

CÔNG DỤNG KỶ DIỆU CỦA KHOAI TÂY

Không chỉ dùng để chế biến những món ăn ngon miệng, bổ dưỡng, khoai tây còn rất nhiều công dụng đáng ngạc nhiên...

1. Tác dụng giảm béo

Thường xuyên ăn khoai tây sẽ giúp bạn quên đi nỗi lo về lượng mỡ tích tụ trong cơ thể, bởi khoai tây c

Không chỉ dùng để chế biến những món ăn ngon miệng, bổ dưỡng, khoai tây còn rất nhiều công dụng đáng ngạc nhiên...

1. Tác dụng giảm béo

Thường xuyên ăn khoai tây sẽ giúp bạn quên đi nỗi lo về lượng mỡ tích tụ trong cơ thể, bởi khoai tây chỉ chứa 0,1% chất béo, là một trong những thực phẩm có hàm lượng chất béo thấp nhất. Với những người ăn kiêng để giảm cân, khoai tây sẽ là lựa chọn hàng đầu.

Ngoài ra, theo nghiên cứu, khoai tây giúp da thêm láng mịn và khỏe mạnh.

2. Giảm stress, nâng cao tinh thần

Cuộc sống bận rộn khiến bạn cảm giác ức chế, căng thẳng thần kinh, dễ nóng giận vô cớ và mất bình tĩnh, luôn có tâm trạng bất an, lo lắng.

Sở dĩ "mắc" phải những hiện tượng trên là do cơ thể thiếu vitamin A và C, hoặc nạp quá nhiều thực phẩm chứa nhiều thành phần axit. Khoai tây lại là một trong những thực phẩm chứa nhiều vitamin A và C, do đó, nó giúp giảm stress và nâng cao tinh thần. Khi rơi vào những trạng thái tâm lý như trên, bạn đừng quên dành thời gian chế biến những món yêu thích từ khoai tây nhé.

3. Là "quý nhân" của làn da

Khoai tây có thể làm da thêm mịn màng, hạn chế sự hình thành các vết thâm nám do ảnh hưởng của tia cực tím.

Dùng nước ép khoai tây để rửa mặt có thể làm sạch mụn. Bởi nó tạo ra một lớp màng bảo vệ da khỏi những tác nhân gây hại từ môi trường, hạn chế sự xâm nhập của vi khuẩn gây bít lỗ chân lông, một trong những nguyên nhân gây mụn trứng cá.

Khi mắt bị thâm quầng hoặc vùng da quanh mắt xuất hiện các vết thâm, tàn nhang, có thể đắp mặt nạ khoai tây. Cắt khoai tây thành từng lát mỏng, đắp lên mặt khoảng 15 phút, sau đó rửa lại bằng nước sạch.

4. Cải thiện trí nhớ, làm chậm quá trình lão hóa

Khoai tây chứa nhiều dinh dưỡng, chất chống oxy hóa, vitamin B1, B2, B6, kali, chất xơ, nguyên tố vi lượng, amino axit, protein, chất béo có lợi... do đó có tác dụng cải thiện trí nhớ, làm chậm quá trình lão hóa.

Nguồn: XHN