

CHUỐI - NHỮNG ĐIỀU BẠN CHƯA BIẾT

Chuối là loại quả mà bạn vẫn thường thưởng thức hàng ngày nhưng liệu rằng bạn đã biết hết công dụng của loại quả này chưa? Hãy tìm hiểu thêm các công dụng tích cực của chuối thông qua bài viết này để thấy rằng chuối là một lựa chọn s&a

Chuối là loại quả mà bạn vẫn thường thưởng thức hàng ngày nhưng liệu rằng bạn đã biết hết công dụng của loại quả này chưa? Hãy tìm hiểu thêm các công dụng tích cực của chuối thông qua bài viết này để thấy rằng chuối là một lựa chọn sáng suốt trong chế độ ăn hàng ngày của bạn.

1. Nếu bạn đang bị thiếu máu thì nên ăn chuối vì trong chuối có chứa rất nhiều chất sắt mà có tác dụng kích thích sản sinh ra lượng Hemoglobin trong máu.

2. Các bác sĩ ở Ấn Độ đã phát hiện ra một điều rằng, nếu mỗi ngày ăn 2 quả chuối thì huyết áp sẽ giảm tới 10% chỉ trong một tuần. Vậy chuối sẽ là món ăn rất tốt đối với người huyết áp cao.

3. Trong thành phần dinh dưỡng của chuối có chứa hàm lượng chất xơ khá cao và nó giống như một liều thuốc nhuận tràng rất tốt, nâng cao chức năng tiêu hóa của ruột và ngăn chặn chứng táo bón.

4. Một cuộc điều tra được tiến hành với rất nhiều người bị suy nhược cơ thể và cuộc điều tra này đã chứng minh chuối có tác dụng rất tích cực đối với các trường hợp như vậy.

5. Một nghiên cứu khác ở Mỹ đã kết luận rằng ăn 5 quả chuối mỗi ngày sẽ là một toa thuốc hữu hiệu để tăng lượng Kali và giảm lượng Natri trong máu. Mỗi quả chuối trung bình sẽ cung cấp khoảng 400mg Kali và lượng Kali được tăng lên sẽ giúp ngăn ngừa tăng huyết áp cũng như hiện tượng co cơ giật.

6. Ở một số khu vực nhiệt đới, người ta thường dùng mặt trong của vỏ chuối để chà xát lên vết muỗi đốt để giảm sưng và ngứa.

7. Các chuyên gia về dinh dưỡng đã tiến hành nghiên cứu về bệnh béo phì tại nước Áo. Họ đã phát hiện chuối là một loại quả lý tưởng để giúp bạn giảm béo. Trong chuối có chứa khá nhiều lượng vitamin trong khi lại chứa ít calo (mỗi quả chuối chứa khoảng 87calo mà thôi). Viện nghiên cứu Tâm lý nước Áo cũng đưa ra một kết luận nếu cách 2 giờ đồng hồ bạn lại ăn một quả chuối thì bạn sẽ không còn cảm giác thèm muốn ăn các loại đồ ăn có chứa nhiều chất béo, chất ngọt khác như socola hay khoai tây sấy khô.

8. Chuối còn có tác dụng giúp bạn giảm hiện tượng buồn nôn khi bạn đang bị ốm bởi vì trong chuối có chứa thành phần làm điều hòa lượng glucoza trong máu.

9. Trong chuối còn có chứa loại axit amin có tên là Tryptophan mà rất cần thiết trong chế độ ăn hàng ngày của con người. Chất này còn được coi là một loại protein chuyển hóa thành serotonin giúp cơ thể chúng ta được thư giãn, kích thích tốt cho tinh thần con người.

10. Chuối là loại quả rất mềm, dễ tiêu hóa và hấp thụ vì thế nó rất tốt cho hệ tiêu hóa. Hơn nữa loại quả này rất dễ mua và khá rẻ mà lại có tác dụng làm dịu các vết ung nhọt trên cơ thể do khả năng trung hòa axit của nó.

11. Ngoài thành phần Kali trong chuối còn chứa một hàm lượng Magie và Đồng đáng kể. Thành phần của hai nguyên tố này giúp cơ thể bạn loại trừ mệt mỏi hàng ngày và có một giấc ngủ tốt.