



Hầu hết chúng ta đều biết đến lợi ích sức khỏe của chuối. Chuối chứa nhiều kali giúp cải thiện tràn đầy năng lượng và cải thiện hệ miễn dịch.

Chuối cũng chứa vitamin B6 và vitamin C giúp nuôi dưỡng các tế bào, giúp bạn khỏe mạnh. Không chỉ chuối chín, chuối xanh cũng có nhiều lợi ích với sức khỏe mà có thể bạn chưa biết.

**Giảm cân:** Ăn chuối xanh hàng ngày có thể giúp giảm cân vì chúng giàu chất xơ có khả năng làm sạch ruột và loại bỏ những tế bào mỡ không mong muốn và các tạp chất ra khỏi cơ thể.

**Giảm táo bón:** Chuối xanh rất giàu hàm lượng chất xơ và tinh bột, chúng giúp tiêu hóa dễ dàng, giảm táo bón.

**Giảm cảm giác thèm ăn tự nhiên:** Chuối xanh tạo ra cảm giác no bụng hoặc hài lòng sau khi ăn, vì vậy, người ăn không có cảm giác đói liên tục dẫn đến tăng cân và những rủi ro khác.

**Phòng ngừa tiểu đường:** Chuối xanh có thể giúp bạn hấp thu glucose của các tế bào, giúp giảm hàm lượng insulin trong cơ thể, do vậy ngăn ngừa tiểu đường.

**Phòng ung thư đại tràng:** Các nghiên cứu cho thấy, chuối xanh có thể giảm nguy cơ ung

thông đi tràng vì chúng giúp giảm cho đi tràng và hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh bằng cách loại bỏ các độc tố tích tụ thành ruột.

**Kiểm soát thay đổi tâm trạng:** Các nghiên cứu cho thấy rằng chuối xanh chứa axit amin tryptophan - chịu trách nhiệm cân bằng các hóa chất trong não, nhờ đó giúp giảm sự thay đổi bất thường của tâm trạng.

**Ngăn ngừa loãng xương:** Chuối xanh chứa nhiều vitamin, magie, canxi có thể giúp xương khỏe mạnh và ngăn ngừa đau khớp và những tình trạng như loãng xương.

(VOV.VN)