

## MỖI MÀU TÁO MỘT CÔNG DỤNG

Táo đỏ thì bột, táo xanh thì giòn, táo vàng thì ngọt và hơn thế nhưng những màu sắc khác nhau này còn biểu thị cho những tác dụng khác nhau của táo đối với sức khỏe.

Theo trang báo mạng về sức khỏe châu Âu, m&agrave

Táo đỏ thì bột, táo xanh thì giòn, táo vàng thì ngọt và hơn thế nhưng những màu sắc khác nhau này còn biểu thị cho những tác dụng khác nhau của táo đối với sức khỏe.

Theo trang báo mạng về sức khỏe châu Âu, màu sắc của táo có thể mang lại những kết quả khác nhau về sức khỏe. Ví dụ táo đỏ có lợi cho tim, tăng cường trí nhớ, duy trì sức khỏe của hệ thống tiết niệu; táo xanh giúp cho răng và xương thêm chắc khỏe; táo vàng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể, có thể phòng chống một số bệnh về ung thư.

Còn theo GS Yang Li, Bệnh viện Tây yển, Viện khoa học Y học Trung quốc, táo đỏ nhập tâm, có tác dụng giảm mỡ máu, tăng cường mềm hóa huyết quản, có thể bảo vệ cho sức khỏe của tim mạch, giúp cho người già có thể ăn nhiều hơn một chút.

Táo xanh có công hiệu dưỡng gan giải độc, và có khả năng chống bệnh u sầu, do vậy rất thích hợp với thanh niên. Ngoài ra táo xanh còn thúc đẩy sự phát triển của răng và xương, phòng chống bệnh chảy máu nướu răng.

Táo vàng có tác dụng rất tốt đối với thị lực, thích hợp với người làm việc thường xuyên liên quan đến máy vi tính.

Nguồn: sina