

## Đu đủ p và nhúng l i ích thi t th c

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; Ba, 06 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 12:16

---

Khi dùng đu đủ p đ ch bi n, nhi u ng i ch quan tâm đ n vi c các món ăn c a mình s ngon h n n u có thêm đu đủ p,

ít ai chú ý đ n giá tr dinh d ng ch a trong th qu con con, r ti n này.

### L i ích c a đu đủ p



*Đu đủ p r t d i dào ch t x , c ch t x hòa tan và ch t x không hòa tan*

Đu đủ p r t d i dào ch t x , c ch t x hòa tan và ch t x không hòa tan. 1/2 chén đu đủ p n u chín có th cung c p kho ng 2g ch t x , đu đủ p còn t i nguyên cung c p nhi u h n, 1 chén kho ng 3,2 g.

Ch t x mang đ n nhi u l i ích cho s c kh e, bao g m c vi c thúc đ y gi m cân; ki m soát l ng đ ng trong máu; ngăn ng a táo bón và bê nh trĩ, c i thi n tiêu hóa; gi m m c

## Đu đủ và nhúng lily ích thi t th c

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; Ba, 06 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 12:16

cholesterol nên giúp phòng b nh cao huy t áp, nh i máu c tim; gi m nguy c ung th ru t k t.

Ch t nh y ch a trong đu u b p còn có tác d ng nhu n tràng, gi m đau, gi m v t loét trong ch ng viêm s ng. Nó còn đ c xem là lo i th c ph m “lý t ng” nh t cho nh ng ng i có đ dày nh y c m.

Đu đủ b p cũng ch a nhi u axit folic. 1/2 chén đu u b p n u chín t ng đ ng v i 36,5 mg axit folic. M t chén đu u b p s ng ch a đ n 87,8 mg axit folic. Đây là ch t dinh d ng c n thi t cho nhi u ch c năng c a c th , đ c bi t đ i v i nh ng ph n mang thai, axit folic c c k quan tr ng vì giúp phòng ng a khuy t t ng th n kinh và các đ t b m sinh khác ı thai nhi.

Bên c nh đó, đu u b p cũng thích h p cho nh ng ng i mu n gi m cân do cung c p ít calo (kho ng 25 calo v i 1/2 chén đu u b p n u chín và 33 calo cho m i chén đu u b p s ng), Ngoài ra, đu u b p còn ch a nhi u vitamin A, vitamin C, canxi, kali, magiê giúp duy trì s kh e m nh cho da, tóc và đôi m t, tăng c ng h th ng mi n đ ch cho c th .

## L a ch n và b o qu n đu u b p



Đu đủ b p đ ăn, có th xào, lu c ho c n u chung đ tăng h ng v cho các món canh chua, súp...

## Đu đủ và nghệ là i ch th t th c

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; Ba, 06 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 12:16

---

Khi mua đu đủ p t i, nên ch n qu không quá m m, không có v t thâm bên ngoài v , và không dài quá 8cm.

B o qu n đu đủ p trong t l nh có th gi đ c đ t i xanh t 2-3 ngày.

L u ý nên b c ngoài b ng khăn gi y ho c đ ng đu đủ p trong bao nh a r i m i cho vào t l nh. N u là đu đủ p n u chín nên đ vào h p th c ăn đ y kín m i cho vào t l nh, có th b o qu n đ c 3-4 ngày.

Đu đủ p đ ăn, có th xào, lu c ho c n u chung đ t ăng h ng v cho các món canh chua, súp... Đ nh n đ c l i ích dinh đ ng t t nh t t đu đủ p, khi ch bi n, nên n u chín n hi t đ th p, v a ph i, không n u, n ng đu đủ p n hi t đ cao, t t nh t là h p chín.