

LỢI ÍCH CHỮA BỆNH CỦA TẢO BIỂN

Có lẽ bạn đã nhận ra tầm quan trọng việc ăn các loại thức ăn được chế biến từ rau củ quả nhưng có hẳn một nhóm các thức ăn xanh sẽ là thiếu sót lớn nếu bị bỏ qua đó là thức ăn có nguồn gốc từ tảo biển. Tảo biển không chỉ ít calori mà còn đảm bảo

Có lẽ bạn đã nhận ra tầm quan trọng việc ăn các loại thức ăn được chế biến từ rau củ quả nhưng có hẳn một nhóm các thức ăn xanh sẽ là thiếu sót lớn nếu bị bỏ qua đó là thức ăn có nguồn gốc từ tảo biển. Tảo biển không chỉ ít calori mà còn đảm bảo những lợi ích sức khoẻ hơn so với nhiều loại rau xanh khác trên đất liền. Những lợi ích sức khoẻ của rau tảo biển là gì và tại sao bạn nên ăn nhiều nó? Sau đây là những thông tin đáng quan tâm:

Cung cấp tối ưu các chức năng tuyến giáp

Tảo biển rất giàu thành phần khoáng chất i-ốt, nếu không có thứ khoáng chất này thì tuyến giáp sẽ không thể sản sinh đủ lượng nội tiết tố tuyến giáp, đóng vai trò rất quan trọng trong việc điều hoà sự trao đổi chất và duy trì cuộc sống. Với những người bị bệnh bướu cổ, việc ăn muối i-ốt không thôi chưa đủ, do đó phải tăng cường ăn thêm các loại tảo biển để cung cấp đủ lượng i-ốt ngăn ngừa bướu cổ. Bạn đang lo ngại về việc duy trì sức khoẻ tuyến giáp? Hãy thêm các loại rau tảo biển tươi sống kết hợp chế biến cùng với các loại thức ăn hàng ngày của bạn.

Cung cấp tối ưu các chức năng chống viêm sưng

Các loại tảo biển có màu nâu có chứa một chất sinh hoá được gọi là "Fucoidan" có các tính năng chống viêm sưng rất hiệu quả. Fucoidan có khả năng chế ngự phản ứng viêm sưng, do đó nó cũng đóng vai trò chịu trách nhiệm cho một loạt các bệnh kinh niên bao gồm cả căn bệnh ung thư. Do đó, ăn tảo biển rất tốt cho sức khoẻ của bạn.

Chức năng giải độc tố trong cơ thể

Một thành phần của tảo biển được gọi là "Alginate" đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc điều trị việc phơi nhiễm với kim loại nặng và phóng xạ. "Alginate" có khả năng hàn gắn và tổng khử các loại kim loại độc ra khỏi cơ thể cũng như các chất phóng xạ, làm giảm khả năng gây ảnh hưởng thiệt hại cho ADN và các bệnh tật khác. Một trong những nguồn chứa dồi dào thành phần "Alginate" là tảo bẹ có bán rất nhiều tại các chợ thực phẩm hoặc siêu thị.

Ăn tảo biển làm giảm nguy cơ bệnh ung thư

Theo một cuộc nghiên cứu được tiến hành bởi Trường Y tế Cộng Đồng Harvard (Mỹ) thì bằng việc ăn các loại tảo biển có thể làm giảm nguy cơ gây bệnh ung thư vú ở phụ nữ thời kỳ hậu mãn kinh. Tảo biển có chứa rất nhiều thành phần "Lignan" có thể hàn gắn và khoá chặt các cơ quan nhận cảm Estrogen vào trong vú, giảm thiểu khả năng kích thích các mô vú. Ngoài ra chất Fucoidan có trong tảo bẹ cũng đóng vai trò can thiệp sâu nhằm ngăn ngừa sự sinh sôi của các tế bào gây bệnh ung thư vú.

Phòng ngừa bệnh tim mạch và cao huyết áp

Tảo biển có chứa nhiều thành phần Kali đóng vai trò rất quan trọng trong việc duy trì huyết áp bình thường. Khi huyết áp được duy trì trong phạm vi bình thường, thì áp lực sẽ ít tác động đến quả tim hơn và làm giảm nguy cơ gây ra bệnh tim mạch. Bạn có thể biết được tầm quan trọng của tảo đối với tim mạch do đó đừng do dự khi ăn tảo để bảo vệ sức khoẻ cho bạn và gia đình của mình.

