

## Vị thuốc quý từ quả hồng xiêm

Hồng xiêm còn gọi là Sapôchê, một loại trái cây được trồng ở nhiều nơi trong nước ta. Ngoài giá trị dinh dưỡng của một loại hoa quả nói chung, hồng xiêm còn được biết tới với nhiều công dụng phòng và trị bệnh.

Hồng xiêm là một loại quả có dinh dưỡng cao. Theo Đông y, quả hồng xiêm chín có vị ngọt, tính mát; có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, nhuận tràng... Dưới đây là một số công dụng của loại quả này.

Giảm huyết áp Trong 100g hồng xiêm có tới 193mg potassium. Đây là thành phần quan trọng có trong trái cây để cung cấp vào cơ thể giúp hạ huyết áp.

Tốt cho trẻ nhỏ và thai phụ Lượng canxi 21mg, sắt 0.80mg, photpho 12mg có trong 100g hồng xiêm giúp bổ sung lượng vitamin và khoáng chất cho phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ phòng tránh thiếu máu, thiếu canxi và photpho. Ngoài ra, lượng vitamin B5, B6, B3... có trong quả hồng xiêm giúp cho hệ thần kinh phát triển và giúp ngủ sâu giấc hơn, chống mỏi mệt...

Lượng sodium thấp giúp tốt cho bệnh thận Sodium là một chất có nhiều trong muối ăn và có ở hầu hết các thực phẩm và hoa quả. Sodium rất thiết yếu trong việc điều hòa thể dịch, cũng như giúp vào những hoạt động biến dưỡng của cơ thể. Tuy nhiên, nếu lượng sodium nhiều sẽ có nguy cơ mắc một số bệnh thận, huyết áp và tim mạch. Trong quả hồng xiêm lượng chất này ít thay vào đó là vị ngọt tự nhiên nên giúp cho người bệnh huyết áp, tim mạch và bệnh thận có thể thưởng thức trái cây này một cách tự nhiên mà hiệu quả để phòng bệnh.

Sinh tố hồng xiêm giải nhiệt Hồng xiêm chín có thể kết hợp với một số loại quả tạo thành nước sinh tố giải khát rất thơm ngon, bổ dưỡng. Thông dụng nhất là sinh tố hồng xiêm với sữa tươi giúp hạ nhiệt, đặc biệt lúc giao mùa thích hợp cho tăng sức đề kháng cơ thể. Ngoài ra, nếu hồng xiêm xanh là món trị tiêu chảy thì hồng xiêm chín lại giúp nhuận tràng, phòng táo bón hiệu quả.

Ngày nay, hồng xiêm có thể không chín cây mà thường được giấm chín nên mất độ ngọt tự nhiên. Vì vậy, để chọn hồng xiêm ngon cần chọn quả già (nếu bị chín non sẽ chua), vỏ quả nhẵn, ngửi có vị thơm tự nhiên, mềm tay...