

Chanh Dây Là Một Thần Dược

Ít ai ngờ rằng chanh leo chính là thần dược cho sức khỏe. Vậy chúng ta hãy tìm hiểu ngay bây giờ.

Chanh leo chứa nhiều acid amin như: prolin, valin, tyrosin, treonin, glycin, leucin, arginin... tốt cho người bị suy nhược cơ thể. Loại quả này còn là nguồn cung cấp lượng vitamin C và vitamin A dồi dào. Vitamin C cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của thai nhi trong giai đoạn đầu của thai kỳ. Đây cũng là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ và duy trì hệ thống miễn dịch khỏe mạnh cho mẹ bầu. Còn vitamin A giúp cải thiện thị lực và chống nhiễm trùng, hữu ích trong việc chữa thiếu máu, có lợi cho sức khỏe tim mạch, giúp thư giãn, cũng như giảm các triệu chứng mất ngủ.



Vị chua dịu ngon miệng, chanh leo là một nguồn giàu chất chống oxy hóa, khoáng chất, vitamin, và chất xơ, 100g quả có chứa khoảng 97 calo. Chanh leo là một nguồn chất xơ tuyệt vời cho người ăn kiêng. Khoảng 100g chanh thì chứa 10.4g hoặc 27% chất xơ. Đây là chất xơ tự nhiên rất tốt cho tiêu hóa, giúp loại bỏ cholesterol khỏi cơ thể. Là thuốc nhuận tràng, nó cũng giúp bảo vệ niêm mạc đại tràng bằng cách giảm thời gian tiếp xúc với các chất độc hại trong đại tràng và lau sạch các chất độc hại gây ung thư ruột già.

Chanh leo cung cấp khoảng 30mg trên 100g chanh. Vitamin-C (ascorbic acid) là một chất chống oxy hóa hòa tan trong nước mạnh mẽ. Tiêu thụ trái cây giàu vitamin C giúp cơ thể con người phát triển đề kháng với các tác nhân gây bệnh vì chống viêm nhiễm.

Chanh leo còn có hàm lượng vitamin A cao (cung cấp khoảng 1274 IU / 100 g cần thiết cho thị lực) và các chất flavonoid chống oxy hóa như β -carotene và cryptoxanthin- β . Các nghiên cứu hiện tại cho thấy rằng các hợp chất này có tính chất chống oxy hóa. Vitamin-A cũng cần thiết để duy trì niêm mạc khỏe mạnh và da. Tiêu thụ trái cây tự nhiên giàu vitamin A và flavonoid có thể giúp bảo vệ khỏi ung thư phổi và ung thư miệng.

Chanh leo tươi rất giàu kali, 100g chanh có khoảng 348mg kali. Kali là thành phần chính của tế bào và dịch cơ thể và giúp điều chỉnh nhịp tim và huyết áp.

Hơn nữa, chanh dây là một nguồn khoáng chất tuyệt vời: Sắt, đồng, maghniê và phot pho đều có trong quả.

Chanh leo còn là nguyên liệu vô cùng được ưa chuộng trong việc chế biến các món ăn, sinh tố, làm bánh... vừa tăng liệu pháp thiên nhiên mà những người bị cao huyết áp truyền tay nhau.

Chanh leo giúp giữ gìn nhan sắc và tăng đề kháng cơ thể, hỗ trợ điều trị bệnh

Chanh dây giảm cân: Một công dụng của chanh leo là làm giảm cân nhanh chóng. Chất xơ, nước, và axit trong chanh leo giúp hấp thụ chất béo thải ra ngoài, đồng thời nước còn hỗ trợ quá trình trao đổi chất, giúp trao đổi mỡ thừa diễn ra nhanh hơn, hạn chế thèm ăn, giảm đường trong máu. Chính vì thế bạn sẽ giảm cân