

Mọi bệnh mất loai nọc sinh tố

Tác Giả: Saigon Echo sáu tám
Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 21:50

Không phải mọi loại nọc ép nào cũng tốt và dành cho bạn.



Mọi loại nọc ép có cách sản xuất khác nhau và đi vào cơ thể theo những con đường khác nhau.

Cà rốt

Nọc ép cà rốt là vua của các loại nọc sinh tố. Nó rất giàu beta-caroten, vitamin B, kali, calcium, cobal và các chất khoáng khác. Tất cả đi vào này làm cho nọc ép cà rốt đặc biệt tốt cho trẻ em và những người có hệ miễn dịch yếu hoặc làn da có “vết nám”.

Beta-caroten có nhiều trong cà rốt rất tốt cho mắt. Tuy nhiên, cần ăn một số thức phẩm chất béo sau khi uống nọc ép cà rốt để hấp thu được tốt hơn. Một đĩa salad với dầu thực vật là món ăn thích hợp nhất nên ăn sau khi uống nọc ép cà rốt.

Không uống nọc ép cà rốt quá nhiều. Dạng beta-carotene không tốt cho gan, da. Không uống nhiều hơn 0,5 lít/ngày và không nên dùng với người bị loét dạ dày và bị tiêu chảy.

Cải củ đỏ

Nọc củ cải đỏ có chứa nhiều sắt, vitamin C, P, B1, B2, PP. Nó cũng chứa nhiều kali, sát, muái mangan.

Nọc củ cải đỏ có các chất kích thích sản sinh máu. Magiê cao góp phần vào việc bình thường hoá hoạt động của hệ thần kinh trong khi quá tải, mất ngủ. Nọc củ cải này cũng giúp cải thiện đường ruột và là một liệu pháp tốt để phòng bệnh táo bón.

Tuy nhiên, nọc củ cải đỏ có chứa các hợp chất có hại và thường bị phá hủy khi tiếp xúc

Mùi bọ nh mọt lo i nọc sinh t

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 21:50

v i không khí. Vì v y, tr c khi u ng b n c n ph i gi nó trong t l nh 2-3 gi .
Đ làm quen v i n c ép c c i đ ng, b n nên u ng b t đ u t ng thìa m t và u ng m t vài
thìa/ ngày. Tr c khi u ng, pha loãng v i n c sôi... Có th k t h p nó v i cà r t, b p c i, táo,
m n ho c bí r . N u b b nh th n, ho c b nh loét d dày tá tràng thì không nên u ng.

Cà chua

N c cà chua là ngu n dinh d ng quý, làm gi m nguy c ung th . Nó r t h u ích cho ph n
mang thai và đang cho con bú. Đây là n c ép có ít calory, r t thích h p cho nh ng ng i gi m
cân.

B n nên u ng n c ép cà chua 20-30 phút tr c b a ăn, vì nó h tr d dày và ru t s n sàng
cho v i c tiêu hóa th c ăn.



Do mu i làm gi m ch t l ng c a n c ép này nên ch c n cho t i đ p d p và m t s lo i rau
xanh nh mùi tây, thì là, rau mùi.

N c cà chua không nên dung v i nh ng ng i b viêm d dày, loét d dày, viêm tu và viêm
túi m t ...

B p c i

N c ép b p c i có ch a carbohydrate d tiêu hóa, vitamin C, PP, folacyn và các axít amin. Nó
cũng ch a kali, natrium, calcium, magiê và mu i s t. N c ép b p c i có ch a ch t ch ng viên
loét (vitamin U). Vì v y, nó đ c s d ng nh m t ph ng thu c ch ng loét d dày tá tràng. Nên
u ng n c ép b p c i t i cho thêm g ng khi viêm mi ng và viêm l i.

Mi bnh m t lo i n c sinh t

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 21:50

Bên c nh đó, n c ép c i b p ng n s chuy n hóa carbohydrate thành ch t béo, vì th r t h u ích cho nh ng ng i béo phì mu n gi m cân. Nên u ng 30 phút tr c b a ăn và gi a các b a ăn.

Bí r

N c ép bí r có ch a đ ng mía, s n sinh ra ch t Pectic lành tính, mu i kali và magiê, s t, đ ng và coban. Nó cũng ch a vitamin C, B1, B2, B6, E, beta-caroten.

N c ép bí r h tr dinh đ ng r t t cho ng i b bnh tim m ch đi kèm v i ch ng phù n . N c ép bí r cũng đ c bi t t cho nh ng ng i b bnh th n và bnh gan v i li u l ng 0,5 lít/m t l n/ngày.

N u b m t ng , nên u ng m t ly n c trái cây bí r v i m t ong tr c khi đi ng v i li u l ng 1/4 hay 1/5 ly; quá trình đi u tr là 10 ngày.

Không có ph n ng v i n c ép bí r .

Táo



Táo ch a nhi u vitamin C và P, kali, calcium, mu i, s t, đ ng, mangan, coban, k m, niken. Nó đ c s đ ng t t khi b n b s v a đ ng m ch, gan, bàng quang ti t ni u, bnh th n, bnh s i ni u.

B n có th u ng n c táo mà không lo b t k tác đ ng ph nào đ i v i s c kh e cho dù u ng t i c lít/ngày. N c táo không nên dung cho nh ng ng i b viêm đ dày, loét đ dày và viêm t y c p.

Nho

M i b nh m t lo i n c sinh t

Tác Giả: Saigon Echo s u t
Chúa Nhật, 21 Tháng 2 Năm 2010 21:50



Uống rượu vang đỏ có thể giúp giảm cholesterol và huyết áp.



Uống nước ép trái cây có thể giúp giảm cholesterol và huyết áp.



Uống nước ép trái cây có thể giúp giảm cholesterol và huyết áp.