

CHẤT BỔ TỪ QUẢ NHO

Tăng cường sức đề kháng, chống lão hóa, tốt cho tim mạch, có tác dụng thải độc tố... từ lâu nho đã được chứng minh là một loại quả chứa nhiều chất bổ có lợi cho sức khỏe.

Tăng cường sức đề kháng

Cứ 100g thịt quả nho sẽ cho 71 calo, 10 - 12g đường dễ hấp thụ, 11 mg vitamin C (18% nhu cầu hàng ngày). Nếu chỉ nhằm cung cấp sinh tố C từ nho thì mỗi ngày phải ăn khoảng 500g.

Thịt quả nho ăn dễ tiêu, giải khát, thông tiểu và lợi mật. Trong quả nho có chứa polyphenol có tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào và các nguyên sinh chất trong cơ thể, chống lại sự hình thành các gốc tự do.

Vì vậy ăn nho giúp con người trẻ lâu, làm giảm nếp nhăn, tăng sức đề kháng, chống lại sự xâm nhập của các loại virus. Ngoài ra trong quả nho còn chứa nhiều đường gluco và fructose dễ hấp thụ, các vitamin và khoáng chất có tác dụng tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Hạt nho - xin chớ bỏ!

Trong lớp vỏ mỏng của hạt nho, người ta tìm thấy các chất resveratrol có cấu trúc hóa học tương đồng với hormone estrogen ở người. Chúng có tác dụng làm giảm cholesterol, bảo vệ thành mạch máu trong cơ thể.

Điều này giải thích tại sao uống rượu vang đỏ lại có tác dụng tốt cho tim mạch. Trong cao làm từ hạt nho có chứa chất proantho-cyanidin, là chất chống oxy hóa có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của nhiều bệnh nan y, chống xơ vữa động mạch và quá trình lão hóa sớm.

Khả năng loại trừ các gốc tự do của chất này lớn hơn nhiều so với vitamin C và E. Tác dụng của chất proantho-cyanidin đã được thử trên tế bào ung thư vú, dạ dày, phổi và bạch cầu ở người, cho kết quả tốt. Các dòng ung thư đều bị ức chế và hoạt động của các tế bào khỏe mạnh được đẩy mạnh. Mức độ tác dụng tùy thuộc vào nồng độ sử dụng và thời gian ủ cao hạt nho. Chất này còn phòng được bệnh do virus gây ra, kháng virus herpes, bại liệt.

Hạt nho còn được ép lấy dầu, chứa nhiều axit linoleic, có tác dụng giảm chứng bất lực ở nam giới và hạn chế nguy cơ về bệnh tim mạch nếu dùng hàng ngày. Dầu này còn có khả năng giảm kết vón tiểu cầu (gây máu đông cục, làm tắc nghẽn thành mạch).

Ngoài ra, nó còn có tác dụng phòng chống chứng tăng huyết áp (do ăn nhiều muối), hàn gắn vết thương do tiểu đường và béo phì gây ra.

Vỏ không phải là bã

Trong vỏ quả nho chứa nhiều chất có khả năng kháng khuẩn. Qua phương pháp đồng vị phóng

xạ, người ta thấy chất này không bị phá hủy bởi dịch tiêu hóa nên có thể tuần hoàn khắp cơ thể và cho tác dụng toàn thân rất tốt.

Vỏ nho chứa nhiều resveratrol hơn trong thịt quả nho. Chất này có khả năng chống oxy hóa mạnh gấp 7 lần vitamin E. Vì vậy khi ăn nho ta nên ăn cả vỏ. Tất nhiên trước khi ăn, nho cần được ngâm rửa kỹ.

Nước ép từ nho

Uống 1 ly nước ép nguyên chất từ quả nho đỏ hay tím sẫm rất tốt cho chức năng tim. Nước ép nho đỏ có ảnh hưởng trực tiếp lên phản ứng đông máu, vừa làm tăng nồng độ các chất kháng oxy hóa và giảm các gốc tự do trong hệ tim mạch.

So với nước ép bưởi, cam, cà chua và táo, nước ép nho đỏ có hoạt tính kháng oxy hóa mạnh gấp 3 lần. Người ta phân tích các chất có trong thành phần nước ép này và thấy nó cũng chứa những hoạt chất được tìm thấy trong trái tắc (quất), có hiệu quả phòng tránh các bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu.

Tác dụng thải độc

Đặc biệt, nho còn có tác dụng đào thải chất độc trong cơ thể. Nho giúp gan quét đi lượng độc tố có hại trong cơ thể, đồng thời có ích cho quá trình tái tạo máu. Lượng nước, kali cao (có tác dụng lợi tiểu), giàu chất xơ (thúc đẩy quá trình tiêu hóa) làm tăng khả năng thải độc của loại quả giàu dinh dưỡng này.

Vì vậy, nếu có điều kiện, mỗi tuần bạn nên ăn nho một lần để làm sạch cơ thể. Nho là loại quả giàu năng lượng nên rất tốt cho trẻ em, thanh thiếu niên, người chơi thể thao - những người cần nhiều năng lượng.

Yên Chi