Lợi ích không ngờ tới từ việc ăn quả lựu

Quả lựu là một trái cây có chứa hàm lượng các chất dinh dưỡng cao mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể.

Từ xưa, quả lựu đã trở thành một trong những thành phần trong phương pháp Ayurveda – khoa học y tế có nguồn gốc từ Ấn Độ giáo.Thêm nữa, lựu là loại quả rẻ tiền và có ở bất cứ đâu.

Ngăn ngừa bệnh tim mạch

Nước ép quả lựu rất giàu polyphenol và chất chống oxy hóa cùng với chất xơ và các hợp chất có giá trị khác có khả năng làm giảm nồng độ cholesterol, ngăn ngừa bệnh tim.Thúc đẩy lưu lượng máu lưu thông tốt hơn: Giảm nguy cơ bệnh mạch vành, thiếu máu cục bộ, ngăn ngừa thiếu máu cơ tim.

Phòng chống ung thư

Cácnghiên cứu cho biết hàm lượng cao chất chống oxy hóa và polyphenol trong lựu ngoài khả năng bảo vệ tim còn có đặc tính chống ung thư hiệu quả. Thường xuyên uống nước ép lựu là điều rất tốt. Việc này có thể ức chế sự tăng trưởng và phát triển của khối u, tế bào ung thưvà cũng thúc đẩy tác dụng của phương pháp điều trị chống ung thư hoặc các phương pháp điều trị bệnh khác.

Tốt cho phụ nữ mang thai

Trong quá trình mang thai, phụ nữ cần bổ sung nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể: Chất xơ, sắt, vitamin và khoáng chất. Bên cạnh đó, các bà bầu cũng cần bổ sung hàm lượng cao niacin và axit folic, hai hợp chất này đóng một vai trò rất quan trọng cho quá trình phát triển của thai nhi. Quả lựu là thứ trái cây chứa nhiều hàm lượng trên.Ngoài ra, quả lựu cũng giúp cải thiện lưu lượng máu cho em bé.

Ngăn xơ vữa động mạch

Xơ vữa động mạch là một trong những nguyên nhân chính gây đột quỵ, đau tim và huyết áp cao, nhưng may mắn thay, bạn có thể ngăn chặn các bệnh nguy hiểm này bằng cách ăn lựu hoặc uống nước ép lựu. Hợp chất trong quả lựu có khả năng kiểm soát cholesterol.

Hỗ trợ chuyển hóa, sạch răng

Một lợi ích khác từ quả lựu mà ít người biết đó là khả năng điều chỉnh insulin, điều tiết lượng đường trong máu. Điều này, có lợi cho việc ngăn ngừa sự tấn công của bệnh tiểu đường loại 2, và tác dụng đáng kể với ai muốn giảm cân.

Bên cạnh tác dụng kháng viêm, quả lựu còn làm sạch răng, đánh bật các mảng bám, loại bỏ vi khuẩn gây nên các bệnh răng lợi.

Phòng chứng liệt dương

"Liệt dương" là vấn đề khá phổ biến của nam giới ngày nay và ảnh hưởng đến đời sống của rất nhiều thanh niên trẻ. Nước ép lựu không chỉ giúp ngăn ngừa hoặc ức chế tình trạng xơ vữa động mạch, ung thư tuyến tiền liệt mà còn giúp phòng ngừa chứng liệt dương. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những cặp vợ chồng đang mong mỏi có con.

Giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Một lợi ích quan trọng của quả lựu là có thể ngăn ngừa bệnh Alzheimer, một bệnh nguy hiểm và phổ biến. Một lần nữa, hợp chất chống oxy hóa tự nhiên vốn rất phong phú trong nước ép quả lựu sẽ giúp làm giảm lượng protein có hại gây ra bệnh Alzheimer.

Ức chế bệnh ung thư

Dưỡng chất trong quả lựu có khả năng ức chế nhiều loại ung thư trong đó phải kể đến là ung thư tuyến tiền liệt và ức chế sự phát triển của các khối u. Cơ chế đơn giản: Các chất chống oxy hóa dồi dào và các hợp chất khác trong quả lựu có thể sửa chữa các DNA của cơ thể để ngăn chặn tăng trưởng của các tế bào ung thư, thậm chí là tiêu diệt chúng, thúc đẩy sự phát triển của cơ thể.

Giúp làn da tươi sáng

Ngoài các giá trị chữa bệnh, quả lựu còn đóng vai trò trong việc tái tạo tế bào da, cải thiện lưu lượng máu từ đó cải thiện chất lượng da.Hơn nữa, nước ép quả lựu cũng có thể ngăn ngừa các đốm đồi mồi và tăng sắc tố, làm chậm phần nào quá trình lão hóa và oxy hóa, nuôi dưỡng cơ thể từ trong ra ngoài. Nếu bạn có làn da khô hãy ăn lựu để cải thiện tình hình này.

Chống viêm khớp

Vào năm 2005, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Y Cape Western Reserve phát hiện ra một loại enzyme trong quả lựu có thể làm giảm sự suy thoái của sụn dẫn đến viêm xương khớp.

Nên thường xuyên ăn lựu để nâng cao sức khỏe và trẻ hóa làn da. Có rất nhiều cách để chế biến món lựu cho bớt nhàm chán: Ăn trực tiếp, làm salad, sinh tố...