

Những tác dụng của vỏ trái cây

Hầu hết mọi người đều gọt vỏ trái cây trước khi ăn mà không biết rằng, vỏ trái cây có tác dụng làm đẹp kỳ diệu và còn ngăn ngừa bệnh tật.

Vỏ chuối: Trong vỏ chuối có chứa các thành phần hoạt chất để ức chế nấm và vi khuẩn. Vỏ chuối có thể điều trị nhiễm nấm do ngứa da. Ngoài ra còn có tác dụng thông mạch, nhuận tràng. Vỏ chuối giã nát cho thêm nước gừng vào có thể chống viêm giảm đau, dùng vỏ chuối xoa lên chân tay có thể phòng bệnh nứt nẻ da mùa lạnh.

Ngoài ra, vỏ chuối phơi khô nghiền bột có thể làm mỹ phẩm làm đẹp rất tốt.

Dùng những miếng vỏ chuối massage nhẹ nhàng lên mặt, sau đó đắp lên những chỗ mụn chừng 30 phút rồi rửa lại bằng nước lạnh. Có thể mụn chưa đỡ ngay được. Đối với những bạn có làn da khô, có thể lấy vỏ chuối chà đều lên mặt, để trong 10 phút, rồi rửa sạch lại với nước, bạn sẽ có làn da sáng bóng mịn màng.

Đồng thời, vỏ chuối có tác dụng tẩy trắng răng, bạn có thể đánh răng bình thường bằng các loại kem đánh răng thông thường, sau đó dùng mặt trong của vỏ chuối (phải là vỏ của chuối chín thì mới chứa hàm lượng cao chất potassium) chà nhẹ nhàng vào răng độ 2 phút, các khoáng chất có trong vỏ chuối chín sẽ thấm vào bề mặt răng và làm sáng răng.

Vỏ dưa hấu: Có thể làm tiêu tan cái nóng và giải khát, thanh nhiệt giải độc, vỏ dưa hấu tốt hơn ruột. Đông y dùng vỏ dưa hấu và nước ép dưa có tác dụng thanh nhiệt, tiêu tan muện phiền, hạ huyết áp. Ngoài ra vỏ dưa còn có tác dụng rất tốt đối với các bệnh thiếu máu, họng khô, viêm bàng quang, sỏi gan cổ trướng, viêm thận.

Có thể ăn trực tiếp phần cùi của vỏ dưa hấu, hoặc xắt nhỏ vỏ rồi rang khô, sau đó sắc nước uống để trị bệnh viêm, nhiệt, sưng miệng khá hiệu quả. Ngoài ra, vỏ dưa hấu cũng góp vai trò tích cực trong trị mụn trứng cá.

Vỏ táo: Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho thấy vỏ táo có tác dụng ngăn ngừa ung thư hiệu quả. Bởi trong vỏ táo chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có thành phần tương đương thành phần các loại chất có thể chống ung thư vú, ung thư phổi, ung thư ruột kết. Hơn nữa, những chất dinh dưỡng này có tác dụng hỗ trợ các tế bào kháng ung thư sản sinh thuận lợi.

Táo giúp làm sạch mảng bám ở gốc răng một cách tự nhiên. Chúng cũng giúp tẩy những đốm vàng trên răng. Tuy nhiên, các nhà khoa học khuyến cáo không nên ăn táo và vỏ táo không rõ nguồn gốc xuất xứ để tránh tình trạng ngộ độc do các loại thuốc trừ sâu, thuốc tăng trưởng... gây ra.

Vỏ lê: Vỏ lê có tính hàn vị chua, có tác dụng mát tim phổi, trừ ho tiêu đờm. Vỏ lê nghiền nát có thể điều trị vết loét sung và vết thương bên ngoài da. Vỏ lê tươi sắc nước uống nhiều lần có thể thanh độc tiêu viêm.

Những người hút thuốc nhiều, phổi bị tổn thương nên ăn nhiều loại quả này, và nên nhớ rằng ăn cả vỏ. Bởi vỏ lê chứa nhiều chất kháng khuẩn ở phổi, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, hỗ trợ hệ tim mạch khỏe mạnh. Ngoài ra, dân gian ta thường nấu vỏ lê với đường đỏ để trị ho, cảm cúm và giải rượu hiệu quả.

Vỏ dưa chuột

Vỏ dưa chuột có vị hơi chát, tính bình, giàu dinh dưỡng, có khả năng giải nhiệt cho cơ thể... Ăn dưa chuột cả vỏ sẽ giúp bạn hấp thụ Vitamin C có trong dưa tốt hơn, chất nhựa trong vỏ dưa giúp tăng cường chức năng giải độc cho cơ thể. Tuy nhiên, trước khi ăn dưa chuột cả vỏ, bạn cần chú ý rửa sạch dưa sau đó ngâm nước muối loãng khoảng 30 phút để đảm bảo vệ sinh.

Vỏ cà chua

Chất lycopene trong cà chua được coi là dưỡng chất thiên nhiên giúp chống oxy hóa hiệu quả, có thể phòng ngừa các chứng bệnh về tim mạch, ung thư. Mà dưỡng chất này có hàm lượng rất lớn trong vỏ cà chua. Do đó, khi ăn sống hoặc nấu cà chua, không nên bỏ vỏ.

Vỏ bưởi

Vỏ quả bưởi y học cổ truyền gọi là cam phao, có vị đắng, cay, có tác dụng lợi tiêu, tiêu đờm, hòa huyết giảm đau, trị phù thũng. Nếu bỏ phần trắng chỉ lấy lớp vỏ xanh thì lại có tác dụng trừ phong, tiêu đờm, đau dạ dày, đầy bụng, ăn uống không tiêu, ho. Các hoạt chất (tinh dầu) có trong vỏ bưởi có tác dụng làm giảm mỡ trong máu, làm giảm gan nhiễm mỡ. Cơm của quả bưởi có vị chua, tính lạnh, chữa chán ăn, mệt mỏi, khó tiêu, ngộ độc. Người ta còn dùng dịch quả bưởi làm thuốc khai vị và bổ giúp tiêu hóa, chống xuất huyết và làm mát cơ thể, giúp tinh thần thư thái.

Vỏ cam, quýt

Vỏ cam, quýt chứa nhiều vitamin C, carotene, protein. Ăn cháo vỏ cam, quýt vừa thơm miệng lại có tác dụng tiêu đờm, trị chứng chướng bụng, khó tiêu. Uống trà vỏ cam, quýt giúp ăn ngon miệng, thông khí, nâng cao tinh thần. Uống rượu ngâm với vỏ cam, quýt có tác dụng tiêu đờm, thanh lọc phổi.

Vỏ bí đao

Đại bộ phận quả bí đao là nước và không có chất béo. Theo Đông y, toàn bộ cây bí đao, gồm: thân, lá, quả, vỏ quả và hạt đều là những vị thuốc tốt, không độc. Đặc biệt, vỏ quả bí đao có tác dụng tiêu sưng, viêm, rất tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường.

Có công dụng thanh nhiệt và có thể điều trị bệnh thận, bệnh phổi, bệnh tim gây ra bởi phù, đầy bụng, khó tiêu,... Ngoài ra, dùng vỏ bí đao sắc với nước để rửa chân để trị chân có mùi hôi.

Nguồn: VnMedia