

20

Lý Đa

Nên Ăn Chuối

## 20 Lý do nên ăn chuối



Nguồn tin: *ezonearticles*



**Loại quả nào cũng rất nhiều vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể nhưng tại sao bạn nên ăn chuối mỗi ngày?**

### 1. Khỏe não

Trong chuối có nhiều kali sẽ giúp trí não hoạt động nhạy bén và linh hoạt.

### 2. Nhuận tràng

Chuối giàu chất xơ vì thế có tác dụng nhuận tràng, tránh táo bón.

### 3. Bình tĩnh

Chuối có lượng vitamin B cao nên có giúp giữ bình tĩnh rất tốt.

### 4. Giảm bệnh thiếu máu

Chuối có nhiều chất sắt vì thế giúp giảm bệnh thiếu máu bằng cách kích thích sản sinh ra hemoglobin.

### 5. Tốt cho dạ dày

Làm hỗn hợp chuối, sữa và mật ong. Chuối giúp bình ổn dạ dày và giữ lượng đường trong máu ổn định dưới tác dụng của mật ong.

## **6. Vui vẻ**

Trong chuối có chứa tryptopan mà cơ thể chuyển đổi thành serotonin. Ăn chuối giúp bạn cảm thấy vui vẻ, thư giãn và có tâm trạng tốt hơn.

## **7. Giàu vitamin và chất khoáng**

Chuối chứa nhiều vitamin B6, B12, kali, magiê...

## **8. Giảm nguy cơ đột quỵ**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn chuối đều hàng ngày giảm 50% nguy cơ bị đột quỵ.

## **9. Giảm khó chịu buổi sáng với những người đang mang thai**

Ăn chuối giúp các bà mẹ đang mang thai giảm những triệu chứng khó chịu vào buổi sáng khi ngủ dậy.

## **10. Tâm trạng tốt**

Điều chỉnh mức độ đường trong máu góp phần mang lại một tâm trạng tốt.

## **11. Huyết áp tốt hơn**

Chuối giàu kali và có lượng muối thấp nên là loại quả rất tốt giúp huyết áp ở trạng thái ổn định.

## **12. Giảm chứng ợ nóng**

Chuối có tác dụng giảm độ axit trong dạ dày nên giảm chứng ợ nóng.

## **13. Giảm sưng phồng khi bị muỗi đốt**

Rất nhiều người dùng phần bên trong của quả chuối xoa lên những vùng bị muỗi đốt để giảm ngứa và sưng.

## **14. Giảm stress**

Kali là một chất khoáng rất cần thiết giúp bình ổn chứng ợ nóng, đưa ôxy lên não và điều chỉnh lượng nước cân bằng trong cơ thể.

Cơ thể bị stress khi mức độ kali thấp vì thế ăn chuối giúp tăng lượng kali và giảm stress.

## **15. Loại bỏ hột cơm, mụn cóc trên da**

Lấy phần bên trong của vỏ quả chuối đắp lên vùng da có nốt com rồi quấn quanh bằng dải vải. Đây là một cách để loại bỏ nốt com, mụn cóc trên da.

#### **16. Trị ung nhọt, chỗ loét trong dạ dày**

Chuối mềm là loại hoa quả giúp giảm axit tại những chỗ loét trong thành dạ dày.

#### **17. Giảm thèm ăn**

Ăn chuối giúp giảm cảm giác thèm ăn và điều chỉnh lượng đường trong máu.

#### **18. “Hạ hỏa”**

Chuối được xem như loại quả có tác dụng “hạ hỏa” với những người nóng tính.

#### **19. Làm sạch giày**

Làm sạch giày của bạn bằng phần bên trong quả chuối để có màu sáng bóng.

#### **20. Ngon miệng**

Chuối là loại quả ngon, rẻ và bổ (cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng cho cơ thể