

Hành lá – vị thuốc tuyệt vời cho bệnh loãng xương và gãy xương

Hành lá là một kho lưu trữ của tất cả những dưỡng chất cho cơ thể. Hành lá giúp xây dựng xương, điều hòa lượng đường trong máu và giúp cho trái tim khỏe mạnh...

Giúp xương chắc khỏe: 12mg hành lá có chứa 20 microgram vitamin K và 1,6 mg vitamin C. Cả hai loại vitamin này rất cần thiết cho sự tăng trưởng và duy trì xương chắc khỏe. Đặc biệt, phụ nữ có thể tránh loãng xương và gãy xương bằng cách ăn hành lá thường xuyên.

Giúp điều hòa lượng đường trong máu: Hành lá giúp cơ thể dự trữ một loại chất làm giảm lượng đường trong máu và điều chỉnh lượng đường trong máu để hạ thấp insulin. Do đó, hành lá là loại rau tốt nhất giúp điều hòa nồng độ đường trong máu.

Thúc đẩy trái tim khỏe mạnh: Hành lá là một thực phẩm thân thiện với trái tim. Crom và sự hiện diện của vitamin B6, lưu huỳnh trong hành lá giúp giữ trái tim của bạn khỏe mạnh. Chromium không chỉ làm giảm triglyceride và cholesterol xấu mà còn làm tăng cholesterol tốt trong cơ thể. Do đó nó sẽ bảo vệ trái tim và các bệnh liên quan tới tim mạch. Huyết áp được giữ trong tầm kiểm soát nếu bạn dùng hành lá thường xuyên do sự hiện diện của kali. Với những lợi ích của hành lá mang lại cho trái tim nó cũng là giảm tỷ lệ đột quỵ đáng kể.

Giúp ngăn ngừa ung thư: Khi bạn tiêu thụ hành lá thường xuyên, bạn cũng làm giảm nguy cơ của một số loại ung thư. Một số chất có trong hành lá có thể ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư trong ruột kết. Chất kaempferol trong hành lá làm giảm rủi ro liên quan với ung thư buồng trứng ít nhất tới 40%.

Giúp giảm viêm: Hành lá có thể làm giảm viêm đáng kể cho cơ thể. Điều này là do hành lá có khả năng ngăn chặn enzyme gây viêm trong cơ thể. Ăn hành lá được cho là có lợi ích chống viêm và kháng histamin.

Giúp tăng cường thị lực: Sự thiếu vắng của vitamin A có thể tạo ra một số loại rối loạn tầm nhìn bao gồm cả bệnh quáng gà. Một thân cây hành lá có chứa 24 microgram vitamin A giúp bảo tồn sức khỏe mắt của bạn.