

MỖI LOẠI QUẢ MỘT TÁC DỤNG GIẢI ĐỘC

Có rất nhiều loại hoa quả có tác dụng "làm sạch" cơ thể nhưng mỗi loại lại có tác dụng và chức năng giải độc riêng.

1. Quả dâu tây

Loại quả này chứa ít năng lượng nhưng lại rất giàu thành phần vitamin C, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Ngoài ra, quả dâu tây còn có tác dụng rất tốt trong việc "làm sạch" đường tiêu hóa và củng cố chức năng giải độc của gan.

2. Quả anh đào

Được đánh giá là một "loại thuốc tự nhiên", quả anh đào giúp giải độc và làm sạch thận, từ đó đẩy nhanh quá trình đào thải các chất thải ra khỏi cơ thể.

Ngoài ra, các thành phần axit amin tự nhiên trong loại quả này còn giúp nhuận tràng, lợi tiểu, từ đó giúp quá trình tiêu hóa thức ăn của cơ thể trở nên dễ dàng hơn.

3. Quả nho

Không chỉ biết tới như một loại quả giàu vitamin C và polyphenol có tác dụng chống ôxy hóa, bảo vệ các tế bào và các nguyên sinh chất trong cơ thể, loại quả này còn chứa nhiều nước, chất xơ và kali, giúp thông tiểu, lợi mật, tăng cường sức đề kháng và ngăn chặn sự xâm nhập của các virus gây bệnh cho cơ thể.

Ngoài ra, nho giúp gan loại bỏ đi lượng độc tố có hại trong cơ thể, đồng thời đẩy nhanh quá trình tái tạo máu trong cơ thể.

4. Quả táo

Nếu bạn đang phải đối mặt với vấn đề cân nặng thì táo là sự lựa chọn số 1 của bạn trong việc chăm sóc sức khỏe cơ thể. Ngoài lượng chất xơ dồi dào giúp thông tiểu, "làm sạch" hệ tiêu hóa, quả táo còn chứa rất nhiều axit galacturonic rất tốt cho hệ tiêu hóa.