

## 25 lý do nên ăn quinoa

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#225;u t&#225;m  
Th&#7913; N&#259;m, 16 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2009 23:48

---

Quinoa không những là loại ngũ cốc mang lại lợi ích sức khỏe cho món ăn mà còn có nhiều lợi ích về sức khỏe. Những lợi ích sau của quinoa sẽ khiến bạn nên bổ sung ngay vào chế độ ăn hàng ngày của gia đình.

### 1. Giảm cholesterol

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng chế độ ăn dùng nhiều ngũ cốc nguyên hạt có thể giúp giảm nồng độ cholesterol.

Quinoa cũng giúp giảm nồng độ cholesterol LDL xấu và triglycerids (acid béo trong máu).

### 2. Giảm nồng độ đường máu và trở nên nhạy cảm với insulin

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng dùng nhiều ngũ cốc nguyên hạt giúp cải thiện mức độ nhạy cảm với insulin và điều chỉnh nồng độ glucose trong máu. Khi mức insulin điều chỉnh tốt, cân nặng và bệnh tim mạch sẽ được kiểm soát.

### 3. Bệnh tim mạch

Quinoa giúp củng cố sức khỏe tim mạch vì thể tránh cho chế độ ăn kiêng các thực phẩm liên quan tới tim mạch. Cho 1 cốc quinoa khô khi chế biến để ăn rất tốt cho những người mắc bệnh đái tháo đường và bệnh cao huyết áp.

### 4. Chống ung thư

Nghiên cứu về các công dụng của Biotin cho thấy quinoa có tác dụng kháng khuẩn sinh sôi của các tế bào ung thư bạch cầu.

Ngoài ra, chất xơ và canxi trong quinoa giúp loại bỏ các độc chất tích tụ, ngăn ngừa những bệnh ung thư không tốt về tế bào ruột, đó giúp giảm nguy cơ ung thư ruột kết.

### 5. Ngừa sâu răng và sạch miệng

Quinoa từ lâu đã được biết đến là một trong những thảo dược có tác dụng điều trị sâu răng và hôi miệng có mùi.

Chỉ cần nhai một muỗng quinoa khô hay súc miệng với nước quinoa cũng giúp sạch miệng và mang lại hơi thở thơm tho.

### 6. Điều trị các vấn đề về hô hấp

Quinoa rất hữu ích về mặt dinh dưỡng cho bệnh cúm.

Những người bị bệnh cúm, ho dai dẳng, viêm xoang nên dùng ăn hỗn hợp 1 thìa một muỗng trà và 1/4 thìa quinoa hàng ngày trong 3 ngày liên tiếp.

Quinoa cũng giúp điều trị cúm, đau họng và chế độ bổ sung huyết.

## 25 lý do nên ăn quế

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 16 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2009 23:48

---

### 7. B&#o n&#o

Qu&#e kích thích ho&#t đ&#ng c&#a n&#o nh&# m&#t lo&#i thu&#c b&#, giúp lo&#i tr&# s&# c&#ng th&#ng th&#n kinh cũng nh&# suy gi&#m trí nh&#.

Các nghiên c&#u cũng ch&# ra r&#ng ng&#i qu&# làm tăng nh&#n th&#c, trí nh&# hi&#u qu&#, tăng kh&# năng t&#p trung và nh&#y b&#n.

### 8. Gi&#m các b&#nh truy&#n nhi&#m

V&#i kh&# năng ch&#ng khu&#n, ch&#ng n&#m, ch&#ng vi rút, ch&#ng các v&#t ký sinh và là ch&#t kh&# trùng nên qu&# r&#t h&#u hi&#u trong vi&#c ch&#ng viêm nhi&#m c&# bên trong và ngoài.

Qu&# đ&#&#c xem là r&#t hi&#u qu&# trong vi&#c ch&#ng l&#i b&#nh n&#m âm đ&#o, n&#m v&#m h&#ng. ng&#a b&#nh viêm nhi&#m vùng âm đ&#o, nhi&#m trùng v&#m h&#ng, loét d&# dày và ch&#y trên đ&#u.

### 9. Đ&# ch&#u trong k&# nguy&#t san

Qu&# r&#t t&#t cho ph&# n&#, giúp gi&#m thi&#u ch&#ng chu&#t rút và nh&#ng khó ch&#u khác trong th&#i gian nguy&#t san.

### 10. Tránh thai

Qu&# đ&#&#c xem là m&#t bi&#n pháp tránh thai t&# nhiên. Th&#&#ng xuyên dùng qu&# sau sinh con s&# giúp làm ch&#m kinh vì th&# tránh đ&#&#c mang thai trong th&#i gian này.

### 11. L&#i s&#a

Qu&# giúp tăng ti&#t l&#&#ng s&#a m&# nên r&#t h&#u ích v&#i nh&#ng bà m&# ít s&#a.

### 12. Gi&#m đau do ch&#ng viêm kh&#p

Trong qu&# có ch&#a nhi&#u h&#p ch&#t ch&#ng viêm có tác đ&#ng gi&#m đau và viêm do b&#nh th&#p kh&#p gây ra.

Nghiên c&#u c&#a tr&#&#ng ĐH Copenhagen cho th&#y: n&#u dùng n&#a thìa b&#t qu&# và 1 thìa m&#t ong m&#i sáng s&# giúp gi&#m đau kh&#p đáng k&# (sau 1 tu&#n s&# đ&#ng) và có th&# đi l&#i không đau (sau 1 tháng dùng).

### 13. T&#t cho h&# tiêu hoá

Cho qu&# vào món ăn hàng ngày giúp tiêu hoá t&#t. Qu&# r&#t hi&#u qu&# v&#i ch&#ng khó tiêu, bu&#n nôn, r&#i lo&#n d&# dày, tiêu ch&#y và ch&#ng đ&#y h&#i. Qu&# có tác đ&#ng gi&#m b&#t l&#&#ng gas trong đ&# dày và ru&#t vì th&# r&#t t&#t cho h&# tiêu hoá.

### 14. Gi&#m viêm đ&#&#ng ti&#t ni&#u

Nh&#ng ng&#&#i ăn qu&# đ&#u thì nguy c&# b&# viêm nhi&#m đ&#&#ng ti&#t ni&#u r&#t th&#p. Qu&# giúp l&#i ti&#u t&# nhiên và h&# tr&# bài ti&#t n&#&#c ti&#u.

### 15. Ch&#ng ngh&#n m&#ch

H&#p ch&#t Cinnamaldehyde trong qu&# r&#t hi&#u qu&# trong vi&#c ngăn ng&#a máu đ&#ng và v&#n c&#c vì th&# r&#t t&#t v&#i nh&#ng ng&#&#i b&# b&#nh tim m&#ch.

## 25 lý do nên ăn quế

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&m

Th&#7913; N&#259;m, 16 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2009 23:48

---

### 16. B&o qu&n th&c ph&m

Khi cho 1 l&ng qu& nh& vào ch& bi&n th&c ph&m giúp ngăn ng&a s& phát tri&n và sinh sôi c&a vi khu&n vì th& giúp b&o v& đ& ăn t&i ngon h&n.

### 17. Gi&m đau đ&u và ch&ng đau n&a đ&u

Đau đ&u do đi nhi&u ngoài tr&i gió l&nh s& đ& c đ&u tr& b&ng vi&c đ&p h&n h&p m&ng b&t qu& tr&n v&i n&c lên vùng trán và thái đ&ng.

### 18. Ng&a m&n và m&n đ&u đen

Qu& giúp lo&i b& các t&p ch&t trong máu vì th& r&t h&u hi&u trong vi&c gi&m m&n. Dùng h&n h&p b&t qu& và vài gi&t n&c c&t chanh đ&p lên nh&ng vùng b& m&n và m&n đ&u đen s& có hi&u qu&.

### 19. Tăng c&ng l&u thông máu

Qu& giúp làm s&ch thành m&ch máu và tăng c&ng l&u thông máu. Vi&c l&u thông máu d& dàng s& c&i thi&n s&c kho& do đ&m b&o cung c&p đ& ôxy cho các t& bào trong c& th&, tăng c&ng trao đ&i ch&t, gi&m nguy c& m&c b&nh tim n&u dùng qu& đ&u hàng ngày.

### 20. Tăng c&ng s& r&n ch&c c&a các mô

Qu& giúp tăng s& ch&c kho& và tính đàn h&I, co giãn c&a các mô trong c& th&.

### 21. Gi&m đau c& và đau kh&p

Nh&ng ng&i ăn qu& đ&u hàng ngày th&y gi&m đau các c& và kh&p, tăng c&ng s& d&o dai c&a các c& và kh&p x&ng.

### 22. C&i thi&n h& mi&n d&ch

H&n h&p m&t ong và qu& r&t t&t giúp tăng c&ng h& mi&n d&ch, gi&m m&t m&i, làm ch&m quá trình lão hoá và kéo dài tu&l th&.

### 23. Gi&m ng&a

H&n h&p m&t ong và qu& giúp gi&m ng&a do côn trùng đ&t.

### 24. Là ngu&n magan, ch&t x&, ch&t s&t và canxi kho& m&nh.

### 25. Làm lành v&t th&ng

Qu& giúp ng&a máu ch&y vì th& có kh& năng làm lành v&t th&ng nhanh