

## Công dụng trị bệnh của quả đu đủ

Đu đủ có vị ngọt, hương thơm và chứa nhiều vitamin, chất dinh dưỡng hỗ trợ chữa bệnh tuyệt vời.

1. *Cân bằng đường ruột*: Mọi người hẳn biết rằng thuốc kháng sinh có thể gây hại cho cơ thể. Một trong nhiều lợi ích của đu đủ là nó có khả năng bổ sung vi khuẩn đường ruột có lợi (thường bị tiêu diệt bởi thuốc kháng sinh cùng với những vi khuẩn xấu khác). Vì vậy, trong hoặc sau khi dùng thuốc kháng sinh, hãy ăn thêm đu đủ hoặc uống nước ép đu đủ bạn sẽ thấy rất hiệu quả.

2. *Tốt cho mắt*: Đu đủ giàu beta carotene và vitamin A, tốt cho mắt, đồng thời ngăn chặn chứng thoái hóa điểm vàng, đặc biệt là đối với người có tuổi. Nếu bạn không muốn một ngày nào đó mắt mình kèm nhèm thì hãy tăng cường ăn đu đủ từ bây giờ, nó sẽ chăm sóc tốt cho đôi mắt của bạn.

3. *Chữa đau gót chân*: Bạn phải đi giày cao gót nên có cảm giác khó chịu cả ngày? Vậy khi về đến nhà, bạn hãy nghiền một ít đu đủ để đắp hoặc chà xát vào bàn chân, nó có tác dụng giảm đau và trị nứt gót chân.

4. *Chống viêm*: Đu đủ chứa papain và chymopapain, digestive enzyme hỗ trợ tiêu hóa, giàu carotene và vitamin C. Tất cả các thành phần này đều đã được chứng minh là giảm viêm và chống lại viêm khớp dạng thấp.

5. *Giảm đau bụng kinh*: Không chỉ chứa nhiều khoáng chất, đu đủ còn là liệu pháp chữa đau bụng kinh. Cho một miếng đu đủ, muối và me vào ly nước, sau đó đun sôi. Sau khi uống hỗn hợp này, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều.

6. *Ngăn ngừa đông máu*: Nếu bạn dùng thuốc tránh thai và hút thuốc thì sẽ tăng nguy cơ các cục máu đông hình thành trong động mạch. Để ngăn chặn chứng bệnh này, bỏ hút thuốc là việc đầu tiên bạn phải làm, mặt khác hãy ăn thêm nhiều đu đủ bởi nó có chứa fibrin (một loại enzyme được tìm thấy trong đu đủ) có thể giúp ngăn ngừa các cục máu đông.

7. *Giảm buồn nôn*: Đu đủ chứa enzyme giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa và cân bằng các axit trong dạ dày. Do đó, nó là liệu thuốc tốt chống buồn nôn hiệu quả ngay cả với phụ nữ bị ốm nghén. Cũng chính vì thế mà dân gian xem loại trái cây này như thiên thần hộ mệnh của phụ nữ.

8. *Giảm stress*: Đu đủ chứa nhiều vitamin C có lợi cho cơ thể, rất hiệu quả trong việc kiểm soát các hormone gây stress. Vì vậy, sau một ngày làm việc mệt mỏi, nhâm nhi một cốc đu đủ là ý tưởng tuyệt vời để vừa có món ngon, vừa giúp bạn thư giãn, xả stress.

9. *Hỗ trợ điều trị ung thư*: Papain một trong những enzyme có trong đu đủ, được đưa vào thành phần hỗ trợ điều trị ung thư, đặc biệt khi bệnh nhân bị lở miệng hoặc khó nuốt sau thời gian hóa trị. Hơn nữa, nó cũng tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể. Do đó hãy bổ sung đu đủ vào khẩu phần ăn, nó sẽ hỗ trợ bạn chống lại ung thư.

***Nguồn: VnExpress***

Cơ quan xuất bản: **Trung tâm Thông tin Khoa học và Công nghệ Hải Phòng**

ĐC: 1 Phạm Ngũ Lão, HP - ĐT: 3920823 - Fax: 3920838 - Email:

thongtinkhcn@yahoo.com.vn

GPXB số 04/GP-STTTT do Sở Thông tin và Truyền thông Hải Phòng cấp ngày 28/8/2012

Kỳ hạn xuất bản: 1 kỳ/tuần - Chịu trách nhiệm xuất bản: ThS. Đặng Trần Kiên

Photocopy 471 cuốn tại Công ty TNHH Hiển Lương. Nộp lưu chiểu tháng 4/2014

Thông tin trong Bản tin đã được đăng tải trên Cổng Thông tin Khoa học và Công nghệ Hải