

9 công dụng diệu kỳ của củ sen đối với sức khỏe

Củ sen tươi có vị ngọt nhẹ, chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe. Dưới đây là một số công dụng tuyệt vời của củ sen đối với sức khỏe.

Bảo vệ tim mạch và điều hòa huyết áp

Là thực phẩm giàu dinh dưỡng, củ sen tươi có tác dụng hỗ trợ sức khỏe tim mạch do chứa nhiều Kali. Nhiều đặc tính có lợi của K đã được báo cáo bao gồm giãn mạch, tăng GFR và giảm renin giúp điều hòa huyết áp. Hơn nữa, chế độ ăn thiếu kali có thể gây yếu cơ, nhịp tim không đều, dễ thay đổi tâm trạng hoặc buồn nôn.

Ngoài ra, hàm lượng folate và vitamin C trong củ sen cũng vô cùng thiết yếu giúp tạo máu và bền vững thành mạch.

Cải thiện chức năng miễn dịch

Củ sen rất giàu vitamin C, một chất chống oxy hóa mạnh, bảo vệ màng tế bào trước tác hại của các gốc tự do, tăng tạo interferon, nâng cao sức đề kháng, làm giảm nhạy cảm của cơ thể với histamine, chống stress. Do vậy, bổ sung củ sen vào chế độ ăn dinh dưỡng sẽ giúp bạn cải thiện chức năng miễn dịch.

Tác dụng cầm máu và lưu thông máu

Theo y học cổ truyền, củ sen còn được gọi là ngẫu tiết, không chỉ là thực phẩm mà còn là vị thuốc có tác dụng cầm máu, dùng trong những trường hợp chảy máu cam, đi ngoài hoặc tiểu tiện ra máu...

Trong củ sen còn chứa nhiều Vitamin B6, giúp điều hòa nồng độ homocystein góp phần bảo vệ tim mạch, hỗ trợ sự lưu thông máu trong cơ thể.

Giàu vitamin B, hỗ trợ tốt cho hệ thần kinh

Tác dụng của củ sen còn đến từ nguồn vitamin nhóm B phức hợp giá trị cao như pyridoxine, folate, niacin, riboflavin, axit pantothenic và thiamin.

Đặc biệt, pyridoxine (vitamin B6) đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ các chức năng thần kinh. Chính vì vậy, khi cơ thể bị thiếu vitamin này, bạn sẽ có cảm giác mệt mỏi và khó chịu, thậm chí đôi khi có thể dẫn đến trầm cảm.

Bổ sung lượng pyridoxine phù hợp mỗi ngày giúp kiểm soát tình trạng khó chịu thần kinh, đau đầu và căng thẳng. Vitamin B6 cũng làm giảm nguy cơ đau tim.

Cải thiện sức khỏe làn da

Theo nghiên cứu khảo sát các hoạt chất Polyphenol được chiết xuất từ củ sen, cho thấy tác dụng giúp duy trì sức khỏe làn da thông qua việc giảm mức độ hoạt động của metalloproteinase có trong tế bào da thông qua các đặc tính chống viêm.

Thúc đẩy phát triển trí não

Pyridoxine nằm trong nhóm vitamin tổng hợp nhóm B. Nó có khả năng tương tác trực tiếp với các thụ thể thần kinh ở trong não có ảnh hưởng tới tâm trạng cũng như trạng thái tinh thần của bạn. Nó giúp kiểm soát các căn bệnh đau đầu, stress và nóng giận. Bởi hoa sen là biểu tượng của hòa bình và thuần khiết trong hàng thế kỷ qua, củ sen đã chứng minh được công dụng này.

Giàu chất xơ, có lợi cho hệ tiêu hóa

Ngăn ngừa ung thư đường ruột: Chất xơ không hòa tan có trong củ sen làm tăng khối lượng và tốc độ di chuyển của thức ăn trong đường ruột. Nhờ đó làm giảm thời gian tích tụ các chất độc hại.

Ngăn ngừa táo bón: Chất xơ có tác dụng giúp điều hòa nhu động ruột bằng cách kéo nước vào lòng ruột để tạo phân mềm và thành khuôn.

Ngoài ra, hàm lượng chất xơ dồi dào trong củ sen còn mang đến những lợi ích khác:

Giảm cholesterol: Chất xơ hòa tan đã được chứng minh làm giảm cholesterol và hạn chế nguy cơ bệnh tim mạch.

Kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn: Bữa ăn giàu chất xơ sẽ làm chậm quá trình tiêu hóa thức ăn ở ruột. Điều này góp phần giữ lượng đường trong máu ổn định.

Chữa chứng rối loạn hô hấp

Nghiên cứu chỉ ra rằng củ sen có lợi cho hệ hô hấp. Nó giúp làm sạch và cung cấp sức mạnh cho hệ hô hấp. Có thể uống trà củ sen để giảm ho. Hương sen tỏa ra từ làn

khói giúp làm sạch chất nhầy ở hệ hô hấp. Cũng có thể uống sinh tố củ sen nghiền để trị các bệnh đường hô hấp như bệnh hen suyễn và bệnh lao.

Điều trị nhiễm nấm

Củ sen thường được dùng để điều trị các bệnh ngoài da như nhiễm nấm và bệnh nấm ngoài da, ghẻ, sài, thủy đậu, bệnh phong, chứng nôn mửa, tiêu chảy, ho, kiết lỵ,....