

Đu đủ : Loại trái cây tốt nhất cho mẹ bầu

Tác Giả: tran ha

Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 21:29

Theo các nhà khoa học Mỹ, đu đủ là loại trái cây đứng đầu trong các loại trái cây đem lại sức khỏe cho mẹ bầu con ngäi và nhiäu chät bäng, có thể giúp ngăn ngừa các mầm tänh.



Tăng cường khả năng sinh sản

Đu đủ có hàm lượng acid folic cao và vitamin cần thiết cho sự sinh sản. Loại vitamin này giúp tăng cường sức đề kháng cho phụ nữ khi sinh và đem lại nhiều lợi ích cho thai nhi.

Chống lại sự viêm nhiễm

Những người bị các bệnh viêm nhiễm và mất sự bình yên, hen suyễn, viêm khớp nên ăn đu đủ, bởi đu đủ có chứa các enzym giúp giảm sưng viêm nhiễm và làm lành các vết thương.

Hỗ trợ miễn dịch tốt

Đu đủ có chứa lượng vitamin C cao. Đây là loại vitamin đặc biệt giúp cải thiện hệ thống miễn dịch, chống lại sự xâm nhập của virus, tăng sức đề kháng cho mẹ bầu.

Đu đủ : Loại trái cây tốt nhất cho sức khỏe bạn

Tác Giả: tran ha

Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 21:29

Giảm nguy cơ ung thư ruột kết

Với mức hàm lượng chất xơ cao, đu đủ là loại trái cây có thể giúp giảm đáng kể nguy cơ phát triển chứng táo bón, viêm ruột kết, ung thư ruột kết và bệnh trĩ.

Bảo vệ tim

Đu đủ có nhiều vitamin A, E và C, là những vitamin có khả năng chống oxy hóa rất cao, giúp ngăn ngừa sự oxy hóa của cholesterol. Đu đủ cũng rất giàu chất kali, giúp giảm nguy cơ tăng huyết áp và đột quỵ.