

Điểm Đàn Nét : XOÀI CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

XOÀI CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Xoài không chỉ là loại trái cây mang lại cho bạn cảm giác ngon miệng, mà nó còn chứa nguồn năng lượng dồi dào các dưỡng chất giúp tăng cường sức khỏe.



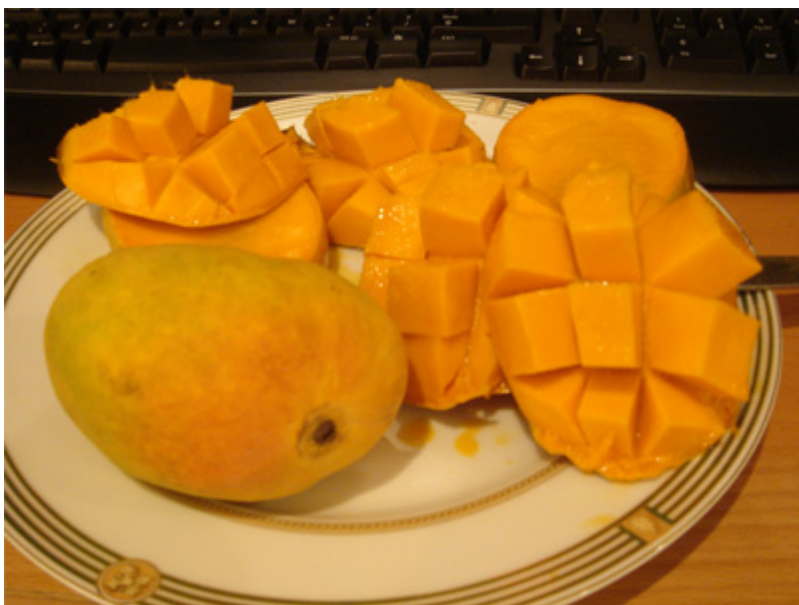
- 1. Tăng cường thị lực:** Trong trường hợp những bé không thích ăn cà rốt, bạn hãy cho chúng ăn xoài. Vì một chén xoài sẽ cung cấp 25% lượng vitamin A mà cơ thể trẻ cần mỗi ngày, giúp tăng cường thị lực.
- 2. Giảm nguy cơ ung thư:** Trong mỗi trái xoài có chứa tới 76% lượng vitamin C mà cơ thể cần mỗi ngày. Vitamin C đã được chứng minh là một loại chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng giúp bảo vệ các tế bào trong cơ thể trước tác hại bởi các gốc tự do, đồng thời giúp giảm nguy cơ ung thư.



3. Kiểm soát th_đ trọng: Vì loại trái cây này giàu ch_đt xơ, xoài có th_đ giúp kiểm soát th_đ trọng bằng việc làm chậm lại quá trình h_đp thu đường vào máu, do đó giữ _đn định mức đường huyết, k_đt qu_đ sẽ giúp bạn giảm c_đm giác thèm ăn. Ngoài ra, khi ch_đt xơ đi qua hệ tiêu hóa, chúng còn giúp loại b_đ theo một s_đ ch_đt béo có hại trong cơ th_đ ra ngoài.



4. Phòng, ch_đng nứt xương: Vitamin K chứa trong xoài có tác dụng đ_đy nhanh t_đc độ làm lành ch_đ xương bị nứt. Vitamin K là một ph_đn thi_đt y_đu trong quy trình hóa sinh c_đa cơ th_đ, giúp g_đn k_đt canxi với xương và đ_đng thời r_đt c_đn thi_đt trong việc tạo ch_đt protein osteocalcin, giúp xương ch_đc kh_đe.



5. Tăng cường kh_đ năng sinh s_đn: Trong trường hợp bạn đang

mang thai hoặc đang lên kế hoạch có con, xoài là một loại thực phẩm cần bổ sung thêm vào chế độ ăn của bạn. Vì nó là nguồn dồi dào axit folic – một loại vitamin B, có tác dụng giúp tăng cường khả năng sinh sản ở cả hai giới, đồng thời còn giúp ngăn ngừa dị tật bẩm sinh ở thai nhi.

6. Kiểm soát stress: Xoài là nguồn dồi dào vitamin B1, loại vitamin thường được giới chuyên môn gọi là “chất chống stress”. Vì vitamin B1 có tác dụng tăng cường sức khỏe hệ miễn dịch, nhờ thế sẽ giúp cơ thể kiểm soát được chứng trầm cảm.



7. Ngăn ngừa bệnh tim: Xoài cũng là nguồn phong phú vitamin B6 – một loại vitamin đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh tim, bằng cách ngăn chặn quá trình hình thành homocystein trong cơ thể. Homocystein là một loại axit amino trong máu, gây tổn hại lớp niêm mạc trên các mạch máu, tạo nên các mảng bám trên thành động mạch, dẫn làm máu vón cục và làm tắc nghẽn mạch máu.

8. Ngừa chứng đau nửa đầu: Việc thường xuyên ăn xoài có thể giúp ngăn ngừa chứng đau nửa đầu. Vì trong xoài có chứa chất riboflavin – một loại vitamin B, mà qua các cuộc nghiên cứu nó đã được chứng minh mang lại nhiều lợi ích trong việc ngăn ngừa chứng bệnh này.

9. Giúp hạ cholesterol: Bên cạnh việc chứa nhiều chất xơ giúp duy trì mức cholesterol bình thường trong cơ thể, xoài còn chứa đường. Một cuộc nghiên cứu trên các con thỏ có mức cholesterol cao cho thấy, một chế độ ăn được cung cấp thường xuyên phân bổ bổ sung khoáng chất đường có thể giúp giảm tình trạng xơ vữa động mạch ở chúng.



10. Giúp giảm huyết áp: Trong mỗi chén xoài có chứa 257mg kali – một loại khoáng chất có tác dụng giúp điều chỉnh mức huyết áp của cơ thể.

TỔNG HỢP