

Công dụng của trái ổi

Ổi là loại trái cây phổ biến ở nước ta có tên khoa học là *Psidium Guajava*. Mùi thơm của ổi dễ chịu, nhất là khi ổi đã chín. Trái ổi chứa ít chất béo bão hoà, cholesterol và natri nhưng chứa nhiều chất xơ ăn kiêng, vitamin C, A, kẽm, kali và mangan.

Trái ổi không chỉ là loại trái cây được nhiều người ưa thích mà còn là loại trái cây tốt cho sức khoẻ.

Lợi ích về sức khoẻ

- Ổi giúp hạ cholesterol, bảo vệ tim và tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể nhờ chứa nhiều dinh dưỡng và khoáng chất.

- Ổi mang lại vẻ mềm mại cho làn da nhờ có chứa carotenoids, chất chống oxy hoá giúp phục hồi sức sống cho da.

- Tại một số nước châu Á, người ta còn dùng phần nạc và lá ổi để chế ra loại trà bồi dưỡng sức khoẻ.

- Vitamin C của ổi giúp kích hoạt sự sản xuất chất collagen, hoạt chất cần thiết giúp củng cố độ bền cho khớp xương sụn... Vitamin C còn giúp làm khoẻ các mạch máu, giảm thiểu sự ô nhiễm cho cơ thể từ môi trường xung quanh do xe cộ, động cơ... thải ra.

- Ổi giúp ngăn ngừa một số bệnh lý về da như bệnh vẩy nến, chàm, phát ban nhờ có tính kháng khuẩn.

- Ổi làm giảm thể trọng nhờ chứa ít chất béo.

- Lá ổi được dùng làm thuốc trị tiêu chảy nhờ vào tính kháng khuẩn có chứa trong ổi.

Món ăn từ trái ổi

1. *Ổi ướp lạnh*: Giúp giải nhiệt khi thời tiết nắng nóng.

- Lấy phần nạc của ổi, xắt nhỏ và xay nhuyễn.

- Cho nước chanh tươi, rượu vodka và đường xay thêm cho đều.

- Cho hỗn hợp vào tủ lạnh trong khoảng từ 45-60 phút. Ngoài ra, có thể cho hỗn hợp vào tủ làm đông để ăn như kem thông thường.

2. *Ổi trộn*: Giúp giảm cân và bồi dưỡng thể lực.

- Gọt vỏ ổi, chỉ lấy phần nạc và xắt thành từng lát vừa ăn, cam gọt vỏ xắt từng lát mỏng, chuối xắt khoanh tròn sau đó trộn đều ba loại với nhau.

- Rưới nước chanh tươi vào hỗn hợp, trộn đều.

- Trước khi ăn, rưới thêm mật ong.

- Bạn có thể cho vào tủ lạnh khoảng 1 giờ trước khi dùng.

3. *Nước ép ổi*: Tăng cường sức khoẻ.

- Ổi bỏ vỏ, moi bỏ hạt, ép lấy nước, cho thêm ít muối và đường.

- Ngon hơn khi uống lạnh.

Nguồn: Vietbao.vn