

Công dụng của hạt mè (sesame seeds)

Tác Giả: Saigon Echo sát m

Thứ Bảy, 31 Tháng 12 Năm 2011 00:18

Xin công hiän đäc giä nhäng läi ích của hạt mè và cà phê đän đäi säng häng ngày của chúng ta.



(Theo health.com)

1. Hạt mè có sesamin và sesamolin là những chất ngăn ngừa cao máu và bảo vệ lá gan khỏi những hư hại.
2. Hạt mè có nhiều sinh tố E giúp tim và hệ thống thần kinh
3. Dầu mè giúp làm giảm vết nhăn, nếu dùng bôi vào mặt hay da
4. Hạt mè có nhiều năng lượng, và có thể làm ngừng cơn đói lên cân, nếu ăn quá nhiều
5. Một nửa cốc hạt mè có chứa số lượng calcium gấp ba lần so với một nửa cốc sữa
6. Dầu mè giúp trục sỏi ra khỏi cơ thể

Có hai loại mè: mè đen có số lượng calcium nhiều hơn mè trắng khoảng 60 phần trăm.

Mè trắng là mè đen có nhiều amino acids như arginine, alanine, glycine, histidine..v.v., có calcium, fatty acids, sắt, carotene, các chất kim loại như đồng, magnesium,, sắt, kẽm, có nhiều sinh tố B, E, A, có potassium, selenium,v.v.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA HẠT MÈ:

-giảm lượng cholesterol xấu

-giảm cao áp huyết

-ngăn ngừa bệnh rụng tóc, tóc rụng huyết cục, giúp tóc mọc kích thích tóc cho cơ thể.

-chống lại sự oxy hóa, do thể ngăn ngừa các bệnh ung thư

Ăn một nửa cốc hạt mè đen một ngày là có đủ những chất chống oxy hóa, các chất kim loại, sinh tố và protein cần thiết cho cơ thể.

Bí quyết làm đẹp từ cà phê .

Bên cạnh tác dụng làm tinh thần phấn chấn, tỉnh táo, cà phê còn có những công dụng làm đẹp đáng được chú ý.

Tinh dầu trong hạt cà phê chứa nhiều axit linoleic có thể ngăn ngừa làn da bị lão hóa, giúp da có độ đàn hồi tốt đồng thời chống lại bệnh viêm nhiễm.

1. Dưỡng ẩm và làm tươi mát làn da

Trộn bột hạt, pha cà phê thật đậm rồi rót vào vỏ làm đá, cho vào ngăn đá. Sau đó, bạn có thể dùng những viên đá cà phê này chà xát lên mặt, loại kem dưỡng từ cà phê này sẽ giúp tăng cường độ ẩm và làm tươi mát làn da một cách hiệu quả.

Công dụng của hạt mè (sesame seeds)

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Thứ Bảy, 31 Tháng 12 Năm 2011 00:18

2. Làm da trắng sáng và mịn màng

Vào buổi sáng, dùng miếng cotton nhúng vào nước cà phê h&#i m để lau mặt, sau đó rửa lại bằng nước sạch. Cách làm này sẽ giúp làn da trắng sáng và mịn màng hơn.

3. M&#t n&# ch&# ng n&# p nh&#

Ch&# c&# n pha loãng h&# n h&# p g&# m 1 muỗng ng bột lúa mì ch&# đen, m&#t ít nước cà phê để c&# làm l&# nh, trộn đều n&# khi để c&#t. Tiếp theo, cho thêm 1 lòng đỏ trứng vào rửa lại trên đầu. Đ&#p h&# n h&# p này lên mặt trong khoảng 15 phút rửa lại bằng nước sạch. Cách làm này giúp h&# n ch&# n&# p nh&# xu&#t h&#n.

4. Chống lại hiện tượng Cellulite (th&# ph&# m lão hóa toàn thân)

M&#t trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng "xu&#ng s&#c" và "xu&#ng s&#c" của con người là sự "t&#n công" của những vùng mỡ tích tụ trên da, làm mất đi đường nét thon thả của cơ thể, thậm chí còn làm da thô s&#n. Đó chính là khi cơ thể bạn có dấu hiệu cellulite (m&# b&# bao bọc b&#c b&#i để c&# toxin). Có thể dùng cà phê xay nhuyễn (h&#i nóng) rửa đầu lên vùng da có "v&#n đ&#" rửa đầu bằng bao ni lông bao phủ lại trong vòng 15 - 20 phút, sau đó rửa lại bằng nước sạch. Làm như vậy khoảng 2 lần trong tuần sẽ mang lại hiệu quả.

5. Làm đẹp tóc

Trên cà phê xay nhuyễn với dầu gội rửa gội đầu và massage cho tóc mát cách như này. Cách làm này có thể làm cho mái tóc trở nên bóng mượt và đen hơn.

Cũng có thể trộn đầu 1 lòng đỏ trứng gà trộn với 1 muỗng rượu rhum, 2 muỗng nước ép, 1 muỗng cà phê xay nhuyễn và dầu thực vật, rửa đầu thoa lên tóc khoảng 5 phút, gội sạch bằng nước mát. Nếu muốn làm cho mái tóc đen và bóng mượt nhanh chóng, có thể x&#t nước cà phê lên tóc rửa đầu dùng nước gội đầu.