

17 Tác dụng của Chuối

Chuối là loại hoa quả, thực phẩm có sẵn trong thiên nhiên, ngoài việc làm thực phẩm, cây chuối nói chung và quả chuối nói riêng còn là loại thuốc chữa bệnh rất tốt, theo đó mỗi ngày ăn một quả chuối sẽ giúp cho người tránh xa được bệnh tật, từ bệnh trầm cảm cho đến bệnh u xơ, mệt mỏi và dưới đây là 17 lợi thế chữa bệnh từ loại này.

1/- Tăng cường năng lượng cho cơ thể

Chuối là loại thực phẩm có chứa tới 3 loại đường tự nhiên như sucrose, fructose và gluco nên nó có tác dụng rất tốt trong việc tăng cường năng lượng cho cơ thể. Theo các nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy, chỉ cần ăn hai quả chuối là có thể cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể làm việc trong vòng 90 phút và là thực phẩm đầu bảng của nhà điền kinh thế giới hiện nay.

2/- Tăng cường sức khỏe cho não

Qua nghiên cứu, người ta phát

hiện thấy, chuối là loại quả có chứa nhiều kali rất hữu ích cho não, tăng trí tuệ cho con người và tăng tính minh mẫn cho nhóm người đang trong tuổi đi học.

3/- Tác dụng chữa bệnh trầm cảm

Theo các nghiên cứu mới đây của các chuyên gia ở đại học Harvard, Mỹ thì những người mắc chứng bệnh trầm cảm, trầm uất nếu ăn tăng cường chuối, ăn chuối đều đặn sẽ có tác dụng tốt, giúp cho người khỏe mạnh vui vẻ hơn, nó có tác dụng tức thì ngay sau khi ăn xong. Lý do, trong chuối có chứa một hợp chất có tên là



tryptophan, một dạng protein mà cơ thể có thể chuyển hóa thành serotonin, một biến thể của protein giúp con người cảm thấy thoải mái và dễ chịu.

4/- Tác dụng tích cực trong việc giảm thiểu bệnh PMS

PMS là căn bệnh sau khi mãn kinh của phụ nữ, nó bao gồm rất nhiều triệu chứng như tăng cân, người nóng bừng, bồn chồn v.v...

Ngoài việc dùng thuốc thì ăn chuối đều đặn có tác dụng giảm thiểu các chứng bệnh này. Lý do trong chuối có chứa nhiều vitamin B6 nó có tác dụng giúp cơ thể giảm lượng đường trong máu.

5/- Chữa bệnh thiếu máu

Lý do trong chuối có nhiều sắt nên nó có tác dụng kích thích giúp cho cơ thể sản xuất ra nhiều huyết cầu tố (hemoglobin).

6/- Chữa bệnh về huyết áp

Chuối là loại có chứa hàm lượng kali cao nhưng hàm lượng muối lại thấp nên có tác dụng chữa bệnh cao huyết áp. Chính nhờ lợi thế này mà cơ quan quản lý Thực-Dược phẩm Mỹ (FDA) mới đây đã cho phép ngành công nghiệp sản xuất chế biến chuối công bố tác dụng chính thức của loại quả này dành cho chữa bệnh, làm giảm rủi ro bệnh cao huyết áp.

7/- Chữa bệnh táo bón

Chuối là loại thực phẩm có chứa chất xơ cao nên tác dụng rất

tốt trong việc hồi lưu hệ thống tiêu hóa, đưa nó về hoạt động bình thường mà không cần đến thuốc nhuận tràng.

8/- Chữa bệnh khó chịu sau khi uống nhiều rượu

Theo kinh nghiệm dân gian, cách tốt nhất chữa bệnh khó chịu sau khi uống nhiều rượu là uống nước chuối ép, chuối nghiền như trộn với mật ong. Bằng cách làm này giúp cho con người không cảm thấy khó chịu, nhờ mật ong và những hợp chất hữu ích có trong chuối sẽ có tác dụng phục hồi lượng đường trong máu và giúp cho cơ thể không cảm thấy khát rượu gây ra.

9/- Chữa chứng ợ chua

Trong chuối có chứa hợp chất kháng axit, có tác dụng giảm thiểu chứng ợ chua ở con người (heartburn). Vì vậy những ai mắc phải căn bệnh này nên tăng cường ăn chuối từ 1-2 quả mỗi ngày.

10/- Chữa chứng nôn nghén

Ăn chuối đều đặn giữa các bữa ăn chính sẽ có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu và kết quả giảm chứng nôn nghén ở phụ nữ.

11/- Chữa muỗi cắn

Trước khi dùng kem, sử dụng mặt trong của vỏ chuối sát vào



những vùng do bị muỗi cắn sẽ có tác dụng chống ngứa và ngứa rất hiệu quả.

12/- Chữa các loại bệnh u xơ đường ruột

Từ lâu chuối đã được con người dùng làm thực phẩm ăn kiêng chữa bệnh rối loạn đường ruột, lý do, chuối là loại thực phẩm mềm, dễ tiêu hóa. Ngoài ra, chuối còn là loại thực phẩm có tác dụng trung hòa lượng axit dư trong dạ dày và có tác dụng làm giảm chất kích thích bằng cách tạo ra một lớp lót

bảo vệ bên trong thành dạ dày.

13/- Giúp con người bỏ được thuốc lá

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học Mỹ và Canada đã phát hiện thấy ăn chuối có tác dụng tốt với người muốn bỏ thuốc lá. Trong chuối có nhiều vitamin B6 và B12, kali và manhê..., đây là những chất có tác dụng giúp người bỏ thuốc nhanh phục hồi và đoạn tuyệt được sự cám dỗ của nicotin.

14/- Chữa bệnh stress

Kali là loại khoáng chất chính

của chuối có tác dụng làm giảm nhịp tim, tăng cường quá trình vận chuyển oxy đi não và điều tiết sự cân bằng nước của cơ thể.

15/- Giảm thiểu bệnh đột quỵ

Theo nghiên cứu khoa học được thực hiện gần đây cho thấy, ăn chuối thường xuyên hay ăn chuối theo khẩu phần tiết thực có khả năng giảm được tới 40% nguy cơ mắc bệnh đột quỵ.

16/- Chữa bệnh mụn cóc

Theo kinh nghiệm dân gian thì vỏ chuối có tác dụng rất tốt trong việc chữa mụn cóc. Cách làm như sau: Cắt một miếng nhỏ vỏ chuối và đặt lên mụn, chú ý vỏ trơn vàng quay ra ngoài, dùng băng dán y học dán bên ngoài. Làm đi làm lại nhiều lần sẽ mang lại kết quả.

17/- Chuối có tác dụng điều chỉnh thân nhiệt

Rất nhiều dân tộc trên thế giới coi chuối là thực phẩm mát, rất phù hợp với nhóm phụ nữ đang mang thai, vì nó có tác dụng làm giảm nhiệt độ cơ thể. Riêng tại Thái Lan phụ nữ mang thai rất hay ăn chuối với niềm tin con cái họ sinh ra sẽ mát tính, ngoan ngoãn và dễ nuôi. ■

TÌM HIỂU

Khi con cái cáu kỉnh bạn cần phải làm gì?

Trẻ con thường rơi vào trạng thái tính khí thất thường như rầu rĩ hoặc cáu kỉnh. Có nhiều nguyên nhân khiến trẻ rơi vào trạng thái này, có thể do không hài lòng với các đối xử của cha mẹ hoặc bị bạn bè trêu chọc, bực tức trước một sự trừng phạt nào đó...

Trạng thái tâm lý này làm tổn thương rất nhiều đến con trẻ về mặt tinh thần lẫn thể xác. Cha mẹ cũng rất khó biết được các nguyên nhân nào dẫn đến trạng thái như thế nên cũng khó mà khuyên bảo hay giúp đỡ chúng. Nhiều đứa bé không thèm nói gì cả trong nhiều ngày liền khiến cha mẹ rất lo.

Anh T.H. và chị L.T. bị xáo trộn bởi cậu con trai 4 tuổi của họ trở nên rầu rĩ đột ngột. Trong nhiều ngày, cậu như là người bất hạnh và thiếu sức sống. Chị L.T.

nói: "Cậu bé trông buồn rầu lạ hẳn, không nói điều gì cả, cứ lầm lì. Chúng tôi chưa từng gặp như thế bao giờ."

Lúc trước nó thường đùa giỡn và thân thiện với mọi người. Bây giờ thì thật là hiếm thấy nụ cười nở trên môi nó. Điều gì đã xảy ra với nó?

Xu hướng của các bậc cha mẹ thường cho rằng, đó là trạng thái tâm lý trong thời kỳ "chuyển giai đoạn" của đứa bé. Thường thì biểu hiện lúc 2 tuổi, rồi sau đó lên 3, 4 tuổi càng tồi tệ hơn. Bạn bắt đầu lo lắng nếu tính khí con bạn tiếp tục tồi tệ hơn khi lên 4, 5 tuổi. Và bạn thật bối rối trước thực trạng này.

Ở trường hợp con của chị L.T., các nhà tâm lý khuyên các bậc cha mẹ hãy bình tĩnh cần tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến sự thay đổi tính khí của cậu bé. Cách tốt nhất là cha mẹ nên giả vờ lơ đi để theo dõi sự thay đổi hành vi của nó và vẫn giữ sự cư xử tốt.

Sau đó, bạn có thể kiểm tra

đến tình trạng sức khỏe của đứa bé. Bởi vì khi rầu rĩ về sức khỏe nó cũng biểu hiện tâm trạng như thế. Các nhà tâm lý cũng khuyên bạn hãy để ý đến việc ăn uống của đứa bé nữa. Đôi khi ăn uống không được ngon miệng cũng gây nên những phiền muộn cho con trẻ.

Đứa trẻ ở độ tuổi này thiếu ngủ cũng dễ rơi vào trạng thái tính khí thất thường. Do vậy bạn hãy kiểm tra thử con bạn có đầy đủ và ngon giấc hay không. Khi kiểm tra xong những yếu tố này, bạn nên bắt đầu xem lại mối quan hệ của đứa bé với bạn bè cùng lứa hay với anh em trong nhà.

Theo các nhà giáo dục, những lúc đó bạn nên dắt đứa bé đến những nơi vui chơi để nó tham gia vào các trò chơi nhằm bỏ qua sự phiền muộn kia. Những lúc đó, bạn cũng có thể gọi chuyện khéo léo để tìm nguyên nhân.

Khi lớn tuổi hơn thì tính khí thất thường lại càng biểu hiện nhiều hơn. Với nhiều mối quan hệ chúng sẽ dễ mắc phải sự phật lòng nào đó mà tổn thương đến tinh thần. Cách tốt nhất để giúp con trẻ vượt qua trạng thái tâm lý này là bạn hãy xứng đáng là chỗ dựa cho nó để có thể bày tỏ mọi chuyện mà từ đó bạn có cách xử lý thích hợp. ■