

CÔNG DỤNG CHỮA BỆNH CỦA QUẢ ĐU ĐỦ

Ngay từ khi phát hiện ra châu Mỹ, nhà thám hiểm lừng danh Christophe Columbus đã tôn vinh đu đủ là "chúa tể" của các loài quả (fruit of the angels) bởi nó có hương vị thơm ngon, dễ ăn và có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Một trong những h

Tác dụng bảo vệ tim mạch

Theo rất nhiều nghiên cứu đu đủ có tác dụng tốt trong việc phòng ngừa bệnh tim mạch ở những người mắc bệnh đái tháo đường, bệnh xơ vữa động mạch, vì đu đủ có chứa nhiều chất chống oxy hóa như vitamin C, E và A. Các dưỡng chất này có tác dụng ngăn ngừa quá trình oxy hóa cholesterol, hạn chế các mảng tiểu cầu do quá trình oxy hóa cholesterol tạo ra bám vào thành mạch máu, gây tắc nghẽn mạch và làm máu không lưu thông được. Vitamin E và C của đu đủ kết hợp tạo ra hợp chất có tên là paraoxonase, hay còn gọi là enzyme, có thể ức chế quá trình oxy hóa tạo ra các cholesterol xấu (LDL). Ngoài ra, đu đủ còn là loại quả giàu chất xơ nên có tác dụng làm giảm mỡ máu (cholesterol), riêng acid folic có trong đu đủ có tác dụng làm chuyển hóa homocysteine thành acid amino cần thiết như cysteine hoặc methionine. Nếu không được chuyển hóa thì homocysteine có thể gây phá hủy trực tiếp các mạch máu, thậm chí nếu cao, có thể gây bệnh đau tim hoặc đột quỵ.

Tăng cường sức khỏe cho hệ tiêu hóa

Từ lâu, khoa học đã nghiên cứu và phát hiện thấy ăn đu đủ có tác dụng tốt trong việc ngăn ngừa bệnh ung thư kết tràng. Chất xơ có trong đu đủ có thể "thu gom" các độc tố gây bệnh trong kết tràng và bảo vệ tế bào khỏe mạnh trước nguy cơ bị nhiễm bệnh. Ngoài ra, trong đu đủ còn có chứa các dưỡng chất như: folate, vitamin C, beta-carotene, vitamin E có tác dụng giảm thiểu bệnh ung thư kết tràng, đặc biệt là ngăn ngừa sự tấn công của các gốc tự do gây tổn thương ADN. Vì vậy, tăng cường ăn đu đủ cũng là biện pháp phòng ngừa ung thư kết tràng rất tốt cho mọi người.

Thuốc chống viêm nhiễm

Trong đu đủ có chứa 2 hợp chất quan trọng có tên là papain và chymopapain, đây là 2 loại enzyme tiêu hóa protein hiệu quả, có tác dụng làm giảm quá trình viêm nhiễm và làm lành các chấn thương. Ngoài ra, đu đủ còn có chứa nhiều vitamin C, E và betacarotene nên có tác dụng phòng ngừa viêm nhiễm ở mức cao nhất, bởi vậy những người bị bệnh hen suyễn, thấp khớp thường được bác sĩ kê đơn cho dùng các dưỡng chất nói trên.

Tăng cường sức đề kháng

Vitamin C và A do đu đủ cung cấp cho cơ thể sẽ giúp hệ miễn dịch làm việc tốt hơn, nhất là nguy cơ phòng chống các loại bệnh thường xuất hiện khi giao mùa như: cảm, cúm, viêm tai...

Ngăn ngừa nguy cơ thoái hóa điểm vàng

Trên tạp chí Nhân khoa (AJO) của Hoa Kỳ số ra đầu năm 2009, đã khuyến cáo người ta nên ăn 3 suất rau xanh hoa quả mỗi ngày (mỗi suất tương đương 1 bát nhỏ), sẽ giảm được nhiều nguy cơ mắc bệnh thoái hóa điểm vàng có liên quan đến tuổi tác (AMRD). Cụ thể làm giảm được tới 36% nguy cơ so với những người chỉ ăn 1 - 1,5 suất. Loại hoa quả tốt nhất có thể ngăn ngừa bệnh ARMD bao gồm: cà rốt, đu đủ vì đây là loại quả có chứa nhiều vitamin C, A, E, carotenoid, chất chống oxy hóa. Có thể chế biến đu đủ dưới dạng xay lát, nước ép hoặc ăn trực tiếp.

Giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh viêm khớp dạng thấp

Mặc dù sử dụng liều cao vitamin C có thể làm tăng nguy cơ bệnh loãng xương nhưng vitamin C có

trong thực phẩm, đặc biệt là trong đu đủ lại có tác dụng bảo vệ cơ thể trước nguy cơ mắc bệnh polyarthrititis, một dạng bệnh viêm khớp dạng thấp. Kết luận trên được dựa theo nghiên cứu với hơn 20.000 người sử dụng vitamin C có trong đu đủ và phát hiện thấy có tác dụng rất cao trong việc ngăn ngừa viêm nhiễm gây đau nhức ở người bệnh.

Tăng cường chức năng phổi

Những người nghiện hút thuốc lá hoặc phải sống trong môi trường có khói thuốc (hút thuốc thụ động) thì nên bổ sung thực phẩm giàu vitamin A, trong đó có đu đủ. Nghiên cứu của các chuyên gia ở Đại học Kansas (Hoa Kỳ) cho thấy, đây là dưỡng chất có tác dụng ngăn ngừa bệnh viêm nhiễm phổi và bệnh khí phế thũng (enphysema) do hợp chất carcinogen trong khói thuốc lá và benzopyrene trong khói thuốc lá gây ra, nó làm tăng nguy cơ thiếu hụt vitamin A ở con người, nhất là ở nhóm người cao tuổi.