

Những lợi ích bất ngờ của quả nhãn

Loại quả này tuy nhỏ, nhưng có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe và chăm sóc sắc đẹp□

1. *Tốt cho hệ thần kinh:* Quả nhãn được xem là điều kỳ diệu với những chứng bệnh liên quan tới hệ thần kinh, đặc biệt là trầm cảm. Chúng giúp các dây thần kinh thư giãn và tăng cường chức năng hoạt động. Do vậy, chúng mất ngủ cũng theo đó mà tan biến.

Ngoài ra, uống nước đun sôi để nguội với long nhãn sẽ có tác dụng chống suy nhược thần kinh do mệt mỏi, ốm yếu, đau nhức và kiệt sức.

2. *Tăng tuổi thọ:* Nhãn được biết đến là loại quả có thể hỗ trợ quá trình lành vết thương và tăng tuổi thọ. Nó giúp chống lại các phân tử gốc tự do trong cơ thể và bảo vệ các tế bào không bị tổn thương. Đồng thời, nhãn còn có tác dụng giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

3. *Cải thiện tuần hoàn máu:* Nhãn tăng cường quá trình hấp thu sắt trong cơ thể, giúp hạn chế chứng bệnh thiếu máu, tạo cảm giác dễ chịu đối với hệ thần kinh gần lá lách và tim. Ngoài ra, nhãn cũng có tác dụng bảo vệ cơ thể khỏi nguy cơ mắc các bệnh ở tuyến tụy, và tốt cho các cơ quan sinh sản của phụ nữ.

4. *Bổ sung năng lượng dồi dào:* Ăn nhãn thường xuyên đảm bảo nguồn năng lượng cung cấp cho cơ thể, chữa trị chứng mất ngủ, giảm trí nhớ. Hơn nữa, nhãn có lượng calo, chất béo thấp nên teen muốn giảm cân cũng yên tâm lựa chọn loại quả này để ăn mỗi ngày.

5. *Nguồn cung vitamin C dồi dào:* Nguồn vitamin C dồi dào của nhãn bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh phổ biến như cảm lạnh, cảm cúm. Ngoài ra, vitamin C trong nhãn còn làm đẹp da.

□6. *Làm đẹp da:* Bên cạnh nhãn tươi, long nhãn cũng được biết đến là “biệt dược” cho làn da đẹp, đặc biệt là da vùng mắt.

7. *Tốt cho sức khỏe răng miệng:* Nhãn có khả năng tăng cường sức khỏe cho răng, trị viêm lợi, và chống đau họng.

8. *Chữa lành vết thương rạn nứt:* Hạt quả nhãn có tác dụng trị rạn nứt. Dùng mắt hạt nhãn ấn vào chỗ rạn nứt, các chất trong hạt nhãn sẽ hấp thụ nọc độc nhằm giảm bớt tổn thương cho cơ thể.

9. *Phòng bệnh đau dạ dày:* Nước ép nhãn được biết đến với công dụng điều trị và phòng ngừa bệnh đau dạ dày, mất trí nhớ. Có thể uống nước ép trực tiếp từ nhãn tươi hoặc ngâm cùi nhãn trong nước đường vài tuần để lấy nước cốt, hòa với nước lọc.