

## Chuối - Những điều chưa biết

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#225;u t&#225;m

Th&#7913; S&#225;u, 23 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 07:24

---

Chuối là loại quả mà bạn nên ăn hàng ngày nhưng liệu bạn đã biết hết công dụng của loại quả này chưa?



Hãy tìm hiểu thêm các công dụng của chuối qua bài viết này để thấy rằng chuối là một loại trái cây trong thực phẩm hàng ngày của chúng ta.

1. Nếu đang bị thiếu máu thì nên ăn chuối vì trong chuối có chứa rất nhiều chất sắt mà có tác dụng kích thích sản sinh ra lượng Hemoglobin trong máu.
2. Các bác sĩ ở Ấn Độ đã khám phá, nếu mỗi ngày ăn 2 quả chuối thì huyết áp sẽ giảm tới 10% chỉ trong một tuần. Vậy chuối sẽ là món ăn rất tốt để cải thiện huyết áp cao.
3. Trong thành phần dinh dưỡng của chuối có chứa hàm lượng chất xơ khá cao và nó giúp ngăn ngừa táo bón, nâng cao chức năng tiêu hóa của ruột và ngăn chặn chứng táo bón.
4. Một cuộc thí nghiệm với rất nhiều người bị suy nhược thể chất và cuộc đời này đã chứng minh chuối có tác dụng rất tốt để cải thiện tình trạng này.
5. Một nghiên cứu khác ở Mỹ đã kết luận rằng ăn 5 quả chuối mỗi ngày sẽ là một toa thuốc hữu hiệu để tăng lượng Kali và giảm lượng Natri trong máu. Mỗi quả chuối trung bình sẽ cung cấp khoảng 400mg Kali và lượng Kali được tăng lên sẽ giúp ngăn ngừa tăng huyết áp cũng như ngăn ngừa cơn đau tim.

## Chuối - Những điều cần biết

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#225;t m

Th&#7913; S&#225;u, 23 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 07:24

---

6. Một số khu vực nhiệt đới, người ta thường dùng một trong các loại chuối để chà xát lên vết muỗi đốt để giảm ngứa và ngứa.

7. Các chuyên gia dinh dưỡng đã nghiên cứu về bệnh béo phì tại nước Áo. Họ đã phát hiện chuối là một loại quả lý tưởng để giúp giảm béo. Trong chuối có chứa khá nhiều loại vitamin trong khi lại chứa ít calo (một quả chuối chứa khoảng 87calo mà thôi). Việc nghiên cứu Tâm lý nước Áo cũng đưa ra một kết luận về cách 2 giờ đồng hồ ăn một quả chuối thì sẽ không còn cảm giác thèm ăn các loại đồ ăn có chứa nhiều chất béo, chất ngọt khác như socola hay khoai tây chiên khô.

8. Chuối còn có tác dụng giúp giảm hiện tượng buồn nôn khi đang bị ốm vì trong chuối có chứa thành phần làm dịu hòa tan loại glucoza trong máu.

9. Trong chuối còn có chứa loại axit amin có tên là Tryptophan mà rất cần thiết trong chế độ ăn hàng ngày của con người. Chất này còn được coi là một loại protein chuyên hóa thành serotonin giúp cải thiện chúng ta được thoải mái, kích thích tốt cho tinh thần con người.

10. Chuối là loại quả rất mềm, dễ tiêu hóa và hấp thụ vì thế nó rất tốt cho hệ tiêu hóa. Hơn nữa loại quả này rất dễ mua và khá rẻ mà lại có tác dụng làm dịu các vết ung nhọt trên cơ thể do khả năng trung hòa axit của nó.

11. Ngoài thành phần Kali trong chuối còn chứa một hàm lượng Magie và Đồng đáng kể. Thành phần của hai nguyên tố này giúp cải thiện bệnh loãng xương một phần hàng ngày và có một giá trị tốt

Chuối – Lợi ích cho sức khỏe

1- Bổ sung năng lượng

Theo Tiến sĩ Douglas N... Graham, chuối là nguồn thực phẩm bổ sung rất

## Chuối - Những điều cần biết

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#225;u t&#225;m

Th&#7913; S&#225;u, 23 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 07:24

---

tiết cho những vận động viên và những người làm việc nặng nhọc. Một tài liệu nghiên cứu cho thấy chỉ hai quả chuối là đủ cho một lần tập luyện 90 phút.

Trong chuối có hàm đường và carbohydrate hấp thụ nhanh và carbohydrate hấp thụ chậm. Trong những hoạt động thể thao kéo dài khi năng lượng bị hao hụt nhiều, cơ thể phải huy động đường trong máu để cung cấp cho cơ bắp. Vào những trường hợp này, đường glucoz trong chuối được hấp thụ nhanh vào máu có thể bổ sung tức thì lượng đường bị hao hụt, giúp vận động viên phục hồi sau khi vận động mệt mỏi. Đường fructoz trong chuối được hấp thụ chậm hơn. Ngoài ra chuối còn những carbohydrate = 20 khác được chuyển hóa chậm và phóng thích đường vào máu từ từ và nhờ vậy có thể đáp ứng cho những hoạt động thể thao kéo dài hàng giờ sau đó...

Đường bột kali potassium cao trong chuối còn liên quan đến những lợi ích có khả năng làm giảm nguy cơ về bệnh vận động viên. Do đó, những người ta khuyên chuối nên được chọn trong số những thực phẩm ăn nhanh cho vận động viên trước, trong và sau những buổi tập.

### 2-Bệnh trầm cảm (depression)

Theo một nghiên cứu gần đây của hội MIND ( Association for Mental Health) thì nhiều người bị bệnh trầm cảm thể lý do chính hơn sau khi ăn một trái chuối. Đó là vì trong chuối có chất tryptophan, một loại protein mà cơ thể chuyển hóa thành chất serotonin có tính chất làm thư giãn, tăng cường hệ thống miễn dịch, và làm cho con người ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

### 3-Hội chứng trước kinh nguyệt (premenstrual syndromes- PMS)

Bạn quên uống thuốc gì? Hãy ăn một trái chuối. Vitamin B6 trong chuối giúp điều hòa mức glucoz- huyết (đường trong máu), làm bớt cơn đau khớp khoan khoái dễ chịu hơn.

### 4-Bệnh thiếu máu (anemia)

Chuối chứa nhiều chất sắt nên có thể kích thích sản xuất huyết sắc tố trong máu và do đó giúp trị bệnh thiếu máu.

### 5- Bệnh cao huyết áp:

## Chuối - Những điều cần biết

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#u t&#m

Th&#7913; S&#225;u, 23 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 07:24

---

Tôi lâu y học có truy cập n & n Đ đã có kinh nghiệm sử dụng chuối để làm hạ áp huyết cao. Gần đây, nhiều cuộc thí nghiệm khác nhau ở trường đại học Kasturba, ở Ấn Độ, cũng như trường đại học John Hopskin, Hoa Kỳ, cũng đã xác nhận kết quả này. Ăn chuối chín có thể làm hạ cao huyết áp mà không sợ xảy ra những phản ứng phụ. Chỉ cần ăn 2 quả chuối mỗi ngày, trong một tuần có thể giảm được 10% chỉ số huyết áp.

Ngay cả ta cho rằng việc hạ huyết áp của chuối đối với những người có huyết áp cao có liên quan đến hàm lượng potassium có trong chuối. Chuối là loại trái cây có hàm lượng potassium cao nhất trong số những loại rau quả thông dụng. Trong một 100gram thịt chuối có 1000 396 mg khoáng chất potassium trong khi chỉ có 1mg Sodium... Sự tương quan giữa natri và potassium có liên quan đến việc duy trì độ pH và sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Trong khi sodium – thành phần quan trọng của muối ăn và những thức ăn mà chúng ta hàng ngày – có tác dụng giữ lại một lượng nước nhất định để gánh nặng cho hệ tim mạch thì potassium lại có tính năng như một chất điện phân giúp đẩy lùi bớt sodium ra khỏi cơ thể. Ngoài ra còn hai loại muối này còn liên quan đến việc làm thay đổi cân bằng pH. Sự thiếu hụt muối potassium có thể làm gia tăng triệu chứng của cơ thể và tương tác xấu đến hoạt động của hệ thống kinh giao cảm. Những yếu tố này đều có khả năng làm gia tăng áp huyết.

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã cho phép khuyến cáo chuối là chính thức loan báo tiềm năng chống cao huyết áp và đột quỵ của chuối.

### 6-Sức mạnh trí óc

200 học sinh tại trường Twickenham (Middlesex) đã được thí nghiệm cho ăn chuối vào buổi sáng, buổi trưa và buổi tối để kích thích hoạt động của não. Kết quả cho thấy chuối đã giúp học sinh tỉnh táo linh hoạt hơn.

### 7-Bệnh táo bón

Thịt chuối chín mềm, mềm nhừ lại chứa nhiều chất xơ không hòa tan. Chất xơ không được tiêu hóa tạo thành chất bã hấp thụ nước và kích thích nhu động ruột nên có tác dụng chống táo bón rất tốt. Mặt khác, việc kích thích nhu động ruột sẽ thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của chất thải với nước có khả năng gây ung thư và viêm mô ruột. Chất xơ còn có thể hòa quyện, kết dính những chất thải của hệ tiêu hóa này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, ăn

## Chuối - Những điều cần biết

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&u t&m

Th&#7913; S&#225;u, 23 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 07:24

---

Chuối hàng ngày có thể giúp bạn vượt niềm mệt mỏi phòng ngừa bệnh tật và giúp bạn trẻ lại.

8-Vàng xuất sau khi uống quá nhiều rượu

Mất trong những phút ngắn ngủi nhanh chóng chuyển vàng xuất vì rượu là làm mất ly s&a l&nh đánh s&p lên với chuối và mất ngủ. Chuối sẽ làm cho dạ dày, và với sự trợ giúp của magi& nâng mức đường glucose trong máu, trong khi s&a v&a làm bớt cơn đau và tái tạo năng lượng cho cơ thể.

9- Chướng bụng nóng (heartburn)

Chuối có tác dụng ch&ng ac&it t&nh nhiên trong cơ thể, nên nếu bạn lên cơn nóng thì bạn hãy cố ăn một trái chuối để dịu đau.

10- Ch&ng nôn nghén (morning sickness)

Ăn chuối giúp các bạn ăn giúp đường trong máu ở mức cao và tránh đường ch&ng nôn nghén (vào buổi sáng)

11-Mu&i cắn (mosquito bites)

Tr&nh khi dùng kem bôi ch&ng mu&i cắn, hãy thử chà nhẹ phần trong của chuối vào chỗ mu&i cắn bạn sẽ thấy da bớt sưng và bớt ngứa

12-Suy yếu thần kinh

Chuối có nhiều vitamin B nên có thể giúp làm dịu thần kinh.

13-B&nh mập phì vì áp lực công việc

Nghiên cứu từ Viện Tâm Lý học Úc cho thấy là áp lực của công việc thể &ng làm cho người ta ăn quá nhiều x&ô-c&ô-la và khoai tây chiên giòn. Theo dõi hơn 5000 bệnh nhân ở bệnh viện, các chuyên gia thấy rằng đa số người béo phì là vì sự ép của công việc. Báo cáo kết luận rằng để tránh việc ăn quá nhiều và lo &ng công việc người ta phải giữ cho mức đường trong máu đều đặn bằng cách ăn những thức ăn có nhiều chất carbohydrate (như chuối ch&ng h&n) mỗi hai giờ (-K&im soát thân nhiệt

Nhiều nghiên cứu cho rằng chuối là một loại trái cây có thể làm giảm bớt thân nhiệt và sự căng thẳng của phụ nữ đang mang thai. Ch&ng h&n như Thái Lan, người ta cho người mang thai ăn chuối để lúc sinh người đẻ bé mát mẻ

15--Nh&ng căn bệnh do thiếu hụt thay đổi

Chuối có thể hỗ trợ các người bị SAD vì có chứa chất tryptophan là

## Chuối - Những điều chưa biết

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&u t&m

Th&#7913; S&#225;u, 23 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 07:24

---

ch&t gia tăng khí s&c thiên nhiên

### 16- Cải thu&c lá

Chuối có th& giúp nh&ng ng& i cải thu&c lá. Các vitamin B6, B12 cũng nh& các ch&t potassium và magnesium có trong chuối giúp cho c& th& h&i ph&c sau nh&ng ph&n &ng c&a s& thi&u nicotine.

### 17-Căng th&ng tâm th&n (stress):

Potassium là m&t ch&t khoáng giúp đi&u hòa nh&p tim, đ&a oxygen lên óc và đi&u ch&nh s& quân bình c&a n& c trong c& th&. Khi chúng ta b& căng th&ng m&c đ& chuy&n hóa (metabolism) tăng làm cho l&ng potassium gi&m. Ch&t potassium trong chuối s& giúp l&p l&i quân bình.

### 18- Đ&t qu& (stroke)

Theo nghiên c&u đ&ng trên t&p san The New England Journal of Medicine, m&t ch& đ& ăn u&ng có thêm chuối gi&m t& l& t& vong vì đ&t qu& xu&ng 40 ph&n trăm

### 19--M&n cóc (warts)

Đ&p m&t trong v& chuối lên ch& m&n cóc, r&i dùng băng keo dán l&i , sau m&t th&i gian m&n cóc s& m&t!

## K&T LU&N

Tóm l&i, chuối là m&t ngu&n dinh d&ng quý giá ,l&i đ& tim, đ& ăn, x&ng đáng đ&c b& sung vào kh&u ph&n ăn hàng ngày. Tuy nhiên, vì s&c ăn c&a m&i ng& i có h&n, đ& kh&i can thi&p vào b&a ăn chính c&n bao g&m nh&ng nhóm th&c ăn ch& l&c khác, nên dùng chuối theo ch& đ& ăn đ&m, m&i l&n m&t ho&c hai trái, cách xa b&a ăn. Ngoài ra chuối đ&c s&p vào loại th&c ph&m có hàm l&ng đ&ng cao, nên ng& i b& b&nh ti&u đ&ng nên tham kh&o bác sĩ

So sánh v&i táo, chuối có 4 l&n protein nhi&u h&n, 2 l&n carbohydrate, 3 l&n phospho, 5 l&n vitamin A và s&t, 2 l&n các vitamin và khoáng ch&t khác.. Chuối cũng gi&u potassium và là m&t trong nh&ng trái cây t&t nh&t cho con ng& i. Vì v&y có l& đã t&i lúc ta ph&i thay câu châm ngôn “An apple a day, keeps the doctor away”