

NGƯỜI CAO HUYẾT ÁP NÊN ĂN DƯA CHUỘT

Các món từ dưa chuột rất có lợi cho bệnh nhân cao huyết áp hay có các vấn đề tim mạch khác. Tuy nhiên, những người dễ bị tiêu chảy nên hạn chế ăn loại quả này.

Dưa chuột, tức dưa leo, chứa hàm lượng nước rất cao nên có tác dụng giải khát. Các món từ dưa chuột rất có lợi cho bệnh nhân cao huyết áp hay có các vấn đề tim mạch khác. Tuy nhiên, những người dễ bị tiêu chảy nên hạn chế ăn loại quả này.

Dưa chuột, tức dưa leo, chứa hàm lượng nước rất cao nên có tác dụng giải khát. Trong các bữa ăn, dưa chuột thường được ăn sống, trộn gỏi hoặc cuốn với rau sống cùng các loại rau củ khác. Tuy nhiên, những người sợ gió, sợ lạnh, không thích ăn thức ăn sống lạnh, hay bị tiêu chảy... thì không nên sử dụng nhiều vì dưa chuột có thể làm khó tiêu, đầy bụng.

Dưa chuột không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn làm đẹp da.

Trong dưa chuột có nhiều vitamine B, C và các khoáng chất như canxi, kali, phospho... Phần vỏ chứa tiền vitamine A và vitamine E. Vì giàu canxi nên nó rất tốt cho trẻ em chậm lớn và người già.

Chất kali trong dưa chuột có tác dụng tốt đối với người bị bệnh tim mạch và tăng huyết áp. Do giàu kali, ít natri nên dưa chuột kích thích sự lưu thông nước trong cơ thể, bù đắp lượng khoáng. Ngoài ra, loại quả này còn chứa một lượng lớn chất khoáng và năng lượng, là loại thực phẩm tránh béo phì.

Dưa chuột thái lát mỏng đắp lên mặt, tay, chân sẽ làm làn da mịn màng hơn và xóa nếp nhăn. Người ta còn chế ra các loại nước hỗn hợp gồm dưa chuột và cà chua hoặc cà rốt để bôi lên da, giúp cho làn da đẹp. Khi đi tắm biển, nếu da bị cháy, rộp, nên nghiền nát dưa chuột và đắp vào chỗ bỏng rát, những vùng này sẽ dịu lại và chóng lành.

Đối với người hay thức khuya, có thể giảm căng thẳng trên mắt bằng cách trộn một thìa nước ép dưa chuột và một thìa nước ép cà chua rồi dùng bông gòn thoa xung quanh mắt, để khoảng 15 phút rồi rửa sạch.

