

Công dụng của cây Chanh dây

Chanh dây hay còn gọi là chanh leo là loại trái cây nhiệt đới rất giàu chất dinh dưỡng, lại dễ chế biến thành nước uống giúp thanh lọc cơ thể. Một trái chanh dây tuy nhỏ bé nhưng có chứa rất nhiều vitamin, khoáng chất, các chất chống oxy hóa... có lợi cho sức khỏe của bạn.

1. Lợi ích của chanh dây ổn định đường huyết

Chanh dây không làm tăng đường huyết sau khi ăn vì nó một loại quả có chỉ số đường huyết GI thấp và hàm lượng chất xơ cao, đây là một thực phẩm tốt để có thể sử dụng, hỗ trợ quá trình điều trị cho những người mắc bệnh tiểu đường. Nếu bị tiểu đường, bạn có thể an tâm thưởng thức các món ăn hay thức uống từ chanh dây nhờ lợi ích giúp giữ mức đường trong máu ổn định.

2. Tác dụng của chanh dây phòng ngừa ung thư

Trong chanh dây có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa giúp chống lại các gốc tự do gây ung thư. Chanh dây cũng là nguồn chứa vitamin A, flavonoid và các hợp chất phenolic khác giúp ngăn ngừa ung thư. Piceatannol, một hợp chất quan trọng khác được tìm thấy trong chanh dây cũng có thể hỗ trợ tiêu diệt, giảm các nguy cơ về bệnh ung thư như ruột kết, dạ dày và ung thư vú.

3. Lợi ích của chanh dây bảo vệ tim mạch

Chanh dây chứa rất nhiều hàm lượng kali, một loại khoáng chất quan trọng giúp điều hòa huyết áp, làm thư giãn các mạch máu, tăng cường lưu lượng máu và đồng thời cũng có chứa thêm 1 ít natri. Ngoài ra chế độ ăn giàu kali, ít natri cũng giúp làm bình thường hoá và làm giảm huyết áp. Qua đó có thể làm giảm căng thẳng cho tim và cải thiện sức khỏe tim toàn diện. Khi ăn chanh dây cả hạt sẽ giúp loại bỏ bớt lượng cholesterol dư thừa trong mạch máu nhờ chứa nhiều chất xơ, tăng cholesterol tốt và giảm cholesterol xấu gây tắc nghẽn các động mạch, làm suy yếu hoạt động của tim.

4. Tác dụng của chanh dây tăng cường hệ miễn dịch

Trong chanh dây chứa hàm lượng cao vitamin C, vitamin A và các axit amin như prolin, valin, tyrosin, treonin, arginin... cần thiết cho cơ thể, thúc đẩy hoạt động của bạch cầu, chống lại các nhiễm trùng gây ra bởi vi khuẩn và virus, đối với những ai đang bị suy nhược. Khi bổ sung vitamin C vào thực đơn ăn uống hàng ngày, vitamin C hỗ trợ cho hệ thống miễn dịch trong cơ thể cũng như làm quá trình lão hoá diễn ra một cách cân bằng.

5. Lợi ích của chanh dây cải thiện hệ tiêu hóa

Chanh dây là loại thực phẩm hỗ trợ, giúp tăng cường sức khỏe rất tốt cho hệ tiêu hóa do có hàm lượng chất xơ lý tưởng, tuyệt vời bên trong nó. Một ly nước với 25g chanh dây có chứa khoảng 2g chất xơ và phần lớn là chất xơ hòa tan. Chanh dây

chứa chất xơ hòa tan trong phần ruột lẫn vỏ chanh dây có thể hoạt động như một loại thuốc nhuận tràng, giúp cải thiện nhu động ruột, ngăn ngừa táo bón và giảm lượng cholesterol bằng cách bài tiết qua phân.

6. Tác dụng của chanh dây giúp làm đẹp da

Chanh dây là một nguồn cung vitamin A dồi dào, một dưỡng chất đặc biệt có lợi giúp làm đẹp cho da. Các chất chống oxy hóa khác trong chanh dây như vitamin C, riboflavin và carotene cũng giúp tăng cường sức khỏe của da và đẩy lùi các dấu hiệu của lão hóa. Vitamin C trong chanh dây còn là tiền chất của collagen - thành phần cấu trúc quan trọng của làn da, sẽ giúp tái tạo làn da và chữa bệnh các vết thương.

7. Lợi ích của chanh dây làm giảm stress

Kali và folate trong chanh dây có thể cải thiện sức khỏe của não bộ và làm giảm tình trạng stress và lo âu. Trong đó, kali có công dụng giúp điều tiết lưu lượng máu và tăng cường nhận thức, còn folate có thể ngăn ngừa bệnh Alzheimer và suy giảm trí nhớ.

8. Tác dụng của chanh dây giúp xương chắc khỏe

Chanh dây rất giàu nguồn khoáng chất như magie, canxi, sắt và phot pho có thể hỗ trợ cho sức khỏe của xương. Những khoáng chất trong chanh dây, khi kết hợp cùng với các nguồn thực phẩm dồi dào khác trong chế độ ăn uống như rau củ quả, rau xanh và sữa có thể giúp hỗ trợ tăng cường sức khỏe xương và ngăn ngừa được bệnh loãng xương.

9. Lợi ích của chanh dây điều hòa lưu thông máu

Nếu có dấu hiệu chân tay lạnh, sưng phù, nút nẻ hay dễ bị mệt mỏi thì bạn cần phải nâng cao khả năng lưu thông máu ngay. Khi đó, bạn hãy tìm đến chanh dây ngay vì chất kali trong chanh dây có khả năng làm giãn các mạch máu và thúc đẩy thông máu ổn định. Kali, kết hợp với sắt và đồng có trong loại trái này cũng là những thành phần thiết yếu cho quá trình sản xuất các tế bào hồng cầu. Khi số lượng hồng cầu tăng, máu có thể lưu thông đến các cơ quan trong cơ thể dễ dàng hơn.

10. Tác dụng của chanh dây giúp ngủ ngon

Chanh dây đặc biệt có lợi cho người bị mất ngủ hoặc bị chứng rối loạn giấc ngủ. Hợp chất alkaloids có trong chanh dây có thể giúp tĩnh tâm, an thần, giảm bớt bồn chồn lo âu và làm cho giấc ngủ sâu hơn. Bạn có thể uống một ly nước ép chanh dây vào buổi tối để giúp bớt căng thẳng và có một giấc ngủ ngon.

11. Lợi ích của chanh dây ngừa bệnh hô hấp

Trong trường hợp bạn mắc các bệnh liên quan đến đường hô hấp, chanh dây sẽ phát huy tác dụng như một loại thuốc bổ phế tự nhiên. Nước chanh dây sẽ giúp bạn giảm bớt các triệu chứng khó chịu như đờm trong cổ họng, hen suyễn, ho khan

hoặc khó thở. Nhiều nghiên cứu cũng đang tận dụng lợi ích của chanh dây như một phương thuốc trị liệu tự nhiên thay thế khi các bệnh nhân không đáp ứng với các đơn thuốc điều trị suyễn thông thường.

12. Tác dụng của chanh dây hỗ trợ giảm cân

Chanh dây là một trong số những trái cây lý tưởng để giảm cân vì có ít calo, chất béo và natri. Mỗi 100g chanh dây chỉ có 97 calo cùng hàm lượng chất xơ cao sẽ nhanh làm đầy dạ dày của bạn và giảm cảm giác thèm ăn một cách đáng kể. Chanh dây rất phù hợp với những người đang trong chế độ ăn kiêng, nhờ vào hàm lượng chất xơ mà cơ thể sẽ có cảm giác no khi ăn các loại rau củ quả nhiều chất xơ như chanh dây. Khi nạp vào cơ thể dưới dạng thực phẩm bổ sung, nó có thể giúp làm giảm lại các nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2

13. Là nguồn chất xơ dồi dào

Có khoảng 2gr chất xơ chứa trong 1 quả chanh dây nhỏ, chất xơ là một chất quan trọng để giúp cho hệ đường ruột luôn khoẻ mạnh, ngoài ra nó còn giúp ngăn ngừa táo bón. Chất xơ hoà tan có thể ngăn ngừa lượng đường máu tăng đột biến và làm chậm quá trình tiêu hoá thức ăn.

14. Cải thiện độ nhạy insulin

Một số nghiên cứu đã tìm thấy trong hạt chanh dây có hợp chất giúp cải thiện độ nhạy insulin. Việc cải thiện độ nhạy insulin có thể giảm được các nguy cơ của nhiều bệnh, trong đó có cả bệnh tiểu đường. Những nhà nghiên cứu thông qua việc cho những người đàn ông thừa cân uống 20mg piceatannol mỗi ngày trong 8 tuần, thì thu lại được kết quả là những người này đã cải thiện được sức khoẻ, sự trao đổi chất và cả độ nhạy insulin.

15. Có thể làm giảm lo lắng

Magie là khoáng chất quan trọng giúp làm giảm căng thẳng và lo lắng được chứa rất nhiều trong quả chanh dây.

16. Giúp ngăn ngừa thiếu máu do thiếu sắt

Thiếu sắt gây ra bệnh thiếu máu và tạo ra các triệu chứng như suy giảm khả năng nhận thức, khả năng miễn dịch kém dẫn đến suy nhược, mệt mỏi. Chanh dây là 1 nguồn cung cấp vitamin C dồi dào và nhờ đó có giúp cơ thể cải thiện khả năng hấp thụ sắt, một cốc chanh dây sẽ cung cấp 21 - 48% lượng sắt được khuyến cáo gần bằng với lượng vitamin C của một ngày, qua đó có thể sẽ giúp đạt được nồng độ máu ổn định.

17. Có thể có lợi khi mang thai

Chanh dây là một chất quan trọng trước và khi mang thai, vì nó có thể giúp tăng trưởng trong quá trình phát triển của thai nhi, đồng thời ngăn ngừa bệnh khuyết tật ống

thần kinh ở trẻ sơ sinh. Trong thời kì cho trẻ bú sữa, nó còn có thể giúp tăng cường hệ miễn dịch và sức khoẻ cho xương của trẻ ở thời kì này.

18. Giúp giảm huyết áp

Trong 1 cốc chanh dây sẽ có 821mg kali chiếm 24 - 32% số lượng kali khuyến cáo hàng ngày dành cho người lớn. Kali giúp làm giảm thể tích và áp lực máu nhờ việc tăng bài tiết natri qua nước tiểu. Ngoài ra kali còn giúp tăng cường giãn mạch, hoặc duy trì tính linh hoạt và khả năng mở rộng của động mạch. Cung cấp cho cơ thể những loại rau củ quả giàu kali có thể giúp giảm huyết áp, giảm nguy cơ đột quỵ và tổn thương thận.

Lưu ý: Chanh dây tuy có nhiều lợi ích cho sức khỏe nhưng bạn không nên uống quá 2 cốc chanh dây mỗi ngày để tránh gây tác dụng phụ không tốt cho cơ thể. Bạn cũng không nên uống chanh dây nếu bị đau dạ dày hay lúc đói bụng.