



Chống lão hóa; tăng cường hệ miễn dịch; hỗ trợ tiêu hóa, giúp tim khỏe mạnh và phòng ngừa tiểu đường... là những lợi ích ít ngờ của bất ngờ từ trái thanh long.

100 g thanh long chứa khoảng: 50 calo; 11 g carbohydrate; 1,1 g protein; 0,4 g chất béo; 3 g chất xơ; 20,5 miligam vitamin C (34% giá trị hàng ngày - Daily Value); 1,9 miligam sắt (11% DV); 0,05 miligam vitamin B2 (3% DV); 0,04 miligam vitamin B1 (3% DV); 22,5 miligam photpho (2% DV); 8,5 miligam canxi (1% DV); 0,16 miligam vitamin B3 (1% DV).

Giúp tim khỏe mạnh

Thanh long có thể giúp giảm cholesterol xấu cũng như cải thiện cholesterol tốt. Ngoài ra, thanh long chứa nguồn chất béo không bão hòa đơn tuyệt vời, giúp giảm cholesterol xấu. Đặc biệt, chất thanh long cung cấp axit béo omega-3 và omega-6 giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Tăng cường miễn dịch

Chứa nhiều vitamin C hơn một cốc cà rốt nên thanh long đáng xem là một trong những thực phẩm giàu vitamin C hàng đầu. Ngoài ra, thanh long còn chứa flavonoid, kết hợp với vitamin C hỗ trợ chống cúm, rất tốt cho hệ miễn dịch.

Thanh long cũng được xếp hạng cao trong danh sách các thực phẩm chống oxy hóa, các vitamin B1, B2, B3, cũng như canxi, photpho, sắt, protein, niacin và chất xơ kết hợp để giúp cho hệ thống miễn dịch trở nên thái tốt nhất.

Hỗ trợ tiêu hóa

Thanh long là loại thực phẩm giàu chất xơ, có thể giúp cho nhu động ruột hoạt động tốt vào buổi sáng, giúp loại bỏ táo bón và các vấn đề về hệ tiêu hóa kích thích ruột (IBS).

Một lý do khác khiến thanh long có lợi cho tiêu hóa là nhờ chứa các oligosacarit, hoạt động như prebiotic, giúp cải thiện sức khỏe và tiêu hóa đường ruột.

Điều trị và phòng ngừa bệnh tiểu đường

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Journal of Pharmacognosy Research cho thấy, thanh long có kết quả tích cực đối với stress oxy hóa. Từ đó có thể khẳng định rằng việc tiêu thụ thanh long giúp giảm mức độ liên quan đến bệnh tiểu đường như nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và các triệu chứng tiểu đường.

Giảm da khô và ngứa

Chất chống oxy hóa có trong thanh long cũng mang lại rất nhiều lợi ích cho da như giúp cho làn da căng và săn chắc. Ngoài ra, photpho trong thanh long cũng đẩy mạnh các chức năng lão hóa của da.

Phòng ngừa ung thư tim mạch

Thanh long chứa phytoalbumin kết hợp với vitamin C, khoáng chất và lycopene, có tác dụng cao trong việc hóa trừ các bệnh ung thư tuyến tiền liệt, vú, phổi, gan và da.

(SGTT)