

## Công dụng chữa bệnh của súp lơ

Súp lơ là một loại rau quen thuộc trong các bữa ăn hàng ngày. Súp lơ có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, không chỉ cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết mà nó còn tác dụng phòng bệnh rất tốt.

*Tốt cho mắt:* Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, súp lơ chứa nhiều carotenoid, rất tốt cho mắt, giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt.

*Tốt cho hệ thần kinh:* Súp lơ chứa hàm lượng cao kali nên nó được xem là thực phẩm rất tốt cho hệ thần kinh.

*Tốt cho xương:* Can xi và vitamin K trong súp lơ có tác dụng duy trì sức khỏe xương và phòng ngừa loãng xương.

*Tốt cho tim:* Súp lơ tốt cho tim cũng như giữ cho tim và hệ thống tim mạch khỏe mạnh. Nhờ có chứa nhiều vitamin (A, C, vitamin nhóm B...) và khoáng chất (kali, natri, magie, đồng, sắt, lưu huỳnh, clo và phốt pho...) mà súp lơ có thể đào thải những cholesterol “xấu” khỏi cơ thể để củng cố mạch máu, tốt cho tim mạch.

*Tốt cho thai kì:* Súp lơ là một nguồn giàu folate và vitamin A, B dồi dào rất hữu ích cho sự hình thành và phát triển của tế bào mới, đặc biệt là sự phát triển của bào thai. Đó là lý do tại sao phụ nữ mang thai thường được bác sĩ khuyến khích ăn súp lơ. Vitamin C có trong súp lơ giúp phụ nữ, đặc biệt là những phụ nữ đang mang thai xây dựng khả năng miễn dịch tốt hơn, chống nhiễm trùng và giúp các vết thương nhanh lành hơn.

*Ngăn ngừa bệnh thiếu máu:* Thiếu máu liên quan đến việc thiếu sắt và nếu thiếu máu bạn nên ăn nhiều súp lơ xanh. Sắt và axit folic được tìm thấy trong bông cải xanh giúp ngăn ngừa thiếu máu do thiếu sắt.

*Ngăn ngừa bị chuột rút:* Súp lơ còn có chứa kali - rất quan trọng trong việc ngăn ngừa chuột rút, đồng thời giúp bạn chống cao huyết áp.

*Ngăn ngừa táo bón:* Trong súp lơ có một lượng nhỏ cellulose mềm dễ tiêu hóa. Ngoài ra, một nửa các chất có trong súp lơ là chất đạm - đó là các hợp chất protein dễ tiêu hóa, do đó mà nó là loại rau dễ hấp thụ nhất đối với cơ thể con người.

*Giúp làn da mịn màng hơn:* Chất hóa học glucoraphanin có trong súp lơ được chuyển hóa thành một chất khác trong quá trình tiêu hóa, có tác dụng thúc

đẩy tái sinh tế bào da khỏe mạnh, giúp bạn có làn da sáng đẹp, mịn màng. Ngoài ra, súp lơ có chứa glucoraphanin rất tốt cho quá trình giải độc da.

*Chống viêm:* Nếu bạn bị bệnh viêm mạn tính có đau như viêm khớp hay gout, thì ăn súp lơ chính là một trong những giải pháp tốt nhất cho bạn bởi chúng chứa flavonoid kaempferol - là chất kháng viêm hiệu quả. Những nghiên cứu gần đây cho biết, chất sulforaphan có trong súp lơ xanh có tác dụng phòng chống viêm phế quản mạn tính - một bệnh gặp rất phổ biến, nhất là ở những người nghiện thuốc lá, thuốc lào..

*Chống ung thư:* Hiệp hội chống ung thư Hoa Kỳ khuyến cáo nên ăn súp lơ xanh và các loại rau thuộc họ cải, vì chúng có chứa chất phytochemicals chống ung thư. Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy, một chế độ ăn có nhiều bông cải xanh sẽ giúp cơ thể chống lại một số bệnh ung thư như: ung thư vú, ung thư ruột kết và ung thư phổi.

*Kiểm soát bệnh tiểu đường:* Bông cải xanh là nguồn cung cấp crôm dồi dào, loại chất giúp điều tiết insulin, từ đó giúp kiểm soát bệnh tiểu đường.

*Làm chậm quá trình lão hóa:* Súp lơ xanh giúp cải thiện hệ miễn dịch ở người có tuổi và làm chậm quá trình lão hoá. Chất sulforaphan trong súp lơ có khả năng hoạt hoá những gen và enzym chống oxy hoá trong tế bào miễn dịch, ngăn cản các gốc tự do huỷ hoại tế bào.

***Nguồn: VnMedia.vn***