



Dưa hấu có hàm lượng nước cao, giàu vitamin và khoáng chất, tốt cho sức khỏe tổng thể và thích hợp cho ngày hè.

Lưu ý Bùi Đức Sáng, Viện Hàn lâm KH&CN cho biết, trong Đông y, dưa hấu vỏ xanh ruột đỏ có vị ngọt, tính lạnh, tác dụng giải khát, giải say nắng, phiền nhiệt, ho khan, tiểu tiện, giải say rượu. Loại quả này được sử dụng để điều trị các chứng như: mất nước, viêm loét miệng, phù thũng do viêm thận, đái tháo đường, cao huyết áp, say nắng.

Ngoài ruột, hạt dưa hấu có công hiệu làm mát phổi, tan đờm, nhuận tràng, lợi tiêu hóa. Rễ và lá dưa hấu chứa các chất tiêu chym, kích thích. Có thể pha chế thành nước ép dưa hấu, hoặc kết hợp với các vị thuốc trong đông y như: tây qua bì, kim ngân hoa, trúc diệp, ... làm thành bài thuốc uống trong ngày để thanh nhiệt, giải nhiệt.

Một số bài thuốc từ vỏ dưa hấu kết hợp với các vị thuốc trong đông y dùng để chữa bệnh. Ví dụ: vỏ dưa hấu sấy khô, tán thành bột, trộn dầu vừng bôi vào chỗ bỏng để chữa lành vết thương. Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, gừng tươi, sắc uống, trị chứng huyết áp cao. Vỏ dưa hấu, khế qua (mướp đắng), bí đao, tía tô, thái vụn, ép lấy nước có công dụng thanh nhiệt giải nhiệt, dùng làm thuốc uống mùa hè rất tốt, đặc biệt với những người bị mất nước, béo phì. Tuy nhiên, mọi người không tự làm bài thuốc từ dưa hấu tại nhà mà nên tham khảo thành phần, liều lượng từ chuyên gia.

Một số công dụng khác của dưa hấu được chứng minh rất tốt cho sức khỏe, theo Healthline:

Hàm lượng nước cao

Trong dưa hấu, hơn 90% là nước, đó là lý do khi ăn bạn sẽ cảm thấy nhanh no. Ngoài ra, loại quả này chứa hàm lượng chất xơ dồi dào. Nước và chất xơ khi vào cơ thể cung cấp năng lượng, giúp bạn mất nước trong ngày hè, cải thiện tiêu hóa.

Ít đường, giàu dinh dưỡng

Dưa hấu là một trong những loại trái cây có lượng calo thấp (Chỉ 46 calo mỗi cốc 154 g), thấp hơn so với các loại trái cây ít đường khác. Tuy nhiên, nó lại có rất nhiều chất dinh dưỡng, bao gồm vitamin và khoáng chất. Trong 154 g dưa hấu sẽ bao gồm 21% vitamin C, 18% vitamin A, 5% kali, 4% magie và 3% các vitamin B1, B5, B6. Vitamin C đóng vai trò chính trong việc giúp cơ thể hình thành collagen, protein giúp da khỏe mạnh và tăng cường thể lực.

Hàm lượng lycopene, cucurbitacin E cao

Lycopene trong dưa hấu là một chất chống oxy hóa mạnh, giúp ngăn ngừa các gốc tự do gây hại cho tế bào, đồng thời giúp cải thiện hệ thống miễn dịch. Chất này tạo màu đỏ cho thịt thơm, thịt có vị ngọt ngào và mùi thơm của dưa hấu. Lycopene cũng có thể có lợi cho sức khỏe của não, giúp trì hoãn sự khởi phát và tiến triển của bệnh Alzheimer.

Cucurbitacin E là một hợp chất thực vật có tác dụng chống oxy hóa và chống viêm. Các Cucurbitacin E hỗ trợ chống viêm bằng cách ngăn chặn hoạt động của enzyme cyclo-oxygenase, yếu tố gây ra viêm nhiễm trong cơ thể.

Chứa hợp chất ngăn ngừa ung thư

Các nhà nghiên cứu cho biết, lycopene trong dưa hấu làm giảm nguy cơ ung thư bằng cách

ngăn chặn insulin (IGF), một loại protein liên quan đến sự phân chia tế bào. Mức IGF cao đã được chứng minh có liên quan đến ung thư.

Ngoài ra, cucurbitacin E đã được nghiên cứu về khả năng ức chế sự phát triển của khối u.

Cải thiện sức khỏe tim mạch

Lycopene có thể giúp giảm cholesterol và giảm huyết áp, nguyên nhân dẫn đến bệnh tim mạch. Dưa hấu cũng chứa citrulline, một loại axit amin có thể làm tăng nồng độ oxit nitric trong cơ thể. Oxit nitric giúp lưu thông máu, làm giảm huyết áp. Ngoài ra, các vitamin và khoáng chất khác trong dưa hấu như: vitamin A, B6, C, magiê và kali cũng tốt cho tim.

Ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng mắt

Lycopene được tìm thấy trong một số bệnh nhân cườm mắt, giúp ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng liên quan đến tuổi tác (AMD). Đây là một vấn đề về mắt phổ biến có thể gây mù hoặc giảm thị lực.

Giảm đau nhức cơ bắp

Citrulline, một loại axit amin trong dưa hấu, có thể làm giảm đau nhức cơ bắp.

Tốt cho da và tóc

Vitamin A, C trong dưa hấu giúp cơ thể tạo ra collagen, một loại protein giúp cho làn da và mái tóc chắc khỏe.

Cả lycopene và beta-carotene cũng có thể giúp chống lại tia UV, cháy nắng và ung thư da.

(Vnexpress)