

Công dụng tuyệt vời của gấc

Màng bọc hạt gấc có chứa một vị thuốc quý là carotene (tiền sinh tố A), có tác dụng điều trị quáng gà, làm sáng mắt, giúp trẻ con mau lớn, người già thêm cứng cáp, giúp các vết thương mau liền sẹo... Còn nhân hạt gấc là một vị thuốc rất quý có tác dụng làm tan các vết bầm do chấn thương, làm mau lành những nơi bị nhiễm khuẩn, cầm máu, làm vết thương mau lành...

1. Bổ sung Vitamin

Trong dầu gấc chứa khá nhiều hàm lượng Beta carotene là tiền sinh tố của Vitamin A. Chất này khi vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A, loại vitamin tuyệt vời đối với mắt. Nếu các em học sinh hay thức khuya ôn bài, hoặc người làm việc lâu trước máy vi tính, mỏi mắt, nhức mắt... nên bổ sung dầu gấc thường xuyên để có một thị lực tốt hơn.

2. Hạt gấc - loại thuốc dân gian

Nhân hạt gấc chứa chất dầu màu vàng, các chất dinh dưỡng như chất béo, đạm, chất xơ, phosphatase... Thường dùng trị mụn nhọt, quai bị, sung tấy, lở loét, tắc tia sữa...

3. Phòng chống ung thư

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ, chất Lycopene trong cà chua có khả năng phòng chống ung thư, hạn chế sự phát triển các tế bào ung thư. Nhưng theo nghiên cứu của Đại học California thì hàm lượng Lycopene trong Gấc còn cao gấp 70 lần. Không chỉ vậy, gấc còn chứa nhiều các chất khác như Vitamin E, carotene... làm vô hiệu hóa 75% các chất gây ung thư, đặc biệt là ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt... Do đó, người Mỹ gọi gấc là loại quả đến từ thiên đường.

Mặc dù vậy, y học khuyến cáo mỗi ngày người lớn chỉ nên sử dụng 20-25 giọt dầu gấc và 5-10 giọt đối với trẻ em.

4. Tác dụng tốt với tim mạch

Dầu gấc có tác dụng làm giảm cholesterol, làm bền thành mạch, chống xơ vữa động mạch, từ đó chống tai biến. Mang lại cho bạn hệ tuần hoàn khỏe mạnh, tốt cho tim, người bị mắc bệnh tiểu đường. Chống các bệnh tim mạch, góp phần chống tai biến, tăng cường tuổi thọ.

5. Nhuận tràng, tốt cho tiêu hóa

Các món ăn từ gấc không chỉ ngon, đầy màu sắc mà còn nhuận tràng chống táo bón tốt cho hệ tiêu hóa.

6. Nâng cao sức đề kháng cơ thể

Curcumin trong dầu gấc có khả năng loại bỏ các gốc tự do gây ung thư có trong thức ăn, nước uống hàng ngày. Đồng thời nâng cao sức đề kháng, thể lực. Bên cạnh tinh chất Curcumin được coi là quý giá còn có Beta Caroten chứa trong màng của quả gấc cũng có tác dụng chống ôxy hóa mạnh, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Giúp cơ thể nâng cao hệ thống miễn dịch cơ thể.

Bảo quản gấc để dành cả năm

Gấc tươi đem bỏ đôi, dùng muỗng múc phần nhân gấc bên trong, sau đó dùng dao tách bỏ hạt, lấy lại phần thịt gấc. Cho thịt gấc vào cối xay, xay nhuyễn. Chia nhỏ gấc thành từng phần, cho vào màng bọc thực phẩm hoặc túi nilon, gói kín. Cho gấc vào ngăn đông tủ lạnh cho đông đá lại. Khi cần sử dụng thì rã đông gấc ở nhiệt độ thường.

Nếu chỉ bảo quản gấc ở ngăn lạnh thì dùng trong 1 tuần, nhưng nếu đông lạnh gấc có thể dự trữ được cả năm.

Nguồn: VnExpress.net