

Tác Dụng Của Củ Dền Đỏ



Dền đỏ có rất nhiều tác dụng hữu ích với sức khỏe. Dưới đây là 5 tác dụng nổi bật của dền đỏ.

1. Giúp gan khỏe mạnh

Sắc tố màu beta cyanin trong củ dền đỏ có thể giúp gan giải độc, tạo hiệu ứng dây chuyền đến mạch máu bằng việc loại bỏ các độc tố trong gan và chống sự hình thành các lớp mỡ. Vì vậy, nếu bạn thừa cân, hãy uống nước ép củ dền đỏ hoặc bổ sung dền đỏ vào thực đơn hàng ngày của bạn, nó sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả.

2. Chống đột quỵ và ngừa bệnh đau tim

Nước củ dền đỏ đã được chứng minh là giúp giảm cao huyết áp. Nó có tác dụng đối với 25% dân số thế giới trong độ tuổi trưởng thành và là một nhân tố quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch vành và bệnh đột quỵ.

Kết quả nghiên cứu của các chuyên gia Bệnh viện Barts (London) và Trường Đại học Y khoa London cho thấy, mỗi ngày uống 500ml nước ép củ dền đỏ thì sau 24 giờ sẽ có tác dụng giảm cao huyết áp rất tốt. Hầu hết chúng ta không thích các loại nước uống màu đỏ vào buổi sáng nhưng các nghiên cứu lại cho thấy sẽ thật tốt cho sức khỏe nếu bạn thêm nước ép củ dền đỏ vào trong khẩu phần ăn hàng ngày của mình.

3. Chứa nhiều dưỡng chất

Củ dền đỏ chứa rất nhiều vitamin C và chất sắt vốn là các thành phần rất tốt cho cơ thể của chúng ta. Chúng đều là thành phần thiết yếu cho sức khỏe và không ít người rất khó khăn để hấp thụ đủ chất sắt cho cơ thể. Thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta vitamin C trong củ dền đỏ và chính loại vitamin này giúp tăng lượng chất sắt được hấp thụ.

Vitamin C hòa tan trong nước, đồng nghĩa nó sẽ tan trong các loại rau khi bạn đun chín trong nước. Do vậy, cách dễ nhất để có thể hấp thụ nguyên lượng sắt trong củ dền đỏ là hãy uống sống nó. Một điều thú vị là lá của cây dền đỏ non có chứa nhiều chất sắt hơn cải bó xôi. Bên cạnh đó, dền đỏ có chứa rất nhiều các loại vitamin và khoáng chất khác nữa như axit folic, photpho, magiê và B6.

4. Củ dền đỏ giúp bạn tươi trẻ hơn

Củ dền đỏ chứa hợp chất betaine giúp thúc đẩy sự sản sinh ra chất serotonin (chất tạo hưng phấn) tự nhiên cho cơ thể. Theo nghĩa đen, ăn củ dền đỏ (tươi) khiến tâm trạng bạn sáng khoái, dễ tươi cười. Chất betaine cũng rất hữu ích cho sức khỏe tim mạch.

5. Tăng cường hệ miễn dịch

Tuyệt vời hơn, các vitamin và chất dinh dưỡng trong củ dền đỏ đã được chứng minh giúp tăng cường hệ miễn dịch và chống nhiễm trùng. Dưỡng chất trong loại củ này giúp kích thích sự oxy hóa của các tế bào và kích thích sự sản sinh ra những tế bào máu mới.

Một điều đáng lưu ý, sử dụng củ dền đỏ sống sẽ tốt hơn khi luộc hoặc muối.

Thu An (theo rawfoodjourney.co.uk)