

Khoai Môn Giúp Tăng Miễn Nhiễm



Khoai môn giúp đề phòng ung thư?

Theo tài liệu nghiên cứu tác dụng của thực phẩm trong việc phòng chống ung thư khoai môn là 1 trong 21 thực phẩm được nhắc đến, nhưng chưa có một cuộc nghiên cứu rõ ràng nào khẳng định rằng khoai môn phòng chống được ung thư. Tuy nhiên chúng ta thử tìm hiểu xem những đặc tính của khoai môn có thể giúp gì cho sức khỏe và có ảnh hưởng thế nào về việc đề phòng bệnh tật, nhất là ung thư

1. Khoai môn có tính kiềm

Theo nghiên cứu, có đến 85% người mắc bệnh ung thư có thể chất mang tính acid. Khoai môn có tính kiềm, nên có thể trung hòa tính axit trong cơ thể, nhờ đó tế bào ung thư không có môi trường để phát triển. Điều đáng chú ý là những thực phẩm từ thực vật có nhiệt lượng thấp như rau, trái cây... đều có tính kiềm.

2. Khoai môn chứa nhiều chất dinh dưỡng

Khoai môn giàu dinh dưỡng đủ loại như protein, calcium, phosphor, sắt, vôi, magnesium, carotene, niacin, vitamin C, vitamin B, saponine... Những chất này tăng cường khả năng miễn dịch, do đó giúp phòng ngừa bệnh tật, hỗ trợ việc điều trị các bệnh ung thư.

3. Khoai môn chứa một chất nhờn đặc biệt

Khi gọt khoai môn hay khoai sọ tươi chúng ta thấy một chất nhầy nhờn, chất này chứa một độc tố có thể gây ngứa da lúc sống. Nhưng khi khoai chín, chính nó giúp sản xuất globulin miễn dịch làm tăng sức đề kháng của cơ thể. Vì vậy mà theo Đông Y, khoai môn bổ sung và điều hòa trung khí trong cơ thể.

Chất nhầy saponin của khoai môn là chất dinh dưỡng làm chúng ta thèm ăn và tiêu hóa các thức ăn.

4. Phòng và ngăn ngừa ung thư

Theo cuốn "Sổ tay sử dụng các món ăn phòng chống ung thư" của Tàu "*Khoai môn chữa bệnh ung thư tuyến giáp, ung thư gan, ung thư hạch bạch huyết nếu mỗi ngày dùng 15-30 gram nấu chín.*" Ăn khoai môn với một lượng vừa đủ sẽ kiểm soát và khống chế các tế bào ung thư di căn.

5. Những ích lợi khác:

Người ta cho rằng khoai môn hỗ trợ điều trị những bệnh dạ dày và đường ruột, làm hết táo bón, làm giảm tắc nghẽn dạ dày và lá lách, giải độc máu, bổ thận, làm tiêu sưng và đau, thông hoạt khí đờm, và nhiều triệu chứng khác: khoai môn giải độc của cơ thể nên hạn chế nảy sinh mụn nhọt, ức chế và tiêu hủy ung nhọt.

Ăn Khoai Môn

Khoai môn có thể chế biến thành nhiều món ăn khác nhau như luộc/hấp, làm bánh, nấu canh, nấu cháo...