

Công dụng của trái dứa

Dứa là loại trái cây nhiệt đới, thích hợp với môi trường ẩm thấp. Ngoài 90% nước, trong thành phần trái còn chứa protid, vitamin B1, acid hữu cơ, calci, glucid và chứa nhiều enzym như: pectase, onvertase, peroxydase, desmolase, bromelain...

Để tăng cường hiệu quả hỗ trợ điều trị bệnh, nên ăn dứa vào giữa các bữa ăn mà không cần ăn kèm các thực phẩm khác.

1. Một số công dụng của trái dứa

- *Chống viêm tấy, ho, cảm lạnh*: nhờ thành phần bromelain trong dứa có tác dụng hiệu quả trong việc ngăn chặn và giảm bớt dịch nhầy tiết ra, ngừa viêm tấy, sưng phồng và viêm khớp, giúp chữa lành nhanh các mô mạch bị tổn thương.

- *Ức chế hiện tượng tụ huyết*: trái dứa có tác dụng ức chế sự tụ huyết, nếu bôi lên vết thương sẽ làm mau lành sẹo.

- *Ngừa rối loạn tiêu hóa và sỏi thận*: bromelain là men thủy phân protein có tác dụng chống rối loạn tiêu hóa và có khả năng giúp tiêu hóa nhanh chất đạm. Rễ của nó được dùng để sắc thuốc uống trị tiêu chảy. Không những thế, trái dứa bao đất sét, nướng chín vắt lấy nước uống là bài thuốc hữu hiệu cho những người mắc bệnh sỏi thận.

- *Tái tạo năng lượng, giúp xương chắc khỏe*: thành phần mangan dồi dào có trong trái dứa là nguồn chất khoáng quan trọng đối với một số enzym cần thiết để tái tạo năng lượng, còn vitamin B1 lại hỗ trợ các enzym sản xuất năng lượng cho cơ thể. Ngoài ra, mangan còn giúp củng cố khung xương cho người già và phát triển các xương ở người trẻ tuổi và liên kết các tế bào. Chỉ cần một ly nước dứa mỗi ngày có thể cung cấp tới 73% nhu cầu mangan của cơ thể.

- *Tăng cường hệ miễn dịch*: thành phần vitamin C của dứa là chất kháng oxy hóa hữu hiệu giúp củng cố cho hệ miễn dịch của cơ thể.

- *Làm khỏe mắt*: dứa có tác dụng duy trì sức khỏe của đôi mắt, bảo vệ mắt trước những bệnh lý khác có liên quan đến mắt do tuổi tác. Nếu ăn dứa mỗi ngày sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh về mắt.

2. Dùng đúng cách, tránh ngộ độc

Tuy dứa là loại trái ngon, bổ và rẻ nhưng việc ngộ độc do ăn dứa không phải là ít. Ngộ độc dứa gây nên do tai biến dị ứng, mà dị nguyên là nấm *Candida tropicalis* trên trái dứa. Bản thân trái dứa không độc, nhưng thủ phạm gây độc là loại nấm kể trên có khuynh hướng phát triển vào mùa nắng nóng và cũng là mùa dứa chín. Loại nấm này thường sống ký sinh ở phần vỏ và mắt của dứa, chúng phát triển và sinh sản thành độc tố rất nhanh, đặc biệt khi dứa bị giập, úng. Do đó, để đề phòng, nên ăn dứa còn tươi, lạnh lặn, không bị giập úng, phải gọt vỏ sâu và cắt hết mắt dứa. Lần đầu nên ăn ít, không ăn dứa lúc bụng đói. Những người có cơ địa dị ứng cần thận trọng khi ăn.