



Mướp đắng có vị đắng đặc trưng, tính hàn, thanh nhiệt, giàu dinh dưỡng và rất tốt cho sức khỏe. Dưới đây là 6 lợi ích tuyệt vời của mướp đắng không phải ai cũng biết.

Chống ung thư tuyến tụy

Tuyến tụy là một bộ phận không kém phần quan trọng của hệ tiêu hóa và nội tiết. Ung thư tuyến tụy là một căn bệnh nan y vô cùng nguy hiểm, nguy cơ chuyển đi tính malignancy của nó là rất cao. Trong khi đó, mướp đắng có khả năng làm giảm quá trình hấp thụ glucose của cơ thể, từ đó, giúp ức chế sự phát triển của tế bào ung thư tuyến tụy.

Hỗ trợ điều trị tiểu đường

Ung thư có ép tế bào mướp đắng sẽ giúp tăng cường quá trình oxy hóa glucose. Lúc này, cơ thể sẽ tiến hành hấp thụ đường từ những nguồn thức ăn khác, tránh tích tụ thành bệnh. Bên cạnh đó, thành phần glycoside của mướp đắng sẽ làm giảm lượng đường trong máu hiệu quả. Chính vì thế, bệnh nhân tiểu đường hãy bổ sung mướp đắng vào thực đơn mỗi ngày nhé.

Tốt cho bệnh nhân sỏi thận

Sức khỏe không chỉ là một khái niệm sinh học cá nhân của người bệnh do cảm giác đau đớn mà nó mang lại. Mục đích chính là một trong những nguyên liệu thiên nhiên hỗ trợ điều trị sức khỏe hiệu quả nhất.

Loại quả này có thể làm tan sỏi, tảo điều kiện cho các thủ thuật đào thải sỏi qua đường thận. Người bệnh sỏi thận uống trà hoa cúc mỗi ngày, liên tục trong vòng một tháng là đã có thể thoát khỏi sự hành hạ của cơn đau sỏi thận.

Tăng cường sức khỏe gan

Mướp đắng có khả năng cải thiện chức năng hệ tiêu hóa, trong đó có gan. Công dụng giải độc của loại quả này rất đáng cân nhắc. Nguyên nhân là trong mướp đắng có nhiều nọc - trung gian chuyển hóa chất độc trong thận và thải ra ngoài.

Bổ sung mốt

Hàm lượng beta-carotene trong mướp đắng rất cao, chính vì vậy, loại quả này dĩ nhiên có một trong danh sách những thực phẩm giúp sáng mắt. Hơn nữa, một số bệnh về mắt như viêm màng, đục thủy tinh thể ... cũng có thể được đẩy lùi.

Giảm cân hiệu quả

Nhờ đặc tính nguyên liệu thiên nhiên giúp giảm cân hiệu quả thì không thể bỏ qua mướp đắng. Loại quả này có chứa glycoside - chất làm giảm lượng đường trong máu. Ngoài ra, hàm lượng vitamin C trong mướp đắng rất cao. Vì thế, nếu muốn giảm vóc dáng thon gọn, bệnh hãy uống trà, nước ép hoặc ăn các món ăn từ mướp đắng.

(PNSK)