Tác Giả: H□ng Ph□□ng s□u t□m
Thứ Hai, 13 Tháng 6 Năm 2011 15:28

C□ c□i là th□c ph□m t□t nh□t trong các lo□i rau

C□ c□i - Nhâm sâm mùa đông

C□ c□i là th□c ph□m t□t trong các lo□i rau. Ăn c□ c□i s□ng b□ sung n□□c cho c□ th□ và có ích cho s□c kh□e.
C□ c□i tr□ng là món ăn không th□ thi□u c□a r□t nhi□u gia đình trong mùa đông, ngoài n□u canh,

xào v□i th□t, kho th□t…c□ c□i còn có r□t nhi□u cách ăn m□i và có hi□u qu□ ch□a b□nh r□t t□t.

C□ c□i càng “cay”, phòng ung th□ càng t□t

Thành ph□n dinh d□□ng c□a c□ c□i phong phú, hàm ch□a vitamin B và nhi□u lo□i khoáng ch□t, trong đó hàm l□□ng vitamin C nhi□u g□p 10 l□n so v□i qu□ Lê. C□ c□i còn có tác d□ng ch□ng vi rút, ch□ng ung th□.

1. Trong c□ c□i hàm ch□a nhi□u ch□t x□ có th□ kích thích d□ dày, đ□□ng ru□t nhu đ□ng, gi□m b□t th□i gian l□u l□i c□a “ch□t th□i” □ trong đ□□ng ru□t, phòng ch□ng ung th□ k□t tràng và ung th□ tr□c tràng.

2. Acid ribose kép trong c□ c□i có tính ch□u đ□ng khá cao đ□i v□i ch□t xúc tác □ trong khoang mi□ng. Khi nu□t vào không d□ b□ thoái bi□n, không có tác d□ng ph□.

3. Trong c□ cài hàm ch□a d□u c□i và glycosid, có th□ phát huy tác d□ng đ□i v□i nhi□u lo□i ch□t xúc tác, hình thành nên thành ph□n ch□ng ung th□ có v□ cay cay. Vì v□y, c□ c□i càng cay, thành ph□n này càng nhi□u, kh□ năng ch□ng ung th□ cũng càng t□t.

Cách s□ d□ng c□ c□i đ□ phòng ch□ng b□nh t□t

1. C□ c□i lu□c - t□t h□n c□ thu□c d□ dày

Vitamin C □ trong c□ c□i có th□ giúp bài tr□ ch□t th□i □ trong c□ th□, thúc đ□y c□ th□ trao đ□i ch□t cũ m□i, đ□c bi□t là c□ c□i tr□ng ho□c c□ c□i n□□c giàu ch□t xúc tác có tác d□ng thúc đ□y tiêu hóa.

Thông th□□ng, ch□t xúc tác có kh□ năng h□p th□ tinh b□t trong th□c ph□m, càng có th□ hóa gi□i

th□c ăn tích tr□ trong d□ dày, có tác d□ng tiêu hóa r□t t□t, phòng ch□ng đ□□c đau d□ dày và loét d□ dày.

Canh c□ c□i n□u v□i c□i b□p kèm đ□u ph□ không nh□ng đem l□i mùi v□ r□t ngon mà còn có th□ gia tăng tiêu hóa, d□□ng d□ dày và gi□ □m cho c□ th□.

2. K□o c□ c□i - gi□m nh□ đau h□ng

Trong c□ c□i hàm ch□a m□t l□□ng ch□t cay nh□t đ□nh. Đi□u này làm cho c□ c□i có m□t v□ cay t□ nhiên. Ngoài ra, b□n thân c□ c□i còn có ch□c năng tr□ giúp tiêu hóa, đ□i v□i nh□ng ng□□i mùa đông hay b□ t□c mũi, đau h□ng do c□m mang đ□n, có th□ dùng c□ c□i đ□ gi□i quy□t nh□ng v□n đ□ nh□c đ□u này.

Băm nh□ c□ c□i tr□ng ép thành n□□c, chu□n b□ m□t mi□ng v□i m□ng ho□c l□y m□t mi□ng bông tăm nhúng vào n□□c c□ c□i. Sau đó c□m vào trong l□ mũi. Làm t□ 2-3 l□n, m□i l□n kho□ng 5 phút, tri□u ch□ng t□c mũi s□ t□ nhiên m□t đi.

Ng□□i b□ đau h□ng có th□ t□ ch□ cho mình m□t ít “k□o c□ c□i”. L□y c□ c□i chia thành nh□ng mi□ng nh□, tr□n vào m□t l□□ng m□t thích h□p và mu□i, ch□ cho c□ c□i n□i lên trên m□t thì v□t ra, m□i l□n b□ đau h□ng ăn m□t chút, b□nh tình s□ d□n d□n gi□m nh□.

3. U□ng trà lá c□ c□i tr□ng - đ□p da

Ăn lá c□ c□i đ□p da, có th□ b□n ch□a đ□□c bi□t đ□n đi□u này ho□c c□m th□y ăn nhi□u c□ cái nh□ th□ m□i có tác d□ng làm đ□p?

Th□c ra chúng ta không c□n ăn nhi□u c□ c□i, t□ mình làm m□t ít trà lá c□ c□i, nh□ th□ không nh□ng có th□ h□□ng th□ các giá tr□ dinh d□□ng c□a c□ c□i mà cũng không c□n ph□i ăn nhi□u c□ c□i.

Trong lá c□ c□i giàu vitamin A, vitamin C, đ□c bi□t là hàm l□□ng vitamin C nhi□u h□n 4 l□n so v□i c□. Vitamin C có th□ phòng ch□ng da lão hóa, ngăn ch□n hình thành các v□t thâm nám, gi□ cho da đ□□c tr□ng m□m. Ngoài ra, vitamin A và C đ□u có tác d□ng ch□ng ôxy hóa, kh□ng ch□ các b□nh ung th□, cũng có th□ phòng ch□ng lão hóa và x□ c□ng đ□ng m□ch vv.

Ngoài vitamin, hàm l□□ng ch□t x□ trong c□ c□i cũng khá nhi□u, đ□c bi□t là ch□t x□ th□c v□t trong lá càng phòng phú. Các ch□t x□ th□c v□t này có th□ xúc ti□n d□ dày nhu đ□ng, tiêu tr□ táo bón, có tác d□ng bài tr□ đ□c t□, t□ đó c□i thi□n làn da thô ráp, m□n b□c vv.

4. Ăn c□ c□i s□ng - nhu□n ph□i

C□ c□i tính mát có công d□ng nh□t đ□nh trong vi□c tr□ ho, nhu□n ph□i, đ□c bi□t là vào mùa đông, m□t s□ ng□□i th□□ng xu□t hi□n nhi□u đ□m khô, ph□i cũng không đ□□c tho□i mái, lúc này ăn m□t ít c□ c□i s□ có tác d□ng h□ tr□ tr□ li□u.

Ăn c□ c□i s□ng v□a b□ sung n□□c cho c□ th□, có th□ l□i ti□u, có ích cho s□c kh□e.

Hi□u qu□ gi□m đau c□a c□ c□i r□t t□t. Đi□u này là do c□ c□i có ch□c năng l□i ti□u, có th□ dùng đ□ t□y tr□ s□ng viêm, ch□t cay kháng khu□n còn có th□ ho□t l□c gân c□t, có hi□u qu□ gi□m đau.

Mùa đông n□u đau m□i c□ b□p ho□c đau kh□p, có th□ tr□c ti□p l□y c□ c□i g□t v□, l□y v□ đ□p lên ch□ đau, cũng có th□ b□ v□ c□ c□i vào trong m□t cái túi v□i đ□ ch□□m nóng.

Khi b□ đau răng, có th□ đ□t túi ch□□m nóng lên b□ m□t da trên má, cũng có th□ dùng bông băm nhúng vào n□□c c□ c□i và đ□p vào ch□ răng đau.

C□ c□i làm món ăn không b□ nóng, mùa đông l□nh chúng ta th□□ng ăn nhi□u th□t, ăn th□t s□ sinh đ□m, d□ b□ nóng. Khi ăn th□t chúng ta nên k□t h□p v□i m□t ít c□ c□i ho□c làm m□t s□ món

ăn c□ c□i, nh□ th□ không d□ b□ nóng và càng có tác d□ng b□i b□ dinh d□□ng r□t t□t.

□ Nh□ng đi□m l□i ích c□a trái chanh:

- Trái chanh là m□t s□n ph□m k□ di□u chuyên gi□t các t□ bào ung th□
- Nó m□nh g□p 10.000 l□n h□n li□u pháp hóa h□c (chimiothérapie)
- T□i sao chúng ta không bi□t gì v□ nó (cho d□n gi□ n□y)
- B□i vì có nh□ng nhà bào ch□ (labo) thích bào ch□ ra m□t loi thu□c v□i th□ thu□t h□n h□p nào đó đ□ đem l□i nhi□u l□i nhu□n cho h□ h□n mà thôi.
- T□ đây v□ sau quí v□ có th□ giúp b□n bè nào c□n b□ng cách cho h□ bi□t là n□□c chanh r□t c□n thi□t đ□ ng□a b□nh.
- Mùi v□ c□a chanh r□t là t□t và nó không có gây ra nh□ng tác d□ng kinh kh□ng nh□ các loi li□u pháp hóa h□c (chimiothérapie)
- N□u có th□, quí v□ nên tr□ng m□t cây chanh trong v□□n c□a quý v□
- Đã có bi□t bao nhiêu ng□□i ch□t trong lúc bí m□t n□y (c□a trái chanh) đ□□c d□u kín đ□ không đ□ng t□i ti□n l□i hang t□ b□c c□a nh□ng nhà kinh doanh ?
- Nh□ quý v□ đã bi□t, cây chanh th□p, l□i không t□n ch□ bao nhiêu. Và đ□□c bi□t có nhi□u loi chanh (nh□ chanh gi□y ?)
- Quí v□ có th□ dùng chanh v□i nhi□u cách khác nhau: quí v□ có th□ ăn c□ võ, v□t chanh ra u□ng, u□ng n□□c đá chanh đ□ ki□u, làm bánh v.v.v.v……
- Ng□□i ta cho trái chanh hay nhi□u th□ l□m nh□ng quan tr□ng và hay nh□t là hi□u qu□ c□a nó đ□i v□i ung nh□t và b□□u.
- Cây chanh là m□t v□ thu□c đã ch□ng minh là tr□ đ□□c t□t c□ các loi ung th□. Có nh□ng ng□□i khác còn xác nh□n là nó có m□t công d□ng r□t l□n trong m□i loi bi□n th□ c□a các loi ung th□
- Ng□□i ta cũng còn xem chanh nh□ là m□t loi thu□c ch□ng đ□ loi vi trùng, ch□ng các loi viêm do vi khu□n, và n□m, r□t h□u hi□u ch□ng ký sinh trùng và sâu (m□m b□nh) trong máu, nó l□i có th□ đi□u hòa đ□□c huy□t áp (quá cao hay quá th□p) ch□ng áp xu□t cao và r□i lo□n th□n kinh
- Tài li□u n□y có đ□□c t□ m□t trong nh□ng nhà bào ch□ thu□c l□n trên th□ gi□i, ng□□i n□y xác nh□n là sau trên 20 l□n th□ nghi□m t□ năm 1970 □ vi□n bào ch□, m□i th□y đ□□c là:
 Chanh tiêu di□t các t□ bào tinh quái trong 12 loi ung th□, g□m c□ ung th□ đ□□ng ru□t ung th□

ng□c, vú , ung th□ ti□n li□t tuy□n, ph□i, lá lách (tuy□n t□y)…
- Cây chanh và trái chanh đ□□c cho th□y có hi□u qu□ 10.000 l□n h□n s□n ph□m Adriamycin, m□t loo□i thu□c hóa h□c th□□ng đ□□c dùng trên th□ gi□i đ□ làm ch□m lo□i s□ n□y n□ c□a t□ bào ung th□

- Và còn l□ lùng h□n n□a là loo□i n□□c chanh tr□ b□nh n□y ch□ng nh□ng di□t đ□□c các loo□i t□ bào ung th□ mà không bao gi□ □nh h□□ng đ□n các t□ bào s□ch.
  Vi□n Khoa H□c và S□c Kh□e, L.L.C. 819 N. Causez Strêt, Baltimore, MD. 1201

C□ Ngh□ có 4 công d□ng n□i b□t

C□ ngh□ không ch□ có công d□ng giúp li□n s□o mà còn mang l□i r□t nhi□u tác d□ng h□u ích, đ□c bi□t đ□i v□i s□c kho□ con ng□□i.

Ngh□ có 4 công d□ng n□i b□t:

1. Ngh□ giúp gi□m cân, l□u thông và l□c máu.
2. Ngh□ giúp c□ th□ ch□ng l□i các vi khu□n s□ng ký sinh trong ru□t, đ□c bi□t t□t cho h□ tiêu hoá.
3. M□i đây ng□□i ta đã ch□ng minh đ□□c r□ng có th□ s□ d□ng ngh□ đ□ ch□ng ung th□ và ngh□ có kh□ năng kháng viêm, gi□m nguy c□ nhi□m trùng.
4. Có th□ dùng ngh□ đ□ kh□ trùng và mau lành v□t th□□ng.

S□ d□ng ngh□ đúng cách đ□ phát huy h□t tác d□ng:

Đ□i v□i b□nh ung th□ ru□t
S□ d□ng ngh□ th□□ng xuyên trong các b□a ăn, b□n có th□ gi□m đ□□c nguy c□ ung th□ ru□t. Hi□n nay, các chuyên gia s□c kho□ Hoa K□ đang ti□n hành m□t cu□c th□ nghi□m, đi□u tr□ b□nh ung th□ ru□t b□ng m□t lo□i thu□c đ□□c ch□ bi□n t□ c□ ngh□.

Ch□a b□nh viêm kh□p
C□ ngh□ có tác d□ng gi□m đau khi b□n b□ ch□ng viêm kh□p qu□y nhi□u. Cách làm r□t đ□n gi□n, đun nóng m□t c□c s□a, tr□□c khi sôi, b□c xu□ng cho m□t thìa cà phê ngh□ d□ng b□t vào đó. Khu□y đ□u và m□i ngày u□ng 3 l□n. B□n s□ th□y hi□u qu□ b□t ng□.

Khi g□p r□c r□i v□i tiêu hoá
Nghiên c□u cho th□y, ngh□ có th□ kích thích tiêu hoá và gi□i phóng ra các emzim tiêu hoá, phá v□ liên k□t cacbonhydrat và các ch□t béo. Chính vì th□, trong tr□□ng h□p b□ đau b□ng, m□t c□c trà ngh□ s□ giúp ích cho b□n r□t nhi□u.

Ung th□ tuy□n ti□n li□t
Ăn nhi□u rau xanh, k□t h□p v□i ngh□ có th□ ngăn ng□a đ□□c nguy c□ ung th□ tuy□n ti□n li□t. Các nhà khoa h□c t□i New Jersey đã ch□ng minh r□ng, k□t h□p ăn ngh□ v□i bông c□i xanh, c□i xo□n, c□ c□i và b□p c□i có th□ b□o v□ b□n ch□ng l□i căn b□nh ch□t ng□□i này.

B□nh tim
B□n có th□ gi□m hàm l□□ng cholesterol đ□c h□i trong máu và có kh□ năng ch□ng l□i ch□ng x□ v□a đ□ng m□ch b□ng c□ ngh□.

Đ□i v□i ng□□i hút thu□c
B□ng cách "n□p" vào c□ th□ 1,5 g ngh□ m□i ngày ch□ trong vòng m□t tháng, b□n s□ th□y hi□u qu□ rõ r□t, c□ th□ b□n s□ gi□m đáng k□ các t□ bào đ□t bi□n gây ung th□. Các b□ng ch□ng thuy□t ph□c đã cho th□y, th□m chí nh□ng ng□□i hút thu□c lá có s□ d□ng ngh□ cũng có th□ đ□t đ□□c hi□u qu□ b□t ng□, gi□m nguy c□ ung th□.

Tác Giả: H□ng Ph□□ng s□u t□m
Thứ Hai, 13 Tháng 6 Năm 2011 15:28