

Trong những năm qua, củ dền (củ cải đỏ) được các chuyên gia đánh giá là “siêu phẩm”. Củ dền có rất nhiều tác dụng hữu ích với sức khỏe. Dưới đây là 5 tác dụng nổi bật của củ dền.



1. Giúp gan khỏe mạnh

Sắc tố màu beta cyanin trong củ dền có thể giúp gan giải độc, tạo hiệu ứng dây chuyền đến mạch máu bằng việc lọc bỏ các độc tố trong gan và chuyển số hình thành các lipid mới. Vì vậy, nếu bạn thừa cân, hãy uống nước ép củ dền hoặc bổ sung củ dền vào thức ăn hàng ngày của bạn, nó sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả.

2. Chuyển đổi lượng và ngăn ngừa bệnh đau tim

Nước củ dền đã được chứng minh là giúp giảm cao huyết áp. Nó có tác dụng đối với 25% dân số thế giới trong đó tuổi trẻ ngày càng tăng và là một nhân tố quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch vành và bệnh đột quỵ.

Kết quả nghiên cứu của các chuyên gia Bệnh viện Barts (London) và Trường Đại học Y khoa London cho thấy, mỗi ngày uống 500ml nước ép củ dền thì sau 24 giờ sẽ có tác dụng giảm cao huyết áp rất tốt. Hầu hết chúng ta không thích các loại nước uống màu đỏ vào buổi sáng nhưng các nghiên cứu lại cho thấy sẽ tốt nhất cho sức khỏe nếu bạn thêm nước ép củ dền vào trong khẩu phần ăn hàng ngày của mình.

3. Chống lại những chứng chột

Củ dền chứa rất nhiều vitamin C và chất sắt vốn là các thành phần rất tốt cho cơ thể của chúng ta. Chúng đều là thành phần thiết yếu cho sức khỏe và không ít người rất khó khăn để hấp thụ đủ chất sắt cho cơ thể. Thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta vitamin C trong củ dền và chính loại vitamin này giúp tăng lượng sắt để cơ thể hấp thụ.

Tác dụng của củ dền

Tác Giả: Thu An (theo rawfoodjourney.co.uk)
Thứ Sáu, 11 Tháng 11 Năm 2011 15:55

Vitamin C hòa tan trong nước, đồng nghĩa nó sẽ tan trong các loại rau khi bạn đun chín trong nước. Do vậy, cách đơn nhất để có thể hấp thụ nguyên lượng sắt trong củ dền là hãy uống sống nó. Một điều thú vị là lá của cây dền non có chứa nhiều chất sắt hơn củ bó xôi. Bên cạnh đó, củ dền có chứa rất nhiều các loại vitamin và khoáng chất khác nhau như axit folic, photpho, magiê và B6.

4. Củ dền giúp bạn thoải mái hơn

Củ dền chứa hợp chất betaine giúp thúc đẩy sản sinh ra chất serotonin (chất tạo cảm giác thoải mái) tự nhiên cho bạn. Theo nghĩa đen, ăn củ dền (tươi) khiến tâm trạng bạn sống thoải mái hơn. Chất betaine cũng rất hữu ích cho sức khỏe tim mạch.

5. Tăng cường hệ miễn dịch

Tuy nhiên, các vitamin và chất dinh dưỡng trong củ dền đã được chứng minh giúp tăng cường hệ miễn dịch và chống nhiễm trùng. Dưỡng chất trong loại củ này giúp kích thích sản oxy hóa của các tế bào và kích thích sản sinh ra những tế bào máu mới.

Một điều đáng lưu ý, sẽ dùng củ dền sống sẽ tốt hơn khi luộc hoặc nấu.