

## **5 loại "kháng sinh tự nhiên" quen thuộc có ngay trong căn bếp**

### **Mật ong**

Mật ong là một loại thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng cao, bổ ích cho sức khỏe, thường dùng để điều trị các bệnh liên quan đến tiêu hóa và dùng để kháng viêm, kháng khuẩn. Bên cạnh đó, chúng còn chứa một loại enzyme giúp giải phóng hydrogen peroxide có khả năng chống nhiễm trùng hiệu quả.

### **Củ nghệ**

Tương tự như tỏi thì nghệ cũng là một loại gia vị được sử dụng phổ biến để giúp kháng khuẩn, kháng viêm hiệu quả. Nghệ chứa nhiều các hợp chất giúp chống oxy hóa, chống viêm, giảm thâm.

Đặc biệt, hợp chất curcumin có trong nghệ đã được nghiên cứu vào năm 2009 cho thấy chúng có khả năng tiêu diệt *Helicobacter pylori*, một loại vi khuẩn gây viêm loét dạ dày.

### **Rau diếp cá**

Thông thường, rau diếp cá sẽ khá kén người ăn vì mùi tanh. Tuy nhiên, đây lại là một loại rau được nhiều chuyên gia đánh giá cao vì lợi ích của chúng. Theo y học hiện đại thì chúng chứa decanoyl-acetaldehyd giúp tiêu diệt các tụ cầu vàng, phế cầu, trực khuẩn bạch hầu gây nên một số bệnh lý nguy hiểm.

### **Hành**

Trong hành chứa nhiều dưỡng chất như vitamin A, vitamin C, giúp tăng cường thị lực, nâng cao sức khỏe. Ngoài ra, hành còn chứa hợp chất allicin giúp diệt khuẩn, điều trị một số bệnh như kiết lỵ, thương hàn.

Tuy nhiên, allicine lại dễ dàng biến mất khi gặp nhiệt độ cao nên bạn cần phải cho hành vào cuối cùng khi chế biến để tránh làm mất chất nhé.

### **Củ gừng**

Trong Đông y thì gừng có tính ấm, vị cay, giúp chữa hư nhiệt, phong hàn, cảm cúm. Ngoài ra, gừng còn có khả năng kháng khuẩn và kháng nấm, đặc biệt là vi khuẩn E. coli và Salmonella, nguyên nhân gây bệnh tiêu hóa và tiêu chảy.