



Ngoài cung c p protein, vitamin, năng l ng cho c th h t đng, chôm chôm còn là lo i thu c quý chng ung th, ch a ti u đng, cao huy t áp, lo i b đ c t trong th n c c k t t.

Ngăn ngừa ung th

H t ch t axit gallic có trong chôm chôm h t đng nh ch t chng oxy hóa cao, giúp lo i b các g c t do gây h i c th. Tuy t v i h n, chôm chôm còn ch a hàm l ng vitamin C d i dào, giúp c th h p th các khoáng ch t d dàng và ngăn ngừa b nh ung th xu t hi n trong c th b n.

H tr s c kh e m b u trong thai k

Qu chôm chôm còn là ngu n cung c p ch t s t khá cao, giúp m b u chng l i s m t m i và chóng m t khi đang mang thai. Chôm chôm cũng ch a hàm l ng vitamin E đáng k, giúp làm d u tình trng ngừa gây khó ch u đ i v i nhng ph n đang trong thai k.

Qu chôm chôm còn là ngu n cung c p ch t s t khá cao, giúp m b u chng l i s m t m i và chóng m t khi đang mang thai. Chôm chôm cũng ch a hàm l ng vitamin E đáng k, giúp làm d u tình trng ngừa gây khó ch u đ i v i nhng ph n đang trong thai k. nh minh ho :
Internet

Lo i b đ c t trong th n

Lông phốt pho dồi dào trong qu chôm chôm có thể giúp loại bỏ dư thừa các chất thải và đc t trong th n. Chất phốt pho này khá c n thi t cho vi c kích thích các mô t bào trong c th phát tri n. Đng th i, hàm l ng canxi có trong chôm chôm khi k t h p v i ph t pho giúp x ng và răng thêm ch c kh e m i ngày.

Tr ti u đng, huy t áp cao

Theo ông cha ta ngày x a, h t chôm chôm th ng đ c dùng làm thuốc đ đi u tr b nh huy t áp cao và ti u đng. Trong chôm chôm khá giàu protein, ch t béo không bão hòa, vitamin C, s t, ph t pho, canxi và nhi u ch t dinh đ ng khác giúp ngăn ng a l ng đng trong máu t i u.

Kích thích t bào máu

Chôm chôm cũng là m t lo i qu ch a nhi u ch t s t nên r t t cho máu, đ c bi t nó kích thích c th s n sinh ra các t bào h ng c u và b ch c u. Nh đó, chôm chôm giúp ki m soát tình tr ng hoa m t, chóng m t, h huy t áp... c th . Đng th i, còn giúp c th s n sinh ra các enzym có l i cho s c kh e.

Ho t ch t axit gallic có trong chôm chôm ho t đng nh ch t ch ng oxy hóa cao, giúp lo i b các g c t do gây h i c th . Tuy t v i h n, chôm chôm còn ch a hàm l ng vitamin C dồi dào, giúp c th h p th các khoáng ch t dư thừa và ngăn ng a b nh ung th xu t hi n trong c th b n. Nh minh ho : Internet

Tuy nhiên, theo L ng y Nguy n Qu c Trung, nh ng ng i m c b nh sau không nên quá nhi u chôm chôm:

Ng i m c b nh ti u đng

Chôm chôm là loĩa trái cây nhiũa t đũa i, có vũa ngũa t cao, nhiũa u đũa ng chính vì vũa y, ngũa i mũa c bũa nh tiũa u đũa ng không nên ăn.

Ngũa i hay “bũa c hũa a”

Nhũa ng ngũa i có cũa thũa lúc nào cũng phũa ng phũa ng và có cũa m giác hay “bũa c hũa a” cũng không nên ăn quá nhiũa u chôm chôm. Vì lũa ng đũa ng trong chôm chôm khá nhiũa u sũa khiũa n cũa thũa càng tăng tình trũa ng này.

Nhũa ng ngũa i có cũa thũa lúc nào cũng phũa ng phũa ng và có cũa m giác hay “bũa c hũa a” cũng không nên ăn quá nhiũa u chôm chôm. Vì lũa ng đũa ng trong chôm chôm khá nhiũa u sũa khiũa n cũa thũa càng tăng tình trũa ng này. Nhũa minh hoũa : Internet

Ngũa i nhiũa t miũa ng, mũa n nhũa t, rô m sũa y

Chôm chôm chũa a nhiũa u đũa ng nên ăn nhiũa u chôm chôm sũa gây nhiũa t cho cũa thũa , nũa i mũa n nhũa t, rô m sũa y.

Ngũa i đũa y bũa ng, khó tiêu

Ăn nhiũa u chôm chôm còn mang lũa i nhiũa u nhũa hũa ng tiêu cũa c cho hũa tiêu hóa, gây ra các trũa u chũa ng khó tiêu.

Ngũa i thũa a cân, béo phì

Chôm chôm chũa a nhiũa u vitamin, nhiũa u đũa ng. Nũa u ăn quá nhiũa u chôm chôm sũa khiũa n bũa n không thũa giũa m cân hiũa u quũa .

(TPO)