

6 tác dụng bất ngờ của quả lựu

Tác Giả: Ph N M i vi t theo Afamily
Thứ Bảy, 23 Tháng 1 Năm 2010 09:56

Các cuộc nghiên cứu khoa học hiện nay đây đều cho thấy rằng tinh chất của quả lựu có rất nhiều tác dụng bất ngờ cho cả trẻ con người.



1. Cải thiện sức khỏe của tim

David Grotto, tác giả cuốn “101 Foods That Could Save Your Life,” cho biết rằng một số nghiên cứu trên cả trẻ con người và động vật đã cho thấy rằng lựu có khả năng giảm đáng kể thành động mạch, giảm mức hình thành chất bám mạch máu, và giảm số ô-xy hóa các loại cholesterol xấu, vốn là những yếu tố gây tác hại cho trái tim.

Lựu còn chứa nhiều polyphenol, là chất hóa học thực vật nổi tiếng trong việc làm giảm quá trình sưng phù trong bệnh tim.

Theo trang Nutrition Data, chúng ta thấy rằng hàm lượng chất béo bão hòa trong quả lựu có liên quan đến nguy cơ bệnh tật, bao gồm bệnh tim và đột quỵ. Người ta có thể gia tăng lợi ích cho động mạch bằng cách kết hợp việc dùng quả lựu với các trái cây có lợi cho tim khác như quýt, cam và quýt lê, cả hai đều chứa các chất béo lành mạnh và có khả năng chống sưng phù

6 tác động bổ ích của quinoa

Tác Giả: Phá Ná Mái viát theo Afamily
Thứ Bảy, 23 Tháng 1 Năm 2010 09:56

2. Giảm huyết áp và cholesterol

Grotto cho biết rằng trong một nghiên cứu về những người bị cao huyết áp, những người này đã ăn quinoa cho uống hàng 220 gam quinoa hàng ngày trong suốt 14 ngày. Sau đó huyết áp trung bình trong cuộc thử nghiệm này giảm xuống, dẫn đến việc giảm 36% nguy cơ đột quỵ.

Hãy uống nước lọc hoặc trà và nước khoáng cứng. Bên cạnh đó, hãy cố gắng dùng nước lọc thay cho các loại nước khác trong một số công thức chế biến món ăn hoặc đồ uống.

3. Chống ung thư tuyến tiền liệt

Nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng nước lọc hoặc chất rút ra từ quinoa có thể cản trở sự phát triển của các tế bào ung thư và loại bỏ các tế bào ung thư.

Grotto cho biết rằng những người đàn ông trải qua quá trình điều trị ung thư tuyến tiền liệt và trung bình hấp thụ hàng 220 gam quinoa trong hai năm đã giảm đáng kể mức tăng của nồng độ PSA (kháng nguyên chuyên biệt tuyến tiền liệt), một nguyên nhân thúc đẩy sự phát triển ung thư tuyến tiền liệt.

Đặc biệt với ung thư tuyến tiền liệt, các chuyên gia sức khỏe khuyên nên cắt giảm thịt đỏ và các sản phẩm làm từ sữa có chứa nhiều chất béo, và nên ăn các sản phẩm từ sữa ít béo.

4. Có thể tiêu diệt vi khuẩn gây hại

Grotto đã trích dẫn một cuộc nghiên cứu mới đây trên tạp chí *Molecules* cho thấy rằng những chất rút ra từ 6 loại quinoa. Thử nghiệm đã có hiệu quả trong việc giết chết 7 chủng vi khuẩn có hại khác nhau, bao gồm chủng *E. coli* và *Staphylococcus*.

6 tác động bổ ích của quế lên

Tác Giả: Phá Ná Mái viát theo Afamily
Thứ Bảy, 23 Tháng 1 Năm 2010 09:56

Mác dù cuác nghián cáu đác tián hành trong phòng thí nghiám vái các chát rút ra từ láu nháng nó cũng gái ý ráng viác bổ sung ná cá láu và hát láu vào chá đá ăn uáng cáa con ngái có thá giúp cá thá cháng lái mát số loái vi khuán. Láu, cùng vái vá nho, ráu vang đá, và trà có cháa tannin, háp chát có các tính chát kháng khuán và cháng vi trùng.

Hãy ăn láu vái các thành phán kháng khuán nhá tái, hành, hát tiêu Jamaica và rau oregano, là nháng chát giát chát vi khuán tát nhát.

5. Cải thiện khả năng chống đáng

Grotto cho biát chát polyphenol đác tìm tháy nhiáu trong láu không chá cải thiện số láu thông máu đán tim mà còn đán các bá phán khác trên cá thá.

Ông cho biát trong mát cuác nghián cáu vá nháng ngái đàn ông đác chán đoán bá rái loán cáng đáng thì nháng ngái uáng ná cá láu trong 4 tuán lá số cải thiện số cáng đáng lên gáp hai lán so vái nháng ngái dùng các loái đác tháo khác.

Trong mát số tráng háp, có vá nhá có số liên há giáa huyết áp cao và rái loán cáng đáng. Vì thá, thác hián chá đá ăn uáng giúp giám huyết áp cũng đáng thái có thá giúp cải thiện chá năng cáng đáng.

Hiáp hái tim mách khuán cáo nên cát giám chát nát-tri và ăn thác phám cháa nhiáu chát ka-li, nhá khoai lang, khoai tây, nám, đáu lima, cam và sáa chua không chát béo.

6. Có thá tăng tá trọng xáng

Grotto đã trích dán mát cuác nghián cáu trong đó nháng con chuát đác cho ăn chát rút ra từ láu trong 2 tuán lá đã ít rái vào tình tráng “mát xáng” so vái nháng con chuát không ăn láu.

6 tác dụng bổ ích của quế tươi

Tham khảo: Phấn Mũi viết theo Afamily
Thứ 13; Bức ảnh, 23 Tháng 1 Năm 2010 09:56

* Cách lấy hạt trong ruột quế tươi

Bổ quế tươi làm tốt cho sức khỏe theo phương pháp của quế, sau đó tách quế ra theo vết cắt hoặc vết rách đó. Lấy một cái bát (tô) sâu và to rồi nhúng tách hạt vào bát bằng tay, đợi khi tách ruột và vớt ra.

Cũng có thể lấy hạt bằng cách cho quế tươi ngập trong một bát nước. Ruột quế sẽ nổi lên trên, hạt quế sẽ chìm xuống dưới. Tách ruột ra rồi làm ráo hạt trong một cái rá. Mặc dù mẹo này giúp người ta ít bẩn tay hơn nhưng sẽ khiến quế tươi bị mất đi một số chất.