

Dùng nước mía hợp lý - tốt cho sức khỏe

Nước mía không chỉ là nước giải khát cho cơ thể vào những ngày nắng nóng, hay những lúc cơ thể mất nước đến khát khô cổ, mà còn là vị thuốc trị các bệnh thông thường như cảm ho, sốt, nôn mửa... Nước mía thậm chí còn giúp ngăn chặn và hạn chế các căn bệnh ung thư mới được phát hiện, những cơ thể vì thiếu đường thiếu máu mà suy kiệt. Cách làm thuốc từ mía cũng khá đơn giản và dễ nên ai trong chúng ta cũng đều có thể thực hiện để gia đình luôn được khỏe mạnh.

1. Dinh dưỡng từ cây mía

Mía là một loại cây thuộc họ Andropogoneae, sống nhiều ở vùng nhiệt đới Đông Nam Á, trong đó có Việt Nam và thường được dùng để sản xuất đường hoặc ép lấy nước uống. Theo các nhà khoa học, trong mía có chứa nhiều vitamin C, vitamin E, chất đạm, chất béo, chất bột và các khoáng chất như kali, calci, magnesium, kẽm, cung cấp những chất dinh dưỡng và mang lại những lợi ích cho sức khỏe.

Đặc biệt, mía chủ yếu chứa đường saccharose và các loại đường khác có tác dụng làm ức chế các khối u ác tính (ung thư). Carbohydrat, acid amin cần thiết, acid hữu cơ có chứa acid succinic, acid fumaric, acid malic, acid citric... các muối khoáng vô cơ như calci, phosphor, sắt... các chất dinh dưỡng này giúp làm khỏe thận, bao tử, mắt, tim, đường ruột và các cơ quan sinh dục. Nó cũng giúp làm giảm các cholesterol xấu, cân bằng lượng đường trong máu ở bệnh nhân tiểu đường, giảm sốt, giảm cân, thanh lọc thận cùng nhiều bệnh lý khác. Và vì cơ thể dễ hấp thụ các chất dinh dưỡng từ mía nên uống nước mía và dùng các phần của mía rất tốt cho cơ thể chúng ta.

Theo đông y, mía có vị ngọt, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, nhuận táo, giáng khí. Dùng trong trường hợp ho khan ít đàm, kể cả chứng ho ra máu; còn dùng trong các chứng mất dịch vị do vị nhiệt, lưỡi đỏ rêu ít, miệng khô khát; cũng có thể dùng cho người nôn ọe nhiều lần.

2. Những tác dụng của cây mía

Nước mía không chỉ có tác dụng tiêu khát, giải nhiệt, tất cả các bộ phận của cây mía đều có những công dụng chữa bệnh khác nhau như thân mía giúp hạ khí nhuận táo, bả mía trị chứng sưng tấy, bại liệt.

- Điều trị sỏi thận

Nguyên nhân dẫn đến bệnh sỏi thận là do cơ thể bị mất nước. Trong mía có một vài thành phần tự nhiên giúp hạn chế và tiêu diệt sỏi thận. Đồng thời, mía giúp làm ẩm cơ thể nên dùng nước mía thường xuyên sẽ giúp ích cho thận rất nhiều.

- Chữa bệnh vàng da

Sự có mặt của bilirubin trong máu và do chức năng gan suy giảm gây nên bệnh vàng da. Uống nước mía là một phương thuốc tự nhiên giúp hồi phục lại chức năng gan, ức chế các bilirubin và chữa được bệnh vàng da. Vì trong nước mía rất giàu chất flavonoid và hợp chất phenolic chống dị ứng cơ thể, góp phần kiểm soát mức sắc tố da cam.

- Tốt cho bệnh nhân tiểu đường

Nghe có vẻ thật lạ khi bị tiểu đường nhưng lại có thể dùng chính loại cây có chứa nhiều đường và dùng để sản xuất đường. Đơn giản vì chất đường trong mía là đường tự nhiên, không gây ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như tình trạng bệnh, giúp làm ổn định lượng đường huyết trong cơ thể. Vì vậy, người mắc bệnh tiểu đường có thể sử dụng mía một cách bình thường mà không phải kiêng cử. Tuy nhiên, vẫn nên hỏi ý kiến bác sĩ về lượng đường có thể nạp vào từ mía, đồng thời sau khi uống nước mía cần kết hợp tập thể dục thể thao để chuyển hóa đường thành máu nuôi cơ thể tốt hơn.

- Chữa cúm, cảm lạnh và sốt hiệu quả

Các vitamin A, C, B1, B2, B3, B6... và protein trong mía giúp cung cấp kịp thời lượng protein bị mất khi sốt cũng như vitamin và giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn. Đồng thời, làm dịu cổ họng, chữa các chứng đau họng, khàn giọng, viêm phế quản, cảm cúm, ho.

- Phòng ngừa các bệnh ung thư

Hàm lượng kiềm có trong mía sẽ giúp hạn chế các bệnh về ung thư, đặc biệt là ung thư ruột kết, ung thư vú, ung thư phổi.

- Chống sâu răng

Có phải bạn cảm thấy khá lạ khi bị sâu răng nhưng lại dùng mía - loại chất có đường để trị sâu răng phải không? Thật ra hàm lượng khoáng chất cao trong mía có tác dụng phòng chống sâu răng và chữa chứng hôi miệng. Nhai mía cắt khúc để tráng miệng sẽ giúp bạn có một hàm răng chắc khỏe và không bị hôi miệng.

- Bù điện giải cho cơ thể

Thời tiết nắng nóng sẽ làm cho cơ thể mất nước, đồng thời mất luôn những hoạt chất điện giải có lợi cho cơ thể. Bổ sung nước mía sẽ giúp hạ nhiệt, các vitamin, carbohydrat... cung cấp chất dinh dưỡng, bù vào phần điện giải đã mất trước đó, tránh cơ thể bị nhiễm bệnh.

- Ngăn ngừa và chữa các bệnh nhiễm trùng

Hợp chất phenolic và flavonoid trong mía có tính kháng viêm, kháng virus, chống oxy hóa... Dùng nước mía sẽ giúp trị các bệnh nhiễm trùng như viêm dạ dày, nhiễm trùng đường tiết niệu, nhiễm trùng qua các đường tình dục.

- Làm đẹp da

Các loại acid alpha hydroxyl (AHA) có trong nước mía mang đến một nguồn dưỡng chất giúp duy trì làn da khỏe mạnh. Các chị em sẽ rất cần đến nước mía để có một làn da tươi trẻ.

Những lưu ý khi dùng nước mía

Tuy nước mía rất tốt cho cơ thể chúng ta nhưng không phải tất cả mọi người đều có thể sử dụng. Chẳng hạn:

- Người có tỳ, dạ dày lạnh và đau nên hạn chế ăn mía và uống nước mía lạnh vì dễ gây ảnh hưởng đến dạ dày.

- Người bị lạnh bụng, tiêu chảy không nên uống nước mía lạnh, thay vào đó hãy làm ấm nước mía cùng gừng tươi và chút muối (giúp dẫn đường xuống thận làm ấm cả thận).

PHAN CÔNG THÀNH

<http://www.khoahocphothong.com.vn/dung-nuoc-mia-hop-ly-tot-cho-suc-khoe-56604.html>