

## **6 tác dụng hỗ trợ trị bệnh của quả thanh long**

### **1. Những lợi ích sức khỏe từ quả thanh long**

#### ***1.1 Giúp ổn định lượng đường trong máu***

Thanh long đã được chứng minh là cải thiện quá trình chuyển hóa glucose, giữ cho lượng đường trong máu ổn định ở những người bị tăng đường huyết và tiểu đường. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là họ chưa đưa ra lượng thanh long cần thiết để đạt được tác dụng này.

#### ***1.2 Hỗ trợ tiêu hóa***

Thanh long chứa prebiotics, một loại thức ăn cho probiotic, lợi khuẩn trong hệ vi sinh vật đường ruột. Khi có càng nhiều prebiotic càng giúp cân bằng lợi khuẩn và hỗ trợ tiêu hóa.

#### ***1.3 Tăng cường khả năng miễn dịch***

Loại quả này rất giàu vitamin C và các chất chống oxy hóa có tác dụng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể.

#### ***1.4 Bổ sung sắt***

Sắt đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển oxy và cung cấp năng lượng. Thanh long có chứa sắt, giúp cung cấp sắt cho cơ thể. Đặc biệt, thanh long cũng chứa vitamin C giúp cơ thể bạn hấp thụ tốt hơn chất sắt.

### ***1.5 Giúp kiểm soát cân nặng***

Trong thành phần dinh dưỡng của thanh long có tới 80% là nước nên nó có hàm lượng calo thấp, giúp kiểm soát cân nặng.

### ***1.6 Ngăn ngừa ung thư và lão hóa sớm***

Quả thanh long giàu chất chống oxy hóa như flavonoid, axit phenolic và betacyanin. Những chất tự nhiên này bảo vệ tế bào của cơ thể khỏi bị tổn thương bởi các gốc tự do, những phân tử có thể dẫn đến các bệnh như ung thư và lão hóa sớm.

## **2. Nguy cơ khi lạm dụng thanh long**

### ***2.1 Dị ứng***

Mặc dù rất hiếm gặp nhưng đã có nghiên cứu báo cáo trường hợp bị dị ứng thanh long với các biểu hiện sưng lưỡi, phát ban và nôn.

### ***2.2 Tiêu chảy***

Nếu bạn ăn quá nhiều thanh long có thể bị tiêu chảy do đặc tính nhuận tràng của loại trái cây này.

### ***2.3 Tiểu ra máu giả***

Tác dụng phụ này gặp phải khi bạn ăn nhiều thanh long. Tuy nhiên, biểu hiện này không nguy hiểm, sẽ tự biến mất khi cơ thể tiêu hóa hết thanh long.