NHỮNG LỢI ÍCH SỨC KHỎE ĐÁNG NGẠC NHIÊN TỪ CỦ DỀN!

<https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/beets.html>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/277432.php>

<http://suckhoedoisong.vn/15-cong-dung-it-biet-cua-cu-den-n100462.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782876/>

Củ dền là một trong những giống của loài Beta Vulgaris, thuộc về họ Chenopodiaceae. Chúng thường được thêm vào như là một thành phần cho món salad, súp, dưa chua và cũng được sử dụng như một chất tạo màu tự nhiên.

Củ dền là một loại rau củ giàu dinh dưỡng, là nguồn cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất như folate, mangan, đồng, sắt, vitamin C, vitamin B, Kali…, đồng thời giàu chất chống oxy hóa, và có đặc tính chống viêm mạnh. Ngoài ra, chúng còn có hàm lượng chất béo, cholesterol và calo thấp.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn nhiều thực phẩm thực vật, như củ dền, giảm nguy cơ béo phì, tử vong, tiểu đường và bệnh tim; chống lão hóa, tăng cường sự chắc khỏe cho tóc.

**PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO**

Choline là một chất dinh dưỡng rất quan trọng trong củ dền giúp duy trì cấu trúc của màng tế bào, hỗ trợ trong việc truyền xung thần kinh, hỗ trợ trong việc hấp thụ chất béo và làm giảm tình trạng viêm mãn tính.

Choline còn có tác dụng thúc đẩy sự sinh sản của các tế bào thần kinh ở trung tâm trí nhớ của não. Chính vì vậy, Choline có thể cải thiện khả năng học hỏi và ghi nhớ của trẻ.

**HẠ HUYẾT ÁP**

Củ dền rất giàu nitrat, khi ăn nitrat được chuyển hóa thành oxit nitric trong cơ thể. Nitric oxit giúp giãn nở các mạch máu, do đó làm giảm huyết áp và ngăn ngừa tăng huyết áp. Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Hypertension của Hiệp hội Tim Mạch Hoa Kỳ cho thấy những người bị huyết áp cao, uống 250 ml nước ép củ dền hàng ngày có sự suy giảm huyết áp tâm thu đáng kể.

**CẢI THIỆN SỨC KHỎE TIM MẠCH**

Betaine, hiện diện trong củ dền, là một hợp chất sinh học mạnh mẽ giúp làm giảm mức homocysteine trong cơ thể. Mức homocysteine cao có thể gây ra các vấn đề về tim mạch như xơ vữa động mạch, đau tim và đột quỵ. Betalaine giúp ngăn ngừa tình trạng viêm mãn tính khi nói đến bệnh tim.

Chất xơ của củ dền còn giảm cholesterol và chất béo trung tính bằng cách tăng mức cholesterol HDL tốt. Chất xơ cũng hoạt động để loại bỏ cholesterol LDL dư thừa ra khỏi cơ thể một cách nhanh chóng. Do đó, việc tiêu thụ củ dền sẽ giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch theo nhiều cách.

**BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Củ dền có chứa một chất chống oxy hóa được gọi là axit alpha-lipoic, có thể giúp giảm lượng đường trong máu, tăng độ nhạy cảm insulin và ngăn ngừa những thay đổi do stress oxy hóa ở bệnh nhân tiểu đường.

Các nghiên cứu về axit alpha-lipoic cũng cho thấy sự giảm các triệu chứng của bệnh thần kinh ngoại vi và bệnh thần kinh tự chủ ở những người mắc bệnh tiểu đường.

**TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH**

**C**ác vitamin và chất dinh dưỡng trong củ dền đỏ đã được chứng minh giúp tăng cường hệ miễn dịch và chống nhiễm trùng. Dưỡng chất trong loại củ này giúp kích thích sự oxy hóa của các tế bào và kích thích sự sản sinh ra những tế bào máu mới.

**ĐÓNG VAI TRÒ NHƯ “ THUỐC KÍCH THÍCH TÌNH DỤC”**

Củ dền từ lâu đã được coi là một chất kích thích tình dục trong nhiều nền văn hóa. Thời La Mã cổ đại, người ta tin rằng củ dền và nước ép của nó đã thúc đẩy cảm giác ham muốn tình dục. Củ dền là một nguồn tự nhiên của tryptophan và betaine, cả hai chất thúc đẩy cơ thể sản sinh ra cảm giác hạnh phúc. Chúng cũng chứa lượng boron cao - một khoáng chất vi lượng làm tăng mức độ kích thích tố giới tính trong cơ thể con người.

**THÚC ĐẨY GIẢM CÂN**

Giàu chất dinh dưỡng và chất xơ, củ dền là một trong những lựa chọn tuyệt vời cho một chế độ ăn uống giảm cân. Magiê và kali trong củ dền còn giúp giải độc cơ thể, ngăn ngừa đầy hơi.

**CHỐNG LÃO HÓA**

Với hàm lượng Folate cao, củ dền giúp tối ưu hóa các hoạt động sản xuất và sửa chữa các tế bào. Điều này giúp ngăn ngừa lão hóa sớm. Bên cạnh đó,thành phần dinh dưỡng giàu các chất chống oxy hóa và vitamin C, củ dền là một cách tự nhiên duy trì sự trắng hồng cho làn da của bạn!