

## **Củ cải trắng - thuốc quý cho sức khỏe mùa đông**

Củ cải trắng được ví như “nhân sâm mùa đông” do có nhiều tác dụng trong hỗ trợ tăng cường sức khỏe, chữa bệnh của con người.

Theo Y học hiện đại cứ mỗi 100g củ cải trắng có 1.4g protid, 3.7g glucid, 1.5g xenluloza, 40 mg canxi, 41 mg photpho; 1,1 mg sắt; 0,06 mg vitamin B1, 0.06 mg vitamin B2, 0.5 mg vitamin PP, 30 mg; vitamin C...

Theo Đông Y, củ cải có vị ngọt, hơi cay, đắng, tính bình, không độc, có tác dụng chữa ho, long đờm, lợi tiểu kích thích tiêu hoá, bảo vệ dạ dày,...Củ cải được dùng làm thuốc dưới dạng khô hoặc tươi đều được.

Ở Pháp, đã có nhiều thí nghiệm về việc sử dụng số lượng lớn nước củ cải trắng nhằm hỗ trợ phục hồi cho những bệnh nhân có các bệnh ác tính.

**Dưới đây là những lợi ích tuyệt vời của củ cải trắng.**

### **Có tác dụng làm giảm cholesterol**

Củ cải đã được chứng minh là có khả năng làm giảm cholesterol trong cơ thể. Trong một nghiên cứu cho thấy chế độ ăn uống nhiều củ cải sẽ làm giảm mức cholesterol huyết thanh và nồng độ chất béo trung tính, tăng đáng kể HDL cholesterol (cholesterol tốt).

### **Có tác dụng giảm đau hiệu quả**

Chất cay có trong củ cải giúp kháng khuẩn, hoạt lạc gân cốt, có hiệu quả giảm đau. Mùa đông nếu đau mọi cơ bắp hoặc đau khớp, có thể trực tiếp lấy củ cải gọt vỏ, lấy vỏ đắp lên chỗ đau, cũng có thể bỏ vỏ củ cải vào trong một cái túi vải để chườm nóng.

### **Hỗ trợ chức năng gan hoạt động tốt, ngăn ngừa bệnh tim mạch**

Củ cải có chứa các hoạt tính sinh học betain, hỗ trợ chức năng gan khỏe mạnh. Khi gan hoạt động tốt, chất béo được chia nhỏ một cách hiệu quả, giúp giảm cân và ngăn ngừa mệt mỏi và buồn nôn. Betaine, một dưỡng chất được tìm thấy trong củ cải đường giúp làm giảm homocysteine huyết tương. Đây là một yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch.

### **Tốt cho não bộ**

Một nghiên cứu tại Đại học Wake Forest đã chỉ ra lượng nitrat cao trong củ cải có thể làm tăng lượng máu đến não, do đó làm cải thiện chức năng tâm thần, tăng cường sức khỏe não bộ, thậm chí bảo vệ tế bào não trong nhiều năm.

### **Khả năng chống ung thư**

Củ cải là một trong số thực phẩm tốt nhất, thành phần dinh dưỡng phong phú vitamin B và nhiều loại khoáng chất, trong đó hàm lượng vitamin C rất cao giúp cơ thể chống lại tác động xấu của virus.

Trong củ cải chứa dầu cải và glycosid, có thể phát huy tác dụng đối với nhiều loại chất xúc tác, hình thành nên thành phần chống ung thư có vị cay cay. Vì vậy, củ cải càng cay thành phần này càng nhiều, khả năng chống ung thư càng cao.

### **Phòng tránh thiếu máu**

Vitamin B12 tự nhiên trong củ cải giúp thúc đẩy sự hấp thu sắt, tham gia vào việc tổng hợp hemoglobin, do đó lượng ôxy hemoglobin tăng cao giúp bồi bổ thể lực, phòng ngừa thiếu máu.

### **Ngăn ngừa nhiễm virus**

Trong củ cải hàm lượng vitamin C cao nên có tác dụng làm sạch cơ thể một cách tự nhiên, tăng cường sức đề kháng. Do vậy, ăn củ cải thường xuyên giúp ngăn ngừa tình trạng cơ thể nhiễm virus.

### **Chống lão hóa cho da**

Trong lá củ cải giàu vitamin A, C, đặc biệt là hàm lượng vitamin C nhiều hơn các loại rau củ khác nên giúp cơ thể phòng chống lão hóa da, ngăn chặn hình thành các vết thâm nám, giữ cho da được trắng mềm.

### **Giảm béo**

Uống nước ép củ cải trước bữa ăn cũng được phụ nữ Nhật Bản thường xuyên sử dụng để có vóc dáng thon gọn.

<http://suckhoedoisong.vn/cu-cai-trang-thuoc-quy-cho-suc-khoe-mua-dong-n108415.html>