

## ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU BẠN ĂN 2 QUẢ CHUỐI 1 NGÀY TRONG 1 THÁNG

Chuối rẻ tiền, đi đâu cũng thấy, nhất là ở xứ nhiệt đới trái cây tràn trề. Có lẽ vì thế nên nhiều người tỏ ra... coi thường chuối cho đến khi hết lớp chuyên gia này đến lớp nhà khoa học khác cùng mạnh mẽ khẳng định về lượng dinh dưỡng dồi dào có trong loại trái cây này, đều là những chất mà cơ thể ta rất cần đến. Thế nên ở Mỹ bây giờ, chuối là loại quả được dùng rất nhiều, với số lượng còn hơn cả số táo và cam cộng lại mỗi năm.

Quay trở lại Việt Nam, với lợi thế trái cây sẵn có nên nhiều người có xu hướng chỉ ăn hàng tốt, hàng tuyền, còn chuối chín nẫu, chín rục, vỏ thâm đen xấu xí là bỏ đi không thương tiếc. Một lần nữa, chúng ta lại đang làm sai quá sai! Theo các nhà khoa học Nhật Bản, **chuối càng chín, vỏ càng có nhiều đốm đen thì càng chứa nhiều TNF (tumor necrosis factor) là chất có khả năng chống ung thư, chống lại các tế bào phát triển bất thường trong cơ thể bằng cách gây trở ngại cho sự phát triển của chúng và khiến chúng tự diệt.** Đó là chưa kể trong chuối còn chứa lượng chất chống oxy hóa cao sẽ giúp cải thiện hệ miễn dịch, tăng bạch cầu bảo vệ cơ thể.

Vậy nên, khi thấy những trái chuối chín rục quý giá, bạn đừng dại mà bỏ đi nữa nhé!



Ngoài ra, chuối còn đem lại rất nhiều ích lợi khác cho sức khỏe, nếu ăn 1-2 quả chuối chín mỗi ngày, bạn sẽ thấy ngay những sự cải thiện sau đây:

### **Giảm chướng bụng đầy hơi và ợ nóng**

Chuối có tính chống axit tự nhiên, có thể giảm tình trạng trào ngược axit và ợ nóng, chỉ cần bạn ăn một quả chuối thôi cũng có thể thấy dễ chịu hơn hẳn.

### **Ổn định huyết áp**

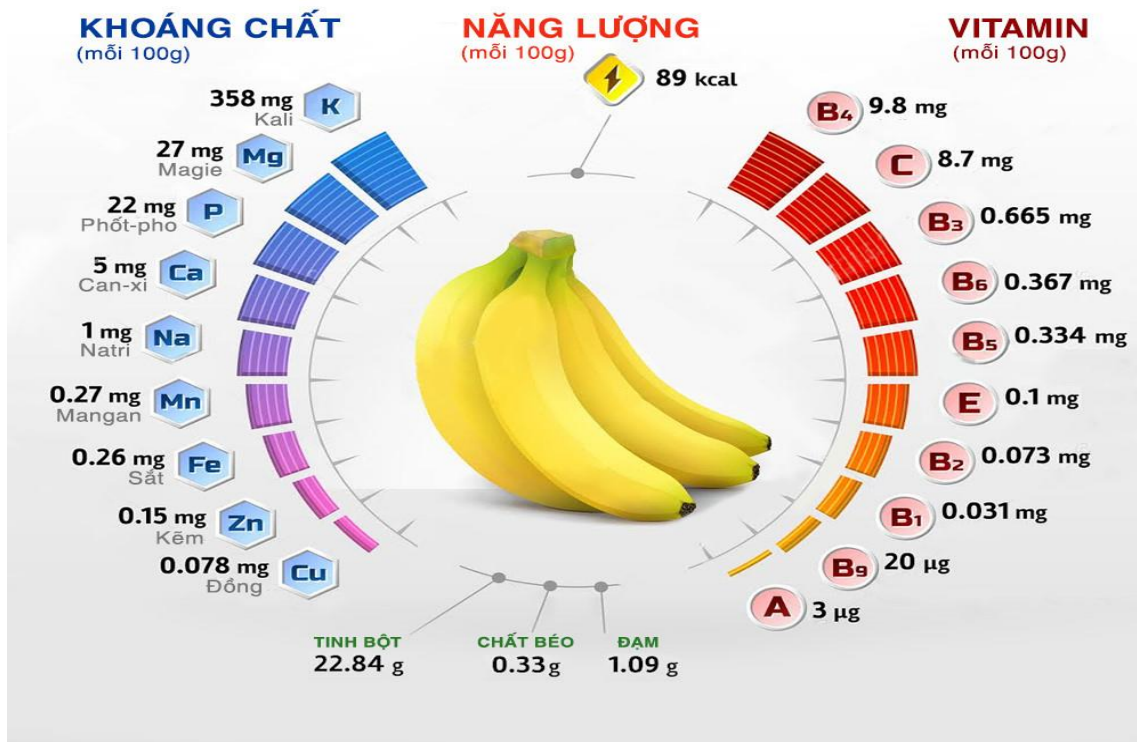
Một quả chuối chứa khoảng 400 mg Kali và rất ít Natri nên là loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe tim mạch, giúp phòng ngừa các cơn đau tim, đột quỵ, và ổn định huyết áp.

## Tăng năng lượng

Ăn 1-2 quả chuối trước khi tập luyện sẽ giúp bạn có đủ năng lượng cho đến hơn 1 tiếng đồng hồ vận động. Kali chứa trong chuối bảo vệ cơ bắp của bạn khỏi chuột rút, trong khi carbohydrate cung cấp cho bạn đủ năng lượng để chịu đựng các hoạt động nặng.

## Ngăn ngừa thiếu máu

Thiếu máu gây xanh xao, mệt mỏi, và khó thở. Đó là kết quả của việc giảm tế bào hồng cầu và mức Hemoglobin thấp trong máu.



Loại trái cây này sẽ cung cấp chất sắt, kích thích sản sinh các tế bào hồng cầu và hemoglobin nên những người bị thiếu máu cũng rất cần ăn;

## Cải thiện hệ tiêu hóa

Chuối rất dễ tiêu hóa và không gây kích ứng đường ruột. Kháng tinh bột (loại tinh bột không được tiêu hóa khi đi qua ruột non) có trong chuối không bị tiêu hóa và được giữ lại trong ruột già, nơi nó trở thành nguồn dinh dưỡng cho các loại vi khuẩn lành mạnh.

Chuối cũng rất tốt cho người bị viêm dạ dày, ợ nóng và giúp khôi phục các khoáng chất bị mất đi đối với người mắc bị tiêu chảy.

## Chữa căng thẳng, trầm cảm

Lượng tryptophan cao trong chuối sẽ được cơ thể chuyển hóa thành serotonin – chất dẫn truyền thần kinh giúp con người cảm thấy thư giãn, thoải mái, hạnh phúc hơn... Không chỉ thế, chuối còn điều hòa đường huyết, giàu vitamin B có thể trấn tĩnh hệ thần kinh, giúp cải thiện tâm trạng lo âu buồn bực thường gặp do hội chứng tiền kinh nguyệt PMS;

## **Ngừa táo bón**

Chuối có nhiều chất xơ nên sẽ kích thích nhu động ruột, là bài thuốc tự nhiên giúp bạn phòng ngừa táo bón;

## **Giảm béo và kiểm soát cân nặng**

Chuối chứa nhiều chất xơ và một loại tinh bột làm giảm sự thèm ăn của bạn và ngăn bạn tăng cân. Nó làm giảm lượng đường trong máu và tăng sự nhạy cảm của cơ thể với insulin. Nếu tế bào của cơ thể không nhạy cảm với insulin, chúng không thể hấp thụ glucose, và tuyến tụy bắt đầu sản sinh ra nó với số lượng lớn hơn. Cơ thể có tích tụ chất béo hay không phụ thuộc vào lượng insulin hiện có.

## **Bổ sung sự thiếu hụt Vitamin trong cơ thể**

Chuối giàu vitamin B6. Trung bình, một quả chuối đáp ứng khoảng 20% nhu cầu Vitamin B6 hằng ngày của cơ thể. Điều này giúp cơ thể sản sinh ra Insulin, Hemoglobin và các Axit Amin cần thiết duy trì sự khỏe mạnh của các tế bào.

Mặc dù chúng ta thường nghĩ rằng cam và dâu tây chứa lượng Vitamin C lớn nhất, chuối mới là loại thực phẩm chứa tới 15% định mức hàng ngày của chúng ta về chất quan trọng này.

Vitamin C là một chất chống oxy hóa quan trọng làm trung hòa các gốc tự do gây hại cho cơ thể. Nó cũng giúp giữ cho mạch máu khỏe mạnh và tạo ra Collagen.

## **Kiểm soát thân nhiệt**

Bạn tin không, nhưng chuyên gia cho rằng ăn chuối trong ngày nóng có thể giúp hạ thân nhiệt và giúp bạn cảm thấy mát hơn. Hiệu quả tương tự cũng xảy ra khi bạn bị sốt.