

Trái Lựu

Sinh năm



Cách tách hạt lựu dễ dàng, nhanh và không bị bể hạt nào!

Tác dụng kỳ diệu của quả lựu:

1. Nước quả lựu giàu chất chống ôxy hoá polyphenol. Chất này rất quan trọng, bảo vệ cơ thể khỏi các gốc tự do gây lão hóa, các bệnh tim mạch, bệnh Alzheimer và cả ung thư.
2. Nước quả lựu chứa nhiều thành phần Natri, vitamin B2, sinh tố B, niacin, vitamin C, canxi và photpho.
3. Nước quả lựu cũng có tác dụng khử trùng.
4. Nó làm giảm quá trình hình thành các mảng bám trong các động mạch.
5. Dầu hạt quả lựu có khả năng ngăn ngừa sự hình thành tế bào ung thư da nhờ khả năng "mau liền" với các thương tổn da.
6. Thực tế cho thấy, đối với những người mắc chứng huyết áp cao, uống 50ml nước quả lựu mỗi ngày trong 2 tuần liên tục có thể hạ được 5% mức huyết áp.
7. Ngoài ra nước quả lựu còn có vai trò giúp phụ nữ đối phó với các triệu chứng của thời mãn kinh.
8. Nước lựu cũng có tác dụng tăng cholesterol LHD "tốt", giảm cholesterol LHD "xấu" với tỉ lệ là 20%.
9. Lợi ích của uống nước lựu đang được khẳng định trong việc điều trị các bệnh về tim, lão hóa sớm và ung thư.
10. Nước lựu giúp duy trì sức khỏe tim mạch và ngăn ngừa các bệnh tim mạch.

Lưu ý: Để tận dụng tối lợi ích của nước quả, hãy lưu ý những điều sau đây (áp dụng đối với bất cứ loại quả nào)

- Nước quả tươi nên uống ngay sau khi chế biến.
- Ép bằng máy là tốt nhất.
- Nếu ép tay thì nên dùng vải lọc hết xác quả.
- Nên pha nước ép hoa quả với một chút nước lọc.
- Chọn rau quả tươi ngon.
- Khi uống, nên bắt đầu với một lượng nhỏ rồi tăng dần dần.