

1. B&#n cách ch&#a b&#nh đ&#n gi&#n b&#ng lá chanh

Ch&#ng c&#m s&#t nh&#ng không ra m&# hôi, ch&#ng đ&#y b&#ng c&#a tr&# có th&# đ&#c c&#i thi&#n b&#ng cách s&# đ&#ng lá chanh.

Lá chanh không ch&# là gia v&# khi ăn th&#t gà mà còn có tác đ&#ng ch&#a m&#t s&# b&#nh.

Lá chanh có tác đ&#ng ch&#a b&#nh.

Đ&# ch&#a đ&#y b&#ng, bí ti&#u &# tr&# em, có th&# l&#y lá chanh giã nát, h&#p nóng, đ&#p vào r&#n.

Đ&# ch&#a c&#m s&#t không ra m&# hôi, l&#y 60-80 gr lá chanh s&#c u&#ng, đ&#ng th&#i l&#y lá chanh đun n&#ci xông cho ra m&# hôi.

N&#u r&#ng lung lay, l&#y 40 gr lá chanh t&#i, đun cách th&#y l&#y n&#c. Ngày ng&#m 2-3 l&#n, m&#i l&#n 5-10 phút, sau 3-5 ngày s&# đ&#.

Đ&# h&# tr&# ch&#a hen ph&# qu&#n, l&#y m&#t n&#m lá chanh, m&#t n&#m dây t&# h&#ng, sao vàng lên, cho ba bát n&#c, s&#c còn m&#t bát, ngày u&#ng 2-3 l&#n, liên t&#c trong vòng 7-10 ngày.

Nh&#ng lo&#i rau t&#t cho s&#c kho&#

M&#p đ&#ng, cà chua, bí đ&# là nh&#ng lo&#i rau ch&#a nhi&#u vitamin các lo&#i, r&#t t&#t cho s&#c kho&# con ng&#i.

2. M&#p đ&#ng

M&#p đ&#ng th&#ng là món ăn đ&#c nhi&#u ng&#i &#a thích. Nó ch&#a r&#t nhi&#u vitamin C, vitamin B1 và các khoáng ch&#t khác c&#n cho s&#p phát tri&#n c&#a c&# th&#. V&# đ&#ng c&#a lo&#i th&#c ph&#m này giúp l&#i ti&#u, h&# h&#a và có tác đ&#ng làm tăng s&#p phát tri&#n não &# tr&# nh&#.

Ngày nay, y h&#c phát hi&#n ra r&#ng, "polypeptide P" có trong m&#p đ&#ng là ch&#t gi&#ng nh&# insulin, có tác đ&#ng làm gi&#m l&#ng đ&#ng trong máu. Ngoài ra, nh&#ng nhà nghiên c&#u dinh d&#ng c&#a M&# còn bi&#t, trong m&#p đ&#ng có ch&#a m&#t ch&#t protein ngăn ch&#n quá trình tích m&#, làm gi&#m nguy c&# béo phì th&#ng th&#y.

Th&#ng xuyên ăn m&#p đ&#ng có th&# giúp b&#n nâng cao s&#c đ&# kháng c&#a c&# th&#, làm gi&#m s&#p phát tri&#n c&#a các t&# bào ung th&#. M&#p đ&#ng giúp tr&# hóa làn da, làm ch&#m quá trình lão hóa c&#a c&# th&#.

Lo&#i m&#p này tuy có v&# đ&#ng, nh&#ng có th&# thanh nhi&#t gi&#i đ&#c. B&#n ăn lo&#i th&#c ph&#m này vào mùa hè là t&#t nh&#t. B&#n có th&# bào nh&# m&#p đ&#ng ra, đem r&#i lên đá l&#nh ăn kèm v&#i ru&#c làm món khai v&#.

3. Cà chua

Cà chua có ch&#a thành ph&#n protein phong phú, ngoài ra còn có vitamin B1, B2, vitamin C và r&#t nhi&#u thành ph&#n khác có tác đ&#ng làm đ&#p. Trong đó, thành ph&#n vitamin C có trong cà chua cao h&#n các lo&#i th&#c ph&#m khác g&#p 10 l&#n. Đó là còn ch&#a k&# t&#i các thành ph&#n nh&# s&#t, magie và các khoáng ch&#t có kh&# năng ch&#ng l&#i quá trình lão hóa m&#t cách hi&#u qu&#.

Vài năm g&#n đây, các chuyên gia s&#c kh&#e phát hi&#n, trong cà chua ch&#a lo&#i ch&#t có tác đ&#ng ch&#ng l&#i căn b&#nh ung th&#, ch&#ng lão hóa. Nh&#ng ch&#n đoán lâm sàng cho th&#y, khi l&#ng h&#ng c&#u trong c&# th&# tăng lên thì nh&#ng t&# bào có kh&# năng gây ra căn b&#nh ung th&# l&#i gi&#m xu&#ng.

Th&ng xuyên ăn nhi&u cà chua, có th&ng a b&nh ung th& t& cung, ung th& tuy&n t&y, ung th& ti&n luy&t tuy&n, đ&ng th&i còn gi&m th&p xu&ng t& l& lão hóa c&a các t& bào da, làm huy&t áp &n đ&nh... Tuy nhiên, n&u ăn s&ng cà chua, s& không có tác đ&ng. Nh&ng ch&t có trong cà chua c&n ph&i k&t h&p v&i protein m&i có tác đ&ng.

Trong cà chua còn có ch&t x&, nh&ng cà chua khi đun nóng t&i m&t nhi&t đ& nào đó m&i có th& giúp c& th& h&p th& các ch&t x& t&t nh&t. B&n có th& n&u canh tr&ng cà chua, hay n&u v&i m&t s& các lo&i đ&u, v&a có tác đ&ng ch&ng lão hóa, l&i v&a có kh& năng làm đ&p r&t t&t.

4. Bí đ&

Bí đ& không ch& là món ăn ngon mi&ng, mà còn đ& c& yêu thích b&i r&t nhi&u tác đ&ng đ&i v&i s&c kh&e. Có ba nguyên nhân lý gi&i cho đ&u này.

Th& nh&t, bí đ& có v&ng&t đ& ăn và đ& ch& bi&n. Bí đ& có ch&a thành ph&n vitamin A phong phú, có th& cung c&p đ&y đ& và nâng cao kh& năng mi&n đ&ch, phòng c&m cúm. Đ&ng th&i, bí đ&ng&n ch&n s& béo phì, ch&ng khô giác m&c.

Ti&p theo, trong bí đ& có ch&a r&t nhi&u các nguyên t& nh& s&t, đ&ng, magiê, có th& giúp c& th& phòng ch&ng căn b&nh đái tháo đ&ng, cao huy&t áp, phòng ch&ng ung th&, h& th&p kh& năng m&c các căn b&nh ung th& đ&ng ru&t.

Ngoài ra, vi&c dùng bí đ& đ& n&u cháo ăn cũng có tác đ&ng t&t trong vi&c ch&a căn b&nh x& c&ng đ&ng m&ch.

5. N&m& đ&u c&m khi s& đ&ng g&ng

Có r&t nhi&u cách dùng g&ng, nh& n&u cháo, ngâm r&u, &&p vào th&c ph&m tr&&c khi ch& bi&n. Trong nhi&u món ăn, n&u thêm m&t lát g&ng t&&i, v&a làm cho mùi v& th&m ngon, v&a giúp đánh th&c đ& dày, t&o c&m giác mu&n ăn, h& tr& cho quá trình tiêu hoá và h&p thu dinh d&&ng. Tuy

nhien, vì g ng có d c tính, nên khi s d ng c n chú ý đ n nh ng đi u c m k d i đây:

- Không g t v : G t b l p v bên ngoài c g ng s làm m t đi m t ph n công hi u khi s d ng. Ch c n r a s ch, sau đó thái lát ho c đ p đ p và dùng ngay.

- Đ i v i nh ng ng i nóng trong, âm h , ngo i nhi t ho c m c các b nh nh viêm gan, viêm ph i, suy th n, ti u đ ng, th y đ u và ph n có thai không nên ăn g ng t i.

- V góc đ ch a b nh, ch nên dùng g ng cho ng i đang s t do b c m phong hàn ho c ng m n c m a, không dùng cho ng i s t vì c m n ng. Lá g ng t i có th tr ch ng nôn m a do c m l nh, còn đ i v i các tri u ch ng nôn vì nguyên nhân khác đ u không phù h p.

- Không dùng g ng đã h ng: Nh ng c g ng đã th i s sinh ra m t ch t có đ c tính m nh, gây ra nguy c ho i t t bào gan, đ n đ n ung th . Cách nói “G ng th i v n th m” trong dân gian đ c coi là c c k phi khoa h c.

- Ăn g ng t t nh ng ăn nhi u i ph n tác đ ng. Mùa hè tr i nóng b c, ăn nhi u g ng t i s gây khô, nhi t mi ng, đ m hôi tr m. Ch nên cho vài lát g ng vào món ăn là t t nh t.

6. Qu l u

Đây là cây ăn qu đ c yêu thích i nhi u qu c gia, đ c bi t là i các qu c gia Trung Đông. Đ i v i ng i M , hàng th p k nay lo i n c u ng ép t qu l u đã tr thành ph bi n. Ng i châu Âu, đ c bi t là ng i Hy L p tôn sùng qu l u nh “qu tiên”.

H tin r ng, chính v ngon c a qu l u ch không ph i là qu táo trong v n Thánh đã khi n cho nhi u ng i thèm thu ng nên đã v t tr m và b đ y xu ng h gi i. T i sao chúng ta nên u ng n c l u? Các nhà khoa h c Israel trong m t công trình nghiên c u m i đây đã phát hi n ra r ng, nam gi i m i ngày dùng 1 ounce (28,85g) n c qu l u thì gi m nguy c b áp huy t cao t i 21% và giúp tim m ch ho t đ ng t t.

Nếu mỗi ngày dùng 4 ounce nước ép thì cung cấp tới 50% lượng vitamin C và các chất cần thiết cho cơ thể như canxi, vitamin B2, photpho. Khi dùng ta nên sử dụng nước ép đúng tỉ lệ nguyên chất mà không cần thêm đường. Đối với phụ nữ, uống nước ép sẽ giúp xuyên cũng ngăn cản rất tốt quá trình lão hóa, giúp da tươi trẻ, mịn màng.

Nước quả ép giàu chất chống oxy hóa polyphenol giúp giảm thiểu bệnh ung thư, bệnh mất trí, có tác dụng kháng khuẩn, giúp làn da nhanh lành, giảm nguy cơ mắc các bệnh về phổi và tim mạch. Nước quả ép còn giúp làm giảm lượng cholesterol xấu trong cơ thể tới 20%. Những người uống quả ép thường xuyên sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh mà những người dân khu vực Đông Trung Hoa mắc các bệnh về đường huyết và tim mạch thấp nhất thế giới.

Khi sử dụng nước ép nước ép thì ta nên uống hết ngay sau khi chế biến, nên pha nước quả ép với một chút nước lọc. Lúc đầu nên uống một lượng nhỏ sau đó mới uống sẽ dễ dàng hơn.

Vỏ quả ép phải khô mới có các chất peletierine, isopeletierine nên rất tốt để ngâm giun sán ở trẻ em. Sau khi phơi khô, tán nhỏ thành bột, cho vào nước lọc đun sôi rồi uống, có thể kết hợp với đường hoặc sữa... Buổi sáng uống nước này, chia làm 2-3 lần uống, cách nửa giờ uống một lần.

7. Dùng chanh chữa viêm họng

Chứng viêm họng, ho khàn, ho gió có thể chữa bằng cách sử dụng nước chanh.

Huấn luyện các bệnh về cây chanh đều có tác dụng trị bệnh. Lá chanh không chỉ làm món thức ăn ngon miệng mà còn là thành phần trong nước xông, giúp ra mồ hôi khi bị cảm, giải độc. Tinh dầu trong lá chanh tươi có tính sát khuẩn, giúp ngăn ngừa ho, tiêu diệt.

Nước chanh chứa acid citric, vitamin C, B1, B2, Kali..., là thức uống có tác dụng giải khát, thanh nhiệt, làm cho người say nắng khi đang lao động mệt mỏi. Hòa nước chanh với một thìa

đ̣ng và m̄t th̄a mūi đ̄ ūng, b̄nh nh̄n tīu ch̄y m̄t n̄c s̄ đ̄ c b̄ sung n̄c, đ̄i n̄ gīi và m̄t s̄ vi ch̄t.

C̄t lát chanh nḡm v̄i ít mūi, nūt n̄c đ̄n đ̄n, b̄n s̄ kh̄c ph̄c đ̄ c ch̄ng vīm h̄ng, ho.

Trái chanh non, còn ḡi là chanh bao t̄ hay chanh c̄m, là thūc tr̄ ho khan, ho gió. L̄y vài lát m̄ng c̄a chanh c̄m, ch̄ng cách th̄y v̄i đ̄ng ph̄n hay m̄t ong đ̄ gīi quȳt ch̄ng ho khan ̄nḡi già, tr̄ em.

Ngay v̄ trái chanh ph̄i khô s̄ c ūng cũng ch̄a đ̄ c đau b̄ng, ăn không tīu.