

Quả dừa - Trách nhiệm của bạn, làm đẹp

Tác Giả: Theo - Tiếp thị & Gia đình
Thứ Hai, 22 Tháng 3 Năm 2010 20:23

Đúng bạn qua loại quả quen thuộc và bạn đừng nghĩ rằng đây chỉ là một em nhỏ

vì trái dừa có rất nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe, thêm sức sống làm tươi trẻ làn da.



Người Philippines xem dừa là "cây của sự sống". Với người Malaysia, dừa là một loại cây đa dụng vì hầu hết các bộ phận từ lá, rễ đến gáo dừa đều có giá trị sử dụng.

Các thành phần của quả dừa như cơm, nước, nước cốt và dầu đã nuôi sống các thế hệ con người trên khắp thế giới. Nhiều hòn đảo, dừa là thực phẩm chính trong các bữa ăn của dân bản địa. Ngày xưa, người ta đã biết dùng vỏ dừa để làm dây thừng, chổi, dùng lá dừa để lợp mái nhà, làm rổ, rá, gáo dừa dùng làm đồ uống có âm nhạc hay đồ uống thực phẩm. Ngày nay, người ta còn phát hiện thêm rất nhiều công dụng khác của dừa.

Tốt cho trẻ nhỏ:

Thành phần của dừa giàu vitamin và chất khoáng cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Dừa

Quả dứa - Trái cây giảm cân, làm đẹp

Tác Giả: Theo - Ti&#p th& & Gia đình
Thứ Hai, 22 Tháng 3 Năm 2010 20:23

làm tăng khả năng hấp thụ canxi, magiê rất tốt cho xương và răng chắc khỏe. Ngoài ra, l&#i qu& này còn giúp bổ sung năng lượng cho hoạt động của cơ thể.

Thành phần dinh dưỡng của quả dứa:

Giàu chất xơ, vitamin, nước và chất khoáng, l&#i qu& này có giá trị dinh dưỡng cao. Nó được coi là thành phần chính vì quả có nhiều giá trị dinh dưỡng, quả mang lại lợi ích cho sức khỏe. Ngoài ra, hàm lượng chất béo bão hòa rất cao. Một tách cà phê nhỏ chứa 27g chất béo, 10g protein và 12g carbohydrate chứa trong 100g.

Tốt cho vận động viên thể thao:

Chứa nhiều nước và chất điện giải giúp bù nước và năng lượng cho cơ thể. Nước nhiều trong quả dứa có thể giúp duy trì thể lực trong những ngày tập luyện căng thẳng. Bên cạnh đó, quả dứa còn giúp rút ngắn thời gian phục hồi các cơ bắp do tập quá nhiều.

Uống nước dứa là một cách bổ sung năng lượng và chất khoáng tốt trong các hoạt động thể thao. Đó là lý do rất nhiều vận động viên và những người lao động nặng nề khuyên uống nước dứa để bù đắp năng lượng sau quá trình tập luyện, lao động.

Ngoài việc giúp gia tăng năng lượng, dẻo dai, nâng cao thể lực, quả dứa cũng có ích trong quá trình bài tiết insulin và phát huy vai trò của glucose trong máu.

Trái cây tốt cho việc giảm cân:

Quả dứa thúc đẩy tiêu hóa trao đổi chất của cơ thể. Điều đó có nghĩa, năng lượng sẽ được tiêu thụ nhanh hơn, qua đó giúp giảm cân nhanh chóng. Điều này tuy nhiên là quá trình này diễn ra hoàn toàn tự nhiên vì vậy nó không gây ra bất kỳ tác hại nào cho sức khỏe của bạn.

Quả dứa - Trái thơm giúp cân bằng, làm đẹp

Tác Giả: Theo - Táp th& & Gia đình
Thứ Hai, 22 Tháng 3 Năm 2010 20:23

Ngäi bän đäng hành cäa phäi đäp:

Näng đä pH trong däa giúp täo ra sä cân bäng các häp chät hóa häc cäa da. Nhä väy, däa làm cho da mäm mäi, ngăn chän tình träng khô và träc da, hän chä nhäng vät nhän, đäm näu do tuäi tác. Thêm vào đó, däa gia tăng sä chäc khäe cho säi tóc và giúp kiäm soát gäu. Không chä väy, däa còn bäo vä da và tóc khäi nhäng tác häi cäa ánh näng.

Công đäng trong y häc:

Không chä mang đän häng vä nhiät đäi cho các món ăn, däa còn giúp tiêu điät nhäng loäi vi-rút gây ra các bänh đä lây lan nhä cäm cúm, viêm gan C, säi... Nó cũng có khä năng tiêu điät vi khuän gây loét, viêm phäi, các bänh răng miäng, bänh läu. Däa còn chäa các thành phän có tính năng tiêu điät nhäng loäi näm gây ra các căn bänh näm candida, täa miäng...

Däa cũng làm giäm các triäu chäng và nguy cä säc khäe do bänh tiäu đäng, viêm túi mät, loét đä dày, viêm ruät kät... Nó còn có tác đäng bäo vä cä thä khäi các bänh do nhäng gäc tä do gây ra nhä lão hóa säm và thoái hóa.

Uäng näc däa thäng xuyên giúp giäm các triäu chäng cäa bänh vä đäng tiät niäu nhä són, hay buän tiäu. Bän có biät uäng näc däa väi mät thìa cà phê đäu ôliu có thä giúp tiêu điät các loäi giun sän trong ruät? Ngoài uäng thuäc đäc trä, nhäng ngäi bä sän thän có thä uäng näc däa đä giúp viên sän đä vä hän.