

## Ăn Xoài Có Lợi Cho Sức Khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: T&#225;ng H&#225;p

Th&#7913; N&#259;m, 01 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 06:28

---

Xoài không chỉ là loại trái cây mang lại cho bạn cảm giác ngon miệng, mà nó còn chứa nhiều năng lượng dồi dào các dưỡng chất giúp tăng cường sức khỏe.

1. Tăng cường thể lực: Trong trường hợp những bé không thích ăn cà rốt, bạn hãy cho chúng ăn xoài. Vì một chén xoài sẽ cung cấp 25% lượng vitamin A mà cần thiết cho bạn mỗi ngày, giúp tăng cường thể lực.



2. Giảm nguy cơ ung thư: Trong một trái xoài có chứa tới 76% lượng vitamin C mà cần thiết cho bạn mỗi ngày. Vitamin C đã được chứng minh là một loại chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng giúp bảo vệ các tế bào trong cơ thể trước tác hại của các gốc tự do, đồng thời giúp giảm nguy cơ ung thư.

3. Kiểm soát đường huyết: Vì loại trái cây này giàu chất xơ, xoài có thể giúp kiểm soát đường huyết bằng việc làm chậm lại quá trình hấp thu đường vào máu, do đó giúp ngăn ngừa huyết áp, kiểm soát sự giúp bạn giảm cảm giác thèm ăn. Ngoài ra, khi chất xơ đi qua hệ tiêu hóa, chúng còn giúp loại bỏ theo một số chất béo có hại trong cơ thể ra ngoài.

4. Phòng, chống loãng xương: Vitamin K chứa trong xoài có tác dụng đẩy nhanh tốc độ làm lành các xương bị nứt. Vitamin K là một thành phần thiết yếu trong quy trình hóa sinh của cơ thể, giúp gắn kết canxi với xương và đồng thời hỗ trợ các protein osteocalcin, giúp xương chắc khỏe.

5. Tăng cường khả năng sinh sản: Trong trường hợp bạn đang mang thai hoặc đang lên kế hoạch có con, xoài là một loại thực phẩm bổ sung thêm vào chế độ ăn của bạn. Vì nó là nguồn dồi dào axit folic - một loại vitamin B, có tác dụng giúp tăng cường khả năng sinh sản ở cả hai giới, đồng thời còn giúp ngăn ngừa dị tật bẩm sinh ở thai nhi.

6. Kiểm soát stress: Xoài là nguồn dồi dào vitamin B1, loại vitamin thường được gọi là chuyên môn

## Ăn Xoài Có Lợi Cho Sức Khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: T&#225;ng H&#225;p

Th&#7913; N&#259;m, 01 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 06:28

---

gói là “chất chống stress”. Vì vitamin B1 có tác dụng tăng cường sức khỏe hệ miễn dịch, nên thức giúp cơ thể kiểm soát đường cholesterol trong cơ thể.

7. Ngăn ngừa bệnh tim: Xoài cũng là nguồn phong phú vitamin B6 - một loại vitamin đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh tim, bằng cách ngăn chặn quá trình hình thành homocystein trong cơ thể. Homocystein là một loại axit amino trong máu, gây tổn hại nội tâm mạch trên các mạch máu, tạo nên các mảng bám trên thành động mạch, dẫn đến máu vón cục và làm tắc nghẽn mạch máu.

8. Giảm đau nhức đầu: Việc thường xuyên ăn xoài có thể giúp ngăn ngừa chứng đau nhức đầu. Vì trong xoài có chứa chất riboflavin - một loại vitamin B, mà qua các cuộc nghiên cứu nó đã được chứng minh mang lợi ích trong việc ngăn ngừa chứng bệnh này.

9. Giúp hạ cholesterol: Bên cạnh việc chứa nhiều chất xơ giúp duy trì mức cholesterol bình thường trong cơ thể, xoài còn chứa đường. Một cuộc nghiên cứu trên các con thỏ có mức cholesterol cao cho thấy, một chế độ ăn đường cung cấp thường xuyên phèn b sung khoáng chất đường có thể giúp giảm tình trạng xơ vữa động mạch ở chúng.

10. Giúp giảm huyết áp: Trong một chén xoài có chứa 257mg kali - một loại khoáng chất có tác dụng giúp điều chỉnh mức huyết áp của cơ thể.