

Chuối bình thường đã tốt, khi chín có đốm đen lại càng quý hơn

Chuối chín đốm đen hay còn được gọi bằng cái tên quen thuộc: “chuối trứng cuốc” đặc biệt tốt cho sức khỏe.

Chúng ta thường hay lầm tưởng, khi chuối chín ở vỏ có xuất hiện nhiều vết đốm đen thường là chuối đã để lâu ngày không ăn được nữa. Đây là suy nghĩ vô cùng sai lầm, bởi những quả chuối chín đốm đen đó mang đến những lợi ích bất ngờ cho sức khỏe.

Các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã phát hiện ra rằng khi chuối chín bắt đầu xuất hiện những đốm đen trên vỏ, chúng lại sản sinh ra một chất TNF (Tumor Necrosis Factor) là một chất có thể chống lại tế bào ung thư.



Chuối trứng cuốc có nhiều lợi ích hơn nhiều so với chuối xanh

Chuối càng chín càng ngọt, bởi vì một loại enzyme có trong chuối đã chuyển hóa tinh bột thành đường và giúp dễ dàng tiêu hóa hơn. Đây cũng là lý do khiến chuối có đốm đen lại có hiệu quả gấp 8 lần trong việc thúc đẩy hệ thống miễn dịch của cơ thể so với chuối xanh.

Nghiên cứu cho thấy mỗi ngày ăn 2 quả chuối trứng cuốc sau bữa ăn, hiệu quả sẽ còn hơn thế rất nhiều.

1. Hạ huyết áp

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn hai quả chuối chín mỗi ngày có thể làm giảm huyết áp 10%. Đối với những người có vấn đề về huyết áp, chuối chứa natri thấp và kali cao, là một lựa chọn tuyệt vời cho chế độ ăn uống của những người mắc bệnh này.

2. Thực phẩm tốt cho máu

Chứa một lượng lớn chất sắt, chuối đóng vai trò quan trọng việc giữ cho máu khỏe mạnh và làm giảm nguy cơ thiếu máu. Bên cạnh đó, với hàm lượng cao B-6, chuối còn hỗ trợ việc sản xuất các tế bào máu trắng.

3. Chống trầm cảm

Những người trầm cảm thường có nồng độ thấp serotonin trong não. Trong chuối chín chứa 1 lượng lớn tryptopan, đây là một loại axit amin thiết yếu sản xuất ra serotonin- một loại hoóc-môn có thể giúp làm giảm bớt các triệu chứng của bệnh trầm cảm, tiết chế tâm lý, cải thiện tâm trạng.



4. Giúp giảm cân

Chỉ mang lại 100 calo mỗi lần ăn nên chuối là một lựa chọn tốt cho những người đang cố gắng giảm một vài cân. Chúng cũng chứa 3 gam chất xơ, giúp chúng ta cảm thấy no hơn và giữ cảm giác thèm ăn lâu.

5. Tốt cho bộ não của bạn

Chuối chín giải phóng năng lượng từ từ, giúp não tạm nghỉ ngơi trong một thời gian dài. Nồng độ kali cao giúp chúng ta tỉnh táo hơn và magiê giúp não tập trung, tăng cường trí nhớ và làm việc hiệu quả. Ngoài ra, vitamin B trong chuối cũng giúp hỗ trợ và làm dịu hệ thần kinh.

6. Giúp cân bằng hoóc-môn

Trong chuối tồn tại một nồng độ khá cao kali và vitamin B6, chính vì vậy chuối là một nguồn chất dinh dưỡng cần thiết cho sản xuất hoóc-môn.

7. Chống bệnh tật

Chuối chứa một lượng không nhỏ chất chống oxy hóa, bảo vệ tế bào chống lại các gốc tự do gây bệnh như bệnh tim, tiểu đường, ung thư, và cơ bắp và mô thoái hóa.

8. Hỗ trợ trong việc bỏ thuốc

Đã có những nghiên cứu chỉ ra rằng, chuối chứa một sự pha trộn kali, magiê và vitamin B6. Cùng với nhau, các chất dinh dưỡng được biết đến để cai thuốc lá cũng như kết hợp với các thói quen để bỏ thuốc sẽ mang đến hiệu quả không ngờ.



9. Điều trị loét dạ dày

Trong khi các bác sĩ ở Ấn Độ đã tuyên bố về lợi ích của chuối để điều trị loét dạ dày tá thì cho đến gần đây, các bác sĩ ở Anh đã phát hiện ra một điều: chuối chứa giúp ngăn chặn và chữa lành vết loét.

10. Lựa chọn hoàn hảo cho xương chắc khỏe

Các chất dinh dưỡng trong chuối giúp xây dựng và duy trì xương chắc khỏe bằng cách tăng sự hấp thụ canxi trong cơ thể.

11. Chuối giúp giảm táo bón

Chuối có nhiều chất xơ, và chất xơ chính là thần dược trong việc bình thường hóa chuyển động của ruột. Khi bạn cảm thấy nôn nao, khó chịu ở bụng hoặc chán ăn thì hãy thử ăn chuối, điều này giúp cân bằng dưỡng chất và hoạt động cho dạ dày của bạn.

An An (Dịch theo Jiaodong)