dụng ngăn chặn ung thư, làm sạch da từ bên trong... Theo Fitnea, trái xoài có 11 ưu điểm dễ nhận biết sau:

Xoài là loại trái cây giàu dinh dưỡng, có tác dụng ngăn chặn ung thư, làm sạch da từ bên trong... Theo Fitnea, trái xoài có 11 ưu điểm dễ nhận biết sau:

1. Giàu dinh dưỡng

Uống mỗi ngày một cốc sinh tố xoài chứa tỷ lệ phần trăm dinh dưỡng như sau: 103 calo, 75% vitamin C có tác dụng chống ôxy hóa và tăng cường hệ miễn dịch; 24% vitamin A giúp chống oxy hóa và tăng thị lực; 12% vitamin B6 và một số vitamin B khác các tác dụng phòng bệnh não và tim; 10% lợi khuẩn; 8% đồng cần cho việc sản xuất các tế bào máu; 8% kali giúp cân bằng lượng natri trong cơ thể và 5% magie.

Trái xoài rất giàu dinh dưỡng. (Ảnh: thuocthang)

2. Ngừa ung thư

Nhiều nghiên cứu cho thấy các hợp chất chống ôxy hóa trong trái xoài có tác dụng bảo vệ cơ thể, chống lại ung thư ruột kết, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt và bệnh bạch cầu. Các hợp chất này là isoquercitrin, quercetin, fisetin, astragalin, methylgallat, axit gallic cũng như các enzym khác.

3. Giảm lượng cholesterol

Hàm lượng cao vitamin C, pectin và chất xơ được tìm thấy trong xoài có tác dụng làm giảm nồng độ cholesterol trong huyết thanh, đặc biệt là cải thiện tình trạng rối loạn mỡ trong máu.

4. Làm sạch da

Loại trái cây ngon và có màu sắc đậm như xoài tốt cho làn da bạn cả bên trong và bên ngoài. Ăn xoài có thể giúp làm sạch lỗ chân lông bị tắc và loại bỏ mụn.

5. Tốt cho mắt

Một cốc xoài xắt lát cung cấp 24% lượng vitamin A cần thiết cho cơ thể mỗi ngày. Loại vitamin này giúp thúc đẩy thị lực, ngăn ngừa khô mắt và quáng gà.

Xoài rất phổ biến ở các quốc gia có khí hậu nhiệt đới. (Ảnh: Fitnea)

6. Kiểm hóa cơ thể

Axit malic, một hàm lượng nhỏ axit citric và axit tartaric được tìm thấy trong trái xoài, có tác dụng duy trì và dự trữ kiềm cho cơ thể.

7. Cải thiện chất lượng "chuyện ấy"

Xoài là nguồn cung cấp vitamin E tuyệt vời. Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra tầm quan trọng của dinh dưỡng từ thực phẩm giúp cải thiện chất lượng cuộc yêu của các đôi.

8. Cải thiện hệ tiêu hóa

Đu đủ không phải là loại trái cây duy nhất chứa enzym để chuyển hóa protein trong quá trình tiêu hóa. Bên cạnh đó còn có rất nhiều loại trái cây khác, chẳng hạn xoài. Chất xơ trong xoài cũng giúp ích cho quá trình tiêu hóa và bài tiết.

9. Ngăn ngừa đột quỵ do nhiệt

Quan điểm y học cổ đại giải thích lý do khiến con người kiệt sức khi đến thăm vùng khí hậu xích đạo là do năng lượng mãnh liệt của mặt trời làm cơ thể nóng dần lên, đặc biệt là cơ bắp. Khi đó thậm trở nên quá tải vì phải đào thải liên tục các độc tố từ quá trình này. Lúc này, bạn nên uống một ly nước ép trái cây từ xoài xanh trộn với nước và một chất làm ngọt (như đường) sẽ giúp làm mát cơ thể và ngăn chặn tác hại của nhiệt.

10. Tăng cường hệ miễn dịch

Hàm lượng lớn vitamin A và vitamin C trong trái xoài, cộng với 26 loại carotenoids khác nhau có tác dụng duy trì sự bền vững và khỏe mạnh của hệ thống miễn dịch.

11. Lá xoài tốt cho người mắc bệnh tiểu đường

Lá xoài giúp bình thường hóa nồng độ insulin trong máu. Phương thuốc cổ truyền trị bệnh tiểu đường là đun sôi lá trong nước nóng, để qua đêm và sau đó lọc lấy nước, uống sau khi thức dậy. Trái xoài có chỉ số đường huyết tương đối thấp nên khi ăn vào không làm tăng đột biến lượng đường trong cơ thể.