

Quế có lợi gì cho sức khỏe

Tác Giả: Soncanguyen và Giato giới thiệu
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 17:28

Lợi ích y dược của quế

Quế (Cinnamomum) là một chi các loài thực vật thân gỗ xanh thuộc họ Nguyệt quế (Lauraceae). Lá và vỏ cây các loài thực vật chi này có tinh dầu thơm. Chi này có khoảng hơn 300 loài, phân bố chủ yếu tại các khu vực nhiệt đới và cận nhiệt đới của Bắc Mỹ, Trung Mỹ, Nam Mỹ, châu Á, châu Đại Dương và Australasia.

Phổ biến các loài quế được sử dụng làm gia vị trong nhiều món ẩm thực các nước trên thế giới mang lại sự hấp dẫn cho món ăn. Ngoài ra quế cũng là một vị thuốc có giá trị dược dùng phổ biến trong Đông y và Tây y.



Đặc điểm nổi bật là những lợi ích y dược của quế

1. Giảm cholesterol

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng việc dùng nước chè quế trong bữa ăn hàng ngày có thể giúp giảm nồng độ cholesterol. Quế cũng giúp giảm nồng độ cholesterol LDL xấu và triglycerids (acid béo trong máu)

2. Giảm nồng độ đường máu và trọng lượng cơ thể

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng dùng nước chè quế mỗi ngày giúp cải thiện mức độ nhạy cảm insulin và điều chỉnh nồng độ glucose trong máu. Khi mức insulin được cải thiện, cân nặng và trọng lượng cơ thể sẽ được kiểm soát

3. Bảo vệ tim mạch

Quế giúp củng cố sức khỏe hệ tim mạch vì tránh cho cơ thể khỏi các rủi ro liên quan tới tim mạch. Cho 1 lít nước quế nhúng khi chế biến để ăn rất tốt cho những người mắc bệnh đái tháo đường và bệnh cao huyết áp.

4. Chống ung thư

Nghiên cứu dược công bố bởi Bộ Nông Nghiệp Mỹ cho thấy quế có tác dụng kháng khuẩn sinh sôi các tế bào ung thư bạch cầu.

Ngoài ra, chất xơ và canxi trong quế giúp loại bỏ các độc chất tích tụ, ngăn ngừa những

Quả có lợi gì cho sức khỏe

Tác Giả: Soncanguyen và Giato giới thiệu
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 17:28

hàng không tốt vì ít bảo ruốt, đó giảm nguy cơ ung thư ruột kết.

5. Ngừa sâu răng và sạch miệng

Quả táo lâu đã được biết đến là một trong những thảo dược có tác dụng điều trị sâu răng và hôi miệng có mùi.

Chức năng nhai một muỗng quả nhai hay súc miệng với nước quả cũng giúp sạch miệng và mang lại hơi thở thơm tho.

6. Điều trị các vấn đề về hô hấp

Quả rớt hạ ích vị ngọt dịu mát bổ nh cảm.

Nhờ ng ngọt dịu mát bổ nh, ho dai dẳng, viêm xoang nên dùng 1 thìa một ngày trước và 1/4 thìa quả hàng ngày trong 3 ngày liên tục.

Quả cũng giúp điều trị cảm cúm, đau họng và chẹn sưng huyết.

7. Bổ não

Quả kích thích hoạt động của não như một loại thuốc bổ, giúp loại bỏ sự căng thẳng tinh thần kinh cũng như suy giảm trí nhớ.

Các nghiên cứu cũng cho ra rằng ngọt dịu làm tăng nhận thức, trí nhớ hiểu quả, tăng khả năng tập trung và nhạy bén.

8. Giảm các bệnh truyền nhiễm

Với khả năng chống khuẩn, chống nấm, chống vi rút, chống các virus ký sinh và là chất kháng trùng nên quả rớt hạ hiểu trong việc chống viêm nhiễm cả bên trong và ngoài.

Quả được xem là một hiểu quả trong việc chống lại bệnh nấm âm đạo, nấm vòm họng. Ngọt dịu nh viêm nhiễm vùng âm đạo, nhiễm trùng vòm họng, loét dạ dày và chấy trên đầu.

9. Dành cho người có kinh nguyệt

Quả rớt hạ cho phụ nữ, giúp giảm thiểu chứng chuột rút và những khó chịu khác trong thời kỳ kinh nguyệt

10. Tránh mang thai

Quả được xem là một biện pháp tránh thai tự nhiên. Thảo dược xuyên dùng quả sau khi sinh con sẽ giúp làm chậm kinh vì thế tránh được mang thai trong thời gian này.

11. Lợi sữa

Quả có lợi gì cho sức khỏe

Tác Giả: Soncanguyen và Giato gửi thi u
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 17:28

Quả giúp tăng tiết mồ hôi giúp cơ thể mát mẻ nên rất hữu ích với những bà mẹ ít sữa

12. Giảm đau do chứng viêm khớp

Trong quả có chứa nhiều hợp chất chống viêm có tác dụng giảm đau và viêm do bệnh khớp gây ra.

Nghiên cứu của trường Đại học Copenhagen cho thấy: nếu dùng quả chà bít quít và 1 thìa mật ong mỗi sáng sẽ giúp giảm đau khớp đáng kể (sau 1 tuần sử dụng) và có thể đi lại không đau (sau 1 tháng dùng).

13. Tốt cho hệ tiêu hoá

Cho quả vào món ăn hàng ngày giúp tiêu hoá tốt. Quả rất giàu quả với chứng khó tiêu, buồn nôn, rối loạn dạ dày, tiêu chảy và chứng đợy hơi. Quả có tác dụng giảm bớt lượng gas trong dạ dày và ruột vì thế rất tốt cho hệ tiêu hoá.

14. Giảm viêm đường tiêu hóa

Những người ăn quả dứa thì nguy cơ bị viêm nhiễm đường tiêu hóa rất thấp. Quả giúp loại bỏ vi khuẩn và hỗ trợ bài tiết nước tiểu.

15. Chứng nghẽn mạch

Hợp chất Cinnamaldehyde trong quả rất giàu quả trong việc ngăn ngừa máu đông và vón cục vì thế rất tốt với những người bị bệnh tim mạch

16. Béo phì và chứng phàm

Khi cho 1 lượng quả nhỏ vào chế độ ăn giúp ngăn ngừa sự phát triển và sinh sôi của vi khuẩn vì thế giúp béo phì ăn uống ngon hơn.

17. Giảm đau đầu và chứng đau nửa đầu

Đau đầu do đi nhiều ngoài trời gió lạnh sẽ được cải thiện bằng cách đắp hỗn hợp mật quả tươi với nước lên vùng trán và thái dương.

18. Ngừa mụn và mụn đen

Quả giúp loại bỏ các tạp chất trong máu vì thế rất hữu ích trong việc giảm mụn. Dùng hỗn hợp chà bít quít và vài giọt nước cốt chanh đắp lên những vùng bị mụn và mụn đen sẽ có hiệu quả.

19. Tăng cường lưu thông máu

Quả giúp làm sạch thành mạch máu và tăng cường lưu thông máu. Việc lưu thông máu dễ dàng sẽ cải thiện sức khỏe do đem đến cung cấp đủ oxy cho các tế bào trong cơ thể, tăng cường trao

Quả có lợi gì cho sức khỏe

Tác Giả: Soncanguyen và Giato gi&i thi&u
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 17:28

đ&i ch&t, gi&m nguy c& m&c b&nh tim n&u dùng qu& đ&u hàng ngày.

20.Tăng cường sức r&n cho c&a các mô

Qu& giúp tăng s& ch&c kho& và tính đàn h&I, co giãn c&a các mô trong c& th&

21.Gi&m đau c& và đau khớp

Nh&ng ng&&i ăn qu& đ&u hàng ngày th&y gi&m đau các c& và khớp, tăng c&&ng s& d&o dai c&a các c& và khớp x&&ng.

22.C&i thi&n h& mi&n d&ch

H&n h&p m&t ong và qu& r&t t&t giúp tăng c&&ng h& mi&n d&ch, gi&m m&t m&i, làm ch&m quá trình lão hoá và kéo dài tu&I th&.

23.Gi&m ngứa

H&n h&p m&t ong và qu& giúp gi&m ngứa do côn trùng đ&t.

24.Là ngu&n magan, ch&t x&, ch&t s&t và canxi kho& m&nh.

25.Làm lành vết th&&ng

Qu& giúp ngu&a máu ch&y vì th& có kh& năng làm lành vết th&&ng nhanh