

Điều Chưa Biết Về Trái Đu Đủ

Saturday, November 14, 2009

Đu đủ không chỉ là loại trái cây ngon ngọt, mát, bổ mà còn chứa nhiều carotin hơn so với các loại trái cây khác như táo, ổi, chuối. Ngoài ra, trong đu đủ còn có một lượng lớn axit Ascorbic (Vitamin C), Vitamin A, canxi, sắt, vitamin B, B2. Bên cạnh đó, các quý bà còn sử dụng đu đủ như một loại mỹ phẩm từ thiên nhiên.

“Hỗ trợ” tiêu hoá

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đu đủ có chứa một loại enzym tiêu hoá mang tên “papain”, rất tốt cho quá trình tiêu hoá. Chính bởi lý do này, nước ép của trái đu đủ xanh đã được sử dụng trong việc bào chế ra các loại thuốc với mục đích chữa trị và hỗ trợ hệ thống tiêu hoá.

Thần dược của phái đẹp

Nước ép của trái đu đủ và nhựa khô là thành phần chính trong quá trình sản xuất các loại kem chống mụn và dầu gội dưỡng tóc.

Vỏ của trái đu đủ xanh có thể được giữ lạnh trong tủ lạnh và sử dụng để tạo mặt nạ. Điều này cũng lý giải tại sao người dân thuộc xứ Island luôn được “sở hữu” một làn da trắng mịn, và nhất là không bao giờ lo sợ mụn trứng cá tấn công.

Có khả năng chống ung thư

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trong trái đu đủ có chứa chất chống ung thư và giúp ngăn ngừa sỏi mật. Cho nên, bạn hãy “năng” ăn đu đủ với mục đích phòng ngừa ung thư.

Tác dụng giảm cân



Trong 100 gam đu đủ chỉ có chứa rất ít hàm lượng calo khoảng 32kcal. Bởi vậy, nếu bạn có ý định giảm cân, đừng quên bổ sung thêm đu đủ vào thực đơn của mình.

Thích hợp với bệnh nhân mắc tiểu đường

Đu đủ tuy có vị ngọt, nhưng các công trình nghiên cứu đã cho thấy rằng, bệnh nhân mắc tiểu đường hoàn toàn có thể yên tâm khi ăn đu đủ mà không phải lo lắng bất cứ điều gì.

Điều trị các vết chai và mụn cóc

Bạn bối rối, ngượng ngùng khi thấy xuất hiện các vết chai sạm hay những nốt mụn cóc xấu xí trên da. Cách làm đơn giản sau sẽ giúp bạn nhanh chóng “gỡ rối” và “trả lại” cho bạn sự tự tin.

Chỉ cần lấy nhựa từ lá của cây đu đủ bôi lên vùng da bị chai hay mọc mụn. Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra hiệu quả khó tin.

Khắc phục chứng rối loạn “nguyệt san”

Rối loạn nguyên san là căn bệnh không hiếm xảy ra với các bạn gái. Không nhất thiết phải dùng đến các loại thuốc mới có thể chữa trị. Chỉ đơn giản hãy thường xuyên ăn lá còn xanh của cây đu đủ cũng có thể cải thiện tình hình. Ngoài ra, có thể uống nước siro chế biến từ cây lô hội (nha đam) cũng đem lại ích lợi tương tự.

Ngăn ngừa nhiễm trùng và mưng mủ

Sưng phồng luôn gây cho bạn cảm giác đau rát, rất khó chịu thậm chí dẫn tới nhiễm trùng. Trong trường hợp đó, hãy lấy nước ép của trái đu đủ xanh, đắp lên vết sưng phồng để ngăn ngừa sự nhiễm trùng và mưng mủ.

Điều trị vết loét trên da

Để làm lành các vết loét trên da, bạn hãy trộn một chút bơ với nước đu đủ và bôi lên vết loét. Cách làm này có tác dụng làm se bề mặt và nhanh chóng làm liền vết thương.

Liều thuốc hạ huyết áp

Bởi lẽ trong trái đu đủ có chứa một lượng lớn kali chính vì thế đu đủ được xem là phương thuốc cực kỳ hữu ích đối với bệnh nhân huyết áp cao và cũng giúp cho tinh thần bạn luôn thăng bằng

và thoải mái. Vì thế, bạn đừng quên ăn đu đủ thường xuyên.

Phòng tránh bệnh tim mạch

Hàng “tá” các công trình nghiên cứu đã cho hay, dưỡng chất có trong đu đủ có khả năng ngăn ngừa quá trình oxy hoá của cholesterol (Cholesterol chỉ có khả năng gây ảnh hưởng đến tim mạch khi bị oxy hoá). Đây cũng là bằng chứng cho thấy đu đủ có thể ngăn ngừa các bệnh tim mạch và đột quỵ.

Giúp sáng mắt

Bạn (đặc biệt là người già) nên ăn khoảng 3 phần đu đủ mỗi ngày trở lên để ngăn ngừa quá trình lão hoá cũng như suy giảm thị lực

Rất tốt cho da

Khỏi cần xài các loại mỹ phẩm đắt tiền, bạn hãy tự chế ra các loại mặt nạ dưỡng da với trái đu đủ. Hiệu quả thật tuyệt vời mà nhất là không gây kích ứng cho da.

Bạn có thể kết hợp đu đủ với một số loại nguyên liệu khác để tạo mặt nạ như sữa tươi, sữa chua hoặc chỉ đơn giản là nghiền nhuyễn đu đủ chín đắp lên mặt và rửa sạch sau khoảng 15-20 phút có tác dụng làm mềm, mịn da, ngăn ngừa mụn, các vết nám và đặc biệt phát huy tác dụng trong việc điều trị làn da thô ráp.

KHÔNG THU HÀ (Theo PP)