

6 lợi ích từ nước ép lá đu đủ tươi với sức khỏe

1. Các lợi ích từ nước ép lá đu đủ tươi

1.1 Kiểm soát bệnh sốt xuất huyết

Nước ép từ lá đu đủ tươi có chứa các hợp chất thiết yếu như papain và carocain giúp tăng số lượng tiểu cầu và giảm nhiễm khuẩn khi bị sốt xuất huyết.

Nên uống với liều lượng 25ml nước lá đu đủ pha với nước hai lần một ngày để có hiệu quả

1.2 Chống sốt rét

Mặc dù chưa có tài liệu y học nào cho đến nay ghi chép lại nhưng các thí nghiệm cho thấy chiết xuất từ lá đu đủ có thể giúp kiểm soát gián tiếp cơn sốt rét do có đặc tính chống co thắt.

1.3 Hỗ trợ tiêu hóa

Lá đu đủ tươi rất giàu papain, chymopapain và chất xơ cần thiết. Khi được uống dưới dạng nước ép sẽ giúp cải thiện hệ tiêu hóa và kiểm soát các vấn đề khác như đầy hơi, ợ chua, táo bón và cải thiện nhu động ruột.

1.4 Bảo vệ gan

Nước ép lá đu đủ có tác dụng làm sạch máu bằng cách hỗ trợ giảm mức cholesterol. Mức cholesterol giảm này tiếp tục giảm thiểu quá trình peroxy hóa lipid và gan được bảo vệ khỏi tất cả các loại bệnh viêm do gốc tự do gây ra, chẳng hạn như xơ gan và vàng da.

1.5 Tốt cho da

Bạn nên sử dụng nước ép lá đu đủ tươi như một loại kem dưỡng ẩm để mở các lỗ chân lông bị tắc trên da mặt. Khi được sử dụng thường xuyên (hai lần một tuần), nó cũng làm sạch mụn, mụn trứng cá và dầu thừa trên mặt.

1.6 Chống gàu và rụng tóc

Tất cả những gì bạn cần làm là giã nát lá đu đủ tươi và đắp lên da đầu. Bằng cách này, bạn có thể dễ dàng loại bỏ dầu thừa, bụi bẩn trên đầu và bụi bẩn ở chân tóc. Nó cũng nuôi dưỡng và làm ẩm da đầu, ngăn ngừa sự hình thành của gàu.

2. Cách làm nước ép lá đu đủ

Trước hết, bạn lấy 5 - 10 lá đu đủ tươi. Rửa dưới vòi nước sạch 5-6 lần. Tiếp theo, cho toàn bộ lá vào máy xay sinh tố và xay thật nhuyễn thành một hỗn hợp mịn.

Lọc hỗn hợp bằng vải mỏng hoặc lọc qua rây cho đến khi gạn hết bã. Trộn nước ép lá đu đủ này với nước trái cây tươi và đổ vào chai thủy tinh.

Bạn nên cất hỗn hợp này trong tủ lạnh để sử dụng dần.