

Giá trị dinh dưỡng của dưa leo với sức khỏe là gì?

Dưa chuột là thực phẩm quen thuộc có ngọt ngào, giòn, thanh mát và được dùng trong bữa ăn thường ngày. Ăn dưa chuột có công dụng gì là câu hỏi của một số bạn đọc.

Dưa leo không chỉ là một loại món ăn ngon mà lại đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe thể chất. Dưa leo là nguyên liệu trong nhiều món ngon của ẩm thực Việt thêm vào đó nhiều nữ giới còn dùng để làm mặt nạ.



Giá trị dưỡng chất trong 1 quả dưa leo

Dưa leo là một nguồn cung cấp nước quý giá chiếm đến 95% hàm lượng khiến cho loại quả này thay đổi thành một chọn ra thần kỳ để giữ thân thể bạn luôn được điều hòa và mát mẻ. Khả năng đáp ứng độ ẩm tốt của dưa leo không những giúp làm mát thân thể mà còn có lợi ích thanh lọc, làm sạch cơ thể. Tốt nhất là, khi bạn cảm nhận nóng trong thân thể hoặc gặp phải những dấu hiệu như ợ nóng, việc tiêu thụ dưa chuột có thể là một cách an toàn và hiệu quả.

Mặt khác, việc đắp dưa leo trực tiếp lên da cũng mang lại nhiều tác dụng. Dưa leo có nguy cơ giữ ẩm thiên nhiên & giúp giảm tình trạng da cháy nắng. Thành phần nước trong dưa chuột giống như một dụng cụ làm sạch tự nhiên, giúp loại bỏ chất độc và chất cặn đọng lại trong thân thể, giảm nguy cơ mắc một số vấn đề về sức khỏe thể chất như sỏi thận.

Đồng thời, dưa leo cũng là nguồn đáp ứng vitamin C cấp thiết. Một trái dưa leo chứa đủ lượng vitamin C cần phải cho thân thể, cung cấp khoảng 10% mong muốn thường ngày. Vitamin C không những có tác dụng làm đẹp da mà lại giúp thúc đẩy sức kháng của cơ thể.

Thành phần dinh dưỡng, dưa leo cũng là 1 nguồn giàu kali, với hàm lượng lên đến 152 mg trong 1 trái. Kali đóng chức năng quan trọng trong việc điều chỉnh huyết áp & duy trì sức khỏe tim mạch. Bù đắp kali đầy đủ có khả năng giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề về tim mạch và tai biến mạch máu não.

Vậy nên, dưa leo không những là một loại thực phẩm giàu nước, mà lại là một nguồn dinh dưỡng bức thiết giúp điều hòa cơ thể & giữ gìn sức khỏe cho bạn.

<https://www.ozelsaglikhastanesi.com/afis/files/page/35984985942.pdf>

<https://jaraguatenisclub.com.br/editor/quan-he-bao-lau-thi-co-thai-trieu-chung-nhan-biet-mang-thai->

[som-39061156.pdf](#)

http://dananghospital.org.vn/Uploads/Images/files/1662_TB_BVDN_signed_phathaiantoan-p41012719.pdf

<https://e-room.co/userfiles/n5txdgek8-khi-hu-mau-nau-la-benh-gi.pdf>

<https://support.calebuniversity.edu.ng/data/3012/ticket/5562/pri//1691218686-dau-hieu-va-cach-chua-tri-viem-nhiem-nam-khoa-28428558.pdf>

<https://www.beatstars.com/lethinhaiphongkhamthaiha/about>

<https://coda.io/@bac-si-o-van-hieu/khi-hu-co-mau-vang-co-mui-tanh-la-dau-hieu-cua-benh-gi>

<https://xaydungtruongsinh.com/public/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/xd/tuvanphathaionline-s73321778.html>

<https://myanimelist.net/profile/lethinhai>

<https://willysforsale.com/author/thai5tuan/>

<https://www.metaculus.com/accounts/profile/174784/>

<https://www.mtg-forum.de/user/99723-quatrinhthuthai/>

<https://smansumsel.sch.id/images/yb2021/trieu-chung-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-Fx53wn6by.pdf>

<https://kenta.com.vn/Images/Editor/files/pha-thai-7-ngay-tuoi-Rb0mcd12e.pdf>

<https://www.cauciucurijante.ro/files/khi-hu-mau-xanh-p00857957.pdf>

Tiêu thụ dưa chuột có lợi ích gì với cơ thể?

Dưa chuột không chỉ là một loại món ăn thường thấy mà còn đem lại nhiều tác dụng cho sức khỏe thể chất, gồm những:

Ngăn ngừa ung thư

Dưa chuột chứa nhiều loại vitamin như A và C, giúp cung ứng năng lượng cho thân thể và đẩy mạnh hệ đề kháng. Điều này giúp ngăn cản sự tấn công từ các tác nhân có hại, giảm nguy cơ bị lây bệnh và ung thư.

Xúc tiến hấp thụ thức ăn, dự phòng đại tiện khó

Dưa chuột giàu nước và chất xơ, có thanh ngọt mát, là một lựa chọn tuyệt vời để nâng cao tiêu hóa & phòng ngừa một số vấn đề như ợ chua - ợ nóng, trướng bụng & khó tiêu. Pectin trong dưa chuột là loại chất xơ tan chảy giúp tăng tần số chuyển động của ruột già, tăng cường đại tiện và tránh khỏi hiện tượng đại tiện khó. Đồng thời, dưa chuột cũng giúp đẩy mạnh lượng vi khuẩn có lợi trong hệ tiêu hóa, che chở và gia tăng sức khỏe thể chất tiêu hóa.

Dưa chuột có tác dụng làm đẹp da và sụt cân

Dưa leo là chọn lựa tốt cho việc sụt cân bởi nó chứa ít năng lượng (chỉ khoảng 13 calo/quả) nhưng

giàu chất xơ & chất dinh dưỡng. Chất xơ giúp cảm thấy no kéo dài & dung nạp ít năng lượng hơn từ một số thực phẩm khác. Mặt khác, dưa chuột còn chứa silica thiên nhiên giúp làm mượt tóc & sáng bóng móng tay chân, bên cạnh đó đẩy mạnh tái hiện tế bào da mới.

Dưa leo có lợi ích tốt cho sức khỏe cơ thể tim mạch

Dưa chuột có nghe nói đến với khả năng ổn định mật độ cholesterol trong máu, giúp ích sức khỏe thể chất tim mạch. Nguồn kali, magiê và chất xơ đa dạng trong dưa leo đóng vai trò cấp bách trong việc điều chỉnh áp huyết. Bên cạnh đó, thành phần sterols trong dưa leo có khả năng chống oxy hóa tại vùng động mạch, giúp làm giảm nguy cơ các vấn đề về áp huyết và tim mạch.

Nâng cao tinh thần

Các vitamin nhóm B trong dưa chuột, gồm có B1, B5 & B7, có tác dụng tích cực đối với hệ thần kinh, giúp giảm stress, nhận thấy mệt mỏi và lo lắng. Việc thưởng thức sinh tố dưa leo sau những thời gian làm việc lo âu có khả năng giúp bạn cảm giác thoải mái và tìm lại Calo.

Dưa leo có công dụng khử mùi hôi miệng

Dưa chuột có thể giúp gia tăng hôi miệng một phương pháp tự nhiên. Một miếng dưa leo ngậm trong khoảng 30 giây có thể rửa sạch và khử mùi hôi khoang miệng hiệu quả, dựa trên một số phytochemicals có trong nó.

Với một số tác dụng phong phú vậy nên, dưa leo không chỉ là một nguyên liệu thường thấy trong những bữa cơm mà còn là một loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao với nhiều lợi ích hằng hái đối với sức khỏe thể chất & làm đẹp.

Lưu ý khi ăn dưa leo

Các chú ý bức thiết khi sử dụng dưa leo (dưa leo):

Cách sơ chế dưa leo đúng theo hướng dẫn

Cạo mủ dưa leo đúng như chỉ dẫn là điều nhất thiết để đảm bảo an toàn cho sức khỏe cơ thể. Chất cucurbitacin, thường chú trọng ở phần đầu của dưa chuột, có thể sinh ra cảm thấy đắng khi ăn. Dù là liều uống nhỏ có khả năng có công dụng chống oxy hóa, nhưng nếu vị đắng xuất hiện ở phần thân, đó có thể là triệu chứng của việc dưa leo sở hữu nhiều cucurbitacin hơn thông thường. Trong trường hợp này, đừng nên sử dụng dưa chuột để tránh nguy cơ ngộ độc.

Cảnh giác với công dụng lợi tiểu

Dưa chuột dù cho sở hữu nhiều công dụng cho sức khỏe cơ thể, nhưng việc dùng tương đối nhiều có thể dẫn đến tình trạng lợi tiểu. Điều đó không chỉ gây ra khó khăn mà còn tác động đến quá trình điện giải của thân thể. Bởi vậy, cần suy nghĩ thật kỹ lượng dưa leo tiêu thụ để hạn chế tình trạng không nên có này.

Lưu ý khi đi kèm một số loại thực phẩm khác

Hạn chế sử dụng dưa leo kèm theo những nhóm đồ ăn như cà chua, cam, chanh, quýt, cần tây,... Để giảm thiểu tránh khỏi hữu hiệu hấp thu vitamin C do những men phân giải của dưa chuột. Chưa kể đến, đừng nên kết hợp dưa chuột với nấm vì có thể sinh ra độc tố.

Dưa chuột và rau chân vịt thường được dùng trong những loại nước ép sinh tố detox. Tuy vậy, phối hợp hai loại đồ ăn này có khả năng tránh khỏi hoạt tính vốn có của rau bina do vitamin C bị hủy hoại. Bên cạnh đó, sử dụng cùng lúc hai loại thực phẩm này cũng có khả năng gây ra hiện tượng khó tiêu.

Bổ sung dưa chuột đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe thể chất do dưa chuột có nhiều nước và các dinh dưỡng cấp thiết. Nhưng mà, như với bất kỳ món ăn nào, việc tiêu thụ dưa chuột cũng bắt buộc phải được cộng với một chế độ ăn ưa nhìn và lối sống lành mạnh.