

LOẠI BỎ BỆNH TRẦM CẢM, SỎI THẬN BẰNG NƯỚC ÉP BÍ NGÔ

Bí ngô có rất nhiều vitamin và các loại khoáng chất đặc biệt cần thiết trong việc duy trì cơ thể khỏe mạnh.

Bạn có thể chế biến bí ngô theo nhiều cách, nhưng nước ép bí ngô là cách bảo toàn tốt nhất các chất dinh dưỡng có trong bí ngô.

Bí ngô là rất giàu vitamin như B1, B2, B6, C, E và beta carotene. Không chỉ vậy, bí ngô còn chứa nhiều kali, canxi, magiê, photpho, sắt, đường, carbohydrate và protein. Vì vậy mà bí ngô mang lại nhiều lợi ích sức khỏe.

Sau đây là tám lợi ích sức khỏe tuyệt vời của bí ngô:

Giúp loại bỏ trầm cảm

Nếu bạn thấy mình chán nản, suy sụp, hãy uống một cốc nước ép bí ngô, vì nó rất giàu L-tryptophan, một loại chất giúp tăng cảm giác hạnh phúc. Chúng ta sẽ thấy chán nản khi mức L-tryptophan trong cơ thể thấp. Nước ép bí ngô giúp làm tăng mức L-tryptophan và làm chúng ta thấy thoải mái và hạnh phúc.

Tốt cho thận

Nước ép bí ngô là loại đồ uống đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho các bệnh nhân bị các bệnh liên quan đến thận.

Người bị sỏi thận có thể tự khỏi bệnh mà không cần phải phẫu thuật, nếu uống một ly nước ép bí ngô mỗi ngày cho đến khi hết sỏi trong thận.

Tuy nhiên, mức độ hiệu quả của nó còn phụ thuộc vào kích thước của viên sỏi. Bên cạnh đó, nước ép bí ngô còn giúp đào thải độc tố cho thận và giúp thận khỏe mạnh.

Làn da khỏe đẹp

Nước ép bí ngô giàu chất chống viêm, vì vậy mà nó giúp da không bị tổn thương do côn trùng cắn, mụn hay mụn trứng cá.

Ảnh minh họa: blogs.scientificamerican.com

Uống nước ép bí ngô thường xuyên giúp thanh lọc và tăng cường sức khỏe cho làn da, loại bỏ mụn hay trứng cá. Vitamin C có trong nước ép bí ngô giúp tăng cường sức mạnh cho da và bảo vệ da khỏi bị viêm nhiễm. Vitamins A, C, E và kẽm cũng giúp làn da mau lành sau khi bị tổn thương do nhiệt.

Giảm táo bón

Nước ép bí ngô là loại đồ uống tốt cho hệ tiêu hóa. Nó rất giàu chất xơ, vì vậy mà giúp khắc phục tình trạng bị táo bón. Với những người bị táo bón, hãy uống một ly nước ép bí ngô trước khi đi ngủ buổi tối hay buổi sáng trước khi ăn sáng.

Tốt cho sức khỏe trái tim

Nước ép bí ngô có thể loại bỏ cholesterol xấu và làm sạch động mạch. Nó cũng có khả năng kiểm soát huyết áp cao và giúp trái tim đập tốt hơn. Vì vậy mà nó duy trì sức khỏe cho trái tim. Những người bị bệnh tim nên thường xuyên uống nước ép bí ngô để cải thiện tình trạng bệnh.

Ngăn ngừa loét dạ dày tá tràng

Nước ép bí ngô giúp ruột tiêu hóa thức ăn nhanh và giúp loại bỏ độc tố ra khỏi đường tiêu hóa. Vì vậy mà nước ép bí ngô có thể chữa lành vết loét dạ dày, tá tràng và các nhiễm trùng khác trong ruột.

Tốt cho đôi mắt

Nước ép bí ngô chứa rất nhiều beta-carotene, lutein và zeaxanthin, những hợp chất chịu trách nhiệm về sức khỏe của cơ mắt và các dây thần kinh liên quan đến mắt.

Thường xuyên uống nước ép bí ngô sẽ giúp bạn có một đôi mắt khỏe mạnh. Nước ép bí ngô cũng giúp đôi mắt không bị viêm nhiễm do sự thay đổi môi trường.

Các bệnh nhân bị loạn thị và thoái hóa điểm vàng nên uống nước ép bí ngô để cải thiện tình trạng bệnh. Loại nước ép này cũng là loại đồ uống tốt cho những người lớn tuổi bị bệnh đục thủy tinh thể.

Tốt cho hệ hô hấp

Chất chống oxy hóa và những chất có tính chất giảm đau trong nước ép bí ngô giúp ngăn ngừa bệnh hen suyễn dị ứng và giảm dần mức nghiêm trọng của bệnh.

Đối với trẻ em bị hen suyễn dị ứng, nước ép bí ngô là loại đồ uống tuyệt vời để cải thiện tình trạng bệnh.