



Bí ngòi có màu vàng và màu xanh đậm chứa các hợp chất tự nhiên, bao gồm lutein, -carotene, zeaxanthin và axit dehydroascorbic.

Bí ngòi là thực phẩm mà bất kỳ ai muốn giảm cân nhanh đều nên tăng cường tiêu thụ. Bí ngòi có tỷ lệ nước cao; ít calo, carbohydrate và đường, là chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu như kali, mangan, chất chống oxy hóa như vitamin C và vitamin A.

Nguồn cung cấp chất chống oxy hóa và vitamin C cao

Hạt bí ngòi chứa nhiều phytonutrient - chất chống viêm và stress oxy hóa. Phần lớn hàm lượng chất chống oxy hóa này được tìm thấy trong phần vỏ của bí ngòi, vì vậy bạn nên để nguyên vỏ khi nấu ăn.

Một trái bí ngòi có trung bình cung cấp hơn 50% nhu cầu vitamin C hàng ngày mà mọi người cần. Vitamin C giúp duy trì lưu lượng máu, hỗ trợ huyết áp và đặc biệt là chống viêm và thúc đẩy lành vết thương. Ngoài ra, trong y học dân gian, bí ngòi còn được cho là có lợi cho hệ tiêu hóa, thận kinh, miễn dịch và tim mạch với khả năng kháng khuẩn như đặc tính chống nấm trùng.

Có đặc tính chống viêm giúp cải thiện tim mạch

Bí ngòi và các lo₂i bí đao đ₂u có thành ph₂n ch₂y₂u là n₂oc và carbohydrate. Trong đó, bí ngòi ch₂a t₂ l₂o l₂n ch₂t x₂pectin - m₂t lo₂i polysacarit có l₂i trong c₂i thi₂n s₂c kh₂e tim m₂ch và kh₂ năng gi₂m cholesterol m₂t cách t₂ nhiên. Ch₂t x₂pectin, cũng đ₂c tìm th₂y trong táo và lê, giúp c₂i thi₂n s₂c kh₂e đ₂ng m₂ch và gi₂m viêm gây b₂nh, vì v₂y, nó cũng có th₂ b₂o v₂ ch₂ng l₂i b₂nh ti₂u đ₂ng và kháng insulin.

Ng₂n kali cao

M₂t l₂i ích c₂a bí ngòi th₂ng b₂ qua là ph₂n khoáng ch₂t kali có l₂i cho tim. M₂t chén bí ngòi n₂u chín cung c₂p h₂n 15% giá tr₂ hàng ngày.

Nghiên c₂u cho th₂y, kali th₂p g₂n li₂n v₂i s₂ m₂t cân b₂ng khoáng ch₂t khác, làm tăng nguy c₂ m₂c b₂nh tim và các bi₂n ch₂ng khác. Kali cũng là m₂t cách t₂ nhiên đ₂ gi₂m huyết áp vì nó giúp h₂n ch₂ tác đ₂ng c₂a ch₂ đ₂ ăn nhi₂u có natri. Vì v₂y, tăng l₂ng kali trong ch₂ đ₂ ăn s₂ giúp gi₂m nguy c₂ đ₂t qu₂ cũng nh₂ t₂ l₂o m₂c b₂nh tim.

Gi₂p c₂i thi₂n tiêu hoá

Bí ngòi có l₂i cho s₂c kh₂e tiêu hóa nh₂ viêm túi th₂a, vì nó hydrat hóa và cung c₂p các ch₂t đ₂n gi₂i cùng ch₂t dinh d₂ng thi₂t y₂u.

Nghiên c₂u cho th₂y bí ngòi cũng cung c₂p ch₂t ch₂ng viêm trong đ₂ng tiêu hóa nên có th₂ làm gi₂m h₂i ch₂ng ru₂t kích thích IBS, các tri₂u ch₂ng liên quan đ₂n loét và h₂i ch₂ng rò r₂ ru₂t. Bí ngòi cũng r₂t đ₂ tiêu hóa vì chúng ch₂y₂u là n₂oc. Chúng cũng cung c₂p m₂t s₂ ch₂t x₂, hi₂u qu₂ gi₂m táo bón t₂ nhiên ho₂c giúp đ₂u tr₂ tiêu ch₂y.

Ch₂a ít calo và carbohydrate

Bí ngòi ch₂a l₂ng calo và giúp mau no. Chúng cũng là m₂t trong nh₂ng lo₂i rau có ch₂a carb th₂p nh₂t, sau rau xanh. Đây là lý do t₂i sao m₂i ng₂i thích s₂ đ₂ng bí ngòi thay cho mì ho₂c

các lọi carbs khác.

Giúp duy trì ṣc khọ m̄t

Bí ngòi cung c̣p phytonutrients nḥ vitamin C, mangan, beta-carotene, lutein và zeaxanthin, giúp ḅo ṿ ṣc kḥe c̣a m̄t.

Lutein và zeaxanthin là hai lọi cḥt cḥng oxy hóa carotene có tác đ̣ng ḅo ṿ m̄t kḥi các ḅnh liên quan đ̣n tụi tác, do đó, bí ngòi đ̣c xem là pḥng pháp đ̣u tṛ t̄ nhiên cho ḅnh thoái hóa đ̣m vàng, đ̣c tḥy tinh tḥ và tăng nhãn áp.

Cḥt dinh đ̣ng có trong bí ngòi họt đ̣ng ḅng cách ḅo ṿ võng m̄c, giác m̄c và hoàng đ̣m kḥi tác ḥi c̣a tia UV và stress oxy hóa. Ngoài vịc ḅo ṿ các mô t̄ bào m̄ng manh c̣a m̄t, bí ngòi còn gị cho làn da tṛ trung và ngăn ng̣a lão hóa.

Ngũn cung vitamin B đ̣i dào

Bí ngòi có nhịu vitamin B, bao g̣m folate, vitamin B6 và riboflavin. Các vitamin B giúp quá trình trao đ̣i cḥt đ̣n ra hịu qụ nḥ chúng ḥ tṛ chuỵn hóa protein, carbohydrate và axit nucleic. Có đ̣ vitamin B ṛt quan tṛng đ̣i ṿi ṣc kḥe nḥn tḥc, duy trì tâm tṛng ḷc quan và ngăn ng̣a m̄t m̄i.

Bí ngòi cḥa folate, có ḷi cho pḥṇ mụn tḥ thai học đang mang thai vì folate cho phép c̣ tḥ t̄ng ḥp DNA m̄i và tḥ thai đ̣ng cách. Nó cũng ṛt quan tṛng cho m̄t thai ḳ kḥe m̄nh, ngăn ng̣a đ̣ t̄t ḅm sinh và các ṿn đ̣ ṿ phát trịn.

Có tḥ giúp ḳm soát ḅnh tịu đ̣ng

Bí ngòi có ít carbohydrate và đ̣ng, mà ḷi cḥa nhịu cḥt dinh ḍng, nên chúng đóng vai trò nḥt đ̣nh trong vịc phòng ng̣a ḅnh tịu đ̣ng. Bí ngòi có tḥ giúp kịm soát ḷng đ̣ng trong máu và ngăn ng̣a đ̣t bịn insulin.

(TP)